

Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Departamento Acadêmico de Educação Física  
Bacharelado em Educação Física

DANIEL MAURICIO NORA COMANDULLI

**FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DO  
TREINAMENTO RESISTIDO NA CIDADE DE CURITIBA/PR**

Trabalho de Conclusão de Curso

Curitiba  
2014

Daniel Mauricio Nora Comandulli

**FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DO  
TREINAMENTO RESISTIDO NA CIDADE DE CURITIBA/PR**

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação, apresentado à disciplina de TCC 2, do Curso Superior de Bacharelado em Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física -DAEFI- da Universidade Tecnológica Federal do Paraná -UTFPR, para a obtenção de quesito parcial para o título de Bacharel.

Orientador : Prof. Dr. Gilmar Francisco  
Afonso

Curitiba  
2014

## RESUMO

COMANDULLI, Daniel Mauricio Nora. Fatores Motivacionais relacionados à prática do treinamento resistido na cidade de Curitiba/PR. 51 fls. Monografia de Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2014.

O treino resistido é uma modalidade esportiva capaz de melhorar a saúde como um todo e elevar a qualidade de vida do praticante. Nas academias, o treinamento resistido é justamente a modalidade mais procurada por ser abrangente e relativamente de baixo custo. Um grande problema são as várias desistências que ocorrem durante o treinamento resistido. O objetivo do trabalho foi identificar quais são os fatores motivacionais para à prática do treinamento resistido entre homens de 20 a 40 anos de idade nas academias da cidade de Curitiba/PR. Para a coleta de dados foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física/Esporte (IMPRAFE-54). O estudo apresenta uma metodologia de natureza quantitativa de caráter descritivo, na qual os participantes foram compostos por 100 homens com idade entre 20 a 40 anos, praticantes de treinamento resistido em academias na cidade de Curitiba/PR. Os resultados encontrados foram: estética (35,23%), saúde (30,61), controle do estresse (29,96), sociabilidade (25,54), prazer (25,48) e competitividade (19,42). Por meio desses resultados, podemos concluir que os motivos mais determinantes que levam homens de 20 a 40 anos de idade à prática do treinamento resistido são os fatores: Estética (1º), Saúde e Controle de Estresse (2º), Sociabilidade e Prazer (3º) e Competitividade (4º). Concluímos que através do entendimento de como essas dimensões atuam diretamente na motivação dos alunos/clientes poderemos melhorar o serviço prestado e, conseqüentemente, a qualidade de vida da população.

**Palavras-chave:** Treinamento resistido. Academias. Fatores Motivacionais.

## **Abstract**

COMANDULLI, Daniel Mauricio Nora. Motivational factors related to the practice of resistance training in Curitiba / PR. 51 fls. Undergraduate thesis (Bachelor of Physical Education) - Academic Department of Physical Education. Federal Technological University of Paraná, Curitiba, 2014.

Resistance training is a sport able to improve overall health and enhance the practitioner's quality of life. At the gyms, resistance training is just the most popular mode to be comprehensive and relatively low cost. A big problem is the number of dropouts that occur during resistance training. The objective will be to identify what are the motivating factors for the practice of resistance training among men 20-40 years of age in the academies of the city of Curitiba / PR. To collect data and will use the Inventory Motivation to Practice Fitness / Sport (IMPRAFE-54). The study is a quantitative study of a descriptive nature, in which participants will be composed of 100 men aged 20 to 40 years, resistance training practitioners in gyms in Curitiba / PR.

Keywords: Resistance training. Gyms. Motivational factors.



Ministério da Educação  
Universidade Tecnológica  
Federal do Paraná  
Campus Curitiba

Gerência de Ensino e Pesquisa  
Departamento de Educação Física  
Curso Bacharelado em Educação  
Física



---

---

### TERMO DE APROVAÇÃO

#### FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA CIDADE DE CURITIBA – PR.

por

**DANIEL MAURICIO NORA COMANDULLI**

Este Trabalho de Conclusão de Curso 2 (TCC 2) foi apresentado no dia 17 de novembro de 2014, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física. O candidato foi arguido pela banca examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a banca examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

---

Prof. Dr. Gilmar Francisco Afonso  
Orientador

---

Prof. Dr. Carlos Alberto Afonso  
Membro titular

---

Prof. MSC. Ana Paula Bonin  
Membro titular

**LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – TAXONOMIA DA MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA.....	18
Tabela 2 – RANKING DE PAÍSES COM MAIOR NÚMERO DE CIRURGIAS PLÁSTICAS DO MUNDO.....	24
Tabela 3 – RESULTADO ACADEMIA 1.....	31
Tabela 4 – RESULTADO ACADEMIA 2.....	32
Tabela 5 – RESULTADO GERAL.....	32

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
1.1 PROBLEMA.....	11
1.1.2 Hipótese .....	11
1.1.3 Justificativa.....	11
1.2 OBJETIVOS.....	12
1.2.1 Objetivo Geral.....	12
1.2.2 Objetivos Específicos.....	12
<b>2 REVISÃO DE LIETRATURA.....</b>	<b>13</b>
2.1 ESPORTE.....	13
2.2 TREINAMENTO RESISTIDO.....	14
2.3 TREINAMENTO RESISTIDO NO BRASIL.....	15
2.4 TREINAMENTO RESISTIDO EM CURITIBA.....	16
2.5 MOTIVAÇÃO .....	16
2.5.1 Motivação Instrínseca.....	17
2.5.2 Motivação Extrínseca.....	18
2.6 ESPORTE E SUAS RELAÇÕES.....	19
2.7 ESTRESSE .....	20
2.8 SAÚDE .....	21
2.9 SOCIABILIDADE.....	23
2.10 COMPETITIVIDADE.....	24
2.11 ESTÉTICA.....	24
2.12 PRAZER.....	26
2.13 MÍDIA.....	27
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>28</b>
3.1 TIPOS DE ESTUDO.....	28
3.2 PARTICIPANTES .....	28
3.2.1 Critérios de Inclusão.....	28
3.2.2 Critérios de Exclusão.....	29
3.2.3 Riscos e Benefícios.....	29

3.3 INSTRUMENTOS.....	29
3.4 PROCEDIMENTOS.....	30
3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	30
<b>4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>31</b>
<b>5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
<b>6 CONCLUSÃO.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>38</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>48</b>



## 1 INTRODUÇÃO

O treinamento resistido<sup>1</sup> é uma modalidade esportiva difundida por todo o mundo, para Winetti e Carpinelli (2001) é um método de treinamento que gira em torno da ação muscular voluntária contra alguma forma de resistência externa.

Atualmente, o treinamento resistido ocupa um lugar de destaque dentro do contexto mundial das possíveis práticas esportivas, ou seja, entre as mais variadas modalidades esportivas disponíveis, o treinamento resistido atrai um grande número de praticantes.

No Brasil, as academias oferecem a modalidade de treinamento resistido para um público amplo e diversificado, o que movimenta um grande mercado. Estas academias possuem autorização de funcionamento fornecida pelos órgãos competentes. No caso do Estado do Paraná, existem cerca de 2500 academias registradas junto ao Conselho Regional de Educação Física da 9ª Região – Estado do Paraná - CREF/09.

Sendo o treino resistido uma modalidade esportiva que tem sua prática capaz de melhorar a saúde do indivíduo e, conseqüentemente, levar a uma melhor qualidade de vida (MIRANDA et al., 2005; RODRIGUES, 2001). O treino resistido é realizado por indivíduos de diferentes faixas etárias, do sexo masculino e feminino e com níveis de aptidão física variada (DIAS et al., 2005). Tornando-se assim uma modalidade eclética.

Neste estudo usaremos o termo esporte por abranger várias modalidades, Betti, 1997 fala que devemos entender o esporte com uma interdependência com a globalização, sendo entendido como um fenômeno polissêmico. Assim podemos visualizar o esporte numa perspectiva ampla para assim entendermos os seus múltiplos sentidos, significados e contextos (MARCHI JÚNIOR, AFONSO 2007).

Tal tipo de esporte entrou para as diretrizes internacionais do Colégio Americano de Medicina do Esporte (*American College of Sports Medicine*) a partir da década de 90 e passou a ser recomendado sob os indicativos de que influencia

---

<sup>1</sup> O treinamento resistido é um método presente em diversos tipos de programas em academias, abrangendo indivíduos com os mais variados objetivos e níveis de aptidão física (WILLARDSON e BURKETT, 2006). No decorrer do texto, usaremos o termo treinamento resistido, porque é o termo técnico ao invés de “musculação” que é o nome comercial da modalidade esportiva.

beneficamente em diferentes fatores da saúde, como por exemplo, força muscular, bem estar psicossocial e capacidades funcionais otimizadas.

Nas academias, o treinamento resistido é justamente a modalidade mais procurada pelos clientes (SANTOS et al., 2006). Entre todas as modalidades oferecidas em academias o treino resistido é a que oferece os melhores resultados em relação ao aumento do gasto calórico (ADES et al., 2005; TREVISAN E BURINI, 2007) da massa muscular (CYRINO et al., 2000; FARTHING e CHILIBECK, 2003; TREVISAN e BURINI, 2007), da força (RASO et al., 2001; RHEA et al., 2002; KEMMLER et al., 2004; DIAS et al., 2005b; AZEVEDO et al., 2007; ALTIMARI et al., 2008), assim como no emagrecimento e no controle glicêmico (FENICCHIA et al., 2004). No entanto, muitos iniciam e seguem um programa de treino, mas não são capazes de mantê-lo (SENA, 2008). De acordo com o *American College of Sports Medicine (2000)*, a aderência ocorre em apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de treinamento resistido em academias. Falta de tempo, preguiça e o alto custo da mensalidade, aparecem como alguns dos motivos que impedem a continuidade da prática regular em academias (LIZ et al., 2010; ALBUQUERQUE e ALVES, 2007; ENÉZIO E CUNHA, 2007).

Assim sendo, podemos afirmar que manter os indivíduos ativos fisicamente, de forma que realizem uma modalidade esportiva regularmente é um dos grandes desafios da saúde pública (OMS, 2000).

