



LUIZA REZENDE ABREU

**INFLUÊNCIA DA SUPERVISÃO COLETIVA E INDIVIDUAL NA
MOTIVAÇÃO DE MULHERES PARA A PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS**

LAVRAS – MG

2019

LUIZA REZENDE ABREU

**INFLUÊNCIA DA SUPERVISÃO COLETIVA E INDIVIDUAL NA
MOTIVAÇÃO DE MULHERES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM
ACADEMIAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física, para a obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel
Orientador

**LAVRAS – MG
2019**

**Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da Biblioteca
Universitária da UFLA, com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).**

Abreu, Luiza Rezende.

INFLUÊNCIA DA SUPERVISÃO COLETIVA E
INDIVIDUAL NA MOTIVAÇÃO DE MULHERES PARA A
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS / Luiza Rezende

Abreu. - 2019.

33 p. : il.

Orientador(a): Luiz Henrique Rezende Maciel.

TCC (graduação) - Universidade Federal de Lavras, 2019.
Bibliografia.

1. Motivação. 2. Personal Trainer. 3. Treinamento. I. Maciel,
Luiz Henrique Rezende. II. Título.

LUIZA REZENDE ABREU

**INFLUÊNCIA DA SUPERVISÃO COLETIVA E INDIVIDUAL NA
MOTIVAÇÃO DE MULHERES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM
ACADEMIAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física, para a obtenção do título de Bacharel.

APROVADA em 10 de Junho de 2019.

Prof. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto – UFLA

Prof. Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel – UFLA

Prof. Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel
Orientador

**LAVRAS – MG
2019**

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus, por guiar e iluminar sempre meu caminho e minhas escolhas.

Agradeço aos meus pais, Tulio e Ana Paula, bem como a minha irmã Isabela, que permaneceram comigo em todos os momentos. Sempre me incentivando, apoiando e aconselhando. Mesmo não estando pertinho todos os dias, estavam sempre presentes em cada fase e em cada escolha. Vocês são o meu porto seguro. Amo muito vocês.

Aos meus amigos que Lavras me apresentou, e que são como uma família pra mim, de um jeito especial, cada um tornou essa caminhada mais leve, gratificante e cheia de boas histórias. Obrigada por tudo gente, vocês são incríveis. Eu amo vocês.

Aos meus avós e à Maria, agradeço por fazerem de tudo por mim sempre.

A Letícia, um dos melhores presentes que a Educação Física me proporcionou, agradeço por ser essa parceira de apartamento e de faculdade incrível. Obrigada pela amizade de todos esses anos.

Muito sucesso pra nós.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel, o meu muito obrigada por todo o conhecimento, apoio, disposição.

A todos os professores, colegas de turma e a UFLA, o meu muito obrigada por todas as oportunidades de conhecimento, por todas as experiências vividas durante a graduação. Tudo e todos foram de grande importância para minha formação e para o meu crescimento, tanto profissional como pessoal.

Aos amigos em geral que a Educação Física me apresentou, gratidão a cada um. Com certeza, a caminhada da graduação ficou mais leve e gratificante com vocês comigo. Valeu galera!

RESUMO

O presente estudo buscou analisar maneiras de treinamento que motivam as mulheres a praticarem exercícios resistidos, sendo essas maneiras com supervisão coletiva em grupos de aproximadamente 5 alunos por turma e com supervisão individual, que foi com um Personal Trainer. A amostra contou com 10 mulheres com idades ente 20 e 40 anos, já praticantes há no mínimo 12 meses e que não possuíam nenhum fator limitante a prática. O estudo teve como objetivo analisar através de uma escala a motivação dessas mulheres antes e após o treino. Após feita a coleta e posteriormente a análise dos dados, foi possível concluir que o grupo das cinco mulheres que realizaram seus treinos com o acompanhamento de um personal trainer, apresentaram um nível de motivação bem maior em relação ao outro grupo em que as cinco mulheres não tinham seus treinos acompanhados por um personal trainer. A diferença de motivação entre estes dois grupos ao final dos treinos foi bem significativa. Mostrando então que quando os treinos são supervisionados de maneira individual, por um personal trainer, as alunas ao final do treino saem mais motivadas, isso permite que o treino seja melhor e mais eficaz. Fazendo com que as alunas permaneçam na atividade por mais tempo, e tenha mais prazer em realiza-la, por perceber os resultados e pela motivação em realizar a atividade.

Palavras-chave: Motivação. Personal Trainer. Treinamento.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Escala de motivação.....	20
Figura 2: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 1	22
Figura 3: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 2	22
Figura 4: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 3	23
Figura 5: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 4	23
Figura 6: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 5	24
Figura 7: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Indivíduo 1	25
Figura 8: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Indivíduo 2	25
Figura 9: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Indivíduo 3	26
Figura 10: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Indivíduo 4.....	26
Figura 11: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Indivíduo 5.....	27
Figura 12: Gráfico comparativo pessoal.....	28
Figura 13: Gráfico comparativo supervisão.....	28

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
1.1. Problemática do Estudo	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1. Motivação	11
2.1.1- Motivação Intrínseca	12
2.1.2- Motivação Extrínseca	12
2.2. Atividades de academia	13
2.2.1- Musculação	14
3. OBJETIVOS	16
3.1. Geral	17
3.2. Específicos	17
4. JUSTIFICATIVA	17
5. METODOLOGIA.....	18
5.1. Tipo de Pesquisa	18
5.2. Participantes	18
5.3. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados	19
5.4. Análise dos Dados Coletados	20
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
8. REFERÊNCIAS	31
ANEXO A – FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVONVENDO SERES HUMANOS	33
ANEXO B – TERMO DE COMPROMISSO INSTITUCIONAL.....	34
ANEXO C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE	35
II – OBJETIVOS	35
III – JUSTIFICATIVA	35

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho “Motivação em mulheres para a prática de exercícios em academias: Influência da supervisão” busca analisar entre duas metodologias, a de supervisão individual, com Personal Trainer, e a de supervisão coletiva, e verificar qual destas metodologias apresenta uma melhor influencia de motivação entre as mulheres. Os treinos são montados antecipadamente pelos próprios profissionais responsáveis por cada aluna e envolvem membros superiores, membros inferiores e abdominais.

Com a correria no dia a dia muitas pessoas deixam de realizar alguma atividade física pela falta de motivação, seja um Personal ou um grupo de colegas de academia que acabam incentivando umas as outras; pela falta de tempo ou diversos outros motivos que com o tempo acabam virando desculpas. E é esse incentivo, essa motivação e essas duas metodologias de treinamento que serão analisadas neste trabalho.

Nos dias de hoje, a prática regular de atividade física é recomendada e estimulada pelos profissionais da área da saúde tanto para uma melhor qualidade de vida, prevenção e recuperação de doenças e lesões, como também para atingir objetivos pessoais como um corpo em forma por exemplo, e mesmo assim muitos ainda fogem da sua prática com justificativas de falta de tempo ou falta de motivação.

A motivação é um fator que impulsiona o individuo a atingir seu objetivo, e essa motivação acontece graças a fatores intrínsecos ou extrínsecos que são determinados pelo individuo e pela maneira que ele escolhe realizar a atividade física.

Para SABA (2001), a rotina da vida moderna tem se mostrado pouco saudável, pois há muito estresse e isso acaba sendo agravado pela má alimentação e falta da regularidade de atividade física, causando conseqüentemente uma piora na qualidade de vida da população, tanto física quanto psicologicamente.

Portanto, pode-se dizer que a correria do dia a dia e da vida atualmente faz com que muitas vezes a qualidade de vida de um individuo caia em níveis significativos, seja ele causado pela falta de tempo para realizar exercícios físicos, pela má alimentação, falta de tempo para cuidar de si mesmo dentre vários outros motivos. E um ponto que vem sendo muito estudado na tentativa de melhorar esses quadros são os fatores motivacionais e as formas de se motivar um indivíduo ou um grupo de indivíduos a começarem a praticar determinado exercício e a

permanecerem na prática mesmo após ter seu objetivo alcançado. Ou seja, é necessário que o indivíduo se identifique com a maneira de motivação para realizar determinado exercício e se identifique também com o exercício em si para que continue na prática deste, trazendo assim com a prática diversos benefícios para sua vida em geral.

