

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**THIAGO ANDRIOLLI ROBERTO**

**MOTIVAÇÃO E PERSONAL TRAINING**



Rio Claro  
2015

THIAGO ANDRIOLLI ROBERTO

MOTIVAÇÃO E PERSONAL TRAINING

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Lucas Ribeiro Cecarelli

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

Rio Claro

2015

796.019 Roberto, Thiago Andriolli  
R642m Motivação e personal training / Thiago Andriolli Roberto.  
- Rio Claro, 2015  
37 f. : il., figs.

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

Orientador: Afonso Antonio Machado  
Coorientador: Lucas Cecarelli

1. Esportes – Aspectos sociológicos. 2. Saúde. 3. Profissional de educação física. 4. Exercícios físicos. 5. Qualidade de vida. I. Título.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.

Ao meu orientador Afonso Antônio Machado, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## RESUMO

Atualmente, saúde é um dos temas de grande preocupação da sociedade. A saúde pode ser entendida como relação direta entre a prática de exercícios físicos regulares e qualidade de vida. Dentro desta conduta de raciocínio, surge o papel do profissional de educação física. Nesta perspectiva, temos o *Personal Trainer*. *Personal Trainer* é o profissional que faz prescrição de exercícios, de forma individualizada, com objetivos de melhora de condicionamento físico e outros. Esse profissional é alguém formado em Educação Física e que tem habilitação e treinamento para tal função. Desta forma, o objetivo deste trabalho é identificar os motivos que levam os praticantes de exercício físico a treinarem sob a supervisão de um *Personal Trainer*. Para alcançar o objetivo supracitado foi realizada, uma revisão dos principais estudos acerca do assunto. Desta forma, este trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica. Diante da revisão de literatura fica evidente a procura do profissional em virtude de uma mudança cultural e, além disso, da necessidade e acessibilidade deste profissional, o *Personal Trainer*. Além disso, os motivos de aderência na aula de *Personal Trainer* se dão pela competência do profissional em alcançar metas e objetivos do aluno, respeitando a individualidade e a motivação de cada aluno, motivos que podem ser intrínsecos ou extrínsecos. No tocante Motivação, é notório a necessidade de aprofundamento do termo, para conseguir atender adequadamente o aluno.

**Palavras-chave:** Motivação; *Personal Trainer*; Saúde; Profissional de Educação Física.

## **ABSTRACT**

Currently, health is one of the issues of concern of society. Health can be understood as a direct link between the practice of regular exercise and quality of life. Within this course of reasoning, comes the role of physical education professional. In this perspective, we have the Personal Trainer. Personal Trainer is the professional who makes exercise prescription, individually, with improvement goals fitness and others. This professional is someone trained in Physical Education and has qualification and training for that function. Thus, the aim of this study is to identify the reasons why the practitioners of physical exercise to train under the supervision of a Personal Trainer. To achieve the above goal was accomplished, a review of major studies on the subject. Thus, this work it is a research bibliography. On the literature review it is evident the professional demand due to a cultural change and, moreover, the need for and accessibility of this professional, the Personal Trainer. In addition, the adhesion of reasons in class Personal Trainer to give the competence of the professional in achieving goals and objectives of the student, respecting the individuality and motivation of each student, reasons that may be intrinsic or extrinsic. In Motivation respect, it is clear the need for deepening of the term, to be able to adequately meet the student.

**Keywords:** Motivation; Personal trainer; Cheers; Professional Physical Education

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	7
2. OBJETIVOS .....	8
2.1 Objetivo geral .....	8
2.2 Objetivos Específicos .....	8
3. Justificativa .....	9
4. Metodologia .....	10
5. REVISÃO DA LITERATURA.....	11
5.1 PERSONAL TRAINER .....	11
5.2 MOTIVAÇÃO.....	16
5.3 TEORIAS DA MOTIVAÇÃO.....	17
5.3.1 Teoria da Necessidade de Realização .....	17
5.3.2 Teoria da Competência Pessoal .....	18
5.3.3 Teoria da Determinação dos Objetivos de Realização .....	18
5.3.4 Teoria de Motivação pelo Incentivo .....	18
5.3.5 Teoria da Autodeterminação .....	19
5.4 MOTIVAÇÃO COMO TENDENCIA NO ESPORTE E NA ATIVIDADE FISICA. ....	21
5.5 MOTIVACÃO E ADERÊNCIA.....	23
5.6 FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRATICANTES DE AULA PERSONALIZADA .....	25
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS.....	31

## 1. INTRODUÇÃO

A saúde vem sendo posta cada vez mais, como fator relacionado a prática de exercícios físicos regularmente, visando a prevenção e tratamento de doenças. Juntamente com a prática de exercícios físico está inserido o profissional de educação física.

Pensando-se nessa busca pela saúde, relacionada a prática de exercícios físicos e que o profissional que está habilitado a oferecer a prática de exercícios físicos é o profissional de Educação Física, pode-se esperar que a sociedade procure algo mais pessoal ou personalizado. Nesta perspectiva, temos o Personal Trainer. *Personal Trainer* é o profissional que faz prescrição de exercícios, de forma individualizada, com objetivos de melhora de condicionamento físico e outros. Esse profissional é alguém formado em Educação Física e que tem habilitação e treinamento para tal função.

Além disso, a prática regular está condicionada a presença do indivíduo na prática de exercício físico. Assim, o papel do profissional, denominado de *Personal Trainer*, é fundamental para que ocorra adesão. Mas como esse profissional pode trabalhar a adesão do aluno? Todos os profissionais estão preparados?

Perguntas como essas nos remete a pensar em como motivar o aluno para adesão aos programas de exercícios físicos e, além disso, quais seriam as competências necessárias para o bom atendimento desse aluno.

Desta forma, o objetivo deste trabalho é identificar os motivos que levam os praticantes de exercício físico a treinarem sob a supervisão de um *Personal Trainer*.

Sendo assim, o presente trabalho apresentará os principais fatores relacionados a adesão e abandono de exercícios físicos, fundamentando a relação do profissional e seu aluno.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é identificar os motivos que levam os praticantes de exercício físico a treinarem sob a supervisão de um *Personal Trainer*.

### **2.2 Objetivos Específicos**

Identificar os motivos, relacionados a motivação, que conduzem a relação *Personal Trainer X* aluno.

Compreender a teoria da Auto Determinação e sua aplicação na relação entre *Personal Trainer* e seu aluno.

### **3. Justificativa**

Esse trabalho se faz necessário, haja vista, a crescente que existe no mercado, em relação ao treinamento individualizado. Sendo assim, entender, compreender e refletir sobre a relação do *Personal Trainer* e seu aluno é de suma importância para área de Educação Física, pois apenas o Profissional de Educação Física é autorizado a exercer tal função. Esse estudo contribuiu também na soma de informações científicas em torno do fenômeno da prática de exercícios físicos.

Nesse sentido o mercado de trabalho direcionado a área de treinamento personalizado que faz com o que o profissional necessite de conhecimento a respeito da psicologia do esporte, o interesse pessoal a uma futura atuação profissional ao homem do século XXI.

