

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

RAPHAEL CARLOS PEDROSA SOARES

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE TREINAMENTO
RESISTIDO E SUAS RELAÇÕES COM OS NÍVEIS DE ANSIEDADE
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE
JOÃO PESSOA**

JOÃO PESSOA - PB

2021

RAPHAEL CARLOS PEDROSA SOARES

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE TREINAMENTO
RESISTIDO E SUAS RELAÇÕES COM OS NÍVEIS DE ANSIEDADE
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE
JOÃO PESSOA**

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

Orientador: Prof. Dr. Leonardo de Sousa Fortes

JOÃO PESSOA – PB

2021

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S676f Soares, Raphael Carlos Pedrosa.

Fatores motivacionais para a prática de treinamento resistido e suas relações com os níveis de ansiedade durante a pandemia do COVID-19 em adultos da zona norte de João Pessoa / Raphael Carlos Pedrosa Soares. - João Pessoa, 2021.

46 f. : il.

Orientação: Leonardo de Sousa Fortes.
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Fatores motivacionais. 2. Ansiedade. 3. Treinamento resistido. I. Fortes, Leonardo de Sousa. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 005.32:331.101.3

Raphael Carlos Pedrosa Soares

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE TREINAMENTO
RESISTIDO E SUAS RELAÇÕES COM OS NÍVEIS DE ANSIEDADE
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE
JOÃO PESSOA

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

Monografia aprovada em: 29 / 06 / 2021

Banca examinadora



Prof. Dr. Leonardo de Sousa Fortes (UFPB)
Orientador



Prof. Me. Carlos Gilberto de Freitas Júnior (PPGEF- UFPB)
Membro



Prof^a. Me. Heloiana Karoliny Campos Faro (PPGEF - UFPB)
Membro

João Pessoa
2021

AGRADECIMENTOS

A Deus pela minha vida e saúde, por me guiar e ajudar a enfrentar todas as dificuldades e medos.

Aos meus pais e irmã, que me deram todo carinho, amor e suporte para minha evolução pessoal e profissional em qualquer tempo.

A minha amada noiva, por estar sempre ao meu lado, incentivando, acreditando em mim e por compreender minha ausência durante a construção deste trabalho.

Ao meu orientador por aceitar conduzir meu trabalho, por toda paciência e dedicação.

Aos meus supervisores de estágio Marcos, Walmisley, Sonalle e todos os colegas de turma e do campo de prática, que foram de grande importância para minha formação e realização deste trabalho.

Por último, agradeço a universidade e todo o corpo docente que esteve presente durante o curso.

RESUMO

Esta pesquisa buscou compreender quais os fatores motivacionais influenciaram a busca pela prática do treinamento resistido e suas relações com a ansiedade em adultos na zona norte de João Pessoa durante a pandemia do COVID-19. Foi realizada uma pesquisa do tipo transversal, descritiva com abordagem quantitativa. O público, adultos, praticantes de treinamento resistido. Os fatores motivacionais foram analisados através do *Exercise Motivations Inventory - 2 (EMI-2)* traduzido para o português. Já a presença de ansiedade foi analisada através da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21). Os dados foram analisados de forma quantitativa através de estatística descritiva utilizando distribuição de frequência, mediana, desvio padrão e valores mínimo e máximo. Utilizou-se os testes de *Friedman* para comparação entre os fatores motivacionais e *Spearman* para relação dos fatores motivacionais do EMI-2 com a subescala ansiedade do EADS-21. De acordo com os resultados, os principais fatores motivacionais para a prática do treinamento resistido nos praticantes, foram, prioritariamente a condição física, prevenção de doenças, diversão e bem estar e controle do estresse. Encontrou-se, também, que para as pessoas mais velhas (>26 anos), os níveis de ansiedade apresentaram relação negativa com o fator motivacional afiliação. Concluiu-se que há uma maior preocupação dos praticantes de TR analisados com os cuidados no que dizem respeito a saúde.

Palavras-chave: Fatores motivacionais. Ansiedade. Treinamento resistido.

ABSTRACT

This research sought to understand which motivational factors influenced the search for the practice of resistance training and its relations with anxiety in adults in the northern zone of João Pessoa during the COVID-19 pandemic. A cross-sectional, descriptive research with a quantitative approach was conducted. The audience, adults, resistance training practitioners. The motivational factors were analyzed through the Exercise Motivations Inventory - 2 (EMI-2) translated into Portuguese. The presence of anxiety was analyzed through the Anxiety, Depression and Stress Scale (EADS-21). Data were quantitatively analyzed by descriptive statistics using frequency distribution, median, standard deviation, and minimum and maximum values. Friedman's test was used for comparison between motivational factors and Spearman's test was used for the relationship between the motivational factors of the EMI-2 and the anxiety subscale of the EADS-21. According to the results, the main motivational factors for the practice of resistance training in the sample were primarily physical fitness, prevention of diseases, fun and well-being, and stress control. It was also found that for older people (>26 years old), anxiety levels showed a negative relationship with the motivational factor affiliation. It was concluded that there is a greater concern of the TR practitioners analyzed with health care.

Keywords: Motivational factors. Anxiety. Resistance Training.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 Objetivos	11
1.1.1 Objetivo geral	11
1.1.2 Objetivos específicos	11
2 REVISÃO DA LITERATURA	11
2.1 COVID-19 e exercício físico	11
2.2 Treinamento resistido	13
2.3 Motivação	14
2.4 Ansiedade e Exercício físico	16
3. ASPECTOS METODOLÓGICOS	18
3.1 Caracterização da pesquisa	18
3.2 População e participantes (Local do estudo)	18
3.3 Aspectos éticos, riscos e benefícios	19
3.4 Delineamento do estudo	19
3.5 Instrumentos	20
3.6 Análise dos dados	21
4 RESULTADOS	22
5 DISCUSSÃO	24
6 CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	29
ANEXO A - CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	34
ANEXO B - CERTIDÃO PPGEF	35
ANEXO C - CERTIDÃO DO COMITÊ DE ÉTICA	36
ANEXO D - Exercice Motivations Inventory - 2 (EMI-2)	40
ANEXO E - Escala de Ansiedade, Depressão e Stress - 21 (EADS-21)	42
APÊNDICE A - TERMO DE COMPROMETIMENTO	43
APÊNDICE B - TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS	44
APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO ...	45

1 INTRODUÇÃO

Ao analisar o cenário da pandemia da COVID-19, pode-se observar um grande fator de risco para o aumento dos casos de doenças crônicas que afetam o organismo, seja de forma física ou emocional (TEIXEIRA, 2020; FARO et al., 2020). A alimentação inadequada, a tensão voltada aos cuidados com a higiene, medo da contaminação e a falta de exercícios físicos, se tornam mais aparentes e acabam por comprometer de forma significativa a qualidade de vida (PORTELA, 2020; ORNELL, 2020).

Vale ainda citar o comodismo, formas de diversão e trabalho que não demandam movimentos corporais, tais como, uso indiscriminado das redes sociais, *smartphones*, TV, jogos digitais e o *home office*, que durante a pandemia tem sido o modelo de trabalho mais adotado por grande parte das empresas (MAZZAFERA et al., 2021; BRUNETTI, 2020). Da mesma forma, as aulas em formatos digitais que foram aderidas pelas instituições de ensino. Estas situações favorecem o estado de inércia do organismo, tornando a população suscetível ao sedentarismo.

A Organização Mundial da Saúde (2020), estima que até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população mundial fosse mais ativa. Durante a pandemia do COVID-19 a OMS lançou diretrizes, que recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana, para adultos. A prática de atividade física regular é de valor fundamental para prevenção e controle de doenças crônicas como cardiopatias, diabetes, câncer e concomitantemente contribui na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, melhoria de capacidades cognitivas e de memória (OMS, 2020). Assim, podemos observar seus benefícios tanto no aspecto biológico, quanto no psicológico, apontando melhorias no sistema cardiorrespiratório, aumento na expectativa de vida, melhoria na auto-estima e observação da auto imagem e redução dos níveis de estresse (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Nesse sentido, as academias de treinamento resistido (TR) são uma opção viável, uma vez que, são centros de exercício físico onde se realizam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física (TOSCANO, 2008),

tornando-se um local de grande importância no cuidado à saúde. Por sua vez, a prática do TR pode sofrer influência da motivação, principalmente na sua frequência e permanência (GUEDES, LEGNANI e LEGNANI, 2012; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; CARDOSO, LEAL e JÚNIOR, 2016), e o entendimento do que leva as pessoas praticarem tal atividade, oferece suporte para o trabalho do profissional de Educação Física que acompanha os praticantes. Estudos como o de Legnani, et al. (2011) e Liz, et al. (2015), que tratam sobre fatores motivacionais e o exercício físico, verificaram que os principais fatores para a prática do TR são os cuidados com a saúde, condicionamento físico e bem estar, sendo estes cuidados aumentados em pessoas com idades mais avançadas.

