



KELLI CRISTINA MINSKI

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: UM LEVANTAMENTO DOS FATORES
MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PERMANÊNCIA E
DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

**Sinop/MT
2020**

KELLI CRISTINA MINSKI

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: UM LEVANTAMENTO DOS FATORES
MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PERMANÊNCIA E
DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Psicologia – UNIFASIPE, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Prof.^a Simone Ferreira de Sousa de Oliveira

KELLI CRISTINA MINSKI

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: UM LEVANTAMENTO DOS FATORES
MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PERMANÊNCIA E
DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de PSICOLOGIA – UNIFASIPE, Centro Universitário FASIPE como requisito para a obtenção do título de Bacharel em PSICOLOGIA.

Aprovado em: ____/____/_____.

PROF. ESP. SIMONE FERREIRA DE SOUSA DE OLIVEIRA

Professora Orientadora
Departamento de PSICOLOGIA – UNIFASIPE

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de PSICOLOGIA – UNIFASIPE

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de PSICOLOGIA – UNIFASIPE

PROF. ESP. ANA PAULA CÉSAR

Coordenadora do Curso de PSICOLOGIA –
UNIFASIPE

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho ao meu filho Pietro que me deu forças para superar as dificuldades. Ele me mostrou que por mais que eu pense que as coisas possam parecer difíceis, tudo tem o seu tempo, e podemos ser mais fortes do que possamos imaginar;

Dedico também, aos professores, acadêmicos, profissionais da Psicologia e da Educação Física que se preocupam com a saúde e o bem-estar dos seres humanos.

AGRADECIMENTO

Primeiramente e acima de tudo, agradeço a Deus por ter me guiado até aqui, e nos momentos difíceis não ter me deixado desistir;

Agradeço a minha família que sempre foi e sempre será o meu alicerce;

Agradeço ao meu noivo Wesley Mtchaell, meu porto seguro que me incentivou desde o início, e independentemente dos momentos tristes ou felizes da vida, sempre esteve ao meu lado me motivando e acreditando em mim;

Agradeço aos professores do curso de Psicologia pelo o conhecimento transmitido durante esses cinco anos de graduação. Em especial, agradeço a docente Luiza Alvarenga Marques de Medeiros que foi uma das professoras que desde o início sempre acreditou em mim e me incentivou a buscar o conhecimento sempre.

Estendo meus agradecimentos aos colegas que caminharam comigo e me auxiliaram de alguma forma nestes cinco anos. E por fim, as minhas duas orientadoras: Prof.^a Esp. Simone Ferreira de Sousa de Oliveira e Prof.^a Me. Marli Chiarani. Duas grandes profissionais que com todo o seu conhecimento me auxiliaram até aqui, colaboraram na orientação desse trabalho como também na minha formação.

“Você erra todo arremesso que não tenta”.

(Michael Jordan)

RESUMO

O presente trabalho teve como principal objetivo identificar quais os fatores motivacionais relacionados à permanência e desistência de atividade física de alunos de uma academia em Sinop/MT. Discussões teóricas sobre a Psicologia do Esporte, qualidade de vida, atividade física e motivação formam a base deste trabalho. Para o seu desenvolvimento, a autora utilizou a pesquisa de campo, no qual levantou dados importantes acerca da motivação dos entrevistados. O trabalho abordou algumas teorias da motivação e como elas influenciam nos resultados dos indivíduos que estão em busca de qualidade de vida através da atividade física. Por meio de um questionário foi possível, levantar dados acerca da motivação desses alunos e analisar quais os fatores que impactam positivamente e negativamente na vida dessas pessoas. Com os resultados dessa pesquisa, será possível que profissionais da Psicologia do Esporte possam criar mecanismo para trabalhar com esse público com o objetivo de contribuir para sua saúde física e mental.

Palavras-chave: Atividade física. Motivação. Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

The present work had as main objective to identify which are the motivational factors related to the permanence and quitting of physical activity of students of an academy in Sinop/MT. Theoretical discussions on Sport Psychology, quality of life, physical activity and motivation form the basis of this work. For its development, the author used field research, in which she collected important data about the interviewees' motivation. The work addressed some theories of motivation and how they influence the results of individuals who are looking for quality of life through physical activity. Through a questionnaire, it was possible to gather data about the motivation of these students and analyze which factors have a positive and negative impact on the lives of these people. With the results of this research, it will be possible for professionals from Sport Psychology to create a mechanism to work with this audience in order to contribute to their physical and mental health.

Keywords: Physical activity. Motivation. Sport Psychology.

LISTA DE SIGLAS

AF: Atividade Física

EF: Exercício Físico

OMS: Organização Mundial de Saúde

PE: Psicologia do Esporte

QV: Qualidade de Vida

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Tempo de treinamento - Ativos.....	42
Gráfico 2: Tempo de treinamento - Inativos	42
Gráfico 3: Motivo pela procura da atividade física - Ativos	43
Gráfico 4: Motivo pela procura da atividade física - Inativos.....	43
Gráfico 5: Objetivo em relação a atividade física - Ativos	44
Gráfico 6: Objetivo em relação a atividade física - Inativos	45
Gráfico 7: Alcance os objetivos - Ativos	46
Gráfico 8: Alcance dos objetivos - Inativos	46
Gráfico 9: Motivo da permanência na atividade física.....	47
Gráfico 10: Motivo da desistência da atividade física.....	47
Gráfico 11: Influência da autoestima na permanência na atividade física	48
Gráfico 12: Influência do estresse e da ansiedade na desistência da atividade física	49
Gráfico 13: Importância da contribuição do psicólogo na atividade física - Ativos	50
Gráfico 14: Importância da contribuição do psicólogo na atividade física - Inativos.....	50

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Psicologia do Esporte e suas inter-relações	20
Figura 2: A pirâmide psicológica da atuação máxima	24
Figura 3: Pirâmide de Maslow.....	36

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Determinantes para a aderência à prática física	37
---	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
1.1 Problematização.....	14
1.2 Hipóteses.....	14
1.3 Justificativa	14
1.4 Objetivos.....	15
1.4.1 Objetivo Geral	15
1.4.2 Objetivos Específicos	15
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	16
2.1 Psicologia do Esporte: contexto histórico e evolução pelo o mundo	16
2.2 Psicologia do Esporte: teoria e prática	20
2.2.1 O psicólogo do esporte na academia	25
2.3 Bem-estar e qualidade de vida.....	27
2.3.1 A atividade física como fator de promoção da saúde física e mental.....	29
2.4 Motivação	31
2.4.1 Teoria da autodeterminação.....	33
2.4.2 Teoria das necessidades de Maslow	35
2.5 Trabalho do psicólogo do esporte na motivação do praticante de exercício físico	36
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	39
3.1 Tipo de Pesquisa	39
3.2 População e Amostra.....	40
3.3 Coleta de Dados	41
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	42
4.1 Resultados: questionários dos alunos ativos e inativos	42
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	52
REFERÊNCIAS	54
APÊNDICE	58

1. INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte é uma ciência que estuda os comportamentos envolvidos no contexto esportivo e do exercício. Seus esforços estão pautados na compreensão dos fatores psicológicos ligados ao desempenho, rendimento, saúde e bem-estar. A evolução dessa área do conhecimento se deu por meio de contribuições de muitos estudiosos que se interessaram pelas pesquisas e experimentos, relacionando a Psicologia com as Ciências do Esporte. Aos poucos, ela foi se destacando e ganhando espaço nas instituições com o interesse voltado para pesquisas e produção de conhecimento. Já no seu campo de atuação, para a prática, foco nas intervenções psicológicas.

O psicólogo do esporte está inserido em diversos contextos, como: escolas, centros de reabilitação, centros de treinamento e academias. Sua atuação na academia – foco desse trabalho – tem por objetivo facilitar a adesão e aderência das atividades físicas, auxiliar na adaptação, reabilitação e rendimento do aluno. A atividade física é um dos principais pilares da qualidade de vida, e precisa ser praticada para um bom funcionamento do corpo. Porém, muitas pessoas não possuem o hábito de se exercitarem ou, até mesmo, chegam a iniciar uma atividade e desistem facilmente. Frente a isso, um dos trabalhos do psicólogo é o estudo da motivação.

A motivação é um processo psicológico básico e seu estudo está relacionado com a determinação das causas, energia e direção de um comportamento. Ela está ligada a diversas variáveis que podem ser internas ou externas, envolvendo necessidades fisiológicas e/ou psicológicas. Para compreender a permanência e desistência nas academias, é necessário abordar as motivações, como elas acontecem, e qual a sua influência no comportamento humano. Entendendo essas motivações, o profissional poderá auxiliar o aluno, promovendo mudanças, desenvolvendo estratégias para que ele alcance resultados conforme seus objetivos e necessidades.

Para a elaboração desse trabalho, o primeiro capítulo aponta os principais questionamentos acerca do tema: problematização, hipóteses, justificativa, objetivos gerais e específicos da autora deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Com o objetivo de contextualizar essa temática, o segundo capítulo apresenta a revisão de literatura com as principais contribuições dos autores sobre o assunto. No terceiro capítulo consta a metodologia utilizada para essa pesquisa, com o objetivo de identificar os aspectos motivacionais relacionados à permanência e desistência da prática de atividade

física. O quarto capítulo ocupou-se da análise e discussão dos dados coletados, e o quinto capítulo foi destinado às considerações finais.

1.1 Problematização

A motivação é um processo que leva o indivíduo à ação, é aquilo que move as pessoas em busca de seus objetivos. Esse processo motivacional consiste em razões internas e externas e pode se apresentar de ordens variadas: fisiológica, psicológica e social. Os motivos que levam o sujeito a realizar um exercício físico é uma das principais temáticas estudadas e analisadas por psicólogos do esporte, a fim de entender a sua permanência ou desistência dela.

A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios à saúde, e conseqüentemente traz uma qualidade de vida social e mental. Entretanto, há estudos que mostram que ainda há muitos indivíduos que não praticam nenhum tipo de atividade física ou até mesmo desistem com muita facilidade. Aquilo que motiva as pessoas a buscarem uma vida ativa fisicamente pode estar ligado diretamente às suas motivações internas e externas.

Assim, essa pesquisa apresenta a seguinte questão: Quais aspectos motivacionais relacionados à permanência e quais estão ligados à desistência da prática de atividade física?

1.2 Hipóteses

O principal fator relacionado à desistência na prática de atividade física é a ansiedade e o estresse, causando uma frustração por não obter os resultados esperados em um curto espaço de tempo;

O fator motivacional que influencia a permanência na atividade física é a autoestima.

1.3 Justificativa

A motivação é um fator de grande relevância que impulsiona o indivíduo em busca de seus objetivos, além disso, é um dos processos cognitivos importantes para entender o comportamento humano. O que motiva um indivíduo pode não motivar o outro, pois cada um possui suas próprias vivências, crenças e peculiaridades.

No âmbito da atividade física, a motivação está relacionada há um conjunto de variáveis sociais, individuais e ambientais que determinará uma prática contínua de exercícios ou de sua desistência. Entender essas motivações pode contribuir para um trabalho efetivo, estimulando praticantes de atividade física em busca de seus objetivos de forma saudável e satisfatória. Além disso, essa pesquisa pode contribuir para ajudar o psicólogo do esporte

entender a realidade desse público e traçar estratégias e ações práticas que os auxiliem na busca de seus resultados.

A realização desse trabalho poderá auxiliar instrutores e proprietários de academia a entender sua clientela e oferecer um ambiente agradável, que atenda às expectativas dos alunos. Oferecendo serviços de qualidade, realizando mudanças se necessário e contribuindo para a motivação dos mesmos, evitando o abandono e atraindo novos clientes.

Esse trabalho busca, também, levar conhecimento acerca do tema para o meio científico, enriquecendo o debate de profissionais ligados à manutenção da saúde física e mental. Que essa pesquisa e suas conclusões possam contribuir para outros estudos sobre a Psicologia do Esporte, agregando conhecimento, enriquecendo a comunidade acadêmica e, de alguma forma, colaborando para o aprimoramento dessa ciência.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo Geral

Identificar quais os fatores motivacionais que estão relacionados na permanência e na desistência da prática de atividade física.

1.4.2 Objetivos Específicos

Levantar dados acerca das diferentes motivações entre o público ativo e inativo;

Verificar, por meio de pesquisa, se houve motivações em comum para o início da prática de atividade física entre os que desistiram e os que permanecem ativos;

Demonstrar a importância do Psicólogo do esporte nas academias para promover ações que estimulem os praticantes de exercício físico a permanecerem em suas atividades, contribuindo para sua saúde física e mental.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Este capítulo tem o objetivo de propor conhecimento ao leitor, trazendo os principais conceitos relacionados ao tema desta pesquisa. Aqui a autora desse trabalho irá discorrer sobre importantes conteúdos e as contribuições científicas de autores conceituados. Destacam-se algumas temáticas: Psicologia do Esporte: teoria e prática, a atividade física como fator de promoção da saúde física e mental e motivação.

2.1 Psicologia do Esporte: contexto histórico e evolução pelo o mundo

A Psicologia do Esporte é uma ciência que vem se destacando, e seus estudos, contribuindo não só para a Psicologia, mas também para áreas como Filosofia, Medicina, Sociologia e Antropologia. Nem sempre foi assim, já que no início seus conteúdos e práticas ainda não eram muito claros e definidos (RUBIO, 1999). Aos poucos suas pesquisas e objetivos ganharam forma e entendimento, e por isso a importância de esclarecer alguns conceitos, como também conhecer seu processo histórico.

Na Grécia antiga, filósofos como Sócrates e Platão já se interessavam em estudos sobre a relação corpo e mente e a prática esportiva como ferramenta de bem-estar psicológico. Por volta de 771 a.C, nas primeiras olimpíadas, já havia uma dedicação na preparação física e psicológica dos atletas (VIEIRA et al. 2010). Após isso, muitos outros estudiosos contribuíram com conteúdos voltados para habilidades motoras, desgaste psicológico e processos físico-fisiológicos.

No final do século XIX e início do século XX, sua história começou a ser escrita na Rússia e Estados Unidos. Estudiosos iniciaram suas investigações relacionando o esporte, a atividade física e o comportamento humano. Segundo Vieira et al. (2010), um deles foi um professor de Harvard, chamado Fitz. Ele afirmava que a prática esportiva era uma forma de preparação para a vida, com a justificativa de que “jogar” proporcionava aos indivíduos importantes habilidades como reação, percepção e julgamento. Além disso, em 1891, Fitz criou o primeiro laboratório de educação física em Harvard.

Weinberg e Gould (2017) divide a história da PE em seis períodos, cada um com seus autores e suas contribuições. Segundo os autores esses períodos são conhecidos como: **período 1:** os primeiros anos (1893-1920); **período 2:** O desenvolvimento de laboratórios e de testes psicológicos (1921-1938), **período 3:** preparação para o futuro (1939-1965), **período 4:** o estabelecimento da Psicologia do Esporte como disciplina acadêmica (1966-

1977), **período 5:** ciência e prática multidisciplinares na Psicologia do Esporte e do Exercício (1978-2000) e **período 6:** Psicologia contemporânea do esporte e do exercício (de 2001 até o presente).

No primeiro período, na América do Norte, destaca-se um dos precursores da Psicologia do Esporte: psicólogo Norman Triplett. Ele escreveu uma tese de mestrado comparando ciclistas que pedalavam ora sozinhos, ora em grupos. Observou-se que seus desempenhos eram diferentes, quando pedalavam em grupos eram mais rápidos do que quando pedalavam sozinhos. Não satisfeito, fez um experimento com crianças para confirmar sua observação. As crianças precisavam enrolar uma linha o mais rápido que conseguiam e, novamente, a conclusão foi um resultado de melhor tempo em relação à atividade em grupo (WEINBERG; GOULD, 2017). Conforme explica Vieira et al. (2010), a presença de um competidor estimulava a força de outro competidor para se alcançar o melhor resultado.

