

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JESSICA NEVES DOS SANTOS**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL  
EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB: UMA ABORDAGEM  
DESCRITIVA**

**JOÃO PESSOA**

**2019**

**JESSICA NEVES DOS SANTOS**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL  
EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB: UMA ABORDAGEM  
DESCRITIVA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

**Orientador:** Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes

**JOÃO PESSOA**

**2019**

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

S237f Santos, Jessica Neves Dos.

Fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional em uma academia da cidade de João Pessoa/PB: uma abordagem descritiva / Jessica Neves Dos Santos. - João Pessoa, 2019.

30 f. : il.

Orientação: Luciano Meireles de Pontes.  
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Exercício Físico. 2. Motivação. 3. Treinamento Funcional. I. Pontes, Luciano Meireles de. II. Título.

UFPB/BC

**JESSICA NEVES DOS SANTOS**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO  
FUNCIONAL EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB:  
UMA ABORDAGEM DESCRITIVA**

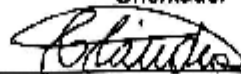
Trabalho de conclusão de curso  
apresentado à disciplina Seminário de  
Monografia II como requisito parcial  
para a obtenção do grau de Bacharel  
em Educação Física, no Departamento  
de Educação Física da Universidade  
Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 30/05/2019

Banca examinadora



Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes - UFPB  
Orientador



Claudio Luiz de Souza Meireles  
Membro examinador

**JOÃO PESSOA**

**2019**

*Dedico esta monografia primeiramente a Deus, por ser minha fortaleza nos momentos mais difíceis. Dedico também às pessoas que mais amo nesta vida, a minha família e o meu querido noivo Jordan Deodato, por estar ao meu lado em todos os momentos.*

## AGRADECIMENTOS

O caminho que percorri não foi fácil, mas Deus sempre esteve ao meu lado e nunca me deixou desistir. Me sinto muito feliz e realizada por toda a minha trajetória na graduação, pois conciliar trabalho e estudos sempre foi muito difícil para mim, por um momento eu pensei em desistir, mas encontrei forças na minha fé para continuar, pois eu sabia que todo meu esforço iria valer a pena, e valeu.

Agradeço muito a minha mãe Adilza (mãe essa vitória é sua!). Toda a educação que minha mãe não teve, ela quis que eu tivesse e o meu objetivo sempre foi em deixá-la orgulhosa de mim, sou sua primeira filha formada e em uma universidade federal. Obrigada mãe por fazer tudo por mim.

Agradeço ao meu pai Antônio (*in memoriam*), guardo dentro de mim todas as memórias boas de minha infância, queria que você estivesse aqui.

Agradeço ao meu noivo Jordan. Você é meu alicerce, minha força, minha motivação e meu ponto de paz. Obrigada por ter me ajudado inúmeras vezes, por ter lutado minhas lutas, por nunca ter desistido de mim e nunca ter me deixar desistir. Você é meu maior apoiador e incentivador, eu te amo. Obrigada por tudo.

Agradeço aos meus amigos. Em especial a minha melhor amiga Luana Larissa, que sempre me apoiou em tudo. Agradeço minha amiga Cynara Maria por sempre me animar em qualquer situação. Agradeço a minha amiga que enfrentou comigo essa graduação, Gabriella Ribeiro, a sua presença nas aulas enchiam meu coração de alegria, obrigada por todas as risadas e a amizade sincera.

Agradeço a minha psicóloga Lea, você foi fundamental na minha jornada. Contribuindo não só na minha vida acadêmica, mas em todos os aspectos da minha vida. Sou outra pessoa depois da psicoterapia, você é maravilhosa.

Um agradecimento muito especial ao meu orientador Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes. Obrigada por toda a orientação e paciência. Obrigada por ser sempre tão prestativo. O senhor contribuiu muito para a minha formação acadêmica. Um exemplo de profissional para mim.

Muito obrigada!

*Eu que sou luta*  
*Tenho também batalhas comigo mesma*  
*Atrás do melhor de mim*  
*(Ryane Leão).*

## RESUMO

A população vem buscando uma prática de atividade física tanto para melhora da saúde quanto para a estética, e uma das modalidades recorrentes é o treinamento funcional (TF), que busca em sua prática o desenvolvimento de força, equilíbrio, coordenação, potência e resistência. O objetivo do presente estudo foi identificar os fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional em uma academia da cidade de João Pessoa/PB. A pesquisa trata-se de um estudo descritivo e abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 30 praticantes de treinamento funcional, sendo 15 mulheres e 15 homens, com idades entre 20 a 42 anos ( $29,7 \pm 5,2$  anos), praticantes da modalidade há mais de seis meses, devidamente matriculados na academia de ginástica. As variáveis investigadas foram os fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional. O instrumento de coleta de dados foi um questionário adaptado de Balbinotti e Barbosa (2006) com questões relativas às motivações para a prática da atividade física. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva de média, desvio padrão e distribuição de frequências absolutas e relativas. Os fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional mais observados em ambos os sexos foram: ter a sensação de bem-estar (100%), melhorar a saúde (96,7%), viver mais (96,7%), manter a saúde (96,7%), ter índices saudáveis de aptidão física (93,3%), sentir-se bonita (o) (90,0%), ficar mais tranquila (o) (80,0%), ter um corpo definido (80,0%), para o próprio prazer (80,0%) e diminuir o estresse (80,0%). Os fatores motivacionais para início da prática que mais se destacaram foram: bem-estar, saúde e qualidade de vida (56,7%), emagrecimento/perda de peso com (43,35%), dinâmica e metodologia do treino (33,3%). Os principais fatores motivacionais para a permanência da prática foram o bem-estar, saúde e qualidade de vida (43,3%), seguido de alcance dos objetivos e resultados obtidos (30,0%) e melhora e manutenção do condicionamento físico (30,0%). Os praticantes de treinamento funcional demonstraram uma percepção sobre a influência de diversos fatores motivacionais para a adesão e permanência na prática da modalidade, tendo as dimensões saúde, estética, competitividade, controle do estresse, sociabilidade e prazer apresentado diferentes graduações de relevância a depender da fase do treinamento.

**Palavras-chaves:** Exercício Físico. Motivação. Treinamento Funcional.



## ABSTRACT

The population has been seeking a practice of physical activity for both health and aesthetic improvement, and one of the recurrent modalities is functional training (FT), which seeks in its practice the development of strength, balance, coordination, power and endurance. The objective of the present study was to identify the motivational factors for the practice of functional training in a gym in the city of João Pessoa. The research is a descriptive study and a quantitative approach. A sample was made by 30 functional training practitioners, 15 women and 15 men, aged between 20 and 42 years ( $29.7 \pm 5.2$  years), practitioners of the modality for more than 6 months, duly registered at the fitness. The variables investigated were the motivational factors for the practice of functional training. The data collection instrument was a questionnaire adapted from Balbinotti and Barbosa (2006) with questions regarding the motivations for the practice of physical activity. Data analysis was performed using mean descriptive statistics, standard deviation and distribution of absolute and included frequencies. The motivational factors for the practice of functional training more observed in both sexes were: having a sense of well-being (100%), improve health (96.7%), live more (96.7%), keep (96.7%), having healthy physical fitness indexes (93.3%), feeling beautiful (90.0%), being calmer (80.0%), having a defined body (80.0%), for one's own pleasure (80.0%) and to reduce stress (80.0%). The motivational factors for the start of practice highlighted most were well-being, health and quality of life (56.7%), weight loss / weight loss with (43.35%), experience and training methodology (33.3 %). The main motivational factors for the continuation of the practice were well-being, health and quality of life (43.3%), followed by the achievement of the objectives and results obtained (30.0%) and improvement and maintenance of physical fitness (30.0%). Practitioners of functional training demonstrated a perception about the influence of various motivational factors for adherence and permanence in the practice of the modality, having the dimensions health, aesthetics, competitiveness, stress control, sociability and pleasure presented different degrees of relevance depending of the training phase.