O TR pode colaborar na redução de aspectos emocionais negativos que podem estar exacerbados (SANTOS e CLARO, 2020), especialmente em períodos como o do atual cenário imposto pela convivência com a COVID-19. E um desses aspectos é ansiedade. Na literatura, estudos vem mostrando que o exercício físico tem importante papel na redução dos sintomas da ansiedade (VEIGAS e GONÇALVES, 2009; CORRÊA et al., 2020; LINO, OLIVEIRA e RIBEIRO, 2020). Tais mudanças ocorrem no âmbito fisiológico, devido a produção e liberação de substâncias benéficas ao organismo durante a prática física (LINO, OLIVEIRA e RIBEIRO, 2020).

Já se sabe que os níveis de ansiedade podem estar alterados durante o período da pandemia do COVID-19 (BRASIL, 2020), podendo interferir nos motivos para a prática do TR. Conhecer os fatores motivacionais que levam à prática do TR e entender a sua relação com a ansiedade pode subsidiar o trabalho dos profissionais de Educação Física que atuam nas academias no acompanhamento de seus clientes, frente à este cenário.

Portanto, o objetivo deste estudo foi verificar os fatores motivacionais para a prática de TR e analisar suas relações com os níveis de ansiedade durante o período da pandemia da COVID-19 em adultos da Zona Norte de João Pessoa. A ideia do referido tema surgiu a partir da observação do aumento gradual do fluxo de pessoas com idades, perfis e objetivos diversos, em uma academia da região supra citada, nesse período. Como hipótese, esperou-se que o fator motivacional de prevenção de doenças tivesse uma

maior influência na prática de musculação em academia e os praticantes apresentariam uma relação de menores níveis de ansiedade.

Para realizar a correlação entre os fatores motivacionais e a subescala de ansiedade, os participantes foram divididos em dois grupos, mais novos e mais velhos, através da mediana das idades.

Ademais, espera-se que ao final do estudo, tenhamos contribuído de forma eficaz para os profissionais de academia através de um maior conhecimento dos fatores que levam a clientela a buscar a prática de musculação.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

Identificar os fatores motivacionais associados à prática de treinamento resistido em academia e suas relações com a ansiedade, durante a pandemia da COVID-19.

1.1.2 Objetivos específicos

Verificar os principais motivos que levam as pessoas a prática do treinamento resistido durante a pandemia.

Comparar os resultados entre os fatores motivacionais avaliados.

Analisar as relações entre os fatores motivacionais e os níveis de ansiedade.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 COVID-19 e exercício físico

Em 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou o surto de SARS-CoV-2 (COVID-19) uma emergência de saúde pública a nível internacional. Comparado com o SARS-CoV que causou um surto de SARS (Síndrome Respiratória Aguda Severa) em 2003, a COVID-19 tem uma capacidade de transmissão mais forte. O rápido aumento de casos confirmados tornaram a prevenção e o controle do vírus extremamente graves (ZHENG, 2020).

Apesar de um período de quarentena ser a melhor opção e recomendação para interromper as infecções de disseminação rápida, isso pode ter efeitos colaterais em outras dimensões da saúde de pacientes isolados, e principalmente naqueles mencionados como de maior risco. O início de um estado de quarentena repentino implica uma mudança radical no estilo de vida da população (JIMÉNEZ-PAVÓN 2020).

De acordo com Jiménez-Pavón (2020), foram identificadas algumas características da população que apresentam maior risco para a COVID-19, como idosos, hipertensos, diabéticos ou pessoas com fatores de risco para doenças cardiovasculares (DCV) e DCV, e pacientes com doenças ou comprometimento das condições respiratórias.

Aumentar a imunidade do indivíduo antes mesmo de ser infectado por meio de melhorias gerais de saúde, por exemplo, melhorar a aptidão física preexistente, nutrição adequada disponível, sono e melhorar a saúde mental é um importante meio de intervenção (RANASINGHE, OZEMEK & ARENA, 2020).

No estudo de Costa et al. (2020), eles questionaram 2.004 adultos, sendo 1.253 mulheres e 751 homens, onde 23,3% das mulheres e 21,4% dos homens declararam ser pertencentes a algum grupo de risco. Antes da pandemia 65,5% os participantes apresentaram-se como insuficientemente ativos e esse percentual aumentou pra 80,1% durante o período da pandemia, deixando claro o impacto do isolamento social no comportamento do indivíduo, comprometendo sua saúde.

Jakobsson et al., (2020) citam que os primeiros registros sobre a COVID-19 mostram que pessoas com comorbidades estão mais expostas a desenvolver complicações graves ao serem infectadas, e que a permanência no comportamento sedentário está associado a um aumento de doenças crônicas e mortalidade. Os autores, dizem ainda que, manter o exercício físico regular é de grande importância para a prevenção das más condições de saúde e afirmam que fazer algo é melhor do que não fazer nada.

Mattos, et al. (2020) analisaram 22 trabalhos publicados no Brasil, em que haviam indicações da prática de exercício físico durante o período da pandemia, baseadas nas recomendações mundiais com intuito da melhoria e

manutenção da saúde física e mental, sendo praticados através das mídias digitais em grupo ou de forma individual e ao ar livre, quando possível, mantendo-se o distanciamento social e utilização de máscara.

O exercício físico se mostrou como parte importante na redução nos níveis de internação pela doença. Um estudo de Oliveira, et al., (2020), na Universidade Estadual Paulista (Unesp), mostra que o hormônio irisina, liberado durante o exercício físico, pode ter efeito que ameniza sintomas em casos de COVID-19. No estudo, observaram que a substância tem efeito sob genes associados a maior replicação do novo coronavírus nas células. (Apud. ZIEGLER M. F., Agência FAPESP, 2020).

2.2 Treinamento resistido

"O exercício tem sido considerado a verdadeira polipílula com base em evidências epidemiológicas de seus benefícios preventivos / terapêuticos e considerando os principais mediadores biológicos envolvidos." (JIMÉNEZ-PAVÓN, 2020). Exercícios físicos praticados de forma regular provocam uma imunomodulação que pode ser um fator fundamental no cuidado preventivo. Na verdade, comportamentos sedentários como os citados anteriormente, estão diretamente relacionados a um risco eminente do surgimento de doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes mellitus tipo 2 (LEANDRO, SILVA e LIMA-SILVA, 2020).

O TR é uma forma de exercício físico que tem como predominância, o treinamento da força (SIMÕES et al., 2011). As melhorias proporcionadas pelo TR nos aspectos neuromusculares (aumento de força), antropométricos (redução do percentual de gordura), metabólicos (como o aumento do metabolismo basal) influenciam diretamente os aspectos psicológicos, como, aumento da auto-estima e da motivação para a prática do exercício (NAHAS, 2003). Isso é possível observar em alguns estudos (LIZ et al., 2015; MALINSKI e VOSER, 2012; LEGNANI, et al., 2011).

Segundo Simões, et al. (2011), acredita-se que praticantes de TR têm altos escores de qualidade de vida, principalmente nos aspectos físico e psicológico. O TR é considerado uma modalidade de exercício físico completa e segura, sua aplicação é indicada para todas as pessoas, desde que haja

acompanhamento de um profissional de Educação Física (BALDISSERA, 2017).

2.3 Motivação

Segundo Malinski e Voser (2012) o profissional de educação física precisa estar ciente do que leva o seu aluno a estar procurando e/ou fazendo exercício físico, e assim como destacaram Becker Jr. e Samulski (2002, apud MALINSKI e VOSER, 2012) para um educador é fundamental a busca de alternativas metodológicas para ajudar a um grupo de pessoas. Já Santini e Lima (2007, apud MALINSKI e VOSER, 2012) resumem que o professor deve demonstrar interesse, entusiasmo, vibração, satisfação e motivação com o ensino e seu trabalho. Conforme Bandura et al. (2008), citado por Malinski e Voser (2012), as pessoas são auto-organizadas, auto-reguladas e auto-reflexivas, contribuindo para as circunstâncias de suas vidas, não sendo apenas produtos dessas condições. Dito isto se dá a necessidade de entendimento no âmbito da motivação.

De acordo com Ryan e Deci (2000); Deci e Ryan (2012), conforme citado por Porto e Gonçalves (2017), a motivação é um estado em que uma pessoa é movida a fazer algo, e ela pode ser diferenciada tanto em relação ao nível quanto à orientação (motivação intrínseca ou motivação extrínseca). A motivação intrínseca é o fazer algo simplesmente pelo prazer, sendo ela a base energética que move uma pessoa a agir buscando uma satisfação pessoal, já a motivação extrínseca envolve um resultado a parte da própria ação, sendo a busca por recompensas ou a esquivas de punições (PORTO E GONÇALVES, 2017). Nesse sentido, alguns autores apontaram as possíveis relações entre os fatores motivacionais e a prática do TR.