Por mais que houvesse estudos como esse, explorando aspectos psicológicos e práticas esportivas, ainda era superficial frente ao que a PE se tornaria. Já no segundo período, que leva o seu nome, Coleman Griffith é considerado o pai da Psicologia do Esporte americana. Iniciou seus estudos analisando perfis psicológicos de atletas, escreveu alguns livros como *Psychology of Athletics*, publicou muitos artigos na área e criou o primeiro laboratório de Psicologia do Esporte. Em 1923, foi o primeiro a ministrar um curso de Psicologia do Esporte na University of Illinois nos Estados Unidos (RAALTE; BREWER, 2011).

James Bryant Conant, historiador da ciência, considerava que as pesquisas na área do esporte eram muito escassas e, por essa razão, não poderia ser considerada como uma área do saber. Nessa linha de raciocínio, Franklin Henry, a personalidade que marcou o terceiro período, dedicou seus estudos ao meio acadêmico mostrando a importância da realização de pesquisas básicas nessa área, para que aos poucos, a PE pudesse ser reconhecida (SILVA; JÚNIOR, 2019). Neste mesmo período, outros pesquisadores se sobressaíram, com destaque, por exemplo, à Dorothy Hazeltine Yates, que desenvolveu um trabalho com lutadores de boxe utilizando práticas para o controle das emoções e relaxamento. Além disso, ministrou um curso de Psicologia para aviadores e atletas (SILVA; JÚNIOR, 2019). Neste mesmo período foi realizado em Roma o primeiro congresso mundial de Psicologia do Esporte.

O quarto período foi muito importante para o meio acadêmico. A educação física se tornou disciplina com contribuições da Psicologia do Esporte. Com isso, estudos com foco em ansiedade e personalidade associado a desempenhos, habilidades e participação esportiva foram possíveis.

Em meados da década de 60, a educação física estabeleceu-se como uma disciplina acadêmica (hoje chamada de cinesiologia ou ciência do esporte e do exercício), e a psicologia do esporte tornou-se um componente separado dentro dessa disciplina, distinta de aprendizagem motora. Especialistas em aprendizagem motora concentravam-se em como as pessoas adquirem habilidades motoras (não necessariamente habilidades esportivas) e nas condições de prática, no *feedback* e no momento oportuno. Em contraste, os psicólogos do esporte estudavam como os fatores psicológicos – ansiedade, autoestima e personalidade – influenciavam o desempenho de habilidades esportivas e motoras e como a participação em esportes e a educação física influenciavam o desenvolvimento psicológico (personalidade, agressão, etc.) (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 10).

Segundo Rubio (2000), nesse mesmo período ocorreu a formação da Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP) e a Sociedade Americana para a Psicologia do Esporte e Atividade Física (NASPSPA), com isso pessoas interessadas na área puderam participar, agregando conhecimento em relação a temáticas em Psicologia do Esporte e afins.

Um dos grandes destaques do quinto período se deu em 1970 a 2000. A PE teve uma grande aceitação e expandiu seu conhecimento, tornando-se uma especialidade. As pesquisas nessa área aumentaram e mais uma vez o nome de Dorothy Harris é citado, dessa vez como a primeira mulher a ser membro da NASPSPA, título merecido pelos seus estudos e pesquisas na área (WEINBERG; GOULD, 2017).

No sexto e último período, a Psicologia do Esporte ganhou ainda mais força nos centros universitários. Pesquisas importantes foram realizadas, sendo apontadas como instrumentos de grande relevância para o estudo do bem-estar físico e psicológico. Houve um elevado interesse nessa área e ela começou a expandir-se e segue até os dias de hoje com grandes avanços.

Como visto, em outros países, muitas pesquisas na área da Psicologia do Esporte eram publicadas e discutidas, além dos citados, temas como: desempenho, controle de stress, motivação, exercício físico e bem-estar também foram assuntos destacados. A maioria desses trabalhos se concentrava no meio acadêmico, e por isso ainda não tinha uma grande aplicabilidade na prática. Por mais que seus estudos e investigações tenham um século de história no Brasil, ela foi reconhecida como especialidade no ano de 2000 e considerada uma temática muito jovem (RUBIO, 2002).

O principal personagem e responsável pelo o pontapé inicial na história da PE no Brasil foi João Carvalhaes. Ele nasceu em Santa Rita do Passo Quatro/SP em 1935, formado em jornalismo e Psicologia, dedicava seus estudos a essas duas áreas. No jornalismo, artigos sobre boxe era o seu interesse, e assinava suas publicações como João do Ringue. Já na Psicologia, sua atuação era voltada para a Psicologia Organizacional trabalhando na seleção de pessoas (RUBIO, 2002). Em 1942, trabalhou com testes de nível mental e de

personalidade. Em 1954, iniciou seus trabalhos com a Psicologia aplicada à arbitragem de futebol.

Segundo explica Hernandez (2011), é importante lembrar que a regulamentação da profissão de psicólogo se deu em 27 de agosto de 1962 com o decreto da lei 4.119. Antes mesmo desse período, Carvalhaes já tinha dado início há estudos e práticas da Psicologia no meio desportivo. Ele foi contratado para trabalhar na seleção e treinamento de árbitros de futebol. Conseguiu identificar muitas aptidões com o trabalho do árbitro no campo. “[...] personalidade, nível mental, visão estereoscópica, estimativa da velocidade relativa, noção de espaço, tempo de reação, reação psicomotora (estímulo auditivo), tempo médio de reação (estímulos visuais e auditivos) e atenção” (HERNANDEZ, 2011, p. 1033).

Após o trabalho com os árbitros, Carvalhaes foi chamado para trabalhar a Psicologia com os atletas do São Paulo Futebol Clube (SPFC). Nesse clube trabalhou com aplicação de testes para avaliar a inteligência, habilidades específicas e personalidade. Com um dos testes constatou que o futebol, comparado a outras profissões, exigia de seus atletas um nível elevado de inteligência. Trabalhou com o time por volta de 20 anos (RUBIO, 2002).

Esse período foi importante não só para a Psicologia como também para o cenário esportivo. Anos mais tarde, Carvalhaes entrou para a comissão técnica da seleção brasileira na preparação psicológica dos atletas. Em 1958 esteve na primeira vitória da seleção no mundial na Suécia (CARVALHO; VILELA, 2009). Além de seu trabalho junto às equipes, publicou artigos sobre esporte e foi membro da Sociedade de Psicologia de São Paulo.

Conforme explica Carvalho e Vilela (2009), toda essa atuação de João Carvalhaes foi um marco para a Psicologia do Esporte e não há relatos de outras personalidades como ele no Brasil. Porém os mesmos autores levantam alguns questionamentos acerca de profissionais na Psicologia do Esporte.

Duvidando dessa ausência, perguntamo-nos sobre a existência de outros profissionais inseridos no âmbito esportivo. De alguma maneira, esse encontro entre a psicologia e a prática de atividade física deveria já ter começado a se construir para que JC pudesse ocupar um lugar de destaque, senão pensamos que este se deve a alguma forma de genialidade. Tais questionamentos motivaram a busca de informações sobre a inserção da psicologia no universo esportivo no Brasil (CARVALHO; VILELA, 2009, p. 3).

Os autores esclarecem que, é importante voltar um pouco no tempo. Por volta de 1950 já se falava da importância do psicólogo em trabalho conjunto com atletas e treinadores. Isso foi comprovado através de artigos publicados em 1930 na revista do exército. Nesse mesmo período, a educação física e a Psicologia se juntaram para trabalhar na conservação da vida e da saúde, como também, nas relações sociais e questões subjetivas.

Parece que a psicologia é convidada a fazer parte desse processo como uma ferramenta para que a Educação Física alcance seus objetivos na busca do homem ideal para a nação. Sem dúvida, o que vemos aqui é um primeiro encontro entre saberes novos e diversos, um início da inserção da psicologia no âmbito da atividade física. Nesse primeiro momento, a psicologia é chamada a servir ao Exército visando os ideais nacionais de formação do cidadão brasileiro (CARVALHO, VILELA, 2009, p. 6).

Em 1940 a Psicologia ganha destaque na prática esportiva e no estudo do homem saudável. Muitas outras áreas do saber começaram a ser relevantes para a Psicologia e para o Esporte.

2.2 Psicologia do esporte: teoria e prática

Os benefícios que a prática de exercício físico (EF) proporciona ao ser humano são difundidos pelo o mundo todo. Como aponta Pinho (2016), a autoestima, controle de doenças crônicas e melhoria na qualidade de vida são alguns dos fatores benéficos que mais se destacam. A importância do corpo em movimento e seus benefícios faz com que aumente a quantidade de estudos dessa ciência, proporcionando um grande avanço na relação teoria-prática.

De acordo com Vieira et al. (2010), essa ciência se relaciona com a psicologia e com as ciências do esporte, assim trabalhando juntas.

Figura 1: Psicologia do Esporte e suas inter-relações



Fonte: Leme, 2013

A Psicologia do Esporte sofreu grandes mudanças em sua trajetória, hoje está inserida nos mais diversos contextos como: hospitais, escolas, academias e centros de treinamento e reabilitação. O trabalho desse profissional não se limita apenas a atletas que buscam desempenho e alto rendimento. Além disso, também são desenvolvidos trabalhos com iniciantes e amadores da prática esportiva, sejam eles com o propósito de promover manutenção da saúde ou aqueles que buscam uma profissão no esporte.

[...] a Psicologia do Esporte tem se ocupado com programas de treinamento psicológico. Técnicos, treinadores e atletas buscam conseguir melhor desempenho em competições e aprendem, entre outras coisas, modos de manejo e enfrentamento do estresse competitivo, controle da concentração, incremento das habilidades de comunicação e coesão de equipe, compondo o chamado esporte de alto rendimento. Por outro lado, questões relacionadas à prática de atividades físicas de tempo livre, à iniciação esportiva não-competitiva e à reabilitação de ex-enfermos ou pessoas portadoras de necessidades especiais também são contempladas, constituindo-se como prática de atividade física (RUBIO, 2000, p. 16).

Segundo Weinberg e Gould (2017), a Psicologia do Esporte, também conhecida como Psicologia do Esporte e do Exercício, consiste no estudo científico dos indivíduos e seus comportamentos, no contexto esportivo e do exercício. Ela tem como alguns dos seus objetivos, compreender fatores psicológicos ligados ao desempenho físico, saúde e bem-estar. Estuda, também, fatores que podem afetar o desempenho físico de uma pessoa e seu desenvolvimento psicológico.

Com isso, entende-se que a PE “é uma ciência aplicada e um campo de intervenção dos psicólogos” (PINHO, 2016, p. 5). Isso possibilita um campo vasto de estudos e atuações.

[...] a psicologia do esporte e do exercício integra a investigação, a consultoria clínica, a educação e atividades práticas sucessivas, articuladas e associadas à compreensão, à explicação e à influência de comportamentos de indivíduos e de grupos que estejam envolvidos em esporte de alta competição, esporte recreativo, exercício e outras atividades físicas. Mesmo que o ponto de vista tenha sido apresentado há duas décadas, ele é relevante por apresentar o âmbito da educação e por verificar as possibilidades de estudos e compreensões em grupos. Nesse sentido, pode-se ter uma investigação ainda mais completa da área (SINGER 1993 apud PINHO, 2016, p. 6-7).

Pinho (2016) ressalta que a PE não tem o foco apenas no comportamento dos indivíduos envolvidos. Ela busca estudar o ser humano em sua totalidade, com muitas possibilidades de intervenções nas abordagens teóricas psicológicas existentes. Weinberg e Gould (2017) destacam as três abordagens mais predominantes: psicofisiológica, a sociopsicológica e a cognitivo-comportamental.

A abordagem psicofisiológica compreende o estudo dos processos fisiológicos do cérebro e sua influência sobre a prática física. Seu trabalho tem foco em ondas cerebrais, batimentos cardíacos e ação muscular. Para isso, são utilizados aparelhos como encefalogramas e até mesmo técnicas específicas, como no caso do *biofeedback* que auxilia no monitoramento de funções involuntárias do corpo. Isso contribui para o treinamento do indivíduo no controle sobre o seu organismo (WEINBERG; GOULD, 2017).

Weinberg e Gould (2007), explicam que a orientação sociopsicológica defende que o comportamento acontece devido uma interação entre o ambiente e o indivíduo, seja ele atleta ou praticante de exercício físico. Isso costuma envolver muita complexidade, já que seus

esforços estão concentrados no exame do ambiente social em que o indivíduo está inserido, e como ele influencia o seu comportamento e vice-versa.

Já a abordagem cognitivo-comportamental concentra-se nas cognições. O profissional dessa área acredita que os pensamentos determinam o comportamento. “[...] um processo interno e oculto de cognição influencia as emoções e comportamentos de uma pessoa” (FALCONE; OLIVEIRA, 2012, p. 22). Entende-se que um mesmo acontecimento pode ocasionar, para diferentes pessoas, emoções e comportamentos distintos. Isso dependerá de como o indivíduo interpreta e lida com os eventos e situações no seu dia-a-dia, de forma que isso reflita no seu comportamento (RANGÉ, 2011, p. 22).

Os psicólogos do esporte de orientação cognitivo-comportamental podem, por exemplo, desenvolver medidas de autorrelato para avaliar autoconfiança, ansiedade, orientações ao objetivo, mentalização e motivação intrínseca. Dessa forma, eles constatariam como essas avaliações estão ligadas a mudanças no comportamento de um atleta ou de um praticante de exercícios (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 17).

O modelo cognitivo consiste em pensamentos disfuncionais que acabam “alimentando” os três níveis de cognição: “[...] pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças nucleares” (RANGÉ, 2011, p. 22). Os pensamentos automáticos são aqueles espontâneos, que se repetem, não são verídicos e vem acompanhado de emoções negativas. As crenças intermediárias consistem em regras que o indivíduo cria e as segue como verdades absolutas. Já as crenças nucleares dizem respeito sobre os aspectos desde a construção do indivíduo em sua infância, como rejeição, abandono, conteúdos positivos e negativos.

A Psicologia do Esporte se constitui como uma grande área de atuação seja ela profissional ou na produção de conhecimento. Ela é um campo do saber vinculada a Psicologia, mas isso não a impede que outras formações contribuam e se utilizem dela. Rubio (2000), citando Martens (1987), afirma que essa divisão se refere ao mundo acadêmico, cujo interesse está voltado para pesquisas e produção de conhecimento. Do outro lado está o campo de atuação voltado para a prática, utilizando-se de intervenções psicológicas.

Com a formação em Psicologia, o profissional tem o direito de realizar intervenções clínicas e fazer psicodiagnósticos esportivos, tanto para um indivíduo quanto para um grupo. Enquanto que aqueles profissionais que possuem formação em outras áreas, mas que cursaram uma formação em PE podem atuar no meio acadêmico, no desenvolvimento de pesquisas, instrumentos de avaliação e análises (RUBIO, 2000).

Espera-se desse profissional que, além de sua formação em Psicologia do Esporte, ele tenha outros conhecimentos agregados em seu currículo.

[...] ele necessita de um vasto conhecimento das questões relacionadas com o universo do atleta, como noções de biomecânica e anatomofisiologia e as especialidades das várias modalidades esportivas, bem como a dinâmica de grupos esportivos. A necessidade de todo esse conhecimento justifica-se pelas condições particulares em que vivem e atuam indivíduos e equipes que têm sua vida limitada pelo contexto vivido, ou seja, treinamentos, competições e seleções, e a interação com um meio restritivo com períodos de isolamento e concentração (RUBIO, 2000, p. 26).

Mesmo considerando todas as vertentes da atuação desse profissional, cada uma com seus fundamentos, destaca-se aqui o psicólogo que atua em esportes e exercícios. Esse profissional tem a opção de exercer o seu trabalho de maneiras distintas, seja empregando técnicas mentais, focalizando a ação do corpo sobre a mente ou observando o impacto que o exercício físico tem sobre a saúde mental (RAALTE; BREWER, 2011).