**Keywords:** Physical Exercise. Motivation. Functional training.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>1.1. OBJETIVOS.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1.1 Objetivo geral.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>11</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 TREINAMENTO FUNCIONAL.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2.1 METODOLOGIA DA PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.2 ALGUNS EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS UTILIZADOS NO TREINAMENTO FUNCIONAL.....</b>	<b>17</b>
<b>3 ASPECTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>19</b>
<b>3.1 Caracterização da pesquisa.....</b>	<b>19</b>
<b>3.2 População e amostra.....</b>	<b>19</b>
<b>3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados.....</b>	<b>19</b>
<b>3.4 Procedimentos para a coleta de dados.....</b>	<b>20</b>
<b>3.5 Análise dos dados.....</b>	<b>20</b>
<b>3.6 Procedimentos éticos.....</b>	<b>20</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>22</b>
<b>5 DISCUSSÃO.....</b>	<b>26</b>
<b>6 CONCLUSÃO.....</b>	<b>30</b>

## REFERÊNCIAS

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

ANEXO A – MODELO DO INSTRUMENTO DA PESQUISA

ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DE APROVAÇÃO

## 1 INTRODUÇÃO

No momento atual, a busca por uma melhora da qualidade de vida vem se tornando cada vez mais procurada. Hábitos saudáveis como a prática de atividade física e uma alimentação balanceada são grandes aliados no combate contra a obesidade e o sobrepeso, além de regular outras variáveis como taxa de colesterol, glicemia, diabetes, entre outras (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). De acordo com a OMS (2018), a prática de atividade física regularmente traz benefícios significativos para a saúde em todas as idades, dentre esses benefícios podemos citar a melhora do condicionamento físico e cardiorrespiratório, aumenta a saúde óssea e funcional, redução do risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, diabetes, câncer de cólon e de mamas, auxilia no tratamento da depressão, reduz o risco de quedas, bem como de fraturas de quadril ou vertebrais, além disso, a prática da atividade física é fundamental para o balanço energético e controle de peso.

É sabido que a prática da atividade física traz inúmeros ganhos aos praticantes, promovendo saúde e satisfação nos resultados. Segundo Bavo et al. (2017), a atividade física e o esporte vêm trazendo nos últimos anos grandes benefícios com relação à saúde física e mental dos praticantes. Colaborando com o estudo de Gonçalves et al. (2010), que mostra que atividade física está relacionado a prevenção e redução da pressão arterial, emagrecimento, qualidade de vida, bem-estar, redução do estresse, ansiedade e depressão, Nieman (2011) afirma que além de controlar o estresse, a atividade física é um poderoso antidepressivo.

Diante disto, é importante conhecer o principal motivo pelo qual o indivíduo procura a prática constante de atividade física, pois para Blay, Antunes e Melo (2010), outros motivos, além de aspectos psicológicos podem fazer as pessoas buscarem alguma atividade dentro da academia, podendo ser socialização, convivência com pessoas diferentes ou até a procura por ambientes variados para troca de novas experiências.

Sendo assim, a motivação é um fator importante na adesão e permanência de qualquer atividade física, segundo Samulski (2009) a motivação é um fator significativo no comportamento dirigido a um determinado objetivo, onde se caracteriza por um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, dependendo de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Ainda de acordo com este autor, a motivação se apresenta como uma determinante energética (nível de

ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

A motivação de cada indivíduo pode variar, pois cada um possui um objetivo diferente que leva a prática de alguma atividade física, sendo capaz de mudar o objetivo, de acordo com as necessidades de cada momento (FAIX; SILVEIRA, 2012). Allendorf e Voser (2012) afirmam que os praticantes aderem um programa de treinamento para terem um alívio para o estresse físico e mental devido ao dia a dia agitado.

Com isso, a população vem buscando práticas de atividade física tanto para melhora da saúde quanto para a estética, e uma das modalidades recorrentes é o treinamento funcional (TF), que tem por finalidade o desenvolvimento de força, equilíbrio, coordenação, potência e resistência, resultando na melhora das principais qualidades físicas tanto no dia-a-dia quanto nos gestos esportivos de seus praticantes (TEIXEIRA, 2014).

Segundo Teixeira et al. (2014), o TF objetiva o desenvolvimento integrado das capacidades físicas, promovendo a melhora da habilidade e capacidade funcional para realização das funções cotidianas e/ou esportivas com autonomia e segurança, sendo baseado na aplicação prática dos princípios biológicos do treinamento físico, em especial, o princípio da especificidade. Diferente das outras metodologias de treinamento, o TF vê o corpo humano de forma complexa, treinando assim todas as valências físicas, pois utiliza movimentos em vários planos, que envolve mobilidade e estabilidade articular, força e eficiência neuromuscular, onde o praticante utiliza seu domínio corporal para a execução de cada movimento (SILVA, 2011).

Os benefícios do TF são inúmeros, pois este método pode ser realizado por todas as idades, desde adolescente a idosos, pois melhora a postura, desenvolve equilíbrio, velocidade, força, coordenação, resistência e flexibilidade. Sabe-se que o TF ainda é pouco divulgado e desmistificado entre praticantes de atividade física, por ser uma modalidade relativamente nova, não sendo assim a primeira opção entre os que buscam ingressar em um programa de treinamento físico.

Diante disto, é importante compreender os fatores que influenciam a prática do TF, pois esta modalidade vem crescendo, principalmente pelo seu efeito promotor de qualidade de vida e melhora da aptidão física, sendo relevante investigar a motivação para sua prática, e assim, ampliando o conhecimento dos seus benefícios para a saúde. Dessa forma, é relevante o conhecimento

motivacional para o praticante permanecer na modalidade, pois, segundo Amorim (2010) a motivação é de grande importância para a realização de uma atividade física sistematizada. Por tanto, o problema da pesquisa diz respeito, a saber, quais os fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional em uma academia da cidade de João Pessoa.

## **1.1. OBJETIVOS**

### **1.1.1 Objetivo geral**

Analisar os fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional em uma academia de ginástica na cidade de João Pessoa.

### **1.1.2 Objetivos específicos**

Descrever o perfil sociodemográfico (sexo e cor da pele) e da prática do treinamento funcional (tempo de prática, frequência semanal e duração do treino).

Identificar os fatores motivacionais de adesão e permanência na prática do treinamento funcional.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

A prática de exercícios físicos vem contribuindo cada vez mais como um instrumento fundamental dos programas voltados a promoção de saúde, assim como também a reabilitação de determinadas patologias. Os benefícios da prática vão além de hipertrofia e emagrecimento, as vantagens para a saúde estão na redução e prevenção de hipertensão arterial, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes e depressão, entre outros. Além disto, colabora no fortalecimento de ossos e músculos, reduz o estresse e ansiedade, traz disposição e estimula o convívio social (MINISTERIO DA SAUDE, 2017).

Em um estudo de Bavoso (2017) realizado com idosos, mostrou que a prática de atividade física e o esporte estão colaborando nos últimos anos para a qualidade e vida dos praticantes, trazendo grandes benefícios com relação à saúde física e mental. O estudo aponta que a atividade física vem sendo relacionado a efeitos positivos nos aspectos psicológicos e sociais ligados ao envelhecimento, trazendo melhora na imagem corporal, redução do estresse, ansiedade, insônia, diminuição do consumo de medicamentos, entre outros.