Diante desse cenário, é de grande relevância uma pesquisa que identifique os fatores que mais influenciam novos alunos na prática do treinamento resistido. Ryan e Deci (2000) exprimem que, pela identificação dos fatores motivacionais que levam as pessoas a buscarem por uma determinada prática, é possível compreender a motivação dos indivíduos no processo de aderência a essa prática. A aderência do praticante com a sua rotina programada de treinamento, não é identificada logo no início da prática, há um processo lento que vai do ponto zero de exercícios à manutenção da prática (NASCIMENTO, 2004).

Identificando os fatores que levam os indivíduos a começar neste esporte, é possível oferecer um atendimento específico e que promova uma maior permanência destes clientes no treinamento resistido. Durante o texto são usados os termos aderência, que segundo Saba (2001) é a continuidade da prática

esportiva por longos períodos de tempo. E permanência, segundo Saba (2001) é a capacidade de se manter em uma prática sem motivação externa, ou seja, por si só.

## 1.1 PROBLEMA

Quais são os fatores motivacionais para a prática do treinamento resistido entre homens de 20 a 40 anos de idade em academias da cidade de Curitiba/PR?

### 1.1.2 HIPÓTESE

A questão estética é o maior fator motivacional na escolha do treinamento resistido em indivíduos do sexo masculino entre 20 e 40 anos de idade nas academias da cidade de Curitiba/PR.

### 1.1.3 JUSTIFICATIVA

É de grande valia que sejam identificados os principais motivos que levam à prática do treinamento resistido. Com essa identificação é possível elaborar os planos de treino levando em consideração o que deixa o aluno/cliente motivado a seguir tal plano. Além disso, entender esses motivos é uma maneira de melhor atender a todos.

No âmbito acadêmico essa pesquisa trás oportunidades de um aprofundamento em cada fator que será identificado, surgindo assim novas possibilidades de pesquisa.

Para a sociedade o entendimento dos fatores motivacionais será importante pela provável melhora do atendimento que poderá ser implantado em diversas academias da cidade de Curitiba/PR.

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo Geral

Analisar os fatores motivacionais para a prática do treinamento resistido entre homens de 20 a 40 anos de idade em academias da cidade de Curitiba/PR.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

Verificar a diferença dos fatores motivacionais entre as faixas etárias de 20 a 30 anos e 30 a 40 anos.

Identificar em qual faixa etária o fator estético é mais citado.

Identificar em qual faixa etária está o maior número de praticantes do treinamento resistido.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 ESPORTE

Segundo Tubino (2010), o esporte é um fenômeno muito importante, fazendo parte da esfera sociocultural por séculos, permitindo um aprofundamento na parte política, social, cultural, educacional, antropológica e científica.

Nesse sentido, Betti (1997), discorre que o esporte é polissêmico. Ou em outras palavras, é designado por diversos tipos de modalidades tais como correr, praticar algum esporte de aventura, praticar treinamento resistido, escalar uma montanha, entre outros. McIntosh (1975), partilha a mesma ideia quanto a polissemia do esporte quando cita que as práticas podem ir do alpinismo até a prática pelas corridas automobilísticas.

Para Marchi Júnior e Afonso (2007), o esporte está ligado com os fenômenos processuais, econômicos, sociais e culturais. Em decorrência de como ele é apresentado na sociedade atual pode ser considerado uma atividade física universal, presente em todas as culturas. Seguindo por essa mesma linha de raciocínio os autores citados acima apresentam 6 fatores para o esporte contemporâneo, sendo elas:

- I. Escolar;
  - II. Lazer;
  - III. Saúde/Qualidade de Vida;
  - IV. Reabilitação;
  - V. Rendimento/Performance;
  - VI. Profissional;
- Escolar: utiliza o esporte para fins educacionais no espaço formalizado da escola.
  - Esporte Lazer: prática sem formalidade de espaços ou regras, deve gerar prazer no indivíduo.

- Esporte Saúde/Qualidade de Vida: está presente no ambiente clínico. Busca por uma melhora na qualidade de vida de uma maneira individual.
- Reabilitação: proveniente de alguma orientação médica, decorrência de traumas ou patologias.
- Rendimento/Performance: estreitamente ligado às condições de alta competitividade, exige cuidados quanto a intensidade.
- Profissional: utilizado em altas intensidades, exigências que levam o esportista a um maior nível de concorrência. Presente em campeonatos federativos de nível local, regional, estadual e internacional.

Marchi Júnior e Afonso (2007), expõe que na atualidade várias práticas esportivas não se enquadram na definição clássica de esporte, devido a dilatação da gama de esportes que vem surgindo. Fato esse que pode e deve ser ligado ao fenômeno da globalização. Na sequência do texto, faremos uma breve apresentação sobre a modalidade esportiva treinamento resistido.

## 2.2 TREINAMENTO RESISTIDO

Segundo Santarém (1999), os chamados exercícios resistidos, ou exercícios contra resistência, geralmente são realizados com pesos, embora existam outras formas de oferecer resistência à contração muscular. Musculação é o termo mais utilizado para designar o treinamento com pesos, fazendo referência ao seu efeito mais evidente, que é o aumento da massa muscular.

Também podemos dizer que a musculação pode ser conceituada como uma atividade física desenvolvida predominantemente através de exercícios destinados a partes específicas do corpo, utilizando resistências externas e de forma progressiva (LEIGHTON, 1987; GODOY, 1994).

Para Gianolla (2003), um dos motivos que o treinamento resistido vem ganhando inúmeros adeptos pelo mundo inteiro, é por apresentar um baixo grau de lesões pelos seu praticantes e por ser adaptável aos objetivos do aluno/cliente.

Um treinamento de musculação é estruturado através de repetições e séries. A repetição é formada por uma contração e um relaxamento da musculatura de forma ritmada. Uma série é um conjunto de repetições, seguidas por um intervalo de

descanso previamente estipulado. A resistência utilizada para a sessão pode ser proporcionada por mecanismos eletromagnéticos, por molas ou elásticos, porém, são encontradas também as resistências por pesos livres (halteres) (GUIMARÃES NETO, 1997).

O exercício resistido consiste em executar exercícios utilizando formas de sobrecarga, estando entre as mais comuns, máquinas específicas e halteres. Apesar de serem estes os equipamentos mais utilizados, temos também a possibilidade de trabalho com resistências hidráulicas, elásticos e isometria (RODRIGUES, 2001).

O treino resistido, a partir da década de 90, começa a fazer parte das diretrizes internacionais que recomendam, sob a alegação de que essa forma de se exercitar influencia beneficemente em diferentes componentes da saúde humana, como por exemplo, força muscular, bem estar psicossocial e capacidades funcionais otimizadas. É possível, ainda, correlacionar a prática da musculação à maior tolerância ao exercício aeróbico e a menores respostas cardiovasculares ao esforço (UMPIERRE e STEIN, 2007).

Levando em consideração os benefícios proporcionados pela prática regular do treinamento resistido, podemos afirmar que esta é uma prática física capaz de melhorar a saúde e conseqüentemente a qualidade de vida do praticante (MIRANDA et al., 2005). Seguindo com o treino resistido o próximo tema irá abordar um pouco dessa modalidade no território brasileiro.

## 2.2 TREINAMENTO RESISTIDO NO BRASIL

De acordo com a revista on line *FitSeven* e a *World Bank Reports* (2013), o Brasil é o segundo maior mercado fitness. Com Mais de 24 mil academias e cerca de sete milhões de praticantes do treinamento resistido.

Podemos levar em conta esses dados e crer que com o advento de informações sobre saúde, qualidade de vida e outros fatores a população brasileira esta cada vez mais ciente de que a prática do treinamento resistido é importante. Além dos fatores já citados podemos levar em consideração fatores de profilaxia de doenças, questão estética e também a busca de reparo da saúde. A partir disso será abordado de maneira breve como o treinamento resistido está estruturado na cidade de Curitiba, que é foco principal do trabalho.

## 2.4 TREINAMENTO RESISTIDO EM CURITIBA

Na cidade de Curitiba, a cada mês abre uma nova academia de ginástica com a modalidade de treinamento resistido para seus alunos. De acordo com o Conselho Regional de Educação Física da Nona Região (CREF9/PR), existem 570 academias com registro legal junto ao CREF9/PR, seguindo todas suas normas e regulamentações. Também existem 212 academias de ginástica que não apresentam registro junto ao CREF9/PR (CREF9/PR, 2014). Após uma breve explanação do que é o treinamento resistido e como este está presente em nosso país, entraremos no tema que discorre sobre a motivação.

## 2.5 MOTIVAÇÃO

A palavra motivação vem do latim “movere” e significa mover. É um processo essencial na vida de qualquer pessoa. Também pode ser definida como uma força pela qual os profissionais desenvolvem bem suas atividades para que sejam promovidos e valorizados (CRISÓSTOMO, 2010).

Motivação é tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma ou, pelo menos, que dá origem a uma propensão a um comportamento específico, podendo este impulso à ação ser provocado por um estímulo externo (provindo do ambiente) ou também ser gerado internamente nos processos mentais do indivíduo (CHIAVENATO, 1999).

Motivação, de acordo com Robbins (1999), é o resultado da interação do indivíduo com a situação, podendo ser definida como “o processo responsável pela intensidade, direção e persistência dos esforços de uma pessoa para o alcance de uma determinada meta”. A intensidade refere-se a quanto esforço a pessoa despende na realização de uma tarefa, sendo capaz de levar a resultados favoráveis quando conduzida em uma direção que beneficie a organização. A persistência é a medida de quanto tempo à pessoa consegue manter seu esforço.

Para Fiamenghi (2001) a maior parte dos temas ligados à psicologia podem ser vistos com a ótica da motivação, já que todo comportamento humano é motivado, na busca de alcançar um determinado objetivo. O fator interno que norteia, direciona o comportamento é chamado de motivo. Este é sempre interno, contudo alguns estímulos podem vir do ambiente (FIAMENGHI, 2001).



