
EDUCAÇÃO FÍSICA

DAPHNE DE ALMEIDA

**CONTRIBUIÇÕES DA MOTIVAÇÃO NA
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR**

A large, abstract geometric pattern in shades of blue and white, resembling a stylized globe or a complex network of interconnected lines, occupies the lower half of the page.

Rio Claro
2012

DAPHNE DE ALMEIDA

CONTRIBUIÇÕES DA MOTIVAÇÃO NA
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antônio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2012

796.01 Almeida, Daphne de
A447c Contribuições da motivação na prática de atividade física regular / Daphne de Almeida. - Rio Claro : [s.n.], 2012
52 f. : il., gráfs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Obesidade. 3. Condicionamento físico. I. Título.

Dedico este trabalho aos meus pais, meu irmão
e a minha vó com muito amor.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus por sempre estar presente na minha vida, me ajudando a seguir em frente e me abençoando em todos os meus feitos.

Aos meus queridos e amados pais que proporcionaram a minha chegada até aqui, guiando os meus passos, sendo sempre o meu chão, obrigada por fazerem parte da minha vida, não poderiam ser melhores!!!! Amo vocês!!!!

Ao meu amado irmão, manoooooooo que sempre brincou comigo, sempre lembrou de mim, me ajudou muito em tudo que precisei.....manoooooooo te amo!!!!

Agradeço com muito carinho a minha vó que sempre teve orgulho dos seus netos e tenho certeza que ela ficaria muito feliz em compartilhar esses dias comigo, onde quer que eu vá sempre lembrarei dos meus dias na casa da vó!!!! Bons tempo que ficaram na memória!!!!

As minhas amigas, Bruna e Aline, sempre estiveram presentes, desde os tempos do colégio, as nossas fases juntas, a época do cursinho...lembram!?!?! Muito obrigada meninas por estarem junto à mim, agora temos muitas estórias para contar!!!

Agradeço a todos os meus amigos do 4ºBLEF, pelos quatro anos maravilhosos que certamente não seriam os mesmos sem vocês. Em especial quero agradecer a Carina, Ana Lívia, Bruna Jóos, Nátassia, Mariana, Márcio, Vanderley, Pedro, Kauan e Renato, que sempre estiveram juntos nos momentos alegres (nas festas da facul!!!!kkkk....) e tristes, muito obrigada por esses anos e que possamos nos encontrar para relembrarmos todos esses momentos, agora com risos....

Ao meu orientador Afonso por me orientar neste trabalho e sempre me auxiliar quando precisei, obrigada por me ajudar e pela paciência!! E durante suas aulas me apresentou os conhecimentos necessário para fazer este trabalho. Muito Obrigada!!!!!!

Resumo

A atividade física vem sendo praticada pelo ser humano desde tempos primitivos, evoluindo até os dias atuais, que de maneira sistematizada pode ser interpretada com exercício físico. Muitos são os benefícios dessa prática, principalmente para a obtenção de resultado e qualidade de vida, segundo também de acordo com os objetivos individuais de cada um.

Entretanto esses benefícios são claros para indivíduos que querem obter um condicionamento físico e para pessoas com algum grau de obesidade, contudo os fatores psicológicos se mostram presente, para que assim permaneçam na prática a ponto de perceberem os resultados e alcancem seus objetivos.

O presente trabalho tem como objetivo analisar as contribuições da motivação na prática de atividade física regular. Para a realização do mesmo foram utilizados com quatro homens e oito mulheres com faixa etária entre 20 e 30 anos, que realizam algum tipo de exercício físico a mais que 6 meses. O procedimento baseou-se em uma entrevista semi-estrutura onde cada entrevistado tinha um encontro particular. As falas foram registradas e posteriormente analisadas com minúcia. Os dados obtidos pela entrevista foram cruzados com a literatura a fim de encontrar onde a motivação teria a sua influência.

Conclui-se que a motivação tem papel importante para a aderência dos indivíduos e manutenção da mesma por períodos longo de tempo, favorecendo a efetividade na obtenção de resultados.

Palavras chaves: Atividade Física. Motivação. Obesidade. Condicionamento Físico.

SUMÁRIO

REVISÃO DE LITERATURA

1. MOTIVAÇÃO

1.1 Origem da motivação	7
1.2 Conceituando a motivação.	10
1.3 Fontes de motivação.	10
1.4 Teorias motivacionais.	13

2. ATIVIDADE FÍSICA

2.1 Contexto Histórico	21
2.2 Aderência e manutenção à prática.	28
2.2a Motivação no indivíduo obeso	33
2.2b Para obter condicionamento físico	37

3.METODOLOGIA

4.PROCEDIMENTOS.

5.ANÁLISE E DISCUSSÃO

6.CONCLUSÃO

7.REFERÊNCIAS

ANEXOS

1.Motivação

1.1 Origem da motivação

O estudo e o entendimento da motivação têm grande importância para serem entendidas as diversas ocorrências na prática de atividade física e até no esporte de alto rendimento, independente do gênero e idade.

No esporte de alto nível o entendimento e a utilização dos processos motivacionais são de extrema importância principalmente para professores e técnicos (Cozzani e cols., 1997).

Entretanto a compreensão dos processos motivacionais tem se tornado cada vez mais difícil em razão do grande número de estudos e teorias sobre este tema, dificultando a obtenção de respostas exatas. Estas seriam importantes para a atuação de técnicos e professores nos trabalhos realizados com seus atletas e alunos, para que assim produzam tudo aquilo que podem e, conseqüentemente, sintam-se bem durante esse processo.

Para muitos autores, a motivação é a principal causa das ações humanas.

“na relação ensino-aprendizagem, em qualquer ambiente, conteúdo ou momento, a motivação constitui-se um dos elementos centrais para sua execução bem-sucedida. Pode-se supor que sem motivação não há comportamento humano ou animal” (Gouvêa,1997,p. 167).

Não se pode pensar em motivação sem lembrar do motivo, que é a base do processo motivacional. O motivo é o que favorece a execução de qualquer atividade executada pelo ser humano, sendo responsável desde o início até a manutenção destas atividades. Conseqüentemente torna-se fundamental para o complexo processo motivacional.

Segundo Gouvêa (1997, p.167) o motivo é “um fator interno, que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa”. Em virtude desse conceito podemos

perceber que um indivíduo terá um impulso, iniciando a ação e a motivação, que permanecerá durante a execução e acabará logo que for atingido o objetivo.

No entanto, cada motivo apresentará uma força distinta, devido à diferença de personalidade de cada indivíduo (Rodrigues, 1991). Favorecendo com que indivíduos tenham diferentes níveis de motivação, mesmo diante de uma mesma situação.

Para Machado (1995) e Gouvêa (1997), o motivo não se divide, ou seja, contribui para que o indivíduo realize a ação que dependendo da intensidade do motivo, se mantém até a chegada do objetivo. Para a manutenção da prática ela dependerá da intensidade do motivo, que poderá aumentar ou diminuir durante o processo de iniciação e manutenção.

A maioria dos autores consideram o motivo característica fundamental do ser humano, diferenciando apenas em relação a situação (situacional) e a pessoa (pessoal), ou melhor, varia de situação para uma mesma pessoa, e de pessoa para uma mesma situação. Apesar de ser considerado inerente, não se devem descartar influências externas sobre o motivo.

Essa hipótese está fundamentada na sua maioria em questões ambientais, da experiência de vida e da necessidade de socialização do indivíduo.

“A motivação no esporte depende da estrutura da personalidade do atleta, sobretudo de como e em que medida se convertem algumas necessidades esportivas relevantes em alguma característica da estrutura deste indivíduo” (Machado, 1996).

Como acreditam Machado (1996), De Marco e Junqueira(1993), a motivação é a combinação de possibilidades de atuação e de vivências dentro dos esportes com as características motivacionais individuais em relação a personalidade. Assim é a combinação de fatores externos ou ambientais e fatores internos relacionados a personalidade de cada um.

Esteves (1980) ao tentar descrever essa inter-relação entre os aspectos internos e externos explica o processo motivacional através de funções básicas que se relacionam a manutenção da vida. Estabelecendo assim quatro funções: a energética (concentram energias até que o objetivo final seja atingido), a direcional

(orienta direcionando todas as ações para a conquista do objetivo), a seletiva (seleciona as energias para se concentrar no objetivo principal) e última das funções, a somatória das três já citadas e o aprendizado de novos valores. Quando unidas perceberemos um envolvimento em um ciclo tanto de personalidade e raciocínio, quanto ao ambiente em que o indivíduo está inserido.

A motivação pode seguir algumas regras, Machado (1995), ao rever um estudo de Freud, identificou alguns padrões motivacionais inconscientes, os quais ele considerou primordiais para a existência da motivação:

- Todo comportamento é motivado;
- A motivação continua durante toda a vida;
- Os motivos são inconscientes;
- A expressão da motivação acontece através de tensões;
- Os motivos são congênitos, com objetivo de satisfazer características essenciais, como o prazer e a libido.

Apesar de ser considerada inerente ao ser humano, a motivação tem como forte aliada o desenvolvimento intelectual (Machado, 1996). Assim o indivíduo com alta capacidade intelectual pode reunir as diversas qualidades presentes no âmbito físico, social e pessoal para implementar sua motivação.

Concluindo a partir das citações feitas, a motivação tem início com um motivo, que é uma característica presente nos seres humanos, apresentando diferentes intensidades de acordo com a personalidade de cada indivíduo. Esta intensidade se relaciona com fatores externos, influenciando sobre ele.

Assim irá obter o motivo, na maneira que os eventos pessoais e ambientais se relacionarem, sabe-se que ambos os eventos são interdependentes na determinação de um maior ou menor nível de motivação para cada tarefa específica. A intervenção da razão sobre as demais características permite que se aprimore e interfira, positiva ou negativamente, sobre todo o processo motivacional, modificando o grau de intensidade motivacional, daquela e de outras situações, fortalecendo-as ou enfraquecendo-as.

1.2 Conceituando motivação

Singer (1982) define motivação como a insistência em perseguir um objetivo.

Concorda que há estímulos externos, como troféus, e estímulos internos, como a vontade de auto realização, de obter sucesso. Esse processo ocorre em qualquer situação dentro do esporte, seja durante a aprendizagem ou o treinamento.

Para Pfromm Neto (citado por Gouvêa, 1997), a motivação é um estado emocional que leva o indivíduo a interessar-se por algo e/ou a praticar algo, mobilizando forças para atingir seus objetivos. Sendo assim, a motivação inicia, direciona e mantém seu curso em direção às suas finalidades.

Singer (1982) também vê a motivação como a responsável pela iniciação e manutenção de um indivíduo em uma atividade, buscando atingir um objetivo previamente estabelecido. Reconhece também que existem determinadas situações que motivam um maior número de pessoas, em detrimento de outras que dependerão da personalidade de cada um.

Para Vallerand e Losier (1994) a motivação é composta por forças que iniciam, orientam e sustentam o comportamento. Nesta definição, pode-se notar as influências da motivação para a escolha e iniciação dentro da atividade, assim como, o direcionamento para atingir os objetivos propostos, e a mobilização de energias para a manutenção da prática até a conclusão.