É de conhecimento geral que a prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para o homem, sejam eles fisiológicos, psicológicos ou emocionais. Os benefícios da prática de exercícios com peso dependem também de diversas variáveis que podem influenciar na prática regular destes, como a carga, o número de séries, de repetições, a frequência semanal, a maneira que o indivíduo é motivado, entre diversos outros. Portanto sabemos também que sempre tem aquelas pessoas que precisam de uma motivação extra para realizar qualquer atividade física. Duas metodologias de treinamento serão analisadas neste trabalho, e será analisada qual apresenta uma maior motivação para que o indivíduo realize o exercício físico são aquelas com supervisão coletiva e com supervisão individual.

A motivação é um comportamento multifatorial, e pode ser tanto intrínseca, quando motivados pelo próprio sujeito e pode ser também extrínseca quando motivados por fatores externos, como ambientes, recompensas ou coisas do tipo.

Tanto os métodos de treinamento como a maneira de supervisionar (coletiva ou individual), podem influenciar de maneira significativa na obtenção de resultados do aluno como pode influenciar o aluno para que ele continue no programa mesmo após seu objetivo ter sido alcançado, para que assim ele mantenha seus resultados e continue praticando um exercício que trará inúmeros benefícios para ele e para sua saúde, melhorando assim também, sua qualidade de vida.

1.1. Problemática do Estudo

Qual tipo de supervisão apresenta melhor resultado em mulheres na motivação da prática de exercícios em academias com pesos, a supervisão coletiva ou a supervisão individual, realizada apenas entre a aluna e o Personal Trainer?

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Motivação

A motivação é um tipo de comportamento, considerado como multifatorial que pode ser determinada tanto de maneira intrínseca, quando feita pelo próprio sujeito. Como também de maneira extrínseca, quando determinada por fatores externos, como o ambiente e as pessoas por exemplo.

Segundo MAGILL (1984), a motivação é a causa de um comportamento, alguma força interior, impulso ou intenção que vai fazer com que o indivíduo aja de certa forma. Já GOULART (2005), diz que a motivação é tudo o que leva um indivíduo a agir de determinada maneira, ou o que acaba originando determinado comportamento específico.

Percebe-se então, que talvez um dos principais fatores ligados a motivação seja os objetivos que cada indivíduo apresenta, e isso é o que o motivará para que ele chegue ao seu objetivo final. Quando um objetivo é determinado, o indivíduo naturalmente é mais motivado a alcançá-lo. “Obviamente as metas refletem motivação” (SINGER, 1977).

BERGAMINI (1997) diz que as pessoas já carregam dentro de si expectativas pessoais, que vão ativar certo tipo de busca para alcançar seus próprios objetivos.

Um outro fator importante e que também está relacionado a motivação, é o feedback, que ajuda o indivíduo a enxergar pontos positivos e negativos sobre ele mesmo, ou seja, o que ele gostaria de melhorar/evoluir e o que ele gostaria de manter. Segundo WILLIAMS (1991) um atleta insatisfeito com seus resultados devido a falta de motivação, pode com uma resposta positiva do feedback trazer resultados positivos no seu desempenho. Sendo assim, o feedback é uma técnica motivacional e instrumental que apresenta muitos resultados positivos e satisfatórios.

SAMULSKI (2002), afirma que a motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, e que depende de fatores tanto internos como externos. Os fatores internos, que seria a motivação intrínseca, estão ligados ao próprio sujeito; e os fatores externos, que seria a motivação extrínseca estão ligados a fatores externos, como o ambiente e as pessoas que estão naquele meio.

DOSIL (2004), acredita que a motivação é o que move o esporte e a prática de atividades físicas.

2.1.1- Motivação Intrínseca

Segundo BALBINOTTI E CAPOZZOLI (2008), quando um indivíduo é intrinsecamente motivado, ele começa a praticar a atividade física pela própria vontade, pelo prazer em conhecê-la, experimentá-la. Seguindo esta mesma linha de pensamento o “Comportamento intrinsecamente motivados são comumente associados com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência” (BALBINOTTI E CAPOZZOLI *apud* RYAN & DECI, 2000b, p 2, 2008).

Tem sido subdividida em três tipos: para saber, para realizar e para experiência. A motivação intrínseca para saber ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade; a motivação intrínseca para realizar ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e a motivação intrínseca para experiência ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para experienciar as situações estimulantes inerentes à tarefa (BALBINOTTI E CAPOZZOLI *apud* BRIÈRE, VALLERAND, BLAIS & PELLETIER, 1995).

2.1.2- Motivação Extrínseca

Segundo BALBINOTTI E CAPOZZOLI (2008), “a motivação extrínseca ocorre quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa” (BALBINOTTI E CAPOZZOLI *apud* RYAN & DECI, 2000b, p 2, 2008).

Existem três tipos de motivação extrínseca, a de regulação extrema; a de regulação interiorizada; e a de regulação identificada. De acordo com BALBINOTTI E CAPOZZOLI *apud* RYAN E DECI (2008):

Aquela de regulação extrema: quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas, como críticas sociais (...) [e] aquela de regulação interiorizada: quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito (...) [e] aquela de regulação identificada: quando um sujeito realiza uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante.

2.2. Atividades de academia

A atividade física, funciona como uma maneira de aliviar o estresse emocional, manter uma boa qualidade de vida, redução da gordura corporal entre diversos outros benefícios. E essas atividades físicas podem ser realizadas em espaços como academias, que apresentam diversas opções de atividades para seus frequentadores.

TOSCANO (2001), afirma que as academias estão entre os ambientes com maior potencial para mudar o comportamento da população, neste ambiente são oferecidos serviços onde os praticantes são orientados e supervisionados por um profissional de educação física qualificado para tal tarefa.

SABA (2001), afirma que a rotina dos dias de hoje está cada vez menos saudável, pois grande parte da população está cada vez mais estressada e esse estresse acaba provocando nos indivíduos uma alimentação inadequada e exercícios físicos cada vez menos regulares. E como resultado, a qualidade de vida da população acaba sendo prejudicado tanto físico como psicologicamente.

Para BARBANTI (1994), a aderência a realização de atividades físicas está relacionada a participação do indivíduo em um programa de exercícios, seja ele individual ou coletivo. Já DISHMAN (*apud* IAOCHITE, 2006), afirma que a aderência do indivíduo à um programa de atividade física está relacionado ao fato de o programa ser realizado de maneira coletiva ou individualizada, estruturada ou não e este programa ser capaz de manter o indivíduo constantemente o realizando.

IAOCHITE (2006), afirma que é importante entender e conhecer os motivos que levaram determinado indivíduo a aderirem a tal prática, pois permite ao profissional desenvolver estratégias que melhor irão se adequar aos objetivos do aluno, e conseqüentemente obter um melhor e mais eficaz resultado. Além disso, todo esse conhecimento permite ao profissional passar ao seu aluno informações mais seguras sobre o plano de treinamento.

GUEDES (1998), afirma que as academias vêm se tornando o lugar mais atraente para aqueles que buscam melhorar tanto a estética como a qualidade de vida.

NUNOMURA (1998 *apud* SANTOS e KNIJNIK, 2006), afirma que são quatro possibilidades de comportamentos dentro da prática da atividade física, sendo:

1- Adoção: Os indivíduos apresentam maior crença dos benefícios proporcionados à sua saúde; provavelmente a motivação esteja mais relacionada ao bem estar. 2- Manutenção: Indivíduos são mais automotivados, conseguem estabelecer as suas próprias metas, possuem apoio familiar, neste caso a adesão está mais relacionada às sensações de bem estar e prazer, para eles o exercício não é inconveniente. 3- Desligamento: Ocorre por falta de tempo e a inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais; ocorrem na sua grande maioria em indivíduos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras. 4- Retomada à atividade: os indivíduos possuem melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controle, autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

Seguindo a linha sobre as academias, SABA (2001) afirma que as academia de musculação são espaços que representam uma visão sobre a pratica de exercícios físicos, e que eles oferecem para a população, a possibilidade de praticar atividades físicas regularmente, auxiliando na melhora da qualidade de vida dos indivíduos que a frequentam.

As atividades físicas segundo GHORAYEB E BARROS (1999), são capazes também de ajudar no psicológico do individuo, auxiliando no bem estar emocional e também aliviando tensões. ZAMAI (2008), afirma que as atividades físicas, também relacionadas ao psicológico, ajudam na melhora da auto estima dos indivíduos, em relação a imagem corporal e autonomia, devido a mobilidade física que os exercícios físicos proporcionam ao individuo.

“O bem-estar é visto como consequência da prática de exercícios físicos, pois proporciona a vivência de emoções positivas”(CASTRO et al. , 2010).