Conforme Bzuneck (2000,) a motivação é aquilo que move uma pessoa, que a põe em ação, direciona ou a faz mudar de curso para determinado objetivo.

Além desses conceitos a motivação pode ser entendida como um processo e, como tal, é aquilo que gera ou não uma conduta, que mantém uma atividade progressiva, que põe essa atividade em um determinado curso (BALANCHO e COELHO, 1996). Na continuidade, abordaremos a motivação intrínseca do ser humano.

### 2.5.1 Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca tem sido ligada diretamente aos pilares de competência, autodeterminação e autonomia, enquanto que a motivação extrínseca interage com a performance, com o objetivo a uma recompensa fornecida por um agente externo (GUIMARAES, 2004).

O conceito de motivação intrínseca, para Ryan e Deci (2000), está relacionado com uma predisposição natural para buscar novidades e desafios, bem como para exercitar as capacidades da pessoa. Para eles, a motivação intrínseca é o episódio que melhor representa o potencial positivo da natureza do ser humano, sendo de suma importância para o desenvolvimento cognitivo e a inserção social.

Segundo Ryan e Connell (1989) e Deci (1992), o interesse é básico tanto para motivação intrínseca quanto para a motivação extrínseca. No entanto, Schiefele (1991) observa que as pesquisas sobre a motivação intrínseca ainda não evidenciaram todos os aspectos essenciais do interesse. No intuito de propiciar um entendimento mais amplo do conceito, apresenta uma distinção entre o interesse individual e o interesse situacional. O interesse individual refere-se a uma preferência parcialmente duradoura por determinados temas, assuntos ou atividades, ao passo que o interesse situacional é um estado emocional instigado por estímulos situacionais. Os estudos que focalizam o interesse situacional têm uma preocupação maior em identificar as características dos estímulos que provocam o interesse.

A motivação intrínseca, para Vallerand et al. (1989 apud VALLERAND; RATELLE, 2002), compõe-se de uma taxonomia com três diferentes características:

TABELA 1 – TAXONOMIA DA MOTIVAÇÃO INTRINSECA

Motivação intrínseca para aprender	Motivação intrínseca para realizar	Motivação intrínseca para vivenciar
o aprender, explorar e entender são os motivos pelos quais o indivíduo realiza a atividade.	a busca de realização ou a criação e o prazer decorrente é que movem o indivíduo na realização da atividade.	vivenciar estímulos—comprometimento com a atividade pelo prazer de experimentar sensações estimulantes.

FONTE: VALLERAND; RATELLE (2002).

Como podemos observar na tabela acima, os três elementos da motivação intrínseca apresentam uma supremacia da interação com a atividade pelo prazer e satisfação. Após tratarmos da motivação interna do ser humano vamos entender um pouco sobre a motivação extrínseca.

### 2.5.2 Motivação Extrínseca

Já com referência à motivação extrínseca, Ryan e Deci (2000) certificam que ela se refere à execução de uma atividade para alcançar algum resultado externo. Como também Guimarães (2004), consentindo com a visão manifestada por Deci e Ryan, acentua que este tipo de motivação pode ser considerada como a motivação para responder algum estímulo externo à tarefa ou à atividade para lograr recompensas, tendo em vista os direcionamentos ou as pressões de outras pessoas ou para atestar competências ou habilidades.

De acordo com Ryan et al., (1997), os motivos extrínsecos apresentam um grande grau de independência, podendo ser tanto autodetermináveis quanto não autodetermináveis. Porém os motivos intrínsecos possuem caráter unicamente autodetermináveis. Deci e Ryan (2000a), aludem quatro categorias de motivação extrínseca: a Regulação Externa; a Regulação Interiorizada; a Regulação Identificada e a Integração. A Regulação Externa, típica na motivação extrínseca, é direcionada nas teorias operantes (SKINNER, 1953) e é divergente com a motivação intrínseca. É determinada como sendo o comportamento mensurado por meios

como premiação material ou temor de consequências negativas (FORTIER; VALLERAND et al. 1995).

A Regulação Interiorizada é um segundo tipo de motivação extrínseca. Ela é definida como sendo uma origem de motivação externa que é internalizada e o indivíduo entende que tem que fazer algo (RYAN; DECI, 2000a).

A Regulação Identificada é estabelecida como sendo a promoção da atividade pelo indivíduo, a qual não é disponibilizada nenhuma escolha. Definida como sendo o comportamento totalmente aceito pelo indivíduo (FORTIER et al., 1995).

A Regulação Integração é um processo proativo e racional, pela qual a pessoa precisa significar os regulamentos externos apreendidos (RYAN; DECI, 2000a). Após essa breve apresentação sobre a parte motivacional, abordaremos a seguir, o esporte e suas relações com o ser humano.

## 2.6 ESPORTE E SUAS RELAÇÕES

O esporte contemporâneo estabelece relações diretas com a sociedade na qual está inserido. Podemos dizer que o esporte apresenta-se como um microcosmo dentro de uma sociedade maior, que seria o macrocosmo. Nesse sentido, o esporte pode ser estudado para se analisar as mudanças que ocorrem na nossa sociedade.

Além de um papel decisivo no desenvolvimento da sociedade e da cultura de hoje o esporte apresenta papel importante na saúde e qualidade de vida. Evidências baseadas em estudos epidemiológicos confirmaram o papel decisivo da prática da atividade física na promoção da saúde, na qualidade de vida e na prevenção e/ou controle de diversas doenças (HELMRICH et al., 1994).

Balbinotti (2006), discorre sobre a prática esportiva, suas relações e motivações. Podemos ver isso na divisão da proposta do IMPRAFE – 54, o qual aborda seis fatores: Estética, prazer, competitividade, saúde, controle do estresse e sociabilidade. Para um melhor entendimento, abaixo comentamos um pouco mais como o esporte se relaciona com diversas áreas da sociedade.

## 2.7 ESTRESSE

De acordo com Samulski e Lustosa (1996), da mesma forma que ocorre com o aspecto físico, o bem-estar psicológico pode diversificar de acordo com o tipo de esporte realizado e com os elementos envolvidos na prática, como o ambiente, os professores e a própria pessoa.

Com base nos estudos de Berger e Macinman (1993), podemos assegurar que o esporte reduz os níveis de ansiedade, depressão e raiva, levando em conta sintomas de estresse (BLUMENTHAL et. al., 1988; CREWS; LANDERS, 1987; SINYOR et. al., 1983). O esporte tem se mostrado tão eficaz quanto as técnicas mais corriqueiras na redução dos níveis de estresse, com a vantagem de se evitar o uso de drogas (BAHRKE; MORGAN, 1978; BERGER; MACINMAN, 1993; LONG, 1985; LONG; HANEY, 1988).

As relações sociais, o sentimento de competência e a melhoria da condição física proporcionadas pelo esporte aumentam as sensações de bem estar (CAPDEVILLA et al., 2004).

Podemos então utilizar o treinamento resistido como um esporte para minimizar os efeitos do estresse, ampliando a esfera de opções esportivas capazes de reduzir o estresse (MAGALHÃESNETO; FRANÇA, 2003).

Quanto mais ativo é um indivíduo menos suscetível ao estresse ele é. Estresse pode ser entendido como o desgaste capaz de gerar desorganização física e emocional, mal-estar e ofuscamento, em resumo, um desgaste negativo. Muitas pessoas ainda não gozam deste e de todos os demais benefícios que a prática esportiva regular pode ocasionar, podendo inclusive, minimizar os efeitos maléficos do estresse originado no trabalho (MARTINS; JESUS, 1999).

Seguindo na linha de Martins, e Jesus (1999), praticando um esporte ocorre a liberação de substâncias químicas no cérebro, que são capazes de gerar um sentimento de euforia e bem-estar. Nesse sentido, após entendermos como a prática esportiva age em relação aos níveis de estresse e como pode ocorrer a sua diminuição, vamos associá-la com a saúde.

## 2.8 SAÚDE

A Organização Mundial da Saúde (OMS), organismo sanitário internacional integrante da Organização das Nações Unidas, fundada em 1948, define saúde como estado de completo bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez (OMS, 2000).

Segundo Pitanga (2010), saúde é definida não só pela ausência de alguma doença com múltiplos aspectos comportamentais que giram em torno do bem-estar físico, mental e social, mas também pelo equilíbrio geral do organismo (WHO, 2005).

Matsudo & Matsudo (2000), certificam que os principais proveitos à saúde que derivam da prática esportiva reportam-se as dimensões antropométricas, neuromusculares, metabólicas e psicológicas. Os efeitos metabólicos expostos pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso. Com referência aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. Dando continuidade ao assunto acima, as melhoras psicológicas notáveis são notadas na autoestima e na capacidade de manter-se disciplinado.

Miles (2007), enumera vários benefícios do esporte em relação aos aspectos biológicos do ser humano. A longo prazo, tal prática esportiva pode ampliar a taxa metabólica de repouso em decorrência do aumento da massa magra presente no corpo. Há também um aumento na taxa metabólica basal em função do consumo adicional do oxigênio. Foster, Hilldson, Cavill, Bull, Buxton e Crombie (2006), citam uma série de benefícios que a prática regular de alguma modalidade esportiva pode proporcionar:

- A contribuição para a prevenção e controle de mais de vinte estados de doença, incluindo doenças cardíacas, diabetes e câncer.
- A contribuição para a saúde músculo esquelética, auxiliando na prevenção de osteoporose, artrite e dores nas costas.
- A contribuição para o controle do peso corporal.

Miles (2007), salienta a concepção de que a prática esportiva exerce uma influência benéfica ao longo de toda a vida. Na infância ela é poderosa na preservação do equilíbrio energético, do fortalecimento dos ossos e na prevenção de doenças futuras. Há também um importante papel nas relações sociais, no bem estar e na conquista de hábitos saudáveis. É recomendável que crianças e jovens obtenham um total mínimo de sessenta minutos diários de esportes. No mínimo, duas vezes na semana, devem ser feitas atividades que estimulem o fortalecimento ósseo, o fortalecimento muscular e a flexibilidade. No caso de adultos é aconselhável que se obtenha um total de trinta minutos diários, no mínimo, de uma prática esportiva, em uma frequência de cinco ou mais vezes por semana. Este nível de prática deve ser sustentada durante toda a idade adulta com a intenção de limitar o risco de doenças crônicas e devem ser mantidas durante o envelhecer tanto quanto for possível para afastar a perda óssea e muscular; a deterioração do sistema cardiovascular e a diminuição das fraturas decorrentes da osteoporose.