A motivação é utilizada para explicar um detalhado processo responsável pelo direcionamento e pela intensidade de esforço despendido por um indivíduo para atingir seu objetivo. Fato que está intimamente relacionado a definição de motivação para a realização, descrita por Weinberg e Gould (2001) como “a tendência a lutar por sucesso, persistir em face de fracasso e experimentar orgulho nas realizações” (p.83).

Diante destas citações visualiza-se aquilo que Cratty (1984) apresentou como as duas subdivisões principais da motivação. Primeiro, encontram-se os estudos das “razões pelas quais se escolhe uma atividade” (p. 36), que compreendem a influência dos motivos, dos valores e das necessidades pessoais de cada indivíduo. Segundo, estão os estudos que buscam as razões pelas quais age-se mais intensamente em uma situação do que em outra, relacionando-se a eles a preparação para a atuação, ativação e demais formas que serão utilizadas pelo indivíduo no momento da ação.

Pela minha compreensão, a torcida em geral é responsável por este segundo momento, no qual o atleta buscará motivação para sua atuação, antes, durante e depois do jogo. Porém, em se tratando da torcida familiar devemos considerar as duas subdivisões, pois acabará por influenciar não somente na escolha, mas também na permanência e, talvez, na desistência da prática esportiva.

Diante das diversas definições para a motivação, percebe-se que todas apresentam pontos em comum, o que nos permite construir uma definição clara e objetiva e que servirá de base para este estudo. Portanto, motivação é o processo que é iniciado por um impulso, ou um motivo, o qual levará o sujeito à optar por executar algo. Após a escolha este impulso permanecerá, mantendo o sujeito no processo até que atinja os objetivos traçados na escolha daquilo que se propôs a fazer. O processo motivacional varia de intensidade de acordo com a atividade e com os sujeitos.

1.3 Fontes de Motivação

Segundo De Marco e Junqueira (1993),

“as motivações dos atletas têm sido classificadas de diversas maneiras, incluindo desde as necessidades fisiológicas ou psicológicas básicas até a influência de fatores decorrentes da vida em sociedade. Além disso, as motivações podem ser resultado da natureza intrínseca da tarefa ou do prêmio, tanto social como material” (p.89)

Segundo Cruz (1996) e Machado (1995), a motivação pode ser dividida em duas formas, sendo a intrínseca e a extrínseca. A motivação extrínseca está relacionada com ganhos materiais e não materiais, sempre relacionados com outras pessoas, principalmente diante de bons resultados e pelo desempenho.

A motivação intrínseca está ligada a fatores internos de cada indivíduo. Assim, *“pessoas que não são intrinsecamente motivadas para serem competentes e para aprenderem novas competências, que gostam de competições, ação ou excitação e que querem também divertir-se e aprender o máximo que forem capazes”* (Cruz, 1996, p. 306). Essa motivação está presente nas atividades, não necessitando a presença de fatores externos, tornando-se muito eficiente.

A motivação extrínseca está relacionada com muitos fatores, em que o objetivo não esta apenas no prazer de realizar a tarefa, mas de provar a capacidade que tem dentro do esporte.

Apesar das duas fontes de motivação ser diferentes em muitos aspectos, elas se complementam. Não deixando de lado a motivação extrínseca por ser menos eficiente e eficaz que a intrínseca, está contribui para que o individuo obtenha o seu objetivo, como por exemplo, a fama e a ascensão social.

A motivação extrínseca não se apenas relacionada com a conquista de fama e ascensão social, mas também com incentivos de familiares, amigos, do próprio professor/treinador, destes partiram as principais orientações que influenciarão cada atleta ou indivíduo.

Quando ocorre uma diminuição da motivação intrínseca para o surgimento da motivação extrínseca, Cratty (1984) mostrou que crianças quando expostas a muitos motivos extrínsecos tendem a ligar o seu sucesso a motivos externos (sorte, má atuação do adversário...). Essa mudança de opinião acabaria por gerar uma baixa na motivação intrínseca e por conseqüência um desinteresse no motivo intrínseco, voltando o seu olhar apenas para o fator externo, tornando a motivação extrínseca.

Com a afirmação de Cratty (1984), *“excesso de critica verbal poderá impedir o interesse intrínseco do atleta na própria tarefa”* (p. 45), percebemos que a motivação extrínseca pode afetar a intrínseca de uma outra maneira. Entretanto, segundo o autor, fatores pessoais e da tarefa podem influenciar prejudicando ou promovendo uma motivação intrínseca.

A teoria de Brunner (De Marco e Junqueira, 1993) também é de base cognitivista, não considerando apenas motivos internos e externos, possuindo assim uma linha de motivos intermediários (objetivos, expectativas, planos individuais e curiosidades), porém esta teoria reforça a motivação intrínseca, que favorece a obtenção do desejo de atuar, proporcionando bem-estar antes e depois da atuação.

Para Gouvêa (1997) esta teoria explica as razões de muitas vezes existir desmotivação em algumas atividades que não desenvolvem nos praticantes energias naturais, por exemplo, curiosidade. A ausência destas energias prejudica o processo motivacional e consequentemente a permanência do indivíduo dentro de respectiva tarefa.

Conclui-se que as motivações intrínsecas e extrínsecas afetam o comportamento de cada pessoa, em razão da intrínseca está mais ligada com a atitude do indivíduo

compreendendo vontades, desejos e sonhos, já a extrínseca está ligada aos prêmios, ascensões entre outros. Lembrando-se também que elas se inter-relacionam, passando a intrínseca ser a mais influente, em muitas ocasiões a extrínseca pode se sobrepor e mudar os objetivos.

1.4 Teorias motivacionais

O estudo da relação entre a motivação e a prática esportiva é demasiadamente complicado. Destarte, muitos pesquisadores desenvolveram modelos teóricos que apresentam possíveis soluções para alguns problemas que são corriqueiros na atuação dos atletas e que, muitas vezes, escapam do entendimento de seus técnicos.

Dentre os modelos teóricos, Cruz (1996) salienta os seguintes: Teoria da necessidade de realização; Teoria da competência social; Teoria da determinação dos objetivos de realização.

Teoria da necessidade de realização

Criada por McClelland, em 1961 e Atkinson, em 1975, essa teoria mescla os fatores pessoais (motivação para o sucesso versus motivação para evitar o fracasso) com os fatores situacionais (chances de sucesso e incentivos para esse sucesso), para prever o comportamento em situações de realização. Weinberg e Gould transportaram esta teoria para a situação esportiva, na qual:

“os indivíduos com elevados níveis de realização ou rendimento selecionam tarefas e atividades desafiadoras, de dificuldade moderada ou elevada e têm melhores rendimentos quando são avaliados por outros. Pelo contrário, os indivíduos com baixos níveis de rendimento e realização evitam as tarefas e atividades desportivas, evitam arriscar e situações desafiadoras

e têm menores rendimentos quando são sujeitos à avaliação” (CRUZ, 1996,p.312-313).

Quando o atleta é motivado para a realização de determinada tarefa e existe a probabilidade de sucesso nesta realização, ocorrerá por parte dele uma abordagem do sucesso, com ênfase no orgulho por esse sucesso. O resultado disso será a busca de situações em que possa realizar aquela habilidade, busca por desafios cada vez maiores e, conseqüentemente, a melhoria de seu rendimento.

Sendo o atleta motivado para evitar o fracasso, procurará atividades onde certamente obterá êxito, devido ao medo da derrota e de suas conseqüências. Esse atleta estará sempre em busca de atividades que domina, evitando desafios ou situações em que poderá fracassar.

Essa atitude fará com que ele mantenha seus níveis de habilidade, impedindo que aprenda ou se desenvolva, física e mentalmente, além de selecionar seus desafios, a fim de garantir a vitória. Cratty (1984) acredita que este atleta poderá optar por objetivos praticamente impossíveis de se alcançar, criando de antemão uma série de explicações e desculpas “plausíveis e ‘salvadoras’ ” (p. 40).

Quando se deparar com atletas que busquem evitar o fracasso, o autor recomenda que o técnico forneça um auxílio para que eles internalizem objetivos não muito fáceis, porém, alcançáveis. Isso fará com que ele obtenha um sucesso moderado dentro da prática esportiva.

Teoria da competência pessoal

Uma série de estudos e modelos teóricos tem sugerido o fator percepção da competência pessoal, como sendo fundamental na motivação dos praticantes de atividade física (CRUZ, 1996). Segundo Harter (citada por CRUZ, 1996) todo bom rendimento, apresentado no desempenho de uma tarefa, será experienciado de forma positiva, melhorando a auto-imagem e a percepção de competência individual. Esta vivência, tornará o indivíduo mais motivado intrinsecamente para aquela tarefa e proporcionará sentimentos relacionados à afetividade, mais positivos do que aqueles que experienciaram-na de forma negativa.

Sendo assim, pode-se dizer que este modelo teórico, além de propor uma explicação para a motivação, indica um possível caminho para a prática, pois se o praticante sente-se capaz, isto é, com alta percepção de competência para aquela tarefa, primeiramente, ele sofrerá uma diminuição em seus níveis de ansiedade e estresse competitivo. Caso esta ocorrência venha a se repetir por muito tempo, este atleta tenderá a permanecer na atividade.

Em contrapartida, aquele atleta que percebe-se com menos habilidade, portanto incapaz, terá níveis altos de ansiedade e estresse, prejudicando seu rendimento, o que o levará a desmotivar-se mais rapidamente e, conseqüentemente, abandonará a prática esportiva muito mais depressa.

Cruz (1996) compartilha desta mesma idéia e salienta que a percepção de competência dos atletas, além de influenciar no rendimento esportivo, apresenta uma forte influência na adesão ou abandono do esporte.

Em atividades no qual a criança sente um elevado nível de competência, supõe-se que ela terá um nível de motivação elevado, elevando também a probabilidade de permanecer naquela atividade por um longo período de tempo. Porém, em atividades nas quais ela percebe um baixo nível de competência, a probabilidade de permanência é muito menor.

A teoria de Harter, foi comprovada através de vários estudos, feitos por um grande número de pesquisadores (GOULD E HORN, 1984; KLINT E WEISS, 1987; WEISS, 1995) tendo como base a análise da percepção de competência pessoal, relacionada diretamente à participação de crianças e jovens no esporte (CRUZ, 1996).

Em suma, estes pesquisadores encontraram uma gama muito vasta de motivos que comprovam esta teoria. Sendo os principais motivos para a prática esportiva “relacionados com a competência (desejo de aprender novas competências, de competir em níveis mais elevados e de melhorar as competências)” (CRUZ, 1996, p. 314). Esta afirmação foi feita pelos atletas com maior percepção de competência pessoal.

Os competentes, apresentaram motivos mais relacionados ao ambiente da equipe. A baixa percepção de competência pessoal conduz os atletas a buscarem outros fatores motivantes para a prática. Porém, estes outros fatores poderão não surtir o mesmo efeito sobre a motivação.

Além de relacionados à competência pessoal, observa-se que os motivos mais freqüentes e consistentes associam-se com a motivação intrínseca. Essa associação comprova, mais uma vez, a importância dos motivos intrínsecos na participação esportiva.

