

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

**Henrique Flores Bayer**

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL: UMA REVISÃO DE  
LITERATURA**

Porto Alegre  
2019

**Henrique Flores Bayer**

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL: UMA REVISÃO DE  
LITERATURA**

Monografia apresentada à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Professor Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti.

Porto Alegre

2019

**Henrique Flores Bayer**

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL:  
uma revisão de literatura**

Conceito final:

Porto Alegre, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Professor Doutor \_\_\_\_\_ - UFRGS

---

Professor Doutor Carlos Adelar Abaide Balbinotti – UFRGS

Orientador

## RESUMO

O presente estudo busca explorar e relacionar alguns aspectos que estão associados com a motivação à prática de atividades físicas e esportivas e treinamento funcional. O objetivo central da pesquisa foi de investigar, de maneira mais profunda, o conhecimento acerca dos aspectos motivacionais que estão associados à prática do treinamento funcional. Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura existente sobre o treinamento físico, treinamento funcional e motivação. Conhecer a hierarquia e o perfil de motivos pelos quais os alunos possam querer participar de uma determinada prática corporal são informações importantes para que o professor possa mantê-los engajados na sua prática. As dimensões motivacionais “Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer” foram encontradas como o conjunto de fatores que engloba a maior parte dos motivos que podem levar uma pessoa à prática de um determinado exercício físico, não sendo os únicos.

**Palavras-chave:** Motivação, Treinamento funcional, Atividade física.

## **ABSTRACT**

The present study intends to explore and relate some aspects that are associated with the motivation to the practice of physical and sports activities and functional training. The main objective of the research was to investigate, in a deeper way, the knowledge about the motivational aspects that are associated to the practice of functional training. Therefore, a review of the existing literature on physical training, functional training and motivation was carried out. Knowing the hierarchy and the profile of reasons why people may want to participate in a particular body practice are important information so that the teacher can keep them engaged in their practice. The motivational dimensions of “Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics and Pleasure” were found as the set of factors that encompass most of the reasons that can lead a person to the practice of a certain physical exercise, not being the only ones.

**Keywords:** Motivation. Functional training, Physical activity.

## SUMÁRIO

<b>1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS .....</b>	<b>7</b>
1.1 OBJETIVOS.....	8
1.1.1 Objetivo geral.....	8
1.1.2 Objetivos específicos .....	8
<b>2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>10</b>
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>12</b>
3.1 TREINAMENTO FÍSICO .....	12
3.2 TREINAMENTO FUNCIONAL (TF).....	17
3.3 MOTIVAÇÃO .....	21
3.3.1 Controle do Estresse (CE).....	24
3.3.2 Saúde (Sa).....	25
3.3.3 Sociabilidade (So).....	26
3.3.4 Competitividade (Co) .....	26
3.3.5 Estética (Es).....	27
3.3.6 Prazer (Pr).....	27
3.3.7 Outros Fatores .....	28
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>30</b>
<b>5 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>33</b>

## 1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O presente estudo visa entender e relacionar os aspectos motivacionais associados a praticantes de treinamento funcional (TF) nesta modalidade de exercício físico. A motivação na prática esportiva e em programas de treinamento físico tem sido bastante estudada (BALBINOTTI, 2004; LOPES *et al.*, 2014). A motivação é uma das áreas de estudo da psicologia, e, dentro deste nicho, temos a psicologia do esporte, sendo a motivação à prática e adesão aos esportes ou atividades físicas uma de suas vertentes.

Na linha do tempo do treinamento físico, passamos por diferentes técnicas e metodologias de treino, evoluindo e variando as formas do profissional de educação física trabalhar. Essas modificações acarretaram uma maior ou menor adesão do público em determinadas modalidades de treinamento.

Nesse universo encontramos o treinamento funcional (TF), ou treinamento físico funcional (TFF), que teve seu surgimento em meados dos anos 1990, idealizado por pesquisadores norte-americanos como Paul Check, Vern Gambetta e Gary Gary (BOYLE, 2003). No Brasil, o TF teve início no ano de 1998, implementado por Luciano D'Elia na Academia Única em São Paulo. O TF é inspirado e baseado nos movimentos fundamentais e básicos dos primeiros homens, sendo eles: puxar, empurrar, girar, agachar e levantar (D'ELIA, 2016). A aplicação destes padrões de movimento objetiva manter e aprimorar as habilidades físicas fundamentais - da aptidão física e da qualidade de vida, além de prevenir lesões por má condição do corpo de se movimentar de maneira correta.

O crescimento da modalidade, no final dos anos 2000, com o aumento da exposição nas mídias sociais, ajudaram o TF a se espalhar pelo país. O crescimento na busca por esta modalidade, tanto por praticantes quanto por profissionais da área da saúde querendo se especializar, abre a prerrogativa de que tenhamos de entender melhor os fatores motivacionais para a prática desta modalidade relativamente nova.

O objetivo primário deste estudo é compreender, por meio de uma revisão de literatura, preferencialmente dos últimos oito anos, os diferentes fatores motivacionais de adesão e permanência dos praticantes de atividades físicas e TF dentro destas modalidades. A motivação será o objeto central deste estudo, visando articulá-la com a modalidade de TF. A justificativa de diferentes autores

(MARCELLINO, 2003; LOPES *et al.*, 2014) sobre o que realmente motiva os alunos a aderirem e permanecerem em um programa de treino, prática esportiva e/ou academia varia muito, e entender estas diferenças é fundamental para que professores, academias e centros de treinamentos consigam manter seus alunos assíduos pelo maior tempo possível.

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo geral

Aprofundar o conhecimento, por meio de uma revisão de literatura, sobre os fatores motivacionais que levam os alunos a aderirem e permanecerem na modalidade de treinamento funcional, explorando aspectos que relacionam a motivação com a atividade em questão.

### 1.1.2 Objetivos específicos

- a) Pesquisar, na literatura existente, aspectos relevantes relacionados ao treinamento físico;
- b) Pesquisar, na literatura existente, aspectos relevantes relacionadas ao treinamento funcional;
- c) Pesquisar, na literatura existente, aspectos relevantes relacionados a motivação;
- d) Identificar através da revisão de literatura quais são os principais motivos que estão associados à prática regular do treinamento funcional;
- e) Estimular novas pesquisas sobre a experiência dos profissionais de educação física que trabalham com o treinamento funcional.

Os dados deste estudo serão coletados a partir da procura de material bibliográfico em artigos, livros, dissertações, revistas, teses e publicações na internet que tenham relação com exercício físico, treinamento funcional, motivação e a correlação entres estes três pontos. O material coletado será analisado através de uma leitura prévia, para fornecer informações básicas sobre o conteúdo das obras, seguido de uma leitura seletiva para identificar quais obras apresentam informações



úteis para o trabalho. Por fim, será realizada uma leitura mais aprofundada para estabelecer relação com os objetivos propostos (ANDRADE, 2009).

Após a conclusão da busca por conteúdos que possam cumprir os objetivos propostos e da realização das leituras dos mesmos, o estudo será estruturado em três capítulos com diferentes subcapítulos. O primeiro será sobre o treinamento físico, seus princípios e sua aplicabilidade na atualidade. O segundo capítulo será sobre o TF, sua história, princípios e aplicabilidade na atualidade. O terceiro capítulo falará sobre a motivação, sua relação com a atividade física e sua influência sobre a adesão e permanência em programas de treinamento e práticas esportivas. As considerações finais serão elaboradas em cima do que foi escrito nos capítulos anteriores, tentando correlacionar a motivação com a adesão e permanência de alunos em programas de treinamento funcional.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, que possui caráter amplo e se propõe a descrever o desenvolvimento de determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual, mediante a análise e interpretação de produções científicas existentes. A síntese de conhecimentos a partir da descrição de temas abrangentes tende a favorecer a identificação de lacunas de conhecimento para subsidiar a realização de novas pesquisas. Sua operacionalização pode se dar de forma sistematizada com rigor metodológico (LACERDA; COSTENARO, 2015).