No estudo de Legnani, et al (2011), que contou com uma amostra de 63 estudantes universitários, adultos de 20 a 30 anos e ambos os sexos, sendo 54% homens e 46% mulheres. Os resultados apresentaram como principais fatores motivacionais a prevenção de doenças, prazer e bem estar e condição física. Nas mulheres o fator que mais se mostrou relevante foi extrínseco, prevenção de doenças, nos homens foi intrínseco, ligado ao prazer e bem estar.

Meneguzzi e Voser (2011), aplicaram um questionário idealizado por eles, “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada” em 34 pessoas, 20 homens e 14 mulheres, entre 14 e 17 anos. Os achados apontaram que o condicionamento físico e estética foram os mais presentes, com 20,91% e 19,25% respectivamente, e reabilitação foi o fator menos lembrado, com apenas 12,27%. O que podemos destacar nesse estudo é que foi realizado com adolescentes o que certamente influenciou nos resultados apresentados.

Malinski e Voser (2012), em seu estudo com 150 indivíduos, entre 16 e 83 anos, sendo 92 homens e 58 mulheres, identificaram que os fatores motivacionais Saúde/Reabilitação Física/Prevenção/Qualidade de vida e Condicionamento Físico/Melhora da Performance apresentaram os maiores resultados, com 23,34% e 22,10% respectivamente. O fator que aborda questões psicológicas ficou com 19,72%, estética 19,15% e o menos evidenciado foi o fator de integração social, apresentando 15,67%. Eles utilizaram o questionário “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”, proposto por Meneguzzi e Voser (2011).

Liz, et al. (2015), realizaram um estudo relacionando os fatores motivacionais da prática do TR com a idade. Para o estudo, foram selecionados por conveniência 328 participantes adultos de 18 a 76 anos, onde 150 eram homens e 178 mulheres com média de idade de 35 anos. De acordo com os resultados, os fatores, prevenção de doenças e condição física ocupam o primeiro e segundo lugar como mais importante para a prática do TR, estando o fator de reconhecimento social em último grau de importância. Com relação a idade, foi observado que, com idades mais avançadas, houve aumento no nível de cuidado com a saúde, destacando os fatores prevenção de doenças, controle de estresse e controle de peso. Cabe destacar que, nesse estudo foi usado como instrumento o questionário *Exercise Motivations Inventory-2* (EMI-2), em sua versão adaptada e validada para a utilização na população jovem brasileira por Guedes, Legani e Legani (2012).

Em um estudo mais recente, utilizando o questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”, Pereira (2017), teve como amostra 142 idosos, que frequentavam um programa de exercícios, o fator de maior

predominância foi saúde/reabilitação/prevenção de doenças com 71%, seguido de ansiedade e stress com 60%, condicionamento físico com 56%, integração social 55% e em última evidencia o fator estética com 40%. Se compararmos esse estudo com o que foi realizado com jovens por Meneguzzi e Voser (2011), veremos uma diferença significativa entre os grupos.

2.4 Ansiedade e Exercício físico

Segundo Castillo, et al. (2000), ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

Em situações emocionais, o ser humano pode experimentar basicamente três emoções principais, em resposta a uma situação ameaçadora: raiva dirigida para fora (o equivalente à cólera), raiva dirigida contra si mesmo (depressão) e ansiedade ou medo. McGauch JL, Weinberger NM, Whalen RE. (1977). Apud. (ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007).

A patologia da ansiedade passa a ser levada dessa forma quando os sintomas são desproporcionais à situação, interferindo na qualidade de vida, conforto ou desempenho do indivíduo (CASTILLO et al., 2000). De acordo com a OMS, durante a pandemia da COVID-19, o luto, isolamento, perda de renda e medo estão desencadeando problemas de saúde mental ou agravando os existentes. Muitas pessoas podem estar enfrentando níveis elevados de uso de álcool e drogas e alto grau de insônia, o que pode elevar os níveis de ansiedade (PIZZINATO, 2020). Neste sentido, a prática de exercício físico pode colaborar para que a ansiedade não interfira negativamente no dia a dia das pessoas.

Na literatura, estudos abordam a relação entre exercícios físicos e alterações emocionais, retratando os benefícios psicológicos trazidos pela prática regular (ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007) e assim, nos deparamos com resultados animadores (VEIGAS e GONÇALVES, 2009; CORRÊA et al., 2020; LINO, OLIVEIRA E RIBEIRO, 2020). Veigas e Gonçalves (2009), investigaram a influência do exercício na ansiedade, depressão e stress. A amostra foi composta por 207 participantes entre 20 e 55 anos, sendo 102 homens e 105 mulheres. A ansiedade foi medida através do questionário Escala de

Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21), já o exercício físico foi medido pelo *Physical Activity Measures*. Os resultados encontrados reforçaram o fato de que a prática de exercício físico contribui para a regulação dos níveis de ansiedade, depressão e stress, tendo como maior evidência diferenças significativas no nível de stress entre indivíduos ativos (1,0 a 2,0 dias de pratica/semana) e moderadamente ativos (2,1 a 4,0 dias de prática/semana), sendo estes pontuando mais baixo nesse quesito.

O estudo de Corrêa et al., (2020), contou com 213 participantes, com 18 a 73 anos de idade e tempo de prática de yoga, mínimo 6 meses, buscou avaliar sua relação com a ansiedade, depressão e estresse, durante a pandemia da COVID-19. Foi aplicado um questionário online e anônimo, com questões sociodemográficas, questões sobre a prática de yoga durante a pandemia e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (DASS-21). Eles encontraram que, a experiência e frequência de prática de yoga durante a pandemia e em período precedente estão associados a menores sintomas severos de estresse, ansiedade e depressão. Na maior parte dos participantes foram encontrados sintomas normais e a prevalência de sintomas severos de depressão foi de 8% e sintomas de estresse e ansiedade foram ambos de 12,2%.

Em uma revisão de literatura, Santos e Claro (2020), analisaram a prática de TR em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada, e concluíram que a prática frente essas pessoas possui um resultado positivo. Aos autores concluíram ainda que desde o surgimento do interesse pela prática do TR, percebe-se uma significativa melhora diante da patologia (SANTOS e CLARO, 2020). Ferreira, et al. (2018) avaliaram o efeito do treinamento resistido sob os sintomas de ansiedade, em 35 pessoas com 60 anos ou mais e diagnosticados com a doença de Parkinson. Após análises, concluíram que o TR foi eficaz, reduzindo os sintomas de ansiedade no pacientes e destacaram que o TR pode ser de elevada importância na intervenção do tratamento da doença de Parkinson. (FERREIRA, et al., 2018)

Ao observar os estudos pode-se atentar que a ansiedade quando presente de forma exacerbada, interfere diretamente na qualidade de vida da pessoa e durante o período da pandemia os sintomas tem se mostrado de forma mais frequente. Felizmente temos um forte aliado no combate à este

mal, o exercício físico, que como mostram os estudos pode regular ou até mesmo ausentar a presença dos sintomas de ansiedade, depressão e stress nos praticantes.

3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização da pesquisa

O estudo foi realizado de forma transversal com abordagem quantitativa sendo as informações coletadas em um único dia. Neste dia os participantes foram solicitados a responder dois questionários, referentes aos fatores motivacionais para a prática do treinamento resistido e ansiedade.

Fontelles M. J., et al. (2009), afirma que, no estudo transversal a pesquisa é realizada em um curto período de tempo, em um determinado momento, ou seja, em um ponto no tempo, tal como agora, hoje. Ainda segundo ele a pesquisa com abordagem quantitativa descritiva, visa apenas observar, registrar e descrever as características de um determinado fenômeno ocorrido em uma amostra ou população.

3.2 População e participantes (Local do estudo)

A seleção dos praticantes ocorreu de forma não-probabilística, onde os elementos da são selecionados por conveniência ou facilidade para o pesquisador (Oliveira, et al. 2017). Os participantes da pesquisa foram 43 adultos de ambos os sexos, com faixa etária de 19 a 49 anos, praticantes de TR (Tabela 1). Para serem incluídos no estudo, os participantes não poderiam ter sofrido lesão nos últimos 2 meses e deveria frequentar academia de TR na Zona Norte de João Pessoa. Seria excluído do estudo aquele(a) que não respondesse ao questionário de forma completa.

Tabela 1. Caracterização dos participantes.

