

INGI PETITEMBERTE KLAIN

**DETERMINANTES DE ADERÊNCIA, MANUTENÇÃO E DESISTÊNCIA
DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO PERSONALIZADO**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM
ACTIVIDADES DE ACADEMIA E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO



**Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Vila Real – 2010**

INGI PETITEMBERTE KLAIN

**DETERMINANTES DE ADERÊNCIA, MANUTENÇÃO E DESISTÊNCIA
DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO PERSONALIZADO**

Orientador: Professor. Doutor. José Carlos Leitão

Co-orientador: Professor. Doutor. Airton Rombaldi

**UTAD
Vila Real - 2010**

Esta dissertação foi expressamente elaborada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto na área de especialização em ACTIVIDADES DE ACADEMIA E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO, pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, pelo incentivo, apoio e acima de tudo por acreditarem em mim. Mãe, eu sou grata por cada palavra, por cada minuto de tua vida dedicado para que eu me tornasse uma pessoa melhor e Pai, obrigada por ter tido a honra e o prazer de ser tua filha em tua breve passagem pela terra.

A minha querida família, em especial a uma pessoa que dá o verdadeiro sentido a palavra “irmã”, os meus mais sinceros agradecimentos.

Ao Professor Airton Rombaldi por sua disponibilidade, dedicação e paciência e por quem tenho profunda admiração e respeito.

Ao Professor José Carlos Leitão, por sua preciosa contribuição neste estudo.

A todas as pessoas que de alguma forma contribuíram para realização deste trabalho.

A todos os meus alunos, pela inspiração e pelo carinho.

Aos meus amados filho e esposo, com quem divido meus medos, minhas angústias e meus anseios. Obrigada pela oportunidade de poder dividir essa alegre conquista com vocês. Valeu cada segundo.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	IV
ÍNDICE GERAL	V
ÍNDICE DE TABELAS	VII
RESUMO	IX
ABSTRACT	X
1- Introdução	2
1.2 Objetivos	5
1.2.1- Objetivo Geral:	5
1.2.2- Objetivos Específicos:	5
2- Revisão de literatura	8
3- Metodologia	24
3.1- Amostra	24
3.2- Instrumentos e equipamentos utilizados	25
3.4- Procedimentos	27
3.5- Tratamento e análise estatística dos dados	29
4- Apresentação dos Resultados	31
5- Discussão	47
6- Conclusões	53
7- Perspectivas de investigação futura	56
8- Referências Bibliográficas	58
Anexos	68
ANEXO I	69
DEFINIÇÃO DE TERMOS UTILIZADOS NA PESQUISA	69
ANEXO II	72
CARTA DE APRESENTAÇÃO E CONVITE PARA AS ACADEMIAS DE TREINAMENTO PERSONALIZADO SELECIONADAS PARA O ESTUDO	72
ANEXO III	74
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	74
ANEXO IV	76

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA (IMPRAF-126), APLICADO AOS PRATICANTES	76
ANEXO V	79
QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DA SAÚDE, HÁBITOS DE VIDA E NÍVEL ECONÔMICO DA POPULAÇÃO DA CIDADE DE PELOTAS/RS (PRATICANTES) .	79
ANEXO VI	81
QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DA SAÚDE, HÁBITOS DE VIDA E NÍVEL ECONÔMICO DA POPULAÇÃO DA CIDADE DE PELOTAS/RS (ENTREVISTA REALIZADA POR TELEFONE AOS DESISTENTES).....	81
ANEXO VII	83
ESTATÍSTICA DESCRITIVA E INFERENCIAL G1 (PRATICANTES n= 100)	83
ANEXO VIII	92
RESULTADOS ESTATÍSTICOS G2 (DESISTENTES n = 42).....	92

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Frequência dos sujeitos (G1) por subgrupos da amostra.	31
Tabela 2: Frequência dos sujeitos (G2) por subgrupos da amostra	31
Tabela 3: Descrição da amostra de praticantes de atividades físicas nos programas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos de variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde (n=100)...	33
Tabela 4: Descrição da amostra de praticantes de atividades físicas nos programas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos das dimensões motivacionais. (n=100).	35
Tabela 5: Descrição da amostra de praticantes de atividades físicas nos programas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos das dimensões motivacionais (n=100).	36
Tabela 6: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Controle do estresse”	37
Tabela 7: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Saúde”.	38
Tabela 8: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Sociabilidade”	39
Tabela 9: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Competitividade”.	40
Tabela 10: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Estética”.	41
Tabela 11: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Prazer”.	42

Tabela 12: Descrição da amostra de desistentes (G2) dos programas de atividades físicas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos de variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde (n=42).....	44
Tabela 13: Descrição da amostra de desistentes (G2) dos programas de atividades físicas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos dos motivos e profissões (n=42).	45

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar os determinantes (demográficos, comportamentais, de saúde, socioeconômicos e motivacionais) de aderência, motivação e desistência de um programa de treinamento personalizado. Foi realizado um estudo do tipo descritivo, transversal e inferencial, incluindo 100 indivíduos praticantes (média de idades, $M = 39,65$, $DP = 14,42$) e 42 indivíduos desistentes (média de idades, $M = 36,095$, $DP = 14,27$), da cidade de Pelotas-RS, Brasil. Foi criado um questionário para avaliar as variáveis, gênero, idade, cor da pele, IMC, tabagismo, autopercepção de saúde e situação conjugal e através da ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa) foi calculado o nível econômico. Para análise da motivação foi utilizado o Inventário de Motivação a prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126) criado por Balbinotti (2004). As respostas são dadas conforme uma escala do tipo Likert, graduada em cinco pontos. Um escore bruto elevado, seja em cada uma das dimensões ou na escala total, indica um alto grau de motivação à prática regular de atividades físicas. Para a análise estatística foram utilizados o teste de Qui-quadrado (X^2) e o teste exato de Fischer. Foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$. Constatou-se que os praticantes e desistentes de treinamento personalizado em sua maioria são mulheres, de níveis econômicos A e B e mais jovens e os motivos mais prevalentes para desistência são falta de tempo e desmotivação e as dimensões consideradas como motivadoras para a prática de atividades físicas em programas personalizados foram, controle de estresse, saúde, estética e prazer. Novos estudos poderiam ser conduzidos em uma amostra representativa da população dos praticantes, a fim de criar modelos de orientação e de educação a prática regular de atividades físicas que sejam adequadas ao perfil e aos fatores motivacionais dos grupos estudados.

Palavras-Chave: Dimensões da motivação. Aderência. Desistência. Treinamento Personalizado. Motivação.

ABSTRACT

The purpose of this study was to verify the determinants (demographic, behavioral, of health, socioeconomic, and motivational) of adherence, motivation and giving up training personalized program. The sample was formed by 142 subjects; one hundred (n=100) practitioners (mean age, M = 39,65, SD = 14,42) and forty two (n=42) giving up (mean age, M = 36,095, SD = 14,27), from Pelotas/RS, Brazil. Was created a questionnaire to assess the variables, sex, age, kin color, body mass index, smoking, self health perception and marital status was created. To assess the economic level, was used the ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas). To assess the motivation was used The Inventory of Motivation to Regular Practice of Physical Activity (IMPRAF-126), created by Balbinotti, (2004). The answers are given according to a 5 points Likert scale. A high score indicates a high level of motivation to a regular practice of physical activity in each one of the dimensions or in the completed scale. The statistics procedures used were Chi-Square Test (X^2) and the Fischer exact test and the significant level adopted was $p < 0,05$. The main results showed were that practitioners and giving up of training personalized are mostly women, of A and B economic levels and younger and the dimensions considered as motivators to practice of physical activities in personalized programs were stress control, health, aesthetics and pleasure and the reasons to give up are because they don't have time and motivation. New studies should be conduced with a large sample of the practitioners, to create model of orientation and of education to the regular practice of physical activity which are suitable to the profile and the motivational factors of the studied groups.

Key-words: Dimensions of motivation. Adherence. Giving up. Personalised training. Motivation.

