



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TIAGO VENÂNCIO CALDAS MIGUEL**

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À PRÁTICA DE TREINAMENTO  
FUNCIONAL EM AMBIENTES NÃO CONVENCIONAIS**

**JUAZEIRO DO NORTE**  
**2018**

TIAGO VENÂNCIO CALDAS MIGUEL

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À PRÁTICA DE TREINAMENTO  
FUNCIONAL EM AMBIENTES NÃO CONVENCIONAIS**

Artigo Científico apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO, Campus Saúde, como requisito para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Esp. Francisca Alana de Lima Santos

JUAZEIRO DO NORTE  
2018

TIAGO VENÂNCIO CALDAS MIGUEL

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À PRÁTICA DE TREINAMENTO  
FUNCIONAL EM AMBIENTES NÃO CONVENCIONAIS**

Artigo Científico apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Profº Esp. Francisca Alana de Lima Santos.  
Orientador (a)

---

Profº Ms. Alfredo Anderson Teixeira de Araújo  
Examinador (a)

---

Profº Ms. Ivancildo Costa Ferreira  
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE  
2018

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pelo dom de sabedoria e transmitir os ensinamentos, a todo o corpo docente da instituição que colaborou no processo de minha aprendizagem em especial a professora orientadora Alana de Lima Santos por ter contribuído de forma majestosa nesse trabalho.

De forma particular a família e amigos que tiveram grande valia em incentivar e motivar na profissão para que fosse concretizada, aos amigos de profissão e colegas de curso que contribuíram de forma significativa à realização desse projeto.

Sem mais, ficar de joelhos diante de Deus, ficar em pé diante de qualquer coisa.

# FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À PRÁTICA DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM AMBIENTES NÃO CONVENCIONAIS

<sup>1</sup>Prof<sup>a</sup>. Esp. Francisca Alana de Lima Santos;

<sup>2</sup> Tiago Venâncio Caldas Miguel;

<sup>1</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

A prática de atividade física vem crescendo constantemente na população sendo esta motivada pela preocupação com envelhecimento saudável, promoção da saúde e manutenção do corpo e de seus devidos movimentos. Nessa busca pela qualidade de vida voltada à saúde, há a procura por práticas diferentes, que possam unir os aspectos corpo e mente trazendo benefícios a ambos, como o treinamento funcional, principalmente em ambientes não convencionais. Portanto, essa pesquisa objetivou identificar os fatores que levam à prática de treinamento funcional em ambientes não convencionais sendo eles praças, parques e ruas. Essa pesquisa caracterizou-se como exploratória, de caráter transversal, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta de indivíduos que praticam o treino funcional em praças, em um município do interior cearense. Foi aplicado um questionário criado pelo próprio pesquisador em diversas praças de Juazeiro do Norte onde tivesse a prática de treinamento funcional organizada por um profissional capacitado, sendo a mesma aderida por participantes há mais de um mês de treinamento. Participaram da pesquisa em questão 59 indivíduos, possuindo idade média de 24,71  $\pm$ 7,77 anos, com valor mínimo de 18 anos e máximo de 45. Quanto a motivação para a prática do treinamento funcional em ambientes como praças, as respostas que prevaleceram foram saúde (96,6%) e lazer (32,2%), sendo as principais influências para a prática as atividades propostas (59,3%), seguido do preço (47,5%), e amigos (45,8%). Em relação aos professores, 20% não possuíam formação e especialização na área. Contudo, pode-se perceber que independentemente das motivações da prática ou especificidades do professor ministrante, a busca pelo treinamento funcional existe, trazendo uma prática completa que traz benefícios para o corpo e a mente.

**Palavras-chave:** Motivação. Treinamento Funcional. Ambientes não Convencionais.

## ABSTRACT

The practice of physical activity has been growing as a child is motivated by stimulating health, promoting health and maintaining the body and its repetitive movements. In this quest for health-oriented quality of life, there is a demand for different forms that can be applied in a body and a mind that bring benefits to both,

such as functional training, especially in non-conventional environments. Therefore, this research aimed to identify the factors that lead to the practice of functional training in non-environments. This research was characterized as exploratory, of transversal character, with quantitative quantitative. The sample consisted of individuals who practiced functional exercise in squares, in a municipality in the interior of Ceará. It was a questionnaire generated by the researcher himself in several squares of Juazeiro do Norte, where a functional training session was conducted by a trained professional, being one of the teams of students with more than one month of training. The study consisted of 59 individuals, with a mean of 24.71 years, with a standard deviation of 7.77 years, with at least 18 years and a maximum of 45 years. (96.6%) and leisure (32.2%). The main influences were the strategies (59.3%), price (47.5%) and friends (45%), 8%). In relation to teachers, 20% had no training and specialization in the area. However, one can see what the motivations of the practice or the specifics of the teacher are, a search for functional training has been growing in a motivating way, bringing a complete practice that brings benefits to the body and a mind.