Para responder a pergunta que norteia este estudo “Quais os fatores motivacionais que levam os alunos a aderirem e permanecerem na modalidade de treinamento funcional?”, foram acessadas as seguintes plataformas: PubMed, Lilacs, Lume, Revista Movimento, SciELO, Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Journal of Physical Education, Motriz: Revista de Educação Física, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista Ciência em Movimento, Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Revista Motricidade, além de outras fontes de informação como: acervo pessoal do autor e da biblioteca da Esefid - UFRGS.

Por meio da busca avançada que vem sendo realizada desde 03 de março de 2019, foram utilizados os termos delimitadores de pesquisa “treinamento físico”, “treinamento funcional” e “motivação”, se valendo da mescla entre os termos. Para os termos “treinamento funcional” e “motivação”, foram selecionados, preferencialmente, estudos dos últimos dez anos. Este recorte temporal justifica-se pelo fato de querer estudos mais atuais sobre os temas.

Foi realizada a leitura dos resumos dos artigos encontrados. Essa etapa se fez necessária, apesar do uso dos descritores, pois foram obtidos materiais que não condizem com o tema abordado ou que não apresentavam informações relevantes. Os dados coletados para a seleção dos artigos analisados neste estudo atenderam aos seguintes critérios de inclusão: tratar de artigo original; ter resumo completo na base de dados, cujo objetivo de estudo seja de interesse desta revisão narrativa; e estar disponível gratuitamente, na íntegra, em formato eletrônico na base de dados. Os critérios de exclusão foram os seguintes: artigos que não atendessem aos temas propostos e, quando atendendo ao tema central, fossem relacionados a situações específicas que não serão abordadas neste trabalho.

As buscas por livros, principalmente na biblioteca da Esefid – UFRGS, foram realizadas visando os seguintes temas: treinamento físico, treinamento funcional, motivação e psicologia do esporte. Nos livros, foram realizadas leituras dos sumários para encontrar capítulos ou trechos que condizem com o tema central da pesquisa.

Os artigos e livros foram catalogados por categorias: treinamento físico, treinamento funcional e motivação, e ordenados por data de publicação. Após essa etapa, foi realizada uma leitura dinâmica dos conteúdos das obras para identificar possíveis pontos de interesse para a elaboração do estudo, e realizada uma pequena ficha de leitura, com o nome do(s) autor(es), título do artigo ou livro, data de publicação, um breve resumo do que poderia ser usado e, nos livros, as páginas em que se encontram os temas. A realização das fichas de leitura ajudou a elaborar melhor a estrutura do trabalho de revisão.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 TREINAMENTO FÍSICO

A história do treinamento físico é contada de diferentes pontos de partida pelos autores. A bibliografia aponta principalmente para os registros gregos e para o período do homem pré-histórico, que parece expressar relevância no processo da evolução do treinamento.

O homem pré-histórico tinha sua vida resumida a duas coisas: atacar e defender-se, fazendo com que as aptidões físicas fossem mais importantes que as cognitivas (RAMOS, 1983). Nessa obra, o autor ainda refere que esses homens praticavam uma educação física natural, praticando exercícios de forma recreacional e ocasional. Paul Chek (2001) elaborou uma lista com padrões de movimento básicos executados pelo homem primitivo para a caça, pesca, locomoção e demais atividades ligadas à sobrevivência, sendo eles: agachar, avançar, puxar, empurrar, girar e locomover-se.

Outro estudo que relata o período pré-histórico do treinamento físico é o de Almeida *et al.* (2002), que referem que as questões de desempenho físico não significavam apenas a sobrevivência quanto aos predadores, mas também sobre a própria espécie. Ainda diz que, com a evolução do homem, principalmente nos gregos e romanos, a prática de atividades físicas e esportivas começavam a ter um viés estético, além de preparatório para a guerra e para os jogos antigos.

Costa (1996) refere que o exercício físico, ou ginástica, era praticada por diferentes povos e de diferentes maneiras. Os indianos praticavam técnicas e exercícios respiratórios, algo como o yoga, porém rudimentar. O povo chinês se utilizava de exercícios terapêuticos, e os egípcios já utilizavam implementos, como troncos de árvore e pesos, nas práticas de exercícios. Apesar de outros povos já se utilizarem de artifícios e técnicas para executar diferentes exercícios físicos com diferentes objetivos, foi na civilização grega que tivemos o grande reconhecimento histórico das atividades físicas, do exercício, devido a seus fins para a guerra, estética, bem estar físico e espiritual, existindo uma filosofia por trás das atividades.

Tubino (1985) já destacava que a preparação dos atletas gregos era muito parecida com o método atual, havendo uma variação de estímulos, que incluíam corridas, saltos e lutas. A utilização de sobrecarga já era utilizada para ganhos no

condicionamento e melhora do rendimento, fazendo uso de ciclos de treinamento e de programas alimentares específicos para os atletas em períodos de competição. Já era possível notar que existia também uma preparação psicológica sendo realizada com esses homens.

No Brasil, o treinamento calistênico (do grego *Kallos* - belo, e *Sthenos* - força) chegou em 1893, através da ACM (Associação Cristã de Moços), influenciando e moldando o exercício físico e a educação física no país (MARINHO, 1980).

A evolução do treinamento físico, da ginástica, se deu devido a o aumento das necessidades dos atletas, que sempre buscam a vitória e uma melhor performance. Este movimento tornou a prática de atividades e o treinamento mais complexo, sofisticado e específico (DANTAS, 2014).

Atualmente, a especificidade do treinamento é cada vez maior, pensando em alto rendimento, e as diferentes demandas apresentadas por diferentes modalidades esportivas requerem maior estudo na área do treinamento físico, tático e técnico. Essa evolução nos permite aplicar diferentes métodos de treinamento e condicionamento físico à população em geral, desde crianças até idosos, e não necessariamente apenas em esportistas. Hoje encontramos variadas modalidades dentro das academias ou centros de treinamento, como *cross training*, pilates, LPO (levantamento de peso olímpico) e treinamento funcional. Além delas, há modalidades esportivas que também são treinadas de maneira isolada, como corridas, natação, ciclismo, entre outras.

Barbanti (1996, 1997) e, posteriormente, Dantas (2014) nos apresentam que o treinamento físico segue alguns princípios, baseados em ensaios científicos, e que esses princípios científicos comandam o planejamento, execução e avaliação do processo de treino.

Os princípios do treinamento físico, ou desportivo, são divididos em sete variantes: princípios da individualidade biológica, da adaptação, da sobrecarga, da continuidade, da interdependência volume-intensidade, da treinabilidade e da especificidade. Esses princípios devem ser trabalhados de maneira integrada e em equilíbrio (TUBINO; MOREIRA, 2003).

Individualidade biológica:

Chama-se individualidade biológica o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que se reconheça que não existe pessoas iguais entre si. Cada ser humano possui uma estrutura física e uma formação psíquica própria, o que obriga a estabelecerem-se

diferentes tipos de condicionamento para um processo de preparação esportiva que atenda às características físicas e psíquicas individuais dos atletas. (TUBINO; MOREIRA, 2003, p. 93)

Esse princípio afirma que não existem pessoas iguais; portanto, o mesmo treinamento não se aplica para todos. Cada ser humano apresenta uma resposta diferente aos diferentes estímulos.

Adaptação:

Este princípio científico do treinamento desportivo está intimamente ligado ao fenômeno do estresse. Todos os estímulos atuantes sobre o organismo podem se tornar fatores estressantes, dependendo da magnitude da sua influência. Como esses agentes provocadores de estresse podem ser de qualquer natureza. Quando o organismo é estimulado, imediatamente aparecem mecanismo de compensação para responder a um aumento de necessidades fisiológicas. Quando o organismo consegue neutralizar um agente estressor, dizemos que ocorreu uma adaptação. As adaptações de curta duração são chamadas acomodações. Adaptações de média duração são conhecidas como aclimatações e aclimatizações. Já as adaptações de longa duração são adaptações genéticas. (TUBINO; MOREIRA, 2003, p. 94 - 103)

Weineck (1991) destaca que a capacidade de adaptação é quando o indivíduo recebe diferentes estímulos, referentes à mesma qualidade e quantidade de exercícios ou carga de treino e consegue evoluir com isto. A adaptação é a adequação do corpo aos estímulos, buscando o equilíbrio.