Variável	n / %	Média (dp)	Mín	Máx
Sexo				
homens	24 / 55,8	-	-	-
mulheres	19 / 44,2	-	-	-
Idade (anos)	-	29,46 (± 8,60)	19	49

Altura (cm)	-	167,53 (\pm 10,10)	149	189
Peso (kg)	-	71,44 (\pm 16,08)	48	110
Prática do TR (anos)	-	4,02 (\pm 5,17)	0,16	26

n= total; %= total em percentual; dp= desvio padrão; mín= valor mínimo; máx= valor máximo.

3.3 Aspectos éticos, riscos e benefícios

Todos os voluntários foram informados 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 (TCLE), 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). O projeto de pesquisa foi submetido via Plataforma Brasil para apreciação bioética do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

Informamos que os benefícios do estudo seriam elevados e estão relacionados com o maior conhecimento sobre seus níveis de motivação e de ansiedade, tanto para o participante ao estar ciente de sua condição quanto para o professor que realiza seu planejamento e acompanhamento do treinamento. Os riscos da pesquisa foram mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário aplicado, no entanto, foram minimizados pelo pesquisador com as orientações fornecidas para um maior esclarecimento e conforto no preenchimento do mesmo.

3.4 Delineamento do estudo

Inicialmente foi solicitado uma autorização verbal para a coleta de dados em uma academiada zona em questão, exposto o objetivo ao diretor da empresa e qual a forma de aplicação para o alcance do mesmo. Os possíveis participantes do estudo foram brevemente informados sobre os objetivos do estudo e posteriormente assinaram o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

Para atingir o objetivo do estudo foram utilizados questionários auto-avaliativos com o objetivo de verificar os principais motivos que levaram as pessoas a prática do TR durante a pandemia e avaliar o nível de presença da ansiedade nos participantes. Antes do preenchimento do mesmo, foi explicado aos participantes que se tratava de um estudo acadêmico para a conclusão do curso de graduação de Bacharelado em Educação Física. Os questionários aplicados incluíam algumas questões como: sexo, idade, peso, altura e tempo de prática do TR em anos. Junto a isso a versão traduzida do *Exercise Motivations Inventory-2* (EMI-2) e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21), os participantes tiveram o tempo que julgaram necessário para responder as perguntas. Os questionários foram aplicados em uma sala da academia, onde no máximo duas pessoas poderiam estar presentes, mantendo o distanciamento social, o uso de máscaras e higienizando as mãos com álcool em gel antes e depois da participação. As coletas foram realizadas após submissão e autorização do comitê de ética, seguindo parecer 4.736.206.

Ao término da aplicação dos questionários, todos os papéis foram devidamente guardados em uma pasta que impossibilitava a identificação dos sujeitos e sendo manipulados apenas pelo pesquisador.

3.5 Instrumentos

Motivação. Para analisar a motivação, foi aplicado o questionário *Exercise Motivations Inventory- 2* (EMI-2) (MARKLAND, D., &INGLEDEW, D.K., 1997) traduzido para o português por Guedes, Legnani e Legnani (2012), que mensura o nível de importância relacionado a fatores motivacionais pela prática do exercício físico. Este questionário contém 44 questões objetivas, distribuídas em 10 fatores, sendo eles: Fator 1 - Diversão e Bem-estar; Fator 2 - Controle de Estresse; Fator 3 - Reconhecimento Social; Fator 4 - Afiliação; Fator 5 - Competição; Fator 6 - Reabilitação da Saúde; Fator 7 - Prevenção de Doenças; Fator 8 - Controle de Peso Corporal; Fator 9 - Aparência Física e Fator 10 - Condição Física. As respostas são relacionadas de acordo com a escala de Likert, com valores de 0 a 5, em que o valor mínimo representa "nada verdadeiro" e o máximo "muito verdadeiro". Para pontuar realizou-se o cálculo da mediana dos valores em cada fator. Ainda de acordo com Guedes, Legnani e Legnani (2012), a tradução e validação apresentou valores satisfatórios de

confiabilidade de consistência interna para os 10 fatores, variando de 0,738 (Aparência Física) a 0,918 (Competição).

Ansiedade. Os níveis de ansiedade foram verificados através EADS-21 (LOVIBOND e LOVIBOND, 1995) traduzida e validada por Vignola e Tucci (2014). As questões são divididas em três subescalas sendo as perguntas 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18 compondo a subescala de estresse; as 2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20 compõe a subescala de ansiedade e as 3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21 formam a subescala de depressão. O questionário tem suas respostas avaliadas na escala de Likert de 0 a 3 pontos, em que zero corresponde a “não se aplicou nada a mim” e três corresponde a “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”, referindo-se a última semana. Seguindo o estudo de Corrêa, et al. (2020), para formar a pontuação final, os valores de cada subescala são somados e multiplicados por dois. A classificação ficou da seguinte forma, para estresse: 0-10 normal; 11-18 leve; 19-26 moderado; 27-34 severo e 35-42 extremamente severo. Para os sintomas de ansiedade: 0-6 normal; 7-9 leve; 10-14 moderado; 15-19 severo; 20-42 extremamente severo. A classificação dos sintomas de depressão foi: 0-9 normal; 10-12 leve; 13-20 moderada; 21-27 severo e 28-42 extremamente severo. Para análise, considera-se que quanto maior a pontuação, mais negativo está o estado emocional. (VEIGAS e GONÇALVES, 2009). Vignola e Tucci (2014), obtiveram o valor de 0,949 de confiabilidade e na consistência interna também foi obtido um bom índice, com 0,92 (depressão), 0,90 (estresse) e 0,86 (ansiedade).

3.6 Análise dos dados

Através do teste de *Shapiro-Wilks*, verificou-se que os dados não apresentaram distribuição normal. Desta forma, realizou-se uma análise dos dados a partir da mediana, erro padrão e valores mínimo e máximo. Utilizou-se o teste não paramétrico de *Friedman* para comparar os fatores motivacionais do EMI-2, com posterior uso do teste de *Sidack* para detecção das diferenças entre eles. As relações entre os fatores do EMI-2 e a dimensão ansiedade do EADS-21 foram realizadas através do teste de correlação de *Spearman*, tanto, levando em consideração o total de participantes, quanto a idade, mais velhos e mais novos, sendo a divisão realizada pela mediana. As magnitudes dos efeitos para as correlações foram baseadas na seguinte escala: trivial = <0,10;

pequeno = 0,10-0,29; moderado = 0,30-0,49; grande = 0,50-0,69; muito grande = 0,70-0,89 e quase perfeito = >0,90 (HOPKINS et al. 2009).

4 RESULTADOS

Na Tabela 2, constam os resultados das respostas do EMI-2e seus respectivos valores, em ordem hierárquica de importância apontada pelos participantes.

Tabela 2. Fatores motivacionais para a prática de TR em ordem de importância.

Fatores motivacionais	Mediana	Erro padrão	Mínimo	Máximo
CON	5,00	0,47	3,25	5,00
PRE	4,66	0,46	3,33	5,00
DIV	4,50	0,72	1,83	5,00
COE	4,50	1,03	0,00	5,00
APA	4,00	0,94	1,75	5,00
COP	4,25	1,51	0,00	5,00
REA	3,33	1,12	1,66	5,00
AFI	3,00	1,42	0,00	5,00
COM	2,40	1,46	0,00	5,00
REC	1,25	1,31	0,00	4,50

DIV= diversão e bem estar, COE= controle do estresse, REC= reconhecimento social, AFI = afiliação, COM= competição, REA= reabilitação, PRE= prevenção de doença, COP= controle do peso, APA= aparência, CON= condicionamento físico.

A figura 1, reporta a comparação entre os fatores motivacionais. Verifica-se que os fatores condição física, prevenção de doenças, diversão e controle do estresse não apresentaram diferenças significantes. No entanto, somente os fatores condição física e prevenção de doenças foram maiores que o fator aparência física. Cabe destacar ainda, que o fator reconhecimento social foi menor que todos os outros fatores.