2.2.1- Musculação

Segundo OLIVEIRA (1999), o personal trainer é um profissional bacharel ou licenciado em Educação Física, com algumas qualificações como em treinamento esportivo e fisiologia por exemplo, que esta apto para realizar um treinamento físico individualizado. Porém, ainda segundo este autor, o personal trainer não irá apenas prescrever o treino, ele também irá interferir diretamente no funcionamento do corpo físico, objetivando que seus alunos consigam alcançar seus respectivos objetivos e também fazer com que estes consigam mudanças significativas na sua qualidade de vida.

MONTEIRO (2006), afirma que prescrever treinos varia entre os objetivos, interesses e níveis de aptidão de cada indivíduo. Devendo então, estar sempre atento a esses pontos. Então é

necessário que, como disse POLLOCK E WILMORE (1993), conhecer o indivíduo por completo, suas condições fisiológicas, patológicas para que a atividade física seja prescrita com segurança.

A atenção individualizada é o que difere o trabalho de um personal trainer de uma supervisão coletiva, por exemplo. COSSENZA (1996), afirma que além do que foi dito anteriormente, é necessário também que o personal trainer tenha uma boa relação com seus alunos, de longo prazo e de muita confiança.

O local de atuação do personal trainer é normalmente em academias, mas também pode ser feito em praças, casas, condomínios... tudo isso depende das escolhas feitas entre o personal trainer e seu aluno. E pode variar também de acordo com os objetivos de cada indivíduo.

O treinamento em grupo, é quando apenas um profissional de Educação Física é responsável por passar o treino para vários indivíduos que frequentam a academia em determinado horário.

Foi observado por LIZ et al. (2010) e ALBURQUERQUE E ALVES (2007), que em ambientes de academia de academia, é grande o número de indivíduos que começam a praticar o exercício físico, mas que não dão continuidade a eles, e os motivos são diversos. ALBURQUERQUE E ALVES (2007), afirmam que no Brasil é grande o número de evasão em academias, chegando à 70% entre os praticantes de atividade física em academias.

“O conhecimento acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física é fundamental para mantê-lo fisicamente ativo” (DESCHAMPS E DOMINGUES FILHO, 2007). Desta maneira, reafirma-se a grande importância em conhecer bem o indivíduo e seus objetivos para mantê-lo firme e de maneira contínua na prática da atividade.

2.3- Atividades físicas para mulheres

A rotina da mulher nos dias de hoje é cada vez mais corrida, e isso faz com que muitas vezes elas não tenham tempo suficiente para cuidar de si mesmas. Pois tem que cumprir com suas obrigações no trabalho, em casa, com a família e pode acabar faltando tempo para cuidarem de si mesmas. Portanto, COSTA (2006) defende que elas devem promover mudanças em suas rotinas

para que tenham um tempo só para elas, incorporando nesse tempo a prática de atividades físicas no seu dia a dia, e conseqüentemente acontecerá mudanças tanto física como psicológica.

Com o aumento da expectativa de vida, e com todos os estereótipos que a que a sociedade apresenta, o individuo acaba sendo moldado em cada fase da sua vida. E isso faz com que elas acabam aderindo mais a pratica de atividades físicas, aumentando o numero de mulheres frequentadoras de academias.

Um outro fator que faz com que aumente a aderência de mulheres em academias, e que segundo TAHARA, SCHWARTZ E SILVA (2003), a mídia tem grande influencia em aumentar o numero de adeptos as academias de ginastica, uma vez que eles moldam o “corpo perfeito e ideal” e isso acaba levando muitas mulheres as academias devido a estética.

Um dos principais motivos que levam as mulheres a buscarem a prática regular de atividade física é a imagem corporal, que, segundo CÓRDAS (2004):

A imagem corporal é um conceito que envolve três componentes: o perceptivo, relacionado com a percepção do corpo, e a uma estimativa do tamanho corporal e do peso; o subjetivo, referente à satisfação com a aparência, juntamente com a ansiedade e a preocupação relacionados a ela; e o comportamental, que consiste em situações evitadas em virtude do desconforto causado pela aparência corporal.

Segundo, ASSUNÇÃO, CORDÁS, & ARAÚJO (2002), a insatisfação com o próprio corpo e com a imagem corporal, são um dos principais fatores que levam o individuo a buscarem programas de atividade física.

Como foi dito por SALDANHA et al. (2008), uma busca por uma melhor qualidade de vida e a preocupação com a estética corporal, são motivos que também levam os indivíduos a escolherem a prática de atividades físicas em academias. A insatisfação corporal é cada vez maior, como já foi dito por ALVES et al. (2009), e esta insatisfação é causada por padrões estéticos estabelecidos pela cultura atual.

3. OBJETIVOS

Esta pesquisa teve como objetivo analisar a motivação das mulheres em praticar exercícios com peso em academias de Lavras, em Minas Gerais. Sendo analisado a efetividade da supervisão coletiva e individual.

3.1. Geral

Analisar a influência da supervisão na motivação das mulheres nos exercícios em academias.

3.2. Específicos

- Avaliar a motivação do aluno antes e após a realização do exercício físico, tanto na supervisão coletiva como na individual.
- Comparar em qual dos dois tipos de supervisão as alunas em geral se sentiram mais motivadas a realizar os exercícios.

4. JUSTIFICATIVA

O presente trabalho visa analisar o quanto a supervisão em exercícios com pesos em academias, seja ele realizado como Personal Trainer ou em grupos menores, tem influencia para o alcance dos objetivos dos alunos. Pois muitas vezes o objetivo não é alcançado pelo fato de que os alunos não se sentem motivados a realizar o exercício para obter o resultado esperado, e como consequência disso, muitos alunos desistem no meio do programa de treinamento pela falta de motivação para continuar no programa e além de alcançar seus objetivos, acaba ainda conseguindo uma melhor qualidade de vida devido ao seu empenho nos treinos. Portanto, quando o aluno se sente motivado em algum aspecto para realizar exercícios físicos, ele acaba tomando gosto pela prática e assim continua praticando por mais que seus objetivos já tenham sido alcançados, para que continue melhorando sua qualidade de vida e trazendo para sua vida diversos outros benéficos que o exercício físico proporciona, como por exemplo uma melhora na socialização com diferentes pessoas, conhecer diferentes lugares, viver novas experiências.

5. METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa empírica de natureza aplicada, com abordagem qualitativa. A pesquisa tem como principal característica uma coleta de dados aplicada com alunos da academia Work Fit em Lavras, Minas Gerais. A pesquisa contou com dez mulheres participantes, e foi aplicada uma escala de motivação que deveria ser respondida no início e no fim de cada treino. A pesquisa foi composta por indivíduos do sexo feminino e um professor que irá passar todos os treinos para as alunas, analisando cuidadosamente do tempo de descanso, intervalo entre os exercícios, as series, repetições, carga e intensidade. E o outro grupo que foi analisado, trabalha com a supervisão individual, onde o professor, neste caso, um Personal Trainer, cuida exclusivamente do treino de uma aluna, analisando cuidadosamente os mesmos quesitos que serão analisados no caso da supervisão coletiva. E posteriormente a fase de treinos e testes os resultados serão analisados e será feita uma análise detalhada, em frequência absoluta, para concluir qual das suas supervisões, individual ou coletiva, apresenta uma maior motivação para a realização dos treinos.

Esta pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética, e os dados referentes a aprovação no comitê encontram-se em anexo no final do trabalho.

5.1. Tipo de Pesquisa

Pesquisa de natureza aplicada, com o objetivo descritivo, abordagem qualitativa. Um estudo de caso com pesquisa de campo.

5.2. Participantes

- 10 Mulheres;
- Com idades entre 20 e 40 anos;

- Praticantes de exercícios com peso em academia com supervisão coletiva ou supervisão individual, com Personal Trainer, há no mínimo 12 meses;
- Critérios de exclusão: indivíduos que apresentem limitações osteomusculares, cardíaca ou comportamental que possam interferir no treinamento.