Somado a isso, as crianças que se percebem mais competentes para uma tarefa, demonstram-se mais otimistas com relação ao sucesso. Elas identificam com mais clareza os motivos do sucesso ou do fracasso, buscam situações desafiadoras e, confirmando a teoria, são mais motivadas intrinsecamente, apresentando reações afetivas mais positivas (baixos níveis de ansiedade competitiva, melhor perspectiva de futuro), do que as crianças que se percebem menos competentes (CRUZ, 1996). Através do relatado acima, pode-se concluir que a teoria de Harter tem uma grande importância e mais ainda, que as percepções de competência pessoal, influem diretamente na motivação, nas reações afetivas e, conseqüentemente, no rendimento para a prática esportiva. Avaliação da família, em especial dos pais, exercem interferências no rendimento esportivo.

Determinação dos objetivos de realização

A teoria dos objetivos de realização, segundo Cruz (1996), foi apresentada por Nicholls, em 1984, 1989; Dweck, em 1986; Elliott e Dweck, em 1988 e Ames, em 1992. Ela baseia-se no fato de que os atletas são motivados à demonstrar que são capazes e estão prontos para a execução das habilidades em jogo, aumentando sua auto-eficácia juntamente com a motivação.

Muito próximo dessa teoria, Howe (1986) em seu estudo, também descreve uma teoria da motivação pela realização, através da qual, ele explica o comportamento humano como conseqüência da necessidade de alcançar um nível de habilidade, que é determinado pelo próprio atleta, sendo esta habilidade medida através da comparação entre seu desempenho e de outros praticantes.

Segundo Nicholls e Dweck, a capacidade é amparada por dois tipos de objetivos, que variam de indivíduo para indivíduo. O primeiro tipo, recorre a comparação do desempenho pessoal com o meio social (desempenho dos/as outros/as atletas/equipes etc.). Este objetivo baseia-se no aumento da demonstração de alta

capacidade, tentando minimizar a demonstração de baixa capacidade ou competência pessoal.

O segundo tipo relaciona as capacidades aos objetivos pessoais (melhorar o rendimento pessoal, obtido em uma competição anterior). Portanto, baseia-se na aprendizagem de novas habilidades e no domínio das situações desafiadoras, baseados em experiências pessoais (esforço despendido, reações afetivas e emocionais, melhoria das capacidades pessoais).

Os atletas que têm este objetivo estão interessados em melhorar o seu desempenho, que poderá ou não levá-los a um bom resultado. Porém, se este não ocorrer, ao menos os objetivos pretendidos foram alcançados (CRUZ, Cruz (1996)) complementa esta teoria, apresentando o caráter motivacional para cada objetivo. O primeiro tipo, que está mais voltado para o rendimento, apresenta um nível motivacional muito inferior ao segundo tipo.

Significa que, quando os atletas são motivados apenas para o rendimento, desistem mais facilmente diante de grandes desafios, pois eles aumentam sua probabilidade de fracasso, ou ao surgimento de algum obstáculo ou insucesso que, para eles, está prejudicando sua imagem social.

Já o segundo tipo, valoriza mais o empenho na execução da prática e se apresenta mais persistente diante dos desafios e insucessos. Sob esta orientação, o atleta muitas vezes atuou bem, mas não obteve a vitória, porém seu objetivo já havia sido atingido. Assim, os atletas que têm estes objetivos são levados à escolher práticas mais desafiadoras e a persistir diante do fracasso (CRUZ, 1996).

Pensando-se na seleção de práticas, os atletas que se orientam para o rendimento, mas têm uma elevada percepção de competência pessoal, assim como aqueles orientados para a tarefa, preferem optar por práticas desafiadoras. No entanto, os orientados para o rendimento, que possuem baixa percepção de competência pessoal, buscam práticas muito fáceis, que viabilizam o sucesso, ou muito difíceis, que “mascaram” sua falta de capacidade (CRUZ, 1996).

Assim como o ambiente influi na formação da personalidade e do comportamento, ele influi também na formação dos objetivos de realização. Quando a criança vivencia situações nas quais há uma ênfase no processo de aprendizagem, na melhoria das habilidades, na participação coletiva e na cooperação, aumentam-se as chances desta criança direcionar seus objetivos à própria tarefa e à melhoria de suas habilidades.

Portanto, Ames (citado por CRUZ, 1996) aponta para a necessidade de pais, técnicos e professores orientarem o clima motivacional para a tarefa, direcionando os objetivos de realização do atleta para a melhor execução daquele movimento ou conjunto de movimentos, melhorando assim seus desempenhos e resultados, em comparação a ele próprio.

Adotando estes princípios, técnicos ou professores têm a possibilidade de promover o prazer e o divertimento, concomitantemente com a melhoria e o desenvolvimento da percepção de competência pessoal. Consequentemente melhora a motivação intrínseca de seus atletas/alunos.

Estas teorias foram baseadas no contexto escolar e acadêmico. Para a verificação dos níveis motivacionais dentro de situações esportivas, outros estudos, mais relacionados às especificidades destas situações foram feitos para uma melhor compreensão e análise de seus fatores. Como objetivo deste trabalho, cabe aqui apenas uma breve citação dos mesmos e dos métodos utilizados para a mensuração da motivação dentro do esporte (CRUZ, 1996).

Como início, desenvolvido por Gill e Deete (1988) surgiu o “Questionário de Orientação Desportiva – QOD” ou mais conhecido internacionalmente como SOQ “Sport Orientation Questionnaire”, como instrumento de medida não multidimensional das diferenças individuais, com relação à realização desportiva. Após, Duda e cols. (1989, 1992) criaram o “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto – QOMD”, ou TEOSQ “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire”, como o próprio nome diz, para a análise da orientação motivacional para a tarefa ou para o rendimento no esporte.

Juntamente, Roberts e Balague (1991), criaram o “Questionário da Percepção de Sucesso - QPS”, ou POSQ “Perception of Success Questionnaire”, com o objetivo de avaliar as perspectivas de orientação para os objetivos, considerando as percepções relativas ao sucesso e ao êxito desportivo de cada atleta (CRUZ, 1996).

A adoção de objetivos mais direcionados para a tarefa gera um grande número de bons resultados, como o aumento da percepção de competência pessoal e consequentemente da motivação intrínseca, aumento da auto-estima, a busca por desafios, a percepção de que o insucesso é apenas uma parte do processo de aprendizagem, o prazer e o divertimento na execução das atividades físicas ou esportivas, assim como de estar relacionando-se com outras crianças. Esses fatores

englobam não apenas os mais habilidosos e capazes, mas todos os que desejam praticar uma atividade física e realizar-se dentro desta prática.

Martin e Gill (1991) concordam com essa opinião e atribuem os maus resultados, a baixa autoconfiança e o alto nível de ansiedade, à dificuldade, de técnicos e atletas, em estabelecer metas de realização. Destarte, atletas que têm como metas a melhoria no aprendizado e a execução de suas habilidades, parecem menos ansiosos e mais confiantes, tendo condições para atingir todo seu potencial, conquistando seus objetivos pessoais.

As teorias anteriores foram citadas por Cruz (1996). No entanto, Gouvêa (1997b) apresenta a teoria da motivação pelo incentivo que, como as outras, tenta explicar, ao seu modo, como ocorre o processo motivacional.

Teoria de motivação pelo incentivo

A teoria de motivação pelo incentivo foi elaborada por Bird e Veroff e caracteriza a ação como resultado de quatro efeitos: disponibilidade, expectativa de sucesso, os incentivos e os motivos, que atuam para modificar a força dos incentivos (HOWE,1986).

Pode-se descrever esta teoria da seguinte forma. Quando um resultado ou objetivo está disponível, por exemplo, tem-se a possibilidade de vencer uma partida; e por isso há uma alta expectativa de sucesso para aquela tarefa, ou em outras palavras, auto-eficácia. O atleta atuará da melhor maneira possível, a fim de atingir seu objetivo, satisfazendo assim os incentivos e os motivos, que serão fortalecidos e fortalecerão a prática futuramente.

No entanto, deve-se atentar para o que Bandura (citado por GOUVÊA, 1997b) salienta. Nos casos em que as expectativas de rendimento, ou auto-eficácia, não se traduzem no resultado final, gera-se uma série de informações, que certamente conduzirão o atleta para um aprendizado mediante essa. Assim, a interpretação deste aprendizado dependerá de uma série de fatores, como a educação recebida pelo atleta, os objetivos impostos pelo técnico para aquele jogo ou campeonato e a personalidade deste atleta.

Dependendo da combinação entre estas variáveis pode-se obter, diante desta situação, um bom aprendizado ou colocar em risco todo o trabalho desenvolvido.

Na maioria destas etapas cabe ao técnico empenhar-se para conduzir seus atletas para um melhor aproveitamento da situação (GOUVÊA, 1997b). Para isso, ele pode oferecer a chance destes vencerem a partida, aumentar a expectativa de sucesso e os incentivos, tanto através do treino, como de conversas e de outros procedimentos já vistos anteriormente.

2. Atividade Física

2.1 Contexto Histórico

Para que possamos compreender como se deu o desenvolvimento das atividades físicas realizadas nos dias atuais, faz-se necessário uma revisão da História, pois ensina-nos a conhecer a Humanidade por meio de diferentes acontecimentos, coisas, pessoas e do entrosamento nos diferentes aspectos (políticos, sociais e militares), possibilitando o entendimento do presente e até mesmo do futuro.

Assim o primeiro período foi a pré-história, no qual o homem começa a se relacionar com o ambiente e de maneira harmoniosa, exercendo uma atividade física espontânea e ocasional, aproximando sua atividade corporal a um animal selvagem. A principal preocupação do homem em movimentar-se estava relacionada ao seu instinto e ações de sobrevivência, baseadas basicamente em ataque e defesa. Surge atividades corporais intencionais, voltadas a um determinado fim, embora rudimentares na forma de atividades lúdicas, representam um conjunto de regras e um cerimonial preestabelecido.

Ao homem primitivo, vieram as formas inaugurais de atividade física realizadas pela necessidade e fortemente influenciadas pelo ambiente. Existiram expressões de jogos utilitários, com cerimonial e regras próprios, pois independente do resultado todos aceitavam desportivamente, com um sentimento de competição justa, trazendo-nos uma versão antiga do atual fair play das competições esportivas atuais.

É nesse momento que podemos nos referir ao surgimento dos primórdios do que evoluiria para atividades lúdicas e guerreiras sistematizadas, que, posteriormente ocupariam papel de destaque na motivação do movimento corporal humano.

O próximo período refere-se aos acontecimentos que envolveram Grécia e Roma, tendo importante papel no desenvolvimento da atividade física, principalmente por serem berço dos fundamentos do conhecimento ocidental, incluindo o do exercício físico.

A atividade física é um elemento essencial para a concepção de mundo do homem grego, fazendo parte de sua vida e instrumento pelo qual poderia atingir um ideal de beleza e perfeição. Para que fosse completo, não bastava ter conhecimento das artes, da política ou da ciência, qualquer que fosse o motivo, seja para aceitação

social ou realização própria, o homem grego tinha presente em seu cotidiano a atividade, o exercício físico e o esporte, como atividades que envolviam a competição.