Nahas (1997), descreve que as formas mais comuns de atividade do ser humano podem ser classificadas em atividades de trabalho e de lazer. Estas distinções são importantes para estudos epidemiológicos, haja vista que as evidências atuais sugerem que diferentes formas de movimento estão associadas a diferentes aspectos da saúde. A prática do esporte regular está associada à redução do risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas, muitas das quais são as causas principais de morte prematura e dependência funcional em vários países do mundo, inclusive o Brasil. A prática regular de esportes (6 a 7 dias na semana), em intensidades moderadas, de forma contínua ou acumulada, mesmo não promovendo mudanças nos níveis de aptidão física, tem se mostrado benéfica na redução do risco de diversas doenças (American Heart Association apud NAHAS, 1997).

Segundo a OMS, podemos prevenir e ajudar no tratamento de algumas doenças, sendo elas:

- Infarto;
- Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- Infecções Pulmonares;
- Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC);
- AIDS;
- Câncer do Trato Respiratório;

- Diabetes.

Após citarmos a importância do esporte para a saúde geral de seus praticantes, faremos agora uma exposição sobre a interação do esporte com a sociabilidade.

## 2.9 SOCIABILIDADE

Para Simmel (1983), a sociabilidade é uma atividade que gera uma interação entre indivíduos. Um bom exemplo disso pode ser um encontro de pessoas durante um jantar ou durante uma prática esportiva, como jogar voleibol, futebol, entre outras. Dentro dessa perspectiva, entendemos que a academia de ginástica e a prática do treinamento resistido pode ser uma boa maneira para que ocorra tal encontro e interação social.

Diversos autores, quando abordam a questão da sociabilidade, relacionam logo com a prática esportiva regular e promoção da saúde (MEIRELLES, 2000; MOTA, 1997).

Saindo do âmbito mais psicológico e entrando na parte prática podemos dizer que nas academias de ginástica a dimensão da sociabilidade tem uma maior importância (CUNHA, 1999; DEVIDE, 2000 e 2001; GUARNIERI, 1997).

Castro (2004), expõe que os grupos de alunos/clientes buscam interagir e fazer amigos e/ou parceiros de treino e desenvolver sentimentos afetivos que acabam por exibir uma sensação de prazer e bem-estar gerada pela prática esportiva regular. O contentamento em ser aceito e fazer parte de um grupo é uma das primordialidades psicológicas que estão relacionadas à motivação intrínseca.

Nesse sentido, o enriquecimento da sociabilidade é o fator motivacional que mais se destaca durante a participação de jovens em atividades esportivas (ALLEN, 2003; FERNÁNDEZ e SOLÁ, 2001). Após entender como o esporte promove interações sociais, vamos discorrer sobre como o ser humano constrói um estado de competitividade com os outros e contra si próprio.

## 2.10 COMPETIVIDADE

Segundo Marques e Oliveira (2002), não há esporte sem que ocorra algum tipo de competição. Elias e Dunning (1992), discorrem que os esportes em geral são competições, confrontos que envolvem capacidades físicas, tendo uma organização gerada a partir de regras que existem para diminuir as ameaças de degradação física, além de fazer com que os adversários mantenham certas posturas de respeito e ética durante a prática.

Levando em consideração a prática regular de uma modalidade esportiva, especialmente no ambiente de academias de ginástica, Marques (2004) afirma que um dos principais fatores em que o jovem é atraído para prática esportiva é a rivalidade e a competição. Essa ideia pode auxiliar no entendimento do fator motivacional competitividade e da sua importância no desenvolvimento dos jovens. A natureza de algumas competições esportivas não são, necessariamente, contra outros adversários, mas sim contra o próprio indivíduo, como acontece no treinamento resistido quando o aluno/cliente tenta se superar frente a um aumento de carga.

Para Weinberg e Gould (2001), a palavra competição é comumente usada em referência a uma diversidade de situações. Como por exemplo, competimos contra os outros ou contra nós mesmos.

A partir dessas concepções, De Rose (2002), na forma mais básica de interpretação, trata da competição como um instante em que seres humanos buscam através do confronto um mesmo alvo. Nas academias o sentimento de vencer esta intimamente ligado ao vencer a si mesmo. Essa competitividade pode ser gerada pela busca de melhorias no próprio corpo, enfatizando a questão estética que será exposta logo abaixo.

## 2.11 ESTÉTICA

O suor, o esforço físico, as emoções a flor da pele, as competições incansáveis, os músculos aparentes, a rivalidade e a melhora do contorno do corpo são objetivos comuns no universo da cultura do corpo (GOELLNER, 2007).

Mendonça (2007), expõe que existe uma busca pela perfeita forma física e isso é global. Já no Brasil, particularmente, a busca pelo corpo estampado em



diversas capas de revistas é refletida no imenso número de cirurgias plásticas que são realizadas anualmente no país (GOLDENBERG, 2005).

A Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) lançou os resultados de uma pesquisa quanto ao número de cirurgias plásticas no Brasil, no ano de 2011. O resultado geral mostra que foram 905.125 cirurgias. Esses números indicam que o Brasil está em segundo lugar no ranking mundial de cirurgias plásticas, ficando atrás apenas dos Estados Unidos que apresentaram um total de 1.094.146 cirurgias plásticas. Segue abaixo uma tabela com o ranking mundial de cirurgias plásticas realizadas no ano de 2011, segundo a SBCP:

TABELA 2 – RANKING DE PAÍSES COM MAIOR NÚMERO DE CIRURGIAS PLÁSTICAS DO MUNDO

Ranking	País	Número de Cirurgias Plásticas
1	Estados Unidos	1.094.146
2	Brasil	905.125
3	China	415.140
4	Japão	372.773
5	Itália	316.470
6	México	299.835
7	Coreia do Sul	258.350
8	Índia	207.049
9	França	191.439
10	Alemanha	187.193

FONTE: SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA (2011).

A relação entre a medicina e o esporte, neste caso mais específico – a cirurgia plástica e o esporte está em crescimento. Dessa forma, podemos dizer que as pessoas utilizam-se de todos os meios possíveis para alcançar um padrão de corpo imposto pela cultura vigente. Um desses meios seria a prática esportiva com o objetivo de conquistar e manter um corpo que tenha a aprovação da sociedade em que o indivíduo está inserido (MEDINA, 1996).

As etnias latinas valorizam o corpo delgado mais do que as etnias anglo-saxônicas. A procura do corpo ideal imposto pela cultura ocidental favorece a utilização de qualquer esporte para obter resultados. Sendo assim a estética está intimamente ligada com a realidade das academias (COHANE; POPE, 2001; MARINHO; GUGLIELMO, 1997).

Para Carvalho (1998), o modelo estético de manutenção do corpo torna-se uma fixação que entra para os desejos mais íntimos do indivíduo quando este pretende encaixar-se em um padrão de corpo determinado como perfeito. Depois de discutirmos a ligação intrincada da estética com o esporte, apresentaremos, a seguir, como o esporte pode gerar algum prazer para o indivíduo.

## 2.12 PRAZER

Podemos dizer que os indivíduos utilizam o esporte como uma forma de buscar a percepção de satisfação que tal prática traz para si mesmos. Tal decorrência a essa percepção acaba tendo relação com a motivação intrínseca (CSIKSZENTMIHAYYI, 1975; DECI; RYAN, 1985).

Para Fonseca (2000), os motivos cruciais exibidos por jovens para a prática esportiva se correlacionam a quatro categorias: competência, saúde, afiliação (pertencer a um grupo) e divertimento.

Nesse sentido, Bento (1987), indica que se o comportamento em um esporte tiver relação direta com o prazer, desde a infância, há uma grande possibilidade de interesse por esta mesma prática por toda a vida.

O estudo de Saba (2001), apresenta e ressalta o bem-estar psicológico que abrange os praticantes após a realização de algum esporte.

Biddle (1992) e Coelho Filho (2000), aliam a sensação do lazer nos adultos, nas academias, ao consentimento para a prática. Sabemos que nas academias, a aproximação do desejo dos alunos torna-se uma maneira de enriquecer a

experiência dentro da prática do treino resistido (MARCELLINO, 2003). Depois de abordarmos o esporte e suas diversas relações com vários elementos sociais, podemos dizer que a mídia tem um importante papel na escolha da modalidade esportiva a ser praticada por nós. É o que veremos abaixo.

## 2.13 MÍDIA

A mídia exerce uma enorme contribuição para o aumento dos cuidados com o corpo. Isso ocorre, na maior parte das vezes, pela apresentação de corpos esculturais em programas de televisão, que acabam por ditar um padrão de beleza, como já foi dito anteriormente, gerando no telespectador um sentimento que para ser feliz é necessário ter um corpo igual aos que foram expostos nos programas.

Diante dessa onipresente exposição de corpos perfeitos veiculada na televisão, grande parte das pessoas que apresentam dúvidas sobre qual modalidade esportiva escolher, dentro de um leque de possibilidades, podem acabar se decidindo pelo treinamento resistido incorporando uma forma obsessiva para chegar na imagem corporal perfeita (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005).

Para Tavares (2003), o indivíduo gera uma aparência mental do seu próprio corpo, ou seja, essa aparência é a sua imagem corporal. Sempre ficando vulnerável a influência dos aspectos físicos, sociais e emocionais.

Segundo Silva (2001), foi construído um novo modelo de comportamento e corpo, assim influenciando a vida das pessoas. Esse novo modelo imposto é capaz de modificar a maneira de pensar, agir, se alimentar e se exercitar. Esse modelo estando presente na mídia acaba por mudar a maneira de viver de vários indivíduos, entretanto esse modelo pode também ser negativo para a vida dos seres humanos.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa de caráter descritivo. Nos estudos organizacionais, a pesquisa quantitativa permite a mensuração de opiniões, reações, hábitos e atitudes em um universo, por meio de uma amostra que o represente estatisticamente (DENZIN; LINCOLN, 2005; NEVES, 1996; HAYATI; KARAMI; SLEE, 2006).