Apesar de todos os benefícios já conhecidos, os praticantes de atividade física ainda precisam de outro fator determinante para essa prática, a motivação. Segundo Cadonhato et al. (2017) a motivação para a prática de exercícios físicos é resultado de uma complexa interação entre diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e genéticas. Dentre estes fatores destacam-se: o conhecimento, a atitude, o apoio social e familiar, disponibilidade de espaço e instalações, barreiras percebidas pela pessoa (distância, recursos, tempo) e as normas sociais (CADONHATO et al. 2017). Para que o indivíduo ingresse em alguma modalidade é necessário que tenha motivação, seja qual for seu objetivo e necessidade (SANTOS et al., 2018).

Porém, salienta-se que os fatores motivacionais que movem um sujeito em prol de um objetivo não são imutáveis. Ou seja, os motivos para determinada prática ou conduta podem variar ao longo do tempo de acordo com as necessidades, aspirações e obrigações do indivíduo (SAMULKI, 2002).

De acordo com Thompson et al. (2017), o TF está entre as 20 principais tendências mundiais e cada vez mais a população está procurando alguma modalidade em que melhor se adeque. O TF tem como principal objetivo melhorar o

desempenho dos praticantes em atividades cotidianas, laborais e desportivas (SILVA, 2011), utilizando exercícios de forças, coordenação motora, equilíbrio, potencia, agilidade, entre outras (TEIXEIRA, 2014). Gelatti (2009), afirma que o TF auxilia o corpo do praticante a se movimentar de forma conjunta, integrada e eficiente, como um só, onde cada segmento está diretamente ligado a outro, gerando fortalecimento muscular, aprimorando as funções do cérebro responsáveis por todas as ações realizadas pelo nosso corpo.

Para Normman (2009), as inúmeras vantagens da prática do TF são que os exercícios realizados são indicados para pessoas de todas as idades, desde adolescentes a idosos, além do aprimoramento da postura, fortalecendo assim toda musculatura que abrange a região do core (músculos estabilizadores formados por transverso do abdômen, oblíquo interno, multifídio e os transversos espinhais lombares, oblíquo externo, eretores da coluna, quadrado lombar, complexo adutor, quadríceps, isquiotibiais e glúteo máximo), desenvolvimento e aperfeiçoamento de forma equilibrada de todas as valências físicas como o equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência. O TF não é indicado apenas para quem busca resultados estéticos, mas também para os que buscam melhora nas capacidades físicas e motoras.

## **2.1 ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO**

Apesar de a população entender que a prática da atividade física traz inúmeros benefícios a sua saúde e autoestima, muitos adiam o início da prática, porém, ultimamente muitos estão se tornando adeptos e procurando algum esporte, academias de ginástica ou exercício que melhor se adequam.

Um estudo realizado por Allendorf e Voser (2012) verificou que as academias de musculação já fazem parte da vida de muitos indivíduos, sendo parte de seu cotidiano, devido aos praticantes buscarem uma forma de controlar o estresse, agitações e preocupações do dia a dia, além disso, se o treinamento for de forma recreativa, a prática se torna agradável e gerando bem-estar, levando a permanência por seus praticantes na modalidade.

Segundo Vich (2016) a motivação pode ser descrita como um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos, onde se relaciona com alguma força interior do próprio

indivíduo, porém, também pode existir a motivação gerada pelo meio em que o indivíduo está inserido, chamada de motivação extrínseca.

Estudos abordam a motivação como fator determinante para a prática do exercício físico (SILVA; ELIAS; MORENO-MURCIA, 2014), e a mesma proporciona a diminuição dos efeitos fisiopatológicos e a progressão de doenças crônicas relacionadas à saúde (FERREIRA et al, 2017). Sendo assim, a motivação de acordo com Samulski (2002) pode ser definida como um conjunto de fatores que determinam comportamentos voltados a determinado objetivo, referente ao início e continuidade de um processo, como a prática de exercício físico. Porém, a motivação de um sujeito em busca do objetivo não é definitiva, pois os motivos para a prática da atividade podem variar de acordo com as necessidades, aspirações e obrigações do sujeito (SAMULSKI (2002).

De acordo com Vich (2016) associar os conceitos Teoria da Autodeterminação e autoestima, pode-se ter a ideia do que a atividade física pode fornecer e interferir no praticante, pois ela envolve diversas variáveis de ambos os conceitos, podendo ser citados a socialização e o bem-estar físico e mental decorrentes da atividade. Para Meurer, Benedetti e Mazo (2011) a relação existe, porém não se sabe ao certo se a autoestima pode levar o indivíduo a procurar e realizar a atividade física, ou se ele seria somente algo proveniente da prática do exercício.

Segundo Matias et al. (2014) para que o indivíduo alcance o estágio de manutenção, onde a prática da atividade é ativa e mantida, e há permanência no programa de exercício é mais de seis meses, a motivação intrínseca ou a autodeterminação são fundamentais para a permanência na prática. Desta maneira, uma das formas de se intervir para a constância da prática de exercícios físicos nas academias é por meio da identificação dos motivos que os indivíduos atribuem a essa prática (LIZ; ANDRADE, 2015).

## **2.2 TREINAMENTO FUNCIONAL**

Segundo Thompson (2018) o treinamento funcional cresceu muito na última década e é uma das atuais tendências do mercado. Este método possui uma abordagem dinâmica, desafiadora, complexa e motivante, pois de acordo com



Ribeiro et al. (2017), os exercícios são realizados em pranchas de equilíbrio, bolas, elásticos e outros materiais que dificulte ainda mais o movimento, gerando uma necessidade da condição motora mais desenvolvida, tornando assim, a modalidade mais atrativa.

Em um estudo realizado por Teixeira et al. (2017), os autores apresentaram uma definição de TF, fundamentada na forma como vem sendo utilizada em pesquisas. Ainda de acordo com o autor, o conceito de TF está relacionado ao aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas, no intuito de proporcionar autonomia, eficiência e segurança para a realização de tarefas cotidianas, laborais e/ou esportivas.

Monteiro e Evangelista (2010) explicam que o TF se originou a partir dos profissionais da fisioterapia e reabilitação, pois os mesmos faziam uso de exercícios que se assemelhavam as práticas do dia-a-dia dos pacientes seja em casa ou no trabalho durante a terapia, como movimentos de empurrar, puxar, agachar e saltar, possibilitando, assim, uma recuperação mais rápida e eficaz, acelerando o retorno à vida cotidiana e as suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia.

Existem diversas formas de se trabalhar com este método e são apontadas três linhas metodológicas no Brasil: TF baseado no pilates, TF baseado na melhora das capacidades funcionais e TF para modalidades esportivas (TEOTÔNIO et al. 2013). Os benefícios do TF têm se demonstrado bastante significativos, um estudo realizando por Pereira et al. (2012) analisou o efeito do treinamento com cargas na composição corporal de mulheres sedentárias e resultou na redução dos níveis de gordura corporal, porém não promoveu aumento significativo de massa magra.

Desta forma, percebe-se que o treinamento funcional envolve movimentos específicos para o desenvolvimento das atividades da vida diária do indivíduo. Sendo assim, esta metodologia de treino possibilita a todos os públicos o bom condicionamento das capacidades físicas, tornando-se possível, assim, atingir a excelência no desempenho (TEOTÔNIO et al. 2013).

Lustosa et al. (2010) ressalta que a essência do TF está ligada diretamente a melhora de aspectos neurológicos, que afetam a capacidade funcional do corpo humano. De acordo com Resende-Neto et al. (2016), este treinamento desenvolve a força e resistência muscular da região central do corpo (core) e aumento da eficiência neuromuscular para as diferentes tarefas da vida diária.