A capacidade do indivíduo de lidar com inúmeros aspectos psicológicos em uma competição, por exemplo, pode determinar distinções entre um atleta vencedor e um perdedor, ou até mesmo entre o atleta que possui talentos daquele que não possui. Por isso a importância da atuação desse profissional, observando e estudando aspectos psicológicos envolvidos nas atividades esportivas (RUBIO, 2000).

Outros autores explicam a importante ação da mente sobre o corpo.

O desempenho máximo, ou seja, o treinamento das capacidades psíquicas (TPC) baseia-se na hipótese de que os pensamentos e sentimentos são capazes de diminuir a eficiência, enquanto as habilidades mentais são capazes de promover o melhor desempenho possível (RAALTE; BREWER, 2011, p. 481).

O desempenho de um atleta, por exemplo, dependerá muito de sua preparação física, técnica, tática e principalmente psicológica. O trabalho conjunto possibilita ao atleta melhores condições de alcançar os seus objetivos e resultados positivos. Enfatizando a importância do profissional da PE e da preparação psicológica em atletas, Rubio (2000) esclarece que essa preparação não é efetiva se solicitada e executada apenas em fases de grandes competições, ou em momentos que os atletas apresentem resultados negativos. Outros autores confirmam esse pensamento. “Precisamos às vezes trabalhar intensamente com alguns atletas, antes dos eventos importantes” (RAALTE; BREWER, 2011, p. 493).

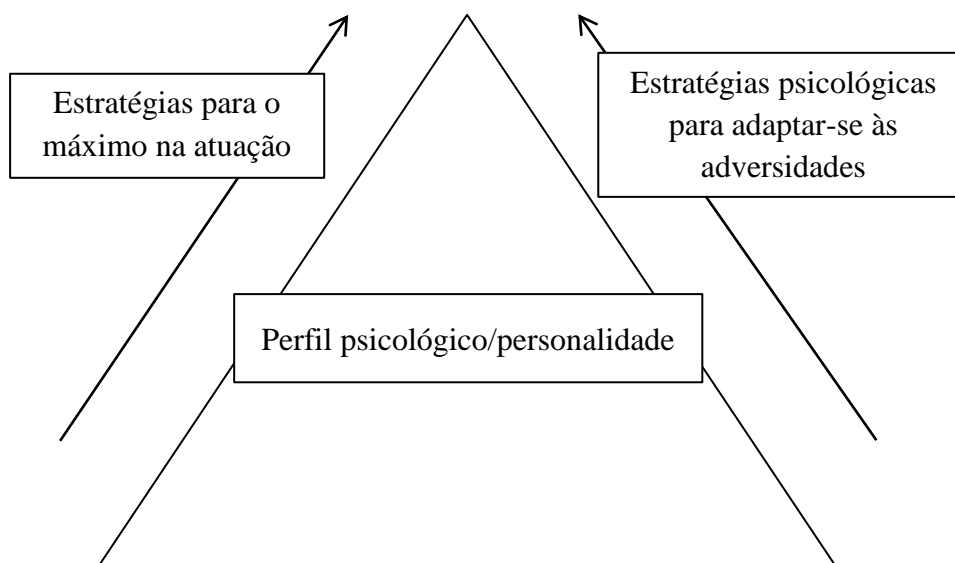
A preparação psicológica é definida como “o nível de desenvolvimento do conjunto de qualidades e propriedades psíquicas do esportista das quais depende a realização perfeita e confiável da atividade esportiva nas condições extremas dos treinamentos e das competições” (RUBIO, 2000, p. 103). Essa preparação psicológica precisa fazer parte do processo de treinamento do atleta diariamente, tanto quanto a preparação física. Da mesma forma que uma

equipe tem profissionais a disposição – como fisioterapeutas, médicos e preparadores físicos – o psicólogo é indispensável para compor essa equipe multidisciplinar.

O trabalho da PE é multifacetado, promovendo melhoria no desempenho, auxiliando o indivíduo a lidar com as pressões, frustrações e medo. Contribui para a motivação e superação, aumento da autoestima, tolerância da dor e relaxamento. Além disso, trabalha a ansiedade, depressão e habilidades sociais (RAALTE; BREWER, 2011). A fim de explicar os aspectos relacionados à preparação psicológica, Rubio (2000) citando Judavov (1974), aponta as contribuições da PE e o trabalho realizado junto aos esportistas: controle dos estados psíquicos quando exposto a condições extremas de atividades, conhecimento das competições que irá participar, aperfeiçoamento dos processos psíquicos como percepções, atenção, pensamentos e memórias e criação de uma atmosfera psicológica positiva.

Para atingir um alto desempenho de um atleta é necessário entender os três grupos de aspectos psicológicos que precisam interagir entre si. São eles:

Figura 2: A pirâmide psicológica da atuação máxima



Fonte: Elliot & Mester (1998), apud Rubio (2000)

Dentro do perfil psicológico/personalidade, aspectos como traços de ansiedade e traços de confiança precisam ser considerados. Nas estratégias para o máximo de atuação é importante identificar as habilidades psicológicas para o alcance da performance do atleta. Já nas estratégias psicológicas para adaptar-se às adversidades, está relacionado as técnicas de controle do estresse e suporte social (ELLIOT & MESTER, 1998, apud RUBIO, 2000).

Ainda abordando a preparação psicológica, a autora explica que, para organizar programas de preparação psicológica, é preciso realizar o delineamento de pontos importantes

como: a modalidade de esporte, características psicológicas subjetivas e os objetivos a serem alcançados. Muitos métodos empregados na PE são contribuições de outras áreas da Psicologia e adaptados para o meio esportivo.

Todas as atividades e estratégias para auxiliar o atleta ou aquele indivíduo que busca uma prática de exercícios físicos, estão concentradas no desenvolvimento de habilidades mentais e específicas, levando em consideração aquilo que se pretende trabalhar. O profissional tem o seu foco no meio esportivo, atleta ou indivíduo que busca uma prática regular de exercício físico, como em uma academia, por exemplo, compreendendo o seu nível psicológico, psicofisiológico e social (RUBIO, 2000).

2.2.1 O psicólogo do esporte na academia

As academias, também chamadas de centros de treinamento físico, são lugares em que o psicólogo do esporte é atuante e pode auxiliar no acompanhamento dos usuários. Mas, antes de entrar no trabalho que esse profissional desempenha junto à prática física, é importante explicar dois conceitos distintos: a atividade física e o exercício físico.

Segundo Barbanti (2012), a atividade física é todo movimento produzido pelos músculos e que, conseqüentemente, há um gasto calórico. Inclui todas as atividades de movimentação do dia-a-dia como andar, limpar a casa, subir escadas, brincar com os filhos entre outras. Por outro lado, segundo a mesma autora, o exercício físico é definido como uma seqüência planejada de movimentos repetitivos com um objetivo específico. Esses dois conceitos se diferem do esporte, direcionado à competição e habilidades motoras complexas.

As academias são ambientes que oferecem às pessoas uma oportunidade de adquirirem a prática de exercícios físicos regulares. Nesse espaço encontram-se pessoas com diversos objetivos, que vão desde a busca pela boa forma até a manutenção da saúde.

No entanto, são diversos os motivos que levam as pessoas às academias, seja a preocupação com a estética corporal, numa busca por um corpo ideal, ou o reconhecimento mesmo da importância da atividade física para saúde e bem-estar, tão raros nos dias atuais (ANTUNES, 2003 apud MEIRELES et al. 2015, p. 173).

Muitos outros motivos que levam as pessoas a buscar a academia podem ser citados aqui como: lazer, controle de peso, busca pela autoestima, redução do nível de estresse e socialização. Mesmo com tantos motivos e objetivos distintos, há uma grande rotatividade nas academias. As pessoas não praticam exercícios físicos por longos períodos de tempo. Segundo RUBIO (2002) a falta de tempo é a maior dificuldade para manter-se regular na atividade física. Além da disponibilidade de tempo, os autores Weinberg e Gould (2017),

apontam outros fatores, como: variáveis cognitivas e comportamentais, gênero, classe social, falta de energia e motivação.

A Psicologia do Esporte ainda é deficiente no meio acadêmico em relação a outras áreas como escolar, clínica e organizacional (LISBOA; BARBOSA, 2009). Independente da área de atuação, o foco do psicólogo é sob os fatores psicológicos envolvidos no cotidiano. Esse profissional, inserido na academia, pode tentar compreender a motivação dos indivíduos à prática regular de exercício físico e criar estratégias que possam proporcionar maior aderência dos alunos.

O psicólogo possui o conhecimento e tem um olhar treinado para as variáveis existentes dentro desse contexto. Por isso, ele também pode auxiliar a equipe de instrutores a serem líderes e criar programas de exercícios, com foco na preparação do atendimento de um público variado que possui diferentes objetivos e motivações.

[...] a definição de liderança engloba várias dimensões do comportamento do treinador, como, por exemplo, seu processo de tomada de decisão, tipo de frequência que fornece estímulo ao atleta, seu desempenho, as técnicas de motivação utilizada e a forma de relação que estabelece com os atletas (BRANDÃO & CARCHAN, 2010 apud MEIRELES et al. 2015, p. 175).

Como pode ser observada, sua atuação não está focada apenas nos praticantes do exercício físico, e sim em toda a equipe de gestão que mantém a academia em funcionamento (VALLE, 2000). Ou seja, a sua atuação é dividida em recursos humanos e intervenção psicológica. Ele desempenha trabalhos como trabalho em equipe, motivação dos colaboradores, relacionamento com o cliente, palestras e treinamentos para instrutores. Tudo isso para diminuir a evasão dos usuários e para que cada um possa alcançar seus objetivos de maneira agradável e satisfatória.

Segundo Weinberg e Gould (2017), o psicólogo também precisa observar o fator ambiental. Ele é um grande influenciador no envolvimento das pessoas nas atividades físicas. Sabendo disso, o profissional pode realizar pesquisas de clima com os praticantes e professores, a fim de compreender como essas pessoas se sentem nesse ambiente. Isso permite informações importantes sobre a satisfação dos indivíduos, bem como de possíveis melhorias que podem ser realizadas nesse local.

Outra atividade muito importante que esse profissional pode desempenhar na academia é a avaliação psicológica. Ela é muito importante para conhecer o perfil psicológico do indivíduo, a fim de conhecê-lo e contribuir para uma experiência agradável na academia.

Dentro do processo de avaliação psicológica alguns instrumentos e técnicas destacam-se: entrevistas, testes psicológicos e observações comportamentais. A entrevista consiste em uma conversa face a face entre terapeuta e cliente. “Em seu sentido mais amplo, então, podemos definir uma entrevista como um método de obter informação por intermédio da comunicação direta envolvendo troca recíproca” (COHEN; SWERDLIK; STURMAN, 2014, p. 9).

Segundo Valle (2000), todas as pessoas deveriam – ao iniciar uma atividade física na academia – realizar uma avaliação para que ela pudesse ser designada a um programa de exercícios, adequado aos seus objetivos. Essa avaliação teria foco em aspectos emocionais, como: motivação, conflitos, resistências e perfil psicológico. Conhecer esses fatores contribui para o não abandono das atividades e proporciona o aumento da satisfação da prática regular de exercícios físicos.

A autora ressalta ainda que o acompanhamento do psicólogo na academia favorece o bem-estar físico e mental, e contribui para mudanças significativas, como: o aumento da autoestima, o controle do estresse e da ansiedade, ajuda a lidar com as frustrações e auxílio na busca dos seus objetivos de maneira prazerosa e satisfatória.

O trabalho do psicólogo na academia tem como objetivo principal contribuir para que esse local se torne cada vez mais agradável e acolhedor. Compreender o ser humano em sua totalidade – seja no aspecto físico, nutricional ou psicológico – faz parte de um processo de integração do indivíduo nesse ambiente (WEINBERG; GOULD, 2017). Além disso, quando observado alguma dificuldade, o profissional pode atuar na intervenção, criando estratégias para a resolução de problemas, motivação e aderência do praticante.

É importante explicar que a atuação do psicólogo, assim como em outras áreas, não é realizada de forma isolada. A equipe multidisciplinar é sempre importante para abordar outros aspectos que auxiliarão o psicólogo a avaliar, diagnosticar e intervir em algum caso específico. Todo esse trabalho conjunto contribui para o rendimento do praticante e na busca de seus objetivos, sejam eles apenas estéticos ou para o seu bem-estar e qualidade de vida.

2.3 Bem-estar e qualidade de vida

As ciências humanas e biológicas têm se preocupado em estudar os aspectos que envolvem o bem-estar e a Qualidade de Vida (QV) do ser humano. Conforme explica Giacomoni (2004), definir o bem-estar não é uma tarefa fácil, isso depende de variáveis como, nível socioeconômico, idade, sexo, cultura e aspectos sociais. Enquanto alguns autores enfatizam a QV como sinônimo de saúde, outros entendem que esse fator é apenas um dentre muitos outros importantes e consideráveis.

Na literatura encontram-se diversos significados para a qualidade de vida. Segundo Pereira, Teixeira e Santos (2012), é por esse motivo a dificuldade de dar um único significado a essa temática, pois como dito, além de diversos entendimentos, isso envolve diferentes interesses.

Os mesmos autores destacam algumas das principais abordagens relacionadas ao bem-estar e conseqüentemente a qualidade de vida. São elas: abordagem socioeconômica, que defende aspectos sociais; abordagem psicológica, que está ligada a experiências e vivências individuais e abordagens médicas enfatizando questões que contribuam para a saúde do paciente.

Basear-se na ausência de doenças para afirmar uma qualidade de vida satisfatória é uma definição muito prática e simplista. A QV depende de um equilíbrio em diferentes aspectos sendo eles psicológicos biológicos e sociais. O cuidado com a saúde física e a saúde mental é um dos importantes assuntos que serão enfatizados aqui. A saúde continua sendo o ponto fundamental para se alcançar uma qualidade de vida satisfatória. A Organização Mundial de saúde (OMS) define qualidade de vida como, “a percepção do indivíduo da sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores no qual ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (ALMEIDA, 2013, p. 2).

Numa tentativa de explicar os principais aspectos relacionados com a QV de forma didática, Araujo e Moreira (2005), cita os sete pilares da qualidade de vida envolvendo fatores internos como: insatisfação, isolamento, depressão, ansiedade e sedentarismo; fatores externos: profissão, ideologia, cultura, ambiente, crenças e condição financeira. Ele enfatiza que para uma saúde física e psicológica satisfatória são necessárias mudanças em algumas áreas da vida e destaca-as: alimentação, sono, trabalho, afetividade, sexualidade, lazer e atividade física.

Uma alimentação saudável é fundamental para harmonia corporal. Comer bem não significa se alimentar em grandes quantidades ou se privar de alimentos, o indivíduo precisa buscar opções mais balanceadas. “É uma questão apenas de encontrar um equilíbrio e abrir a nossa mente para um novo estilo” (LUBISCO, 2010, p. 34). Além disso, uma má alimentação ou até mesmo o excesso dela, pode levar a pessoa a uma condição de obesidade e outras complicações, agravando ainda mais o estado clínico do indivíduo.

Para recarregar as energias, o sono reparador é o grande aliado. O indivíduo precisa ter uma boa noite de sono e para isso é necessário preparar o ambiente, relaxar o corpo, e se possível, ter um horário regular para dormir e acordar. Uma noite mal dormida pode impactar

negativamente no dia-a-dia causando, cansaço, irritabilidade e baixa produtividade. Além de doenças como insônia e sonambulismo (LUBISCO, 2010).