**Key Words:** Motivation. Functional Training. Non-Conventional Environments.

## INTRODUÇÃO

A manutenção da saúde do indivíduo como também sua qualidade de vida é relacionada às práticas de atividade física ou desporto que são praticadas em diversos ambientes, sendo associadas a um estilo de vida saudável para longevidade do mesmo. Podemos então afirmar que existe uma relação direta entre atividade física e qualidade de vida, bem como atividade física e saúde (FONTANA, 2010).

Crianças, jovens e adultos necessitam de atividades físicas diárias para se manter condicionados e saudáveis, comprovam que a prática de forma planejada necessita de motivação ao treinamento, seja ele fatores intrínseco ou extrínseco (SANTOS, 2009).

Há vários questionamentos sobre atividade física e sua crescente adesão para promoção de saúde. De acordo com (SANTOS, 2009), a preocupação da população com envelhecimento saudável veio trazendo mais adeptos da prática de atividade física para promoção da saúde, sendo esta importante para manutenção do corpo e de seus repetíveis movimentos.

Nessa busca pela qualidade de vida voltada à saúde, há a procura cada vez mais intensa por práticas diferentes, que possam unir os aspectos corpo e mente

trazendo benefícios a ambos, tendo como exemplo as atividades não convencionais. (LEAL et al, 2010).

Um dos tipos de atividade física não convencional bastante difundida na atualidade é o treinamento funcional (TF). O TF, além de uma simples atividade física, trabalha o corpo de forma integrada em movimentos que utilizaríamos no dia a dia (D'ELIA, 2005).

O treinamento funcional (TF) tende a estimular o desenvolvimento da capacidade funcional e neurológica do corpo humano utilizando diversos exercícios de sua modalidade com intuito de desafiar o sistema cognitivo e motor, gerando assim estímulos adaptativos que melhorem a capacidade funcional do praticante com um dos propósitos pilares e metodologia, e não somente aulas em grupos (CAMPOS NETO, 2004).

Segundo D'ELIA (2013), o treinamento funcional visa estimular habilidades motoras do corpo humano utilizando diversos exercícios e estímulos motores em vários planos e eixos transformando o corpo em sua própria ferramenta de treinamento.

O treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área de fisioterapia e reabilitação, sendo estes pioneiros na utilização de exercícios funcionais que imitavam as mobilidades utilizadas na vida do paciente, como no trabalho ou até mesmo tarefas diárias durante a terapia, possibilitando assim um breve retorno às suas tarefas diárias. Esses artigos chegam a datar a década de 50 (DIAS, 2011).

Hoje, a maior prática de treinamento funcional acontece em ambientes não convencionais, como praças e clubes. Essa busca por ambientes não convencionais aumenta constantemente, no entanto, surge a seguinte questão: O que motiva o praticante a buscar essa modalidade em ambientes não convencionais?

Será que tal ambiente traz uma vivência diferente para o profissional instrutor e para o indivíduo que o pratica?

Portanto, esta pesquisa objetivou identificar os fatores que levam à prática de treinamento funcional em ambientes não convencionais, assim como, traçar o perfil do participante de treinamento funcional; Conhecer o perfil do profissional atuante, Entender os fatores motivacionais envolvidos na busca pelo ambiente de treinamento; e Analisar a influência da prática na percepção do praticante em sua qualidade de vida.

## **METODOLOGIA**

Essa pesquisa caracterizou-se como exploratória, de caráter transversal, com abordagem quantitativa.

A pesquisa exploratória assume em geral uma pesquisa que encontra na fase preliminar como estudo de casos e tem como finalidade proporcionar as informações sobre o assunto que vamos investigar, possibilitando sua definição e seu delineamento, isto para facilitar a delimitação do tema da pesquisa; orientar a fixação dos objetivos e a formulação das hipóteses ou até mesmo descobrir um novo tipo de enfoque para o assunto. Assume as formas de um levantamento bibliográfico e estudos do assunto (PRODANOV, 2006).