### 2.2.1 METODOLOGIA DA PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL

O treinamento funcional é possível ser praticado por qualquer pessoa, não somente a atletas (RIBEIRO, 2006), por isso, esta metodologia contempla diferentes tipos de exercícios com diferentes finalidades. O TF visa o desenvolvimento da consciência corporal do indivíduo, onde desafia o sujeito em diversas posições em diferentes exercícios, as quais fazem com que ele sinta uma grande capacidade de percepção. Segundo Teixeira et al (2016), esse programa de treinamento visa desenvolver simultaneamente todas as capacidades físicas, por tanto, a diferença do TF para os outros métodos se dá que o TF não trabalha essas capacidades de forma isolada, mas sim de forma integrada.

Para Monteiro e Evangelista (2012), os exercícios funcionais são movimentos que trabalham mais de um segmento corporal ao mesmo tempo, envolvendo diferentes ações musculares, ocorrendo nos três planos anatômicos, porém é predominante em apenas um plano, enquanto os outros precisam estar estabilizados para permitir uma boa execução e eficiência neuromuscular.

Segundo Boyle (2018), um fator importante do TF, que é considerado um dos pilares, é o fortalecimento do CORE, nosso o centro de força do corpo (músculos do abdômen, dos quadris e da região lombar), eles são responsáveis pela estabilização da coluna vertebral. De acordo com Travalon et al. (2017), a função do TF é preparar o organismo de modo integro e eficiente, através do centro corporal para que os músculos estabilizadores que auxiliem na postura do indivíduo.


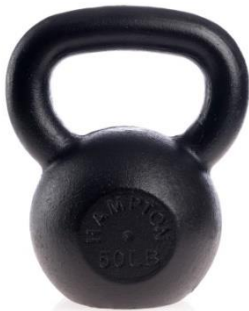
Teixeira et al. (2017) afirma que a proposta do TF sugere a utilização de exercícios de força, porém não somente focando o desenvolvimento isolado da força, mas também no desenvolvimento das capacidades motoras (força, equilíbrio, resistência, coordenação, flexibilidade e velocidade). De acordo com Boyle (2018) o TF envolve agachamento, flexão do quadril, avanço, empurrar e puxar, onde a finalidade é fornecer uma sequência contínua de exercícios, ensinando os praticantes a lidar com o peso do seu próprio corpo em todos os planos de movimento (sagital frontal/coronal e transversal).

O desenvolvimento das capacidades motoras é importante, Boyle (2018) afirma que o TF trabalha movimentos, não músculos, pois no método não dá ênfase no desenvolvimento excessivo de força em um movimento particular, mas ênfase no equilíbrio entre as capacidades de empurrar e puxar, bem como entre os exercícios

joelho dominante (agachamentos e suas variações que trabalham mais os quadríceps) e os exercícios quadril dominante (levantamento terra e suas variações que trabalham mais os glúteos e os isquiotibiais).

O treinamento funcional tem conquistado as pessoas que buscam melhorar o condicionamento físico e qualidade de vida. Com apenas movimentos naturais que fazemos todos os dias, podemos manter o corpo em forma e encontrar ótimos resultados (AGUILAR; PINTO, 2016).

### 2.2.2 ALGUNS EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS UTILIZADOS NO TREINAMENTO FUNCIONAL

	<p>BOSU (BOth Sides Up Balance Trainer): é um equipamento que foi desenvolvido para o treino de equilíbrio, tanto para atletas quanto para praticantes de atividades físicas. O bosu possui uma base sólida integrada a uma banda elástica inflável que se assemelha a uma meia bola suíça. Pode ser utilizado de maneira isolada ou com amparatos. Os exercícios que podem ser feitos com este equipamento são variados, além do uso no equilíbrio, pode-se usar em posições horizontais, como abdominais laterais, frontais, extensões da coluna lombar, apoios, agachamentos, entre outros (CAMPOS; NETO, 2004).</p>
	<p>KETTLEBELL: é um equipamento similar a uma bola de canhão, porém com alça. A sua diferença entre os outros implementos de sobrecarga está na maior demanda de estabilização. Seu uso no TF é adequado em derivados do levantamento olímpico e também no <i>swing</i> (balanço), sempre em movimentos explosivos para se tornar eficiente (CAMPOS; NETO, 2004).</p>

	<p>MEDICINE BALL: ressurgiu no TF, sua utilidade está ligada ao condicionamento geral e adaptação de movimentos esportivos. Pode ser utilizada para treinar movimentos articulares e explosivos, simula força e velocidade, contemplando movimentos específicos. Pode envolver articulações de ombros e quadris com exercícios de mobilidade, de forma dinâmica (CAMPOS; NETO, 2004).</p>
	<p>TRX (Total-body Resistance Exercise): é um equipamento baseado no treino de força estática, onde promove a estabilização das articulações. Proporciona bons resultados, pois transforma o peso do corpo em resistência variável. Pode-se realizar diversos exercícios, entre eles as puxadas (neutra, pronada e supinada), flexão, agachamento (CAMPOS; NETO, 2004).</p>
	<p>SLIDE: este acessório possui uma superfície lisa, juntamente com as luvas ou panos, há uma diminuição do atrito entre o pano e as bases de apoio do corpo, o que aumenta a exigência de equilíbrio e estimula diversos proprioceptores na execução dos exercícios (CAMPOS; NETO, 2004)</p>

### **3 ASPECTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 Caracterização da pesquisa**

O estudo trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa; transversal e descritiva, que segundo Gil (2010), baseia-se na descrição das características de determinada população ou fenômeno, onde a técnica da coleta de dados consiste em aplicação de questionário e a observação sistemática.

#### **3.2 População e amostra**

A população do estudo foi composta por praticantes de treinamento funcional, devidamente matriculados em academia de ginástica localizada na cidade de João Pessoa. A amostra foi composta 30 praticantes de treinamento funcional, sendo 15 mulheres e 15 homens, com idades entre 20 a 42 anos ( $29,7 \pm 5,2$  anos), como critérios de inclusão ser praticante da modalidade há mais de seis meses e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), como critérios de exclusão tempo modalidade inferior a seis meses. O processo de amostragem foi de maneira intencional, ou seja, não probabilístico.

#### **3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados**

As variáveis investigadas foram os fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional, onde buscou-se analisar as variáveis que influenciaram na adesão e aderência dessa prática, além dos dados sociodemográficos da amostra e características do treino (tempo de prática, frequência e duração de uma sessão de treino). Foi utilizado o questionário adaptado de Balbinotti e Barbosa (2006), contendo 16 afirmações relativas aos fatores motivacionais para a prática de atividade física, onde os participantes relacionavam o valor de motivação para cada fator ali apresentado de acordo com o grau de importância, esses fatores eram relacionados à estética, saúde, bem-estar físico e mental, socialização e prazer. Para as questões abertas, foram abordados os motivos para a aderência e permanência na modalidade, onde as respostas foram agrupadas conforme o núcleo

temático das ideias e convertidas em distribuição de frequências absolutas e relativas.

### **3.4 Procedimentos para a coleta de dados**

Inicialmente foi realizado o contato com o coordenador da academia de ginástica selecionada para o estudo, foram explicados os objetivos do estudo e solicitada à devida anuência para realização da pesquisa nas instalações da mesma. Após a autorização para a realização da pesquisa, foi realizado o contato com os voluntários que se enquadraram nos critérios de inclusão, sendo explicados os procedimentos da pesquisa e solicitando a participação da mesma através da autorização por escrito do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### **3.5 Análise dos dados**

Os dados foram analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão e distribuição de frequências (absolutas e relativas). Para análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 20.0 for Windows® e para a construção das figuras a planilha do Microsoft Office Excel versão 2013. Para a análise das perguntas abertas foram agrupadas as respostas a partir de núcleos temáticos de ideias e em seguida realizada a análise de distribuição de frequência.