Sobrecarga:

O momento exato em que se produz a adaptação aos agentes estressantes (estímulos) é, sem dúvida, um dos pontos mais discutíveis do treinamento desportivo. Existem pontos de vista que estabelecem a adaptação durante os intervalos intermediários dos treinos, enquanto que outras pesquisas defendem a tese da adaptação após o último intervalo da sessão de treino. Na verdade, as adaptações ocorrem em ambas as situações desde que o tempo de repouso seja adequado.

Os diferentes estímulos produzem diversos desgastes, que são repostos após o término do trabalho, e nisso podemos reconhecer a primeira reação de adaptação, pois o organismo é capaz de restituir sozinho as energias perdidas pelos diversos desgastes, e ainda preparar-se para uma carga de trabalho mais forte. Chama-se este fenômeno de assimilação compensatória.

Este é o princípio da sobrecarga, também conhecido como princípio da progressão gradual, e será sempre fundamental para qualquer processo de evolução desportiva. (TUBINO; MOREIRA, 2003, p. 103)

Dantas (2014) salienta que, após uma carga de treino, o corpo apresenta um processo de reestabilização do equilíbrio, procurando recuperar-se. Ainda diz que deve existir um tempo para a recuperação do equilíbrio e a aplicação de uma nova

carga de trabalho, para assim o corpo conseguir se adaptar. Isso requer que, para uma nova adaptação, seja necessária uma carga maior de treino, um estímulo mais forte que o anterior. Porém, esse novo estímulo deve ser realizado dentro de uma progressão controlada e planejada.

#### Continuidade:

Sabe-se que a condição atlética só pode ser conseguida após alguns anos seguidos de efetivo treinamento, isto tudo dentro de uma especialização constante no desporto eleito. É também consenso na literatura especializada do treinamento desportivo, que existe uma influência bastante significativa das preparações anteriores em qualquer esquema de treinamento em andamento. Assim, as duas premissas colocadas acima explicam o chamado princípio da continuidade. Pode-se acrescentar que este princípio compreenderá sempre, no treinamento em curso, uma sistematização de trabalho que não permita uma quebra da continuidade. Em outras palavras, considerando um tempo maior, o princípio da continuidade é aquela diretriz que não permite interrupções durante esse período. (TUBINO, MOREIRA, 2003, p. 107)

Esse princípio nos mostra que o programa de treinamento deve seguir uma ordem, um planejamento adequado para que o indivíduo continue a evoluir, sem quebras nesse processo, para que consigamos ter o desenvolvimento completo do atleta.

#### Interdependência volume-intensidade:

Pode-se afirmar que, de um modo geral, os êxitos de atletas de alto-rendimento, independente da especialização esportiva, estão sempre referenciados numa grande quantidade (volume) e numa alta qualidade (intensidade) de trabalho. E a estimulação predominante dessas duas variáveis (volume e intensidade) deverá estar sempre adequada às fases de treinamento, seguindo uma orientação de interdependência entre si. Isto quer dizer que, dependendo de uma série de fatores e variáveis intervenientes, qualquer ação de incremento do volume provocará modificações na estimulação de intensidade, sendo que a recíproca será sempre verdadeira. Na maioria das vezes, o aumento dos estímulos de uma dessas duas variáveis é acompanhado da diminuição da abordagem em treinamento da outra. (TUBINO; MOREIRA, 2003, p. 108)

A relação entre volume e intensidade sempre deve ser lembrada no processo de construção de treino, a fim de maximizar os ganhos e diminuir o potencial lesivo das sessões de treinamento. A mudança, aumento ou diminuição, de uma das variáveis sempre afetará a outra.

#### Treinabilidade:

Quando um atleta se submete a seguidas temporadas encadeadas de treinamento, é natural que vá, pouco a pouco, se aproximando dos seus limites pessoais de máximo desempenho. Tanto as qualidades físicas como

as psicológicas são em muito influenciadas por peculiaridades genéticas. Destarte, um grande campeão costuma estar já à beira de suas possibilidades genéticas. Assim, quanto mais treinado um indivíduo estiver, mais difícil e demorado se tornará galgar, por menor que seja, um degrau em seu desenvolvimento atlético. (TUBINO; MOREIRA, 2003, p. 111)

Podemos interpretar o princípio da treinabilidade como um processo de evolução das capacidades físicas, onde existe um limite para elas, e quanto mais perto deste limite os atletas chegam, mais difícil, custoso e lento se torna o processo de evolução.

#### Especificidade:

Este princípio preconiza que: para desenvolver qualquer fator determinante de uma “performance” é preciso trabalhá-lo especificamente. Ou seja, se quisermos melhorar a força da perna direita, será imperioso que façamos exercícios de força com a perna direita e não exercícios de alongamento com o braço esquerdo.

Não existe nenhuma sessão de treinamento que desenvolva simultaneamente e com igual predominância todos os fatores determinantes de um desempenho. É por isso que um bom programa de treinamento deve ser variado. (TUBINO; MOREIRA, 2003, p. 111)

A especificidade de cada modalidade esportiva reflete na maneira como atletas treinam para as competições. Os programas de treino devem abranger as especificidades do esporte em questão, as necessidades de melhora do atleta ou aluno. O treinamento de um atleta de judô e um de futebol não deve ser o mesmo, pois as especificidades das práticas são diferentes. As metodologias de treino parecem já ter esse princípio introduzido nas suas filosofias.

Os princípios apresentados acima separadamente já apresentam valor de aplicabilidade e função dentro dos programas de treino. No entanto, o trabalho conjunto de todos é que realmente apresenta valor de aplicabilidade para o desenvolvimento completo de atletas ou para o uso diário em academias e centros de treinamento, sem necessariamente ser aplicado no alto rendimento esportivo.

A aplicação desses princípios pode ser vista em diferentes modalidades de treino e de diferentes maneiras. No próximo capítulo falaremos especificamente do treinamento funcional (TF), tentando entender a história desta modalidade, sua aplicabilidade, seu conceito de treinamento e os diferentes fatores que levam as pessoas a praticarem essa modalidade em detrimento de outras.



### 3.2 TREINAMENTO FUNCIONAL (TF)

O termo “funcional” pode ser entendido como: a) Referente à função ou ao desempenho desta; b) Concernente a funções orgânicas vitais ou à sua realização; c) Diz-se daquilo que é capaz de cumprir com eficiência seus fins utilitários; d) é utilizada também como adjetivo particular ou relativo às funções biológicas ou psíquicas. Ou seja, a aplicação correta do termo “funcional” deve estar associada ou se relacionar às funções do sistema psico-biológico humano, com eficácia e respeitando as funções citadas. (GRIGOLETTO, 2014)

Campos e Neto (2004) afirmam que a funcionalidade sempre esteve presente na evolução do ser humano e está presente em diferentes momentos das nossas vidas. O homem primitivo precisou executar as suas tarefas com eficiência e de maneira funcional para garantir a sua sobrevivência. Hoje o homem necessita menos de algumas valências físicas em virtude do avanço tecnológico e das diferentes facilitações que tivemos na vida, nos tornando menos funcionais.

As pessoas frequentam as academias visando diferentes objetivos, com diferentes fatores motivacionais. A metodologia de treinamento das academias foi muito baseada no método de treino utilizado pelo fisiculturismo, visando principalmente a estética, e por muitos anos isso foi o necessário para o público que frequenta esses locais. Depois dos anos 2000, iniciou-se uma nova maneira de ver o treinamento, com o estabelecimento do treinamento físico funcional, proveniente de diferentes ideias e estudos de autores como Michael Boyle, Gray Cook e Craig Liebenson (LIEBENSON, 2017).