A análise de um estudo transversal trata-se de uma investigação concretizada realizando comunicação entre o conhecimento que distribui ao que foi estudado do tema, pode ser de incidência e prevalência. Que investiga determinada doença em grupos de casos novos. É dinâmica, pois oscila ao decorrer do tempo e em diferentes espaços (BASTOS, 2007).

O objetivo é compreender os fenômenos através da coleta de dados numéricos, que apontarão preferências, comportamentos e outras ações dos indivíduos que pertencem a determinado grupo ou sociedade, é utilizado para determinar os objetivos dos participantes em uma determinada temática (BONI, 2005).

A amostra do presente estudo foi de 58 indivíduos que praticam o treino funcional em praças e ruas, em um município do interior cearense.

Foram inclusos na pesquisa, indivíduos maiores de 18 anos de idade, independente de gênero, que praticavam o treino funcional nos ambientes pesquisados, nos dias determinados pela coleta de dados e, que estivessem vinculados à prática há, no mínimo, um mês.

Foram excluídos, indivíduos que possuíssem algum déficit psíquico, auditivo ou visual que o impedisse de responder o questionário, que se negasse a responder o mesmo, que respondessem de forma incompleta ou ainda aqueles que não estiveram no momento da coleta.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após

aprovação e aceite da metodologia a serem empregados, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

A pesquisa em questão possui riscos mínimos de tomar tempo do participante, para responder, assim como risco de constrangimento devido à invasão de privacidade com questões de respostas sensíveis ao participante; ou até mesmo divulgações de seus dados no questionário.

Para minimizar estes, o pesquisador se propôs a acompanhar o participante de forma individual e breve, como também possibilitar o tempo necessário para que este termine de responder o questionário proposto de forma mais confortável. Os dados em questão foram manipulados apenas pelo pesquisador, minimizando o risco de vazamento de informações.

A pesquisa em questão traz ao participante a informação de como aperfeiçoar seu treino a partir do conhecimento do que o motiva a uma prática melhor. Além de trazer para a comunidade científica, informações de quais fatores ajudam os praticantes a aderir à prática, trazendo benefícios para um melhor aproveitamento de seus treinos, uma melhor abordagem de aula, e ainda possibilitar melhor capacitação do profissional e organização em seus treinos.

Foi informado aos participantes que os dados provenientes do estudo estarão de posse apenas dos pesquisadores envolvidos na pesquisa e no momento da publicação dos resultados do estudo em periódicos ou em eventos científicos nacionais ou internacionais, no entanto, será mantida em sigilo a identidade dos participantes.

Dando continuidade à pesquisa, aplicou-se um questionário criado pelo próprio pesquisador com questões abertas e fechadas em diversas praças ruas da cidade de Juazeiro do Norte – CE onde acontecia a prática de treinamento funcional organizada por um profissional, sendo a mesma aderida por participantes a mais de um mês de treinamento.

Foi coletado dados de grupos organizados em questionários com respostas individuais de cada aluno e também um espaço no questionário específico para o profissional responsável pela pratica com questões relacionadas às abordagens metodologias do treinamento.

O pesquisador foi às praças e ruas da cidade onde havia a prática do treinamento, em seguida distribuíram os questionários individualmente explicando como será a aplicação do mesmo.

Após coletados, os dados da presente pesquisa foram tabulados no programa Microsoft Excel, e após, analisados por estatística descritiva através do programa SPSS - Statistical Package for the Social Sciences, versão 20.1.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente aceitaram participar da pesquisa em questão 59 indivíduos, possuindo idade média de  $24,71 \pm 7,77$  anos, com valor mínimo de 18 anos e máximo de 45. As demais características da amostra estudada podem ser vistas na Tabela 1.

**Tabela 01-** Caracterização dos indivíduos praticantes de treinamento funcional avaliados

<b>ESCOLARIDADE</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Fundamental incompleto	12	20,3%
Fundamental completo	11	18,6%
Médio incompleto	24	40,7%
Médio completo	2	3,4%
Superior completo	8	13,6%
Superior incompleto	1	1,7%
Não alfabetizada	1	1,7%
<b>RESIDÊNCIA</b>		
Própria	27	45,8%
Aluguel	31	52,5%
República	1	1,7%
<b>TEMPO DE PRÁTICA O TREINAMENTO FUNCIONAL?</b>		
Menos de 1 mês	5	8,5%
1 a 3 meses	26	44,1%
4 a 6 meses	14	23,7%
7 a 9 meses	4	6,8%
10 meses a 1 ano	7	11,9%
1 ano e 7 meses a 2 anos	3	5,1%

**Fonte:** MIGUEL, 2018.

No treinamento funcional, há a proposta concreta para prevenção de doenças e promoção de saúde trazendo aos praticantes benefícios em três dimensões, sendo essas físicas, mental e social (GERALDES, 2010). Tal fato poderia explicar a variedade de público encontrada na presente pesquisa.