Ainda nesse momento, foi possível observar o surgimento de dois modelos organizacionais distintos: o modelo espartano e o modelo ateniense, sendo divergentes entre si no que se refere a prática da atividade física, ou seja, em Esparta os exercícios físicos tinham características guerreiras, com interesses voltados para a preparação militar e a disciplina cívica, na superação física pelos exercícios corporais, enquanto em Atenas os olhares estavam voltados para os ideais de estética, saúde e moral, com um sentimento escolástico da prática esportiva, buscando formar o cidadão na sua totalidade.

Assim, fossem inspiradas em Esparta ou Atenas, todas as cidades-estado gregas tinham como parte de seu cotidiano a realização da atividade e do exercício físico, o que possibilitou a evolução máxima do esporte e do exercício corporal: as Olimpíadas.

Já na Roma antiga, atividade física desenvolvida estava relacionada ao treinamento dos guerreiros em virtude do caráter expansionista e o militarismo vigente. As técnicas de luta e de manejo de armamentos desenvolveram-se, adotando técnicas gregas de prática e higiene desportiva.

Com a consolidação do Império e sua expansão freada, perde sentido o caráter militarista do treinamento dos soldados, que se estendeu à atividade e ao exercício físico dos romanos. Prevalecendo o entretenimento configurado na política do pão e circo, favorecendo uma mudança na natureza dos exercícios praticados pela sociedade romana. As atividades corporais mais freqüentes nessa fase da civilização romana tinham caráter circense, presente nas batalhas de gladiadores, nas corridas de carros e exercícios de salto sobre o touro, acompanhados e imitados por multidões, semelhante ao que acontece com as partidas de futebol nos dias de hoje.

Ao se afirmar que a Idade Média representou um período no desenvolvimento da civilização ocidental, no qual a ciência e o entendimento do mundo e do homem regrediu, esquece-se que data dessa época o surgimento das universidades. No entanto, para os homens que não tinham acesso as universidades, as transformações político-econômicas que se figuravam alteraram significativamente seu modo de vida.

As invasões no norte e leste da Europa e no norte da África criaram uma situação de abandono que acabou refletindo na prática da atividade física da época. O treinamento militar, já decadente desde a fase final do Império Romano, tornou-se mais elitizado. Restringia-se à faixa dos guerreiros que pertenciam a nobreza, ficando reservado à maior parte da população, agrícola e pobre, a infantaria nos momentos de invasão, sem nenhum treinamento.

Com a consolidação da sociedade feudal, impulsionada mais tarde pelas Cruzadas, surgiram, entre a nobreza, as justas e os torneios, competições de habilidades físicas e manejo militar. Com essas competições ressurgiu o treinamento oferecido em épocas anteriores a gregos e romanos, com a finalidade de melhorar o adestramento dos cavaleiros, fazendo-os fortes e aptos para o combate, com práticas de esgrima e equitação. Os torneios eram simulações de combates entre dois grupos guerreiros. Extremamente violentos, resquício da época romana, foram tomando formas mais civilizadas e esportivas com o tempo. As justas eram combates somente entre dois cavaleiros, enquanto os torneios eram combates coletivos.

Mesmo com os camponeses começaram a ser praticados exercícios úteis à guerra, como o arco e a flecha, corrida, escalada e salto. Paralelamente à prática de atividade física espontânea e ocasional, sempre existiram simples entretenimentos, como o jogo de pelota, a caça e a pesca. O cálcio e o jogo de raquete, futuros futebol e tênis, também tiveram origem na época medieval.

Dos quase mil anos da Idade Média, o que de mais valioso restou no universo da atividade física e, principalmente, da prática esportiva, foram os ideais morais da cavalaria. O espírito de lealdade, bravura, distinção, cortesia, generosidade e justiça constituem o padrão da conduta cavalheiresca, ideais presente nas disputas esportivas até os dias atuais.

Nos anos que se seguiram da Idade Média para a Moderna, o homem experimentou o redescobrimento de seu caráter humanista, voltando todas as suas atenções para o seu engrandecimento intelectual, físico e moral, período apropriadamente denominado Renascimento ou Renascença.

Nessa face, os exercícios físicos voltaram a ter papel importante na cultura, retomando as questões de desenvolvimento do corpo humano e a ciência da educação física deu seus primeiros passos. Com a revalorização dos ideais clássicos, manifesta-se um maior interesse pela atividade física como fator de

educação. Surgem os primórdios da sistematização da atividade física, agregando ao conhecimento humano dados no campo da fisiologia, da pedagogia e das técnicas de desenvolvimento corporal.

A preocupação do homem moderno com as questões do corpo estava, em grande parte, ligadas aos ideais de educação, entendida como o desenvolvimento do homem em todos os seus aspectos, na tentativa de superar uma condição anterior menos favorável. Surge, então, o conceito de ginástica, baseado provavelmente na idéia do pentatlo grego, que revolucionaria a teorização do movimento corporal.

Um aspecto relevante da Idade Média quanto ao conhecimento do corpo e do corpo em movimento está nas artes. A gama de modelos reproduzidos na pintura, escultura e gravura são imensuráveis.

A maior contribuição da Idade Média para a evolução da atividade física foi o resgate do interesse pelo corpo humano, que inspirou, além da maior prática de atividade física intencional e dirigida, as bases para o estudo do desenvolvimento corporal, consolidadas na chegada da Idade Contemporânea. Os maiores nomes da educação física da época são: Maffeo Veggio (1407-1458), *Educação da criança*; Gerolamo Mercuriale (1530-1606), *Da arte ginástica*; Fénelon (1615-1715), *Educação dos jovens*; Rousseau (1712-1778), *Emílio ou Da educação*; Hoffmann (1660-1742), *Movimento artificial e Sete regras da saúde*; Pestalozzi (1746-1827), *Leonardo e Gertrudes e Como Gertrudes educa os seus filhos*, entre outros de grande importância.

A Idade Contemporânea é marcada principalmente pela presença de revoluções, como a Revolução Francesa e Revolução Industrial, que marcaram o modo de vida das classes sociais, até mesmo no modo e a na quantidade que eram realizados a atividade e o exercício físicos.

O crescimento das cidades condenou as pessoas a uma aglutinação espacial que não era propícia à prática do exercício físico do modo como estavam habituadas. A atividade física humana foi modificada pelo surgimento dos grandes centros, a partir de meados do século XVIII. Diminuíam os espaços livres e abertos, levando a uma progressiva sedentarização da população. O estilo de vida menos ativo foi cada vez mais auxiliado pela criação de mecanismos tecnológicos, que diminuem a necessidade da prática física, como a máquina a vapor e, um tanto mais tarde, as máquinas movidas a derivados de petróleo.

O aparecimento das linhas de produção, levaram o homem a realizar atividades repetitivamente por períodos longos de tempo, tornando mais precária a condição física aparecendo muitos problemas motores e posturais.

Teve início, na comunidade acadêmica e na sociedade, uma preocupação com a condição física da população, originando correntes de estudo de educação física por todo o continente europeu. Na Europa Ocidental, são quatro as correntes doutrinárias, que podem ser resumidas nas tendências que surgiram no centro, no norte e no oeste do continente. Os principais representantes foram, Alemanha, Suécia, França e Inglaterra, respectivamente.

Adotando ideais gregos clássicos de educação, temos a escola germânica, no século XIX, muito influenciada por Rousseau e Locke. O exercício físico passou a ser dever do homem, estimulando a elaboração de um modelo ginástico de conteúdo pratriótico-social que oprimiu os modelos pedagógicos existentes no país. A palavra *Gymnastik* foi substituída por *Turnkunst* (a arte da ginástica), principalmente pelos acontecimentos políticos dos séculos XVIII e XIX, espelhando uma grande criação da escola, a ginástica olímpica, e muitas das modalidades por meio das quais ela se apresenta modernamente, como as barras fixas e as paralelas. A educação física era um instrumento de política pública, sua intenção não era educacional, mas cívica.

Procurava-se, através da ginástica, formar povo de fortes. A intensa movimentação social em torno da melhoria das condições físicas da população alemã advém de uma vergonha nacional: o massacre do exército prussiano pelas tropas napoleônicas. A derrota fez as idéias de Guts-Muths (1759-1839), revistas por Jahn (1778-1852), principais teóricos do movimento, perdurar por um longo período.

Durante o domínio nazista, sob a orientação da doutrina de Jahn, de quase cem anos antes, surgiu uma corrente de atividades físicas voltadas diretamente para a eficiência em campo de batalha. Com a queda de Hitler, surgiram outras orientações metodológicas, mais ligadas à pedagogia e à democracia, com a presença de elementos musicais e da ginástica natural austríaca. O esporte voltou a ser um elemento de destaque.

A segunda corrente de atividade física foi a sueca, que teve maior importância na Dinamarca, onde, em 1804, em Copenhague, fundou-se o instituto militar de ginástica. Quatro anos mais tarde, apareceu a versão civil do instituto, voltada à

formação dos professores de educação física. A partir daí, seria implantada a obrigatoriedade da ginástica nas escolas.

No entanto, foi na Suécia onde mais se desenvolveu essa segunda escola. Do mesmo modo que os germânicos, a moral da população sueca estava abalado pela derrota do país em batalhas, neste caso contra a Rússia. O exercício físico seria um modo de disseminar um sentimento positivo na população, buscando eliminar os processos de degradação social do alcoolismo e da tuberculose. Em 1813, fundou-se o Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, que foi modelo para muitos países europeus, apesar do pioneirismo ser dinamarquês.

A idéia central dessa corrente é a de que a educação física deve fazer parte da educação geral, com conteúdo formativo e higiênico. Ling (1778-1839), o formador das bases do movimento sueco, lançou quatro divisões principais: pedagógica, médica, militar e estética. A ginástica sueca preocupava-se com a execução correta dos exercícios, o que lhe conferia um caráter corretivo, aos moldes do que Pestalozzi já anunciara pouco antes.

Modernamente, o sistema evoluiu em uma direção mais eclética, absorvendo elementos da ginástica olímpica, da ginástica natural austríaca e das práticas lúdicas e recreativas.

A terceira corrente, a francesa, baseia-se no desenvolvimento das habilidades física, no aumento da energia e na exaltação das qualidades morais. Em 1819 foi fundado, na França, o primeiro instituto de ginástica para o exército e para as escolas civis. No entanto, a acentuada preocupação com o desenvolvimento de força tornava-a pouco propícia aos ambientes escolares. Mesmo assim, a educação física era ministrada nas escolas civis suboficiais do exército.

Em sua evolução, a ginástica francesa, principalmente no pós-guerra, voltou suas preocupações para o exercício físico realizado com prazer. As duas etapas para a realização progressiva e para a prática das atividades físicas eram a iniciação esportiva e o treinamento generalizada. Fazia-se apologia do esporte praticado ao ar livre e do esporte educativo.

As três correntes até aqui apresentadas, do total de quatro escolas que lançaram as bases do exercício físico moderno, foram essencialmente ginásticas. A quarta corrente, a inglesa, baseava-se nos esportes e nos jogos, que deveriam ser praticados em um ambiente pedagógico-social. O esporte inseria-se no âmbito escolar com objetivos educativos claros, a partir da disseminação do fair play. Os

esportes adquiriram grande popularidade, e os ensinamentos da corrente inglesa de atividade física se espalharam por toda a Europa e, daí, para a América.