Boyle (2018) diz que o treinamento funcional teve seu início nas práticas da fisioterapia e da medicina esportiva, pois os mesmos exercícios utilizados por estes profissionais nas práticas de reabilitação e recuperação de padrões de movimento começaram a ser utilizados nas academias e centros de treinamento, assim como padrões de movimento específicos de determinadas práticas esportivas também são utilizados para aprimorar e melhorar a qualidade do treinamento oferecido. Antes de Boyle (2018), Monteiro e Evangelista (2010) já haviam relatado que a origem do TF foi na área da fisioterapia, em que pacientes que se utilizavam de exercícios parecidos com as atividades executadas em casa ou no trabalho obtinham uma recuperação mais rápida, e conseqüentemente uma volta mais célere às atividades cotidianas.

O entendimento de um treinamento bem sucedido, para Boyle (2015), é a redução das lesões ou redução do potencial lesivo, pois um menor índice de lesões nos leva a estar mais tempo apto para alcançar os objetivos propostos. Os ganhos podem ser influenciados e acelerados tanto pelo talento quanto pelo treinamento bem elaborado; porém, com a diminuição do número de lesões, os ganhos aumentam naturalmente, tornando a prevenção de lesões tão importante quanto o programa de treino:

O Treinamento Funcional é mais bem descrito como um contínuo de exercícios que ensina os atletas a lidar com o seu peso corporal em todos os planos de movimento (BOYLE, 2003).

O treinamento físico funcional é definido por Thompson (2012) como o uso do treinamento de força para buscar a melhora da força, potência, resistência, coordenação e equilíbrio, visando melhorar a capacidade do aluno ou atleta de realizar as atividades de vida diária ou no esporte em específico.

O TF já foi referenciado como um método de treinamento que se diferencia da musculação tradicional e da ginástica local por trabalhar diferentes grupos musculares de maneira simultânea, visando um trabalho mais global do corpo. Também foi associado com exercícios realizados sobre superfícies instáveis, como bolas, rolos de espuma e pranchas de equilíbrio, com o intuito de criar ambientes mais desafiadores para o corpo, buscando uma maior ativação da musculatura estabilizadora profunda do abdômen ou da região do core. Campos e Neto (2004) relacionam também o TF com exercícios que desafiem o sistema nervoso central, buscando uma estimulação neurológica capaz de produzir adaptações:

O treinamento funcional envolve mais do que trabalhar em superfícies instáveis e usar bolas de estabilidade e cordas elásticas. A função emprega uma abordagem integrada (em oposição a isolada). Envolve o movimento de múltiplas partes do corpo e o movimento envolve múltiplos planos. É uma compreensão de como um movimento ou exercício específico é funcional em relação ao objetivo de treinamento. Se um atleta está trabalhando para melhorar a força para correr, e os exercícios que ele está fazendo envolvem posições sentadas ou de bruços, então eles não são muito funcionais com relação ao objetivo de melhorar a força para correr. (GAMBETTA, 2007, p. 3)

Estas afirmações não deixam de ser verdadeiras, mas o treinamento funcional é muito mais que isso. Boyle (2011) contradiz essas premissas sobre o treinamento físico funcional, afirmando que o TFF não se refere ao uso de aparelhos ou

acessórios que causem desequilíbrio, e que o treinamento em bases não estáveis até pode se tornar uma progressão do treinamento, porém não um estímulo inicial ou fundamental.

Em sua obra, D'Elia (2016) apresenta que o treinamento funcional é guiado pelas regras básicas do treinamento físico, pelos mesmos princípios apresentados por Barbanti (1996, 1997) e Dantas (2014), sendo organizado e voltado para as capacidades funcionais de vida diária ou de determinado esporte. D'Elia (2016) ainda nos mostra que o TF pode ser aplicado em diferentes públicos, de diferentes idades e com importância para todos. Todo o trabalho é sustentado cientificamente por pesquisas e referências bibliográficas, além de ser testado nos centros de treinamento, comprovando a sua eficácia.

Creswell e Plano Clark (2011, 2013) nos mostram que movimentos funcionais representam movimentos realizados em conjunto, integrados, com múltiplos planos e que necessitem de estabilização, redução ou produção de força. Para a realização desses movimentos integrados é preciso, necessariamente, que o aluno ou atleta mantenha a busca pelo desenvolvimento ou recuperação desse nível de função, através do treinamento.

Segundo Grigoletto *et al.* (2014), a proposta de TF deve ser observada por meio do princípio da funcionalidade, priorizando a execução de movimentos em múltiplos planos e integrados. Esses movimentos apresentam aceleração, desaceleração, estabilização e mobilidade, de maneira simultânea ou não, mas sempre objetivando a melhora do movimento, a melhora na eficiência neuromuscular e o reforço das musculaturas do centro do corpo, também conhecido como CORE. Esses conceitos são aplicados visando uma transferência para as diferentes práticas esportivas e principalmente para as atividades de vida diária (AVDs).

A região do CORE, segundo Monteiro e Evangelista (2010), se refere ao conjunto de músculos que dão estabilidade e controlam os movimentos da pelve e da região lombar, contendo aproximadamente 29 músculos. Podemos entender que treinar o CORE é treinar e fortalecer a região que estabiliza o corpo, ajudando na manutenção de uma estabilidade geral para a produção de movimento das partes distais, além de ser a região onde se encontra o centro de gravidade do corpo humano.

Grigoletto *et al.* (2014) chamam a atenção sobre transferência e funcionalidade - devido a isso, alguns autores são, em certo momento, contra o uso

de máquinas e aparelhos dentro do treinamento. Aparelhos guiados ajudam o corpo a se estabelecer espacialmente, buscar equilíbrio e estabilidade que durante determinada prática esportiva ou de diferentes atividades do cotidiano não são fornecidas por nenhum implemento, acarretando um despreparo do corpo para lidar com essa falta de apoio, fornecida pelo aparelho durante o treinamento:

A máquina restringe você há um plano de movimento. Seus músculos estabilizadores não trabalham, porque a máquina está fazendo o seu trabalho. Quando você retornar ao mundo real onde deve ter o controle sobre seus pesos, irá expor você mesmo a lesão em plano de movimento que não está fortalecido. (TSATSOULINE, 1999, p.31)

Outro fator importante sobre o treinamento funcional é a característica de entender a função de diferentes articulações para a produção de movimento, e assim produzir movimentos mais eficientes. Cook (2010) apresenta o *joint-by-joint*, que, basicamente, é pensar nas funções de cada articulação para a produção de um movimento eficiente e com menor potencial lesivo. O autor diz que a relação entre mobilidade e estabilidade das articulações é fundamental, e que cada uma tem um papel, seja de estabilidade ou mobilidade, para o bom funcionamento da outra, sem gerar compensações. Bompa (2015) salienta que uma boa mobilidade articular previne tensões e dor em torno das articulações, assim como também previne lesões por estresse:

Mobilidade e estabilidade devem coexistir para criar um movimento eficiente do corpo humano. Enquanto força pode ser definida como a capacidade de produzir força ou movimento, estabilidade é a capacidade de controlar a força ou movimento. (COOK, 2003, p.28-29)

Pelo que foi apresentado pelos autores, o treinamento físico funcional tem uma ampla área de atuação dentro do treinamento físico, seja no alto rendimento, no esporte amador, recreativo, ou na melhora da qualidade de vida pelo desenvolvimento do movimento dentro das atividades de vida diária. Dentro do TF, o CORE parece ter grande importância nas questões de estabilização do centro do corpo para a produção das capacidades biomotoras, manutenção da postura, diminuição do potencial lesivo durante a prática esportiva, entre outras diversas funções. Esta gama de possibilidades que o TF abre enquanto treinamento possibilita a inclusão de pessoas de diferentes faixas etárias, desde crianças a idosos, como citado por D'Elia (2016). No próximo capítulo abordaremos a

motivação, quais os aspectos que relacionam a motivação com a prática esportiva e qual a sua associação com o treinamento físico funcional.