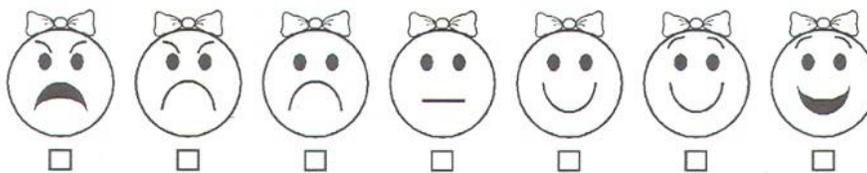
5.3. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

A pesquisa foi realizada na academia Work Fit, localizada na cidade de Lavras em Minas Gerais, e contará com dois grupos, um de supervisão coletiva, composto por cinco mulheres, e o grupo de supervisão individual, onde as cinco mulheres participantes tem seus treinos acompanhados por um personal trainer. Cada aluna do grupo realizou uma análise da sua motivação antes e após a realização do exercício físico. Essa análise de motivação foi realizada através de uma escala de motivação personalizada (adaptado de MARTINS e DUARTE), que conta com 7 faces desenhadas, três indicando níveis de faces desmotivadas, sendo estas numeradas em 1, 2 e 3; uma face neutra, representada pelo número 4 e outras 3 faces motivadas, sendo representadas pelos números 5, 6 e 7. Pediu-se aos participantes que não pratiquem nenhum outro tipo de exercício físico durante o período da pesquisa, que teve como tempo de duração 5 encontros, durando cerca de duas semanas no total, contando os dias de treino e os dias de descanso para recuperação dos participantes. É importante que o tempo de descanso entre os dias de treino seja de 24h, e serão realizados 5 treinos, cada treino em um dia diferente, sendo assim, um dia de descanso entre cada sessão de treino. O treino foi estruturado pelo profissional de educação física responsável pelos treinos e deve conter 10 exercícios, sendo oito exercícios de musculação geral e dois abdominais. É importante lembrar que a análise de motivação será aplicada antes e após todas as cinco sessões de treino.

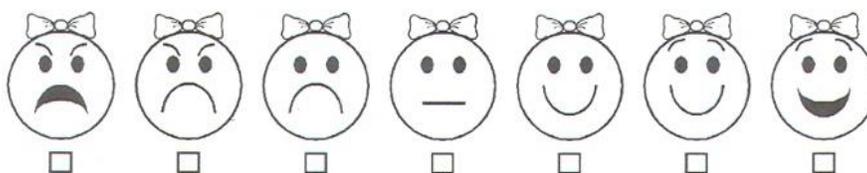
O Termo de Compromisso Livre Esclarecido (TCLE), foi aplicado para as participantes e assinado por elas antes do início da coleta do trabalho, ou seja, antes delas receberem a escala de motivação para que a análise fosse feita.

Figura 1: Escala de motivação.

Assinale o desenho que melhor traduz sua motivação para realizar o exercício físico no início do treino:



Assinale o desenho que melhor traduz as alterações que o exercício físico provocou em você:



Fonte: Adaptado de MARTINS e DUARTE.

5.4. Análise dos Dados Coletados

A coleta de dados foi realizada de no período de 22 de abril a 06 de maio de 2019, na academia Work Fit, em Lavras – MG. A análise é comparativa entre dois grupos, um com supervisão individual de um Personal Trainer e o segundo grupo onde é feita uma supervisão coletiva. Dentre as amostras estão cinco alunas que realizam a atividade física com a supervisão de um Personal Trainer e cinco alunas que realizam a atividade física em supervisão coletiva.

O material utilizado para coleta foi um questionário onde os participantes deveriam assinalar qual das sete faces apresentadas mais representava sua motivação no início e depois no final de cada treino. Foram analisados cinco treinos de cada indivíduo durante as duas semanas de testes. As três primeiras faces numeradas em 1,2 e 3 são classificadas como desmotivadas; a figura de numero 4 é classificada como neutra; e as figuras 5, 6 e 7 são classificadas como motivadas. A partir daí foi feita uma análise de frequência absoluta entre os resultados obtidos na

escala de motivação das alunas de Personal Trainer e das alunas de supervisão coletiva. No final o resultado entre essas duas classificações foi comparado.

Também durante a pesquisa, foi perguntado as mulheres participantes quais eram os principais motivos que as levavam a realizar a musculação como atividade física. Elas deveriam assinalar entre saúde, estética, lazer, socialização, qual ou quais destes motivos as levavam a realizar a musculação.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao final da coleta de dados, feita através de escalas de motivação (figura 1), foi realizada primeiramente uma análise separada dos resultados dos indivíduos que realizam a atividade física com a supervisão de um personal trainer e posteriormente daqueles que realizam com a supervisão coletiva. Ao final da análise separada dos resultados desses dois grupos, foi feita uma diferença motivacional para comparar os resultados.

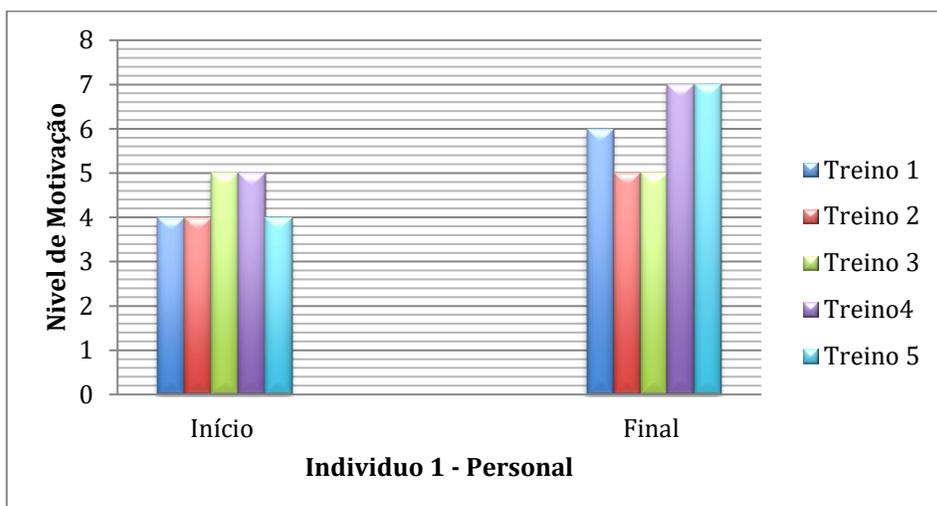
O grupo que realiza a atividade com a supervisão individual, feita por um personal trainer, no início do exercício apenas duas participantes do estudo assinalaram estar desmotivadas e ambas marcando na face de número 3. Dentre as cinco participantes, quatro delas assinalaram a face neutra, representada pelo número 4, no mínimo dois dentre os cinco treinos analisados. Já nas faces motivadas, representadas pelos números 5, 6 e 7, apenas os indivíduos três e cinco assinalaram apenas uma face, enquanto os outros assinaram mais de uma.

No final dos treinos acompanhados pelo personal trainer, é possível analisar que nenhum dos cinco indivíduos assinalaram faces desmotivadas, que são aquelas numeradas em 1, 2 e 3. Apenas um indivíduo assinalou uma única face neutra, a de número 4, no final do treino. E todas as outras faces assinaladas eram as motivadas, classificadas em 5, 6 e 7, sendo a face número 5 assinalada sete vezes; a face número 6 assinalada seis vezes; e por fim a face número 7 assinalada dez vezes.

Foi possível perceber que quatro, das cinco mulheres que participaram do estudo terminaram seus treinos assinalando o nível 7, que é o nível máximo de motivação no mínimo duas vezes dos cinco treinos analisados.

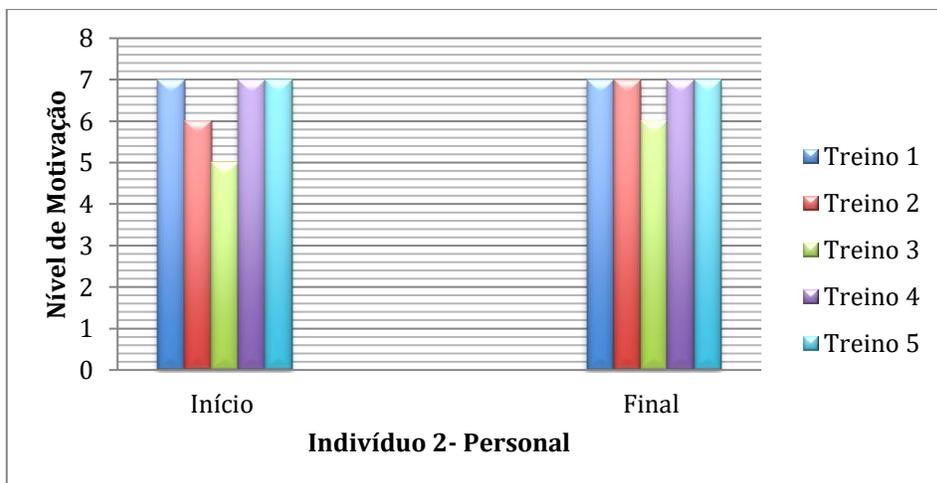
Durante a análise dos resultados, foi possível perceber que, aquelas mulheres que treinam com o personal trainer, apresentam uma maior motivação para realizar a atividade física. E esta motivação é considerada, Segundo BALBINOTTI e CAPOZZOLI (2008) uma motivação extrínseca, quando ela possui interferência de fatores externos, seja este fator um ambiente diferente ou uma pessoa. Neste caso o fator externo é o personal trainer.