#### 4. Metodologia

Para alcançar os objetivos supracitados foi realizada, uma revisão dos principais estudos acerca do assunto. Sendo assim, este trabalho trata-se de uma pesquisa analítica (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012), também conhecida como bibliografia (SEVERINO, 2007), ou seja, envolveu o estudo e aprofundamento das informações disponíveis. Neste contexto, o trabalho foi conduzido a partir de registros disponíveis e decorrentes de trabalhos científicos anteriores, documentados por meio de livros, revistas científicas, monografias, teses e dissertações. A busca foi realizada por meio dos seguintes buscadores: Google acadêmico, Periódicos Capes e Scielo. A busca se deu por meio dos termos *Personal Trainer*, *Motivação*, *Teoria da Autodeterminação*; *Autodeterminação*, *Personal Trainer e aluno*, *Motivation e Motivation in Self-determination*.

Esses buscadores foram escolhidos pois apresentam uma dinâmica de interação mais adequados para o propósito do presente trabalho. Eles condensam periódicos e trabalho de impacto.

## 5. REVISÃO DA LITERATURA

### 5.1 PERSONAL TRAINER

*Personal Trainer* é o profissional que faz prescrição de exercícios, de forma individualizada, com objetivos de melhora de condicionamento físico e outros.

Dessa forma *Personal Trainer* ou treinador pessoal aquele que executa serviço de acompanhamento e *Personal Training* é a ação exercida, treinamento pessoal prestação de serviço (PORTO, 2009).

O *Personal Trainer* é definido por Sanches (2006, p.51) como profissional formado/graduado em Educação Física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno. Este profissional emergiu como um treinador físico individualizado, pautado pelo discurso da atividade física para a saúde.

Bossle e Fraga (2011) ao observar uma sala de musculação se tem uma visão geral das pessoas e do espaço que as compõem. A movimentação é constante, em uma dinâmica ininterrupta. A grande maioria não se encontra sozinha e movimentase duas a duas deslocando-se de aparelho a aparelho e não se separam, este acompanhante é reconhecido dentro das academias como treinador personalizado, ou *Personal Trainer* que trabalha com treinamento personalizado ou *Personal Training*.

Segundo Brooks (2008), nos Estados Unidos da América (EUA) o treinamento personalizado atingiu seu pico no início da década de 80 e que os centros de exercício físico em Los Angeles e New York eram apontados, em muitos estudos, como os locais de derivação da modalidade.

A aderência de atores norte-americanos ao trabalho do *Personal Trainer*, e a consequente exposição na mídia, contribuiu com a expansão e aumento desse segmento. Para Domingues Filho (2006) o treinamento personalizado ganhou espaço na mídia mundial quando estrelas de Hollywood e do Show Business adotaram o serviço de instrutores particulares de ginástica por falta de tempo para irem as academias e para evitar o assédio dos fãs.

Segundo Barbosa (2008), a chegada do treinamento personalizado no Brasil, em meados de 1980, se deu em razão dos progressos científicos sobre os benefícios do exercício sistematizado e a divulgação da mídia sobre a importância da atividade física orientada por profissionais. Assim, o *Personal Trainer* emergiu como um novo modismo (RODRIGUES; CONTURSI, 1998).

Desde então, o treinamento personalizado ganhou seu espaço e aumentou sua participação dentro do mercado da atividade física. Quando os meios de comunicação de grande circulação destacam a atividade física orientada e individualizada, logo se fala do *Personal Trainer* em evidência (BOSSLE; FRAGA, 2011).

Em grande parte, as mudanças na sociedade contribuíram para o aumento do mercado de *Personal Trainer*. Martins (1995) ressalta a sociedade contemporânea caracterizada por quadros sedentários e doenças crônico-degenerativas, um maior acesso a comunicação de massa e a valorização do lazer, com isso essas demandas potencializaram o trabalho do profissional de Educação Física, colocando-o de forma ímpar no mercado de trabalho, ampliando seu campo de atuação e ofertas de serviços a sociedade.

Entretanto, como trabalhar de forma eficaz?

Nascimento (1999) ressalta que, ao iniciar-se um trabalho personalizado, o profissional deve atentar-se para o desenvolvimento das competências relacionadas às dificuldades, aspirações, problemas, interesses e necessidades dos seus clientes que procuram seu serviço. A partir desse ponto e da capacidade de interpretar e coletar dados referentes ao condicionamento físico, idade, sexo, percentual de gordura, motivos que levaram a prática, disponibilidade do aluno, objetivos e outras restrições, que o trabalho inicia e tem grande chance de ser eficaz (POLLOCK; WILMORE, 1993).

Contudo, verifica-se que o mercado de trabalho para o *Personal Trainer* requer além da demanda, algumas competências profissionais específicas. Isso ocorre devido à diversidade dos seus clientes e o contexto de intervenção, que vão desde academias até empresas e hospitais (ANVERSA; OLIVEIRA, 2011).

Nesse sentido, Carmo Junior, Gobbi e Teixeira (2013) dizem estarmos vivendo uma etapa de consumo relacionada a atividade física. Isso até parece história de última hora, mas é surpreendente o fato da educação física estar em alta quanto a sua dinâmica de profissão, ou seja, o fato da profissão ter se tornado prestadora de serviço à saúde.

Tao próximo do conceito de aula (professor – aluno), a prestação de serviço, assim como a mudança de conceito de mercado (profissional – cliente), levou ao conceito de fitness.

Para Carmo Junior, Gobbi e Teixeira (2013) a nova dinâmica e o profissionalismo da área de educação física, exige uma mudança na categoria de mercado, investimento, cultura, economia, linguagem e uma complexa remodelação na formação do profissional. O que anteriormente poderia ser visto como professor, hoje, todas essas concepções se faz em torno de um profissional na sua formação interdisciplinar.

Na história, o conceito de educação física se transformou e se sustenta de forma gradativa como uma área de conhecimento que se volta para a saúde, educação, esporte, dança, lutas e atividades recreativas. Com toda essa extensão conceitual e com possibilidade de adaptação, a educação física talvez seja a profissão com uma maior capacidade de investir e interagir com outras áreas. Nesse sentido, a mudança do paradigma de professor de Educação Física para *Personal Trainer* exige uma reflexão cuidadosa, mas possível. Tal reflexão vem de uma direção de conceito que há muito tempo se faz necessário num universo tão complexo que é a prática de exercícios físicos, cuidados com a saúde e o papel da educação física nesse platô de referências.

Dentro da reflexão das diferentes facetas do profissional de educação física, Carmo Junior, Gobbi e Teixeira (2013), ao refletirem sobre a profissão, apoiam a ideia de que o professor passa a ser um prestador de serviço, ou seja, dentro dessa imagem de saúde que surge o *Personal Trainer*.

Pinheiro (2000), em sua contribuição reflexiva sobre o tema defende a ideia de que o *Personal Trainer* aparece como um indicativo de que a Educação Física acompanha a evolução social. Para o autor, a “Era da Personificação” resume-se em realização pessoal, respeito pela singularidade, sendo que o indivíduo tem seu próprio valor, não só como esfera econômica, política e de saber, mas também dentro dos seus costumes e no cotidiano. Assim, surge a figura do *Personal Trainer* e com ele o treinamento personalizado, onde o indivíduo é abordado como único, com seu treinamento específico, individualizado e personificado.

Cossenza (1996), afirma que o profissional de educação física vira uma micro empresa e vende seus serviços de aptidão tendo que, como qualquer outra empresa,

garimpar clientes e os satisfazer, a fim de manter ele fiel a sua empresa, ou seja, ao seu trabalho.