Capítulo 1

Introdução

1- Introdução

A inatividade física representa uma causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados. Com a revolução do trabalho (mecanização e automação) e a urbanização acelerada, a prevalência de sedentarismo cresceu muito, sendo um marco do comportamento humano no século XX, o progresso e o avanço da tecnologia têm eximido as pessoas, em grande parte, das tarefas físicas mais intensas no trabalho e nas atividades da vida diária. Estes meios de poupar esforço, apesar de proporcionarem conforto e maior produtividade, não diminuem a necessidade de exercitar regularmente o organismo para que os males do sedentarismo não prejudique o estado geral da saúde física e mental, reduzindo a capacidade de realizar tarefas e a qualidade de vida, a médio e longo prazo (Nahas, 2006).

De acordo com Nahas (2006) e Saba (1999), dados da literatura mostram que aproximadamente 50% das pessoas que iniciam um programa de exercícios desistem em menos de seis meses. Segundo IHRSA (2007), 1,9% é a prevalência de praticantes de atividade física atualmente no Brasil, e de acordo com Silva, et al.; (2008), 7,8% é a prevalência de praticantes de atividades físicas em academias de ginástica, na cidade de Pelotas/RS, estes dados são preocupante e levantam a questão do porquê de tão poucas pessoas aderirem a um programa de exercícios físicos.

Saba (2001) enfatiza que, por mais que a consciência da população sobre os benefícios da prática de exercícios físicos esteja aumentando, a dificuldade de manter clientes ainda permanece.

O paradoxo é que, apesar das evidências científicas sobre o papel da atividade física na promoção da saúde e da aceitação desses benefícios demonstrada pela grande maioria da população, a maioria das pessoas não é ativa em níveis que possam trazer tais benefícios.

Um local de conhecimento da população em geral para prática de exercícios físicos são as academias de ginástica que oferecem uma variedade de formas de se exercitar. Porém, no início dos anos 90 chegava ao Brasil uma nova proposta de exercício supervisionado, o chamado "*Personal Training*", cujo processo de evolução

sofreu influência das aulas particulares de ginástica, da musculação e da grande quantidade de estudos científicos relacionados à atividade física, à aptidão física e à saúde (Monteiro, 2002).

O serviço de treinamento personalizado é utilizado por um grupo de pessoas que por diferentes objetivos e interesses buscam melhorias na saúde, no desempenho dentre outros aspectos. Este tipo de programa de treinamento acabou por ser uma opção para a pessoa que busca um diferencial, pois os profissionais desta área são capacitados para elaborar programas de exercício físicos individualizados, com maior grau de profundidade e controle no acompanhamento das atividades desenvolvidas (Melher, 2000, Monteiro, 2002, Deliberador, 1998).

Nos últimos anos mais e mais pessoas tem procurado os serviços de *personal trainers* e pagam por uma interação particular com os mesmos, comparando a outros programas de exercícios físicos, o que parece dar ao treinamento personalizado valor garantido por sua utilização (MacClaran, 2003).

As queixas, ansiedades e objetivos do aluno devem ser escutados e cuidadosamente discutidos com o profissional de educação física, fazendo valer o componente pedagógico da sua formação, tentando estabelecer um bom relacionamento, o que resultará em maior grau de aderência às prescrições. Muitas vezes, o desafio maior desse profissional está em ouvir respeitosamente todas as expectativas do programa de condicionamento físico idealizado pelo aluno e convencê-lo a fazer justamente o contrário (Toscano, 2001).

O sucesso da prescrição de exercícios é consequência das técnicas de prescrição com a observação de elementos comportamentais; deste modo, ressalta-se a necessidade de observar os determinantes para a aderência à atividade física no planejamento do programa de exercícios (ACSM, 2000; Bolger & Kimiecik, 1998).

A motivação para prática regular de atividades físicas é resultante de uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas (Monteiro, 2002; Nahas, 2006). A motivação tem sido destacada como uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática regular de atividades físicas (López e Márquez, 2001; Allen, 2003.)

Para a maioria das pessoas, iniciar e manter níveis satisfatórios de atividade física requer esforço individual. De fato, nas sociedades urbanas modernas, níveis adequados de atividade física e de aptidão física, somente são mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente; quer dizer, quando o indivíduo percebe os benefícios deste comportamento como de grande valor para sua vida, superando as dificuldades para realizar tais ações, e quando as forças sociais oferecem mais facilitadores do que barreiras (Nahas, 2006).

A motivação para prática regular de atividades físicas é resultante de uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas (Monteiro, 2002; Nahas, 2006).

De acordo com Monteiro (2002), a motivação para o exercício é multidimensional, e buscando compreender esse conceito é possível relacionar os fatores pessoais: fisiológicos e psicológicos, fatores estratégicos, habituais e ambientais e características da atividade física.

Existem alguns estudos relacionados à aderência (Saba, 2001; Saldanha, 2007; Balbinotti, 2008; Duncan et al.; 2010), manutenção e desistência de um programa de exercícios físicos, porém de maneira geral relacionados a atividades em academias, e não no treinamento personalizado.

Apesar da necessidade de informações sobre os fatores que levam a adesão a um programa de exercícios físicos, há um número pequeno de pesquisas realizadas no ambiente da academia de ginástica, imagine em relação ao treinamento personalizado que de certa forma é uma atividade nova, de custo elevado, onde seu número de adeptos é ainda menor. Essa carência se torna ainda mais evidente quando se procuram pesquisas realizadas no Brasil, onde esse tema ainda é bastante novo.

Conhecer os motivos pelos quais um sujeito possa vir a praticar uma determinada atividade física pode, quando adequadamente utilizado, aumentar as possibilidades de ingresso e permanência de indivíduos nesta prática (Ryan et al., 1997; Gould et al., 1996).

Enquanto está claro que programas de atividades físicas é uma parte importante da manutenção com a saúde e peso corporal, pouco é sabido sobre que tipos de

programas específicos podem ter sucesso em promover mudanças de comportamento significantes em longo prazo (MacClaran, 2003).

Balbinotti e Capazzoli (2008) sugerem que estudos devem ser conduzidos a fim de se verificar a existência de diferenças estatísticas nos níveis de motivação à prática de atividade física, como por exemplo: “tipo de treinamento” (Com *personal trainer* e sem *personal trainer*).

Destaca-se a necessidade de se realizar pesquisas na área da aderência, manutenção e desistência ao treinamento personalizado. Por esse motivo, este estudo busca elucidar os motivos alegados para o abandono do treinamento personalizado e os determinantes que levam as pessoas a busca pelo treinamento diferenciado, o perfil destas pessoas, quais os seus objetivos e seu nível sócio-econômico e cultural.

1.2 Objetivos

1.2.1- Objetivo Geral:

Verificar os determinantes (demográficos, comportamentais, de saúde, socioeconômicos, nutricionais e motivacionais) de aderência, manutenção e desistência de um programa de treinamento personalizado.

1.2.2- Objetivos Específicos:

- Caracterizar o perfil dos praticantes de programas de treinamento personalizado, quanto aos determinantes demográficos, comportamentais, de saúde e socioeconômicos;
- Caracterizar o perfil dos desistentes de programas de treinamento personalizado, quanto aos determinantes demográficos, comportamentais, de saúde e socioeconômicos;
- Verificar os motivos que levaram os sujeitos desistentes a abandonar os programas de treinamento personalizado;

- Identificar os fatores motivacionais que levam os sujeitos a aderirem e se manterem em um programa de treinamento personalizado;

1.2.3- Hipóteses

- Não há diferenças significativas entre os sujeitos do G1 (praticantes) e G2 (desistentes) e as variáveis, gênero, idade, nível econômico, cor da pele IMC, tabagismo, autopercepção de saúde, situação conjugal e atividade profissional.
- Não há diferenças significativas entre gênero, idade, cor da pele e nível econômico e as dimensões motivacionais.
- Não existe correlação significativa entre a dimensão motivacional prazer e o IMC.
- Não existe correlação significativa entre a dimensão motivacional controle de estresse e a situação conjugal.