Figura 2: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 1



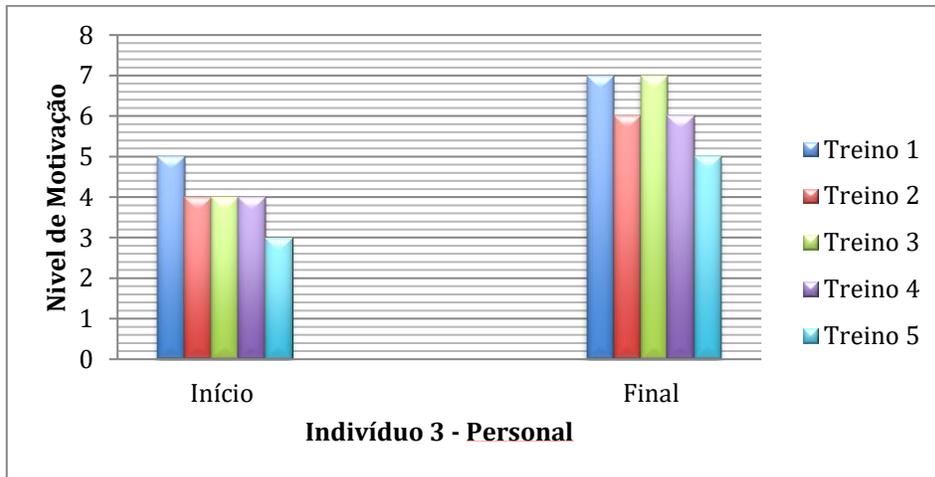
Fonte: do autor, 2019.

Figura 3: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 2



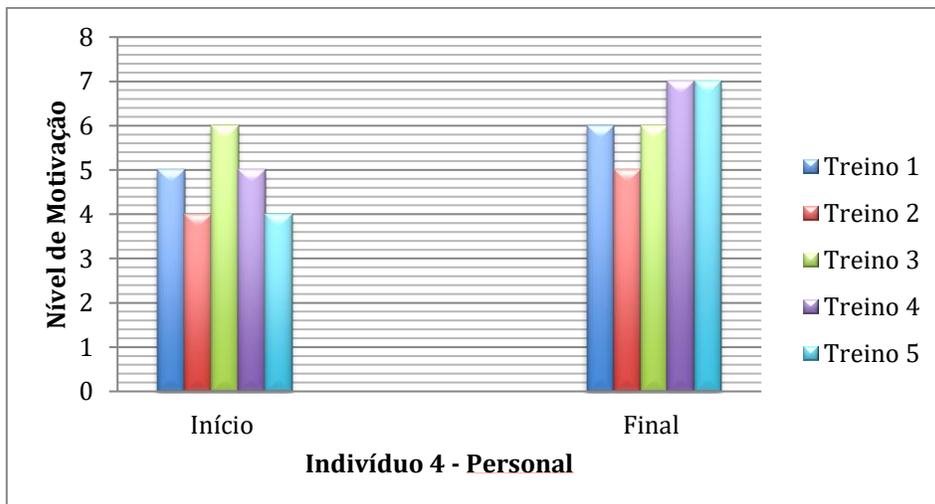
Fonte: do autor, 2019.

Figura 4: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 3



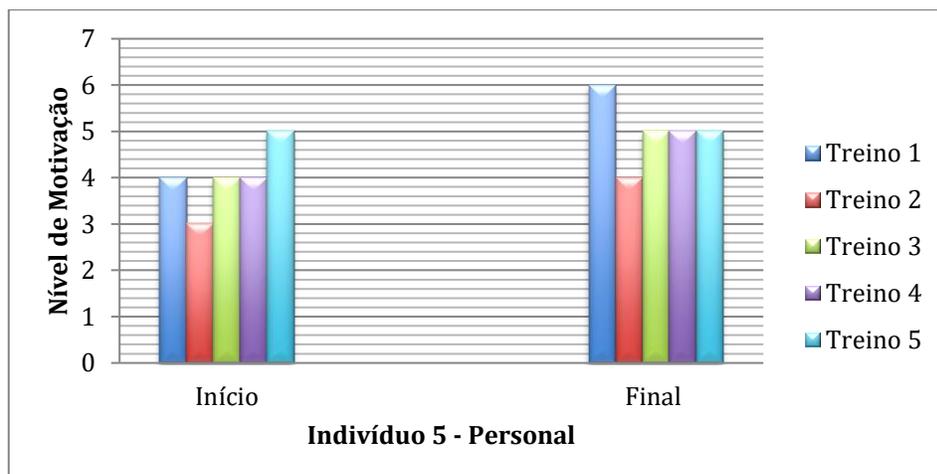
Fonte: do autor, 2019.

Figura 5: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 4



Fonte: do autor, 2019.

Figura 6: Comparativo início x final da supervisão individual - Indivíduo 5



Fonte: do autor, 2019.

Após feita a análise do grupo de supervisão individual, com personal trainer, foi feita a análise do grupo de supervisão coletiva. Apenas dois indivíduos assinalaram uma dentre as três faces desmotivadas, sendo a face de número 3 a assinalada. A face neutra, foi assinalada onze vezes ao total entre todas as participantes. As faces motivadas foram assinaladas em um total de treze vezes dentre todos os treinos de todas as participantes, percebendo assim um número bem próximo ao das faces neutras.

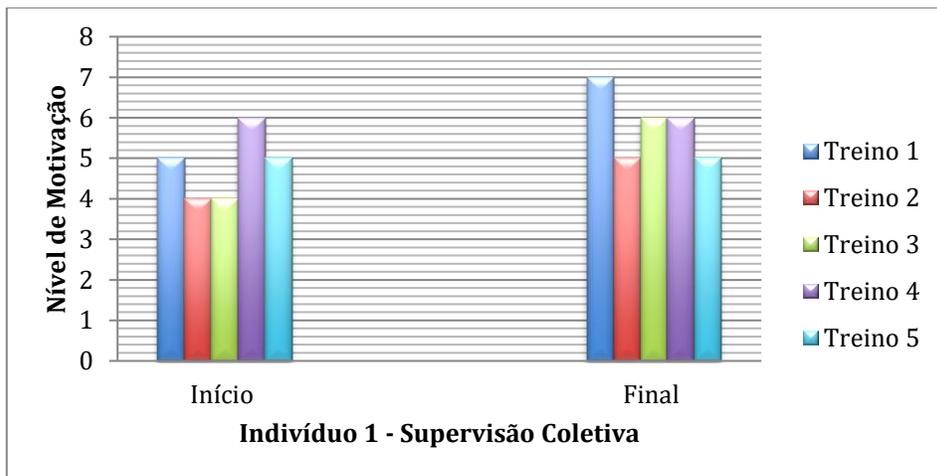
No final da análise do grupo de supervisão individual, observa-se que nenhuma das participantes terminou o treino desmotivadas, pois nenhuma delas assinalou alguma das faces que representa esse estado, resentedas pelos números 1, 2 e 3. Em relação a face neutra, apenas dois indivíduos consideraram ter terminado o treino desta maneira. Já em relação as faces motivadas, a face número 5 foi assinalada um total de onze vezes, enquanto a face de número 6 foi assinalada oito vezes e a face número 7 foi assinalada apenas quatro vezes.

Neste grupo, foi possível perceber que três das cinco mulheres que foram analisadas terminaram os seus treinos no nível 7, que era considerado o nível máximo de motivação, e isso aconteceu apenas uma ou duas vezes nessas três mulheres que assinalaram o nível máximo de motivação.