Diante do exposto até o momento, o papel do *Personal Trainer* é de suma importância, pois ele pode fazer o aluno alcançar uma vida saudável, de forma mais personalizada, saudável e motivadora. Porém, Bauman (2001), alerta que aptidão e saúde não são a mesma coisa e nem todo regime de aptidão é bom pra saúde e de que o que ajuda a manter a saúde não necessariamente leva a aptidão.

Segundo Domingues (2006 p. 44) “o serviço de um *Personal Trainer* deixou de ser para poucos, deixou de ser luxo e passou a ser uma questão de saúde”.

A conscientização da necessidade de se ter uma vida mais ativa em prol da saúde está cada vez mais presente no cotidiano (BARBOSA, 2008). Normalmente pessoas que procuram pelos serviços de um *Personal Trainer* são: cardiopatas, crianças ou jovens, obesos, idosos, diabéticos, atletas, pessoas com doenças respiratórias ou crônicas, sem falar nas lesões mais simples, mas se encontra, também, pessoas que buscam saúde e estética.

Segundo Simão (2008) na prática seria impossível saber quando surgiu o *Personal Trainer*. No Brasil chegou mediante a mídia, em meados dos anos 80.

Segundo Barros (2005):

*Personal Trainer* é a denominação inglesa usada que, na prestação de serviços para não-atletas, significa orientador particular ou individual, ou privado de exercícios físicos, e para atletas treinador particular, individual ou privado, ou preparador físico (p. 15).

Contudo, o *Personal Trainer* ainda sim é um educador, um professor e sua formação deve ser pedagógica, compreensivo e crítico, para que seu conhecimento e sua realidade se adeque aos objetivos de cada cliente. (MONTEIRO, 2006, apud SILVA, 2008).

Para Silva (2003, apud LIMA, 2009) um ponto importante no trabalho do *Personal Trainer* é conhecer os alunos e manter uma boa relação, pois deve possuir um conhecimento global de diversas áreas pelo fato de trabalhar com diversas pessoas de níveis intelectuais, sociais, deixando evidente seus conhecimentos abrangentes.

Para Ferenci e Falkenbach (2008) passa a ser constante para o *personal trainer* o desenvolvimento pessoal, na busca por novas tecnologias e pelo próprio desempenho. O desenvolvimento pessoal está na formação continuada deste

profissional, tendo possibilidades de melhorias na capacidade de atendimento (ISIDRO et al., 2007).

O *Personal Trainer* sofre influência das aulas de musculação, ginástica e da grande quantidade de estudos científicos que relacionam atividade física aptidão e saúde (PASSOS; FIAMONCINI; FIAMONCINI, 2011).

Segundo Lubisco (2005), o mercado de *Personal Trainer* tem crescido muito nos últimos anos, estimulado pelo crescimento do próprio segmento de saúde e pelo fato das pessoas, cada vez mais, desejarem ter a seu alcance um profissional capaz de desenvolver um treinamento personalizado e, ao mesmo tempo, que se adapte à sua agenda. Porém, Oliveira, (1999) afirma que deve educar seu cliente no sentido de regular conhecimentos importantes para estabilizar uma postura ativa e autônoma.

Monteiro (2002) argumenta que é papel do *Personal Trainer* a preocupação e adoção com o ensino dos princípios da educação com a saúde e independente das condições seus clientes tem capacidade de aprender conceitos básicos sobre a atividade física.

De forma geral, o *Personal Trainer* é responsável por uma atividade física objetiva, direcionada para benefícios de saúde e estética, que são, de certa forma, desejo do cliente no treinamento personalizado (MELHER, 2000).

Aumenta a necessidade a pratica de exercício físico e com isso novas possibilidades de atendimento e ambiente são criados e modificados para atender as particularidades de cada indivíduo. É imprescindível que o treinamento seja vigiado por um profissional que saiba da realidade do seu cliente, ou seja, é fundamental que o *Personal Trainer* seja tecnicamente e emocionalmente capacitado (LUBISCO, 2005).

Para Pacinha (2005) o trabalho personalizado busca melhorar e otimizar resultados e objetivos propostos, fazendo com que o Profissional de Educação Física esteja apto a atuar em escolas, clinicas, clubes, hotéis, academias, residências, praças e parques. Uma nova tendência vem sendo o treinamento e atendimento personalizado, no qual alunos e clientes tem sua privacidade. Esse atendimento ainda é recente no Brasil, surgindo na década de 90 (PASSOS; FIAMONCINI; FIAMONCINI, 2011).

Para Barbosa e Simão (2008) o *Personal Trainer* tem sua participação efetiva que possibilita identificar o nível e sinais de redução da motivação como riscos de lesão, diminuição do desempenho entre outras variáveis influenciando o treinamento.

Segundo Brooks (2000), o atendimento personalizado deve constar de um programa versátil e eficaz que requer uma combinação de atividades que satisfaçam especificamente as necessidades de saúde e mudanças de níveis de aptidão física do cliente.

Na mesma linha de pensamento Novaes e Vianna, (1998) afirmam que o profissional precisa orientar-se na busca por melhores condições de trabalho e manter uma constante preocupação com o atendimento ao cliente.

## **5.2 MOTIVAÇÃO**

Stefanini e Machado (2008) entendem que o estudo da motivação é importante para compreender diversas ocorrências na prática de atividade física, esportes e que isso se dá em qualquer idade e gênero. No esporte de rendimento o entendimento e a utilização dos processos motivacionais são de extrema importância principalmente para professores e técnicos (COZZANI et al., 1997). No entanto, o entendimento de processo motivacional depende de alguns estudos, o que dificulta a obtenção de respostas exatas, devido justamente ao grande número de teorias, ou seja, o entendimento dos processos motivacionais (STEFANINI; MACHADO, 2008).

No atendimento personalizado a motivação se faz necessário? Diante disso, o que é motivação? Gouvêa (1997, p.167) explica o motivo como “um fator interno, que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa”. Para Rodrigues (1991) motivação tem relação com as diferentes personalidades e assim, apresenta forças distintas para cada motivo. Isto faz com que as pessoas tenham diferentes níveis de motivação, mesmo diante de uma mesma situação (STEFANINI; MACHADO, 2008).

Para Machado (1995) e Gouvêa (1997), o motivo conduz o indivíduo à ação e se mantém até a chegada do objetivo. A manutenção da prática dependerá da intensidade do motivo, que poderá aumentar ou diminuir durante o processo de iniciação e manutenção.

Machado (1996), De Marco e Junqueira (1993), acreditam que motivação seria a combinação entre a possibilidade de atuação e a vivência no esporte, envolvendo características individuais sobre a personalidade. Assim sendo a combinação de fatores ambientais e externos com os fatores internos de personalidade de cada indivíduo.

Esteves (1980) estabelece quatro funções para motivação. As funções, segundo o autor são: a energética (em que se concentram as energias até que o objetivo final seja atingido), a direcional (que orientam direcionando todas as ações para a conquista do objetivo final), a seletiva (seleciona as energias para se focar no objetivo principal) e por fim, a somatória das três que gera o aprendizado de novos valores.

Segundo Singer (1982) motivação é a insistência em perseguir um objetivo. O autor reconhece que alguns estímulos internos existem e externos como premiações. Este é um processo que ocorre dentro do esporte seja na aprendizagem ou no treinamento. O autor, ainda, vê motivação como responsável na manutenção e iniciação de cada indivíduo dentro de uma atividade, na busca pelo objetivo. O mesmo autor acredita na existência de situações que tendem a mobilizar um número maior de pessoas, ao contrário da outra que depende mais da personalidade.