As primeiras décadas do século XX assistiram a uma reação aos movimentos que estiveram em voga até a Segunda Guerra Mundial. Os exercícios com finalidades militares e terapêuticas passaram a ser preteridos em favor de exercícios que se preocupavam com o homem em sua totalidade, inclusive com o aspecto psicológico. Iniciou-se um grande intercâmbio cultural e pedagógico por meio de congressos internacionais de educação física, diluindo-se o conteúdo nacionalista e ufanista que teve a ginástica até então.

Seguiu-se uma fase de intensa integração dos conceitos doutrinários da educação física, que acabaram por definir os fundamentos do exercício físico no final do século XX.

2.2 Aderência e manutenção à prática

Dentro do que foi observado durante os períodos da História, podemos perceber que o homem, de uma maneira geral, realizou alguma forma, embora rudimentar, de atividade física. Porém essa atividade, de forma sistematizada caracteriza o que conhecemos como exercício físico que seguindo Barbanti (2003), é uma seqüência planejada de movimentos repetitivos sistematicamente com o objetivo de melhorar o rendimento.

Berger & Mcinman (1993) destacam que o “exercício” pode se referir à:

- a) Uma atividade realizada individualmente ou em grupo;
- b) Um esporte competitivo ou uma atividade física de lazer;
- c) Uma atividade aeróbia ou,
- d) Anaeróbia;
- e) Exercício crônico ou agudo e, por fim;
- f) Pode-se referir a uma atividade desenvolvida por sujeitos que diferem na sua condição e capacidades físicas.

No entanto, sabemos que os benefícios dessa prática sistematizada são muitos, principalmente no que se refere à uma melhora no controle de peso corporal, na mobilidade articular, no perfil lipídico, na resistência física, na força muscular, na pressão arterial, entre outros descritos na literatura.

O grande desafio observado atualmente, está principalmente na dificuldade de desenvolver uma prática de exercício físico e fazê-la parte do cotidiano do indivíduo, para isso alguns autores descrevem a aderência, conforme explica Barbati (1994), sendo uma participação mantida constante pelo indivíduo, em programas de exercícios, tanto na forma individual ou coletiva, podendo ser estruturados ou não. Segundo Saba (2001, p.71), pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico.

Nunomura (1998) divide em quatro possibilidades os comportamentos frente à adoção da prática do exercício físico; sendo a adoção, em que o indivíduo acredita nos benefícios da atividade em relação à saúde, sendo provável que a motivação esteja mais relacionada ao bem-estar.

Já a manutenção, apresentam-se mais auto-motivados com objetivos próprios, apresentando apoio familiar, a adesão está mais relacionada às sensações de bem estar e prazer, não percebendo o desconforto nos exercícios.

No desligamento, os fatores que mais são observados como pretexto para não prática de exercícios estão a falta de tempo, a inconveniência, a falta de motivação, fatores situacionais, ocorrendo em maior número nos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras.

E por fim, a retomada da atividade faz-se necessário uma melhor habilidade de administração do tempo, uma sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

Já Marcus, Selby, Niaura e Rossi (1992, apud SABA, 2001), consideram os períodos em que o indivíduo se encontra, podendo ser classificadas segundo seu nível de prática de exercícios físicos, ou seja, desde o indivíduo inativo até o atleta.

A primeira fase refere-se a manutenção, ou seja, o indivíduo desenvolve o hábito da prática de exercícios, a partir de comportamentos saudáveis, aderindo com facilidade à prática regular, tendo consciência dos benefícios, como melhora das condições corporais e satisfação psicológica.

Em seguida, a pré-contemplanção, em que o indivíduo não realiza nenhuma atividade e não tem intenção de começá-la, deixando de lado um possível desenvolvimento da sua aptidão física e manutenção da saúde. Para que uma mudança seja efetiva, é necessária uma alteração no estilo de vida, porém de forma progressiva. Sendo o primeiro passo, levá-lo a iniciar uma mudança, com uma preocupação a cerca da sua condição física, promovendo uma alteração em sua rotina.

A fase de contemplação é puramente psicológica, ou seja, o indivíduo deseja uma boa condição física, tendo a consciência que progredirá para um estágio mais avançado, no que se refere principalmente aos aspectos físicos e psicológicos. Após esse primeiro passo, o praticante atinge a fase de preparação, onde são inseridas em seu cotidiano, mudanças comportamentais, estando seriamente engajado na busca de resultados concretos.

Com o grande desempenho na transformação comportamental, atinge a fase de ação, em que a prática de exercícios já é uma realidade, porém com momentos de incertezas e dúvidas sobre os ganhos obtidos com a atividade, devendo ser estimulado a insistir na mudança, direcionando-se para o nível de aderência e manutenção.

Saba (2001) coloca como principal influência na manutenção da prática de exercícios físicos o prazer que se obtém com tal prática, acreditando que ou se tem prazer ou não se tem e que para se atingir o grau de manutenção o praticante deve escolher a atividade que lhe dê mais prazer.

Já Guarnieri (1997; apud Tahara, Schwartz, Silva; 2003) enfoca que obter benefícios para a saúde, como sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse, são os principais fatores que fazem com que um indivíduo adira a um programa de exercícios físicos.

Weinberg & Gould (2001; apud SANTOS, KNIJNIK; 2006) estudaram os motivos de adesão, e apontaram como razões para se exercitar, o controle de peso, através da valorização da magreza e preocupação com o físico; a queda do risco de hipertensão, com o grande número de pesquisas desenvolvidas, comprovando a efetividade dos exercícios na prevenção de doenças cardiovasculares; queda do estresse e da depressão, devido aos últimos anos terem aumentado os indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão.

As pessoas procuram atividade física também por obtenção de informação ou recomendação médica para prevenção ou tratamento de ambos. O indivíduo precisa divertir-se ao executar a atividade; construção da auto-estima, realizar algo que não poderiam fazer; reconhecimento de outras fontes e pessoas gera aumento da auto-estima e socialização como combate à solidão, conquistas de novas amizades, apoio social uns dos outros.

King et al, (1992; apud NUNOMURA, 1998) nos mostram que fatores como características pessoais (sexo, idade, raça, ocupação, fumante ou não, renda, estado médico, conhecimento, atitudes, crença), atributos psicológicos/comportamentais e fatores ambientais, podem ser determinantes na participação de adultos na atividade física.

Muitos são os motivos que levam o indivíduo a participar de um programa de atividade física, sendo os que merecem maior destaque, são os fatores pessoais e ambientais. Podemos destacar inicialmente o histórico pessoal, ou seja, quando se inicia uma atividade em algum momento passado, o adulto pode manter-se em uma atividade futura, porém há autores que afirmam que se essa atividade iniciada não foi positiva, pode levar a um sentimento de incapacidade e até mesmo à não aderência. Outro fator que parece determinar o grau de atividade física de um indivíduo é a sua ocupação, podendo observar que trabalhadores que realizam

trabalhos de alta exigência de esforço físico, tendem a aderir menos a programas de exercícios, não impedindo que seja realizada apenas para manutenção da condição física.

Com relação a aspectos ligados a saúde, o fumo, a obesidade e doenças coronarianas têm destaque, pois em relação ao fumo os estudos se apresentam controversos, ou seja, para alguns autores, a relação com o exercício não favorecem o indivíduo a manter-se na atividade, já outros revelam um grau modesto de aderência, sendo observado em programas de atividade física intensa.

Para a obesidade, os dados apontam para uma participação menos efetiva dessa população, apresentando o peso excessivo como uma barreira à prática, porém se a intensidade da atividade se apresentar moderada, a aderência pode ser aumentada e a manutenção melhorada.

Há evidências que demonstram o efeito da atividade sobre a prevenção e a recuperação de pacientes com doenças coronarianas. Contudo os dados, assim como para o fumo, têm-se mostrado controversos, ou seja, estão altamente relacionados à atividade com supervisão profissional, e outros relacionam que quanto menor o risco de doenças coronarianas, maior a adesão. Alguns autores descrevem ainda que o conhecimento dos benefícios, o nível educacional e a idade dos praticantes possam corresponder aspectos, que de alguma maneira pode favorecer a aderência, estando muitas vezes relacionados com o momento e o contexto em que esses indivíduos se inserem.

O grau de apreciação em relação à atividade pode ser uma variável importante, pois quando realizada com prazer pode tender a produzir uma melhor qualidade de vida. Quando a atividade promove algum tipo de estresse, os benefícios psicológicos se tornam reduzidos. Wankel (1993; apud SABA; 2001) amplia quando define apreciação como uma emoção positiva, um estado afetivo positivo. Um ponto importante a ser observado é a relação direta com o a motivação intrínseca. O que torna evidente que a motivação intrínseca associada com a apreciação, são potencializadores da aderência.

Então, a atividade deve ser significativa para o indivíduo, para que ocorra a apreciação, e seus objetivos têm que concordar com a posposta dos exercícios. Outro determinante importante da aderência relaciona-se a auto motivação, em que a pessoa apresenta-se mais estimulada a prática pelas suas próprias idéias, sendo

muito discutida na literatura, porém o seu sentido é muito amplo, tendo sua definição pautada de acordo com os objetivos de cada estudo.

Em relação aos fatores ambientais, muitos indivíduos têm iniciado uma atividade por influência de alguém, podendo ser esse um amigo, um familiar e até mesmo um vizinho, comprovando que esse apoio pode tender a aderência mais facilmente em relação a quem não tem apoio nenhum, alguns indivíduos preferem a prática em grupos, sendo até mais importante do que a natureza da atividade. A facilidade de acesso ao local e o tempo para a realização da prática também contribuem, sendo algumas vezes relacionado como barreiras para a prática.

Figueira Junior (2000) mostra que a parceria com a mídia é muito importante para a redução do estilo de vida sedentário, pois é um meio muito rápido e possível formador de opinião (principalmente a mídia televisiva). Porém atualmente os enfoques principais da mídia são os esportes de competição e o culto ao corpo atlético, deixando de lado o que seria aplicável à população, fugindo da realidade da massa, não ocasionando o impacto desejado para motivar a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

Malysse (2002) diz que a mídia brasileira nos convida a pensar no corpo como arte, este deve ser desenhado e esculpido de acordo com o modelo que estiver na moda, instaurando uma luta constante contra o corpo real. Em contraposição, Saba (2001) acredita que a mídia coloca o corpo sadio e belo como um objeto de desejo, inserindo um estilo de vida mais saudável.

2.2a Motivação no Indivíduo Obeso

Atualmente a obesidade vem se destacado devido a sua alta incidência, não apenas em países desenvolvidos como também em países em desenvolvimento. Pode ser caracterizada não apenas pelo aumento do peso corporal, mas também pelo acúmulo de massa adiposa localizadas em vários segmentos corporais, acarretando maiores chances do indivíduo desenvolver outras doenças a ela associada como a hipertensão, o diabetes, as alterações no perfil lipídico, problemas cardiovasculares, atribuindo a doença um caráter multifatorial.

A mensuração mais comumente aceita é o Índice de Massa Corporal (IMC), que determina o grau de obesidade e os riscos para a saúde, sendo uma maneira barata e de fácil controle, porém não distingue ou define a composição e a distribuição da massa gorda, necessitando de métodos complementares, como por exemplo, dobras cutâneas, relação cintura quadril e métodos laboratoriais mais efetivos, como a bioimpedância elétrica, espectrometria, entre outros.