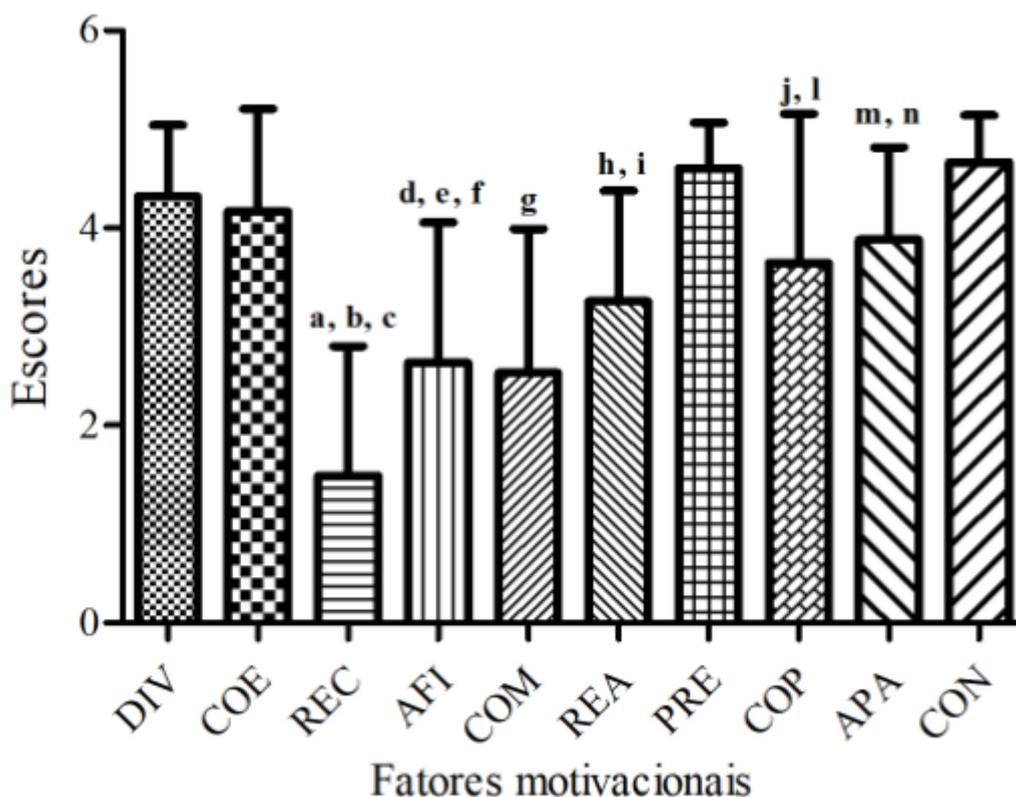


Figura 1. Comparação dos fatores motivacionais.

DIV= diversão e bem estar, COE= controle do estresse, REC= reconhecimento social, AFI = afiliação, COM= competição, REA= reabilitação, PRE= prevenção de doença, COP= controle do peso, APA= aparência, CON= condicionamento físico, a= diferente de DIV, COE, REA, PRE, COP, APA e CON (<0,001), b= diferente de AFI (0,001), c= diferente de COM (0,009), d= diferente de DIV, PRE, APA e CON (<0,001), e= diferente de COP (0,001), f= diferente de COE (0,009), g= diferente de DIV, COE, PRE, COP, APA e CON (<0,001), h= diferente de DIV, PRE e COM (<0,001), i= diferente de COE (0,003), j= diferente de CON (0,001), l= diferente de PRE (0,003), m= diferente de CON (<0,001), n= diferente de PRE (0,003).

. De acordo com análise da subescala ansiedade do EADS-21, a maior parte dos praticantes de TR estavam com níveis considerados normais, representando quase 80% dos participantes (Figura 2).

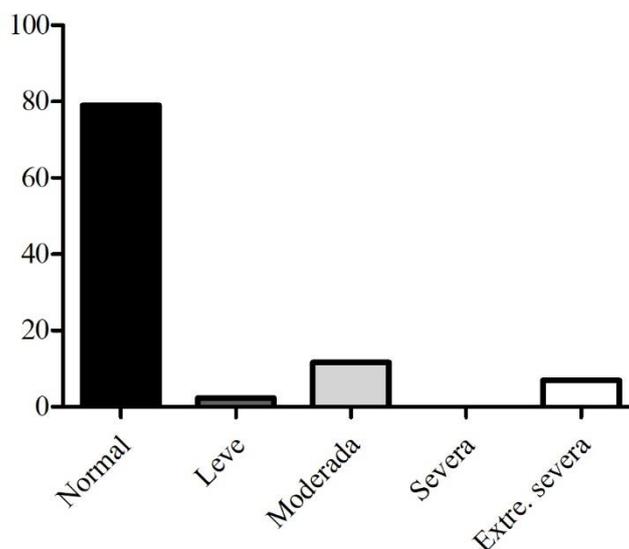


Figura 2. Percentual dos níveis de ansiedade.

Não foram encontradas relações significantes entre a subescala ansiedade do EADS-21 com os fatores motivacionais do EMI-2. No entanto, ao realizar a divisão dos participantes pela idade, através da mediana (26 anos) encontrou-se grande correlação negativa da ansiedade com o fator motivacional afiliação ($r = -0,46$; $p = 0,03$) para os mais velhos (Figura 3).

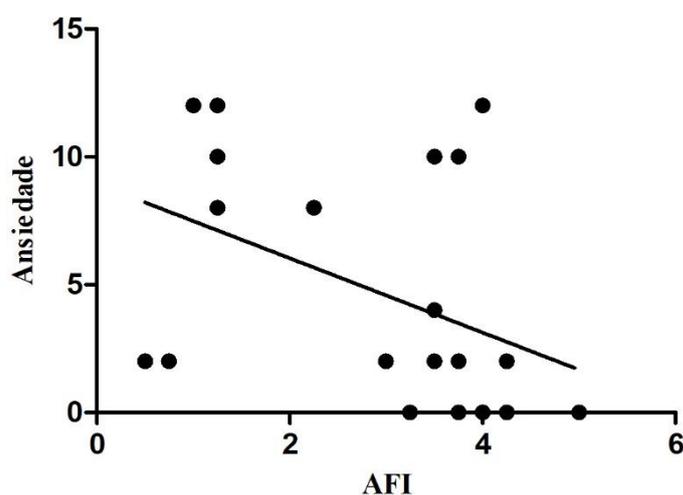


Figura 3. Correlação entre o fator AFI e a dimensão ansiedade do EADS-21 para os praticantes de TR mais velhos em relação a idade.

AFI= afiliação, EADS-21= escala utilizada para avaliar a ansiedade.

5 DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi buscar identificar os fatores motivacionais associados a prática do TR e suas possíveis correlações com os níveis de ansiedade dos praticantes. Após as coletas, observou-se que os principais fatores associados a prática do TR no período da pandemia do COVID-19 foram condição física, prevenção de doenças, divertimento e controle do estresse, em respectiva ordem de importância. Somado a isso, não foi observada relação dos fatores motivacionais com a ansiedade. No entanto, quando os participantes foram separados pela idade, observou-se correlação entre a ansiedade e o fator motivacional afiliação para os participantes mais velhos. Dessa forma, a hipótese do estudo foi parcialmente atendida, tendo o fator prevenção de doenças com a segunda maior média porém com o maior percentual de motivação em 20,9% dos participantes.

Apesar da ordem hierárquica, os fatores motivacionais, condição física, prevenção de doenças, divertimento e controle do estresse, não apresentaram diferenças estatísticas (Figura 1). Por outro lado, o fator reconhecimento social foi menor que todos os outros fatores. Sendo assim, é possível indicar que, neste período de pandemia, os sujeitos estavam mais interessados no autocuidado, do que praticar o TR com o objetivo de exibir para terceiros.

De forma geral, os achados do presente estudo aproximam-se dos resultados de outros estudos (GUEDES, LEGNANI e LEGNANI, 2012; LIZ, 2015; LIZ e ANDRADE, 2016). Guedes, Legnani e Legnani (2012) objetivaram identificar os motivos para a prática do exercício físico em universitários, em função de sexo, idade e classe econômica, em um estudo que contou uma amostra de 2380 sujeitos, idades entre 18 e 35 anos. Foi verificado que os principais fatores foram prevenção de doenças (escore médio de $3,49 \pm DP$) e condição física (escore médio de $2,95 \pm DP$). Quando a comparação foi realizada em função da idade, o fator prevenção de doenças foi o mais importante, seguido do fator condição física para os indivíduos até 24 anos. Para os participantes com idades entre 25 e 30 anos, o controle de peso foi o segundo maior fator em ordem de importância (LEGNANI e LEGNANI, 2012).

No estudo de Liz (2015), que contou com uma amostra de 328 pessoas, idades entre 18 e 76, cujo objetivo foi relacionar os motivos para a prática do TR em academias com a idade dos praticantes, observou-se que o fator prevenção de doenças foi o mais presente, seguido do fator condição física. Os

autores também observaram que os fatores prevenção de doenças, controle de peso e controle de estresse aumentaram com o avançar da idade. Em outro estudo, desta vez com objetivo de analisar, não só os motivos de adesão ao TR em academias, mas também os motivos de desistência, Liz e Andrade (2016), verificaram que os principais fatores de adesão foram, bem estar e melhoria da saúde. Já os principais motivos de desistência foram, falta de tempo e desqualificação do atendimento. O estudo anteriormente citado contou com 21 participantes com média de 37 anos de idade (LIZ e ANDRADE, 2016).