### **5.3 TEORIAS DA MOTIVAÇÃO**

#### **5.3.1 Teoria da Necessidade de Realização**

Esta teoria foi idealizada por Mclelland em 1961, e Atkinson em 1975. A ideia central desta teoria está relacionada a fatores pessoais (sucesso X fracasso) e fatores extrínsecos (chances e incentivos para o sucesso)

De acordo com a teoria, quando um indivíduo realiza um tipo de tarefa com chances de sucesso, o mesmo busca cada vez mais desafios maiores, na melhoria do seu desempenho, como consequência da relação entre fatores pessoais e situacionais. Sendo assim, a tarefa será realizada com uma motivação ligada à evitar o fracasso, na qual o indivíduo irá procurar sempre atividades que costuma ter êxito. Esta atitude irá manter os níveis de habilidade, e faz com que o desenvolvimento físico e mental sejam impedidos, pois seus desafios serão selecionados para obter a vitória garantida. (STEFANINI; MACHADO, 2008).

O consenso entre autores, sobre esta teoria, é de que o sujeito tenta evitar o fracasso. Desta forma, o treinador deve sempre levar desafios para seus alunos afim

de que sejam alcançáveis. Assim, a pessoa venha obter sucesso moderado dentro do seu objetivo. (STEFANINI; MACHADO, 2008).

### **5.3.2 Teoria da Competência Pessoal**

Uma outra teoria discutida na literatura é a teoria da competência pessoal. Diversos estudos e modelos sugerem que o fator percepção da competência pessoal, é fundamental na motivação dos praticantes de atividades físicas. Para Cruz (1996), o bom rendimento apresentado melhorará a autoimagem e a percepção de competência individual, além da adesão e da diminuição do abandono da atividade.

Dessa forma, contemplamos que a teoria de Harter é de grande importância, e que a percepção da competência pessoal influencia diretamente na motivação intrínseca e na melhora do rendimento, dentro da atividade escolhida.

### **5.3.3 Teoria da Determinação dos Objetivos de Realização**

A teoria dos objetivos de realização, segundo Cruz (1996), foi apresentada por Nicholls, em 1984, melhorada por Dweck, em 1986 e por Elliott e Dweck, em 1988 e 1992. De acordo com a teoria, o fato de um atleta ter que apresentar uma habilidade que ele está treinado, eleva a motivação, aumentando assim sua eficácia.

Segundo Nicholls e Dweck, a capacidade de desempenhar a habilidade é amparada por dois objetivos, que variam de indivíduo para outro. O primeiro objetivo se coloca em direção do desempenho pessoal no meio social. Assim, a mesma está baseada no aumento de demonstração da alta capacidade. O segundo objetivo está relacionado à capacidade do objetivo pessoal, baseada na aprendizagem de novas habilidades e no domínio de situações desafiadoras, baseado em experiências pessoais.

### **5.3.4 Teoria de Motivação pelo Incentivo**

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

Bandura (apud GOUVÊA, 1997) diz, que quando a expectativa de rendimento não se traduz na vitória acarreta uma série de informações que o levara a um aprendizado diante da situação. A razão do resultado na situação atual já dependerá da educação que o indivíduo tenha recebido, do objetivo imposto da tarefa e da personalidade do mesmo. Pode obter um bom aprendizado ou colocá-lo em risco todo o trabalho, dependendo da combinação apresentada ao sujeito (STEFANINI; MACHADO, 2008).

De acordo com a teoria, é nesse momento que o treinador entra para melhor aproveitar a situação, com conversa e incentivos, por exemplo (STEFANINI; MACHADO, 2008).

### **5.3.5 Teoria da Autodeterminação**

A Teoria da Autodeterminação (TAD) criada por Deci e Ryan em 1985, tendo como foco uma tendência evolutiva, caracteriza a motivação como necessidades psicológicas inatas e que isso ocorre devido a condições do contexto, do meio social e o bem-estar pessoal. A motivação, segundo a teoria, resultado do comportamento da interação entre a motivação intrínseca e extrínseca (DECI; RYAN, 1985).

Segundo Deci e Ryan (2000), vários estudos foram conduzidos sob a ótica de que todo comportamento seria devido a satisfação de necessidades fisiológicas e, em sua maioria, tentavam comparar a motivação intrínseca com a motivação extrínseca. Os resultados indicavam que as recompensas materiais prejudicariam a motivação intrínseca, diminuindo o envolvimento em atividades.

Diversos tipos de motivação levam a diferentes resultados, como apoiar ou prejudicar o bem-estar humano por meio das necessidades psicológicas básicas. A TAD tem o objetivo de analisar o agir de uma pessoa, ou seja, em qual nível está sua motivação se é mais ou menos autodeterminada (VIERLING; STANDAGE; TREASURE, 2007).

Deci e Ryan (1985) descrevem que existe uma subteoria da TAD, denominada Teoria da Integração do Organismo. Esta subteoria explica que a motivação

permanece presente em diferentes níveis de autodeterminação. Alguns autores consideram que a dicotomia simplista e redutora para a percepção da motivação podem se categorizar de uma forma global, levando em consideração um *continuum* (figura 1) de forma mais autodeterminada (FERNANDES; VASCONCELOS; RAPOSO, 2005).

Dessa forma, dentro da TAD, existem quatro níveis de motivação extrínseca, que acontece quando o comportamento não acontece só para satisfação pessoal, e sim visto para atingir determinado fim (BOICHÉ; SARRAZIN, 2007). Assim a motivação extrínseca é tratada como um abstrato multidimensional, e sua variável está de acordo com o nível da autonomia do sujeito sob sua relação com as regulações motivacionais (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007).



Figura 1 – Taxonomia da Motivação Humana: Estilos de Regulação (Adaptado de Ryan e Deci, 2000)

No extremo mais à esquerda do *continuum* está a amotivação, é o estado que não há intenção do indivíduo em realizar o comportamento, não ocorrendo nenhum tipo de regulação, seja ela interna ou externa (DECI; RYAN, 2000).

Logo após a direita da amotivação está a regulação externa. Esta motivação é em função de alguma demanda externa (FERNANDES; VASCONCELOS; RAPOSO, 2005). Este termo representa à motivação extrínseca da forma com que é tradicionalmente entendida enquanto conceito unidimensional (STANDAGE et al., 2003).

Em seguida a regulação menos externa a regulação introjetada. Essa trata da de recompensas e punições internas, tendo sentimento de obrigação, ansiedade e orgulho (RYAN; DECI, 2000).

Mais à direita do *continuum*, ao extremo das regulações, a regulação integrada, é a mais autônoma da motivação extrínseca, suas características pela regulação integrada tem muitas qualidades da intrínseca, embora estimada extrínseca visa tipos de resultado além do prazer da pratica (RYAN; DECI, 2000).

No extremo direito encontra-se a motivação intrínseca, que é um processo caracterizado pela escolha pessoal, satisfação e prazer (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007). A regulação por parte da tarefa é extremamente interna, não havendo um fim além da própria pratica (VIANA; ANDRADE, 2009).