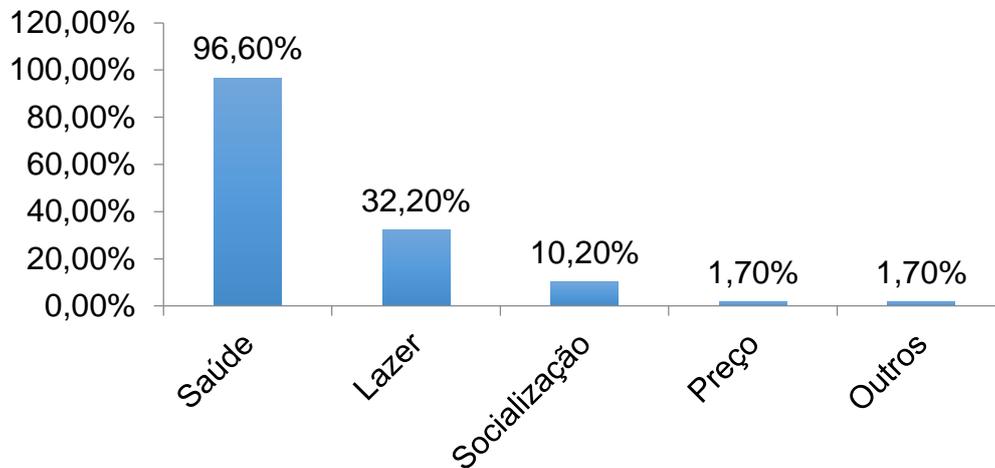
E ainda, o treinamento funcional é compreendido por uma série de atividades que englobam o corpo em movimento em diversos planos e eixos que são caracterizados por seus movimentos com o objetivo de solucionar ou, ao menos diminuir as consequências provenientes do processo de envelhecimento ou falta de atividade física (LEAL et al., 2010).

O programa de treinamento funcional é hoje apresentado como um dos métodos mais completos de se exercitar nas três dimensões, visto que, em suas aulas, podem-se trabalhar elementos naturais e funcionais do nosso corpo, apontando as dez competências físicas sendo elas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, flexibilidade, força, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Esses elementos são fundamentais para funcionalidade do corpo, seja nas tarefas diárias ou até mesmo para desempenho no esporte (RIBEIRO, 2006), portanto, esses fatores envolvidos trariam benefícios associados a prática para diferentes públicos envolvido em uma mesma aula.

Ao notarmos a prática de atividade física, percebe-se que os níveis de dessa entre os jovens vêm tornando-se habitual, pois, a preocupação dos mesmos está associada com aspectos relacionados a saúde e bem-estar dos jovens (GUEDES 2005). Ao analisado os jovens no presente estudo, estes estão possivelmente preocupados com saúde e bem estar associados a uma prática de atividade física que possa trazer benefícios mútuos a suas rotinas diárias.

Quando questionados quanto a motivação para a prática do treinamento funcional em ambientes como praças, as respostas variaram desde preço (1,7%), até a busca da saúde propriamente dita (96,6%). Tais respostas podem ser observadas no Gráfico 1.

**Gráfico 1** – Motivações para a prática de treinamento funcional em ambientes não convencionais.



**Fonte:** MIGUEL, 2018.

A manutenção da saúde do indivíduo como também sua qualidade de vida está diretamente relacionada às práticas de atividade física ou desporto que são praticadas em diversos ambientes, sendo associadas a um estilo de vida saudável para longevidade do mesmo. Podemos então afirmar que existe uma relação direta entre atividade física e qualidade de vida, bem como atividade física e saúde (FONTANA, 2010).

Quando se afirma que há busca por determinada atividade em virtude do preço da mesma, não é possível quantificar tal proposta em valor. De acordo com Barros (2007), valor da saúde e preço desta são conceitos diferentes. O valor atribuído a esta se relaciona com as complicações existentes na sua ausência. Já o preço propriamente dito, relaciona-se com o ponto de vista socioeconômico individual, e com o valor financeiro utilizado para consegui-la. Portanto, praticar atividade física é um investimento financeiro em saúde e traz benefícios para o indivíduo praticante.