O trabalho é outro fator importante na qualidade de vida. Realizar tarefas que não sejam prazerosas torna a rotina do indivíduo, entediante e desagradável. Uma pessoa que não está motivada e empenhada a realizar o seu trabalho, pode apresentar baixo rendimento e produtividade, e isso contribui para a baixa autoestima, insatisfação profissional, absenteísmo, ansiedade e depressão (ARAUJO; MOREIRA, 2005).

A afetividade está ligada a relacionamentos sociais saudáveis, isso envolve acolhimento, empatia e reconhecimento. No caso da sexualidade, ela refere-se à energia, desejos, fantasias e relações amorosas satisfatórias. Já o lazer envolve diversão, férias, entretenimento e bons momentos realizando atividades que tragam bem-estar (ARAUJO; MOREIRA, 2005).

Por fim, e não menos importante, considera-se a atividade física como um dos sete pilares da QV, que será exposto no tópico a seguir.

2.3.1 A atividade física como fator de promoção da saúde física e mental

As pessoas costumavam se exercitar percorrendo longas distâncias para visitar amigos e parentes, durante os afazeres domésticos, realizando trabalhos braçais no campo ou na cidade. Até mesmo os antigos na pré-história, utilizavam o exercício para os seus afazeres e sua sobrevivência. “Realizava, portanto, uma série de exercícios físicos naturais que transmitidos de geração em geração, foram aprimorados devido a suas necessidades de lutar para sobreviver, guerrear, deixando assim seus sentidos, força e habilidades mais apurados” (CORREA; JUNIOR, 2019, p. 30).

Com o passar do tempo as atividades e os comportamentos das pessoas foram sofrendo modificações.

O aumento da carga horária de trabalho, a mudança de atividades profissionais, exigindo que se fique sentado praticamente todo o dia, a obesidade, o estresse e o sedentarismo foram levando a uma mudança de hábitos que, conseqüentemente, se refletiram sobre a saúde do homem (GODOY, 2002, p. 8).

É indiscutível a importância do exercício físico para a saúde em geral. Um corpo ativamente em movimento pode gerar um impacto muito positivo, tanto para a saúde física, quanto para a saúde mental. Muitos são os estudos e programas que trabalham no incentivo e propagação dos benefícios do corpo fisicamente ativo. Dentre eles, estão esforços de

profissionais da área da saúde e da educação física, a fim de promover a prevenção de doenças e promoção do bem-estar e qualidade de vida (CORREA; JUNIOR, 2019).

A Atividade Física é compreendida como “[...] qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso” (CASPERSEN et al. 1985, apud GUEDES & GUEDES, 1995, p. 20). O sedentarismo ainda é uma grande preocupação de saúde pública, além disso, a inatividade física contribui para o aparecimento e agravamento de muitas doenças como a obesidade, doenças cardiovasculares, neuromusculares, osteoarticulares, entre outras.

O indivíduo que se exercita passa a ter satisfação corporal e adquire mais disposição no seu dia-a-dia, conseguindo realizar atividades no seu cotidiano de maneira mais dinâmica.

O exercício físico aumenta nossa percepção corporal, melhora nossa capacidade de raciocínio e a aprendizagem. Quando iniciamos essa prática, de forma consciente e supervisionada, damos início a um círculo vicioso. Passamos a nos sentir mais à vontade com o nosso corpo e satisfeitos por estarmos dando atenção devida para a nossa saúde. É uma sensação única (LUBISCO, 2010, p. 32).

Infelizmente, o EF ainda é visto por muitas pessoas como uma prática cansativa e penosa, principalmente por aqueles indivíduos que vivem em uma vida sedentária. Lubisco (2010), explica que muitas pessoas acabam se exercitando por conta da necessidade, sejam elas por recomendações médicas para prevenção e tratamento de doenças ou até mesmo para adquirir um corpo bonito e em forma.

Além de prevenir doenças, a prática de exercício físico pode retardar o envelhecimento de diversos órgãos. “Qualquer que seja a idade da pessoa, ela é capaz de recuperar a capacidade funcional de vários órgãos através dos exercícios regulares” (ARAUJO; MOREIRA, 2005, p. 46). Ele ainda explica que a capacidade cardíaca como a capacidade neurológica é beneficiada positivamente, o que não seria possível no caso de um indivíduo sedentário. O autor ainda justifica que não necessita ser um atleta de alto desempenho para alcançar uma vida longa e sim estar ativo fisicamente. “Não há diferenças significativas entre a longevidade de atletas e não atletas, mas sim entre a longevidade de indivíduos sedentários e daqueles fisicamente ativos, com uma evidente vantagem para os últimos” (ARAUJO; MOREIRA, 2005, p. 47).

Todos os benefícios que a AF proporciona para a saúde física são do conhecimento da maioria da população e são incontentáveis. O que é necessário apontar e discutir são os impactos positivos que essa prática proporciona para a saúde mental. “Da mesma forma que ter saúde engloba a saúde mental, o exercício físico melhora o funcionamento do corpo e traz benefícios também para a mente” (CORREA; JUNIOR, 2019, p. 36).

Segundo Araújo, Mello e Leite (2007), muitos estudos mostram que o exercício físico regular pode produzir efeitos ansiolíticos e antidepressivos protegendo o organismo de prejuízos causados pelo estresse. Pacientes com transtornos mentais como déficit de atenção, síndrome do pânico, hiperatividade, estresse pós-traumático também são impactados positivamente. Através da prática física pode-se liberar ou descarregar tensões, frustrações e emoções que ali estão presentes. Ela atua melhorando a autoestima, o autoconceito, diminuindo o estresse e a ansiedade. (ASSUMPCÃO; MORAIS; FONTOURA, 2011).

Muitas pesquisas apontam aspectos psicológicos identificados em grupos de praticantes e sedentários. Um estudo de Scully et al. (1998), demonstrou resultados positivos em pessoas com depressão e ansiedade, aumentando a autoestima e o autoconceito e a satisfação corporal (GODOY, 2002). Outros autores também defendem os benefícios e alertam os sedentários.

Pessoas sedentárias têm uma maior prevalência de sintomas depressivos em comparação com indivíduos fisicamente ativos e muitas das doenças associadas à inatividade física coexistiam em pessoas deprimidas. A realização do exercício físico pode ser um instrumento para o melhor controle de diversas doenças. De forma regular o exercício pode proporcionar auxílio no tratamento dos transtornos mentais, pois reduz o risco de diminuição funcional, além de exigir do praticante um comprometimento ativo, melhorando a confiança em si mesmo, as adaptações metabólicas, capacidades funcionais, tratando da melhora da saúde física e psicológica (CORREA; JUNIOR, 2019, p. 36).

Além do bem-estar que a AE proporciona, é importante lembrar que o ambiente social tem grande relevância nesse processo. O mesmo autor acrescenta que o apoio social serve de estímulo e contribuindo na melhoria de sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e estresse. Além disso, promove a socialização, motivação e aumento nos níveis de serotonina, dopamina, endorfina e ocitocina, conhecidos como hormônios da felicidade.

2.4 Motivação

Um grande interesse por parte dos profissionais da Psicologia do Esporte sempre esteve ligado às diferenças individuais ou grupais dentro do contexto esportivo e do exercício. Essas diferenças podem estar relacionadas com a personalidade, idade, ansiedade, nível de habilidade, principalmente a motivação.

O estudo da motivação assume um papel determinante nas investigações acerca da prática esportiva, principalmente na compreensão da influência da motivação sobre o desempenho esportivo e o bem-estar dos atletas (REINBOTH; DUDA, 2006 apud VISSOCI et al. 2008, p. 173).

Essas variáveis distintas podem explicar alguns comportamentos de pessoas na prática esportiva (BARBANTI, 2012). A jornada para compreender o que é motivação é bastante longa. Muitas definições e teorias explicam sobre o que vem a ser motivação a partir dos seus olhares e aspectos relevantes. “O uso do conceito motivação, tanto na linguagem cotidiana quanto em contextos mais técnicos ou específicos, é feito das mais diferentes maneiras, assumindo muitas vezes uma lógica bastante distinta” (HÜBNER; MOREIRA, 2013, p. 75).

Quando um indivíduo tem necessidades de mudança em relação a si e o meio ambiente, ele utiliza-se da vontade, da escolha e estabelece os objetivos a serem alcançados. Procurando assim, satisfação, prazer, alegria e recompensas. Dito isso, é possível entender que a motivação enfatiza uma combinação de variáveis: forças internas (vontade, propósito, vontade, desejo e emoção), determinantes, ambientais e os incentivos que podem atrair ou afastar o sujeito (KOBAL, 1996).

As motivações que levam as pessoas a se exercitar, como explica Barbanti (2012), podem ser de ordens variadas: fisiológica, psicológica e social. Enfatizando a motivação como um processo psicológico, ela envolve características da personalidade como razões, interesses, expectativas, habilidades e perspectiva de futuro.

Segundo Hübner e Moreira (2012), para que o psicólogo possa compreender, analisar, planejar intervenções e promover mudanças em conjunto com um indivíduo ou grupo, ele precisa identificar os motivos que levam uma pessoa a se comportar de tal forma. Esses motivos, internos ou externos e conflitantes entre si, produzem muitos comportamentos diferentes (KOBAL, 1996).

A palavra motivação vem de “motivo”, do latim *motivum*, que significa “uma causa que coloca em movimento” (BARBANTI, 2012). A motivação é um processo psicológico básico, e seu estudo sempre estará relacionado com a determinação das causas, energia e direção de um comportamento. A motivação faz com que os seres humanos direcionem e mantenham um comportamento em busca de seus objetivos. Faz com que as pessoas deem o melhor de si, buscando conquistar aquilo que desejam. Para Brandão e Machado (2008), falar de motivação é relacionar o homem com suas necessidades, sejam elas fisiológicas e/ou psicológicas.

Muitas teorias apresentam propostas sobre o que faz uma pessoa se comportar e atingir os seus objetivos. “Desta forma, as teorias da motivação diferem entre si, tornando-se, muitas vezes até complementares” (KOBAL, 1996, p. 16). Para Weinberg e Gould (2017), os psicólogos do esporte e do exercício consideram a motivação a partir de contextos diversos e distintos.

São diversos os fatores que motivam o ser humano em busca de atingir algo – fatores esses internos ou externos – ligados à percepção humana (BRANDÃO; MACHADO, 2008). Para muitos estudiosos, a motivação é um conceito único. Já Reeve (2011), explica que o estudo da motivação possui temas unificados, no qual inclui alguns pontos a serem considerados como: a motivação direciona a atenção e trazem benefícios à adaptação, incluem tendências à aproximação e afastamento como também revelam aquilo que as pessoas desejam.

Conforme Murray (1978) explica, por mais que muitos conceitos possam entrar em divergências – em relação ao que vem a ser a motivação e como ela acontece – ele faz uma advertência e acaba enfatizando a explicação de um comportamento.

Há um acordo geral em que um motivo é um fator interno que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa. Não é diretamente observado, mas inferido do seu comportamento ou, simplesmente, parte-se do princípio de que existe a fim de explicar-se o seu comportamento (MURRAY, 1978, p. 20).

Para Weinberg e Gould (2017) a motivação pode ser definida como a direção e a intensidade do esforço pessoal e apontam três orientações que explicam a motivação: visão centrada no traço, visão centrada na situação e visão interacional. A visão no traço, ou centrada no indivíduo, defende que o comportamento motivado se dá em função de características e necessidades próprias. “Ou seja, a personalidade, as necessidades e os objetivos de um aluno, atleta ou praticante de exercícios são os determinantes principais do comportamento motivado” (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 48).

A visão centrada na situação, como o nome sugere, sustenta que a motivação é determinada situacionalmente, ou seja, para algumas atividades a pessoa pode se sentir motivada ou não. E a visão interacional é entendida como uma fusão das duas visões anteriores.

Para o entendimento do caráter individual da motivação, é necessário conhecer os diferentes tipos e teorias para trabalhar de forma a atingir os objetivos e usar estratégias adequadas. Diferentes tipos e teorias explicam o que é motivação, e algumas delas serão expostas e discutidas nesse trabalho para abordar a temática.

2.4.1 Teoria da autodeterminação

A teoria da autodeterminação é utilizada em muitas áreas do conhecimento e foi elaborada por Richard M. Ryan e Edward L. Deci, em 1981. Ela refere-se ao processo ou à

capacidade do indivíduo de tomar as suas próprias decisões e controlar a sua própria vida. Essa teoria sugere que os seres humanos agem motivados pela necessidade de crescimento.

A autodeterminação representa um conjunto de comportamentos e habilidades que dotam a pessoa da capacidade de ser o agente causal em relação ao seu futuro, ou seja, de ter comportamentos intencionais. Dessa maneira, essa teoria tem como objeto de estudo as condições do contexto social que facilitam a saúde psicológica, bem como apresenta como hipótese principal a noção de que o bem-estar psicológico pode ser alcançado a partir da autodeterminação (SILVA; WENDT; ARGIMOON, 2010, p. 352).

O sujeito pode ser motivado em três diferentes níveis – chamados de motivação intrínseca, extrínseca e amotivado – durante a prática de atividades. Nessa perspectiva é importante avaliar a motivação e desmotivação com o objetivo de identificar as razões da permanência ou abandono do exercício físico (HOSS, 2018).

Quando uma pessoa está autodeterminada a realizar uma atividade com satisfação, persistência e incentivo próprio, ela está intrinsecamente motivada. Nesse caso, ela não precisa de reforços externos, sua motivação é inerente a ela mesma. “Na motivação intrínseca o comportamento ocorre por vontade própria independente de estímulos externo, sendo a realização da atividade a própria recompensa e satisfação” (HOSS, 2018, p. 12).

Já na motivação extrínseca o indivíduo visa uma recompensa externa, como: prêmios, dinheiro e elogios. Esse tipo de motivação pode indicar implicações no indivíduo. “Os motivos extrínsecos podem representar um grau maior ou menor de autonomia e de liberdade cognitivo-intelectual. Quanto maior o grau de autonomia, mais perto da autodeterminação o indivíduo se encontrará” (BALBINOTTI et al. 2011, p. 385). Estar extrinsecamente motivado não representará a vontade própria do indivíduo, mas isso não significa que seu comportamento será sempre negativo.

De acordo com Reeve (2011), os motivos extrínsecos são classificados em quatro categorias: regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação integrada. A regulação externa compreende um comportamento regulado por prêmios ou medo de consequências ruins como, por exemplo, a crítica social. A regulação introjetada refere-se a um comportamento resultante de pressões internas, como ansiedade, culpa ou uma obrigação externa. Nesse caso o sujeito procura recompensas, evita castigos ou se comporta pela necessidade de ser aceito. Na regulação identificada, o comportamento motivado ocorre quando o sujeito realiza uma atividade em que ele mesmo tem a opção de escolha.

O terceiro nível da teoria da autodeterminação é a amotivação, mais conhecido como desmotivação. Nela ocorre a falta de propósito, ausência de motivação, levando o sujeito ao

desinteresse ou abandono da atividade. Esse indivíduo não vê o exercício físico como algo que lhe traga algum tipo de benefício ou satisfação (HOSS, 2018).

2.4.2 Teoria das necessidades de Maslow

Abraham Maslow, grande estudioso e psicólogo americano, formulou a teoria hierárquica da motivação humana, também conhecida como pirâmide de Maslow. Nela, ele descreveu sete necessidades básicas que se altera conforme o ser humano se desenvolve ao longo da vida. “O ser humano precisa percorrer um grupo de necessidades, que, quando satisfeitas, dão lugar a um novo grupo de necessidades para chegar até a autorrealização” (DAVIDOFF, 2001 apud LEME, 2013, p. 26).

Maslow procurou entender o padrão do comportamento humano através de um processo de hierarquização de necessidades, no qual é importante reconhecer que cada degrau corresponde a uma fase de busca e satisfação do indivíduo, isto é, para que se possa realizar a auto-estima e o desenvolvimento pessoal, é primário que se realize as necessidades fisiológicas (TAVARES, 2003, p. 58).