Motivação é totalmente ligada a necessidade do ser humano (GARCÍA, 2003; FEIJÓ, 1998), pois o indivíduo tende a cumprir comportamentos que o satisfaça nas suas necessidades.

#### **5.4 MOTIVAÇÃO COMO TENDENCIA NO ESPORTE E NA ATIVIDADE FISICA.**

Na motivação encontra-se uma essência regulatória bem complexa, podendo ser cognitiva, social ou biológica (RYAN; DECI, 2000). Motivação consiste de energia e direção (WEINBERG, 2009), aspectos ligados à ativação e persistência no comportamento (GARCIA, 2003). Embora seja algumas vezes tratada como um construto singular, uma superficial reflexão sugere que as pessoas são motivadas a se comportarem por diferentes fatores (VIANA; ANDRADE, 2009).

Existem concepções teóricas diferentes que fazem com que o conceito motivação seja difícil de pontuar (WEINBERG e GOULD, 2001). Basicamente, existem três visões sobre a motivação: a centrada no traço, a centrada no estado e a interacional (BARROSO, 2007). A visão centrada no traço acolhe o comportamento motivado em função da característica da personalidade do indivíduo, bem como sua necessidade e objetivo. A visão centrada no estado acredita que motivação para o comportamento depende do momento e do contexto. A visão interacional, conta com

a maior aceitação no presente momento, estabelecendo que a motivação não surge apenas na situação ou traço, mas a associação dos dois fatores (BARROSO, 2007).

Na psicologia do esporte o assunto motivação é o mais estudado, e segundo Garcia (2002) provavelmente o mais importante.

Considera-se motivação uma variável fundamental na aprendizagem e desempenho no contexto do exercício físico e do desporto (WEINBERG; GOULD, 2001). Motivação também é um tópico muito estudado por pesquisadores da psicologia do esporte infanto-juvenil, na procura de identificar fatores que levam a iniciação, a continuidade e a desistência da prática esportiva (KNIJNIK; GREGUOL; SANTOS, 2001).

O esporte seria uma atividade humana na qual a pessoa se dedica de forma espontânea e descompromissada (VALLERAND; DECI; RYAN, 1987). Os participantes em muitos casos não realizam a prática pensando em alguma contrapartida, mas apenas pelo prazer da participação. Por outro lado, fatores externos como influência de outras pessoas, saúde etc., também podem influenciar sobre a participação nessas atividades, especialmente nos dias atuais com a forte vinculação presente na mídia entre exercício físico, saúde e beleza (VIANA; ANDRADE, 2009).

Esses dois vieses da motivação fazem com que essa seja tratada de forma dicotômico, ou seja, extrínseco e intrínseco. São dois construtores bem conhecidos e importante para quaisquer relação do comportamento motivado (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). A motivação intrínseca apresenta fatores internos que motivam a pessoa a prática, e a motivação extrínseca é influenciada por fatores externos, punição, recompensa, entre outros (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007).

Vale destacar que uma mesma atividade pode ser motivada intrinsecamente ou extrinsecamente para um indivíduo. Por exemplo, enquanto algumas pessoas praticam esportes por prazer, outras o fazem para ganhar reconhecimento (VIANA; ANDRADE, 2009).

Teoricamente, os comportamentos motivados intrinsecamente tendem a ser mais produtivos, e perdurarem por maior tempo do que quando as motivações são extrínsecas (VIANA; ANDRADE, 2009). Quando a ação do indivíduo deixa de ser comandada intrinsecamente e passa a ser comandada por fatores externo, tende a desmotivar a prática (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Seguindo esse pressuposto, o indivíduo que pratica exercício físico por algum tipo de demanda externa, como indicação dos pais, estética, recompensas etc., têm maior probabilidade de abandonar a prática e realizá-la com menor eficiência do que quem a pratica por prazer e com autonomia, ou seja, motivado intrinsecamente (VIANA; ANDRADE, 2009).

Vários estudos apontam a diferenças dos motivos entre homens e mulheres a prática de atividade física. Enquanto homens se motivam geralmente pela competição e reconhecimento social, mulheres apresentam uma maior escala de motivos, como saúde, bem estar, estética, prazer, sociabilidade, identificação com o professor ou treinador, por exemplo (WEINBERG; GOULD, 2001).

Tradicionalmente, motivação extrínseca é tratada como um constructo unidimensional, sendo oposição à motivação intrínseca e comportamento autônomo. Porém, existe uma demanda de variáveis externas com diferentes características que podem influenciar no comportamento, levando a diferentes níveis. Por exemplo, a obrigação de realizar exercícios físicos por exigência (VIANA; ANDRADE, 2009).

Para alguns autores, como Petherick e Weigand (2002), a divisão dicotomizada acaba sendo simplista e prejudica a compreensão mais ampla da motivação aos exercícios físicos e esportes.

Alguns estudos apontam que são diferentes os tipos de motivação extrínseca (WILSON; RODGERS, 2004; BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007). Baseado nisso, estudos apoiados na TAD têm observado os comportamentos referentes à prática de exercícios físicos e esportes motivados extrinsecamente, de acordo com suas diferentes regulações motivacionais (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007), sendo essa uma nova tendência.

## **5.5 MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA**

Motivação cumpre um amplo efeito sobre indivíduos, principalmente quando se trata de atividade física em geral. Na sua maioria, a motivação tende a ser responsável por razões pelas quais o indivíduo decide iniciar alguma atividade física (MALAVASI; BOTH, 2005).

Não podemos lembrar de motivação sem pensar no motivo, que é base do processo motivacional, ou seja, considerada característica propulsora pelo início e

manutenção da atividade pelo indivíduo (MORENO et al., 2011). Segundo Weinberg e Gould (2001, p.76) “é preciso um esforço estável para verificar e compreender os motivos dos integrantes a se envolverem em atividades como esporte, exercício ou de educação”.

Para Samulski, (2002) motivação é caracteriza-se como processo ativo, proposital e conduzido a uma meta, e isso dependera da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Porém, para o autor, segundo este modelo, motivação expõem uma definitiva direção para o comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Tendo como retribuição extrínseca, a motivação conduz as pessoas a participar de atividades esportivas e físicas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Alguns dos fatores que influenciam no processo de adesão são: o acontecimento pessoal e a experiência anterior. Dessa forma, a ação passada e a ação presente são elementos realmente decisivos na erudição da motivação e aderência a programas de exercício físico (MORALES, 2002).

Para Neves e Boruchovitch, (2004) a motivação intrínseca adequa-se como um tipo de tendência natural para ir em busca de novidades e desafios. O indivíduo efetua certa tarefa pelo seu propósito, por considerar atraente ou por prazer. Quanto à motivação extrínseca as autoras definem que a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa, como obtenção de recompensas externas, materiais ou sociais, em geral, com a finalidade de atender solicitações ou pressões de outras pessoas, ou demonstrar competências e habilidades.

A motivação à prática esportiva depende da reciprocidade entre personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fator do ambiente, como por exemplo: facilidades, tarefas atraentes, desafios e influencias sociais. (SAMULSKI, 2002). Ao começar um programa de exercícios físicos, a maior distinção encontrada é na aderência (MALAVASI; BOTH, 2005).

A aderência, segundo Saba (2001), é a ápice de um crescimento assíduo, rumo a prática do exercício físico introduzida na rotina de um indivíduo. Porém, a aderência não acontece logo no início da prática. Isso ocorre de forma lenta, desde a inatividade até a manutenção da prática de exercícios físicos (NASCIMENTO et al., 2007).