A definição mais famosa correlacionada ao benefício da prática de atividade física e saúde é da Organização Mundial de Saúde (OMS): “A saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não a mera ausência de doenças”. Tal conceito leva a uma análise crítica sobre os benefícios da prática de atividade

física, pois tendo com vista só os benefícios corporais e não relacionar esses benefícios ao psicossocial do indivíduo e sim só o fator corporal (FLECK 2000).

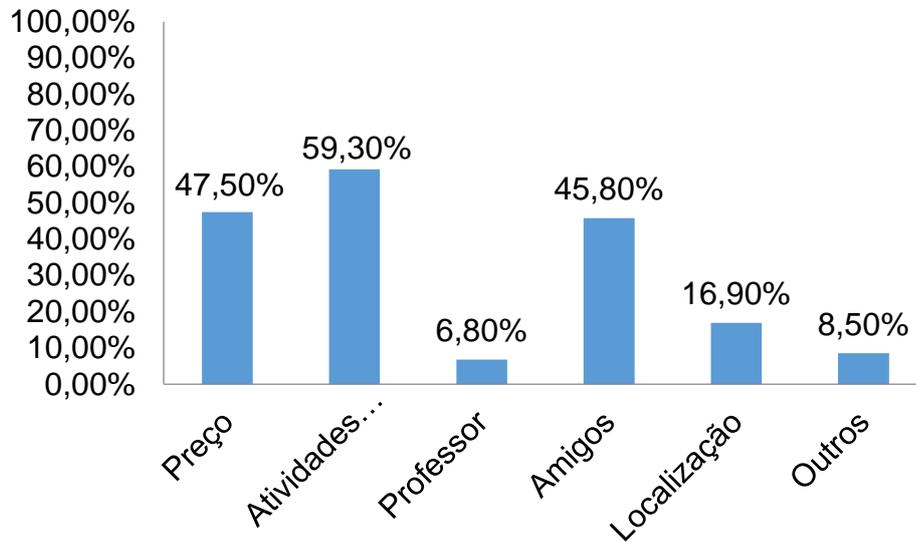
A diversificação de atividades com exercícios que englobem mais movimentos e articulações envolvidas no mesmo, possivelmente terá mais benefícios, proporcionando assim um fluxo de pessoas e pluralidade de grupos sociais, sendo assim, mais pessoas aderindo a prática de atividade física (SABA, 2001). Tal fato poderia justificar a busca pela prática entre os participantes da pesquisa.

Os resultados apresentados no presente estudo dá um parâmetro de fatores associados a prática de atividade física com um momento de lazer. De acordo com Antunes e colaboradores (2006), o exercício físico traz benefícios a saúde cerebral, otimizando o processamento de informações cerebrais por aumento da circulação e oxigenação desse tecido. Ainda, tal prática traz o controle dos níveis de pressão e taxas glicêmicas e lipídicas, melhorando a qualidade de vida como um todo.

Além disso, a busca por práticas coletivas vem sendo um ponto importante como observado nesse estudo, visto que a prática de exercícios físicos em grupo atua com função motivadora aos seus adeptos, pois cumpre seu papel de prática de exercícios diários e ainda, de socialização com o meio envolvido em suas aulas, seja em ambientes convencionais como academias, ou até em lugares mais alternativos como clubes, quadras poliesportivas e salas de ginásticas, ou mesmo ao ar livre (SANTOS, 2009).

Ao questionarmos o que mais havia influenciado a praticar o treinamento funcional naquele ambiente, houve também variação nas respostas, podendo o indivíduo marcar mais de uma opção, sendo a maioria motivada pelas atividades propostas (59,3%), seguido do preço (47,5%), e amigos (45,8%), como se pode ver no Gráfico 2.

**Gráfico 02** – Maiores influências à prática de treinamento funcional em ambientes não convencionais.



**Fonte:** MIGUEL, 2018.

Quando analisado as influências do treinamento ao ar livre como parques, praças, e espaços públicos da região pode se considerar um aspecto importante para a saúde dos indivíduos e da comunidade. Que está associada com maior dispêndio energético e os usuários destes espaços realizam caminhada e atividade física de intensidade vigorosa com maior frequência. Além disto, a presença, a proximidade e o uso de espaços públicos estão associados com um melhor bem-estar físico, psicológico e social da comunidade (SOUZA, 2014).

Miranda afirma que o método de Hébert valoriza excessivamente os exercícios ou movimentos chamados “naturais” que a atual civilização não deveria se comparar ao homem primitivo, pois suas práticas ao ar livre promovem aspectos naturais e bem-estar ao praticante (DALBEN, 2009).