O grupo de mulheres que realiza o exercício com a supervisão coletiva, ou seja, sem a supervisão individualizada de um personal trainer, apresenta, segundo BALBINOTTI e

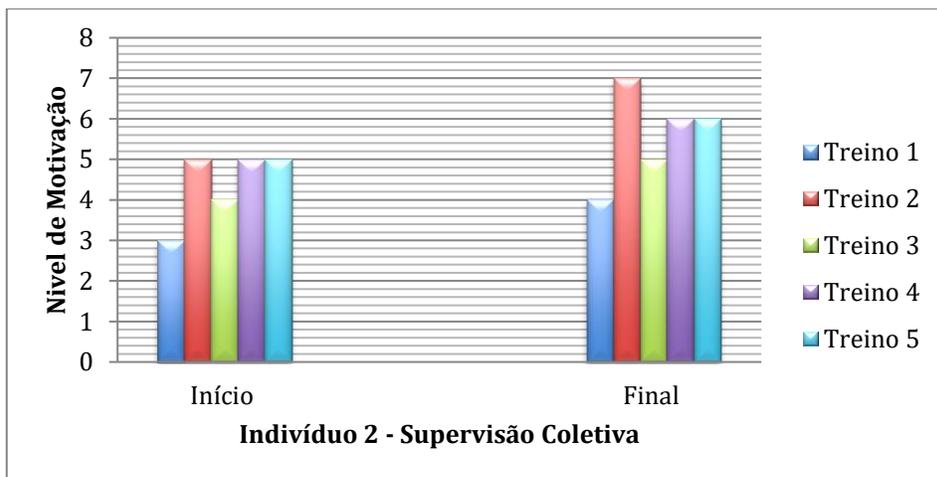
CAPOZZOLI (2008), uma motivação intrínseca, quando feita apenas pelo próprio sujeito, quando não há interferência de nenhum ambiente nem de uma pessoa.

Figura 7: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Indivíduo 1



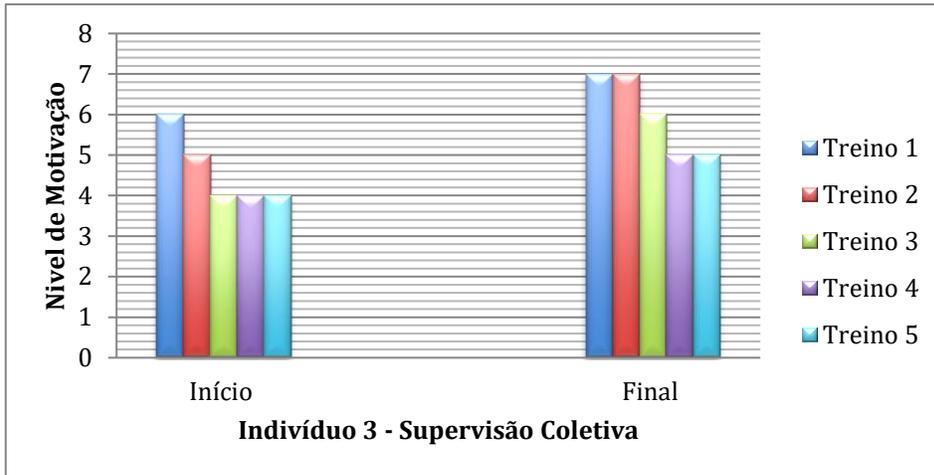
Fonte: do autor, 2019.

Figura 8: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Indivíduo 2



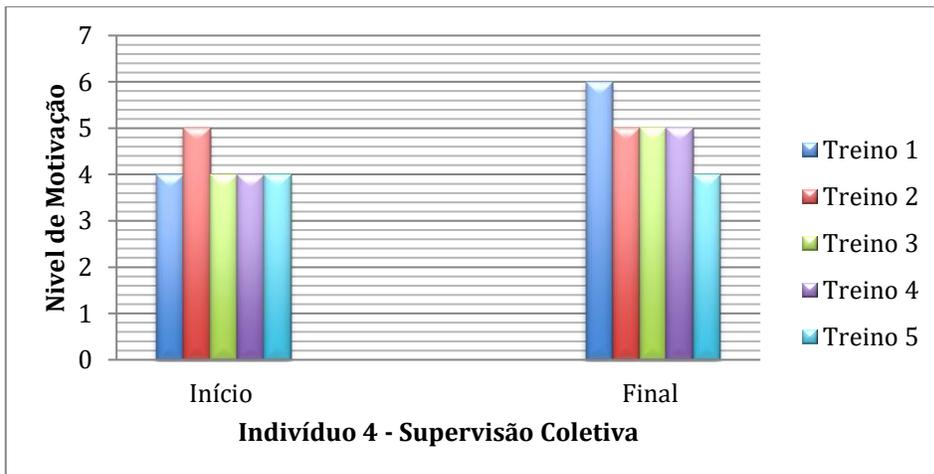
Fonte: do autor, 2019.

Figura 9: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Individuo 3



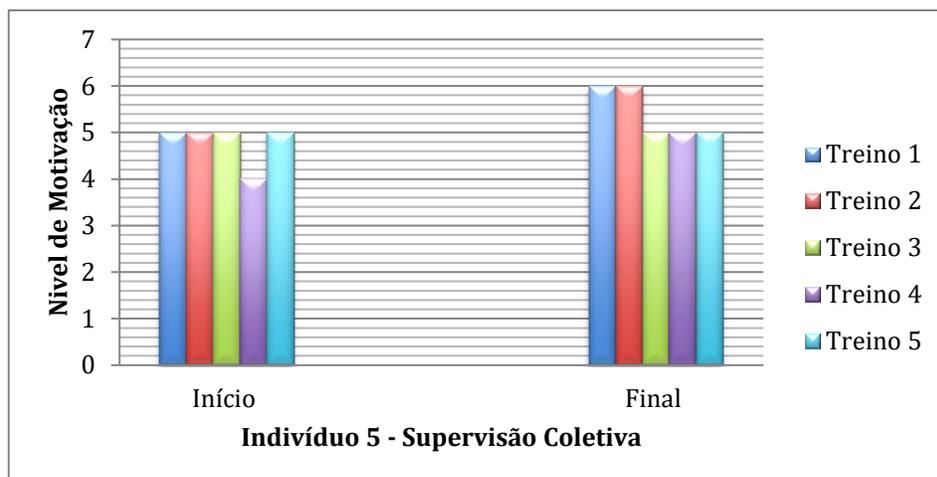
Fonte: do autor, 2019.

Figura 10: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Individuo 4



Fonte: do autor, 2019.

Figura 11: Comparativo início x final da supervisão coletiva - Individuo 5



Fonte: do autor, 2019.

Posteriormente os resultados foram analisados através de uma diferença motivacional, de maneira separada a supervisão individual, com personal trainer e depois foi feita a análise com a supervisão coletiva.

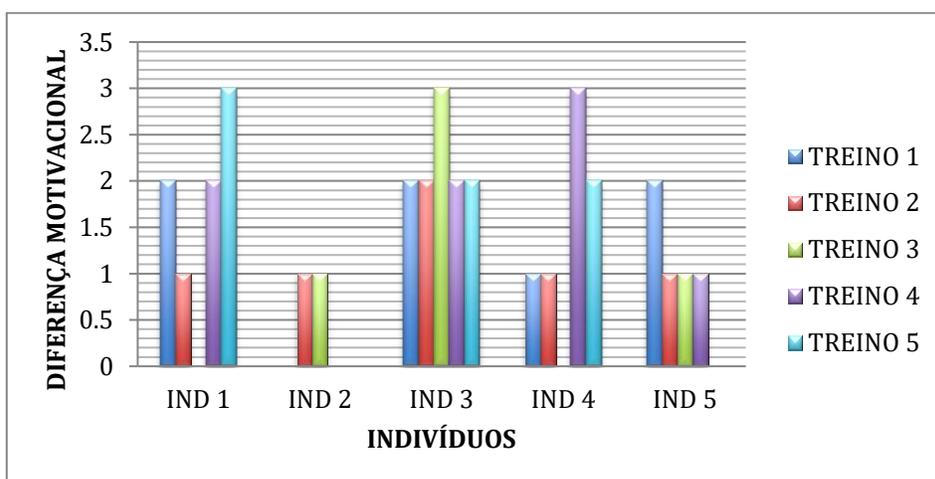
Na supervisão individual, realizada com o Personal Trainer percebe-se uma diferença no nível motivacional bem significativa, onde três participantes perceberam uma diferença de até três evoluções para mais motivadas nas faces. Quatro das cinco participantes somaram um total de oito treinos, em que se sentiram duas vezes mais motivadas no final do treino do que no início. Também quatro das cinco participantes somam mais um total de oito treinos em que se percebeu uma diferença na mudança de uma face indicando mais motivação. Em alguns casos não houve diferença, sendo este um total de seis treinos.