### 3.3 MOTIVAÇÃO

Podemos iniciar o pensamento sobre o conceito de motivação com o significado literal da palavra. Segundo o dicionário da língua portuguesa Michaelis, motivação é o ato ou efeito de motivar, relacionado à psicologia e uma série de fatores, sejam eles de natureza afetiva, intelectual ou fisiológica, que atuam no indivíduo, determinando o seu comportamento.

A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2002, p. 104).

O mesmo Samulski coloca que, quando a satisfação do indivíduo é essencial ao objeto, sem ter dependência com elementos externos, chama-se intrínseca. Já a extrínseca tem relação com o objetivo, ganho de medalhas, salário e interação social. Este modelo diz que a motivação apresenta uma energética (nível de ativação) e uma direção de comportamento (intenções, interesses, motivos e metas). Esse conceito pode caracterizar que os fatores pessoais estimulam uma determinada pessoa numa situação para se comportar com diferente intensidade e persistência. Gill e Williams (2008) compreendem que a motivação é, basicamente, um agrupamento de teorias; entretanto, de maneira unânime, as teorias de motivação recorrem aos fatores de ordem intrínseca e extrínseca para tentar explicar as associações com o comportamento motivado (YAMAJI *et al.*, 2015).

O presente estudo visa entender melhor a motivação relacionada ao exercício físico e à prática esportiva, que tem recebido maior atenção na literatura especializada. A motivação se destaca como uma variável fundamental para se tentar compreender os motivos pelos quais as pessoas são levadas à prática da atividade física, ao esporte e ao treinamento esportivo (GAYA & CARDOSO, 1998; FREITAS *et al.*, 2007). Machado (2006) destaca em sua obra que a motivação tem caráter importante nas tomadas de decisões dos seres humanos. Com isso, todas as decisões têm a motivação como uma aliada que pode comprometer positivamente, ou não, o resultado de uma ação.

As investigações conduzidas nessa área ao longo das últimas décadas têm como principal objetivo compreender os fatores sociais e individuais que inibem ou facilitam a motivação para a prática de exercícios físicos (BLANCHARD *et al.*, 2007). Para se tentar entender as razões de as pessoas praticarem determinada atividade física ou esportiva, a motivação vem sendo bastante estudada (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; ZAAR; BALBINOTTI, 2011; MEURER *et al.*, 2012; RIBEIRO *et al.*, 2012).

Para entendermos melhor esses conceitos sobre a motivação, vamos destacar uma teoria que vem ganhando bastante força e significado dentro da literatura - a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985; YAMAJI *et al.*, 2015). Essa teoria, consolidada por Deci e Ryan (1985), é considerada como um importante e significativo avanço nas pesquisas sobre motivação humana. A TAD não avalia de forma isolada as motivações, mas sim que os comportamentos podem ser influenciados tanto de maneira intrínseca (motivação intrínseca) quanto de maneira extrínseca (motivação extrínseca), além de ainda poder ser influenciado pela falta de motivação (amotivação).

Referente à motivação intrínseca, Ryan e Deci (2000a) relatam que ela é definida como a realização de uma atividade para a obtenção da própria satisfação. Ou seja, quando o indivíduo intrinsecamente motivado age pela satisfação ou pelo desafio proporcionado pela atividade, e não por uma motivação ou pressão externa.

Já a motivação extrínseca, segundo os autores, ocorre quando uma determinada atividade é realizada com um objetivo externo, não do interesse próprio do praticante. Os motivos que levam à realização dessas determinadas atividades podem variar, criando categorias de motivação extrínseca, que são: regulação externa, introjeção, identificação e integração.

A regulação externa ocorre quando os comportamentos estão associados a algum tipo de premiação material ou a medo de consequências negativas. A introjeção é quando as expectativas de outros indivíduos passam a ser internalizadas pelo praticante, gerando pressão externa. A identificação ocorre quando o praticante realiza uma tarefa ou atividade na qual está convencido que é importante para si, mesmo que a atividade não seja do seu interesse. Já a integração é quando o indivíduo passa a aceitar a validade e utilidade do comportamento a ponto de passar a fazer parte dos seus valores e motivações internas (FORTIER; VALLERAND *et al.*, 1995).

A amotivação é compreendida por um estado em que o indivíduo não demonstra interesse na realização ou participação de uma atividade, não identificando um bom motivo para a prática. A amotivação contrasta com a motivação intrínseca e extrínseca, por significar a perda desses tipos de motivação.

A teoria (TAD) define que três necessidades psicológicas do indivíduo precisam estar bem estruturadas, sendo elas: a de competência (senso de eficácia), a de autonomia (refere-se a um sentimento de escolha e de liberdade) e a de relacionamento (refere-se à sensação de estar conectado com os outros) (RYAN; DECI, 2000b; WANG; BIDDLE, 2007). Ocorrendo isso, o indivíduo aumenta a sua motivação. Não ocorrendo, o indivíduo reduz a sua motivação, diminuindo assim sua iniciativa e seu bem-estar (YAMAJI *et al.*, 2015). Esses contextos, abordados pela TAD, são considerados como os aspectos necessários para um relacionamento saudável do indivíduo com o seu ambiente. Quando as necessidades psicológicas são atendidas, promovem a sensação de pleno funcionamento do organismo (DECI; RYAN, 2000; RYAN; DECI, 2000b), resultando no interesse pelas atividades e favorecendo a aprendizagem e assimilação.

Além da Teoria da Autodeterminação, outras teorias também apresentam relevância, como a Teoria Geral da Motivação Humana de Nuttin (1985). O autor diz que o ambiente somente existe em função dos significados atribuídos pelo indivíduo e, de maneira igual, o indivíduo somente se desenvolve em função das situações que ele percebe no ambiente. Essa interação corresponde à base de todos os acontecimentos e situações vividas pelo indivíduo, mesmo quando o objeto de sua ação é ele mesmo. As ligações estreitas entre o indivíduo e o ambiente se estabelecem em relação às necessidades (objetos-desejados) que, sob o dinamismo propulsor da motivação, são transformados em objetos-alvo.

Na Teoria da Significação Motivacional da Perspectiva Futura de Lens (1993), o autor explica a concepção de perspectiva futura. Segundo a teoria, o indivíduo desenvolve suas raízes no processo motivacional, influenciando o comportamento orientado em direção a objetivos-alvo. Lens (1993) observa que tal perspectiva provém das características individuais de cada pessoa, uma vez que cada um pode fixar alvos com maior ou menor espaço de tempo para serem atingidos. Essas diferenças devem ser consideradas, já que existem jovens que têm objetivos-alvo que podem ser alcançados em um futuro distante (longa perspectiva futura), bem

como aqueles que perseguem objetivos-alvo que devem se realizar num futuro próximo (curta perspectiva futura).

Além das teorias já referidas, existe a Teoria Geral da Escolha (como decisão) e do Desenvolvimento Profissional, de Super (1963), onde a noção de maturidade de carreira ou de capacidade de tomada de decisão profissional (ou escolha) são amplamente abordadas.

Na Teoria da Motivação e Representação de Si-Mesmo, de Ruel (1987), o autor tenta pormenorizar o que motiva o indivíduo a se engajar em um comportamento, acreditando que a relação entre o indivíduo e o ambiente se estabelece a partir do momento em que a necessidade é transformada em objeto-alvo. Ruel afirma, também, que o indivíduo se questiona sobre suas capacidades funcionais e avalia as probabilidades de atingir seus objetivos antes de identificar suas necessidades de um projeto de ação.