Os achados da presente pesquisa indicam que, no período de pandemia, as pessoas tem buscado melhorar suas condições físicas. Talvez, este cenário seja devido a divulgação de estudos recentes, como o de Jakobsson et al. (2020), que reportaram o fato de que pessoas melhores condicionadas tendem a ter menos riscos de adquirir a forma grave do COVID-19. Sendo assim, a possível redução da presença de fatores de risco, que são agravantes da doença, associa-se com o fator motivacional prevenção de doenças. O exercício físico, incluindo o TR deve ser prescrito com análise e equilíbrio de suas variáveis, como por exemplo o volume e a intensidade, de forma que a intensidade geral seja moderada, afim de promover um estímulo e melhora do sistema imunológico, seja para grupos de risco ou não (JOY, 2020). Neste sentido, é possível que os fatores motivacionais não apresentem diferenças quando o sistema de treinamento for planejado de forma diferente. Esta situação foi analisada por Lira (2019), que não verificou diferenças entre os fatores motivacionais quando comparados três sistemas de treinamento, *multisets*, *clustering* e *supersets*,

Ao analisar os resultados do EADS-21, observou-se que a ansiedade não se correlacionou com os fatores motivacionais do EMI-2. Meurer et al. 2012, investigaram a associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima em aproximadamente 250 idosos praticantes de exercícios físicos. Os autores não encontraram associação entre sintomas depressivos com os fatores motivacionais (MEURER et al., 2012). Os achados de Meurer et al. (2012) reforçam os resultados da presente pesquisa, uma vez que a dinâmica interna dos quadros de depressão e ansiedade são similares (ALVES, 2012). Contudo, na presente pesquisa, a ansiedade apresentou correlação negativa

com o fator afiliação para as pessoas com 26 anos de idade ou mais. (Figura 3).

De acordo com Liz et al., (2015) o fator afiliação está relacionado ao convívio e relacionamento com outras pessoas, o que pode ter sido um estímulo para a prática do TR entre as pessoas mais velhas. Possivelmente, quanto maior for o convívio e o relacionamento com outras pessoas, menores são as chances de desenvolver um quadro ansioso. Esta situação foi confirmada no estudo de Oliveira et al., (2021), que em uma revisão de literatura, analisou os impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia do COVID-19. Os autores identificaram que o isolamento social quando prolongado impactaram em crises de ansiedade, depressão, ideação suicida e até mesmo o suicídio real (OLIVEIRA et al., 2021).

Corrêa et al. (2020), analisaram os níveis de ansiedade, estresse e depressão, através do EADS-21, em 213 praticantes de yoga durante a pandemia do COVID-19. De acordo com os resultados, a frequência de prática semanal e a aderência são fatores associados com menores sintomas severos de estresse, ansiedade e depressão (Corrêa et al., 2020). Desta forma, pode-se dizer com os achados do presente estudo que, quando o indivíduo tem melhor relacionamento no ambiente em que pratica o TR, suas chances de desenvolver algum sintoma ou até mesmo transtorno de ansiedade são reduzidas, aumentando, assim, o favorecimento da prática em benefício do aspecto emocional.

Do ponto de vista prático, a atuação dos profissionais nas academias pode ser reforçada com informações do presente estudo, a respeito dos principais fatores motivacionais que estão levando as pessoas a praticarem o TR durante este período de pandemia da COVID-19. Assim, tais profissionais poderão planejar de forma mais precisa os treinamentos, levando em consideração os fatores motivacionais mais presentes nos seus clientes, possibilitando, assim, maior adesão e frequência à prática do TR. Como limitações deste estudo, pode-se considerar a escassez de pesquisas a respeito do tema abordado, o número de participantes entrevistados e falta de análises de aspectos como a frequência semanal, níveis de aderência ou, até mesmo, os níveis de desempenhos neuromusculares.

6 CONCLUSÃO

De acordo com os resultados, é possível concluir que os principais fatores motivacionais para do TR nas pessoas analisadas englobam, prioritariamente a busca por melhorias na condição física, prevenção de doenças, divertimento e controle do estresse. O que demonstra a preocupação dos praticantes analisados com os cuidados no que dizem respeito a saúde. E relacionado a ansiedade e fatores motivacionais, constatou-se que, pessoas mais velhas (>26 anos) apresentam menores níveis de ansiedade quando possuem um melhor relacionamento com as pessoas do ambiente de prática do TR.

No entanto não podemos elevar esse resultado a um modo geral de toda população, pois isso se difere a cada sujeito e cabe aos profissionais entender e avaliar esses fatores, para assim, executar um melhor trabalho e atendimento.

REFERÊNCIAS

- ALVES, S. M., et al., A relação entre capacidades empáticas, depressão e ansiedade em jovens. Dissertação (Mestrado em Psicologia). **Universidade Federal da Paraíba**. João Pessoa. 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/6920>>. Acesso em: 07 de jun. 2021.
- ARAÚJO, A. S., et al., Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 12, n.115, dez2007.
- ARAUJO, S. R. C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira Psiquiatria**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, Jun. 2007.
- BALDISSERA, L., et al., Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. **Unoesc & Ciência - ACBS**, v. 8, n. 2, p. 117-124, 5 out. 2017.
- BRASIL. Ministério da saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia. **Ministério da Saúde**. 29 de Set. 2020. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia>>. Acesso em: 22 de abr. 2021.
- BRUNETTI, A. A., A pandemia: home office, conferências e os desafios profissionais. **Revista Ubiquidade**. v. 3, n. 2, p. 51, jul-dez., 2020.
- CÔRREA, C. A., et al., Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, p. 1-7, 2020.
- COSTA, C. B. L.; LEAL, A. B. M.; JÚNIOR, W. C. Determinantes da aderência e permanência de praticantes de exercício físico. **Práxis Educacional**, v. 12, n. 23, p. 107-132, 2016.
- COSTA, C. L. A., et al., Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, p. 1-6, 2020.
- FARO, A., et al., COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.
- FERREIRA, R. M., et al. The effect of resistance training on the anxiety symptoms and quality of life in elderly people with Parkinson's disease: a randomized controlled trial. **Arquivos de neuro-psiquiatria**, v. 76, p. 499-506, 2018.

FONTELLES, M. J., et al., Metodologia da pesquisa científica: Diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **UNAMA**, Belém - PA , 2017.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E., Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 4, p. 679-689, 2012.

HOPKINS, W. et al., Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. **Medicine Science in Sports Exercise**, v. 41, n. 1, p. 3, 2009.

JAKOBSSON, et al., Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. **Frontiers in Sports and Active Living**. v. 2. p. 57. 2020

JIMÉNEZ-PAVÓN, D., et al. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Progress in Cardiovascular Diseases**. v. 63,3, p.386-388, 2020.

JOY, L. Staying Active During COVID-19. **American College of Sports Medicine**. Disponível em:
<https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories/?b=892>.
Acesso em: 06 de jun. de 2021.

LEANDRO, C.G.; SILVA, W.T.F.; LIMA-SILVA, A.E., Covid-19 e Imunomodulação Induzida por Exercício. **NeuroImunoModulação**, p.75-78. Epub. 5 de jun,2020.

LEGNANI, R. F. S. et al., Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, Porto Alegre, v. 33, n. 3, p.761-772, set. 2011.

LINO G. S., OLIVEIRA R. B., RIBEIRO T. O., Transtornos de Humor em Praticantes de Crossfit. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória –ES, v. 9, n 2, p 56-62, dez 2020.

LIRA, H. A. A. S., Afetividade, motivação e percepção subjetiva do esforço após 8 sessões de treinamento resistidos nos sistemas multisets, supersets e cluster: um estudo comparativo. 2019. 65 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - **Universidade Federal de Pernambuco**, Recife, 2019.

LIZ, et al., Os motivos da prática de treinamento de força diferem em relação à idade do praticante. **Caderno de Educação Física e Esporte**.v.13. p. 61-67. jan./jun. 2015.

LIZ, C. M., ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, p. 267-274, 2016.

LOVIBOND, P. F.; LOVIBOND, S. H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. **Behaviour research and therapy**, v. 33, n. 3, p. 335-343, 1995.

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**, Malden, v.2, p.361-376, 1997.

MALINSKI, M. P., VOSER, R. C., Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 17, n. 175, dez. 2012.

MATTOS, S. M. et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, p. 1-12, 2020.

MAZZAFERA, B. L. et al., Hábitos Digitais de Alunos do Ensino Superior no Período da Pandemia de Covid-19. **Revista Científica em Educação a Distância EaD em Foco**, v. 11, n. 2, 6 abr. 2021.

MENEGUZZI, R. G., VOSER, R. C., Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 16, n. 162, nov. 2011.

MEURER, S. T. et al. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 3, p. 683-695, 2012.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida activo. Londrina: Midiograf. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** Brasília, v. 11, n. 2, p. 55-61, 2003.