Na supervisão coletiva, a diferença entre os níveis motivacionais é que quatro das cinco participantes assinalaram seis vezes em treinos onde se sentiram duas faces mais motivados. Todas as cinco participantes, juntas assinalaram um total de treze treinos onde a face de motivação aumentou em uma. E assim como nos treinos realizados com o Personal Trainer houve treinos em que não teve mudanças, correspondendo a um total de seis treinos.

Foi analisado durante o trabalho, artigos que citavam dois tipos de motivação, a intrínseca, quando feita pelo próprio sujeito, e a extrínseca, quando feita por fatores externos, como o ambiente e as pessoas.

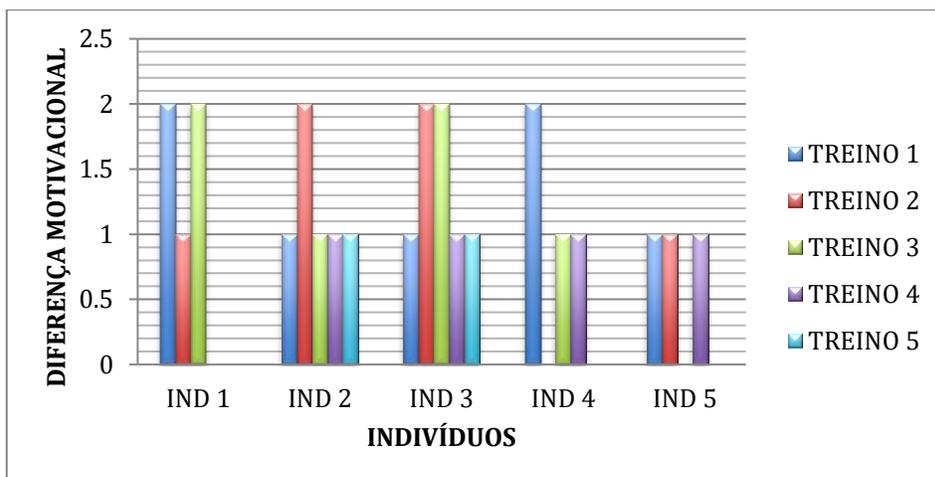
Percebe-se então que, como foi dito por COSENZA (1996), a boa relação que existe entre o personal trainer e seu aluno, e o fato deste conhecer tão bem o indivíduo com o qual esta trabalhando, faz com que o trabalho seja mais eficiente e a motivação seja maior. E isso mostra, que para que as metas e objetivos sejam alcançados, é necessário traçar um plano, onde o indivíduo se sentira motivado durante todo o processo. Como foi dito por SINGER (1977, p.49), “Obviamente as metas refletem motivação”.

Figura 12: Gráfico comparativo personal



Fonte: do autor, 2019.

Figura 13: Gráfico comparativo supervisão



Fonte: do autor, 2019.

É importante lembrar que, no caso deste estudo especificamente, o único lugar de avaliação dessas mulheres foi em uma academia de musculação, então o ambiente de análise foi o mesmo em todos os dias e em todos os casos.

Um outro fator importante que foi analisado durante este trabalho, foram os motivos que levam essas mulheres a realizarem tal atividade. Como o estudo foi realizado apenas entre mulheres de 20 a 40 anos, os motivos que mais foram citados foi a estética em primeiro lugar, seguido por saúde, melhora na qualidade de vida e socialização.

O fato de a estética ter uma prevalência nos resultados, mostra que assim como disse, TAHARA, SCHWARTZ e SILVA (2003), a mídia influencia muito sobre padrões, e o padrão corporal é um grande ponto muito citado pelas mídias nos dias de hoje. Portanto, a mídia acaba mostrando e afirmando existir um “corpo perfeito”, fazendo com que muitas mulheres procurem academias de ginástica em busca desta imagem corporal que a mídia impõe, procurando realizar exercícios para conseguir uma estética corporal mais próxima a que a mídia apresenta. Nesta mesma linha de pensamento, CÓRDAS (2004), diz em seu estudo que muitas mulheres procuram realizar atividade física, para terem uma imagem corporal que seja compatível à aquela imposta pela mídia nos dias de hoje.

Porém, muitas mulheres também buscam realizar exercícios físicos em academias, objetivando a saúde e uma melhora na qualidade de vida. Como foi dito por COSTA (2006), as mulheres devem procurar realizar exercícios físicos para cuidar de sua saúde, pois devido as inúmeras obrigações que elas têm em seu dia a dia, as vezes falta tempo para realizar algo para seu próprio bem, para sua própria saúde. Desta maneira, o exercício físico entra como sendo um importante método para uma melhora na saúde e na qualidade de vida da mulher. Ajudando não apenas o físico, mas também o psicológico de cada uma.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste trabalho, é possível concluir que, a diferença entre o grupo de supervisão individual, supervisionado pelo personal trainer e o grupo de supervisão coletiva apresentou uma diferença significativa na motivação.

Conclui-se então que, o grupo de mulheres com supervisão individual, feita por um personal trainer, apresenta um maior nível de motivação do início para o fim do treino em relação ao grupo de supervisão coletiva. Portanto, aquelas mulheres que tem em seus treinos a supervisão de um personal trainer se sentem bem mais motivadas a realizar seus treinos e conseqüentemente permanecem na atividade física por mais tempo, pois recebem o feedback de seu personal, e isso acaba as motivando mais. Esta motivação realizada pela influência do personal trainer é chamada de motivação extrínseca, ou seja, quando o indivíduo recebe influência de fatores externos, neste caso de uma pessoa. Neste caso a atenção é mais individualizada e a boa relação entre aluno e personal ajudam muito para que as mulheres praticantes se sintam mais motivadas a realizar tal prática e conseqüentemente acabam permanecendo por muito tempo realizando a atividade.

No grupo de mulheres com supervisão coletiva, não houve tanta diferença de motivação do início para o final do treino. Isso porque, quando se tem um fator extrínseco como um ambiente diferente ou uma pessoa como um personal trainer, o indivíduo se sente mais motivado a realizar algum exercício físico do que quando ele está sozinho. Porém, há casos em que apresentam exceções, onde o indivíduo se sente mais motivado quando realiza o exercício sozinho, sem a interferência de ninguém.

Foi possível perceber também, que estética e saúde são os principais motivos que levam as mulheres a realizarem exercícios físicos em academias. Isso porque a sociedade acaba impondo alguns padrões de “corpo ideal” e também porque as mulheres estão cada vez mais preocupadas com sua saúde. E com a expectativa de vida da mulher tendo aumentado, elas estão em busca de alguma atividade que seja prazerosa e que traga esses benefícios com a prática para elas.

8. REFERÊNCIAS

- ALENCAR BALBINOTTI, M.; JOSEFA CAPOZZOLI, C. **Motivação à prática regular de atividade física:** um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. 2008. v22(1), p63-80. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683>>. Acesso em: 21 mar. 2019.
- BARROS, M.B.; IAOCHITE, R.T.. **Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos.** Motri., Vila Real , v. 8, n. 2, p. 32-41, 2012 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000200004&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 30 abril 2019.
- DE LAI, A. S.; SANTOS, M. **Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba, PR.** Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd166/fatores-motivacionais-que-pratica-de-musculacao.htm>>. Acesso em: 21 mar. 2019.
- DE LIZ, C.; ANDRADE, A. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.
- DREHER, D. Z.; GODOY, L. P. **A qualidade de vida e a prática de atividades físicas:** estudo de caso analisando o perfil do frequentador de academias, 2003. Disponível em: <http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2003_tr0208_0612.pdf>. Acesso em 19/03/2019
- FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S.. **Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v.16, n.1, p.18-23, Feb. 2010. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000100003&lng=en&nrm=iso>. access on 18 Mar 2019.
- FERREIRA SIQUEIRA, N.; TICIANELLI, G. **Psicologia e Esporte:** o papel da motivação. Ciencia e Inovação, [s.d.]. Disponível em <http://www.faculdadedeamericana.com.br/revista/index.php/Ciencia_Inovacao/article/view/20/20> - acesso em: 20/05/2019
- OLIVEIRA, E. H. **Adêrcia de praticantes de atividade física:** discussão sobre a experiência de alunos de uma academia. 2011. 33f. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Estadual de Campinas, 2011.
- PINA, F. et al. **Motivação para a prática de exercícios com pesos:** influência da supervisão e do gênero. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 19, n. 2, 2014. Disponível em <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/190/artigo-03-pina.pdf>> - acesso em: 20/03/2019.
- SABA, F. **Aderência: À Prática do Exercício Físico em Academias.** São Paulo, Manole, 2001.