Estas e outras teorias ajudam no desenvolvimento de metas e objetivos para manter o indivíduo ativo. Entretanto, para a pessoa se manter integrada em uma modalidade escolhida, neste caso o treinamento funcional, é necessário fortalecer a sua motivação. Conhecer o que motiva o indivíduo é essencial para promover uma maior motivação. Algumas dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e esportivas têm sido de grande relevância para alcançar o objetivo de motivar uma pessoa. Para Balbinotti e colaboradores (BALBINOTTI; SILVA, 2003; BALBINOTTI, 2004, 2010; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006, 2008; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008), são seis as dimensões motivacionais, distintas, porém relacionáveis, que explicam e avaliam o perfil motivacional de jovens e adultos à prática regular de atividades físicas e esportes: controle do estresse (CE), saúde (Sa), sociabilidade (So), competitividade (Co), estética (Es), e prazer (Pr).

### **3.3.1 Controle do Estresse (CE)**

Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009) descrevem que a dimensão controle do estresse (CE) avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como uma forma de controlar a ansiedade e o estresse. O estresse é um fator que faz parte da vida cotidiana das pessoas, baseado em aspectos relacionados com as respostas a diferentes estímulos do meio ambiente, interagindo



para a produção de resultados que podem afetar, ou não, a motivação de pessoas em atividades específicas (FRANKS, 1994). O estresse também é entendido como o resultado de qualquer demanda sobre o organismo, caracterizado por qualquer tipo de estímulo que necessite de adaptação ou alteração fisiológica e psicológica, como um desgaste energético acima do normal.

A prática regular de atividade física ou esportiva pode ser considerada uma aliada no combate ao estresse, proporcionando benefícios físicos e psicológicos aos praticantes (SAMPEDRO, 2012).

O controle do estresse parte de princípios básicos. Um deles é “manter-se fisicamente saudável”, e, segundo Nieman (2011), é mais fácil lidar com os fatores estressantes quando o corpo está saudável pela prática de atividade adequada, alimentação de qualidade, sono satisfatório e relaxamento. Nieman (2011) sugere que a melhora do estado de espírito é a prática regular de atividade física ou esportiva, afirmando que este hábito pode ajudar na redução da ansiedade, controle do estresse e de fatores depressivos, além de melhorar o bem-estar psicológico e promover uma atitude mais vigorosa diante da vida.

### **3.3.2 Saúde (Sa)**

Esta dimensão motivacional está ligada ao nível com que as pessoas utilizam as atividades físicas e esportivas como uma forma de manutenção e melhora da saúde geral, estando também associada com a prevenção de doenças, relacionadas ao sedentarismo ou não. Podemos dizer que existe uma relação entre atividade física e saúde, uma relação com o processo de crescimento e desenvolvimento do organismo, músculos, ossos, sistema energético e outros.

Marques e Gaya (1999) dizem que a preocupação com a promoção e manutenção da saúde é uma das prioridades em países desenvolvidos e em desenvolvimento, estado que se mantém até hoje. O sedentarismo se destaca como um fator importante a ser levado em consideração no quesito saúde e no uso da atividade física ou esportiva como fator motivacional.

Entende-se que existe forte associação entre aptidão física e saúde, entre o bom funcionamento do organismo, o bem estar e a qualidade de vida. Isso tudo se encontra englobado na dimensão motivacional de saúde.

### **3.3.3 Sociabilidade (So)**

Esta dimensão avalia em que nível as pessoas utilizam da atividade física ou esportiva para se sentirem ou fazerem parte de um grupo e relacionar-se com outras pessoas (SILVA, 2007; SILVA *et al.*, 2008). A sociabilidade é o fator que prediz que os indivíduos praticam determinadas atividades regularmente para se sentirem incluídos em um grupo ou círculo social, fortalecendo laços ou cultivando novas amizades.

A socialização para o desenvolvimento de um papel social envolve a melhora ou aquisição de determinada capacidade ou habilidade física, social, de valores, conhecimento, atitudes e disposições que podem ser aprendidas em uma ou mais instituições sociais, como a família, escola ou esporte, e ainda por intermédio dos meios de comunicação (EIDELWEIN; NUNES, 2010).

Pode-se perceber a importância da socialização no fato de muitas pessoas irem à academia acompanhadas de amigos, ou mesmo encontrando-os no local. Cunha (2003), em suas observações, percebeu que, entre um e outro exercício, as pessoas conversavam com seus colegas, com o seu *personal trainer* ou até mesmo com um instrutor que os auxiliava quando necessário. Ainda segundo a autora, na área da musculação presenciava-se um clima de autoafirmação em relação ao físico desenvolvido e vontade de demonstrar os resultados obtidos através dos treinos.

### **3.3.4 Competitividade (Co)**

Os estudos sobre esta dimensão ainda são escassos, mas a competitividade é perceptível no dia a dia das academias, esportes e modalidades em que existe a possibilidade de vencer. Essa dimensão avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física ou esportiva como forma de manifestar a sua relação com o vencer, sugerindo uma sensação de superioridade e destaque. De Rose Jr. e Korsakas (2006) relacionam fatores envolvidos na competição desportiva: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração. Marques e Oliveira (2001) afirmaram que não há desporto sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar as pessoas a manter-se em atividade.

Os atletas também podem ser classificados nestes mesmos padrões: aqueles que são orientados para um resultado final, se esforçando nas competições, e os atletas que possuem orientação para a tarefa, buscando um melhor desempenho, aperfeiçoando seu nível técnico. Estudos que relacionam essa dimensão com as atividades mais tradicionais, como o treinamento em academia, são escassos, e isso pode estar relacionado com o fato de a dimensão se aproximar muito do resultado, vencer ou perder, visto muito mais nos esportes e em nível profissional. Contudo, isso não impede a competitividade de estar presente no nível amador ou de maneira individualizada para as pessoas e praticantes regulares de atividades.

### **3.3.5 Estética (Es)**

Esta dimensão avalia como as pessoas utilizam a prática regular de atividade física ou esporte para obter ou manter os padrões de beleza, um corpo desejado ou aprovado socialmente. O contexto social tem grande influência sobre essa dimensão, sendo as características e padrões de beleza de cada cultura um fator de grande importância.

Cunha (2003), numa concepção mercantilista, afirma que a indústria da mídia veicula uma necessidade de manutenção da forma corporal a qualquer custo, em que a televisão, a publicidade, o cinema e os jornais defendem músculos torneados, vitaminas milagrosas, modelos longilíneas e academias de ginástica, que, de acordo com esse pensamento, são as que mais lucram com essa realidade.

Observamos hoje a distinção de treinamento realizado por homens e mulheres em academias de musculação, buscando a definição em diferentes partes do corpo e o emagrecimento por diferentes vias (HANSEN; VAZ, 2004, 2006). Nota-se o público feminino buscando uma ênfase no emagrecimento e desenho corporal, já o público masculino buscando o aumento do volume muscular e da força.

### **3.3.6 Prazer (Pr)**

Esta dimensão avalia em que nível as pessoas praticam regularmente atividades físicas ou esportivas como forma de obtenção de prazer. Dimensão motivacional associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona.

Devido a essa sensação de satisfação, ela é relacionada com a motivação intrínseca. Quando intrinsecamente motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo prazer, pelo desafio, por sua própria vontade e pela satisfação, resultando em um comportamento caracterizado pela autodeterminação. É nesse sentido que o prazer pode ser considerado um dos motivos que leva as pessoas à prática de atividades físicas e esportivas (DECI; RYAN, 1985).

Esse hábito pode ser mantido se o prazer estiver presente durante a realização da atividade física ou esportiva. Barbosa *et al.* (2008) dizem que, no âmbito da educação física escolar, as atividades devem ser prazerosas e desafiadoras, ressaltando a importância da elaboração de uma boa aula e/ou treinamento, enfatizando a relevância do educador físico ou professor para o aumento da motivação intrínseca.

### **3.3.7 Outros Fatores**

As dimensões motivacionais apresentadas anteriormente não são os únicos fatores que podemos analisar. Existem outras influências que são tão ou mais importantes para um indivíduo ingressar ou se manter praticando determinada atividade física ou esportiva.

Braga (2008) fala sobre a influência da música sobre o ambiente e sobre os indivíduos, afirmando ser muito comum as pessoas, ao ouvirem uma música animada, começarem a bater o pé ou a movimentar o corpo. O mesmo ocorre quando, ouvindo uma música lenta, os indivíduos experimentam uma sensação de relaxamento e conforto.