OLIVEIRA, M. O. R., et al., Análise da qualidade dos artigos científicos da área de marketing publicados no Brasil: As pesquisas survey na década de 2000. **Revista Eletrônica de Administração**, Porto Alegre, ed. 86, n. 1, p 54-87, jan/abr. 2017.

OLIVEIRA, M., et al., Irisin modulates genes associated with severe coronavirus disease (COVID-19) outcome in human subcutaneous adipocytes cell culture. **Revista Molecular and Cellular Endocrinology**. v. 515, 2020. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0303720720302173>>. Acesso em: 10 de fev. 2021.

OLIVEIRA, V. V. et al., Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 3718-3727, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020, Novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>>. Acesso em: 01 dez. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020, COVID-19 interrompe serviços de saúde mental na maioria dos países, revela pesquisa da OMS. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6301:covid-19-interrompe-servicos-de-saude-mental-na-maioria-dos-paises-revela-pesquisa-da-oms&Itemid=839>. Acesso em: 10 de mar. 2021.

ORNELL, F. et al., Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates in psychiatry**, v. 2020, 2020.

PEREIRA, M. R., Fatores motivacionais a prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo "Comunidade ativa" no município de Imituba - SC. f. 14. Artigo. **UNISUL**, Tubarão, 2017.

PIZZINATO, A., et al. Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19. **Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz**. 2020.

PORTELLA, D. L. Atividade física e alimentação: como a pandemia pode ter impactado a população?. **Revista de Atenção a Saúde**. São Paulo. v. 18, n. 66, p. 01-02. out-dez, 2020.

PORTO, R. C.; GONÇALVES, M. P., Motivação e envolvimento acadêmico: um estudo com estudantes universitários. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 21, n. 3, p. 515- 522. set.-dez., 2017.

RANASINGHE, C., OZEMEK, C., ARENA, R., Exercise and well-being during COVID 19 – time to boost your immunity, **Expert Review of Anti-infective Therapy**, p.1195-1200, 2020.

SANTOS, L. C. B.; CLARO, R. F. T. Estudo da prática de exercícios resistidos frente a indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada. **Revista MotriSaúde**, v. 2, n. 1, dez. 2020.

SIMÕES, C. S. M., et al., Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 107-112, 2011.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Adherence and maintenance in practicing exercises at gym. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 11(4).p. 7-12. 2003.

TEIXEIRA, M. R. M., A pandemia de COVID-19 e as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Secretaria de Saude do Rio de Janeiro. 2020.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 1, p. 40-42, 2008.

VECCHI, V. S.; GARDENGHI, G., Treinamento resistido e COVID-19. **Revista Eletrônica Saúde e Ciência**. v. 10, n.02, 2020.

VEIGAS, J.; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Portal dos Psicólogos**, p. 1-19, 2009.

VIGNOLA, R.C., TUCCI, A.M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal Affective Disorders**. v.155, p.104-9, fev. 2014.

ZIEGLER M. F., Hormônio do exercício pode mudar genes relacionados à replicação do novo coronavírus, sugere estudo. **Agência FAPESP**. 11 ago. 2020. Disponível em: <<https://agencia.fapesp.br/hormonio-do-exercicio-pode-modular-genes-relacionados-a-replicacao-do-novo-coronavirus-sugere-estudo/33847/>>. Acesso em: 18 de dez. 2020.

ZHENG, Y.Y., et al., COVID-19 e o sistema cardiovascular. **Nature Reviews Cardiology**. n. 17, p.259–260, 2020.

ANEXO A - CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



UNIVERSIDADE FEDERAL DA
PARAÍBACENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIDÃO

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou o Projeto de Pesquisa para desenvolvimento de trabalho de conclusão final de curso (TCC) Intitulado (FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO RESISTIDO E SUAS RELAÇÕES COM OS NÍVEIS DE ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE JOÃO PESSOA) do aluno **RAPHAEL CARLOS PEDROSASOARES** orientado(a) pelo(a) **Prof. Dr. LEONARDO DE SOUSA FORTES** (Processo DEF nº 008/2021). É verdade. Dou fé. Eu **Marcilio de Carvalho Alcântara**, Secretário do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, lavrei presente CERTIDÃO.

João Pessoa, 22 de fevereiro de 2021.

CHEFE DO DEPARTAMENTO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA/CCS/UFPB

ANEXO B - CERTIDÃO PPGEF

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB
CURSOS DE MESTRADO E DOUTORADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**
RECONHECIDOS PELA CAPES
HOMOLOGADO PELO CNE ATRAVÉS DA PORTARIA No. 87 (D.O.U. DE 18/01/2008)

CERTIDÃO

Certifico para os devidos fins Éticos e de Investigação Científica, que o projeto de pesquisa intitulado “ANSIEDADE E FATORES MOTIVACIONAIS PARA À PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE JOÃO PESSOA” de responsabilidade do Prof. Dr. Leonardo de Sousa Fortes, foi APROVADO Ad Referendum pela Coordenação do Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física da Universidade de Pernambuco e Universidade Federal da Paraíba.

João Pessoa, 03 de maio de 2021.

Leonardo de Sousa Fortes

Leonardo de Sousa Fortes
SIAPE 1066708
Coordenador do PAPGEF-UFPB

ANEXO C - CERTIDÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

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



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ANSIEDADE E FATORES MOTIVACIONAIS PARA À PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE JOÃO PESSOA

Pesquisador: Leonardo de Sousa Fortes

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 45464621.0.0000.5188

Instituição Proponente: Universidade Federal da Paraíba

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.736.206

Apresentação do Projeto:

Projeto de pesquisa intitulado "ANSIEDADE E FATORES MOTIVACIONAIS PARA À PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE JOÃO PESSOA", oriundo do CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA/ Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), esta sob a responsabilidade do pesquisador professor Dr. Leonardo de Sousa Fortes.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Identificar e os fatores motivacionais associados à prática de treinamento resistido em academia e suas relações com a ansiedade, durante a pandemia do COVID-19.

Objetivo Secundário:

- Verificar os principais motivos que levam as pessoas a prática do treinamento resistido durante a pandemia
- Verificar se houve ou não recomendação médica para a prática de atividade física;
- Analisar as relações entre os fatores motivacionais e os níveis de ansiedade

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

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 4.736.206

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Em relação aos riscos, os pesquisadores discorrem que "Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário aplicado, no entanto, serão minimizados pelo pesquisador com as orientações fornecidas para um maior esclarecimento e conforto no preenchimento do mesmo". E em relação aos benefícios, descrevem que "o conhecimento sobre os fatores motivacionais de motivação para a prática do treinamento resistido e dos níveis de ansiedade, por parte dos participantes".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

De acordo com o pesquisador "[...] a pesquisa busca verificar os fatores motivacionais que tiveram influência na prática do treinamento resistido (TR) e suas relações com a ansiedade em adultos de uma determinada academia na zona norte da cidade de João Pessoa durante a pandemia do COVID-19. Será do tipo transversal, descritiva com abordagem quantitativa.

*A amostra será composta por 50 adultos, praticantes de TR, que frequentam uma academia localizada em João Pessoa.

Os fatores motivacionais serão avaliados por meio do instrumento Exercice Motivations Inventory - 2 (EMI-2) traduzido para o português e o nível e presença de ansiedade pelo questionário Escala de Ansiedade, Depressão e Stress - 21 (EADS-21).

* Critério de Inclusão: os participantes deverão ter entre 18 e 59 anos de idade, não terem sofrido lesão nos últimos 2 meses e devem frequentar a academia de TR na Zona Norte de João Pessoa.

* Critério de Exclusão: Não responder o questionário de forma adequada.

*Os dados serão analisados de forma quantitativa por meio de estatística descritiva utilizando a distribuição de frequência, média e desvio padrão. Para analisar as relações entre as dimensões do EMI-2 e as subescalas do EADS-21, será utilizado o teste de Pearson, caso os dados apresentem distribuição normal, ou o teste de Spearman, caso os dados apresentem distribuição não normal.

*Resultados esperados: Espera-se que a partir dos resultados encontrados no presente estudo, os profissionais da academia onde a pesquisa foi realizada e os próprios alunos, percebam a importância da prática do treinamento resistido seja por estética, saúde, interação social ou outros.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresenta projeto de pesquisa devidamente instruído, com os termos obrigatórios: TCLE, Folha de

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

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 4.736.206

rosto do CCS/UFPB, Certidão do Departamento de Educação Física e carta de anuência, devidamente assinadas e carimbadas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Considerando que o projeto de pesquisa encontra-se devidamente instruído, com os itens necessários para a execução do mesmo, conforme estabelece a Resolução de no. 466/2012, o parecer é FAVORÁVEL.