### **3.6 Procedimentos éticos**

Todos os participantes foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram apenas considerados voluntários após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). Esta pesquisa foi aprovada pelo

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, sob parecer de número 3.373.660.

## 4 RESULTADOS

A pesquisa foi composta por 30 praticantes de treinamento funcional, sendo 15 mulheres e 15 homens, com idades entre 20 a 42 anos ( $29,7 \pm 5,2$  anos), matriculados em uma academia de treinamento funcional da cidade de João Pessoa. A Tabela 1 expõe informações sobre as características sociodemográficas e da prática do treinamento funcional. A amostra foi distribuída de forma igual conforme o sexo, com maioria de brancos (60,0%), seguidos por pardos (30,0%) e negros (10,0%). Em relação ao tempo de prática do treinamento funcional percebeu-se uma frequência semelhante entre os praticantes entre 0,6 a 1 ano, 1,1 a 2 anos e 2,1 a 4 anos, sendo uma minoria formada por pessoas com tempo superior a 4 anos (20,0%); em relação a frequência semanal, a maioria (56,6%) treinam entre 3 a 4 vezes, por um tempo entre 46 a 60 minutos (50,0%).

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico e da prática do treinamento funcional (n=30).

<b>Variáveis</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Feminino	15	50,0
Masculino	15	50,0
<b>Cor da pele</b>		
Branca	18	60,0
Negra	03	10,0
Parda	09	30,0
Indígena	*	*
<b>Tempo de prática de treinamento funcional</b>		
Entre 0,6 a 1 ano	08	26,6
1,1 a 2 anos	08	26,7
2,1 a 4 anos	08	26,7
Superior a 4 anos	06	20,0
<b>Frequência semanal</b>		
Inferior a 3 vezes	02	6,7
3 a 4 vezes	17	56,6
Superior 4 vezes	11	36,7
<b>Tempo de duração</b>		
Até 30 minutos	*	*
31 a 45 minutos	04	13,3
46 a 60 minutos	15	50,0
Superior a 60 minutos	11	36,7

\*Não houve valores significativos



A Tabela 2 apresenta a distribuição de frequência da percepção dos fatores motivacionais para à prática do treinamento funcional. Os participantes do estudo foram estimulados a atribuir valor para o quanto cada fator representava à sua própria motivação para realizar o treinamento funcional, de acordo com a escala: 1- isto me motiva pouquíssimo; 2- isto me motiva pouco; 3- mais ou menos – não sei – tenho dúvida; 4- isto me motiva muito; 5 isto me motiva muitíssimo. Os resultados demonstraram que os principais fatores relatados foram: ter a sensação de bem-estar (100%), melhorar a saúde (96,7%), viver mais (96,7%), manter a saúde (96,7%), ter índices saudáveis de aptidão física (93,3%), sentir-se bonita (o) (90,0%), ficar mais tranquila (o) (80,0%), ter um corpo definido (80,0%), para o próprio prazer (80,0%) e diminuir o estresse (80,0%).

Tabela 2 – Fatores motivacionais para à prática do treinamento funcional (n=30).

Fatores motivacionais	Nível de motivação		
	Baixo	Mais ou menos	Elevado
	%		
Ficar mais tranquila (o)	13,3	6,7	<b>80,0</b>
Melhorar a saúde	3,3	-	<b>96,7</b>
Encontrar amigos	36,7	36,6	26,7
Ter um corpo definido	-	20,0	<b>80,0</b>
Viver mais	-	3,3	<b>96,7</b>
Fazer novos amigos	43,3	26,7	30,0
Sentir-se bonita (o)	-	10,0	<b>90,0</b>
Ter a sensação de bem-estar	-	-	<b>100,0</b>
Ter índices saudáveis de aptidão física	-	6,7	<b>93,3</b>
Conversar com outras pessoas	43,3	23,3	33,4
Tornar-se atraente	16,7	26,6	56,7
Para o próprio prazer	10,0	10,0	<b>80,0</b>
Manter a saúde	3,3	-	<b>96,7</b>
Não ficar doente	6,7	16,7	76,6
Estar com outras pessoas	43,3	23,3	33,4
Diminuir o estresse	3,3	16,7	<b>80,0</b>

\*Para fins de análise os pesquisadores optaram por considerar relevantes para cada categoria os aspectos motivacionais com valores acima de 80,0%.

A Figura 1 apresenta em forma de gráficos os fatores motivacionais para o início da prática do treinamento funcional, onde os participantes se propuseram a destacar os principais motivantes que os instigaram a iniciar essa prática. Os resultados mostraram que as variáveis que mais se destacaram foram bem-estar, saúde e qualidade de vida com 56,7%, em seguida emagrecimento/perda de peso com 43,35%. As variáveis com menos significâncias foram: ter corpo definido (6,6%), manter estilo de vida ativo (6,6%), diminuir ansiedade e estresse (6,6%) e fazer amigos (3,3%).