As necessidades de sobrevivência são as que se encontram na base, as necessidades de segurança referem-se à estabilidade e proteção a danos físicos e emocionais. As necessidades sociais incluem a interação social e amizade. As necessidades de estima caracterizam-se por fatores como amor próprio, reconhecimento e autonomia.

Como dito, as necessidades da base da pirâmide, são aquelas necessidades básicas de todo o ser humano como, fome, sede, sono, abrigo, respiração e homeostase (equilíbrio do funcionamento corporal). Após isso são elencadas as necessidades de segurança, onde o sujeito precisa ter garantia de saúde, emprego, família e bens. Morar em um local adequado, ter um emprego que garanta o seu sustento e de sua família, motiva o indivíduo no seu dia-a-dia trazendo-lhe segurança e tranquilidade.

As necessidades sociais referem-se à socialização e os relacionamentos, desde familiares, amigos, ou união com outra pessoa. Todos os seres humanos precisam manter relações sociais com outras pessoas para se comunicar e se desenvolver socialmente com o objetivo de se sentir acolhido e realizado. A estima está relacionada com as conquistas pessoais e autoconfiança. Estão ligadas às questões do próprio ser humano, sejam elas internas ou externas. Na estima, temos a necessidade do reconhecimento das pessoas por nossas ações e feitos, tanto no trabalho, família como em outras áreas da vida. Aqui também se destaca o reconhecimento próprio de suas habilidades e capacidade de evolução.

Por fim, o nível mais alto da pirâmide caracteriza-se pela realização pessoal. Em outras palavras, ela significa independência, altos desempenhos, potencial e realização

máxima. Com isso, a pessoa sente-se completamente realizada e tem mais controle sobre a sua vida.

Resumindo, todas as necessidades que se encontram na base, são aquelas consideradas necessárias para a sobrevivência do indivíduo. As demais são necessárias para o alcance da satisfação pessoal e profissional (KOBAL, 1996). Ou seja, independentemente de qual andar da pirâmide esteja, isso mostra que o ser humano está constantemente buscando por algo que lhe complete.

Figura 3: Pirâmide de Maslow



Fonte: Kotler (1991) apud Tavares (2003)

Para o exercício físico, o domínio dos movimentos e o alcance do limite do rendimento são possibilidades do sujeito atingir a sua autorrealização na prática física (LEME, 2013). Além disso, é importante destacar que necessidades que não forem supridas ou alcançadas ao longo da vida apontadas na pirâmide, podem levar o indivíduo a frustrações, problemas emocionais e sociais (TAVARES, 2003).

2.5 Trabalho do psicólogo do esporte na motivação do praticante de exercício físico

Ao trabalhar no aumento da motivação de um indivíduo, o profissional precisa considerar muitos fatores, tanto pessoais como situacionais. (WEINBERG; GOULD, 2017). Muitas vezes a falta de motivação pode estar relacionada com esses dois aspectos de modo geral. Porém, é importante que o profissional não direcione seu foco para um fator, e sim considere a interação de ambos.

Brandão e Machado (2008) afirmam que, quando o indivíduo descobre a sua motivação, ele passa a ter um melhor desempenho tanto na atividade física quanto em outras áreas da vida. A falta de motivação pode implicar seriamente no bem-estar e na saúde física e psicológica do indivíduo. A pessoa amotivada, além de não praticar exercícios regularmente, tem uma grande probabilidade de não aderir à prática física, levando-a conseqüentemente à desistência.

Para iniciar um trabalho de motivação, é importante compreender os motivos que fizeram o sujeito se exercitar. Alguns dos motivos podem estar relacionados a questões de saúde – perda de peso, ansiedade, depressão – ou também motivos como autodesafio, condicionamento e boa forma. Além disso, os motivos das pessoas podem mudar de acordo com a idade e sexo. Weinberg e Gould (2017) cita a importância de observar o que os indivíduos apreciam na atividade e pedir que falem sobre suas motivações para o exercício.

Os mesmos autores apontam outras práticas que auxiliam nesse processo: alterar o ambiente para aumentar a motivação, proporcionar competição e recreação, oferecer oportunidades múltiplas e usar a modificação do comportamento para alterar motivos indesejáveis do praticante. Rodrigues (2017) explica que existem determinantes para a aderência à prática física, sendo que esses fatores são associados a quatro principais grupos: pessoais, psicológicas e de comportamento, ambiente social e físico e características de atividade física.

Quadro 1: Determinantes para a aderência à prática física

DETERMINANTES PARA A ADERÊNCIA À PRÁTICA FÍSICA	
PESSOAIS	Fatores referentes ao sujeito, pouco modificáveis, relacionado com o nível socioeconômico e educacional, raça e estilo de vida.
PSICOLÓGICAS E DE COMPORTAMENTO	Os determinantes psicológicos são provenientes de teorias comportamentais. A percepção de eficácia que consiste na confiança em realizar determinada atividade física e determinados comportamentos.
AMBIENTE SOCIAL E FÍSICO	O apoio social, da família, amigos e dos próprios instrutores tem influência direta ou indiretamente no comportamento do indivíduo. Sendo que este apoio pode ser de ordem informativa, emocional ou instrumental. O ambiente físico é fator importante, relacionado às instalações e acesso adequados.
CARACTERÍSTICAS DA ATIVIDADE FÍSICA	Referem-se ao tipo, intensidade, duração e à complexidade da atividade, podendo ser incluído o apoio dos instrutores.

Fonte: Própria, adaptado de Rodrigues (2017)

Segundo Weinberg e Gould (2017), existem motivos para o sujeito iniciar ou desistir de uma atividade física. Alguns dos motivos para o indivíduo iniciar uma atividade destacam-

se aspectos relacionados à saúde como, controle do peso corporal, melhora da pressão arterial e do estresse, queda no risco de hipertensão. Autoestima, socialização e satisfação pessoal também fazem parte da motivação. Já nos motivos relacionados à desistência destaca-se a falta de tempo, orientação profissional de baixa qualidade, ambiente e instalações precárias e principalmente a falta de motivação pessoal.

Conforme Brandão e Machado (2008), o psicólogo do esporte utiliza-se de métodos como a preparação psicológica para auxiliar um atleta ou um praticante de exercício a aumentar o seu rendimento. Para isso o indivíduo é a peça principal. “[...] a intervenção psicológica no esporte deve buscar o máximo possível da participação do atleta, por meio da conscientização de seus limites e do reconhecimento dos recursos disponíveis” (BRANDÃO; MACHADO, 2008, p. 66).

Outro procedimento utilizado pelo psicólogo é o estabelecimento de metas. Ele guiará o sujeito a alcançar os seus objetivos, mostrando uma direção a suas ações, focalizando a sua atenção e regulando seus comportamentos (BRANDÃO; MACHADO, 2008).

O papel do psicólogo nesse contexto é a promoção da saúde e bem-estar físico e psicológico. Sua prática profissional implicará como facilitadora de adesão e aderência às atividades físicas. Ele também auxilia na reabilitação de praticantes lesionados, tanto para o retorno das atividades, quanto para lidar com dificuldades de adaptação e dor. Além disso, auxilia na inserção de pessoas com limitações, enfatizando a socialização, inclusão e o efeito terapêutico (RODRIGUES, 2017).

Conforme Valle (2000), a pessoa que inicia uma atividade física deve realizar uma avaliação para que seja criado um programa de exercícios adequado. Nessa avaliação precisa conter relação dos aspectos emocionais, físicos e indicações médicas. Cada pessoa busca objetivos diferentes e que atenda às suas necessidades. Conhecendo o seu aluno, a academia pode oferecer melhores condições de treino, ambientes adequados, equipe treinada e principalmente, estratégias para que ele possa alcançar seus resultados satisfatoriamente.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo destacam-se os tipos de pesquisas que foram utilizadas para o desenvolvimento deste estudo, como também para apresentar com sucesso os resultados. Aqui também é revelado o público escolhido para a pesquisa e a coleta dos dados.

3.1 Tipos de pesquisa

A ciência é construída através de técnicas aplicadas, seguindo uma metodologia e baseando-se em fundamentos epistemológicos (SEVERINO, 2007). Nessa prática de investigação, muitas modalidades de pesquisa, enfoques e técnicas são adotadas para a realização de um estudo científico. Com isso, vale ressaltar que o pesquisador necessita escolher os tipos de pesquisa que atendam aquilo que ele deseja destacar, e que seja adequada para o desenvolvimento de sua pesquisa.

Quanto à natureza desse trabalho, é uma pesquisa aplicada realizada a campo. Esse tipo de pesquisa visa conseguir informações e obter conhecimento acerca de problemas, buscando respostas para comprovar hipóteses ou até mesmo descobrir novos fenômenos (MARCONI; LAKATOS, 2003). Isso envolve coleta de dados, registros de variáveis ou observação de fatos para serem analisados posteriormente. Como é o caso desse trabalho que teve como objetivo, identificar os fatores motivacionais de sujeitos que realizam exercício físico.

Quanto aos fins de pesquisa, esse trabalho propôs a pesquisa descritiva. Com a pesquisa do tipo descritiva, perguntas foram feitas através de questionários com uma parte da população que está no alvo da proposta científica. Diante dos resultados apresentados, a autora descreveu a consequência ou repercussão de tais dados.

Do ponto de vista da abordagem do problema, foi utilizada tanto a pesquisa quantitativa como a qualitativa. A pesquisa quantitativa permite a apresentação de informações e levantamentos obtidos ao longo do trabalho de forma numérica, ou seja, traduzidas em percentuais, gráficos, tabelas, dentre outras técnicas estatísticas existentes.

Sob este enfoque tudo pode ser mensurado numericamente, ou seja, pode ser traduzido em número, opiniões e informações para classifica-las e analisa-las. Requer o uso de recursos e de técnicas específicas (percentagem, média, moda, mediana, desvio-padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão etc.) (MATIAS-PEREIRA, 2010, p. 71).

Como explica Flick (2013), a pesquisa quantitativa está interessada em causalidades e números visando à objetividade dos resultados. Na pesquisa qualitativa o foco é a interpretação dos fenômenos e dos dados pesquisados (MARCONI; LAKATOS, 2003). Além disso, ela tem o objetivo de entender motivações, comportamentos, particularidades e experiências individuais.

A pesquisa bibliográfica é o primeiro passo da pesquisa de campo. Ela resume-se na consulta de documentos e obras publicadas, dando crédito aos referentes autores. Todo esse processo agrega credibilidade e embasamento nas ideias e afirmações apresentadas.

É aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses, etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir das contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos (SEVERINO, 2007, p. 122).

Dentre as obras utilizadas em todos os capítulos do presente trabalho de conclusão de curso, destacam-se os seguintes: “Psicologia do Esporte-interface, pesquisa e intervenção”, de 2000, da autora Katia Rubio; “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício”, de 2017, dos autores Robert S. Weinberg e Daniel Gould; além da “Gestão da qualidade de vida”, de 2010, da autora Carla Lubisco.

Já a pesquisa de levantamento que também foi utilizada nesse trabalho, teve por objetivo fazer questionamentos aos participantes a fim de conhecer a sua conduta frente ao que está sendo pesquisado. “Esse tipo de pesquisa ocorre quando envolve a interrogação direta das pessoas cujo comportamento desejamos conhecer através de algum tipo de questionário” (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 57). Para isso, a pesquisadora levantou os dados partir de dois questionários, contendo perguntas abertas e fechadas que foram aplicados em uma amostra significativa de alunos ativos e inativos de uma academia.

3.2 População e Amostra

A pesquisa foi realizada na academia “Shape Gym” que está localizada na Rua das Pitangueiras, nº 734, Setor Comercial – Sinop/MT. Fundada em dezembro de 2018, a academia possui 08 funcionários e atualmente atende 1.340 alunos, e possui 400 alunos inativos em seu banco de dados. Diante deste montante, a amostra foi de 100 pessoas, sendo 50 alunos ativos e 50 inativos.

3.3 Coleta de Dados

Para a coleta de dados foram utilizados dois questionários, contendo questões abertas e fechadas (analisadas respectivamente de forma quantitativa e qualitativa) desenvolvido pela própria pesquisadora, juntamente com a orientadora desse trabalho. O questionário destinado para os alunos inativos foi desenvolvido e publicado na plataforma “Formulários Google”, e disponibilizado através de um link para todos os participantes dessa modalidade. Já o segundo questionário, destinado aos alunos ativos, foi disponibilizado na própria academia durante o seu expediente.

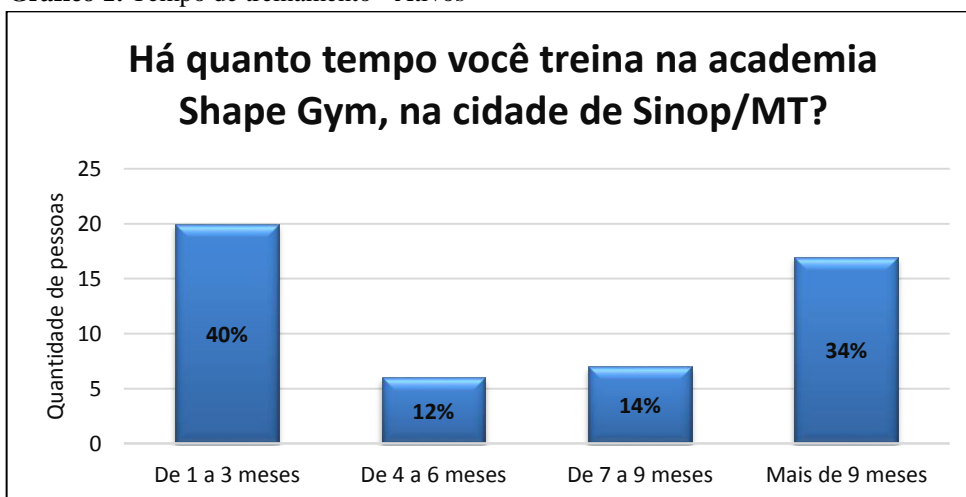
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a realização da pesquisa participaram 100 alunos da academia Shape Gym da cidade de Sinop/MT. Foram elaborados dois questionários, um direcionado para o público ativo na academia (50 participantes), e outro para o público inativo (50 participantes). Os participantes foram homens e mulheres com idades entre 17 e 46 anos.