Recentemente, o Ministério da Saúde divulgou um estudo mostrando que quase metade da população brasileira está acima do peso, segundo os dados 42,7% da população estava acima do peso em 2006, passando para 48,5% em 2011, sendo os dados coletados em 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal.

Revela ainda que o sobrepeso é maior entre os homens estando 52,6% acima do peso. Já as mulheres, esse valor é de 44,7%, alertando que o excesso de peso nos homens começa na juventude: na idade de 18 a 24 anos, 29,4% já estão acima do peso; entre 25 e 34 anos são 55%; e entre 34 e 65 anos esse número sobe para 63%.

Já entre as mulheres, 25,4% apresentam sobrepeso entre 18 e 24 anos; 39,9% entre 25 e 34 anos; e, entre 45 e 54 anos, o valor mais que dobra, se comparando com a juventude, passando para 55,9%.

Segundo Dâmaso (2001) a obesidade pode ser classificada em quatro tipos, de acordo com a distribuição dos depósitos de gordura, sendo o tipo um caracterizado pelo excesso de massa adiposa total; o tipo dois pelo excesso de gordura subcutânea na região abdominal e no tronco, conhecida como

andróide, pelo formado “maçã” que o indivíduo apresenta; o tipo três, pelo depósito de gordura visceral, na maioria das vezes associada a problemas de ordem cardiovascular e a resistência à ação da insulina; e por fim a do tipo quatro com um acúmulo na região glúteo-femoral, conhecida como ginóide, apresentando um formado “pêra”.

Devido as preocupação de ordem social, muitos programas de atividade física tem sido realizados com o objetivo de promover uma melhora na qualidade de vida dessa população, minimizando os efeitos da obesidade sobre a saúde dos indivíduos que sofrem dela.

Em estudos descritos por Bouchard (2003), a atividade física tem se mostrado um importante fator de perda e manutenção do peso, associados a um controle dietético, concluindo que exercício mais dieta controlada são mais eficientes do que apenas a realização da prática. Descreve ainda que um mecanismo potencialmente importante, ligado aos exercícios a longo prazo à perda de peso, é a reunião com fatores psicológicos, como a auto-estima e o humor.

Há evidências de que os exercícios estão associados com um maior bem estar e melhora no humor, sendo positivas em indivíduos com depressão e ansiedade, levando à um meio psicológico mais saudável, em que apresentariam mais fontes cognitivas e emocionais, assim como motivação e energia, podendo sustentar o seu programa de perda de peso por mais tempo; situações emocionais de caráter negativo são responsáveis pelo comer compulsivamente. A melhora do bem-estar geral pode reduzir a frequência desse conflito e ter implicações importantes na manutenção da perda de peso.

Estudos apontam que programas de exercícios apresentam maiores efeitos antidepressivos, antiansiedade e no humor, sendo na maior parte das vezes estimulantes. A atividade física para o indivíduo obeso, está associada à um “perfil psicológico mais positivo”, relacionando as baixa dos níveis de depressão a altos níveis de atividade física.

As metas que as próprias pessoas estabelecem podem ter um impacto maior na motivação e na persistência, podendo os indivíduos deprimidos estabelecerem objetivos mais difíceis que, particularmente quanto à perda de peso, podem levar ao fracasso e desestímulo.

A relação entre exercícios e humor pode ter implicações importantes nas recaídas, uma preocupação fundamental durante a fase de manutenção do

comportamento de saúde. Estados emocionais, incluindo a depressão e a ansiedade, estão associados às recaídas. Os exercícios podem ser uma estratégia preventiva para as recaídas, através de seu efeito positivo nos estados psicológicos.

Um aspecto que pode ser intensificado com a atividade física, é a imagem corporal, influenciando as atitudes de controle de peso e os comportamentos, pois um indivíduo com auto-imagem corporal ruim sente-se extremamente insatisfeito com a sua forma, podendo leva-lo à frustração e a perda de peso modestas, desencadeando um humor negativo e até mesmo recaída.

Uma imagem corporal negativa pode ser uma barreira à prática dos exercícios físicos em indivíduos obesos, pois descrevem sentimentos autoconscientes relativos às roupas para à prática, e preocupam-se, quando se exercitam em locais públicos, que outras pessoas façam julgamentos negativos sobre elas. Uma melhor imagem corporal pode ser estimulante, levando a uma aderência da prática por um longo período de tempo, sendo também estimulante para realizar mudanças relacionadas à forma do corpo ou ao peso.

Em estudo realizado por Balbinotti et al. (2011) comparando os níveis de motivação em alunos obesos, com sobrepeso e eutróficos do ensino fundamental e médio, com idades entre 15 e 18 anos, foi possível observar que os indivíduos obesos, realizam a atividade pelo fator saúde, seguindo depois pelo prazer e estética. Mostrando que a dimensão saúde se constitui o que mais motiva os adolescentes obesos, podendo ser explicada pela concepção que passou a ter, como um bem a ser conquistado por um estilo de vida e de comportamento.

Outros estudos vêm descrevendo os motivos que os indivíduos obesos têm para a não prática da atividade física regular, afirmando que “Falta de tempo”, “Pouca disposição” e “Não gostar”, aparecem com mais frequência entre as respostas, levando-se em consideração que os motivos referentes à “Pouca disposição” e ao “Não gostar” de praticar exercícios físicos, podem estar relacionados à questão do elevado IMC, contribuindo, segundo Gomes et al. (2001), para o aumento do sedentarismo.

Para Castro (2006), o gosto está relacionado à estética e ao prazer que a atividade proporciona, ou seja, se o indivíduo não se preocupa com o seu

corpo e não sente prazer em realizar exercícios físicos, não sentirá gosto nessa prática.

Entretanto pouco se observa a respeito das contribuições da motivação para o indivíduo obeso, ou seja, como essa motivação efetivamente ajuda à obtenção dos seus objetivos, podemos perceber que os exercícios atuam sobre os aspectos psicológicos, como o humor, a imagem corporal, a auto-estima, a habilidade para o enfrentamento, de uma maneira geral, favorecendo o indivíduo a se manter na atividade quando bem orientado apresentando uma maior aderência à prática de exercícios físicos.

A motivação e seu acompanhamento pelo profissional de saúde poderão levar a uma melhor adesão à terapêutica dietética, contribuindo para melhores resultados e conseqüente melhoria do estado de saúde e qualidade de vida.

2.2b Para obter Condicionamento Físico

Com os avanços tecnológicos observados atualmente, é possível entender o estágio de inatividade que o ser humano se encontra, seja no trabalho ou nos momentos de lazer (televisão, videogame e computador), para tanto necessita estar bem condicionado fisicamente para suportar tal condição, buscando maneiras de ser ativo motoramente.

Inicialmente, o condicionamento físico pode ser definido com um processo sistematizado que, através de estímulos motores regidos por princípios científicos e suas respectivas respostas, realizados durante um determinado período de tempo, provoca ou mantém adaptações morfológicas e funcionais que, respectivamente, aumentam ou mantêm a capacidade funcional, normalmente expressa através do desempenho motor.

Pode ser ainda definido como, um processo que envolve etapas com objetivos específicos, relacionado com a utilização de estímulos e respostas motoras que seguindo princípios científicos, são capazes que promover mudanças de acordo com os objetivos individuais. (GOBBI et al., 2005).

O resultado do condicionamento físico é conhecido com aptidão física, entretanto existe uma certa dificuldade para encontrar uma definição que seja aceita, mas existe um consenso quanto a alguns componentes da mesma que possam estar associados a dimensão saúde. Por exemplo, a AAHPERD e o American College of Sports Medicine – ACSM, bem como alguns autores, citam alguns componentes da aptidão física como sendo relacionados com a saúde, dentre eles estão o consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx.), força muscular e flexibilidade.

Bouchard (apud GUEDES & GUEDES, 1995) conceitua aptidão física como um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas realizar as tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas também evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo alegria de viver.

Já para Clark (apud GOBBI, 2005) pode ser definida como a capacidade de desempenhar as demandas ordinárias e inesperadas da vida diária, de forma segura e eficaz. O condicionamento físico está diretamente relacionado com o

desenvolvimento das capacidades físicas (força, velocidade, resistência, equilíbrio, flexibilidade, coordenação).

Um programa de condicionamento físico que envolve práticas de alto rendimento diferencia para indivíduos que buscam apenas uma qualidade de vida. Embora muitos princípios fisiológicos e metodológicos possam ser utilizados nos dois casos, os objetivos da prática determinam diferenças em relação à duração, intensidade, frequência semanal e as atividades motoras a serem trabalhadas.

Os componentes da aptidão física que devem estar presentes em qualquer programa de condicionamento físico devem ser, a força muscular, flexibilidade e a aptidão cardiorrespiratória (traduzida pelo VO₂ máx). Existem estudos que apóiam a idéia desses três componentes como os mais importantes para a obtenção e manutenção da saúde.

A atividade física, dependendo do contexto em que é praticada, pode envolver as dimensões biológicas, psicológicas e sociais, contribuindo para a saúde mental do indivíduo, ou seja, muito antes da sua execução, algumas áreas cerebrais começam a ser ativadas, resultando no armazenamento do padrão de movimento juntamente com as emoções inerentes a prática.

Arent et al. (2000) realizaram um estudo e concluíram que o exercício crônico está associado com estados de humor mais positivos e que as melhorias podem ser observadas em todos os tipos de exercícios.

Em relação aos aspectos motivacionais que levam os indivíduos a realizar algum tipo de exercício físico, muitos autores têm apontado o condicionamento físico, estética e saúde como os principais fatores que têm impulsionado a procura de centros especializados.

Segundo Novaes (1999), nos grandes centros urbanos, pode-se destacar as academias de ginástica e musculação como escolha para alguns indivíduos de ambos os sexos e de todas as idades praticarem seus exercícios físicos. Estas por sua vez oferecem aos seus frequentadores diferentes modalidades de exercícios (aulas de ginástica, musculação, artes marciais, entre outras atividades...) o que torna possível essa grande diversidade de público.

As academias estão ocupando mais espaço na sociedade sendo procuradas por indivíduos, por grupos de amigos, por famílias, que buscam pelos benefícios proporcionados pela atividade física, que podem ser fisiológicos ou psicológicos (SABA, 2001).

Em estudo realiza por TAHARA (2003) mostrou que os motivos que levam os sujeitos á pratica de exercícius físicos em academias, estão relacionados a questão estética, bem como na expectativa na melhora da qualidade de vida. O que também foi possível analisar no estudo realizado por Deschamps et al. (2005) com indivíduos, de ambos os sexos que praticavam ciclismo indoor, em que o prazer da atividade, a melhora estética e do condicionamento físico são os principais.

3. METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa qualitativa cujo instrumento de coleta foi a entrevista e a análise recaiu em blocos temáticos, para melhor compreensão do assunto aqui indagado.

Diante de manuais e tratados de metodologia da pesquisa temos a informação que entrevista representa um dos instrumentos básicos para a coleta de dados, é uma das principais técnicas de trabalho em quase todos os tipos de pesquisas utilizadas nas ciências sociais (LÜDKE, 1986).