Capítulo 2

Revisão de Literatura

2- Revisão de literatura

Muitos são os fatores que podem interferir, tanto favorável como negativamente, na prática dos exercícios físicos regulares, mas, para relacionar esses fatores, deve-se iniciar abordando um assunto que tende a ser um catalisador das ações daqueles que resolvem optar por um programa regular de exercícios. Trata-se da motivação e dela diz-se que é um fator pessoal e determinante, extremamente significativo, no processo de aderência ao exercício regular e que está, também, vinculada a interesses, motivos e metas (Dishman, 1981; Samulski, 1992).

A motivação irá direcionar o indivíduo a uma determinada atividade, ou a um comportamento mais ativo. Alguns desses motivos estão relacionados a fatores pessoais (intrínsecos), como: autoconfiança, auto-realização, auto-eficácia e satisfação pessoal (Dishman, 1984; Franklin, 1988). Um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que ingressa na atividade física por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação do processo de conhecer uma nova atividade. Comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência (Ryan & Deci, 2000).

A motivação intrínseca tem sido subdividida em três tipos: para saber, para realizar e para experiência. A motivação intrínseca para saber ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma experiência ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade; a motivação intrínseca para realizar, ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e a motivação intrínseca para experiência ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para vivenciar as situações estimulantes inerentes à tarefa (Brière et al.; 1995).

Há também, os fatores ambientais (extrínsecos), como por exemplo: a distância do local de prática de exercício ao trabalho ou residência, as condições climáticas, os horários oferecidos pelas academias, assim como o apoio de familiares (Okuma, 1997; Ortiz et al., 1999).

De acordo com Ryan & Deci (2000), a motivação extrínseca ocorre quando a atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Entretanto, estes motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau de

autonomia, criando três categorias de motivação extrínseca: a) regulação externa: é o comportamento regulado por meios como premiação material ou medo de conseqüências negativas, como críticas do técnico ou pais (este tipo de motivação pode ser observado no âmbito esportivo quando o treinador impõe penas aos atletas que não realizarem as tarefas propostas); b) regulação interiorizada: onde uma fonte de motivação externa é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser bem quisto (este comportamento pode ser observado quando alguém realiza uma atividade por “desencargo de consciência”); c) regulação identificada: quando um sujeito realiza uma tarefa, a qual não lhe é disponível a escolha, que é considerada como sendo importante para o indivíduo, mesmo que este comportamento não o seja interessante (este comportamento é visualizado, por exemplo, no diálogo de um atleta que diz que aulas de alongamento são importantes porque seu treinador disse, e mesmo não gostando de executar ele o realiza).

Ryan & Deci (2000), também citam a amotivação, construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física. De acordo com estes indivíduos, a atividade ou não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório, no seu ponto de vista (Brière et al., 1995).

Esse entendimento de motivação procura refletir sobre as condições a que o praticante se submete como, por exemplo, a indecisão, à vontade, o desejo, a expectativa, etc., sendo esses fatores determinantes na continuidade dos programas de atividades físicas (Corbin, 1997).

Diferentes abordagens têm sido empregadas no processo de avaliação da motivação, e mais precisamente, na avaliação da motivação à prática regular de atividade física e alguns autores (Balbinotti, 1994, 2001; Cunha, 1993, 2000; Anastasi & Urbina, 2000) acreditam que a forma mais objetiva e sistemática de acessar este tipo de informação é com o uso de questionários, inventários e/ou escalas métricas de construtos pessoais. Neste estudo foi utilizado o “Inventário de Motivação à prática Regular de Atividade Física” (IMPRAF-126), um instrumento elaborado por Balbinotti (2004) que viabiliza o acesso a esta informação. Sua construção baseou-se nos

pressupostos da Teoria da Auto-Determinação (Self-Determination Theory), descrita por Ryan e Deci (2000). O IMPRAF-126 trata-se de uma escala com 120 itens (20 por dimensão) concebida para medir seis das possíveis dimensões associadas à motivação à prática regular de atividade física: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

Segundo Barbosa (2006), as dimensões hipotetizadas por Balbinotti (2004) não dividem exaustivamente os conteúdos, procurando avaliar todas as nuances dos construtos (o que implicaria na proposição de um inventário excessivamente longo), nem são por demais abrangentes (o que poderia, inadequadamente, simplificar um conceito complexo, como é a motivação).

A seguir alguns aspectos relativos a cada uma das dimensões avaliadas pelo IMPRAF-126 serão explorados.

Quanto à dimensão Controle do Estresse, os benefícios psicológicos decorrentes da prática de atividade física têm sido considerados tão importantes quanto os benefícios físicos. Dentre os benefícios psicológicos decorrentes da prática de atividade física está o controle do estresse (Mota, 2004).

A dimensão Controle de Estresse diz respeito aos motivos relacionados à utilização do esporte como uma forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana, aumentando as sensações de bem estar (Capdevilla et al., 2004).

De acordo com Weinberg & Gould (2001), existem várias fontes causadoras de estresse, entre elas salientam-se a perda de um ente querido, mudança de emprego, pane no carro, problemas com colegas de trabalho. As questões referentes ao cotidiano da vida em grandes centros urbanos como o trânsito, a poluição sonora e atmosférica e a violência também são importantes fontes causadoras de estresse que diminuem a sensação de bem estar físico e psicológico.

Quanto à dimensão Saúde, sabe-se que o envolvimento em práticas desportivas e atividades físicas são considerados padrão de comportamento que afetam positivamente a saúde (Mota, 2004). Quando se fala de saúde, torna-se necessário destacar o posicionamento da OMS (Organização Mundial de Saúde) quanto ao termo, que o define como um estado de bem estar físico, mental e social completo e não apenas a ausência de doença ou de enfermidade (OMS, 2007). Neste sentido a saúde

passou a ser considerada como um bem a ser conquistado através do estilo de vida e dos comportamentos corporais (Mota, 2004).

A relação entre atividade física e saúde se justifica pelas muitas evidências de que níveis apropriados de aptidão física, mantidos durante toda a vida por meio de exercícios regulares, exercem efeitos benéficos nas funções dos órgãos em geral, tendo como conseqüência o prolongamento da vida e de vida com qualidade (Nieman, 1999; Nahas, 2006). Estas evidências têm incentivado a prática de atividades físicas regulares com vistas à manutenção da saúde e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo (Capdevilla et al., 2004).

Okuma (1997) evidencia em seus estudos que, normalmente, pessoas que não apresentam, ou apresentam baixos riscos de saúde, tendem a aderir mais a programas de exercícios físicos do que pessoas que apresentam certos riscos. Lopes (2000) por sua vez, evidenciou que a maioria dos entrevistados (masculinos e femininos) no seu estudo, havia aderido a um programa de atividades físicas com intuito de melhorar a saúde.

Em relação à dimensão Sociabilidade, considera-se que é um dos mais importantes fatores motivacionais para a prática de atividades físicas. As práticas esportivas oportunizam o convívio com amigos e a obtenção de novos amigos. Esta convivência entre amigos, e no grupo, está relacionada às questões de aceitação, à auto-estima e à motivação de praticantes de atividade física (Weinberg & Gould, 2001).

Para teoria da autodeterminação, a necessidade psicológica do indivíduo em ser aceito e fazer parte de um grupo, que é algo obtido através da sociabilidade, representa uma das necessidades psicológicas básicas. A satisfação desta necessidade está associada à motivação intrínseca dos indivíduos. A participação em atividades que satisfazem à necessidade de afiliação (encontrada nas atividades de socialização) é considerada autodeterminada, sendo resultante predominantemente da motivação intrínseca (Ryan & Deci, 2000). Segundo Hassandra et al., (2003) os envolvimento sociais são determinantes para o aumento da motivação intrínseca

A dimensão Competitividade tem sido fortemente relacionada a aspectos da personalidade das pessoas envolvidas em situações competitivas. A competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou, orientada ao objetivo. Pessoas com

orientação dirigida à vitória possuem foco na comparação interpessoal e na vitória da competição. Pessoas com orientação ao objetivo possuem foco nos padrões de desempenho pessoal (Weinberg & Gould, 2001).

Muitos participantes de esportes competitivos afirmam que tais esportes não apenas podem revelar esforços cooperativos entre colegas perseguindo um objetivo comum, mas também ajudam a preparar para a vida (Weinberg & Gould, 2001). Os autores entendem que todas as atividades competitivas envolvem tanto a competição como a cooperação. As interações entre as forças competitivas e cooperativas nas atividades competitivas são complexas, mas estão sempre presentes.