Outro fator motivacional para os praticantes que pode ser notado é a figura dos professores ou treinadores. O profissional de educação física, na figura de professor, treinador ou auxiliar, é responsável pelos alunos que buscam seus serviços. Como prestadores de serviço, é função desses profissionais manter os clientes/alunos assíduos ao programa de treinamento ou modalidade esportiva e, de modo geral, buscar uma melhora na saúde deles. Essas informações mostram a fundamental importância do profissional em ser um educador, mantendo a qualidade do atendimento e buscando sempre uma boa conduta. Cunha (2003) ilustra esse comportamento quando afirma que praticou algumas aulas e sentiu que o clima descontraído e a relação positiva entre professor e aluno atraem a atenção e um

maior número de praticantes. A variação dos estilos, a realização de brincadeiras e o próprio clima divertido tornam a aula mais interessante, sem cansar ou tornar-se monótono.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da pesquisa realizada, foi possível apresentar um panorama geral sobre o treinamento físico, destacando sua história, evolução e, notadamente, seus princípios, que são seguidos até os dias de hoje para a boa prescrição de um programa de treinamento.

Com relação ao TF, as buscas para a realização deste estudo destacaram sua origem, seu crescimento a partir dos anos 2000 e suas características, diferenciando essa modalidade do treinamento convencional de musculação ou do treinamento técnico esportivo. Os princípios do treinamento esportivo, vistos anteriormente, se aplicam de maneira integral nesta modalidade de treinamento, se diferenciando, principalmente, pelo cuidado com as funções articulares, biológicas, psicossociais e com as lesões nos praticantes, fugindo da origem do treinamento físico e de seu viés estético, moldado pelo fisiculturismo.

Tanto o treinamento físico tradicional, como a musculação, quanto o TF respeitam a individualidade biológica, o processo de adaptação ao exercício e a especificidade do indivíduo, assim como os princípios da sobrecarga, da continuidade, da interdependência volume-intensidade e da treinabilidade.

A pesquisa apresentou e destacou algumas teorias relacionadas à motivação em geral, bem como outras que relacionam a motivação diretamente com a prática de atividades físicas e esportivas, destacando as dimensões motivacionais apresentada por Balbinotti e colaboradores (2003, 2004, 2006, 2008, 2009, 2010).

Buscando responder ao objetivo primário deste estudo, pode-se entender que a busca por determinada atividade física se dá por diferentes fatores motivacionais, pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), visando a satisfação do indivíduo. As diferentes teorias sobre a motivação apresentam um ponto em comum: recorrem aos fatores de ordem intrínseca e extrínseca para tentar explicar as associações com o comportamento motivado (YAMAJI *et al.*, 2015). As dimensões apresentadas por Balbinotti e colaboradores (2003, 2004, 2006, 2008, 2009, 2010) vêm para confirmar e acrescentar mais embasamento e possibilidades dentro do que entendemos por fatores motivacionais para a prática de atividade física e esportiva.

O TF se relaciona com as dimensões motivacionais à prática regular de atividade física e esporte. Assim como nas diferentes modalidades de treinamento

físico e esportivo, o TF é afetado, e sua prática influenciada, pela motivação do indivíduo. As seis dimensões motivacionais, distintas porém relacionáveis, que explicam o perfil motivacional de jovens e adultos à prática regular de atividades físicas e esportes são facilmente ligadas ao TF.

O controle do estresse, que apresenta o esporte ou a atividade física como uma forma de relaxamento, permite ao praticante usar o tempo de treinamento como uma forma de se sentir bem e obter, além de ganhos físicos, bem-estar psicológico. O TF abrange essa dimensão, além das características que se assemelham com o treinamento tradicional, pela forma como é realizado, pelo ambiente em que acontece, pela fuga das máquinas e aparelhos, existindo maior contato com o treinador, que é um dos fatores motivacionais que não é abrangido pelas dimensões citadas.

O TF apresenta relação com a prevenção ou recuperação de lesões, melhora do movimento, diminuição da dor, ganhos de força, flexibilidade e melhor condicionamento geral, e esse fato é diretamente relacionado com a dimensão de saúde. O praticante procura um local para obter benefícios na saúde em geral e o TF, que teve sua origem na medicina esportiva e fisioterapia, apresenta um viés que é fortemente ligado com a dimensão de saúde.

Como dito anteriormente, o ambiente da prática do treinamento funcional é propício para a socialização - é onde o praticante tem maior contato com o treinador e com os outros praticantes. As aulas em grupo, muito ligadas ao treinamento funcional, também são de grande importância para quem vê essa prática como uma forma de fazer amizades, conhecer pessoas e se sentir parte de um grupo, criando uma relação mais voltada para as práticas sociais do que para o exercício. Esses fatores são abrangidos pela dimensão de sociabilidade.

Dentre as dimensões apresentadas, a de competitividade é a que, talvez, seja a de menor ligação com o TF, que não é uma modalidade competitiva, porém é utilizada por atletas e esportistas amadores como uma forma de melhorar seu desempenho no esporte e atividade final. Assim, o TF pode ser um elo entre a atividade final do praticante e sua melhora no desempenho, por trabalhar as valências físicas e a melhora na qualidade do movimento humano.

O treinamento funcional ganhou maior relevância no cenário das atividades por estar relacionado com o emagrecimento, e o emagrecimento se relaciona com a saúde e com a estética. O viés estético é, provavelmente, o de maior impacto na

sociedade atual, na qual existe uma construção social do corpo ideal, que é atlético e magro. O TF se apresenta como uma alternativa ao treinamento de musculação ou às atividades esportivas na busca pelo corpo ideal, estando, também, muito relacionado com a dimensão da estética.

Por fim, retratou-se a dimensão do prazer, que normalmente está relacionada com alguma outra. O TF pode ser divertido por estar proporcionando relações sociais, por apresentar resultados estéticos que causam a sensação de prazer e bem-estar pessoal. O prazer é abrangente, e dificilmente dissociado de outros fatores. Assim como as mais diversas atividades físicas e esportivas, o TF pode ser prazeroso.

Podemos perceber que o TF se aproxima de todas as dimensões apresentadas por Balbinotti e colaboradores (2003, 2004, 2006, 2008, 2009, 2010), e ainda conseguimos relacioná-lo com outros fatores motivacionais que não são abrangidos por elas. Como qualquer modalidade de treinamento físico ou esportivo, compreender os fatores motivacionais é importante e necessário para captar e manter a assiduidade dos nossos alunos aos programas de treinamento. É fundamental assimilar a importância de cada uma das dimensões, que pode ser diferente quando falamos do TF em comparação a outras modalidades de treinamento.

A falta de estudos em que o TF foi o objeto principal de pesquisa mostra que precisamos investir em novos estudos para responder com maior clareza os objetivos propostos neste trabalho. Para compreendermos melhor os aspectos motivacionais de maior relevância para a prática e assiduidade dos praticantes de TF, é necessário maior conhecimento sobre a modalidade, sobre seu público e sobre as diferentes teorias que relacionam a motivação com a prática de atividades físicas e esportivas.

O presente estudo apresenta limitações para responder de maneira mais assertiva aos objetivos propostos, e, a partir disso, fica a proposta da realização de novos estudos nos quais exista a relação do treinamento físico funcional com a motivação à prática de atividades físicas e esportivas.



## 5 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, H.; ALMEIDA, D. C. M.; GOMES, A. C. Uma ótica evolutiva do treinamento desportivo através da história. **Revista Treinamento Desportivo**. Páginas 41-52, 2002.

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 9 ed. São Paulo: Atlas, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A.; SILVA, M. **Inventário de Motivação Aplicado a Atividade Física (IMPRAF-126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2003.

BALBINOTTI, A. A. M. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF- 54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos**. Psico-USF, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: Um estudo segundo o sexo. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAF-132)**. 3ª versão. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP), Montréal, Canadá, 2010.