Quanto à perspectiva individual sobre o valor, os alunos citaram sobre valores agregados a sua saúde, de acordo com Barros a distinção entre “cuidados de saúde” “saúde” é crucial para que seja uma definição econômica do preço já que algo se faz necessário do qual se define “saúde” (BARROS, 2007).

Dando sequência aos resultados desse estudo, foram avaliados 5 professores que ministravam o treino funcional. A caracterização das atividades dos mesmos pode ser observada na Tabela 2.

**Tabela 02-** Caracterização dos professores ministrantes do treino funcional.

	N	%
<b>Escolaridade</b>		
Superior Completo	4	80%
Superior Incompleto	1	20%
<b>Especialização</b>		
Sim	4	80%
Não	1	20%
<b>Tempo de trabalho com treinamento funcional?</b>		
De 4 a 6 meses	1	20%
De 6 meses a 1 ano	2	40%
A mais de um ano	2	40%

**Fonte:** MIGUEL, 2018.

Quando questionados, os professores que ministravam o treinamento, muitos não se propuseram a responder o questionário necessário para a pesquisa, pois o mesmo contém perguntas que possibilitava analisar o nível de conhecimento e comprometimento com o treinamento funcional. Contudo, aos que responderam, pode-se notar que a maioria eram professores de educação física registrados no conselho e aptos a trabalharem com a modalidade, mas sem conhecimentos específicos em treinamento funcional, já que uma modalidade que requer conhecimentos técnicos para sua aplicabilidade nas aulas.

Segundo D'Elia (2013) faz se necessário uma capacitação para uma abordagem metodologia do treinamento funcional em suas aulas trabalhando assim de forma organizada seu programa de treinamento, uma vez que mal elaborado, o treino pode gerar lesões musculoesqueléticas.

No art. 2º da Lei 9696/98 (BRASIL, 1998) encontra-se a resposta legislativa para a regulamentação da profissão. Determina-se que apenas serão inscritos nos quadros dos Conselhos Regionais de Educação Física os profissionais possuidores de diploma obtidos em cursos de Educação Física.

Portanto, ministrar aulas como as que participavam os indivíduos pesquisados, é ilegal. E ainda, fica claro que a lei que dá direito a grupos específicos, como é o caso do exercício da profissão. Em detrimento da coletividade, deve ser analisado de forma restritiva, para justamente não ampliar direitos de grupos particulares em detrimento do coletivo (MEIRELLES, 2007).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo objetivou em analisar as influências externas que levam indivíduos a praticarem do treinamento funcional em ambientes não convencionais, podendo assim notar em seus resultados que a maioria dos praticantes são jovens com o ensino médio adeptos da modalidade a mais de seis meses preocupados com a saúde e bem-estar.

Estes, possivelmente, buscam a prática do treinamento funcional por ser uma modalidade que engloba movimentos de diversos planos e eixos trazendo benefícios a saúde e, além disso, produz socialização com os demais e uma rotina de treinamento interativa com os praticantes e com o local da aula, trazendo cada vez mais adeptos a modalidade.

Quanto aos professores que ministravam os treinos, percebeu-se baixa especificidade entre eles, onde a maioria destes possuía formação em educação física, no entanto, especializações em áreas que fugiam ao treinamento funcional. Em contrapartida, podemos verificar também a presença de professores que ministravam suas aulas ainda como discentes do curso de educação física que, sem supervisão de um profissional ou até mesmo, sem especialização técnica na área.

A pesquisa em questão se limitou pela presença de poucos indivíduos avaliados, assim como a recusa de alguns profissionais a participarem da mesma ou ainda, permitirem que seus grupos participassem.

Contudo, com estudo foi possível verificar que o treinamento funcional segue suas dimensões motivacionais na prática, no entanto, devem-se realizar mais

pesquisas específicas, assim como estudos randomizados para que se tenha melhor conhecimento sobre o treinamento funcional, suas especificidades e motivações, trazendo assim maiores conhecimentos técnicos em sua metodologia de ensino.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, Hanna KM et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev Bras Med Esporte**, v. 12, n. 2, p. 108-14, 2006.

BARROS, Pedro Pita. O preço da saúde. **Jornal Português de Gastreenterologia**, v. 14, n. 4, p. 194-198, 2007.

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUIA, Rodrigo Pereira. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia Medica**, v. 17, n. 4, p. 229-232, 2007.