4.1 Resultados: questionários dos alunos ativos e inativos

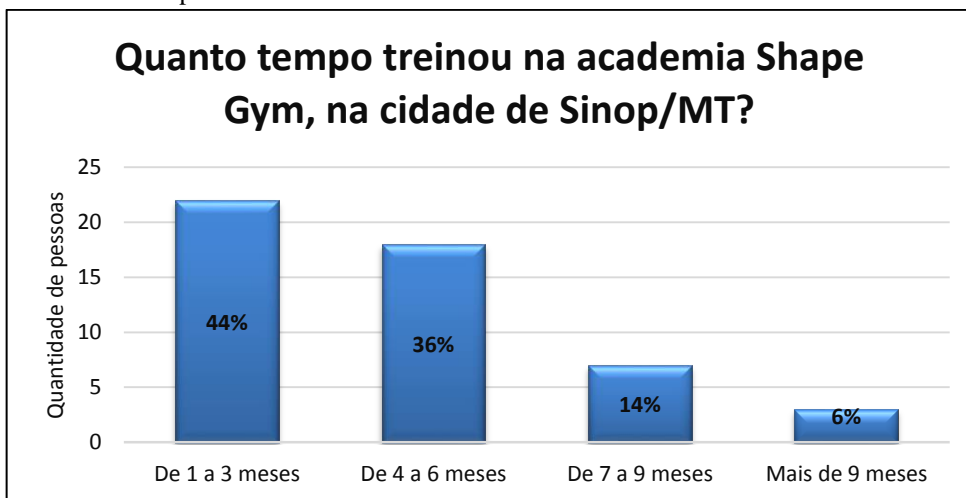
Com base nos questionários aplicados com os dois públicos, foram obtidos os seguintes resultados:

Gráfico 1: Tempo de treinamento - Ativos



Fonte: Própria

Gráfico 2: Tempo de treinamento - Inativos

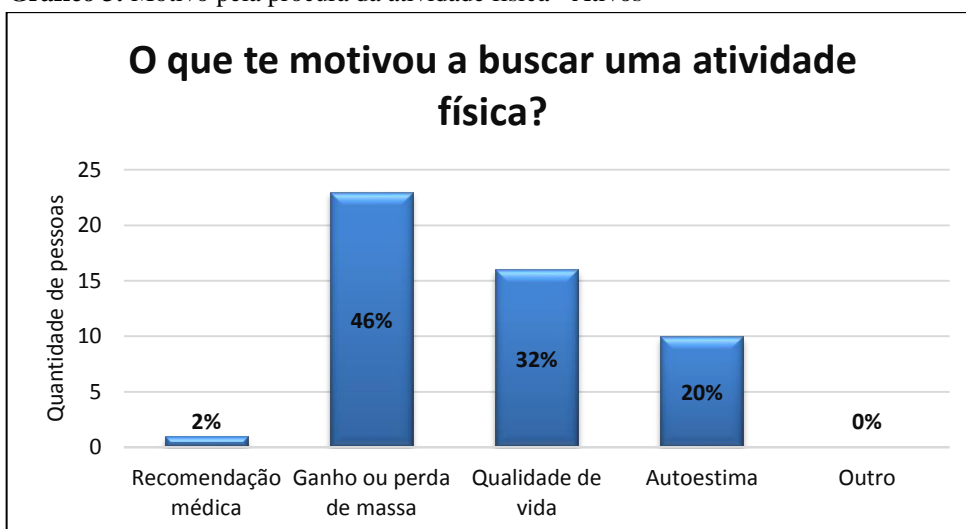


Fonte: Própria

Em relação ao tempo de treinamento entre ativos e inativos é possível observar que 44% das pessoas que desistiram da prática física se exercitaram de 1 a 3 meses. Esse período é considerado um tempo de adaptação do corpo e da rotina de exercícios. Dificilmente o indivíduo obtém resultados satisfatórios nesse curto espaço de tempo. Mas é importante ressaltar que a atividade física, como aponta Araujo e Moreira (2005), é um dos sete pilares da qualidade de vida e precisa ser inserida na rotina do indivíduo.

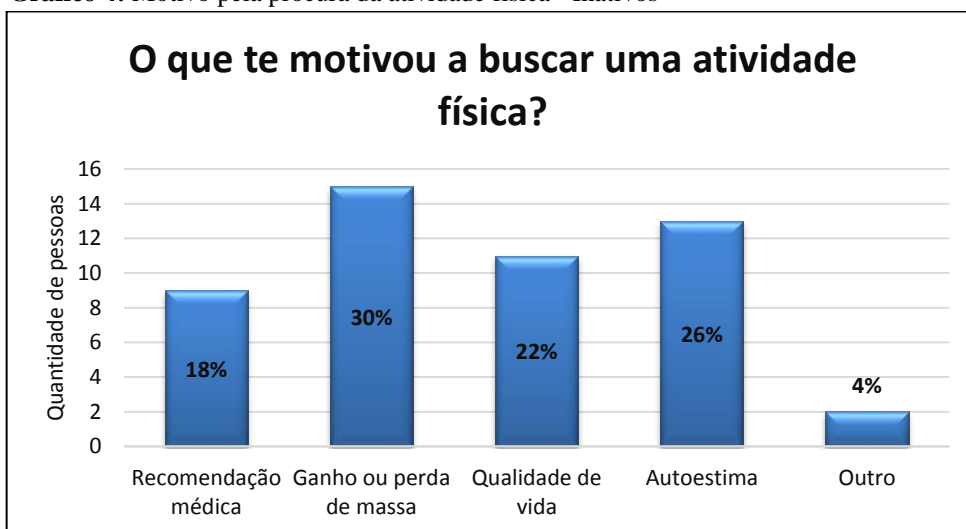
Apenas 6% dos indivíduos permaneceram na atividade por mais de 9 meses, ao contrário do público ativo, em que 34% permaneceram por mais tempo. Esses indivíduos possuem mais chances de alcançarem resultados satisfatórios em relação ao seu corpo, qualidade de vida e bem-estar do que aqueles que permaneceram apenas de 1 a 3 meses.

Gráfico 3: Motivo pela procura da atividade física - Ativos



Fonte: Própria

Gráfico 4: Motivo pela procura da atividade física - Inativos



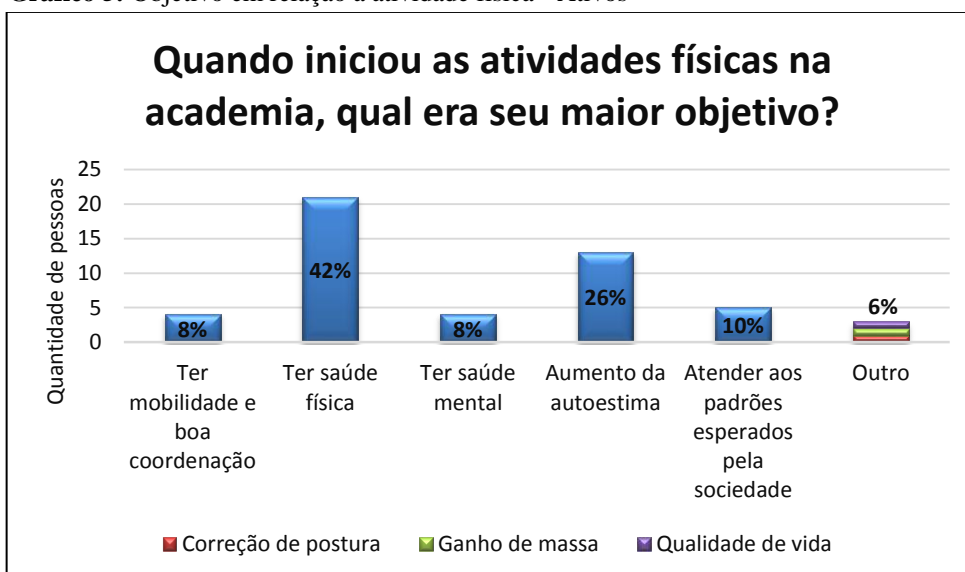
Fonte: Própria

O gráfico 3 aponta que 46% dos ativos buscaram a atividade física para ganho de massa magra ou perda de gordura e os inativos somam 30% pelo o mesmo motivo. O ganho de massa magra e/ou perda de gordura pode estar ligado tanto com a motivação intrínseca como a extrínseca. Nesse caso, quando relacionada com a autoestima ela é intrínseca e quando o foco é atender padrões da sociedade, ou até mesmo pressão por parte de outra pessoa, ela é considerada extrínseca. Segundo Balbinot et. al (2011) a chance desses alunos motivados extrinsecamente permanecerem focados em seus objetivos e alcançarem algum resultado satisfatório é menor, já que o indivíduo não está autodeterminado.

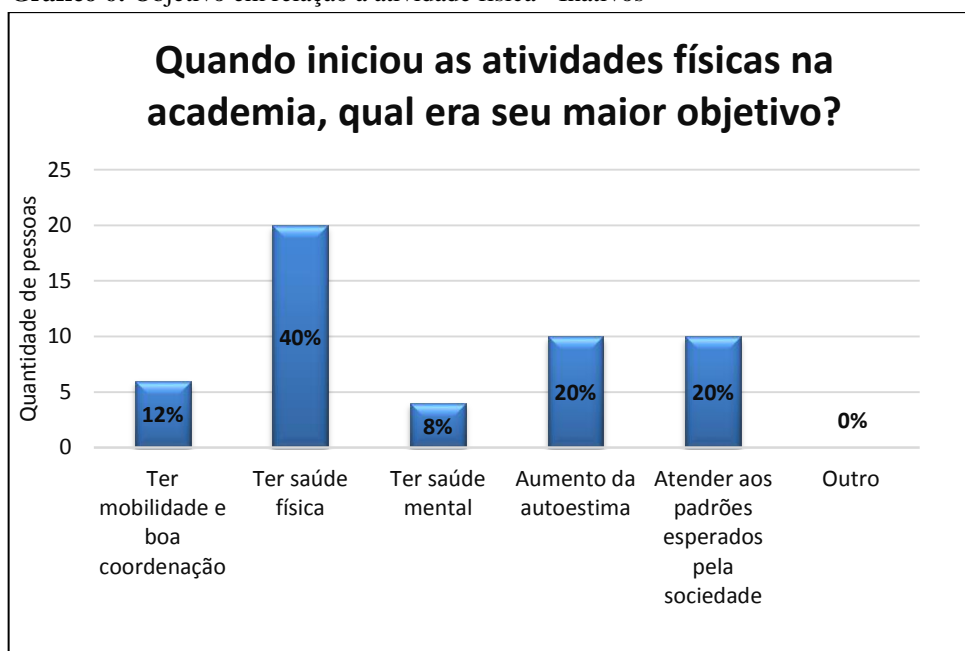
Importante apontar que 32% dos ativos e 22% dos inativos tiveram como motivação a qualidade de vida. A qualidade de vida impacta significativamente na saúde mental do indivíduo. A prática de exercícios físicos além de trabalhar o corpo como um todo, libera substâncias que produzem efeitos ansiolíticos e antidepressivos (ARAUJO; MELLO; LEITE, 2007). Ou seja, contribui também para aquelas pessoas que apresentam algum tipo de patologia como depressão, ansiedade, síndrome do pânico e estresse pós-traumático.

Outro número bastante interessante é em relação a autoestima, onde 20% dos alunos ativos e 26% dos alunos inativos responderam que a motivação para a busca da atividade física foi o aumento da autoestima. Esse fator é muito estudado por profissionais da psicologia, haja vista que, a autoestima está ligada diretamente a satisfação e bem-estar físico e psicológico (ASSUMPCÃO; MORAIS; FONTOURA, 2011). A autoestima é uma motivação totalmente intrínseca onde o indivíduo não necessita de um estímulo externo e seu incentivo é a própria determinação e satisfação. (HOSS, 2018).

Gráfico 5: Objetivo em relação a atividade física - Ativos



Fonte: Própria

Gráfico 6: Objetivo em relação a atividade física - Inativos

Fonte: Própria

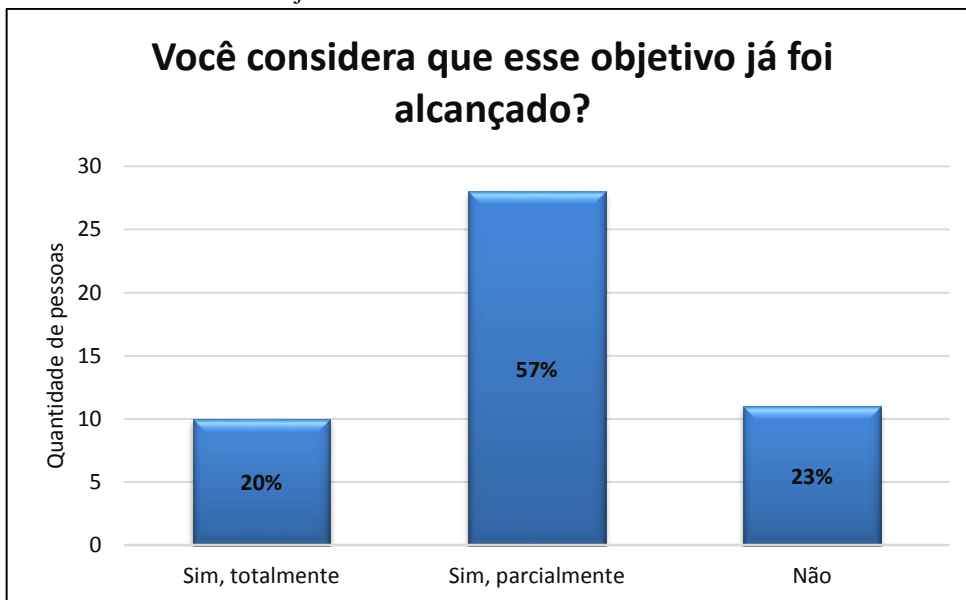
O gráfico 5 e 6 mostram que a maioria dos entrevistados iniciou a atividade física em busca de saúde física. Se exercitar é um dos cuidados com o corpo e faz parte da homeostase. Para um bom funcionamento do organismo, além da atividade física, estão relacionados alguns cuidados, como uma boa alimentação, ingestão de água, sono e respiração. De acordo com Maslow, isso está ligado ao primeiro degrau da pirâmide das necessidades básicas do ser humano. Nesse caso as primeiras necessidades atendidas serão as fisiológicas.

Destaca-se que o segundo maior objetivo entre os entrevistados é a autoestima. Na pirâmide de Maslow a autoestima encontra-se como a quarta necessidade básica. Quando o indivíduo busca a autoestima ele busca um bem-estar interior. Indivíduos que possuem autoestima reconhecem suas qualidades e defeitos facilmente. Em relação ao exercício físico, o indivíduo que não satisfaz alguma dessas necessidades pode sofrer frustrações, problemas emocionais e sociais, fazendo com que ele desista facilmente de se exercitar (TAVARES, 2003).

Em relação à saúde mental, ambos os públicos somaram 8% das respostas. Esse número é bastante preocupante, haja vista que, problemas emocionais vêm afetando a população em geral e ainda há uma grande resistência das pessoas em buscarem atendimento psicológico. Na maioria das vezes, essa busca ocorre quando as situações fogem do controle e suas áreas de vida estão sendo prejudicadas. O exercício físico pode auxiliar na manutenção da saúde mental, aliviando o estresse, melhorando a qualidade do sono, equilibrando a

produção de hormônios trazendo bom funcionamento e relaxamento para o corpo, além disso, promover a socialização e estabelecimento de vínculos.

Gráfico 7: Alcance dos objetivos - Ativos



Fonte: Própria

Gráfico 8: Alcance dos objetivos - Inativos



Fonte: Própria

De acordo com os resultados do gráfico 7 e 8 é possível observar que 57% dos alunos ativos tiveram seus objetivos alcançados parcialmente, podendo ainda os atingir totalmente. Já 60% dos inativos não alcançaram. Levando em consideração o tempo de treinamento, como demonstrado no gráfico 2, esses alunos tiveram um período muito curto de treinamento para alcançarem objetivos satisfatórios. Isso pode caracterizar uma busca imediatista por

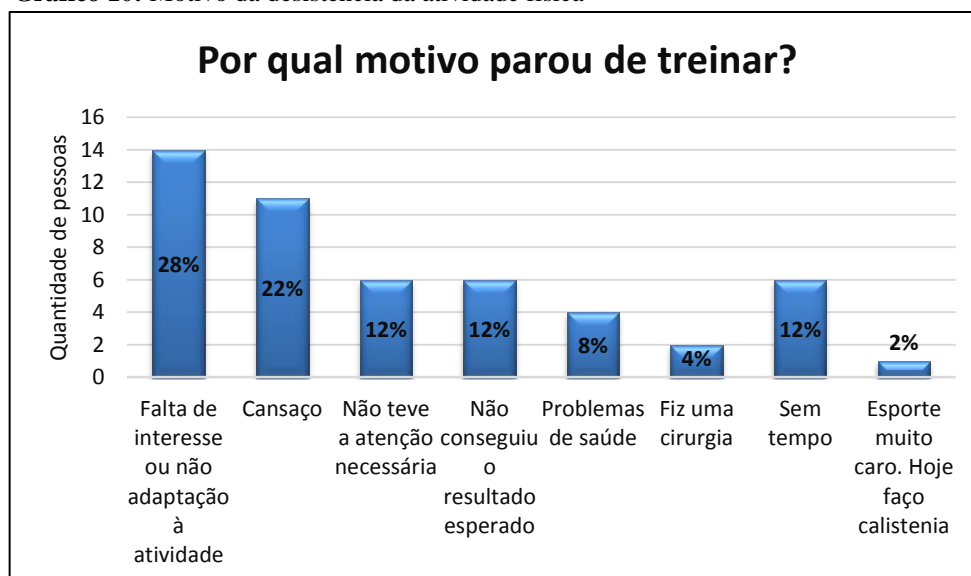
resultados, sem motivações consistentes que sustentem essa permanência. O indivíduo que busca satisfação na atividade física, tanto fisicamente quanto psicologicamente precisa trabalhar suas habilidades, motivações e conseguir identificar pensamentos negativos e sabotadores que possam estar afetando o seu desempenho. Para isso o psicólogo do esporte poderá auxiliá-lo identificando os três grupos de aspectos psicológicos conforme a pirâmide da atuação máxima. Seu perfil psicológico será identificado, bem como suas motivações, e posteriormente o psicólogo poderá criar mecanismos e estratégias para que o indivíduo alcance seus resultados e desenvolva habilidades mentais e específicas (RUBIO, 2000).