#### 3.2 PARTICIPANTES

Os participantes desta pesquisa foram compostos por homens com idade entre 20 a 40 anos. A faixa etária escolhida justifica-se pelo fato de encontrarmos em muitos estudos que apresentam essa faixa etária sendo a com maior número de praticantes, também são encontradas diferenças significativas quanto ao perfil motivacional de jovens e adultos (BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008; LORES et al., 2004).

Todos os participantes são praticantes de treinamento resistido em duas academias na cidade de Curitiba/PR, nos bairros Boa Vista e Cabral. Essas academias apresentam um nível econômico alto, com alunos de alto poder aquisitivo, sendo assim se o mesmo estudo for realizado em academias de outras classes sociais os resultados poderão ser diferentes. Tais academias foram escolhidas por conveniência pela facilidade de aplicação dos questionários para a obtenção dos dados.

Foram coletadas as respostas de 100 indivíduos para a continuidade da pesquisa. Os participantes foram selecionados de maneira não-probabilística intencional (THOMAS e NELSON, 2002), pois a intencionalidade garantiu que ambos os grupos preenchessem os critérios necessários à sua formação. O resultado da pesquisa não será extrapolado para a população geral de Curitiba.

##### 3.2.1 Critérios de Inclusão

- a) Praticantes do treino resistido da Cidade de Curitiba/PR;
- b) Idade entre 20 e 40 anos;

- c) Homens;
- d) Residentes na cidade de Curitiba/PR;
- e) Que assinem o termo de responsabilidade sobre o estudo.

### 3.2.2 Critérios de Exclusão

- a) Recusar-se a preencher o inventário proposto;
- b) Não comparecer ou não entregar o inventário preenchido no dia agendado.
- c) Atletas profissionais que usam o treinamento resistido visando ganho financeiro.

### 3.2.3 Riscos e Benefícios

O estudo apresenta baixíssimo risco aos envolvidos, os questionários ficarão guardados em máximo sigilo junto ao pesquisador encarregado. Quanto aos benefícios fica clara a possibilidade de melhora no atendimento ao aluno, já que ficará evidenciado os fatores que levam o aluno a procurar o treinamento resistido.

## 3.3 INSTRUMENTOS

Para esta pesquisa utilizamos o Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física e Esporte (IMPRAFE – 54) (anexo 2) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006). O IMPRAFE – 54 tem como objetivo verificar 6 possíveis fatores associadas a motivação na prática de atividade física. São 54 itens agrupados, seguindo os fatores a serem estudadas: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

As respostas do IMPRAFE – 54 são graduadas em uma escala bidirecional com 5 pontos, indo de (1) – Isto me motiva pouquíssimo, (2) – Isto me motiva pouco, (3) – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida, (4) – Isto me motiva muito, (5) – Isto me motiva muitíssimo. Cada dimensão foi analisada e o resultado total também foi obtido, pois todas os fatores tem o mesmo número de questões.

### 3.4 PROCEDIMENTOS

Para a coleta de dados foi realizado um contato com os professores das duas academias, que se responsabilizaram pela entrega do questionário aos alunos para que os mesmos pudessem respondê-lo.

Os participantes da presente pesquisa ficaram livres para desistir em qualquer momento do processo. Os mesmos assinaram e entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (anexo 1) para o prosseguimento no estudo. Portanto, concordaram em responder o questionário e aceitaram os termos do TCLE. O preenchimento dos questionários foi realizado na própria academia onde os participantes desenvolvem a prática do treinamento resistido e, depois de preenchidos, foram entregues ao professor funcionário da mesma academia que anteriormente havia se responsabilizado por tal tarefa.

### 3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para analisar os dados, as questões do inventário foram organizadas nas seis categorias de análise, separando-se as pontuações das respostas por dimensão. Os dados foram digitados em Planilha Excel e posteriormente extraídos os escores brutos por dimensão. Apresentamos, logo abaixo, os resultados da análise estatística e das comparações dos resultados.

#### 4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Foram coletados os dados de duas academias da cidade de Curitiba/PR. Abaixo, apresentamos os resultados em escala de porcentagem obtidos e divididos por cada dimensão do IMPRAFE-54 (controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer). Realizadas as médias gerais, foram feitas as comparações entre cada um dos grupos a fim de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) para a mesma dimensão entre os dois grupos coletados.

TABELA 3 – RESULTADOS DA ACADEMIA 1

Fatores	Médias
Estética	35,7
Saúde	31,42
Controle de estresse	30,04
Sociabilidade	25,76
Prazer	25,42
Competitividade	18,7

FONTE: O AUTOR (2014).

TABELA 4 – RESULTADOS DA ACADEMIA 2

Fatores	Médias
Estética	34,76
Controle de estresse	29,88
Saúde	29,8
Prazer	25,54
Sociabilidade	25,32
Competitividade	20,14

FONTE: O AUTOR (2014).

TABELA 5 – RESULTADOS GERAIS

Fatores	Médias
Estética	35,23
Saúde	30,61
Controle de estresse	29,96
Sociabilidade	25,54
Prazer	25,48
Competitividade	19,42

FONTE: O AUTOR (2014).



## 5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com esses resultados, podemos concluir que os motivos mais determinantes que levam homens de 20 a 40 anos de idade à prática do treinamento resistido são os fatores: Estética (35,26), Saúde (30,61), Controle de Estresse (29,96), Sociabilidade (25,54), Prazer (25,48) e Competitividade (19,42).

A dimensão Estética aparece em primeiro lugar (35,26) média esta superior estatisticamente ( $p < 0,05$ ), seguida dos fatores Saúde e Controle de Estresse que aparecem em segundo lugar de maneira indissociável ( $p > 0,05$ ) com 30,61 e 29,96, respectivamente.

Analisando os seis fatores, a dimensão Estética é a que aparece com a maior média (35,26). Este resultado não nos surpreendeu devido ao grande impulso da mídia sobre a formação de um corpo ideal, um corpo definido e esbelto, isso acaba tornando-se a meta de várias pessoas. Esse grande papel exercido pela mídia acaba por gerar uma pressão que pode estar relacionada com o aumento no número de matrículas nas academias que ofertam a modalidade esportiva do treino resistido, aliada a procura por cirurgias plásticas, dietas do momento, suplementos alimentares, produtos e remédios para emagrecimento, livros, DVDs e programas de televisão sobre treinamento resistido, produtos cosméticos (de beleza), entre outros. Tal incremento comercial por produtos e serviços relacionados ao esporte/estética/saúde movimenta uma indústria cada vez maior e competitiva e, como parte desse processo, o profissional de Educação Física situa-se como um dos agentes de transformação mais importantes.

Os participantes envolvidos na pesquisa podem também ter demonstrado preferência pela dimensão estética por ser um grupo jovem, que acaba buscando um corpo com uma aparência mais atlética e saudável, com isso passam a se sentir inseridos dentro dos padrões impostos pela sociedade atual. Corroborando com nossas análises, podemos citar os autores Garcia e Lemos (2003), os quais atestam que, atualmente, em nossa sociedade, o indivíduo é considerado menos importante do que o indivíduo parece ou demonstra ser. Com isso, o transparecer mais atlético e saudável acaba tornando-se muito importante.

No passado, a vaidade era mais comum entre as mulheres. Porém, nos dias de hoje, a vaidade atingiu altos índices entre os homens, os quais acabam buscando

uma melhora na aparência através do esporte e, neste caso, por meio do treinamento resistido.

As academias onde os dados foram coletados apresentam um perfil muito parecido, pois compreendem um público predominantemente jovem e masculino. Durante a pesquisa de campo, pudemos perceber que esse grupo de indivíduos é praticante assíduo do treinamento resistido, frequentando a academia pelo menos 4 a 5 vezes na semana. Outro fator que chamou a nossa atenção foi que todos esses praticantes procuram realizar seus treinamentos com uma alta sobrecarga, acreditando que assim o processo de hipertrofia se manifestará de uma maneira mais rápida. Com isso não é difícil de entender porque a estética ficou com a maior média dentre os fatores, uma vez que a aparência é tão importante em uma sociedade que dá grande valor àquilo que aparentamos ser (MALDONADO, 2006).

A segunda maior média entre os seis fatores foi a saúde com 30,61. Com um maior cuidado com a saúde ocorre uma maior valorização da qualidade de vida. Sabemos que com um nível adequado de prática esportiva podemos viver mais tempo, e também envelhecer com mais saúde (WANKEL, 1993). É interessante analisar como o cuidado com a saúde está aumentando significativamente nas parcelas mais jovens da sociedade. Em uma época não tão distante, a saúde estava intimamente ligada a ausência de doenças, sendo que um indivíduo livre de doenças era considerado saudável. Hoje podemos entender que o conceito de saúde não está somente ligada a ausência de doenças mas também a uma melhor qualidade de vida e, a busca por essa melhor qualidade de vida está começando mais cedo, uma vez que a amostra envolvida é formada por jovens adultos, que afirmaram que a saúde é o segundo fator que mais os motiva na realização do treinamento resistido. Com a prática esportiva asseguramos uma sensação de bem estar, motivo pelo qual muitas pessoas procuram ingressar em uma modalidade esportiva para garantir um bom funcionamento do organismo (CORBIN, 1987).

Considerado em segundo lugar o Controle de Estresse (29,96), essa variável é determinada pelo nível de utilização que o indivíduo dispõe para controlar o estresse e a pressão do dia-a-dia (MCDONALD, HODGONN, 1991). A prática esportiva pode estar relacionada com a redução do estresse, tendo em vista que o corpo libera beta-endorfinas que auxiliam na melhora do humor e produzem um sensação de bem estar (MCARDLE, KATCH; KATCH, 1998). Outro estudo que colabora para a ideia de que a prática esportiva é benéfica foi publicado

por Gould et al. 2001, no qual os autores destacam que a prática de esportes ajuda na prevenção do estresse e serve como um antídoto natural para uma vida saudável.