BONI, Valdete; QUARESMA, Sílvia Jurema. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Em Tese**, v. 2, n. 1, p. 68-80, 2005.

BRASIL. **Art. 2 da Lei nº 9696**, de 1º de setembro de 1998. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília, 1 de setembro de 1998. Disponível em: < [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9696.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm)>. Acesso em 06 de outubro de 2018.

CAMPOS, Mauricio de Arruda; NETO, Bruno Corraucci. **Treinamento funcional Resistido – Para melhoria da capacidade Funcinal e Reabilitação de leões**. Rio de Janeiro, Revinter , 2004.

DALBEN, André et al. **Educação do corpo e vida ao ar livre: natureza e educação física em São Paulo (1930-1945)**. 2009.

D'Elia, R.; D'Elia, L. **Treinamento Funcional: 6º treinamento de professore e instrutores**, São Paulo, Apostila, 2005.

D'ELIA, Luciano. **Guia Completo de Treinamento Funcional**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2013

DIAS, Kalysson Araujo. **Treinamento Funcional: Um novo conceito de treinamento físico para idosos**. Cooperativa do Fitness, 2011.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, p. 33-38, 2000.

FONTANA, p. s. A Motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre as dimensões motivacionais e a autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. **Dissertação de Mestrado**, Ciência do movimento humano e da Escola Superior de Educação Física – Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

OLIVEIRA LEAL, Silvânia Matheus de. et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 17, n. 3, p. 61-69, 2010.

PRODANOV, C.C. **Manual de metodologia científica**. 3. Ad. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2006.

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

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-8, 2005.

GERALDES, Cesar Fernandes et al. Nível de qualidade de vida dos colaboradores da diretoria de esportes e lazer do SESI-SP. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 3, 2010.

MEIRELLES, Hely. **Direito Administrativo Brasileiro**. 33<sup>a</sup> ed. São Paulo: Malheiros, 2007.

RIBEIRO, A.P. de F. **A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido**. 36 p. Monografia (Especialização em Metodologia da Preparação Física Personalizada). UNIFMU, Centro Universitário, São Paulo, 2006.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2009.

SOUZA, Carla et al. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 1, p. 86-86, 2014.

**ANEXOS**

**ANEXO A**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

---

Prezado Sr.(a).

Francisca Alana de Lima Santos, CPF 043.406.703-24, docente do centro do Centro Universitário Leão Sampaio, juntamente com o acadêmico Tiago Venâncio Caldas Miguel, CPF 327.458.948.987 está realizando a pesquisa intitulada “FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM A PRÁTICA DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM AMBIENTES NÃO CONVENCIONAIS”, que tem como objetivos:

Verificar os fatores que motivam aos alunos a adesão de um programa de treinamento funcional ao ar livre em ambientes não convencionais e a metodologia aplicada pelo profissional;

Estimar, a partir dos resultados da pesquisa, quais exercícios mais abordados e quais os locais mais utilizados onde haverá motivações ao praticante da modalidade de treinamento funcional (TF).

Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas:

Elaboração de um questionário com questões onde busque obter respostas correlacionadas aos fatores que levaram ao praticante a aderir a prática do treinamento funcional (TF), ir a campo para aplicação do mesmo em praças, parques e clubes onde acontecem as atividades no município de Juazeiro do Norte CE.

A pesquisa será realizada de forma individual em dias diferentes das demais pessoas que estiverem aderidos ao programa de treinamento funcional (TF) e todas com acompanhamento do pesquisador.

Os procedimentos utilizados, como aplicação de questionário, poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, cansaço, fadiga ou até mesmo constrangimento ao participante de risco mínimo, poderá ser interrompido.

Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto ou constrangimento sejam detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu Francisca Alana de Lima Santos ou Tiago

Venâncio Caldas Miguel, serei o responsável pelo encaminhamento ao serviço de saúde mais próximo, como o Hospital Regional do Cariri.

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de trazer aos profissionais da saúde e indivíduos praticantes do treinamento funcional (TF) em geral o conhecimento sobre os benefícios de sua prática que pode proporcionar para a saúde, podendo estimular os mesmos a escolhas saudáveis e motivadoras de como se exercitar diariamente fazendo com que tenha um melhor bem estar físico, mental e conseqüentemente venha a ter uma melhor qualidade de vida.

Toda informação que o(a) Sr.(a) nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. Os dados pessoais serão confidenciais e seu nome não aparecerá em questionários, inclusive quando os resultados forem apresentados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado os protocolos.

Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar Tiago Venâncio Caldas Miguel, (88) 99963-0449, ou Francisca Alana de Lima Santos, (88)997791418, ambos na Av. Leão Sampaio- Juazeiro do Norte – CE, das 18h00min as 22h00min.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do Centro universitário Leão Sampaio, localizado à Av. Leão Sampaio Km 3 - Lagoa Seca - Juazeiro do Norte – CE, telefone: (88) 2101-1033.

Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

---

Local e data

---

Assinatura do Pesquisador

---

**ANEXO B****TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO**

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu \_\_\_\_\_, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número \_\_\_\_\_, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa “FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM A PRÁTICA DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM AMBIENTES NÃO CONVENCIONAIS”, assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador

## APENDICES

## APÊNDICE A

### **Categoria 1. Aluno- Dados pessoais.**

**Nº:**

**Idade:**

**Escolaridade:**

**Profissão:**

**Endereço:**

1. Situação de residência.

própria  aluguel  republica  albergue.

2. Quantas pessoas moram na residência:

1  2  3  4  superior.

### **Categoria 2 Sobre o Treinamento Funcional.**

1. Quando começou a pratica do treinamento funcional?

2. Há quanto tempo realiza atividade física ao ar livre?

um mês  de dois a três meses  de quatro a seis meses  de seis meses a um ano  a mais de um ano.

3. Quantas vezes, por semana, você pratica o treinamento funcional?

1  2  3  mais vezes.

4. Com que objetivo você pratica o treinamento funcional?

Saúde  lazer  socialização  preço  outros- quais?

5. Você já praticou outro tipo de exercício físico?

musculação  corrida em esteira  corrida ao ar livre  aulas de ginástica  
 outros quais?

6. O que levou a praticar atividade física ao ar livre?

7. Porque escolheu este grupo?

preço  atividades desenvolvidas  professores  amigos  amigos   
localização  outros quais?

8. Além das atividades que pratica aqui, você faz algum outro tipo de atividade física?

musculação  corrida em esteira  corrida ao ar livre  aulas de ginástica  
 outros quais?

**9.** Você percebeu alguma mudança no seu corpo depois que começou a praticar esta atividade?

sim  não.

**10.** Se a resposta da questão anterior for SIM. Essas produziram ou produzem mudanças na sua vida de uma forma geral?

sim  não. Se a resposta for SIM. Quais?

**11.** Do que você mais gosta aqui? E do que menos gosta?

**12.** Você considera que este proporciona os meios adequados (tanto equipamentos como acompanhamento adequado) para que você possa atingir seus objetivos?

sim  não.

**13.** O que você acha de levar um estilo de vida associado à prática de atividades físicas?

importante. Por quê?  Sem muita importância. Por quê?

**14.** O que você acha do espaço físico? E o que poderia ser feito para melhorar o espaço?

**15.** Pra você, saúde é?

## APÊNDICE B

### **Categoria 2. Sobre Treinamento Funcional Professor**

**Nº:**

**Idade:**

**Escolaridade:**

**Especialização:**

1. Há quanto tempo você trabalha com treinamento funcional

um mês  de dois a três meses  de quatro a seis meses  de seis meses a um ano  a mais de um ano.

2. Quantas vezes por semana, você dá aula?

2  3  4  ou mais.

3. Qual objetivo você percebe que leva seus alunos a praticarem o treinamento funcional?

Saúde  lazer  socialização  preço  outros- quais?

4. Você já trabalhou com outro tipo de exercício físico?

musculação  corrida em esteira  corrida ao ar livre  aulas de ginástica  outros quais?

5. O que levou a trabalhar com atividade física ao ar livre?

6. Qual motivo, você percebe que levou seus alunos a escolherem esse grupo?

preço  atividades desenvolvidas  professores  amigos  amigos  localização  outros quais?

7. Além do treinamento funcional, você trabalha com algum outro tipo de atividade física?

musculação  corrida em esteira  corrida ao ar livre  aulas de ginástica  outros quais?

8. Você percebeu alguma mudança no corpo dos seus alunos depois que começaram a praticar esta atividade?

sim  não.

**9.** Você considera que esse tipo de exercício físico proporciona os meios adequados (tanto equipamentos e acompanhamento adequado) para que seus alunos possam atingir seus próprios objetivos?

sim  não.

**10.** O que você acha de levar um estilo de vida associado a prática de atividades físicas?

Importante- Por que?  sem muita importância – Por que ?

**11.** O que você acha do espaço físico? O que poderia ser feito para melhorar o espaço?

sim não.

**12.** Pra você, saúde é?