Gráfico 9: Motivo da permanência na atividade física



Fonte: Própria

Gráfico 10: Motivo da desistência da atividade física

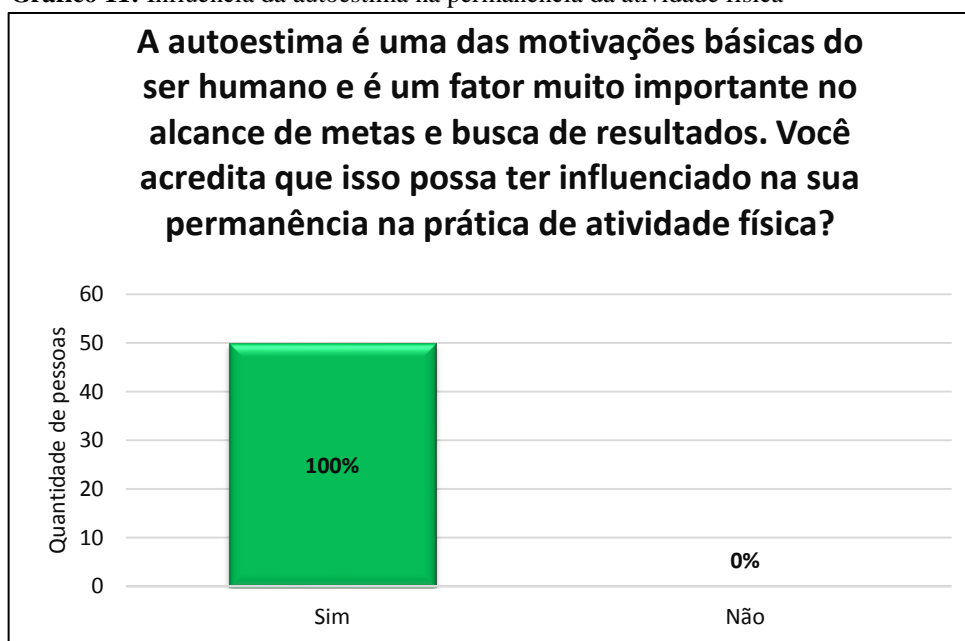


Fonte: Própria

Conforme gráfico 9, a busca pelo corpo desejado e bem-estar é uma das maiores motivações dos alunos. Essa busca pode estar envolvida a diversos fatores como atender padrões, aumentar a autoestima e autoconfiança. Tudo isso está ligado aos determinantes da aderência (RODRIGUES, 2017). O gráfico 10 aponta que 28% desistiram pela falta de interesse ou não adaptação à atividade. Essa desistência pode estar relacionada a motivações extrínsecas. O cansaço e a falta de tempo podem estar ligados a pensamentos negativos e sabotadores que estão impedindo o indivíduo de avaliar as situações, de fazer um planejamento e manter um comportamento funcional.

Um número pequeno indica que 12% não tiveram a atenção necessária dos instrutores. O trabalho do psicólogo também pode se fazer presente nesse contexto. Esse profissional pode desenvolver treinamentos para um melhor atendimento e relacionamento com a clientela (VALLE, 2000).

Gráfico 11: Influência da autoestima na permanência da atividade física



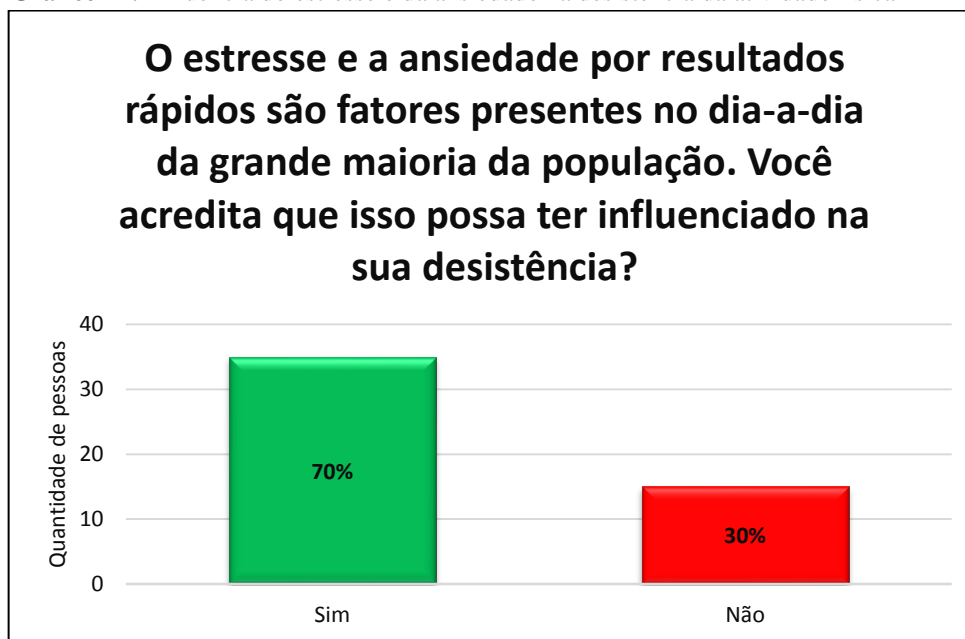
Fonte: Própria

Os resultados apontaram que 100% do público ativo permaneceu se exercitando. Como falado anteriormente, a autoestima é uma motivação intrínseca e se encontra no quarto andar da pirâmide de Maslow. Isso mostra como a autoestima é uma motivação capaz de beneficiar o indivíduo em seu comportamento. O indivíduo que possui autoestima encara desafios com mais facilidade, tende a ser autoconfiante, determinado, sua produtividade em diversas áreas da vida é satisfatória. Uma pessoa que não possui autoestima pode se sentir

inadequado, ter seus relacionamentos afetados, além disso, o indivíduo pode se sentir incapaz de alcançar seus objetivos, inibindo sua proatividade e levando-o a desistência facilmente.

Diante disso, é possível afirmar que a **hipótese 2¹** se confirmou. Isso porque ficou devidamente comprovado que a autoestima foi o grande fator motivacional que levou os alunos a permanecerem na atividade física.

Gráfico 12: Influência do estresse e da ansiedade na desistência da atividade física



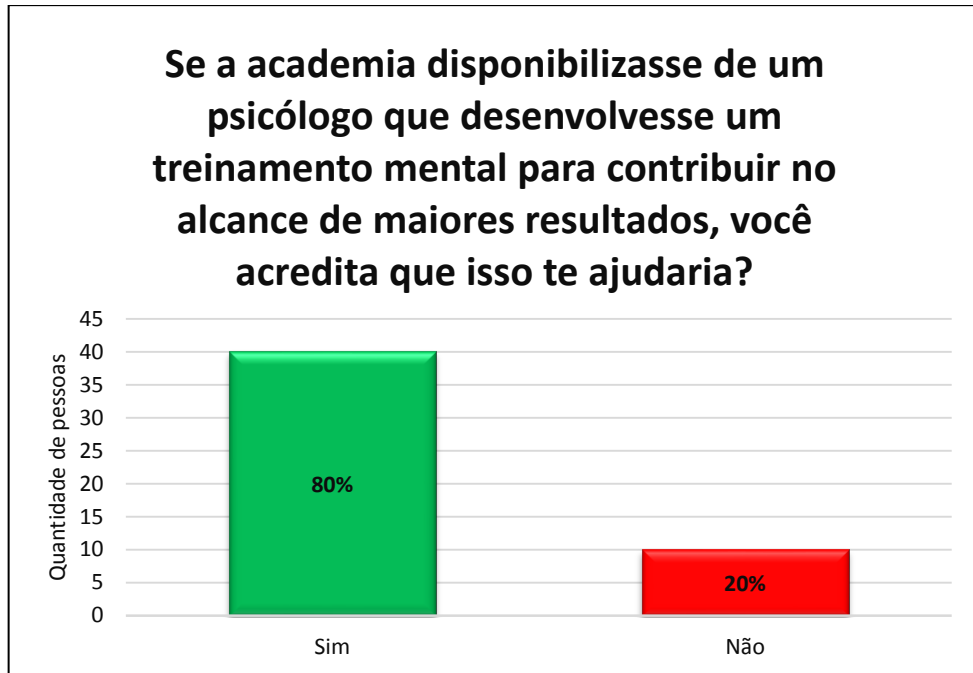
Fonte: Própria

O gráfico 12 aponta que 70% dos entrevistados inativos desistiram do exercício físico devido ao estresse e ansiedade. A busca por resultados imediatos, grandes expectativas em relação ao treino e ao corpo, podem implicar em uma grande carga de estresse e ansiedade. A ansiedade é uma grande inimiga para quem busca resultados que demandam tempo, motivação e esforços. É nesse contexto que as motivações possuem um papel muito significativo, já que elas vão contribuir para que a pessoa se mantenha focada no seu objetivo. Como explica Kobal (1996) essas motivações podem causar conflitos e fazer com que o indivíduo se comporte de maneiras diferentes, funcionais ou não.

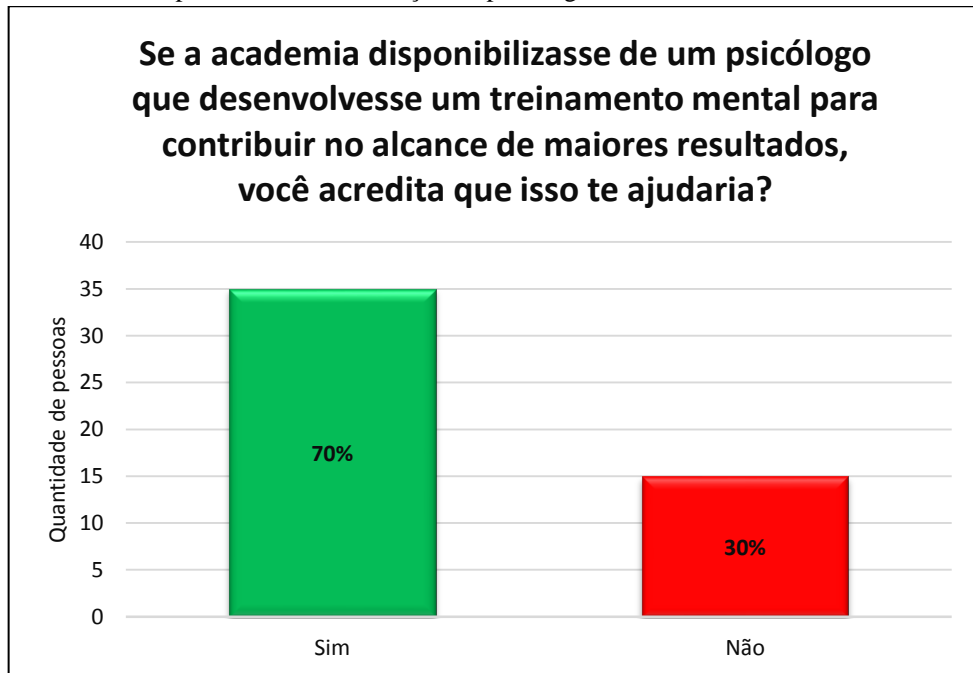
Diante do resultado obtido, é possível afirmar que a **hipótese 1²** do presente trabalho científico foi confirmada, haja vista que, relacionando o gráfico 12 com os resultados dos gráficos 2 e 8 é possível constatar que muitas pessoas buscaram resultados imediatos com pouco tempo de treinamento, e conseqüentemente não obtiveram resultados.

¹ H2 – O fator motivacional que influencia a permanência na atividade física é a autoestima.

² H1 – O principal fator relacionado à desistência na prática de atividade física é a frustração por não obter os resultados esperados em um curto espaço de tempo.

Gráfico 13: Importância da contribuição do psicólogo na atividade física - Ativos

Fonte: Própria

Gráfico 14: Importância da contribuição do psicólogo na atividade física - Inativos

Fonte: Própria

Conforme apontam os resultados, 80% dos ativos e 70% dos inativos acreditam que o trabalho de um psicólogo contribuiria para resultados mais satisfatórios em relação aos seus objetivos no treino. As academias estão focadas na parte física do indivíduo e o psicólogo vem para dar um suporte emocional. Esse profissional inserido na academia pode utilizar de ferramentas tanto para auxiliar a equipe técnica, quanto aos alunos. Pessoas desmotivadas ou

que buscam resultado, movidas apenas pela motivação extrínseca, facilmente desistem acarretando na maioria das vezes frustrações. Dependendo do objetivo que o indivíduo busca na atividade física e esse não ocorrer de maneira desejada, como por exemplo, perda de peso, pode acarretar no indivíduo baixo autoestima, estresse, cansaço, ansiedade ou até mesmo depressão.

Como foi possível observar no gráfico 9 a busca pelo corpo desejado chega a 50% dos indivíduos ativos e isso pode estar ligado a necessidade de atender padrões. O psicólogo pode acompanhar esse aluno e entender melhor o quanto isso o afeta positivamente e negativamente, entender suas expectativas em relação aos resultados fazendo com que ele reconheça o processo de forma saudável, evitando assim a frustração e ansiedade.

O psicólogo do esporte utiliza de intervenções como treino mental, estabelecimento de metas, identificação de pensamentos disfuncionais e mudança de comportamento. Além disso, ele atua na avaliação psicológica utilizando testes que possam levantar informações importantes acerca do perfil e da motivação do aluno. Segundo Valle (2000) todo esse trabalho contribuiria para a criação de um programa de exercícios focados no objetivo do indivíduo, aumentando sua aderência na prática física.

Além de todo o trabalho que o psicólogo pode desenvolver com o aluno, ele também atua no treinamento da equipe técnica. Esse profissional desenvolve palestras, aplicação de atividades que trabalhem a socialização, trabalho em equipe e motivação. Tudo isso para que os colaboradores possam prestar um bom atendimento ao aluno e se sentirem motivados no trabalho que desenvolvem. Isso contribui para a harmonização do ambiente e relacionamento das pessoas, tornando o local mais agradável e acolhedor (WEINBERG; GOULD, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como finalidade principal identificar as principais motivações das pessoas em buscar uma atividade física. Para demonstrar a importância da motivação para a aderência do exercício físico e conseqüentemente seu impacto na saúde mental, a autora realizou um estudo bibliográfico, contextualizando a motivação e suas principais teorias, bem como o trabalho do psicólogo do esporte no auxílio psicológico. Além disso, realizou uma pesquisa, levantando as principais motivações dos indivíduos na prática de atividade física de uma academia para identificar os motivos da permanência e desistência.

Observou-se que, a resposta para o principal questionamento da autora, que está definida na problematização do primeiro capítulo é que a autoestima (motivação intrínseca) está relacionada com a permanência dos alunos. Na desistência, os fatores apontados foram o estresse e ansiedade, juntamente com uma busca por resultados imediatos.