Os benefícios são indiscutíveis, porém, o amplo desafio que se coloca para desenvolver o nível permanente da prática do exercício é a rotina de cada um (SABA, 2001). Muitas pessoas tem resistência para aderir a um estilo de vida ativo, não tem

como conciliarem a prática de atividades físicas na execução com o cotidiano diário, conforme o tempo disponível ou falta dele e até mesmo de motivação. (PERDONSINI, 2010).

A motivação correspondente ao esporte, e especialmente à atividade física, é a melhoria do conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais (HERNANDEZ; VOSER; LYKAWKA, 2011).

Saba, (2001, p.63) diz que:

a pessoa que desenvolve o hábito da prática de exercícios, colocando em prática um projeto de vida saudável, a partir de comportamentos saudáveis, atinge o estágio da manutenção. Os indivíduos que se encontram nesse estágio aderem com facilidade à prática regular de exercícios, pois tem concretos os benefícios do *wellnes*, isto é, a melhoria global das condições corporais e a satisfação psicológica decorrente do bom condicionamento físico.

Estar ciente dos motivos pelos quais o indivíduo venha a praticar uma determinada atividade ou exercício físico pode melhorar as possibilidades de adesão e aderência dos clientes/alunos à prática de exercícios personalizados.

## **5.6 FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRATICANTES DE AULA PERSONALIZADA**

Um dos exercícios mais procurados pelos praticantes de exercícios é a musculação. A musculação é baseada em exercícios resistidos e pode ser entendida como uma modalidade capaz de promover qualidade de vida e melhorias na saúde mesmo por populações especiais que tem algum tipo de doença (MIRANDA et. al., 2005). São muitos os benefícios alcançados pelos exercícios resistidos, como por exemplo, mudanças morfológicas, neurofisiológicas, fisiológicas, sociais e comportamentais (DIAS et. al., 2005). Rufino et. al. (2000) e Saba (2001) mostram a musculação como a atividade mais procurada independente do sexo, praticada de 3 a 5 dias na semana.

O exercício resistido segundo Pinno e González (2005) oferece um treinamento de força usando pesos livres e máquinas específicas, oferecendo resistência a capacidade física, visando melhoras, prevenção e reabilitação. Godoy (1994) apud Domenico e Schutz (2009) denomina exercício resistido como um tipo de atividade física que desenvolve exercícios analíticos.

Segundo Santos e Knijnik (2006) os exercícios mais procurados e que mais chamam a atenção são relacionados à musculação. Por isso a procura por esse espaço de exercícios. Entretanto ao iniciar as atividades, a desistência é significativa. Segundo o American College of Sports Medicine (2000) apud Liz (2011), indivíduos sedentários que começam um programa de exercícios físicos, apenas 5% dos mesmo continuam a prática após algumas semanas do início. Falta de tempo, indisposição ou mensalidades caras podem ser os motivos que levam os sujeitos a pararem a prática regular de atividade física (ALBUQUERQUE; ALVES, 2007; LIZ et. al., 2010).

Morales (2002) acredita que a motivação é um fator determinante para continuidade em exercícios físicos.

Para Chagas e Samulski (1992) apud Faix e Silveira (2012) os princípios e aspectos de motivação para adesão a pratica da atividade física é o de se manter em forma, ter bom condicionamento, melhorar o bem-estar físico e psicológico e ter prazer na atividade exercida. Este valor pode ter variáveis de acordo com sexo e idade.

Nesse sentido achar a razão pelo qual o aluno procura o treinamento individualizado, conhecer seu aluno e objetivo, faz-se importante tanto na adesão quanto na aderência nas aulas. O estudo de Sombrio (2011), teve como objetivo investigar os motivos de adesão para praticar exercícios físicos por parte dos alunos e por conta do *Personal Trainer*. Os resultados apontaram que 40% da amostra, procuram acompanhamento individualizado para melhoria da saúde e qualidade de vida.

Em síntese, a motivação do aluno não é só apenas pelos treinos e instruções, mas na maioria deles vem de ações do *Personal Trainer*. A procura pela prática de exercícios físicos faz com que se crie uma nova forma de atendimento a alunos e um ambiente novo para o atendimento (LUBISCO, 2005), isso nos remete ao *Personal Trainer*. Medrano (2007) salienta que trabalhar como *Personal Trainer*, remete-se a proporcionar exercícios seguros, eficazes e eficiente, minimizando os riscos de lesão e otimizar os resultados de forma individualizada. Segundo Pinheiro (2000), as aulas, personalizadas e individualizadas, devem ser motivadoras e continuas, fazendo com que seu aluno sintam-se determinado a alcançar seus objetivos. Segundo Novaes (1998) apud Lima (2009) os ambientes mais utilizados para as aulas de treinamento individualizado são: academias, clubes, condomínios, entre outros.



## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vê-se que o treinamento personalizado traz benefícios extremamente positivos, benefícios motivacionais (intrinsecamente e extrinsecamente) e físicos.

Como principal perspectiva desse trabalho, espera-se que o mesmo contribua para um melhor aprofundamento teórico sobre a temática.

A importância do acompanhamento do *Personal Trainer* e o conhecimento teórico sobre os aspectos motivacionais que levam as pessoas a prática de exercícios. Para proporcionar um ambiente motivador e prazeroso para o aluno, o *Personal Trainer* não pode, apenas, se basear na experiência, e sim, procurar uma base teórica para embasar sua metodologia de ensino.

Através da revisão de literatura foi possível alcançar o objetivo principal do estudo, que era aprofundar os conhecimentos teóricos e metodológicos sobre a motivação e relacioná-los a motivação dos praticantes do treinamento personalizado (*Personal Trainer*). Conhecendo as principais teorias da motivação é possível identificar de que maneira o aluno se motiva naquela atividade, para assim tentar estimular a motivação intrínseca do mesmo, tornando-o mais autodeterminado para a tarefa.

De acordo com os autores “visitados”, observou-se que a busca por qualidade de vida e saúde são os maiores motivadores para o início da prática de atividade física, seguidas da estética.

Os motivos de aderência na aula de *Personal Trainer* se dão pela competência do profissional em alcançar metas e objetivos do aluno, respeitando a individualidade e a motivação de cada um. Melhorar ou adquirir qualidade de vida e saúde, seguidos pela preocupação com a estética, são alguns dos fatores observados na literatura, também, como motivos de aderência.

Por conseguinte, o *Personal Trainer* precisa conhecer seus alunos e identificar em cada um as motivações para frequentarem e se manterem nas aulas, utilizando-se de argumentos que lhes mostrem os benefícios e vantagens de uma atividade física regular.

A partir do presente estudo, foram produzidas reflexões acerca da atuação do *Personal Trainer*, como uma área que possivelmente é uma das mais procuradas dos profissionais formados em Educação Física. Muitos profissionais veem a profissão de maneira simplista, como se o conhecimento sobre musculação ou treinamento fosse suficiente para atuar nesta área, cabe ressaltar que a ideia não é diminuir a importância dos conhecimentos técnicos, eles com certeza são imprescindíveis na atuação. Na verdade são conhecimentos básicos, mínimo que precisa saber ao sair da graduação. Com a pratica encontramos situações mais complexas que apenas montar um treino pra cada aluno. Não que isso não tenha sua importância, mas dito anteriormente, isso é esperado de qualquer pessoa graduado em Educação Física. Questões como autogerenciamento, divulgação, relacionamento com os alunos, ética, entre outros aparecem fortemente no dia a dia de quem quer ser um *Personal Trainer* e o que acaba por acontecer que acabamos aprendendo esses conhecimentos na pratica, já na atuação.