BARBANTI, V.J. **Treinamento físico: bases científicas**. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

BARBANTI, V.J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2.ed., São Paulo: Edgard Blücher, 1997.

BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A.; JUCHEM, L.; FERREIRA, A. O.; SALDANHA, R. P. **O prazer na prática de atividade física em adolescentes: estudo comparativo dos níveis de motivação entre os sexos**. In: XII CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, Anais, Porto Alegre/RS: UFRGS, 2008.

BLANCHARD, C. M.; MASK, L.; VALLERAND, R. J.; SABLONNIÈRE, R.; PROVENCHER, P. **Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting**. Psychology of Sport and Exercise, v.8, n. 5, p. 854-873, 2007.

BOMPA, T. O.; BUZZICHELLI, C. **Periodization Training for Sports**. 3a ed. Champaign: Human Kinetics, 2015.

BOYLE, Michael. **Functional Training for Sports**. 1a edição. Human Kinetics Publishers. 2003.

BOYLE, Michael. **Avanços no treinamento funcional**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

BOYLE, Michael. **O Novo Modelo de Treinamento Funcional de Michael Boyle**. 2a ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2018.

BRAGA, J. M. P. **Música e movimento**. In: PAOLIELLO, E. (Org.). Ginástica geral: experiências e reflexões. São Paulo: Phorte, 2008.

CAMPOS, M. A.; NETO, B. C. **Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CHEK, Paul. **Movement That Matters**. 1a edição. Califórnia, USA. C.H.E.K. Institute, 2001.

COSTA, M. G. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 1996.

CRESWELL, J. W.; PLANO CLARK, V. L. **Designing and conducting mixed methods research**. 2nd. Los Angeles: SAGE Publications, 2011.

CRESWELL, JOHN W. **Pesquisa de métodos mistos/ John W. Creswell, Vicki L. Plano Clark**; tradução: Magda França Lopes; revisão técnica: Dirceu da Silva. 2. Ed. – Porto Alegre: Penso, 2013.

CUNHA, A. C. **Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade?** In: MARCELLINO, N. C. (Org.). Lúdico, educação e Educação Física. 2ª ed. Ijuí: Editora Unijuí, p.149-159, 2003.

D'ELIA, Luciano. **Guia Completo de Treinamento Funcional**. 2a edição. São Paulo. Phorte. 2016.

DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. São Paulo: Roca, 2014.

DE ROSE JR., D.; KORSAKAS, P. **O processo de competição e o ensino do desporto**. In: TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. Pedagogia do Desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 251-261, 2006.

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

EIDELWEIN, B.; NUNES, M. S. **Esporte na Educação Física escolar e sua importância na sociabilização**. Educación Física y Deporte Revista Digital, Buenos Aires, v. 15, n. 147, ago. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd147/esporte-na-educacao-fisica-escolar.htm>>. Acesso em: 10 mai. 2019.

EVANGELISTA, A. L.; MACEDO, J. **Treinamento funcional e core training: exercícios práticos aplicados**. São Paulo: Phorte; 2011.

FORTIER, M. S.; VALLERAND, R. J. et al. Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship with Sport Motivation. **International Journal of Sport Psychology**, n. 26; p. 24-39, 1995.

FRANKS, B. **What is stress?** Quest, v. 46, n. 1, p. 1-7, 1994.

FREITAS et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, v. 2, n. 2 p. 40-51, 1998.

GAMBETTA, Vern. **Athletic development: The art & science of functional sports conditioning**. Champaign: Human Kinetics, 2007.

GILL, D. L.; WILLIAMS, L. **Psychological Dynamics of Sport and Exercise**. (3th Ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2008.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, 2004.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. "Sarados" e "gostasas" entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Movimento**, Porto Alegre, v.12, n. 01, p. 133-152, 2006.

LACERDA, M. R.; COSTERNARO, R. G. S. **Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde: da teoria à prática**. Porto Alegre: Moriá, 2015.

LENS, W. **La signification motivationnelle de la perspective future**. Revue québécoise de psychologie, Mont-Royal, v.14, p. 69-83, 1993.

LIEBENSON, Craig. **Treinamento funcional na prática desportiva e reabilitação neuromuscular**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2017.

LOPES, A. L. Motivos De Ingresso E Permanência De Idosos Em Um Programa De Atividades Aquáticas: Um Estudo Longitudinal. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 25, n. 1, p. 23-32, 1. trim. 2014.

MACHADO, A. A. **Educação Física no Ensino Superior: Psicologia do Esporte**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARINHO, I. P. **História Geral da Educação Física**. 2a edição. São Paulo: CIA Brasil Editora, 1980.

MARQUES, A. T.; GAYA, A. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista Educação Física**. São Paulo, v. 13 n. 1, p. 83-102, 1999.

MARQUES, A. T.; OLIVEIRA, J. M. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. Porto, v. 1, n. 1, p. 130-137, 2001.

MEURER S. T.; BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. V. 34, p.683-95, 2012.

MICHAELIS. **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php>>. Acesso em: 10 mai. 2019.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2010.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. 6ª Ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2011.

NUTTIN, J. **Théorie de la motivation humaine**. Paris: Presses Universitaires de France, 1985.

RAMOS, Jair J. **Exercícios físicos na história a na arte**. São Paulo: Ibrasa, 1983.

RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; POGORZELSKI, L. V.; PRESTES, M. R.; RICARDO, L. I. C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, 2012.

Ruel, P. H. **Motivation et représentation de soi**. Revue des sciences de l'éducation, Montreal, v. 13, p. 239-260, 1987.

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

RYAN, R. M.; 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, 2000b.

SAMPEDRO, L. B. R. **Dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas na educação física escolar**. 2012. 138 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002. 380 p.

SILVA, A. M. A. C. **Reconectando a sociabilidade on-line e off-line: trajetórias, formações de grupos e poder em canais geográficos na Internet Relay Chat (IRC)**. In: GONZÁLES, F. J. Sociabilidade e práticas corporais: leitura de uma relação. In: STIGGER, M. P.; GONZÁLEZ, F. J.; SILVEIRA, R. O Esporte na Cidade: Estudos sobre sociabilidades esportivas em espaços urbanos. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

SILVA, M. C. da; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, vol. 13, n.1, 2008.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, [s.l.], v. 16, n. 6, p.714-719, 2014.

SUPER, D.E. **Vocational development in adolescence and early adulthood: Tasks and behavior**. In SUPER & ASSOCIATES (Orgs.), Career development: Self concept theory. New York: College Entrance Examination Board, p. 1-16, 1963.

THOMPSON, W. R. Worldwide Survey of Fitness trends for 2013. **ACSM's Health Fit J.** 16(6): 8-17, 2012.

TSATSOULINE, Pavel. **Power to the People!** St. Pau: Dragon Door Publications, 1999.

TUBINO, M.J.G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1985.

TUBINO, M.J.G. **Dimensões sociais no esporte**. São Paulo: Cortez, 1985.

TUBINO, M.J.G; MOREIRA, S.B.; **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13a edição, revisada e ampliada. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

WANG, C. K. J.; BIDDLE, S. J. H. **Understanding young people's motivation toward exercise.** In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign. Human Kinetics, p. 23-33, 2007.

WEINECK, Jürgen. **Manual de Treinamento Esportivo.** 2ª edição. São Paulo: Editora Manole, 1991.

YAMAJI, B. H. S.; GUEDES, D. P. Instrumentos para identificar os motivos para prática de esporte: opções disponíveis na literatura. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 1, 2015.

ZAAR, A.; BALBINOTTI, M. A. A. **Um estudo descritivo das dimensões motivacionais dos atletas corredores de 5.000 e 10.000 metros do Troféu Brasil de atletismo.** Educación Física y Deporte Revista Digital. Buenos Aires, v. 15, n. 152, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd152/dimensoes-motivacionais-dos-atletas-corredores.htm>>. Acesso em: 10 mai. 2019.