A Sociabilidade e o Prazer aparecem em terceiro lugar com outro empate estatístico ( $p > 0,05$ ). Começando pela Sociabilidade, encontramos uma média de 25,54. Dessa forma, podemos dizer que a Sociabilidade está diretamente ligada à adesão dos indivíduos a determinada prática esportiva. Tomando com referência os autores Wienberg e Gould (2001), os quais relatam que se um indivíduo começar em uma prática esportiva quando criança, ele se tornará mais motivado e haverá maiores chances de se manter ativo depois de adulto. No caso do treinamento resistido, não é diferente pois os indivíduos acabam por frequentar a mesma academia por algum tempo e assim interagem entre si, socializando uns com os outros. Esse clima de amizade acaba por ser excelente para que haja uma maior adesão dos alunos (RYAN; DECI, 2000).

Encontramos para a dimensão Prazer um resultado de 25,48. Esta é uma dimensão que está ligada à motivação intrínseca do indivíduo, podendo indicar os níveis de motivação de cada pessoa (RYAN; DECI, 1985). Com o treinamento resistido, o prazer está intimamente ligado aos ganhos e resultados que vem em decorrência dessa prática, como o aumento de massa magra, diminuição de gordura corporal ou benefícios mais psicológicos, como superar cargas e conseguir realizar o treinamento proposto. O prazer é fundamental para a adesão em qualquer prática esportiva, caso contrário a chance de evasão da mesma é grande.

Finalmente, sobre a dimensão Competitividade, o índice de respostas foi de 19,42, apresenta diferença estatisticamente considerável ( $p < 0,05$ ). Esta foi a dimensão com a menor média entre todas as seis. Nesse sentido, podemos dizer que os respondentes dos questionários procuraram as academias com objetivos de conquistar um corpo mais bonito, adquirir saúde, fazer novas amizades, diminuir o estresse decorrente do dia-a-dia e, pela ordem dos resultados encontrados, competir de alguma forma. Podemos observar o mesmo fenômeno em um estudo feito em Porto Alegre, o qual constatou que a dimensão Competitividade obteve a menor média entre todas os fatores (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2007). Porém, se o público alvo da pesquisa fosse formado por fisiculturistas ou levantadores de peso profissionais, o fator competitividade provavelmente seria maior.

## 6 CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos no presente estudo, podemos concluir que os fatores que mais motivam os 100 homens entre 20 e 40 anos de idade de duas academias da cidade de Curitiba/PR a praticarem o treinamento resistido são os fatores: Estética (1º), Saúde e Controle de Estresse (2º), Sociabilidade e Prazer (3º) e Competitividade (4º).

Dos 100 homens que participaram do estudo dentre a faixa etária de 20 - 30 anos foram entrevistados 38, e na faixa etária de 30 – 40 foram entrevistados 62 homens. Na faixa dos 20 aos 30 anos os fatores motivacionais aparecem na seguinte ordem Estética, Saúde, Sociabilidade, Prazer, Controle de Estresse e Competitividade. Na faixa etária de 30 – 40 anos aparece a mesma ordem dos resultados gerais, Estética, Saúde, Controle de Estresse, Sociabilidade, Prazer e Competitividade.

O fator motivacional estética foi o mais citado na média geral obtida pelo IMPRAF-54, porém dentre as faixas etárias participantes do estudo a estética foi mais citada dentre homens de 20 à 30 anos tendo sua média 35,86. Fato que mostra que os jovens estão mais preocupados com a imagem que passam para a sociedade, e por meio do treinamento resistido tentam melhorar a aparência física dando um melhor ar estético a si próprio.

Dando continuidade à conclusão podemos identificar que a faixa etária entre 30 à 40 anos apresentou o maior número de praticantes do treinamento resistido de todos os indivíduos que se dispuseram para realizar o estudo. Tal dado

Concluimos que o conhecimento destes fatores podem ser particularmente úteis para os profissionais da área da Educação Física e áreas afins, especificamente aqueles que trabalham com o treinamento resistido, tais como os treinadores personalizados, professores de academias, bem como os psicólogos do esporte, entre outros profissionais interessados na referida prática esportiva.

Então, os fatores presentes no instrumento IMPRAF-54, tais como Estética, Saúde, Controle de Estresse, Sociabilidade, Prazer e Competitividade podem ser uma fonte importante de informação para esses profissionais, permitindo que eles entendam melhor como esses elementos se integram no âmbito geral de funcionamento da modalidade esportiva do treinamento resistido. Ou seja, fatores de motivação são particularmente interessantes quando utilizadas dentro de um

propósito maior, ou melhor, quando esses profissionais se interessam em ajudar as pessoas na preservação de uma vida melhor e mais saudável.

## REFERÊNCIAS

- ACSM. (2000). **Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício**. 5 ed. Rio de Janeiro: Revinter.
- ADES, P. A.; SAVAGE, P. D.; BROCHU, M.; TISCHLER, M. D.; LEE, N. M.; POEHLMAN, E. T. **Resistance training increases total daily energy expenditure in disabled older women with coronary heart disease**, v. 98, p. 1280-1285, 2005.
- ALBUQUERQUE, C. L. F. A.; ALVES, R. S. **A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física**. *Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal*, Natal, v. 1, p. 1-3, jan./abr. 2007.
- ALLEN, J. B. **Social Motivation in Youth Sport**. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, v. 25, p. 551-567, 2003.
- ALTIMARI, L. R.; DIAS, R. M. R.; GOULART, L. F.; AVELAR, A.; ALTIMARI, J. M.; MORAES, A. C. **Comparação dos efeitos de quatro semanas de treinamento com pesos e circuito específico sobre o desempenho em corridas intermitentes e da força de jovens futebolistas**. *Brazilian Journal of Biomotricity*, v. 2, n. 2, p. 132-142, 2008.
- AZEVEDO, P. H. S. M.; DEMAMPRA, T. H.; OLIVEIRA, G. P.; BALDISSERA, V.; MENDONÇA, M. B.; MARQUES, A. T.; OLIVEIRA, J. C.; PEREZ, S. E. A. **Efeito de 4 semanas de treinamento resistido de alta intensidade e baixo volume na força muscular, endurance muscular e composição corporal de mulheres moderadamente treinadas**. *Brazilian Journal of Biomotricity*, v. 1, n. 3, p. 76-85, 2007.
- BAHRKE, M. S.; MORGAN, W. P. **Anxiety reduction following exercise and meditation**. *Cognitive Therapy and Research*, v. 2, p. 323-333, 1978.
- BALANCHO, M. J. S.; COELHO, F. M. **Motivar os alunos, criatividade na relação pedagógica: conceitos e práticas**. 2. ed. Porto, Portugal: Texto, 1996.
- BALBINOTTI E CAPAZZOLI 2007, **Motivação a Prática regular de Atividades Físicas: Um estudo exploratório em praticantes e academias de ginástica**.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M.L.L. **Inventário de Motivação a Prática Regular a Atividade Física (IMPRAFE-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte, Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, M.; CAPOZZOLI, C. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**. *Revista Brasileira de Educação Física Especial*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2007.
- BARBETTA, P. A. **Estatística aplicada às ciências sociais**, 7. ed., Florianópolis: UFSC, 2010.

BARROS, T. **O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos.** São Paulo: Ed. Atheneu. p.35-50, 1999.

BELART, M.; RANCÉ, L. **Nível de Limiar para estudantes (8-14 anos).** Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1991.

BENTO, J. O. **As funções da educação física.** Horizonte, v. 45, n. 7, p. 101-107, 1987.

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. **Exercise and quality of life.** In: SINGER, R. et al. Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan. cap. 34, p. 729-760, 1993.

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. **Exercise and quality of life.** In: SINGER, R. et al. Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan. cap. 34, p. 729-760, 1993.

BETTI, M. **A janela e Vidro: Esporte, Televisão e Educação Física.** Campinas, 1997.

BIDDLE, S. **Sport and Exercise Motivation: a brief review of antecedent factors and psychological outcomes of participation.** Physical Education Review, v. 15, p. 98-110, 1992.

BLUENTHAL, J.A. **Exercise training in healthy type A middle-aged men. Effects on behavioral and cardiovascular responses.** Psychosomatic Medicine, 1988, v. 50, p. 418-433.

BZUNECK, J. A. **As crenças de auto-eficácia dos professores.** In: F.F. Sisto, G. de Oliveira, & L. D. T. Fini (Orgs.). Leituras de psicologia para formação de professores. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2000.

CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. Motivation and physical activity: the self-report of motives for the practice of exercising. **Revista de Psicologia del Deporte**, Barcelona, v.13, n.1, p.55-74, 2004.

CARVALHO, A.C.G., **Relação entre flexibilidade força muscular em adultos jovens de ambos os sexos.** Rev. Bras. Medicina do Esporte, 1998.p. 4.2-8.

CASTRO, A. L. **Culto ao corpo: identidades e estilos de vida.** In: CONGRESSO LUSO-AFRO-BRASILEIRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS, 8, 2004. Actas... Coimbra: Universidade de Coimbra, 2004.

CERVO, A. L. e BERVIAN, P. A.. **Metodologia científica.** São Paulo: Makron Books, 1986.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações.** Rio de Janeiro: Campus, 1999.

COELHO, C. A. A. **O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro.** Movimento, Porto Alegre, v.6, n.2, p. 14-15, 2000.

COHANE, G. H.; POPE, H. G. Jr. **Body image in boys: a review of the literature.** International Journal Eat Disord, v. 29, n. 4, p. 373-379, 2001.

CONTI, M. A., FRUTUOSO, M. F. P., GAMBARDELLA, A. M. D. **Excesso de peso e a insatisfação corporal em adolescentes.** Revista de Nutrição: Campinas.v. 18, n. 4, p. 491-497, 2005.

CORBIN, C. et AL. **Fitness for a lifetime. Foundations of Health Related Fitness in Physical Education.** London, 1987.