Quanto à dimensão Estética, esta é apontada como um dos principais motivos da aderência a prática regular de exercícios físicos em academias (Tahara et al.; 2003). A dimensão estética inclui motivos relacionados à busca de um modelo de corpo e de estética (estabelecido pelos contextos culturais), onde o desporto e a atividade física assumem um importante papel na construção e manutenção desta imagem. A estética, em especial a corporal, aparece como um valor de extrema importância em nossa sociedade (Garcia & Lemos, 2003). Os autores consideram o corpo humano como uma construção cultural, comparando o mesmo com uma madeira que cada um esculpe de acordo com sua própria vontade, satisfazendo os mais variados projetos individuais.

Na atualidade, mais importante do que as virtudes e defeitos da juventude são as impressões corporais transmitidas para o exterior, onde ser é nitidamente subjugado ao parecer, para que tal aconteça, é necessário que se construa uma imagem esteticamente agradável, desta forma o desporto e a atividade física assumem um importante papel na consecução deste processo de simulação (Garcia & Lemos, 2003).

O tipo de atividade física escolhida pelo praticante é originado por diferentes motivações. Praticantes de esportes possuem a motivação direcionada ao prazer pela atividade e pela competência e praticantes de atividades físicas apresentam a motivação direcionada para o condicionamento físico e a aparência Frederick & Ryan (1995).

Em relação à dimensão Prazer, esta pode ser apontada como a mais comumente responsável pela manutenção da prática de atividade física. Esta

manutenção viabiliza a obtenção dos benefícios físicos e psicológicos da prática (Wankel, 1993).

As atividades físicas, enquanto fenômeno orientado para realização das necessidades físicas, sociais e de valores, é um domínio que vem recebendo uma crescente aceitação na sociedade. Este crescimento se deve à relação entre a prática de atividades físicas e o crescimento dos níveis de qualidade física e bem estar, assim como a oportunidade de interação social proporcionada por esta prática (Mota, 2001).

Segundo Ryan e Deci (2001), a sensação de bem estar provém do prazer que o indivíduo sente ao realizar as atividades. Esta sensação pode se originar especificamente da prática, ou também do ambiente e das condições em que esta prática é realizada. Considera-se desse modo que proporcionar prazer e satisfação podem ser uma estratégia valiosa para melhorar a aderência aos programas de exercício físico.

A dimensão Prazer reflete, também, as motivações intrínsecas dos indivíduos. A teoria de autodeterminação sustenta que as atividades que proporcionam prazer, que trazem a noção de competência e autonomia, são os protótipos dos comportamentos autodeterminados, tais comportamentos, não necessitam de motivação extrínseca para ocorrerem, eles acontecem de forma voluntária (Ryan & Deci, 2000).

Alguns autores entendem que a dimensão Prazer está relacionada às sensações de bem estar, diversão e satisfação que a prática desportiva proporciona para a pessoa. Os motivos relacionados a estas sensações sentidas, durante ou após a prática de atividades físicas, formam a dimensão Prazer (Capdevilla et al., 2004).

Como se vê, as seis dimensões da motivação avaliadas pelo IMPRAF-126, embora não esgotem, cobrem uma ampla gama de conteúdos relativos à motivação a prática de atividade física.

A motivação também está relacionada com as possibilidades de se obter, ou não, o sucesso pretendido dentro dos programas de exercício físico. Um programa bem elaborado, auxiliado por certa motivação pessoal, contribui no índice de aderência. Um dos fatores de auxílio reside, também, nas experiências passadas, que projetam certa expectativa na formulação dos resultados, ou seja, as ações passadas e presentes são

fatores realmente determinantes na concepção de motivação e aderência à atividade física (Pollock & Wilmore, 1993; ACSM, 2000; Dishman, 1994; Okuma, 1997).

Uma grande evidência sobre esta relação pode ser encontrada no estudo de Oliveira (2000), de que nem sempre as relações apresentadas entre os motivos de aderência e permanência procedem; entretanto, auxiliam nos fatores relacionados às mudanças que ocorrem em suas vidas após a adesão.

A principal razão do envolvimento com exercícios físicos regulares é a possibilidade de transformar, ou de ser um agente transformador. Os comportamentos adotados devem ser vislumbrados como formas desejadas, ou elementos positivos de comportamentos estáveis. A motivação passa a ser, então, um aspecto muito importante no desenvolvimento do homem, seja ela utilizada na relação ensino-aprendizagem ou no processo de desenvolvimento psicológico (Samulski, 1992; Okuma, 1997).

Uma mudança de comportamento não ocorre facilmente, ela requer conscientização e determinação do indivíduo. Para uma realização mais efetiva do processo de transição, Nahas (2006) sugere alguns elementos que devem ser considerados como básicos, ou fundamentais, nas intervenções para uma prática regular de exercícios físicos, pois são responsáveis por fortalecer a intenção de mudança individual. Tais elementos são: Informação e conscientização; Motivação; Prontidão para a mudança; Desenvolvimento e estratégias pessoais necessárias para iniciar e manter um comportamento mais ativo. O mesmo autor identifica, além dessas variáveis individuais, outras de caráter ambiental, que ajudam a criar condições propícias para uma mudança, a saber: Estimular redes sociais de apoio e incentivo; Criar e manter um ambiente físico que favoreça a atividade física; Estabelecer e fazer valer normas e regulamentos que suportem comportamentos mais ativos.

A motivação é, sem dúvida, um dos fatores mais importantes e que realmente caracteriza a aderência a programas de atividade física. Entretanto, existem outros que irão influenciar, direta ou indiretamente, os níveis de aderência a uma prática regular de exercícios físicos.

Alguns pesquisadores, com o intuito de melhor conhecer diversos aspectos sobre os fatores motivacionais, tentam relacionar a motivação à prática de atividades

físicas ao gênero e a idade (Ntoumanis, 2002; Lores et al., 2004), etnia (Wang e Wiese-Bjornstal, 1996), grau de atividade física praticada (Weinberg et al., 2000) e a outras tantas variáveis (Wang & Wiese- Jornstal, 1996; Weinberg et al., 2000) que poderiam interferir na motivação do sujeito em praticar atividades físicas.

Em relação à variável idade, percebe-se que com o passar dos anos, os indivíduos tendem a ter interesses e prioridades as quais não possuíam em idades anteriores. Estas mudanças de interesses são realçadas em determinadas fases do desenvolvimento vital, onde não só as suas concepções psicológicas mudam, mas todo o meio em sua volta é readaptado à sua nova fase (Lores et al., 2004).

Em estudo realizado na Suécia (Lindström et al., 2001) encontrou-se diferenças significativas na atividade física de lazer conforme o nível socioeconômico, sendo que pessoas com menor posição socioeconômica apresentavam maiores chances de estar classificadas nos menores níveis de atividade física. O menor nível socioeconômico e educacional tem sido associado com menor participação em atividade física (Calfas et al., 2000; Dishman, 1993; Sallis & Owen, 1999).

Marcellino (2003) em estudo que envolveu a observação de aulas e entrevistas com professores, realizado em Campina/SP, procurou analisar as academias de ginástica como opção de lazer e o pesquisador concluiu que esses espaços podem ser considerados equipamentos específicos de lazer, quer do ponto de vista da sua organização e funcionamento, quer na representação dos seus freqüentadores. Configuram-se assim, não só como locais da prática dos interesses físico-esportivos, mas também de outros conteúdos, como os sociais. A prática pedagógica apresenta-se confusa em termos de filosofia de trabalho ou de metodologia de ensino-aprendizagem, com pouco espaço para o exercício da criatividade.

Pereira (2002) teve como principal objetivo em seu estudo, analisar e conhecer os alunos das academias da cidade do Porto/Portugal, através da percepção do sentido da escolha da atividade e da importância que a esta confere. Os resultados sugeriram que o aluno da academia de ginástica opta por este tipo de atividade, pela necessidade de prática de atividade física e por considerar que é esta que melhor lhe permite corresponder aos parâmetros estético-corporais da nossa sociedade. Além disso, parecem ser estas práticas as que mais se adéquam às dificuldades inerentes aos

constrangimentos laborais. A frequência com que se deslocam a estes locais depende dos objetivos intrínsecos à prática de uma atividade física, assim como das relações sociais que aí vão se estabelecendo.