4. PROCEDIMENTO

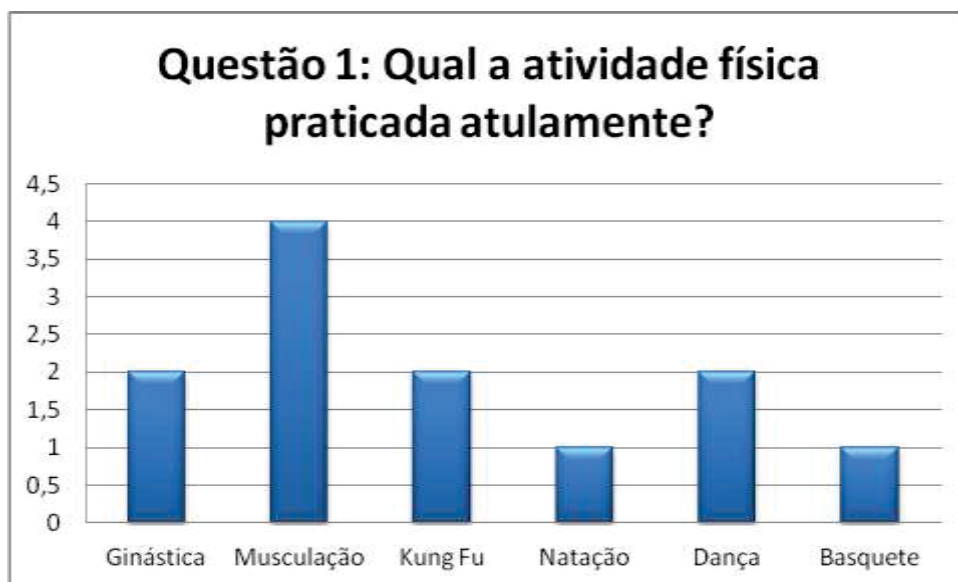
Foram utilizadas entrevistas semi-estruturadas com quatro homens e oito mulheres com faixa etária entre 20 e 30 anos, que realizam algum tipo de exercício físico a mais que seis meses. Para análise do que foi relatado verbalmente, houve um encontro individual com cada indivíduo e registrada a entrevista.

Vale lembrar, que tal descrição se prende ao instrumento utilizado, anteriormente, uma vez que esta pesquisa, em sua essência, trata-se de uma pesquisa do tipo documental, uma vez que adotaremos material coletado na década de 80, junto a praticantes e usuários de academias. O material analisado encontra-se arquivado no LEPESPE, sob domínio intitulado QM-ICOR, que fora coletado por pesquisadores da época e que se encontra sem tratamento metodológico, analisando tais dados já coletados, por meio de entrevista.

Tratando-se de uma pesquisa documental, a análise dos dados tomou o mesmo procedimento que a pesquisa original, por meio de blocos de categorias, não promovendo muitos deslocamentos de interpretação.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO

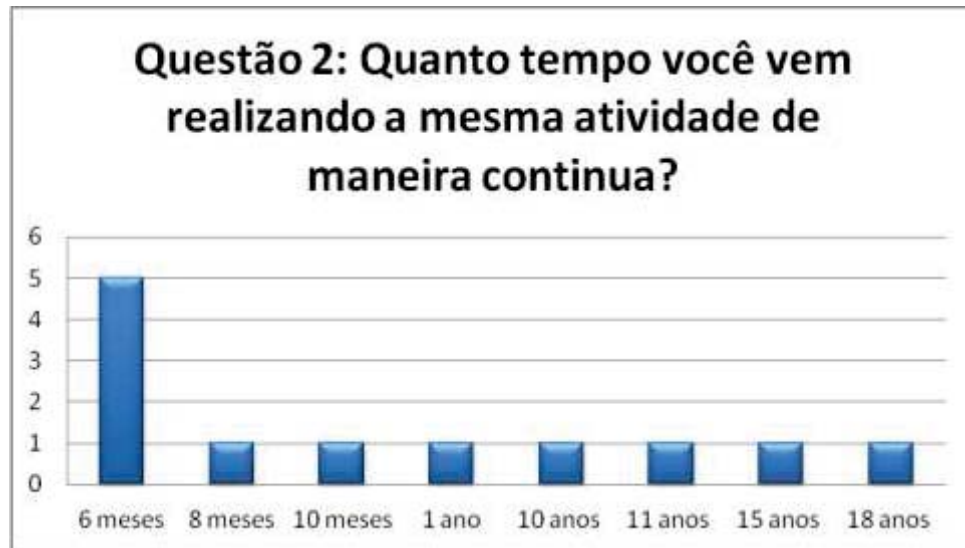
A entrevista foi composta de oito questões, cujas repostas foram redigidas e após tratamento garantiram informações para uma análise que favorecesse uma demonstração gráfica e uma análise.



A principal atividade prática pelos voluntários da pesquisa é a musculação, principalmente pela fácil acessibilidade à uma academia atualmente, quando compararmos as demais atividades praticadas (a ginástica, dentro desse contexto, é a realizada junto à uma academia, com modalidades como jump, step e local).

Pode-se levar em consideração o perfil socioeconômico, pois a dança e o Kung Fu exigem centros especializados que podem se mostrar um pouco distante da realidade de alguns indivíduos, podendo em alguns casos corresponder uma barreira para a prática.

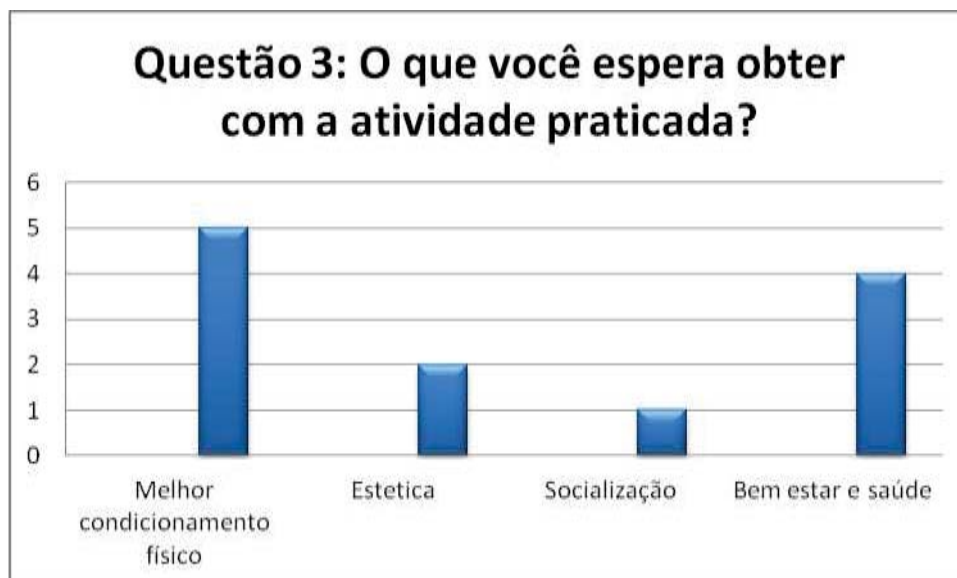
Já a natação e basquete, exigem um tempo disponível maior para a sua prática, sendo um fator de pouca aderência.



Como comentado anteriormente, para que um indivíduo possa realizar uma atividade de maneira continuada, é necessário que esta faça parte da rotina, criando assim um hábito, possibilitando que seja realizada por muito tempo, adquirindo prazer com a sua prática.

As atividades praticadas apresentam um tempo superior à seis meses, sendo esse período mais freqüente entre os indivíduos, porém não garante que esses tenham permanecido na atividade após esse tempo, assim como não garante que indivíduos que realizam um atividade a mais de dez anos não tenham interrompido a prática por algum tempo e depois retornado.

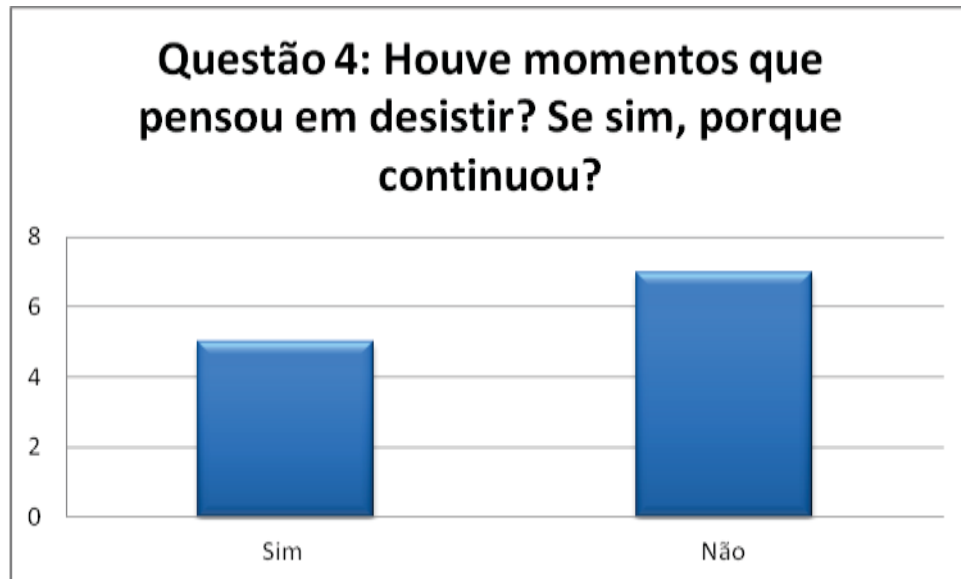
O importante para a compreensão dessa questão é percebermos que de alguma forma os indivíduos se mantiveram na mesma atividade (referente às atividades praticadas na questão um).



Mesmo em uma amostra pequena, podemos reafirmar algumas pesquisas que foram citadas durante esse estudo em relação às expectativas dos indivíduos com a atividade praticada, em que esperam obter um melhor condicionamento físico, seguido, na maior parte das vezes, pela sensação de bem estar e manutenção da saúde adquirida com a prática sistematizada do exercício físico.

O fator socialização também muito citado aparece com menor significância, sendo apenas um fator de diferença entre os sexos, aparecendo principalmente entre os homens.

Podemos concluir que em relação às questões um e dois, as atividades são realizadas com os objetivos de conquista de um bom condicionamento físico, seguida por uma sensação de bem estar e qualidade de vida, proporcionada pela prática, fundamentada em estudos discutidos anteriormente e por fim a estética, principalmente pelas modificações aparentes no corpo (definição muscular), contribuindo com fatores importantes para que possamos entender os longos períodos da prática que esses indivíduos realizam essas atividades.



Os indivíduos que responderam “sim”, apresentaram como resposta para continuar a atividade, o gosto pela atividade, os benefícios conhecidos e a obtenção de resultados, de alguma maneira se auto motivaram, impedindo a desistência total da atividade, embora os indivíduos que responderam “não” também possam apresentar uma auto motivação.

Fatores psicológicos positivos são os mais influentes na manutenção do exercício físico, abrindo muitas possibilidades para a aderência à prática.