SALCEDO, J. F. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado:** um estudo com alunos de personal trainer. 2010. 44f. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

SOUZA, M. F. P. de et al. **Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física.** Psico-USF, Itatiba , v. 18, n. 3, p. 445-454, Dec. 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712013000300011&lng=en&nrm=iso>. access on 18 apr 2019.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712013000300011>.

ZAMAI, C.; SOARES DA COSTA, M. **Prática de exercícios físicos entre mulheres freqüentadoras de academias na cidade de Campinas (SP).** Movimento e Percepção, v. 9, n. 13, p. 266-286, 2008. Disponível em <<http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=213>> – acesso em: 26/04/2019

ANEXO A – FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

 MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS			
1. Projeto de Pesquisa: MOTIVAÇÃO EM MULHERES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS: INFLUÊNCIA DA SUPERVISÃO			
2. Número de Participantes da Pesquisa: 15			
3. Área Temática:			
4. Área do Conhecimento: Grande Área 4, Ciências da Saúde			
PESQUISADOR RESPONSÁVEL			
5. Nome: Luz Henrique Rezende Maciel			
6. CPF: 036.319.889-71		7. Endereço (Rua, n.º): Antônio Alvarenga, 80 Jardim Samadina Casa LAVRAS MIRAS OERAS 37293000	
8. Nacionalidade: BRASILEIRO		9. Telefone: (05) 9115-9449	10. Outro Telefone: 11. E-mail: lrmaciel@hotmail.com
Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumpro os requisitos da Resolução CNS 466/12 e seus complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do presente projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao presente projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.			
Data: <u>28</u> / <u>02</u> / <u>2019</u>		 Assinatura	
INSTITUIÇÃO PROPONENTE			
12. Nome: Universidade Federal de Lavras		13. CNPJ: 22.078.679/0001-74	14. Unidade/Órgão:
15. Telefone: (35) 3629-1122		16. Outro Telefone:	
Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumpro os requisitos da Resolução CNS 466/12 e seus Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento desta projeto, autorizo sua execução.			
Responsável: <u>Sorelio Ferraz de Sá</u>		CPF: <u>199.463.218-80</u>	
Cargo/Função: <u>Sub-Chefe DER</u>		 Assinatura	
Data: <u>28</u> / <u>02</u> / <u>2019</u>			
PATROCINADOR PRINCIPAL			
Não se aplica.		Prof. Dr. Sandro Fernandes de Sá Subchefe do Departamento de Fisiologia Celular Universidade Federal de Lavras	

Fonte: Ministério da Saúde

ANEXO B – TERMO DE COMPROMISSO INSTITUCIONAL

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS**
Campus Universitário da UFLA, CEP 37200000 – Departamento de Educação Física (DEF) – Tel (35) 3829-1203, Lavras – MG.

**TERMO DE COMPROMISSO DA INSTITUIÇÃO
RESOLUÇÃO 196/96 DO CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE**

Data: 27/02/2019
Pesquisador Responsável: Luiza Rezende Abreu
Professor Orientador: Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel
Projeto de Pesquisa: Motivação em Mulheres para a Prática de Exercícios em Academias: Influência da Supervisão

Dedaro ter conhecimento do projeto acima referido e autorizo a aluna Luiza Rezende Abreu, do curso de Educação Física – Bacharelado (UFLA) e seu orientador, Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel, a realizarem a pesquisa sobre "Motivação em Mulheres para a Prática de Exercícios em Academias: Influência da Supervisão" envolvendo alunas matriculadas na academia Work Fit.

Gostaria de ressaltar que as alunas devem concordar voluntariamente em participar da pesquisa.

Lavras, 27 de Fevereiro de 2019.


Responsável pela Instituição

21 129 345/0001-10
WORK FIT ACADEMIA LTDA
Rua Cristiano Silva, 200 - Sala 01
R. José Vieira - CEP 37290-000
LAVRAS - MG

Fonte: Universidade Federal de Lavras

ANEXO C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Prezado(a) Senhor(a), o(a) Senhor(a) está sendo convidado(a) a participar da pesquisa de forma totalmente voluntária da Universidade Federal de Lavras. Antes de concordar, é importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento. Será garantida, durante todas as fases da pesquisa: sigilo; privacidade; e acesso aos resultados.

I – DADOS DA PESQUISA

Título do trabalho experimental: Motivação em Mulheres para a Prática de Exercícios em Academias: Influência da Supervisão

Pesquisador(es) responsável(is): Luiza Rezende Abreu; Luiz Henrique Rezende Maciel.

Cargo/Função: Graduanda em Educação Física (Bacharelado); Chefe do Departamento de Educação Física e Professor.

Instituição/Departamento: UFLA/ Departamento de Educação Física (DEF)

Telefone para contato: (35) 98869-3486

Local da coleta de dados: Academia Work Fit

II – OBJETIVOS

O objetivo dessa pesquisa é analisar a influência da supervisão na motivação das mulheres nos exercícios com peso na academia Work Fit em Lavras, MG.

III – JUSTIFICATIVA

Esse trabalho se justifica pela importância de analisar a motivação de mulheres na prática de exercícios físicos, seja com Personal Trainer ou em grupos menores, uma vez que esta tem relação direta com a adesão, manutenção e abandono da prática.

IV - PROCEDIMENTOS DO EXPERIMENTO

AMOSTRA

A amostra do estudo será composta por 15 mulheres de idade entre 20 e 30 anos praticantes de exercícios com peso da academia Work Fit.

PROCEDIMENTOS

A coleta de dados será realizada na academia Work Fit e consistirá na aplicação de uma escala de motivação personalizada, que conta com 7 faces desenhadas, três indicando níveis de faces motivadas, três indicando níveis de faces desmotivadas e um com uma face neutra. A escala será aplicada antes e após a realização de cinco sessões de treino. Os dados da pesquisa serão anônimos e de acesso exclusivo do pesquisador.

V - RISCOS ESPERADOS

A avaliação do risco da pesquisa é MÍNIMO.

Apesar da pesquisa não apresentar riscos esperados por não possuir método invasivo, pode, ocasionalmente, ocorrer desconforto do participante ao responder as perguntas. Caso ocorra, o voluntário poderá encerrar a sua participação imediatamente.

VI – BENEFÍCIOS

O benefício direto do voluntário está na identificação do nível da sua motivação antes e após as sessões de treino e da compreensão da importância da supervisão de um profissional de educação física durante a prática de exercícios físicos. Levando-se em consideração que o nível de motivação das mulheres pode estar relacionado também à adesão e manutenção das mesmas na prática das atividades, essa pesquisa se mostra benéfica para promover ações que visam a permanência dos indivíduos em práticas físicas.

VII – CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA

Como não há riscos previsíveis, não há previsão de suspensão da pesquisa e a mesma será encerrada quando as informações desejadas forem obtidas.

VIII - CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

PARTICIPANTE MAIOR DE IDADE

Eu _____, certifico que, tendo lido as informações acima e suficientemente esclarecido (a) de todos os itens, estou plenamente de acordo com a realização do experimento. Assim, eu autorizo a execução do trabalho de pesquisa exposto acima.

Lavras, ____ de _____ de 20__.

NOME (legível) _____ RG _____

ASSINATURA _____

ATENÇÃO! : A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Por sua participação, você: não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira; será ressarcido de despesas que ocorrerem (tais como gastos com transporte, que serão pagos pelos pesquisadores aos participantes ao início dos procedimentos); será indenizado em caso de eventuais danos decorrentes da pesquisa; e terá o direito de desistir a qualquer momento, retirando o consentimento, sem nenhuma penalidade e sem perder qualquer benefícios. Em caso de dúvida quanto aos seus direitos, escreva para o Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da UFLA. Endereço – Campus Universitário da UFLA, Pró-reitoria de pesquisa, COEP, caixa postal 3037. Telefone: 3829-5182.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada com o pesquisador responsável e a outra será fornecida a você.

No caso de qualquer emergência entrar em contato com o pesquisador responsável no Departamento de Educação Física. Telefones de contato: 035 98869-3486.

Fonte: Universidade Federal de Lavras