O trabalho de um *Personal Trainer* é muito delicado, trabalhamos não só com o corpo das pessoas que nos contratam mas também com várias situações psicológicas e é preciso conhecimento técnico e responsabilidade para não lesionarmos alguém ou agravar um problema de saúde já existente no indivíduo, não podemos esquecer o papel motivador que somos para eles e ao mesmo tempo precisamos estar sempre bem e nos cuidarmos, pois dependemos dos nossos corpos para tal tarefa. Para o *Personal* uma lesão por exemplo pode gerar prejuízo, sendo que o mesmo é uma empresa e todos os cargos dessa empresa é seu.

Os pontos aqui abordados foram de extrema importância e acima de tudo, para a minha pratica como profissional da área. Através da revisão realizada pude obter vários pontos de vista sobre a profissão, bem como questões importantes a serem refletidas para a minha futura pratica. Ficou ainda mais evidente a complexidade de ser um treinador individual, comprovando que só conhecimento técnico não é o suficiente para ser um bom profissional, o aprofundamento nos assuntos acerca da motivação nos ajuda a entender melhor a procura e o entendimento de cada indivíduo para a adesão a atividade física. Com tudo isso destaca-se ainda mais a necessidade da formação continuada para um trabalho consistente. Enfim, essas questões e reflexões são importantes para o meu crescimento profissional, que impulsionaram

minha busca por mais conhecimentos para uma melhor atuação como *Personal Trainer*.

Em síntese, existe a necessidade de mais pesquisas acerca dos motivos de aderência e do perfil do *Personal Trainer* para que tenhamos uma melhor informação sobre o fenômeno. Assim, novos estudos se faz necessário.

## REFERÊNCIAS

ACSM. **Diretrizes do American College of Sports Medicine**: para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

ALBUQUERQUE, C. F. L. A.; ALVES, R. S. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, Natal, v. 1, p. 1 -33, jan\abr. 2007.

ANVERSA, A. L. B.; OLIVEIRA, A. A. B. de. Personal trainer: competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. **Revista Pensar a Prática, Goiânia**, v. 14, n. 3, p.1-14, 2011. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewFile/14418/10145>>. Acesso em: 28 jul. 2015.

BARBOSA, M.; SIMÃO, R. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiência do treinamento individualizado**. São Paulo: Phorte, 2008.

BARROS, J. M. C. Educação física na sociedade brasileira atual e a regulamentação da profissão. **Motriz**, Rio Claro, v. 6, n. 2, p.107-109, jul./dez. 2000.

BARROS, J. M. C. Personal Trainer é a atividade promissora do profissional de Educação Física. **Revista do CREF-4/SP**, São Paulo, v.4, n.10, p.14-16, jan. 2005.

BARROS, T. L. **O programa das 10 semanas**: uma proposta para trocar gordura por músculos e saúde. São Paulo: Manole, 2002.

BARROSO, M. L. C. **Validação do Participation Motivation Questionnaire adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros**. Dissertação. Florianópolis: UDESC, 2007.

BOICHÉ, J. C. S; SARRAZIN, P. G. Self-determination of contextual motivation, inter-context dynamics and adolescents' patterns of sport participation over time. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p.685-703, 2007.

BOSSLE, C. B.; FRAGA, A. B.. O personal trainer na perspectiva do marketing. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 1 p.149-162, jan./mar. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v33n1/a10v33n1.pdf>>. Acesso em: 28 jul. 2015.

BRICKELL, T. A; CHATZISARANTIS, N. L. D. Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, p.758-770, 2007.

BROOKS, G. A. What is the discipline of physical education! In: BROOKS, G. A. (Ed.). **Perspectives on the academic discipline of physical education**. Champaign-IL: Human Kinetics, 1981.

BROOKS, D. **Manual do personal trainer**: um guia para o condicionamento físico completo. Porto Alegre: Artmed. 2000.

CARMO JUNIOR, W. do; GOBBI, S.; TEIXEIRA, C. V. L. Personal trainer: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado. **Revista Pensar a Prática, Goiânia**, v. 16, n. 1, p.248-266, 2013. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/feff/article/view/14020/13771>>. Acesso em: 28 jul. 2015.

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

DECI, E. L. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 18, n. 1, p.105-115, 1971.

DECI, E. L; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DECI, E. L; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p.227-268, 2000.

DECI, E. L; VANSTEENKISTE, M. Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. **Ricerche di Psicologia**, v. 27, n. 1, p.23-40, 2004.

DIAS, R. M. R. et al. Impacto de oito semanas de treinamento com peso sobre a força muscular de homens e mulheres. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V. 11, n. 4, p. 224-228, 2005.

DOMENICO, L.; SCHURTZ, G. R. Motivação em idosos praticantes de musculação, EFDesportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 13, n. 130, março de 2009. Disponível em: <http://www.efdesportes.com/efd130/motivacao-em-idosos-praticantes-de-musculacao.htm>. Acesso em: novembro, 2013.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006.

FAIX M. R. N.; SILVEIRA J. W. P. Fatores motivacionais que influenciam a pratica de atividades físicas. **Revista Digital Buenos Aires**, ano 17, n. 171, agosto 2012. Disponível em: [WWW.efdesportes.com](http://WWW.efdesportes.com). Acesso em: novembro de 2013.

FEIJÓ, O. G. **Corpo e movimento**: uma psicologia para o esporte. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

FERENCI, D. N.; FALKENBACH, A. P. O treinador pessoal e a prática com alunos. **Revista Digital, Buenos Aires**, v.12, n.118, p.1, mar. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/pratica-com-alunos-com-deficiencia-fisica-sensorial.htm>> . Acesso em: 14 set. 2011.

FERNANDES, H. M; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, v. 10, n. 3, p.385-395, 2005.

GARCIA, F. G. **Psicopedagogía de la actividad física y el deporte**. Armenia: Kinesis, 2003.

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

GUIMARÃES, S. E. R; BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 2, p.143-150, 2004.

ISIDRO F. et al. **Manual del entrenador personal del fitness al wellness**. Paidotribo: Barcelona, 2007.

KNIJNIK, J. D; GREGUOL, M; SANTOS, S. S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono de prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 1, p.07-13, 2001.

LIMA, A. P. F. **Perfil sócio demográfico e motivacional de praticantes de treinamento personalizado**: um estudo de caso. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Maringá – UEM, 2009.

LIZ, C. M. **Motivação para a pratica de musculação de aderentes e desistentes de academias**. Dissertação (Mestrado). Universidade do estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Florianópolis, 2011.

LUBISCO, C. **Personal training**. 30 out. 2005. Disponível em: <[http://www.confef.org.br/revistasWeb/n15/04\\_PERSONAL\\_TRAINING.pdf](http://www.confef.org.br/revistasWeb/n15/04_PERSONAL_TRAINING.pdf)> Acesso em: 20 set. 2011.

LUBISCO, C. Personal Training. **E. F. Rio de Janeiro**, v.4, n.15, p.4-8, mar. 2005.