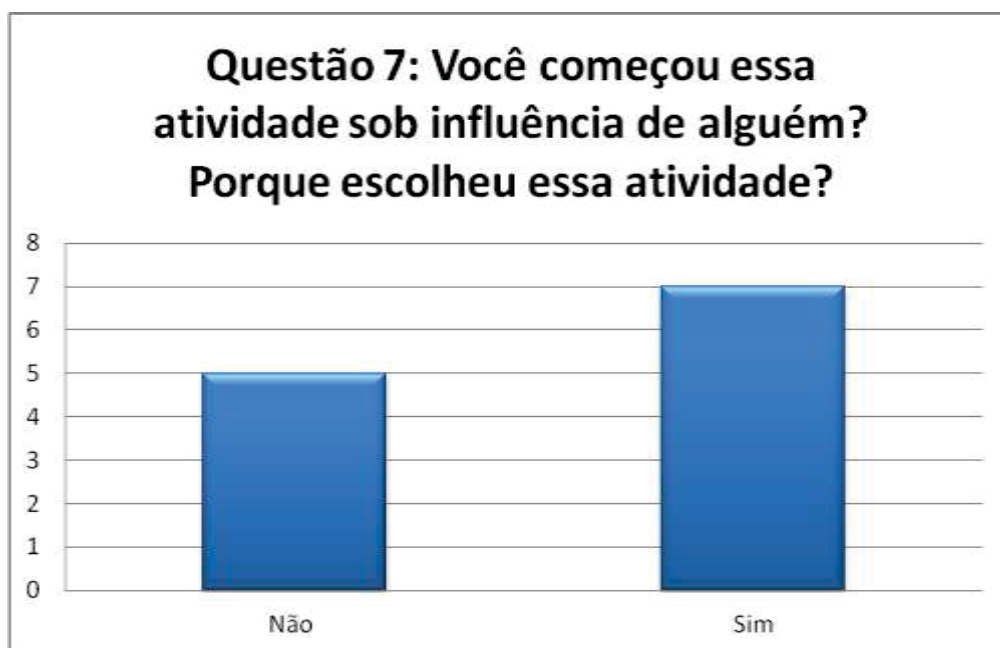
Como discutido na questão quatro, para a realização das atividades é necessário uma motivação (podendo ser intrínseca ou extrínseca), ou seja, de acordo com as respostas obtidas nessa questão, os indivíduos já começam a sua prática com algum grau de motivação, seguido pela disposição que apresentam.

Essa disposição pode estar associada com o prazer que os indivíduos apresentam, tornando a prática mais aceita em seu cotidiano. Porém devemos considerar o fato de alguns indivíduos apresentarem-se desmotivados e ansiosos, levando-nos a pensar que tiveram algumas experiências passadas que não tenham favorecido uma prática prazerosa, ou até mesmo não possui incentivos externos.

O indivíduo que se apresentou estressado, realiza a atividade como um meio de sentir-se bem, podendo realizar essa prática para aliviar as tensões do dia-a-dia.



Ao compararmos com as respostas obtidas na questão cinco, a motivação esteve mais presente, o que após a atividade não aconteceu, ou seja, os indivíduos demonstraram mais disposição com a prática, decorrente de um sentimento de “dever cumprido”, seguido por sentimento que nos levam a pensar que muitos sentiram os benefícios logo após da prática, com sensação de relaxamento, satisfação e um estado de ânimo muito relacionado com o exercício que é o estar feliz.



As respostas obtidas recaem sobre os fatores ambientais, ou seja, o apoio de alguém próximo, podendo ser um determinante significativo, sobretudo para a manutenção da prática.

Dentre as respostas estavam, os pais, amigos próximos, primos, professor de Educação Física, sendo os principais responsáveis para que esses indivíduos inicializassem uma atividade.

Ao serem indagados sobre o porquê de continuar a prática, as respostas foram semelhantes às obtidas com as da questão quatro, em que respondem que continuaram por interesse na prática, pela estética, influência de um amigo próximo, conciliar os horários, entre outros.



Assim como foi observado na questão três em relação ao que era esperado com a prática, a melhora do condicionamento físico, o bem estar e saúde foram os fatores que mais apareceram em comparação com a estética e a socialização.

Entretanto ao analisarmos o gráfico acima, o bem estar proporcionado pela atividade física é o fato que mais tem motivado os indivíduos a manterem uma prática constante, seguido de condicionamento físico e estética.

Concluindo que são muitos os fatores que levam os indivíduos a realizar uma determinada tarefa, pois a busca do condicionamento físico, pode ser interpretada com um objeto a ser alcançado, sendo motivado pela sensação de bem estar.

6. Conclusão

O presente estudo tinha como objetivo analisar os motivos e as contribuições da motivação na realização de atividades físicas regulares que favorecessem o indivíduo obeso a se manter na atividade e assim obter o resultado esperado, o mesmo sendo observado para os indivíduos que iniciaram um programa de atividade para obter condicionamento físico.

A partir dos resultados e da análise das entrevistas podemos encontrar diversos pontos onde a motivação se mostrou presente, principalmente nas questões três, cinco e oito, em que os indivíduos relatam o principal fator que esperam obter dessa prática constante, como se sente antes de iniciar a sua atividade e os dados obtidos mostram principalmente que existe uma motivação.

A partir dos dados obtidos na literatura, vimos que a motivação contribui para que o indivíduo realize uma atividade, favorecendo sua qualidade de vida, permanecendo na atividade por longo período de tempo como observado na questão dois. A questão sete possibilita uma análise crítica das possíveis influências que os indivíduos recebem e qual pode ser o papel do profissional de Educação Física sobre a aderência dos seus alunos em uma determinada prática, tornando ela prazerosa para o seu aluno.

Para os indivíduos obesos, a literatura vem mostrando apenas como a atividade física pode agir sobre eles em níveis fisiológico e psicológicos, sendo estes relacionados com a melhora da imagem corporal, auto-estima, auto-eficácia, atribuindo mais os motivos pela qual não realizam nenhuma atividade física, sendo necessário um estudo mais aprofundado que comprove efetivamente como a motivação atua sobre eles, submetendo a um programa de treinamento, analisando as possíveis dificuldades encontradas e enfrentadas de ordem psicológica.

A partir do objetivo deste trabalho podemos dizer que a motivação está presente, tanto intrínseca como extrinsecamente, favorecendo a manutenção do indivíduo a um programa de treinamento, porém é sabido que outros fatores podem interferir e prejudicar a prática constante.

Assim podemos dizer que o objetivo deste trabalho foi atingido apontando quais os motivos que favorecem a adesão de um indivíduo a um programa de exercícios e como estes se motivam para permanecerem nessa atividade por um tempo que possa ser possível a observação de um resultado efetivo.

Porém vejo necessário um estudo mais aprofundado, comprovando os efeitos desta motivação para a população obesa, para que assim consiga permanecer constante na atividade, e sua condição física melhorada, sem que exista recaída.

7. Referência Bibliográfica

ANGELINI, A. L. **Motivação Humana: o motivo da realização**. Rio de Janeiro: José Olympio Editora, 1973.

BALBINOTTI, M. A. A.; ZAMBONATO, F.; BARBOSA, M. L. L.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. **Motivação à prática regular de atividade física e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos**. Motriz, Rio Claro, v.17 n.3, p.384-394, jul/set. 2011.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.1, p. 63-80, jan/mar.2008.

BARBANTI, E. J. Atividade física, exercício físico e esporte., 2008. Disponível em: <<http://stoa.usp.br/elianejb/weblog/31995.html>>. Acesso em: 18 set.12

BOUCHARD, C. **Atividade Física e Obesidade**. Barueri: Manole, 2003.

COZZANI, M.; MACHADO, A. A.; VIERA, E. C.; NASCIMENTO, A. L. Ansiedade: Interferência no contexto esportivo. In: MACHADO, A. A (Org.) **Psicologia do Esporte: Temas Emergente I**. Jundiaí: Editora Ápice, 1997 p.109-122.

CRATTY, B. J. **Psicologia do esporte**. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil Ltda. 2ª ed.,1984.

CRUZ, J. F. A, VIANA, M. F. Auto-confiança e rendimento na competição desportiva. In: CRUZ, J. F. A. (Org.) **Manual de Psicologia do Esporte**. Braga, 1996.

CRUZ, J. F. A. Motivação para a competição e prática desportiva, In: CRUZ, J. F. A (Org.) **Manual de Psicologia do Esporte**. Braga, 1996.

DÂMASO, A. Nutrição e exercício na prevenção de doenças. Rio de Janeiro: MEDSI, 2001.

DÂMASO, A. **Obesidade**. Rio de Janeiro: MEDSI, 2003.

DE MARCO, A e JUNQUEIRA, F. C. **Diferentes tipos de influencias sobre a motivação de crianças numa iniciação esportiva**. In: PICCOLO, V. L. N (Org.) **Educação física escolar: ser ou não ser?** Campinas: Editora da Unicamp, 1993.

DESCHAMPS, S. R.; FILHO, L. A. D. **Motivação e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor**. R. bras. Ci e Mov. 2005; 13(2): 27-32.

ESTEVES, J. **O desporto e as estruturas sociais**. Lisboa: Labor Editora. 1980.

FIGUEIRA JUNIOR, Aylton J., **Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 8 (3);2000 p.39-46.

GOBBI, S. et al. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GOUVEA, F.C A motivação e o esporte: uma análise inicial. In Buriti, M de A. (Org.) **Psicologia do Esporte – Coleção Psicotemas**. Campinas: Editora Alínea, 1997b p. 149-173.

GOUVÊA, F. C. **Motivação e Atividade Esportiva**. In: MACHADO, A. A. *Psicologia do Esporte: temas emergentes* . Jundiaí, Fontoura, 1997, cap. 9, p.167.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**/Afonso Antonio Machado; editoras da Série Irene Conceição Andrade Rangel, Suraya Cristina Darido. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A. A. Importância da Motivação para o Movimento Humano. In: **Perspectivas Interdisciplinares em Educação Física**, são Paulo: Soc. Bras. Des. Educação Física., 1995.

NUNOMURA, Myrian. **Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol 3, nº 3,1998; p45-58.

RAMOS, Jair. J. **Os Exercícios Físicos na História e na Arte: do homem primitivo aos nossos dias** . São Paulo: Ibrasa, 1983.

SABA, Fabio K. F. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole,2001.

STEFANINI, F. **A Psicologia Interferindo na motivação: uma ferramenta essencial para ao sucesso de um personal trainer**. 2008. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2008.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. R. bras. Ci. e Mov. 2003; 11(4): 7-12.

Obesidade em Portugal e no mundo. Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa; 2008. p. 2 - 231.

Obesidade, prevenção e terapêutica. Lisboa: Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade; 2008. p. 23 - 95.

Anexo 1: Entrevista aplicado aos participantes

- 1) Qual a atividade física praticada atualmente?
- 2) Quanto tempo você vem realizando a mesma atividade de maneira continua?
- 3) O que você espera obter com a atividade praticada?
- 4) Houve momentos que pensou em desistir? Se sim, porque continuou?
- 5) Como você se sente antes de realizar a atividade?
- 6) Como você se sente depois da atividade?
- 7) Você começou essa atividade sob influência de alguém? Porque escolheu essa atividade?
- 8) O que te interessa na pratica dessa atividade (o que te motiva)?