Chagas & Samulski (1995), realizaram um trabalho onde estavam preocupados em diagnosticar e analisar 15 dos motivos que levam as pessoas a praticarem atividades físicas em academias. Para tanto, foram entrevistados 200 clientes de seis diferentes academias, com uma média de idade de 25 anos e dois meses. Os resultados obtidos, sem distinção de sexo, foram: manter-se em boa forma; melhorar o condicionamento físico; aumentar o bem-estar corporal e psicológico; melhorar o estado de saúde, o prazer e a aparência física.

Nunomura (1998) destacou uma preocupação muito grande em compreender os motivos que levam os indivíduos adultos a adotarem um estilo de vida ativo. Em seu estudo realizado na cidade de São Paulo, a investigação estava diretamente ligada às relações existentes entre o motivo de adesão e as variáveis, idade, gênero, grau de instrução e tempo de permanência em programas supervisionados. As suas considerações sobre a pesquisa colocaram em evidência a necessidade em aprofundarem-se as buscas pelas informações, no sentido de que possam fornecer dados mais conclusivos sobre os motivos de adesão à atividade física.

Em São Paulo, Saba (1999), em dissertação de mestrado, investigou os determinantes da prática de exercícios físicos em academias de grande porte, com pessoas de classe socioeconômica média, média alta e alta. Os frequentadores eram jovens, com formação universitária, com frequência de três a cinco sessões por semana e duração média superior a 60 minutos. Neste estudo, os principais motivos para a desistência foram à falta de tempo e problemas financeiros.

No estudo de Rufino et al., (2000), buscou-se um perfil dos frequentadores de academias de ginástica do estado do Rio Grande do Sul - Brasil. O objetivo geral deste estudo foi o de subsidiar os professores de academias sobre o seu público alvo. Através de uma pesquisa descritiva, realizada nas regiões que compõem o Estado, os pesquisadores puderam concluir que, no Rio Grande do Sul, os frequentadores das academias são jovens – entre 16 e 25 anos, sendo que, a maioria é composta pelo

gênero feminino. Os praticantes consideraram-se bem informados, por seus instrutores, sobre a prática de atividade física.

Em Joinville-SC, Morales (2002) analisou os determinantes da aderência a programas supervisionados em academias. Esta dissertação verificou a aderência comentando as características encontradas em pessoas que haviam desistido de programas em academias de ginástica com as mesmas características em pessoas que freqüentavam a academia há mais de seis meses. A maior parte das informações esteve de acordo com os demais trabalhos da área. Mas quanto ao estilo de vida foi constatada uma prevalência maior de fumantes entre os participantes de programas de academias. Além desses dois grupos, o estudo também coletou informações sobre a percepção dos administradores e instrutores das mesmas academias. Constatou que o ponto de vista a respeito dos motivos de adesão e permanência não tem muita afinidade entre os três grupos.

Em um estudo sobre aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias com cinquenta estudantes da cidade de Rio Claro/SP, com idades variando até 24 anos, de ambos os gêneros, indicaram que a maioria dos sujeitos tem a preocupação com as questões estéticas e com a melhoria da qualidade de vida e possuem um tempo de prática considerável. O tempo disponível foi o fator mais citado como dificuldade para manutenção da prática regular e as influências da família e da mídia são incidentes na efetivação da aderência e manutenção (Tahara et al., 2003).

Rojas (2003), pesquisou a aderência de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba - PR. Esta dissertação analisou os determinantes pessoais, características do programa de exercícios físicos e da academia, facilitadores e barreiras percebidos, com adultos jovens (18 a 44 anos). A aderência foi maior entre as pessoas que freqüentaram academia com preço mais alto, mais de 10 programas à disposição, menor quantidade de usuários por professor, maior tempo por dia na academia e programas de intensidade vigorosa, de Spinning e nos aparelhos ergométricos (bicicleta, esteira, etc.). A presença de amigos freqüentando a mesma academia também foi associada com maior aderência.

Palma et al., (2003) levantaram dados sobre as características de 5.457 indivíduos que procuraram e iniciaram exercícios físicos em academias de ginástica, na

cidade do Rio de Janeiro - RJ; dados referentes à condição de miserabilidade na cidade e dados referentes aos índices de desenvolvimento humano. Os resultados mostram que mais do que um comportamento de risco, as pessoas podem estar numa situação de vulnerabilidade, onde não conseguem aderir à prática de exercícios físicos.

Soares (2005) investigou 61 mulheres de meia-idade, com o objetivo de analisar a influência dos fatores determinantes da atividade física sobre a motivação e a aderência. Quanto aos determinantes verificou-se que: a) na dimensão pessoal, as mulheres atribuíram maior motivação à melhora do estado de saúde e do equilíbrio emocional, ao aumento do bem-estar geral, melhora do condicionamento físico e da qualidade de vida; b) na dimensão comportamental e sócio-ambiental, os motivos foram prevenir doenças, melhorar o condicionamento físico, reduzir estresse de trabalho, desenvolver mais autoconfiança e condições favoráveis para prática; c) Os facilitadores para a prática foram horário, local, característica da atividade, profissionais e orientação; e d) Os fatores que dificultam a prática de atividades físicas relacionaram-se à falta de tempo. Os resultados não demonstraram a influência do nível de aptidão na motivação das participantes. No tocante à aderência, verificou-se que: a) o número de aulas praticadas determina a condição cardiorrespiratória, b) o número de horas dedicadas ao trabalho por dia diminui a possibilidade de participar das aulas e c) a menor aderência associa-se ao ambiente desfavorável à prática. Dentre os motivos de desistência ao programa: predominaram as barreiras de ordem pessoal, relacionada à falta de tempo, cuidados médicos/pessoais e familiares, seguindo-se a barreira de ordem ambiental.

Silva et al.; (2008) com o objetivo de avaliar a participação atual e passada de adultos em academias de ginástica de Pelotas/RS, realizaram um estudo de base populacional, incluindo 972 indivíduos de 20 a 69 anos de idade e relataram que a prevalência de prática atual e passada de atividades físicas em academias foi de 7,8%, e relatam ainda, que a maioria dos freqüentadores de academia o faz a mais de seis meses e realiza três sessões semanais de treino. Os motivos mais prevalentes para a procura das academias foram emagrecimento, prazer pelo exercício e preparação física. O nível econômico associou-se positivamente à participação atual e passada em

academias. A idade esteve associada inversamente à prática passada e o tabagismo a prática atual.

Em um estudo com pessoas de 18 a 30 anos, em academias do Rio de Janeiro, verificou-se que a estética é o principal motivo para iniciar e continuar o programa, sendo que a saúde também foi muito citada como motivo de permanência (Malina & Azevedo, 2000).

Em estudo relacionado à motivação à prática regular de atividade física associada à estética, Saldanha et al., (2007) detectaram em uma amostra de 366 adolescentes do gênero feminino, que a dimensão estética é um fator motivacional significativamente importante para as adolescentes em vias de entrarem na idade adulta.

Balbinotti e Capozolli (2008) aplicaram o inventário de motivação a prática regular de atividade física (IMPRAF-126) a 300 praticantes de academia de Porto Alegre-RS de ambos os gêneros com idade entre 18 a 65 anos. A dimensão saúde foi a que mais motivou os praticantes de ginástica em academias quando controladas as variáveis sexo e grupo de idades.

No estudo de Lopes (2000), o objetivo geral foi de identificar os motivos que levam a desistência dos programas de atividades físicas nas academias. Para tanto, o pesquisador utilizou um instrumento avaliativo com questões abertas e fechadas. No instrumento foram identificados, ainda, fatores que levam à prática, período sem freqüentar uma academia período de permanência na prática e o estímulo para a aderência a atividade física. Os principais motivos citados para a desistência foram à falta de tempo, problemas financeiros e doenças ou traumatismos para os homens; e a distância e problemas financeiros para as mulheres (Lopes, 2000; Lopes & Lopes, 2000).