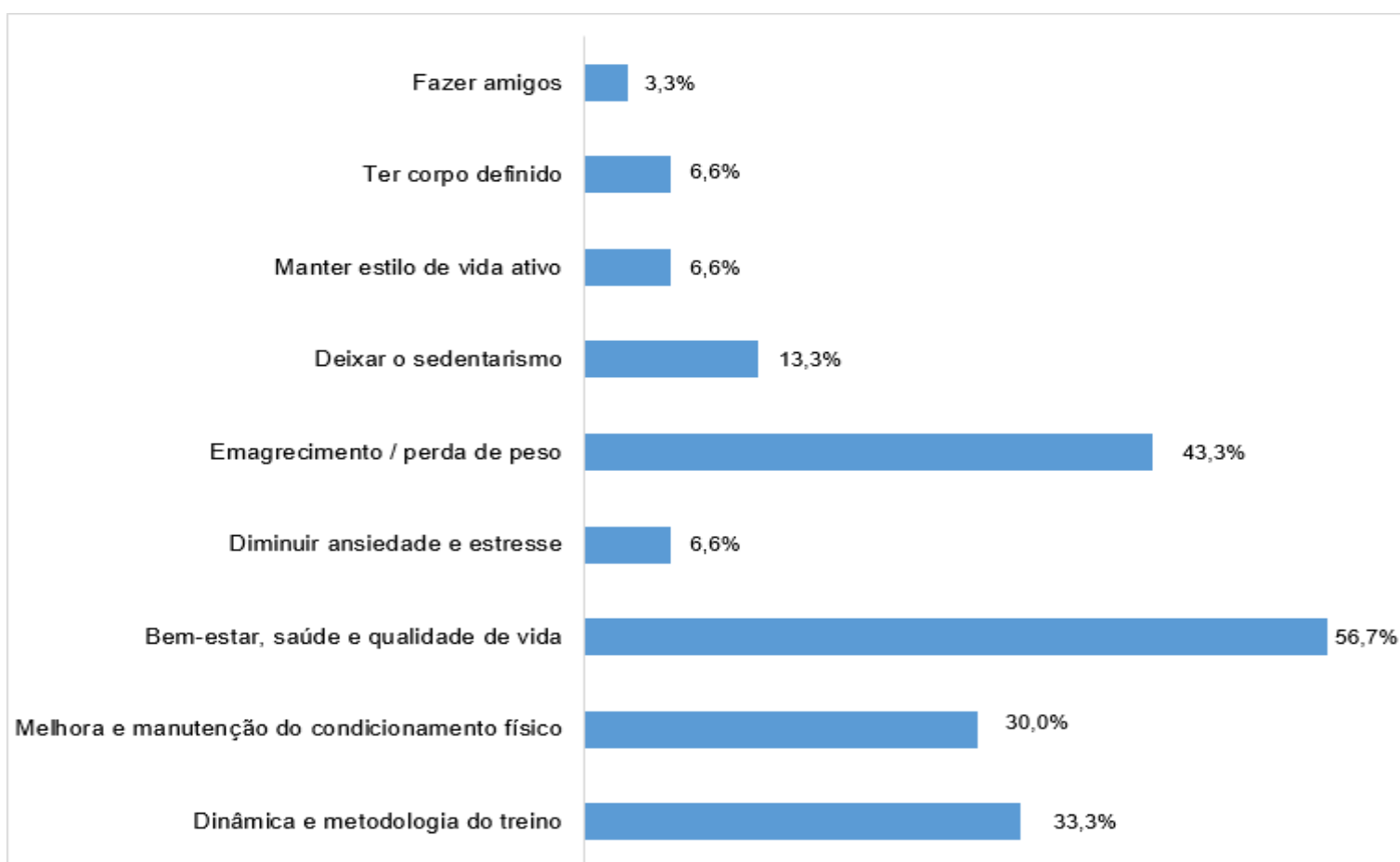


Figura 1 – Fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional.

A Figura 2 demonstra um gráfico apresentando os fatores motivacionais para a permanência na prática do treinamento funcional. Onde os participantes apontaram como aspectos motivantes mais importantes para a prática do

treinamento funcional a variável bem-estar, saúde e qualidade de vida (43,3%), seguido de alcance dos objetivos e resultados obtidos (30,0%) e melhora e manutenção do condicionamento físico (30,0%). As variáveis que apresentaram pouca relevância foram: melhora da autoestima e superar limites (9,6%) e emagrecimento/perda de peso (10,0%).



Figura 2 – Fatores motivacionais para a permanência na prática do treinamento funcional.

## 5 DISCUSSÃO

No cenário contemporâneo, ao buscar na literatura pesquisas envolvendo a prática do treinamento funcional percebe-se que as mesmas são escassas e isto é percebido no reduzido número de estudos nacionais (ALENCAR et al. 2018; LUTOSA, 2010; RESENDE-NETO, 2016).

Esta modalidade é um fator determinante para a promoção de saúde, aumento da aptidão física e prevenção e tratamento de doenças crônicas. Thompson et al (2017) afirma que esta modalidade vem crescendo no segmento fitness, fundamentada no conceito de aprimoramento da funcionalidade corporal.

Um estudo realizado por Corezola (2015) aponta que o treinamento funcional sendo praticado regularmente pode proporcionar tantos ou até mais benefícios se comparados com outros métodos mais tradicionais como a musculação, por se tratar de uma modalidade menos monótona e mais desafiadora, além de propiciar a melhora de várias valências físicas e ajudar na manutenção da saúde, sociabilidade, prazer e bem-estar.

Conforme os resultados do presente estudo, no que diz respeito ao perfil sociodemográfico dos participantes, foi visto que os mesmos apresentaram características semelhantes às de outras populações envolvidas em prática de exercícios físicos em academias de ginástica (AMORIM, 2010; BRAGA; DALKE, 2009).

Em relação ao tempo de prática foi visto uma maior frequência de praticantes com tempo atividade inferior a quatro anos (80%). Esse resultado era esperado, levando em consideração que essa prática é relativamente nova na cidade de João Pessoa, ser pouco difundida e conhecida por parte dos praticantes de outras modalidades, porém mostra que o ingresso desses novos praticantes vem aumentando cada vez mais, em busca de uma nova metodologia, com treinos menos monótonos e em busca de treinos mais desafiadores que auxiliem na obtenção dos objetivos, como o ganho de condicionamento físico e o controle do peso corporal. Monteiro e Evangelista (2015) aponta que o conceito de treinamento funcional ainda gera dúvidas em relação a sua aplicação, benefícios e para qual público aplicar.

No que diz respeito a frequência semanal, a grande maioria (93,3%) dos participantes frequentam a academia mais de 3 vezes na semana, motivados pela

metodologia onde não há repetição de treinos, apresentando sempre um treino diferente a cada dia, havendo sempre um novo desafio a cada sessão de treinamento, os praticantes se sentem mais motivados na busca pelos seus objetivos. A quantidade de dias de treinamento durante a semana ainda gera muitas dúvidas, porém Dantas (2003), afirma que a frequência ideal de treinamento é de três a cinco sessões semanais.

Referente ao tempo de duração de uma sessão de treinamento, 86,7% dos participantes afirmaram levar mais de 45 minutos para finalizarem seus treinos. Por se tratar de uma modalidade mais dinâmica e mais vigorosa, há um maior desgaste por parte do praticante, forçando o mesmo a diminuir o seu ritmo de treino ou descansar mais vezes entre as séries.

Na Tabela 2, é listada uma série de fatores motivacionais para a prática do TF, e assim cada participante da pesquisa atribuiu um grau de importância para cada uma dessas variáveis. Os níveis de motivação foram divididos em baixa importância, mais ou menos e importância elevada. Esses níveis de importância variam de indivíduo para indivíduo, já que cada objetivo que o faz iniciar um programa de treinamento é único e podem variar de acordo com o atual momento de cada pessoa, como foi citado anteriormente por Faix e Siveira (2012).

Dentre os fatores mais considerados como de elevada importância podemos citar os fatores bem-estar (100%), melhora da saúde/expectativa de vida/manter a saúde (96,7%) e ter índices saudáveis de aptidão física (93,3%). O que esses fatores têm em comum é o fato de que todos estão relacionados a saúde e bem-estar físico, podendo então afirmar que o principal motivo para a prática do TF é a melhora ou manutenção da saúde. Variáveis relacionadas à estética como sentir-se bonito(a) (90%), ter um corpo definido (80%), também foram determinadas como importantes. Os dados contidos na Tabela 2 apresentam dados semelhantes ao estudo de Aroni et al., (2012), onde avaliaram frequentadores de academias e notaram que a estética e a saúde eram os principais fatores motivadores.

O fator social também se mostra como uma importante motivação para a prática de atividade física, como apontam em diversos estudos realizados por Weinberg e Gould (2001), Meirelles (2000) e Mota (1997). Porém nesse presente estudo quando se trata de sociabilidade, os participantes atribuíram um baixo grau de importância nas variáveis estar com outras pessoas/conversar com outras pessoas/fazer novos amigos (43,3%) e encontrar amigos (36,7%), esse resultado

deve se dá pelo fato de que os praticantes focam mais em seus objetivos relacionados à saúde e a estética, deixando um pouco de lado o fator sociável.

A motivação esteve presente, em relação à sensação de bem-estar, saúde e aptidão física e colaborando com esses resultados, um estudo realizado por Alencar et al. (2018) pesquisou o perfil de 114 praticantes de treinamento funcional, onde observou que o objetivo dos praticantes está relacionado à promoção de saúde, estética e lazer.

Alguns resultados apontam os fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional. Dentre os fatores nele listados, os que mais se mostraram importantes na tomada de decisão de ingresso para prática do TF foi o bem-estar, saúde e qualidade de vida (56,7%) e emagrecimento/perda de peso (43,3%). Os fatores de menor expressão foram os fatores sociais (3,3%) e estéticos/controle do estresse (6,6%). A prática do TF vem se tornando uma forte estratégia no combate da obesidade e do sobrepeso, pois se trata de uma atividade mais dinâmica e mais atrativa que as atividades convencionais. O Treinamento Funcional é conhecido por trabalhar diferentes capacidades físicas com a combinação de vários exercícios relacionados à especificidade da vida diária. Dessa forma, é realizado um trabalho completo em todo o corpo, proporcionando uma melhora na motricidade e suas valências como lateralidade, coordenação motora, equilíbrio, etc. (AGUILAR; PINTO, 2016).