CREF9/PR. **Conselho Regional de Educação Física da Nona Região.** Divisão de fiscalização. Contato feito em 20/05/2014, 2014.

CREWS, D.J. & LANDERS, D.J. **A meta-analitic review of aerobic fitness and reactivity of psychosocial stressors.** Medicine Science and Exercise,v. 19 (suppl.), 1987, p. 114-120.

CRISÓSTOMO, I. **A motivação como ferramenta de crescimento, 2010.** Disponível em: <http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/a-motivacao-como-ferramenta-de-crescimento/22535/Acesso em 06 fev. 2014>.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Beyond boredom and anxiety.** San Francisco: Josey-Bass, 1975.

CUNHA, A. C. **Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade.** In: MARCELLINO, N.C. (Org.) Lúdico, Educação e Educação Física. Ijuí:Unijuí, 1999. p. 149-159.

CYRINO, E. S.; MAESTÁ, N.; BURINI, R. C. **Aumento de força e massa muscular em atletas de culturismo suplementados com proteína.** Revista Treinamento Desportivo, v. 5, n. 1, p. 9-18, 2000.

DE ROSE , D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, Brasília, Out. 2002.

DECI, E. L., & RYAN, R. M. (1985). **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.** New York: Plenum Publishing Co.

DECI, E. L., & RYAN, R. M. (1992). **A motivational approach to self: Integration in personality.** In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation, Vol. 38 (pp. 237-288). Lincoln, NE: University Of Nebraska Press.



DECI, E. L., e RYAN, R. M. **A motivacional approach to self: Integration in personality.** En R. Dienstbier (Ed), Nebraska symposium on motivation: Vol 38. Perspectives on motivation (pp 237 – 288) Lincoln, NE University of Nebraska Press, 2000. -determination research. Rochester: University of Rochester Press, Cap.2, p.37-49.

DENZIN, N. K. & LINCOLN, Y. S. **Handbook of Qualitative Research.** Thousand Oaks: Sage, 2005.

DEVIDE, F. P. **O discurso de proprietárias de academias sobre a prática de natação como atividade de lazer: inclusão ou elitização social.** Porto Alegre, v6,n 2, p 26-36, 2000/2001.

DIAS, R. M. R.; CYRILINO, E. S.; SALVADOR, E. P.; NAKAMURA, F. Y.; PINA, F. L. C.; OLIVEIRA, A. R. **Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres.** Rev Bras Med Esporte, v. 11, n. 4, p. 224-228, 2005b.

ELIAS, N; DUNNING, E. **A busca da excitação.** 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 1992.

ENÉZIO J. C.; CUNHA F. A. P. **Fatores desmotivantes da prática de musculação nas academias de ginástica de Três Corações/MG.** Motriz. Rio Claro, v. 13, n. 2, supl., p. 201, 2007.

FARTHING, J. P.; CHILIBECK, P.D. **The effects of eccentric and concentric training at different velocities on muscle hypertrophy.** Eur J Appl Physiol, v.89, n. 6, p.578-586, 2003.

FENICCHIA, L. M.; KANALEY, J. A.; AZEVEDO Jr, J. L.; MILLER, C.S.; WEINSTOCK, R. S.; CARHART, R. L.; PLOUTZ-SNYDER, L. L. **Influence of resistance exercise training on glucose control in women with type 2 diabetes.** Metabolism, v. 53, n.3, p. 284-289, 2004.

FERNÁNDEZ, I. C.; SOLÁ, I. B. **Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valenciano escolarizados.** Apunts Educación Física y Deportes, n. 63, p.22-29, 2001.

FIAMENGHI, G.A. **Motivos & emoções.** São Paulo: Ed. Mackenzie, 2001.

**FIT SEVEN. WORLD BANK REPORTS, Mercado mundial do fitness.** Disponível em: <http://fitseven.com.br/engenharia-de-fitness/industria-do-fitness/mercado-mundial-do-fitness> Acesso em 15 março. 2014.

FONSECA, T. M. G. **Gênero, subjetividade e trabalho.** Rio de Janeiro: Vozes, 2000.

FORTIER, S. M.; VALLERAND, S. R.; BRIERE, M. N.; PROVENCHER, J. P. Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: a test of their relationship with sport motivation. **Journal Sport Psychologist**, v. 26, p. 24-39, 1995.

FOSTER, C.; HILLSDON, M.; CAVILL, N.; BULL, F.; BUXTON, K.; CROMBIE, FREITAS, C.M.S.M; SANTIAGO, M.S; VIANA, A.T; LEÃO, A.C; FREYRE, C. GOLDENBERG, M. **Gênero e corpo na cultura brasileira**. Psicologia Clínica, Rio de Janeiro, v. 17, no. 2, p. 65-80, 2006.

GARCIA, K. P.; LEMOS, K. M. A estética como um valor na educação física. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v. 17, n.1, p 32-40, 2003.

GIANOLLA, F. **Musculação: conceitos básicos**. São Paulo: Manole, 2003.

GODOY, E. S. **Musculação: Fitness**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

GOELLNER, S. V. **Feminismos, mulheres e esportes: questões epistemológicas sobre o fazer historiográfico**. Movimento, v. 13, n. 2, p. 171-196, maio/ago. 2007.

Goldenberg, J. L. **The body stripped down: An existential account of ambivalence toward the physical body**. Current Directions in Psychological Science, 14, 224-228, 2005.

GUARNIERI J. C. **Academias de ginástica e opiniões de praticantes de atividade física**. Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.

GUGLIELMO L.G.A. MARINHO A. **Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações**. In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 10., 1997, Goiânia. *Anais...* Goiânia: Potência, 1997.

GUIMARÃES N., W. M. **Musculação, Anabolismo Total**. São Paulo: Phorte Editora, 1997.

GUIMARÃES, S. É. R. **Motivação intrínseca, extrínseca e o uso de recompensas em sala de aula**. In: BORUCHOVITCH, E.; BZUNECK, A. (Org.). A motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea. 3.ed. Petrópolis: Vozes, 2004a. Cap.2, p.37-57. H. **Interventions that use the environment to encourage physical activity**. Evidence Review.2006.

HAYATI, D; KARAMI, E. & SLEE, B. **Combining qualitative and quantitative methods in the measurement of rural poverty**. Social Indicators Research, v.75, p.361-394, 2006.

HELMRICH S.P. **Prevention of non-insulin-dependet diabetes mellitus with physical activity**. Med Sci Exerc. 1994.

KEMMLER, W. K.; LAUBER, D.; ENGELKE, K.; WEINECK, J. **Effects of single- vs. multiple-set resistance training on maximum strength and body composition in trained postmenopausal women.** Journal of strength and Conditioning Research, v. 18, n. 4, p. 689-694, 2004.

LEIGHTON, J. **Musculação.** Rio de Janeiro: Sprint: 1987.

LIZ, C. M. de. et al. **Aderência a pratica de exercícios físicos em academias de ginástica.** Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar. 2010.

LONG, B. C. **Stress-management interventions: a 15 month follow-up of aerobic conditioning and stress inoculation training.** Cognitive Therapy and Research, v. 9, p. 471-478, 1985.

LONG, B. C.; HANEY, C. J. **Coping strategies for working women: Aerobic exercise and relaxation interventions.** Behavior Therapy, v. 19, p. 75-83, 1988.

LORES, A.; MURCIA, J.; SANMARTÍN, M.; CAMACHO, Á. **Motivos de prática físico-desportiva según la edad y El género en una muestra de universitarios.** Apunts, Barcelona, v.76, p.13-21, 2004.

MAGALHÃES NETO, A.M; FRANÇA, N.M. Efeitos de um programa de exercícios resistidos sobre o estresse mental em estudantes do Ensino Médio. **Revista brasileira Ciência e Movimento.** 11(4): 33-36, 2003.

MALDONADO, G. R. **A educação física e o adolescente: A imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 59-76, 2006.

MARCELLINO, N. C. **As academias de ginástica como opção de lazer.** Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARCHI JÚNIOR, W; AFONSO, G. F. Globalização e esporte: apontamentos introdutórios para um debate. In: RIBEIRO, Luiz (Org.). **Futebol e globalização.** Jundiaí: Fontoura, p. 131-137, 2007.

MARQUES, A. **Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e educação.** In: Desporto para crianças e jovens. Razões e finalidades. Org. GAYA, Adroaldo; MARQUES, Antônio; TANI, Go. Porto Alegre, Editora da UFRGS, p.75-96, 2004.

MARQUES, A.; OLIVEIRA, M. J. **O treino dos jovens desportistas.** Revista Portuguesa de Ciência do Desporto, Porto, v.1, n. 1, p-130-137, 2002.

MARTINS, C.O. JESUS, J.F. Estresse, Exercício Físico, Ergonomia e Computador. **Rer. Bra. de Ciê. do Esp.**21(1), p.807-813, 1999.

MATSUDO, S.; MATSUDO, V. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física**, Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília, v.8, p. 21-32, Setembro, 2000.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício**. 4 ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998.

MCDONALD, D. G. & HODGONN, J. A. **Psychological effects in aerobic fitness training**. New York, 1991.

MCINTOSH, Peter C. **O desporto na sociedade**. Lisboa, Prelo, 1975.

MEDINA, J. P. S. **A educação Física cuida do corpo... e da "mente"**. 14 ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 1996.

MEIRELLES, M. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3. ed. Rio de Janeiro. Sprint, 2000.

MENDONÇA, M. C. M. M. **Um olhar sobre os dizeres do corpo**. In: Encontro Nacional da ANPAP, 15. , Salvador, 2007. Anais ... Salvador: [s.n.], 2007.

MILES, L. **Physical activity and health**. *Nutrition Bulletin*. v. 32, p. 314–363, 2007.

MIRANDA, H. et al. **Análise da frequência cardíaca, pressão arterial e duplo produto em diferentes posições corporais nos exercícios resistidos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Rio de Janeiro, v. 11, n. 5, p. 295-298, 2005.

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

NAHAS, M.V. (1997). **Atividade física como fator de qualidade de vida**. Revista Artus. v. 13, n. 1, p.21-27.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. **A perspectiva do erro e a avaliação das conseqüências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2004.