No estado do Espírito Santo - Brasil, entrevistando 221 usuários do Serviço de Orientação à Saúde, Fraga et al (2001) detectaram como motivos que dificultam a freqüência e permanência no programa, os compromissos pessoais, a falta de motivação, a distância do local e dores musculares.

O motivo mais comumente mencionado para a não prática de atividade física, especialmente quanto a programas supervisionados, é a falta de tempo. Embora um

dos passatempos mais mencionado pelos americanos adultos seja assistir TV em média 3 horas por dia, a falta de tempo é considerada uma barreira percebida, mas também pode ser uma racionalização da falta de motivação para ser ativo, ou uma desculpa conveniente (Cooper Institute for Aerobic Research, 2000; Dishman, 1993; Sallis & Owen, 1999).

Wing et al., (1996) compararam os efeitos de um pequeno grupo (3-4 clientes) supervisionado por um treinador personalizado com um grupo controle com a mínima supervisão. Foi diagnosticado que aquele grupo que foi orientado pelo treinador personalizado teve melhor aderência (84,0% x 69,0%) as sessões de exercícios, durante um período de 24 semanas.

MacClaran (2003) para investigar a eficácia do treinamento personalizado, estudou 129 voluntários entre 20 e 65 anos e descobriu que o efeito do treinamento personalizado é um caminho efetivo para mudar as atitudes dos clientes junto ao incremento da atividade física quando comparado a outros programas.

Um estudo de revisão denominado “O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da *performance* para o do bem estar” descreve o treinamento personalizado como uma modalidade utilizada por um grupo de pessoas que por diferentes objetivos e interesses buscam melhorias na saúde, *performance* dentre outros aspectos. Porém, o atendimento prestado pelo *personal trainer*, através de um programa personalizado de atividade física, pode apresentar limitações na sua execução quando não considera outras dimensões do Homem, além do aspecto biofísico. Fatores importantes devem ser considerados para a adesão e manutenção em um programa de treinamento personalizado. Para isso, o texto tem a preocupação em abordar concepções básicas referentes à prescrição de um programa de treinamento personalizado e à natureza do Homem, tornando-se então possível apresentar uma filosofia de trabalho, que possa contribuir não só com a dimensão física como também a dimensão psicológica, moral e social que envolve a vida dos clientes que utilizam um programa de treinamento personalizado. Tendo em vista que estes, ao procurarem os serviços de um *personal trainer*, buscam também alternativas para suprir carências existenciais próprias e de diferentes naturezas (Garay et al., 2008).

Poucos estudos estão associados à motivação e aderência ao treinamento personalizado, mas este panorama vem se modificando, pois se percebe que o mercado brasileiro do *fitness* tem crescido muito nos últimos anos estimulado pelo crescimento do próprio segmento de saúde e pelo fato das pessoas cada vez mais desejarem ter ao seu alcance um profissional capaz de desenvolver um treinamento personalizado (Lubisco, 2005). Nos primeiros anos de tal atividade o *personal trainer* prestava serviço apenas a um público elitizado e selecionado, como artistas, grandes empresários e pessoas com um alto poder aquisitivo que tinham a sua imagem corporal como um dos instrumentos de trabalho, o que não é diferente dos dias atuais. O *personal trainer* inicialmente prescrevia exercícios com o objetivo de manutenção da saúde física de forma geral e especificamente a imagem corporal. Em virtude da expansão deste mercado e crescente acesso do público em geral, surge paralelamente o interesse nesse tema. Hoje este serviço é extensivo as pessoas da classe-média, estudantes, profissionais liberais, aposentados, ou seja, grupos variados buscando melhoria de vida com qualidade. Junto com este crescimento surgiu uma grande preocupação, o que significa realmente um atendimento personalizado e o quanto os profissionais que se propõem a ministrar tal atendimento estão capacitados para fazê-lo (Garay et al., 2008).

O perfil da pessoa que frequenta academia para a prática de atividades coletivas, geralmente, é de uma pessoa que se preocupa com a imagem corporal, que quer fazer amizades ou que se sente mais motivado fazendo aulas com 10 ou 15 pessoas. Ao passo que o aluno personalizado, tem algumas expectativas a serem supridas com o *personal trainer*. Essas pessoas buscam melhores hábitos e resultados físicos, melhorias na postura, primam pela qualidade, visam disponibilidade de horários e sentem-se mais motivadas com a exclusiva atenção do *personal trainer* (Melher, 2000).

Pinheiro (2000) relata que tal programa deve ser permanente e com estímulos de motivação e determinação, promovendo o bem-estar físico e mental do aluno e sua utilização deve ser baseada em parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos, bem como no grau de condicionamento físico inicial e no objetivo do cliente.

Pensar no desempenho humano implica envolver-se com as múltiplas e complexas dimensões do homem. Segundo Ricette (1998) essas dimensões e seus

aspectos ao relacionarem-se ao desempenho motor, envolvem a motivação e pode influenciar positiva ou negativamente a prática de atividades físicas.

Portanto, o profissional que prestar este tipo de atendimento deverá preocupar-se, primariamente, em identificar as carências que permeiam a intencionalidade humana como fator gerador do movimento circunscrito à prática de atividades físicas individualizadas para, em seguida, buscar atuar de modo a preenchê-las positivamente. O Homem será, assim, em sua essência, satisfeito, constituindo-se o treinamento personalizado em algo necessário e de valor, contribuindo para a qualidade de vida dos clientes (Garay et al., 2008).

Ajudar os clientes a iniciarem e manterem uma mudança no comportamento relacionado à saúde constitui um desafio até mesmo para o *personal trainer* qualificado mais experiente (ACSM, 2006).

As perspectivas objetivadas neste estudo ficam evidenciadas de forma individualizada nas pesquisas citadas acima. Através da junção das variáveis amplamente discutidas neste capítulo (fatores motivacionais, aderência, manutenção e desistência associadas ao treinamento personalizado), procurou-se desenvolver este tema de maneira a buscar soluções para manter os indivíduos aderentes e motivados na prática do treinamento personalizado, seja em razão da organização de programas mais adequados, aprimoramento dos profissionais e do ambiente, para suprir as expectativas e as exigências do perfil dos sujeitos avaliados neste estudo, e para os indivíduos desistentes, encontrar o perfil destes e as razões da desistência, para se não resgatar esta pessoa, ao menos evitar novos abandonos em virtude destas causas.

Capítulo 3

Metodologia

3- Metodologia

Essa pesquisa estudou os determinantes demográficos, comportamentais, de saúde, socioeconômicos e motivacionais para aderência, manutenção e desistência a programas de treinamento personalizado na cidade de Pelotas/RS, com o acompanhamento de uma amostra da população que iniciou e se manteve em programas dessa natureza, até o momento que se detectou a desistência ou o término do tempo de observação.

A cidade de Pelotas está localizada no extremo sul do Rio Grande do Sul, Brasil e possui cerca de 340.000 habitantes.

3.1- Amostra

A população deste estudo foi composta por conveniência, por indivíduos adultos (acima de 18 anos), de ambos os gêneros, residentes na zona urbana da cidade de Pelotas/RS, que se inscreveram em um programa de exercícios físicos, nos centros de treinamento personalizado participantes do presente estudo e por indivíduos que tivessem desistido do programa de treinamento personalizado.

Esta amostra foi dividida em dois grupos:

Grupo 1 (G1)- formado pelos 100 participantes que no momento da coleta de dados estivessem freqüentando regularmente as aulas do programa (média de idades, $M = 39,65$, $DP = 14,42$);

Grupo 2 (G2)- formado pelos 42 sujeitos que tivessem desistido do programa de treinamento personalizado (média de idades, $M = 36,095$, $DP = 14,27$). O grupo amostral foi selecionado intencionalmente a partir de levantamento realizado através das fichas pertencentes a cada desistente, arquivadas no banco de dados dos centros de treinamento personalizado.

Como critério de inclusão, era necessário estar freqüentando regularmente as aulas dos programas de treinamento personalizado e concordar em assinar o termo de consentimento.