Em relação as variáveis que compõem os fatores motivacionais para a permanência do treinamento funcional, tendo como fatores mais importantes o bem-estar, saúde e qualidade de vida (43,3%) e alcance dos objetivos/melhora e manutenção do condicionamento físico (30%). Já os fatores considerados menos importantes para a permanência dessa prática, foram a melhora da autoestima e superar limites (9,6%) e emagrecimento/perda de peso (10%). A variável bem-estar, saúde e qualidade de vida se mantém como principal fator motivacional tanto para a adesão como para a permanência dessa modalidade, porém o que chama mais atenção é a variável emagrecimento/perda de peso, que é considerada uma das principais causas da adesão ao TF, é apresentado como fator pouco importante para a permanência dessa prática. Uma explicação para esse ocorrido é de que nem todo objetivo que estimula o indivíduo a iniciar um programa de treinamento de TF será o mesmo que o fará permanecer, pois, após atingido determinado objetivo poderá surgir novas metas a serem conquistadas.

Por fim, entende-se que os resultados do presente estudo esclareceram quanto os motivos que levam os indivíduos a procurarem a prática do TF e a permanência na mesma, bem como deixar mais entendível o funcionamento e os benefícios dessa modalidade que vem se difundindo cada vez mais, ganhando mais espaço no atual cenário fitness. Porém, devido à complexidade da temática em questão entende-se algumas limitações no estudo como o reduzido tamanho da amostra, devido os dados terem sido coletados em uma única academia de TF e por fim o uso do instrumento de coleta de dados de forma reduzida e adaptada.

## 6 CONCLUSÃO

Os praticantes de treinamento funcional que participaram deste estudo demonstraram uma percepção sobre a influência de diversos fatores motivacionais para a adesão e permanência na prática da modalidade, tendo as dimensões saúde, estética, competitividade, controle do estresse, sociabilidade e prazer apresentado diferentes graduações de relevância a depender da fase do treinamento.

Verificou-se que os principais fatores de adesão para à prática de treinamento funcional foram relativos ao bem-estar, qualidade de vida, saúde e emagrecimento; e os de menor influência os relacionados a estética, controle do estresse e sociabilidade.

Em relação a permanência no treinamento funcional os fatores motivacionais de maior prevalência foram, bem-estar, saúde e qualidade de vida, seguido de alcance dos objetivos e resultados obtidos e melhora e manutenção do condicionamento físico. As dimensões de menor potencial para a continuação na prática da modalidade foram à melhora da autoestima, competitividade e emagrecimento.

Por fim, o estudo possibilitou delinear um perfil motivacional dos praticantes de treinamento funcional, além disso, espera-se que os resultados expostos neste estudo possam ir além da contribuição científica e profissional, se estendendo para a sociedade, pois entende-se que a partir da melhor compreensão das motivações para à prática de atividade física, políticas de promoção aos exercícios poderão ser executadas, neste caso, em especial visando a maior massificação do treinamento funcional e os efeitos saudáveis atribuídos a sua adesão e prática continuada.



## REFERÊNCIAS

- AGUILAR, D. M.; PINTO, S. G. **Treinamento funcional e obesidade: uma revisão de literatura**. Disponível em: <  
<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/86.a1.161>> Ponte Nova, MG. 2016. Acesso em: 31 ago. 2019.
- ALLENDORF, D. B.; VOSER, R. C. **Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia**. 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd170/aspectos-motivacionais-que-levamaacademia.htm>  
 Acesso em: 30 jun. 2019.
- ALENCAR, G. P. et al. **Perfil de praticantes de treinamento funcional de Campo Grande/MS**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. 2018;17 (2): 80-85.
- AMORIM, D.P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 48 folhas. 2010. Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Rio Grande do Sul. Porto Alegre - RS. 2010.
- ARONI, A. L.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. **Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica**. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 11, n. 4, p. 1, 2012.
- BALBINOTTI M. A. A.; BARBOSA M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas** (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BAVOSO, D. et al., **Motivação e auto estima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.7, nº 2, outubro 2017.
- BOYLE, M. **O novo modelo de treinamento funcional de Michael Boyle**. 2. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2018.
- BLAY, S. L.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO M. T. **Exercícios e transtornos psiquiátricos**. In: MELLO M. T.; VAISBERG M. (Org). Exercícios na Saúde e na doença. Barueri: Manole, 2010. p. 351-359.
- BRAGA, R. K.; DALKE, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. **Revista Digital EF Deportes**, Buenos Aires, n.13, n.130, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466**, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

CAMPOS, Maurício de Arruda; NETO, Bruno Corraucci. **Treinamento Funcional Resistido - Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões**. Rio de Janeiro, Revinter, 2004.

CODONHATO, R. et al. **Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico**. *Corpoconsciência*. v. 21, n. 01, p. 92-99, 2017.

COREZOLA, Gabriel Moreira. **Motivos que levam a prática do treinamento funcional : uma revisão de literatura**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física, 2015.

DANTAS, Estepelio H. M. **A Prática da Preparação Física**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FAIX, M. R. N.; SILVEIRA, J. W. P. **Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas**. *Leituras, Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, v. 17, n. 171, ago. 2012.

FERREIRA, M. C.G.; TURA, L. F. R.; SILVA, R. C.; et al. **Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida**. *Rev Bras Enferm*. v. 70, n. 4, p. 840-7, 2017.

GELATTI, P. O gladiador do futuro. *Combat Sport*. São Paulo, n. 46, p. 12-14, fev/mar. 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas**. *Psico-USF*, v 15, n. 1, p 125-134, jan./abr. 2010.

LIZ, C.M; ANDRANDE, A. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias**. *Revista Brasileira de Ciencias do Esporte*. 2015;38(3):267-274.

LUSTOSA, L.P. et al. **Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade**. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 17, n. 2, p. 153-6, 2010.

MATIAS, Thiago Sousa e colaboradores. Autodeterminação de adolescentes em diferentes estágios de mudança para o exercício físico. **Revista da educação física/UEM**, v. 25, n. 2, p. 211-222, 2014.

MEIRELLES, M.. **Atividade física na terceira idade**. 3. ed. Rio de Janeiro. Sprint, 2000.

Meurer ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. **Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos**. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2011;16(1):18–24.

**MINISTERIO DA SAÚDE: Atividade Física.** Disponível em:<<http://portalms.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>>. Acesso em: 07 abr. 2019

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional.** Uma Abordagem Prática. São Paulo, SP: Phorte, 2010.

MONTEIRO A. G.; EVANGELISTA A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática.** 2 .ed. São Paulo: Phorte; 2012.

MONTEIRO A.G.; EVANGELISTA A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática.** 3 ed. São Paulo: Phorte; 2015.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T. **O que é Treinamento Funcional?**. [www.arthurmonteiro.com.br](http://www.arthurmonteiro.com.br). [s.l.] 20 de abril de 2010. Disponível em:

MOTA, J.. **A actividade física no lazer: reflexões sobre a sua prática.** Lisboa: Livros Horizonte, 1997.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde – teste e prescrição de exercícios.** 6. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.

NORMMAN, T. **Treinamento funcional: o novo divisor de águas.** [s.l.] 17 jul. 2009.