Ficou evidenciado como motivações intrínsecas podem fazer com que os indivíduos permaneçam focados em seus objetivos, e como motivações extrínsecas podem afetar a desistência precoce. Nesses casos o trabalho do psicólogo é de extrema importância para avaliar o perfil do aluno, discutir com ele suas motivações, identificar pensamentos negativos e sabotadores e elaborar estratégias para que ele alcance seus resultados, diminuindo o número de desistência da academia.

Outro ponto importante é que, poucas pessoas buscam a atividade física preocupados com a saúde mental. A atividade física pode trazer muitos benefícios para o equilíbrio emocional, socialização, bem-estar e qualidade de vida. Porém, ainda há um número bastante considerável de pessoas que se preocupam com o corpo desejado, sem se importar com a parte psicológica que envolve seus pensamentos, emoções, expectativas e frustrações.

Considerando que o principal fator de desistência apontado foi ansiedade e estresse por resultados rápidos, a maioria do público treinou de 1 a 3 meses, é possível afirmar que a **primeira hipótese**³ deste trabalho foi confirmada.

A **segunda hipótese**⁴ também se confirmou. Conforme descoberto no questionário a autoestima é o principal fator motivacional dos indivíduos permanentes.

³ H1 – O principal fator relacionado à desistência na prática de atividade física é a ansiedade e o estresse, causando uma frustração por não obter os resultados esperados em um curto espaço de tempo.

⁴ H2 – O fator motivacional que influencia a permanência na atividade física é a autoestima.

Pode-se afirmar que os objetivos gerais e específicos também foram alcançados, haja vista que a autora apresentou as principais motivações do público para a permanência e desistência da prática de atividade física, indicando as motivações em comum de ambos os públicos para a busca de atividade física. Ainda, a autora ressaltou a importância do psicólogo do esporte inserido na academia, apontando alguns fatores em relação aos participantes da pesquisa: pouco tempo de treinamento, alunos desmotivados, objetivos não alcançados, e grande desistência do público.

Dessa forma, discutir esse assunto foi bastante relevante, levando em consideração que o exercício físico precisa ser, cada vez mais, parte da rotina dos indivíduos para a manutenção de sua saúde física e mental. É necessário que assuntos como esses ganhem destaque e visibilidade por parte de centros de treinamento, academias e profissionais da área, para que possam compreender a sua clientela e desenvolver estratégias com o intuito de aumentar a motivação e a permanência desses alunos se exercitando.

As motivações intrínsecas têm um papel importante no comportamento dos indivíduos, ela é responsável pela autodeterminação, autonomia, autoestima, satisfação e realização pessoal. Realizar uma atividade física, motivado por um fator interno, leva o indivíduo a alcançar com mais facilidade seus objetivos, conseqüentemente mais qualidade de vida, física e mental.

Finalizando essa pesquisa, observou-se a importância da discussão desse tema e do trabalho do psicólogo do esporte, contudo, isso ainda é pouco discutido e levado em consideração. Muitos centros de treinamento e academias se preocupam com a lucratividade e não direcionam seu olhar para os fatores individuais, psicológicos ou sociais.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Sara. **Escala de qualidade de vida familiar (Quality of life – QQL):** desenvolvimento de uma versão reduzida para a população portuguesa. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. 2013. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/24115?mode=full>. Acesso em: 05 março 2020.

ARAUJO, Marcos Goursand; MOREIRA, Ramon Luiz Braga Dias. **Os sete pilares da qualidade de vida.** 2º ed. São Paulo: Editora Biosofia, 2005. 165p.

ARAUJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtorno de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v29n2/a15v29n2.pdf>. Acesso em: 13 março 2020.

ASSUMPCÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida-notas introdutórias.** Brasília, 2011. Disponível em: https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2201/aula08_TC01.pdf. Acesso em: 14 março 2020.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; *et al.* **Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos.** Rio Claro, v. 17, n. 3. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n3/02.pdf>. Acesso em: 30 março 2020.

BARBANTI, Eliane Jany. **Psicologia do esporte de reabilitação:** exercício físico e depressão. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2012. 216p.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; MACHADO, Afonso Antonio. **Aspectos psicológicos do rendimento esportivo.** 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2008. 209p.

CARVALHO, Cristiane Almeida; VILELA, Ana Maria Jacó. **Psicologia do esporte no Brasil em dois tempos:** uma história contada e uma história a ser contada. Rio de Janeiro 2009. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/341294197/206-Psicologia-Do-Esporte-No-Brasil-Em-Dois-Tempos>. Acesso em: 03 março 2020.

COHEN, Ronald Jay; SWERDLIK, Mark E; STURMAN, Edward D. **Testagem e Avaliação Psicológica:** Introdução a Testes e Medidas. 8. ed. Rio de Janeiro: AMGH, 2014. 754p.

CORREA, Regina; JUNIOR, Eros de Oliveira. **Saúde mental e exercício físico-ingredientes para uma vida melhor.** 1º ed. Londrina: Vetores, 2019. 51p.

FALCONE, Eliane Mary de Oliveira; OLIVEIRA; Margareth Silva Oliveira (Org.). **Terapia Cognitivo-Comportamental.** 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012. 115p.

FLICK, Uwe. **Introdução à metodologia de pesquisa:** um guia para iniciantes. 1. ed. Porto Alegre: AGE, 2013. 256p.

GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia**. Florianópolis, v. 12, n. 1, p. 43-50, 2004. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v12n1/v12n1a05.pdf>. Acesso em: 29 fevereiro 2020.

GODOY, Rossane Frizzo de. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Revista Movimento**, Rio Grande do Sul, v. 28, n. 2, p. 7-15, 2002. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>. Acesso em: 14 março 2020.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde entrevista psicológica como um processo dinâmico e criativo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451/495>. Acesso em: 13 março 2020.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho. João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol. **Estudos e pesquisas em psicologia**. Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p. 1027-1049, 2011. Disponível em: <http://www.revispsi.uerj.br/v11n3/artigos/html/v11n3a17.html>. Acesso em: 02 março 2020.

HOSS, Ramayanna. **Fatores motivacionais de praticantes de atividade física em academia**. Porto Alegre, 2018. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/199209/001100235.pdf?sequence=1>. Acesso em: 31 março 2020.

HÜBNER, Maria Martha Costa; MOREIRA, Márcio Borges. **Temas clássicos da psicologia sob a ótica da análise do comportamento**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. 209p.

KOBAL, Marília Corrêa. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. Campinas, 1996. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275262/1/Kobal_MariliaCorrea_M.pdf. Acesso em: 25 março 2020.

LEME, Igor Henrique de Oliveira. **Motivação: praticantes de exercício físico em academias de ginástica de Campinas**. Campinas, 2013. Disponível em: file:///C:/Users/Sucesso/Downloads/IgorHenriquedeO.Leme_TCC.pdf. Acesso em: 01 abril 2020.

LISBOA, Felipe Stephan; BARBOSA, Altemir José Gonçalves. Formação em Psicologia no Brasil: Um Perfil dos Cursos de Graduação. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 29, n. 4, p. 718-737, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n4/v29n4a06.pdf>. Acesso em 23 março 2020.

LUBISCO, Carla. **Gestão da qualidade de vida: como viver mais e melhor**. 1. ed. Porto Alegre: AGE, 2010. 71p.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5º ed. São Paulo: Atlas, 2003. 624p.

MATIAS-PEREIRA, José. **Manual de Metodologia da Pesquisa Científica**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2012. 216p.

MEIRELES, Livia Gomes Viana; *et al.* **Reflexões sobre o trabalho do psicólogo do esporte em uma academia de ginástica**. Rio de Janeiro, v. 27, n. 46. 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/21758042.2015v27n46p171/30754>. Acesso em: 23 março 2020.

MURRAY, Edward. J. **Motivação e Emoção**. 4. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978. 180p.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/07.pdf>. Acesso em: 29 fevereiro 2020.

PINHO, Hugo Soares. **A psicologia e o psicólogo do esporte: uma formação necessária**. Brasília, 2016. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/20801/1/2016_HugoSoaresPinho.pdf. Acesso em: 09 março 2020.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2º ed. Rio Grande do Sul: Feevale, 2013. 276p.

RAALTE, Judy L. Van; BREWER, Britton, W. **Psicologia do esporte**. 2. ed. São Paulo: Santos, 2011. 561p.

RANGÉ, Bernardo. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. 800p.

REEVE, Johnmarshall. **Motivação e emoção**. 4. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2011. 356p.

REGO, Arménio. **O modelo motivacional de McClelland: uma aplicação**. Orientador: Jorge Correia Jesuíno. 1995. Dissertação (Mestrado em Ciências Empresariais). Disponível em: [file:///C:/Users/Sucesso/Downloads/DM%20REGO1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Sucesso/Downloads/DM%20REGO1%20(1).pdf). Acesso em: 01 abril 2020.

RODRIGUES, Maicon. **Aderência, manutenção e desistência das práticas em academia**. Rio Grande do Sul, 2017. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5107/Maicon%20Rodrigues.pdf?sequence=1>. Acesso em: 14 março 2020.

RUBIO, Katia. (org.). **Psicologia do esporte – interfaces, pesquisa e intervenção**. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. 170p.

RUBIO, Katia. **A psicologia do esporte: Histórico e áreas de atuação e pesquisa**. São Paulo, v. 19, n. 3, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v19n3/07.pdf>. Acesso em: 25 fevereiro 2020.

RUBIO, Katia. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. **Revista bibliográfica de geografia y ciencias sociales**. 2002. Disponível em: <http://www.ub.edu/geocrit/b3w-373.htm>. Acesso em: 02 março 2020.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 23ª ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, Luiz Roberto Rigolin da; JÚNIOR, Osvaldo Frota Pessoa. **Filosofia das ciências do esporte**: em que medida uma ciência aplicada se reduz às ciências básicas? São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.afhic.com/wp-content/uploads/2019/01/filosofia-das-ciencias-do-esporte.pdf>. Acesso em: 27 fevereiro 2020.

SILVA, Marli Appel; WENDT, Guilherme Welter; ARGIMON, Irani Iracema de Lima. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicologia em Revista**. Belo Horizonte, v. 16, n. 2, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v16n2/v16n2a08.pdf>. Acesso em: 30 março 2020.

TADEUCCI, Marilsa de Sá Rodrigues. **Motivação e liderança**. Curitiba: IESDE Brasil S.A, 2011. 184p.

TAVARES, Fred. **Gestão da marca**: estratégia e marketing. 1º ed. Rio de Janeiro: E-papers Serviços Editoriais Ltda, 2003. 276p.

VALLE, M. P. **A prática da atividade física**: “será que eu consigo?” – um enfoque psicológico. In: ZANNINNI, J. (org) Viva mais, Viva melhor – Guia prático de atividade física. Porto Alegre/RS: Pão dos Pobres, 2000.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; *et al.* **Psicologia do esporte**: uma área emergente da psicologia. Maringá, v. 15, n. 2. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2.pdf>. Acesso em: 25 fevereiro 2020.

VISSOCI, João Ricardo Nickenig; *et al.* **Motivação e atributos morais no esporte**. Maringá, v. 19, n. 2. 2008. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/5524/3502>. Acesso em: 30 março 2020.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6º ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 624p.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO: PERMANÊNCIA NA ATIVIDADE FÍSICA

Questionário realizado para pesquisa de conclusão do curso de Psicologia, do Centro Universitário Fasipe (UNIFASIPE), com o tema “PSICOLOGIA DO ESPORTE: UM LEVANTAMENTO DOS FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PERMANÊNCIA E DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA”.

1- Qual a sua idade? _____

2- Sexo?

feminino masculino

3- Há quanto tempo você treina na academia Shape Gym, na cidade de Sinop/MT?

1 a 3 meses 4 a 6 meses 7 a 9 meses mais de 9 meses

4- O que te motivou a buscar uma atividade física?

Recomendação médica Ganho ou perda de massa Qualidade de vida Autoestima Outro: _____

5- Quando iniciou as atividades físicas na academia, qual era seu maior objetivo?

ter mobilidade e boa coordenação ter saúde física ter saúde mental aumento da autoestima atender aos padrões exigidos pela grande maioria Outro: _____

6- Você considera que esse objetivo já foi alcançado?

Sim, totalmente Sim, parcialmente Não

7- Por qual motivo continua treinando?

Busca pelo corpo ideal Socialização Bem-estar Controle de algum problema de saúde Outro: _____

- 8- A autoestima é uma das motivações básicas do ser humano e é um fator muito importante no alcance de metas e busca de resultados. Você acredita que isso possa ter influenciado na sua permanência na prática de atividade física?

SIM

NÃO

- 9- Se a academia disponibilizasse de um psicólogo que desenvolvesse um treinamento mental para contribuir no alcance de maiores resultados, você acredita que isso te ajudaria?

SIM

NÃO

QUESTIONÁRIO: DESISTÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA

Questionário realizado para pesquisa de conclusão do curso de Psicologia, do Centro Universitário Fasipe (UNIFASIPE), com o tema “PSICOLOGIA DO ESPORTE: UM LEVANTAMENTO DOS FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PERMANÊNCIA E DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA”.

1- Qual a sua idade? _____

2- Sexo?

feminino masculino

3- Quanto tempo treinou na academia Shape Gym, na cidade de Sinop/MT?

1 a 3 meses 4 a 6 meses 7 a 9 meses mais de 9 meses

4- O que te motivou a buscar uma atividade física?

Recomendação médica Ganho ou perda de massa Qualidade de vida Autoestima Outro: _____

5- Quando iniciou as atividades físicas na academia, qual era seu maior objetivo?

ter mobilidade e boa coordenação ter saúde física ter saúde mental aumento da autoestima atender aos padrões exigidos pela grande maioria

6- Esse objetivo foi alcançado?

SIM NÃO

7- Por qual motivo parou de treinar?

Falta de interesse ou não adaptação à atividade Cansaço Não teve a atenção necessária Não conseguiu o resultado esperado Problemas de saúde Outro:

8- O estresse e a ansiedade por resultados rápidos são fatores presentes no dia-a-dia da grande maioria da população. Você acredita que isso possa ter influenciado na sua desistência?

SIM

NÃO

9- Se a academia disponibilizasse de um psicólogo que desenvolvesse um treinamento mental para lidar com os fatores acima citados, você acredita que te ajudaria a se manter na academia em busca de seus objetivos?

SIM

NÃO

SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE PESQUISA CIENTÍFICA

Através deste presente instrumento, solicito a autorização de _____ responsável pela academia _____ que está localizada na _____, para a realização da pesquisa referente ao Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), intitulada: “Psicologia do esporte: um levantamento dos fatores motivacionais relacionados à permanência e desistência da prática de atividade física”, da acadêmica _____ devidamente matriculada sob o nº _____ no curso de Psicologia no Centro Universitário Fasipe de Sinop/MT e sob orientação da Psicóloga e Prof.^a Esp. _____. Essa pesquisa tem por objetivo identificar quais os fatores motivacionais que estão relacionados na permanência e na desistência da prática de atividade física.

Para isso, a responsável pela academia se compromete a repassar para a pesquisadora responsável a relação de alunos ativos e inativos da academia, bem como o contato de todos eles para que possa ser enviado o questionário que norteia essa pesquisa.

Após a aprovação, a pesquisa poderá ser publicada como monografia e/ou artigo, sendo disponibilizada gratuitamente, sem ressarcimento de direitos autorais, para fins de publicação em revista e/ou periódicos, bem como de leitura, impressão e/ou download pela internet a título de divulgação da produção científica gerada pela Universidade. Contando com a autorização, coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Sinop/MT, ____ de ____ de 2020.

RESPONSÁVEL PELA ACADEMIA

SIMONE FERREIRA DE SOUSA DE OLIVEIRA

Orientadora

KELLI CRISTINA MINSKI

Acadêmica