3.2- Instrumentos e equipamentos utilizados

As informações do G1 sobre os determinantes demográficos, comportamentais e de saúde foram obtidas através de um questionário padronizado, que versou sobre os dados pessoais, gênero (masculino/feminino), idade (dividida em três categorias: 18-30 anos, 31-50 anos e mais de 51 anos), escolaridade do chefe da família (dividida em quatro categorias: 1º grau incompleto, 2º grau incompleto, 3º grau incompleto e 3º grau completo), peso e altura para calcular o índice de massa corporal ($IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$), tabagismo (dividida em duas categorias: nunca/ex-fumante e fumante), autopercepção de saúde (dividida em quatro categorias: excelente, muito boa, boa, regular/ruim), estado civil (dividida em três categorias: casado, solteiro, separado/viúvo) e cor da pele (dividida em duas categorias: cor da pele branca e não branca). O nível socioeconômico (dividido em cinco categorias: A, B, C, D e E – sendo o nível A o mais elevado) foi determinado segundo classificação da ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas), já para descoberta dos motivos de desistência (G2) foi utilizados os bancos de dados dos centros de treinamento personalizado e através de ligação telefônica foi aplicado os mesmo instrumentos utilizados para o G1, sobre os determinantes demográficos, comportamentais e de saúde, porém associado a ele à seguinte pergunta: “Porque você desistiu do programa de treinamento?”.

Para análise da motivação do G1 foi utilizado o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” (IMPRAF-126), elaborado por Balbinotti (2003). Este inventário avalia seis das possíveis dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares. Trata-se de 120 itens agrupados seis a seis, observando a seguinte seqüência: o primeiro item do primeiro bloco de seis apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional *Controle de Estresse* (CE) (ex.: liberar tensões mentais), a segunda *Saúde* (Sa) (ex.: manter a forma física), a terceira *Sociabilidade* (So) (ex.: estar com amigos), a quarta *Competitividade* (Co) (ex.: vencer competições), a quinta *Estética* (Es) (ex.: manter bom aspecto) e a sexta *Prazer* (Pr) (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 20 blocos (perfazendo um total de 120 questões). O bloco de número 21 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo

é verificar o grau de concordância acordada a primeira e a segunda resposta ao mesmo item. As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Para considerar a dimensão como muito motivadora as respostas dadas na escala deveriam ser (4) “isto me motiva muito”, ou (5) “isto me motiva muitíssimo”, para ser considerada como pouco motivadora as respostas dadas deveriam ser (3) “tem dúvida, não sabe dizer, mais ou menos”, (2) “isto me motiva pouco” ou (1) “isto me motiva pouquíssimo”.

Cada dimensão foi analisada individualmente, mas um resultado total também foi obtido. Assim, um escore bruto elevado, seja em cada uma das dimensões ou na escala total, indica um alto grau de motivação à prática regular de atividades físicas.

A administração de questionários é um método de coleta de dados que apresenta limitações devido à influência de diversos fatores, como método de aplicação e a fidedignidade das respostas. Entretanto, é um modo relativamente barato e de fácil aplicação; tem-se verificado que questionários elaborados e avaliados com critérios específicos demonstram serem instrumentos valiosos para a obtenção de informações (Montoye et al., 1996).

Para o instrumento de motivação Balbinotti e Barbosa (2008) testaram a validade e fidedignidade de construto do IMPRAF-126 por meio de análises fatoriais confirmatórias com ajuda de uma grande amostra de 1377 sujeitos de ambos os sexos e com idades variando de 13 a 83 anos. Seus resultados satisfatórios (Goodness-of-fit Index = 0,859; Adjusted Goodness-of-fit Index = 0,854; Root mean square = 0,065) permitiram concluir que o instrumento avalia adequadamente o construto em questão (diga se, a “Motivação à Prática Regular de Atividade Física”). Ainda, a fim de demonstrar a consistência interna das seis dimensões do instrumento, cálculos Alpha de Cronbach foram conduzidos neste estudo e seus resultados (Controle de Estresse = 0,81; Saúde = 0,64; Sociabilidade = 0,62; Competitividade = 0,60; Estética = 0,67; e, Prazer = 0,74) indicaram que os itens constitutivos de cada uma das seis dimensões do instrumento são suficientemente precisos e fidedignos.

De acordo com Taylor et al. (2003), “índices alfa superiores a 0,80 são considerados desejáveis; índices superiores a 0,70 são considerados recomendados;

índices superiores a 0,60 devem ser aceitos apenas para uso em pesquisa (desaconselhável o uso clínico). Sendo assim, qualquer resultado superior a 0,60 pode ser interpretado como uma consistência interna satisfatória, no enquadramento desta pesquisa".

A partir de todos esses resultados pudesse assumir que o IMPRAF-126 avalia, de forma precisa, aquilo que se propõe avaliar.

O instrumento da ABEP é utilizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e pelas empresas de pesquisas do Brasil e aceito internacionalmente.

Um estudo piloto foi realizado com freqüentadores de um centro de treinamento personalizado fora da cidade de Pelotas/RS. Constituiu de testagem final do questionário manual e organização do trabalho de campo, além do treinamento final e de codificação.

3.3- Definições das variáveis de estudo

Variáveis dependentes: Dimensões da motivação controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Variáveis independentes: gênero, idade, nível socioeconômico, tabagismo, índice de massa corporal (IMC), autopercepção de saúde, situação conjugal, cor da pele e atividade profissional.

3.4- Procedimentos

Os procedimentos adotados no estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Pelotas/RS para pesquisas envolvendo seres humanos, sob número 105/2009.

Primeiramente foram contatados os proprietários e/ou administradores dos centros de treinamento personalizado e realizado convite formal, pessoalmente, e apresentação do pré-projeto da pesquisa com todas as informações referentes à coleta de dados, buscando aprovação para realização da pesquisa nos locais. Após definição dos centros de treinamento personalizados interessados, foi realizado um contato inicial com os alunos, onde a pesquisadora se identificou e explicou o tema da pesquisa, resultando em um total de 100 indivíduos praticantes, interessados em participar deste estudo. Cada um dos sujeitos recebeu o termo de consentimento livre e esclarecido, onde deixou claro que a sua participação na pesquisa seria voluntária e poderia ser interrompida em qualquer etapa, sem nenhum prejuízo ou punição. Todos os cuidados foram tomados para garantir o sigilo e a confidencialidade das informações, preservando a identidade dos participantes. Como procedimento seguinte, a pesquisadora ou uma colaboradora na coleta de dados (treinada previamente), aplicou os questionários aos praticantes e ficou à disposição para orientar e esclarecer possíveis dúvidas a respeito do preenchimento dos mesmos.

Após aplicação dos questionários, foi feita solicitação da liberação do banco de dados dos desistentes (onde 42 sujeitos se dispuseram a participar da pesquisa), junto aos centros de treinamento personalizado, para que pudesse ser realizada entrevista por telefone, buscando saber o motivo de sua desistência, através do seguinte questionamento: “Porque você desistiu do programa de treinamento personalizado?”, juntamente com um questionário aplicado para definição de gênero, idade, escolaridade do chefe da família, IMC, tabagismo, autopercepção de saúde, estado civil, cor da pele e para traçar o nível socioeconômico dos entrevistados, foi usado o questionário da ABEP.

A variável idade dos participantes e dos desistentes foi categorizada em 18 a 30 anos; de 31 a 50 anos; e > 51 anos e separadas por gênero.

3.5- Tratamento e análise estatística dos dados

Através dos questionários foram feitas análises e cruzamentos entre as variáveis na busca pelos resultados obtidos em relação aos objetivos da pesquisa. Estes dados passaram por tratamento estatístico descritivo e inferencial.

O banco de dados foi construído no programa Excel, e depois transferido para o pacote estatístico. Para a análise estatística utilizou-se o programa STATA 9.0 e os seguintes testes estatísticos para a medida de associação entre variáveis categóricas: qui-quadrado (χ^2) de Pearson e exato de Fischer - necessário quando o número de sujeitos na amostra é menor que 20 ou quando há caselas com menos de 05 sujeitos. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

Capítulo 4

Apresentação dos Resultados

4- Apresentação dos Resultados

Em relação à variável idade, destaca-se que a amostra do G1 foi composta por 72,0% de sujeitos do gênero feminino e 28,0% de sujeitos do gênero masculino, de 18 a 30 anos (36,0%); de 31 a 50 anos (36,0%); e > 51 anos (28,0%).