OMS (Organização Mundial da Saúde). **Physical activity.** 2018

PEREIRA, P.C. et al. **Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas.** Motricidade, v. 8, n. 1, p. 42-52, 2012.

SANTOS, F. C. et al. **Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação.** Revista Científica Fagoc Multidisciplinar - Volume III – 2018.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte.** São Paulo: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas.** In: SAMULSKI,D. Motivação. 2ª. ed. São Paulo: Manole. p. 167-192. 2009.

SILVA, L.X.N. **Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de personal training.** Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – UFRGS, Porto Alegre, 2011.

SILVA, Fernanda Borges; ALIAS, Antonio; MORENO-MURCIA, Juan Antonio. **Predição do motivo de prática ‘fitness/saúde’ através da orientação motivacional e da motivação intrínseca em brasileiros praticantes de exercício físico.** Revista portuguesa de ciências do desporto, v. 14, n. 2, p. 47-55, 2014.

RESENDE-NETO, A. G. et al. **Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão.** R. bras. Ci. e Mov 2016;24(2):167-177.

RIBEIRO, A. P. F. **A Eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido.** Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física Centro de Pós Graduação e Pesquisa do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas. São Paulo, 2006.

TEIXEIRA, C. V. L. S.; EVANGELISTA A. L. Treinamento funcional e core training: definição de conceitos com base em revisão de literatura. **Lecturas Educacion Fisica y Deportes.** 2014; 18:1, 2014.

TEIXEIRA, C. V. L. S. et al. **Short roundtable RBCM: treinamento funcional.** Rev Bras Ci Mov 24 (1):200-206, 2016.

TEIXEIRA, C. V. L. S. et al. **“You’re only as strong as your weakest link”: a current opinion about the concepts and characteristics of functional training.** Front Physiol 8:643, 2017.

TEOTÔNIO, J.J.S.O. et al. **Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações.** EFDeportes.com. Buenos Aires, Março . 2013. Nº 178.

THOMPSON W.R. **Worldwide survey of fitness trends for 2018: the crep edition.** CSM’s Health & Fitness Journal 2017;21(6):10-19.

THOMPSON, W.R. **Worldwide survey of fitness trends for 2019.** ACSM’s Health Fit J 22(6):10-17, 2018.

TRAVALON, E. A.; RIBEIRO, N. A.; RIBEIRO, B. S. **Efeitos do programa de Treinamento funcional na composição corporal, flexibilidade e potencia de membros inferiores em mulheres.** 62 folhas. 2017. Monografia (Graduação) – Centro Universitário Católico Salesiano. Lins, São Paulo. 2017.

VICH JUNIOR, J. R. **Aspectos motivacionais em praticantes de musculação.** 26 folhas. 2016. Monografia (Graduação) – Universidade Estadual Paulista. Instituto de Biocências de Rio Claro. 2016.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2001.

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### **Título: FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA**

Caro participante,

A estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **JESSICA NEVES DOS SANTOS** da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral trata-se de identificar os fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional em uma academia da cidade de João Pessoa. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de um questionário adaptado, contendo questões relativas aos fatores motivacionais para a prática da modalidade, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com os fatores que influenciam a prática do treinamento funcional e fatores associados, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário que será minimizado pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de participação na pesquisa.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na academia.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

---

**Assinatura do Participante**

---

**Assinatura da Testemunha**

#### **Contato com o Pesquisador Responsável:**

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes - Telefone: 98874-1881.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

#### **Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB**

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,

---

**Assinatura do Pesquisador Responsável**

## ANEXO A – MODELO DO INSTRUMENTO DA PESQUISA



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**PESQUISA: PESQUISA:** *FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA.*

### 1. Dados sociodemográficos:

**Sexo:** F ☐ M ☐ **Idade**\_\_ **Cor da pele:** ☐ Branca ☐ Negra ☐ Parda ☐ Indígena

### 2. Característica do treino:

**Tempo de prática de treinamento funcional:**

☐ 0,6 a 1 ano ☐ 1-2 anos ☐ 2-4 anos ☐ >4 anos

**Quantos vezes por semana você pratica esta modalidade? (FREQUÊNCIA)**

☐ < 3 X ☐ 3 X ☐ 4X ☐ 5X ☐ 6X ☐ 7X

**Qual o tempo de duração em média do seu treinamento? (DURAÇÃO)**

☐ Até 30' ☐ 31' a 45' ☐ 46' a 60' ☐ > 60'

### 3. Fatores motivacionais

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o matem realizado) atividades físicas. 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 sua própria motivação para realizar uma atividade física.** Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para

você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1. Isto me motiva pouquíssimo;
2. Isto me motiva pouco;
3. Mais ou menos – não sei – tenho dúvida;
4. Isto me motiva muito;
5. Isto me motiva muitíssimo.

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

**Realizo atividades físicas para...**

1. ( ) Ficar mais tranquilo(a);
2. ( ) Melhorar a saúde;
3. ( ) Encontrar amigos;
4. ( ) Ter um corpo definido;
5. ( ) Viver mais;
6. ( ) Fazer novos amigos;
7. ( ) Sentir-me bonito(a);
8. ( ) Ter a sensação de bem estar;
9. ( ) Ter índices saudáveis de aptidão física;
10. ( ) Conversar com outras pessoas;
11. ( ) Tornar-me atraente;
12. ( ) Meu próprio prazer;
13. ( ) Manter a saúde;
14. ( ) Não ficar doente;
15. ( ) Está com outras pessoas;
16. ( ) Diminuir o estresse mental.

**Instrumento adaptado de:** Balbinotti e Barbosa (2006).

**4. Comente sobre quais motivos lhe levaram a iniciar na prática do treinamento funcional?**

---

---

---

---

---

**5. Comente sobre quais motivos que influenciam na sua permanência na prática do treinamento funcional?**

---

---

---

---

---

**Obrigada pela sua participação!**

Jessica Neves dos Santos – *Pesquisadora*



## ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DE APROVAÇÃO

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA

**Pesquisador:** Luciano Meireles de Pontes

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 13083819.5.0000.5188

**Instituição Proponente:** Centro de Ciência da Saúde

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

##### Apresentação do Projeto:

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA

##### Objetivo da Pesquisa:

Identificar os fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional em uma academia de ginastica na cidade de João Pessoa.

##### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Todos os participantes da pesquisa serão esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa.

##### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto atende as recomendações éticas.

##### Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos exigidos foram contemplados.

##### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não houve pendências, esta apto a ser executado.

##### Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim,

**Endereço:** UNIVERSITARIO S/N

**Bairro:** CASTELO BRANCO

**CEP:** 58.051-900

**UF:** PB

**Município:** JOAO PESSOA

**Telefone:** (83)3216-7791

**Fax:** (83)3216-7791

**E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

Continuação do Parecer: 3.373.660

informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1347356.pdf	03/05/2019 20:01:37		Aceito
Outros	INSTRUMENTO_PESQUISA.pdf	03/05/2019 20:01:07	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	03/05/2019 20:00:50	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	03/05/2019 20:00:41	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	03/05/2019 20:00:34	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	03/05/2019 20:00:25	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	CERTIDAO_DEPARTAMENTO.pdf	03/05/2019 19:35:34	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ANUENCIA_COLETA.pdf	03/05/2019 19:35:10	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO_CCS.pdf	03/05/2019 19:34:44	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: UNIVERSITARIO S/N  
 Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900  
 UF: PB Município: JOAO PESSOA  
 Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Página 02 de 03

Continuação do Parecer: 3.373.660

JOAO PESSOA, 06 de Junho de 2019

Assinado por:  
 Eliane Marques Duarte de Sousa  
 (Coordenador(a))