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

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**. Jundiaí: Ápice Editora, 1995.

MALAVASI, M.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. 2005. Disponível em: <http://www.efdesportes.com/efd89/motivac.htm>. Acesso: novembro, 2013.

MARTINS, J. C. B. Expectativas para o mercado profissional do professor de educação física. **Sprint Magazine**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 78, p. 305, 1995.

MELHER, L. I. A. Aumenta a procura por personal trainer. **Jornal Laboratório da Faculdade de Artes e Comunicação da Universidade Santa Cecília – UNISANTA**, São Paulo, mar. 2000. Disponível em: <http://www.online.unisanta.br/2000/03-25/esporte2.htm> Acesso em: 23 jun. 2011.

MEDRANO, Ivan Chulvi et al. **El entrenamiento físico personalizado em al mejora de la salud y el rendimiento deportivo**. Revista Digital – Buenos Aires – ano 12 – n. 112 – setembro de 2007. Disponível em: <http://efdesportes.com/efd112/el-entrenamiento-fisico-personalizado.htm>. Acesso em novembro, 2013.

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

MONTEIRO, A. G. **Treinamento personalizado**: uma abordagem didático-metodológica. São Paulo: Phorte. 2002.

MORALES, P. J. C. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. 2002, 113f. Dissertação (Mestre em Educação Física). Área de Concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

MORENO, R. M. et al. Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. **Revista Digital, Buenos Aires**, v.11, n.103, dez. 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm> Acesso em: 24 jun. 2011.

NASCIMENTO, J. V. A. As competências específicas do profissional de Educação Física e Desportos: um estudo Delphi. **Revista Horizonte**, Lisboa, v. 15, n. 87, p. 1-12, 1999.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.9, n.4, p.393-400, 2007.

NEVES, Edna Rosa Correia; BORUCHOVITCH, Evely. A Motivação de alunos no contexto da progressão continuada. *Psicologia: teoria e prática*. Brasília, v.20, n.1, p.77-85, 2004.

NOVAES, J. S. & VIANNA, J. M. **Personal training e condicionamento físico**: em academia. Rio de Janeiro: Shape. 1998.

NOVAES, J. S.; VIANNA, J. M. **Personal training & condicionamento físico em academia**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

OLIVEIRA, A. A. B. de. Mercado de trabalho em educação física e a formação profissional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v.8, n.4, p.4550, set. 2000

OLIVEIRA, R. **Personal trainer: uma abordagem metodológica**. São Paulo: Atheneu. 1999

PANCINHA, J. Personal Training. **E. F. Rio de Janeiro**, v.4, n.15, p.4-8, mar. 2005. Disponível em: . Acesso em: 20 set. 2011.

PASSOS, R.; FIAMONCINI, R. L.; FIAMONCINI, R. E Avaliações da composição corporal em clientes de personal training. **Revista Digital, Buenos Aires**, v.9, n.61, jun. 2003.

PERDONSINI, J. Q.; LEMOS, C. A. F.; MORONESI, V. R. D. Nível habitual de atividade física da UPLAN nº1 do Município de Santo Ângelo, RS. **Revista Digital, Buenos Aires**, v.15, n.150, nov. 2010.

PETHERICK, C. M; WEIGAND, D. A. The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, v. 33, p.218- 237, 2002.

PINHEIRO, D. R. V. **O perfil do personal trainer: na perspectiva de um treinamento físico orientado para a saúde, estética e esporte**. (Dissertação de Mestrado) Ciência da Motricidade Humana, Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2000.

PINNO, C. R.; GONZALEZ, F. J. A musculação e o desenvolvimento da potência muscular no esporte coletivo de invasão: uma revisão bibliográfica na literatura brasileira. **R. da Educação Física UEM Maringa**, v. 16, n. 2, p. 203-211, 2. sem. 2005.

POLLOCK, M.; WILMORE, M. **Exercícios na saúde e na doença**. Ed. MEDSi, Rio de Janeiro, 1993.

PORTO, F. A. **O que é um personal training**. Disponível em: <<http://www.birafitness.com/oqueeumpersonal.htm>>. Acesso em: 03 maio 2011.

RAMOS, M. G. et al. Atividade física em extensão universitária: estudo descritivo sobre o perfil de usuários na UNICAMP. In: **Pelegriotti il performance humana: saúde e esporte**. Ribeirão Preto: Tecmeed; 2012. p. 139-157.

RODRIGUES, C. E. C. *Personal Training*. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

RYAN, R. M; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p.68-78, 2000.

RYAN, R. M; et all. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p.335-354, 1997.

RUFINO, V. S.; SOARES, L. F. S.; SANTOS, D. L. Características de frequentadores de academias de ginástica no Rio Grande do Sul. **Revista Kinesis**, Universidade Federal de Santa Maria, n. 22, p. 55-68, 2000.

SABA, F. **Aderencia : a pratica de exercicios fisicos em academias**. Sao Paulo: Manole, 2001.

SABA, Fábio. **Determinantes da prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física e Esporte) -Escola de Educação Física e Esporte da USP, São Paulo, 1999.

SANCHES, E. W. **Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do personal trainer**. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D.; **Motivos de adesão a pratica de atividade física na vida adulta intermediaria I**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 5(1): 23-34, 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2008.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.

SCHERER, A educação física e os mercados de trabalho no Brasil: quem somos, onde estamos e para onde vamos! In: ZENOLIA, C. C. F. (Org) **Formação profissional em educação física e mundo do trabalho**. Vitoria: Grafica da faculdade salesiana, 2005.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SINGER, Robert N. (1982). Thought processes and emotions in sport. **The Physician and Sportsmedicine**, v.05.

SOMBRIO, D. A. **Motivos de adesao e aderencia a pratica de exercicio fisico dp clientelaluno de Personal Trainer no municipio de Criciuma – SC**. Monografia apresentada Unversidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciuma, 2011.

STANDAGE, M; DUDA, J. L; NTOUMANIS, N. A model of contextual motivation in physical education: using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. **Journal of Educational Psychology**, v. 95, n. 1, p.97-110, 2003.

- STEFANINI, F.; MACHADO, A. A. **A psicologia interferindo na motivação: uma ferramenta essencial para o sucesso de um personal trainer**. 2008. 41 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2008.
- VALLERAND, R. J; DECI, E. L; RYAN, M. R. Intrinsic motivation in sport. In: PANDOLF, K. B. (Org.) **Exercise and sport science reviews**, v. 15, p.389-425, 1987.
- VIANA, M. S.; ANDRADE, A. **Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos: perspectivas da teoria da autodeterminação**. 2009. 141 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009
- VIERLING, K. K; STANDAGE, M; TREASURE, D. C. Predicting attitudes and physical activity in an "at-risk" minority youth sample: a test of self-determination theory. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p.795-817, 2007.
- WEINBERG, R. S. Motivation. In: BREWER, B. W. **Sport Psychology**. Oxford: Wiley Blackwell, 2009. p.07-17.
- WEINBERG, R. S; GUOLD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**, 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- WILSON, P. M; et all. The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 33, n. 11, p.2373-2392, 2003.
- WILSON, P. M; RODGERS, W. M. The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, n. 3, p.229-242, 2004.

---

Thiago Andriolli Roberto  
Aluno

---

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado  
Orientador

---

Lucas Cecarelli  
Co – Orientador