NEVES, J. L. **Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades**. Cadernos de Pesquisas em Administração, v. 1, n.3, 2º sem., 1996.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Actas oficiales dela OMS**. nº 2, p.100, 2000.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 3ed. São Paulo: Phorte, 2010.

RASO, V.; MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V.K. R. **A força muscular de mulheres idosas decresce principalmente após oito semanas de interrupção de um programa de exercícios com pesos livres.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, n. 6, p. 177-186, 2001.

RHEA, M.R., BALL, S.D., PHILLIPS, W.T., & BURKETT, L.N. (2002). **A comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity for strength.** Journal of Strength and Conditioning Research, 16(2), 250-255.

ROBBINS, S. P. **Comportamento organizacional.** 8. ed. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1999.

RODRIGUES, C. C. E. **Musculação métodos e sistemas.** 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

RYAN, R. M.; CONNELL, J. P. **Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains.** Journal of Personality and Social Psychology, n.57, p. 749–761, 1997.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions.** Contemporary Educational Psychology, n. 25, p.54-67, 2000.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n.1, p. 54-67, 2000a.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, M. K. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 28, p. 335-354, 1997.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática de exercício físico em academia.** São Paulo: Manole, 2001.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. **A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida.** Artus - Rev. Ed. Fís. Desp., v. 17, n. 1, p. 60-70, 1996.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte.** Barueri: Manole, 2002. Santa Catarina. Autores associados, 2001.

SANTAREM, J. M. **Treinamento de força e potência.** In: GHORAYEB, Nabil & SCHIEFELE, U.; RHEINBERG, F. **Motivation and knowledge acquisition: searching for mediating processes.** In: MAEHR, M. L.; PINTRICHI, P. R. (Ed.). Advances in motivation and achievement. Greenwich, CT: JAI Press, 1999. v.10, p.251-301.

SCHIEFELE, U. **Interest, Learning, and Motivation.** *Education Psychologist*, 26 (3 & 4), 299-323, 1991. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

SENA, C. R. P., **Lesões de joelho na prática de capoeira.** São Paulo, 2008.

SILVA, A. M. **Corpo, Ciência e Mercado**: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade. Campinas: Autores Associados, 2001.

SIMMEL, G. **Sociologia**; São Paulo: Ática, p. 168. 1983.

SINYOR, D. SCHWARTS, S.G.; PERONNET, F.; BRISSON, G. & SERAGANIAN, P. *Aerobic* 1983.

SKINNER, B. F. **Science and human behavior**. New York: Macmillan, 1953.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIAS PLÁSTICAS, 2013. Disponível em: [www2.cirurgiaplastica.org.br/materia-folha-de-sao-paulo/](http://www2.cirurgiaplastica.org.br/materia-folha-de-sao-paulo/) Acessado em: 15 de maio de 2014.

TAVARES, M. C. **Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento**. Barueri: Manole, 2003.

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

TREVISAN, M. C.; BURINI, R. C. **Metabolismo de repouso de mulheres pós-menopausadas submetidas a programa de treinamento com pesos (hipertrofia)**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 13, n. 2, p. 133-137, 2007.

TUBINO, M. **Estudos Brasileiros Sobre o Esporte: ênfase no esporte-educação**. Maringá: EDUEM, 2010.

UMPIERRE, D.; STEIN, R. **Efeitos Hemodinâmicos e Vasculares do Treinamento Resistido: Implicações na Doença Cardiovascular**. Arquivos Brasileiro de Cardiologia, Porto Alegre, v. 89, n. 4, p. 256-262, 2007.

VALLERAND, R. J.; RATELLE, C. **Intrinsic and extrinsic motivation: a hierarchical model**. In: DECI, E. L.; RYAN, R. M. (Ed.). *Handbook of self*, 2002.

WANKEL, L. M. **Interatonal Journal of Sport Psychology**, 24 ed, 69-151, 1993.

WEINBERG R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG R.S, Gould D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2<sup>a</sup>. ed, 2001.

WILLARDSON J.M., BURKETT L.N. **A brief review: factors affecting the length of the rest interval between resistance exercise sets**. J Strength Cond Res. 2006;20(4):978-4.

WINETT, R. A.; Carpinelli, E. D. **Potential health-related benefits of resistance training**. Prev. Med., v. 33, p.503-513, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Health 21: **Health for all in the 21 century**, 2005. [www.oms.com.br](http://www.oms.com.br). Acesso em: 12 de maio de 2014.

## ANEXOS

### Anexo 1: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

#### FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA CIDADE DE CURITIBA/PR

Daniel Mauricio Nora Comandulli, Rua Theodoro Makiolka, 3583, Barreirinha, CEP: 82.710.000; telefone: 99032947

Gilmar Francisco Afonso, telefone: 9825-3071, orientador da pesquisa

#### **Local de realização da pesquisa:**

Academia Flex Boa Vista;

Academia Flex Pinheirinho

#### **Endereço, telefone do local:**

Academia Flex Boa Vista. Av. Paraná, 2272, Boa Vista, tel.: 3257-9770

Academia Flex Pinheirinho. Av. Winston Churchill, 2370, Pinheirinho, tel.: 3246-5947

### **A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE**

#### **1. Apresentação da pesquisa.**

A pesquisa tem como objetivo analisar os principais fatores motivacionais que levam a prática do treinamento resistido, entre homens na faixa etária entre 20 e 40 anos na cidade de Curitiba/PR. Os participantes são escolhidos por comodidade e o instrumento para coleta de dados será o IMPRAFE-54.

#### **2. Objetivos da pesquisa.**

Analisar os fatores motivacionais para a prática do treinamento resistido entre homens de 20 a 40 anos de idade em academias da cidade de Curitiba/PR

#### **3. Participação na pesquisa.**

Os participantes da pesquisa serão escolhidos de forma não aleatória, de maneira que convenha ao pesquisador e estejam dentro dos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa.

#### **4. Confidencialidade.**

Todos os direitos serão guardados pelo pesquisador e assegurados pela aprovação do comitê de ética da UTFPR.

#### **5. Desconfortos, Riscos e Benefícios.**

O participante não será exposto a nenhum risco, nenhum desconforto no procedimento da pesquisa. Os benefícios dessa pesquisa poderão ser notados na melhora do atendimento e em um maior foco dos objetivos dos alunos das academias.



**6. Critérios de inclusão e exclusão.****CRITÉRIOS DE INCLUSÃO DOS PARTICIPANTES**

-Praticantes do treino Resistido da Cidade de Curitiba/PR;

-Idade entre 20 e 40 anos;

-Homens;

-Residentes na cidade de Curitiba;

-Que assinem o termo de responsabilidade sobre o estudo;

**CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO DOS PARTICIPANTES**

-Não preencher 100 % o inventário;

-Recusar preencher o inventário proposto;

-Não comparecer ou não entregar o inventário preenchido no dia agendado;

-Atletas profissionais que usam o treinamento resistido visando um ganho financeiro.

**7. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.**

O participante tem o direito livre de se retirar da pesquisa, também tem o direito a qualquer esclarecimento sobre dúvidas advindas da pesquisa.

**B) CONSENTIMENTO**

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: \_\_\_\_\_

RG: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Endereço Completo: \_\_\_\_\_

Assinatura do Participante:

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura do Pesquisador:

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nome completo: \_\_\_\_\_

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com Daniel Mauricio Nora Comandulli, via e-mail: danielcomandulli@yahoo.com ou telefone: 41 99032947.

**Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado**

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 3310-4943 e-mail: coep@utfpr.edu.br

**OBS:** este documento deve conter duas vias iguais, sendo uma pertencente ao pesquisador e outra ao sujeito de pesquisa.

**Anexo 2****INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA/ESPORTE**

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) 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 dizer – tenho dúvida****4 – Isto me motiva muito****5 – Isto me motiva muitíssimo**

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

**Realizo atividades físicas para...****1**

1. ( ) diminuir a irritação.
2. ( ) adquirir saúde.
3. ( ) encontrar amigos.
4. ( ) ser campeão no esporte.
5. ( ) ficar com o corpo bonito.
6. ( ) atingir meus ideais.

**3**

13. ( ) ficar mais tranqüilo.
14. ( ) manter a saúde.
15. ( ) reunir meus amigos.
16. ( ) ganhar prêmios.
17. ( ) ter um corpo definido.
18. ( ) realizar-me.

**5**

25. ( ) diminuir a angústia pessoal.
26. ( ) viver mais.
27. ( ) fazer novos amigos.
28. ( ) ganhar dos adversários.
29. ( ) sentir-me bonito.
30. ( ) atingir meus objetivos.

**7**

37. ( ) descansar.
38. ( ) não ficar doente.
39. ( ) brincar com meus amigos.
40. ( ) vencer competições.
41. ( ) manter-me em forma.
42. ( ) ter a sensação de bem estar.

**9**

49. ( ) ter sensação de repouso.
50. ( ) viver mais.
51. ( ) reunir meus amigos.
52. ( ) ser o melhor no esporte.
53. ( ) ficar com o corpo definido.
54. ( ) realizar-me.

**2**

7. ( ) ter sensação de repouso.
8. ( ) melhorar a saúde.
9. ( ) estar com outras pessoas.
10. ( ) competir com os outros.
11. ( ) ficar com o corpo definido.
12. ( ) alcançar meus objetivos.

**4**

19. ( ) diminuir a ansiedade.
20. ( ) ficar livre de doenças.
21. ( ) estar com os amigos.
22. ( ) ser o melhor no esporte.
23. ( ) manter o corpo em forma.
24. ( ) obter satisfação.

**6**

31. ( ) ficar sossegado.
32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física.
33. ( ) conversar com outras pessoas.
34. ( ) concorrer com os outros.
35. ( ) tornar-me atraente.
36. ( ) meu próprio prazer.

**8**

43. ( ) tirar o stress mental.
44. ( ) crescer com saúde.
45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.
46. ( ) ter retorno financeiro.
47. ( ) manter-me em forma.
48. ( ) me sentir bem.