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, 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_BÁSICAS_DO_PROJETO_1730847.pdf	06/05/2021 21:22:27		Aceito
Outros	Certidao_PPGEF.pdf	06/05/2021 21:21:48	Leonardo de Sousa Fortes	Aceito
Outros	Carta_de_anuencia_MG.pdf	06/05/2021 21:21:09	Leonardo de Sousa Fortes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_CEP_06_05.docx	06/05/2021 21:17:53	Leonardo de Sousa Fortes	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRosto_assinada.pdf	09/04/2021 12:01:05	Leonardo de Sousa Fortes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_CEP_04_06.docx	06/04/2021 20:30:47	Leonardo de Sousa Fortes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	06/04/2021 20:29:16	Leonardo de Sousa Fortes	Aceito

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

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



Continuação do Parecer: 4.736.206

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 26 de Maio de 2021

Assinado por:

Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador(a))

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

ANEXO D -ExerciceMotivationsInventory - 2 (EMI-2)

Fatores / Itens	Nada verdadeiro					Muito verdadeiro
Fator 1 – Diversão e Bem-Estar						
23. Porque é gratificante por si só -----	0	1	2	3	4	5
9. Porque gosto da sensação que tenho ao exercitar -----	0	1	2	3	4	5
48. Porque me causa satisfação -----	0	1	2	3	4	5
3. Porque me sinto bem -----	0	1	2	3	4	5
17. Porque me sinto mais revigorado -----	0	1	2	3	4	5
37. Porque me diverte -----	0	1	2	3	4	5
Fator 2 – Controle de Estresse						
34. Para ajudar a controlar o estresse-----	0	1	2	3	4	5
46. Para minimizar a rotina do cotidiano -----	0	1	2	3	4	5
31. Para liberar tensões do dia-a-dia -----	0	1	2	3	4	5
20. Para recarregar as “baterias”-----	0	1	2	3	4	5
Fator 3 – Reconhecimento Social						
5. Para demonstrar o meu valor para outras pessoas-----	0	1	2	3	4	5
19. Para comparar minhas habilidades com as de outras pessoas	0	1	2	3	4	5
45. Para atingir metas que outros não são capazes -----	0	1	2	3	4	5
33. Para ser reconhecido pelas minhas realizações-----	0	1	2	3	4	5
Fator 4 – Afiliação						
49. Para fazer novos amigos -----	0	1	2	3	4	5
10. Para passar tempo com os amigos -----	0	1	2	3	4	5
38. Porque me divirto praticando exercício com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
24. Para desfrutar do convívio social-----	0	1	2	3	4	5
Fator 5 – Competição						
26. Porque me sinto bem competindo -----	0	1	2	3	4	5
40. Porque gosto de competição física e esportiva -----	0	1	2	3	4	5
12. Porque gosto de vencer quando estou exercitando -----	0	1	2	3	4	5
50. Porque é divertido, sobretudo quando envolve competição -	0	1	2	3	4	5
28. Para superar desafios-----	0	1	2	3	4	5

Fator 6 – Reabilitação da Saúde						
2. Para me sentir saudável -----	0	1	2	3	4	5
39. Para recuperar de uma doença ou lesão -----	0	1	2	3	4	5
11. Porque o médico recomendou-----	0	1	2	3	4	5
Fator 7 – Prevenção de Doenças						
30. Para evitar problemas de saúde -----	0	1	2	3	4	5
16. Para prevenir o aparecimento de doenças -----	0	1	2	3	4	5
21. Porque quero desfrutar de uma boa saúde -----	0	1	2	3	4	5
25. Para evitar uma doença que é comum em minha família ----	0	1	2	3	4	5
7. Para ter um organismo saudável -----	0	1	2	3	4	5
35. Para me manter saudável -----	0	1	2	3	4	5
Fator 8 – Controle de Peso Corporal						
29. Para manter o peso corporal -----	0	1	2	3	4	5
43. Para ajudar a “queimar” calorias -----	0	1	2	3	4	5
1. Para me manter magro -----	0	1	2	3	4	5
15. Para reduzir o peso corporal -----	0	1	2	3	4	5
Fator 9 – Aparência Física						
18. Para ter um bom corpo -----	0	1	2	3	4	5
32. Para melhorar o aspecto físico -----	0	1	2	3	4	5
44. Para parecer mais atraente -----	0	1	2	3	4	5
4. Para parecer mais jovem -----	0	1	2	3	4	5
Fator 10 – Condição Física						
47. Para desenvolver os músculos -----	0	1	2	3	4	5
36. Para ser mais forte fisicamente -----	0	1	2	3	4	5
8. Para ter mais força física -----	0	1	2	3	4	5
22. Para melhorar a condição física -----	0	1	2	3	4	5

ANEXO E - Escala de Ansiedade, Depressão e Stress - 21 (EADS-21)

EADS-21 Nome: _____		Data ____/____/____			
<p>Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si <i>durante a semana passada</i>. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.</p> <p><i>A classificação é a seguinte:</i></p> <p style="margin-left: 20px;">0- não se aplicou nada a mim 1- aplicou-se a mim algumas vezes 2- aplicou-se a mim de muitas vezes 3- aplicou-se a mim a maior parte das vezes</p>					
1	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
2	Sentia minha boca seca	0	1	2	3
3	Não conseguia sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Sentia dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Sentia tremores (por ex.: nas mãos)	0	1	2	3
8	Sentia que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9	Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figurar ridícula	0	1	2	3
10	Sentia que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim ficar agitado	0	1	2	3
12	Sentia dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
14	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17	Sentia que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Sentia que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido um bom motivo para isso	0	1	2	3
21	Sentia que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

APÊNDICE A - TERMO DE COMPROMETIMENTO

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA II

Termo de orientação de TCC

Eu, **Leonardo de Sousa Fortes**, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO E SUAS RELAÇÕES COM OS NÍVEIS DE ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE JOÃO PESSOA**, no formato de **monografia** do aluno/a **Raphael Carlos Pedrosa Soares**, matrícula **20180115844**, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia II, do curso de Bacharelado em Educação Física, até o final do semestre letivo corrente, caso o mesmo se comprometa a comparecer aos encontros de orientação previamente agendados.

João Pessoa, 10 de Março de 2021.

Leonardo de Sousa Fortes

Assinatura do professor

E-mail do orientador:

leodesousafortes@hotmail.com

E-mail do orientando:

soaresraphael@hotmail.com

APÊNDICE B - TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS

MG PERSONAL TRAINER
CNPJ 17.310.345/0001-44

**TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS**

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador **RAPHAEL CARLOS PEDROSA SOARES**, a desenvolver nas instalações da academia MG PersonalTrainer, o seu projeto de pesquisa intitulado: **FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO E SUAS RELAÇÕES COM OS NÍVEIS DE ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE JOÃO PESSOA**, que está sob a orientação do Prof. Dr. Leonardo de Sousa Fortes, do Departamento de Educação Física desta Universidade, cujo objetivo será IDENTIFICAR OS FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO EM ACADEMIA E SUAS RELAÇÕES COM A ANSIEDADE, DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o mesmo a utilizar os dados pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo dos participantes e desta instituição.

Antes de iniciar a coleta de dados o pesquisador deverá apresentar a esta entidade o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, 01 de abril de 2021.

Diretor MG Personal Trainer

Marcos Fernando Vitoriano Gadelha

APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO E SUAS RELAÇÕES COM OS NÍVEIS DE ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ADULTOS DA ZONA NORTE DE JOÃO PESSOA

Caro participante,

O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **RAPHAEL CARLOS PEDROSA SOARES** da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de IDENTIFICAR OS FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO EM ACADEMIA E SUAS RELAÇÕES COM A ANSIEDADE, DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19.

Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de PERGUNTAS COMO SEXO, IDADE, SE HOUVE RECOMENDAÇÃO MÉDICA E SERÁ APLICADO JUNTO A ISSO DOIS QUESTIONÁRIOS O "*EXERCISE MOTIVATIONS INVENTORY - 2 (EMI-2)*" POR GUEDES, LEGNANI E LEGNANI (2012), E A ESCALA DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS – 21 (EADS-21) TRADUZIDA E VALIDADA POR VIGNOLA E TUCCI (2014) 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 o MAIOR CONHECIMENTO SOBRE SEUS NÍVEIS DE MOTIVAÇÃO E DE ANSIEDADE, TANTO PARA VOCÊ AO ESTAR CIENTE DE SUA CONDIÇÃO QUANTO PARA O PROFESSOR QUE REALIZARÁ SEU PLANEJAMENTO E ACOMPANHAMENTO DO TREINAMENTO, 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 aplicado que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma 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 no serviço 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 RAPHAEL CARLOS PEDROSA SOARES - Telefone: (83) 9.9803-4851

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