Tabela 1: Frequência dos sujeitos (G1) por subgrupos da amostra.

Variáveis		Gênero		Grupo de Idades (em anos)		
		M	F	18 a 30	31 a 50	>51
Gênero	Masculino	28	-	-	-	-
	Feminino	-	72	-	-	-
Grupo de idades (em anos)	18 a 30	16	20	36	-	-
	31 a 50	10	36	-	46	-
	>51	02	26	-	-	28

Em relação à variável idade, destaca-se que a amostra do G2 foi composta por 71,43% de sujeitos do gênero feminino e 28,57% de sujeitos do gênero masculino, de 18 a 30 anos (40,5%); de 31 a 50 anos (42,9%); e > 51 anos (16,5%).

Tabela 2: Frequência dos sujeitos (G2) por subgrupos da amostra

Variáveis		Gênero		Grupo de Idades (em anos)		
		M	F	18 a 30	31 a 50	>51
Gênero	Masculino	12	-	-	-	-
	Feminino	-	30	-	-	-
Grupo de idades (em anos)	18 a 30	06	11	17	-	-
	31 a 50	04	13	-	17	-
	>51	02	06	-	-	08

A **tabela 3** mostra que dentre os 100 sujeitos do G1 que responderam os questionários, em relação à variável nível socioeconômico, foram encontradas 19 mulheres (76,0%) enquadradas no nível socioeconômico A, sendo que no total da amostra (entre homens e mulheres), esse nível enquadra 25 pessoas, que representam 25,0% do total da amostra. Já o nível socioeconômico B caracterizou a maior parte da

amostra, onde no total da amostra de 71 pessoas (71,0%), foram enquadradas, sendo que 49 eram mulheres (69,0%). Em nível socioeconômico C foram classificadas 04 mulheres no total da amostra (4,0%).

Na variável escolaridade do chefe da família, 1,0% do total da amostra tinha 1º grau incompleto, 7,0% 2º grau incompleto, 22,0% 3º grau incompleto e 70,0% 3º grau completo.

Em relação à variável cor da pele, 67 mulheres (71,3%) foram classificadas como brancas, sendo 94 pessoas (94,0%) no total da amostra e 05 mulheres (83,3%) classificadas como não brancas, sendo 06 pessoas (6,0%) no total da amostra.

Na variável IMC (Kg/m²) foram classificadas 48 mulheres (82,8%) como eutróficas, sendo um total da amostra de 58 pessoas (58,0%), classificadas com sobrepeso, foram apresentadas 20 mulheres (58,8%), sendo 34 pessoas (34,0%) no total da amostra e consideradas obesas 04 mulheres (50,0%), sendo um total da amostra de 08 pessoas (8,0%).

Quanto à variável tabagismo foram encontradas 59 mulheres (68,6%) ditas como ex-fumantes ou que nunca haviam fumado, sendo no total da amostra 86 pessoas (86,0%) com essa característica, já denominadas fumantes, foram encontradas 13 mulheres (92,7%), sendo 14 pessoas (14,0%) no total da amostra.

Na variável autopercepção de saúde 09 mulheres (56,3%) consideraram sua saúde como excelente, 36 mulheres (72,0%) perceberam sua saúde como muito boa, 25 mulheres (80,7%) consideraram sua saúde como boa e 02 mulheres (66,7%) perceberam sua saúde como ruim ou regular. No total da amostra, 16 pessoas (16,0%) descreveram sua saúde como excelente, 50 pessoas (50,0%) consideram sua saúde como muito boa, 31 pessoas (31,0%) descrevem sua saúde como boa e 03 pessoas (3,0%) descrevem sua saúde como ruim ou regular.

Em relação à variável situação conjugal 48 mulheres (81,4%) são casadas, sendo 59 pessoas (59,0%) no total da amostra, 16 mulheres (50,0%) são solteiras, sendo 32 pessoas (32,0%) no total amostra e 08 mulheres (88,9%) são separadas ou viúvas, sendo 09 pessoas (9,0%) do total da amostra.

Tabela 3: Descrição da amostra de praticantes de atividades físicas nos programas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos de variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde (n=100).

Variável	Mulheres		Total	
	n	%	n	%
Nível Econômico				
A	19	76,0	25	25,0
B	49	69,0	71	71,0
C	4	100,0	4	4,0
Escolaridade do chefe da família				
1º grau incompleto	1	100,0	1	1,0
2º grau incompleto	6	85,7	7	7,0
3º grau incompleto	15	68,2	22	22,0
3º grau completo	50	71,4	70	70,0
Idade (anos completos)				
18 - 30	20	55,6	36	36,0
31 - 50	26	72,2	36	36,0
> 51	26	92,7	28	28,0
Cor da pele				
Branca	67	71,3	94	94,0
Não-branca	5	83,3	6	6,0
IMC (Kg/m²)				
Eutrófico	48	82,8	58	58,0
Sobrepeso	20	58,8	34	34,0
Obesidade	4	50,0	8	8,0
Tabagismo				
Nunca/ex-fumante	59	68,6	86	86,0
Fumante	13	92,7	14	14,0
Autopercepção de saúde				
Excelente	9	56,3	16	16,0
Muito Boa	36	72,0	50	50,0
Boa	25	80,7	31	31,0
Regular/Ruim	2	66,7	3	3,0
Situação conjugal				
Casado	48	81,4	59	59,0
Solteiro	16	50,0	32	32,0
Separado/viúvo	8	88,9	9	9,0

*Nível econômico A = classe alta, B = classe média alta, C = classe média baixa

*IMC = índice de massa corporal

De acordo com a **tabela 4**, no construto dimensões da motivação, a dimensão Controle de Estresse foi descrita por 51 mulheres (79,7%), como muito motivadora para prática de treinamento personalizado, sendo 64 pessoas (64,0%) no total da amostra,

21 mulheres (58,3%) consideram esta dimensão como pouco motivadora, sendo 36 pessoas (36,0%) no total da amostra.

A dimensão Saúde foi descrita por 71 mulheres (73,2%), como muito motivadora para prática de treinamento personalizado, sendo 97 pessoas (97,0%) no total da amostra, 03 pessoas consideraram esta dimensão como pouco motivadora, resultando em 3,0% no total da amostra.

Em relação à dimensão Sociabilidade, 28 pessoas (28,0%) do total amostra consideraram muito motivadora para prática de treinamento personalizado e 88 pessoas (88,0%) no total da amostra, descreveram como pouco motivadora.

A dimensão Competitividade foi avaliada como muito motivadora para prática de treinamento personalizado por 12 pessoas (12,0%) no total da amostra e considerada como pouco motivadora por 88 pessoas (88,0%) no total da amostragem.

Em relação à dimensão Estética, 56 mulheres (75,7%) avaliaram esta dimensão como muito motivadora para prática de treinamento personalizado, sendo 74 pessoas (74,0%) no total da amostra e 16 mulheres (51,5%) consideraram como pouco motivadora, sendo 26 pessoas (26,0%) no total da amostra.

A dimensão Prazer foi considerada por 60 mulheres (74,1%), como muito motivadora para prática de treinamento personalizado, sendo 81 pessoas (81,0%) no total da amostra e 12 mulheres (63,2%) avaliaram como pouco motivadora, sendo 19 pessoas (19,0%) no total da amostra.

Conforme a **tabela 5** de maneira geral deve-se dizer que as dimensões consideradas muito motivadoras pelo G1 para prática do treinamento personalizado foram saúde com 83,3 pontos, prazer com 74,8 pontos, estética com 66,7 pontos e controle do estresse com 64,9 pontos e consideradas pouco motivadoras as dimensões sociabilidade com 50,6 pontos e competitividade 45,8 pontos (dimensões muito motivadoras > 60 pontos).

Em relação à dimensão Controle de Estresse, na **tabela 6** pode-se perceber que as mulheres apresentaram um percentual muito mais elevado nessa dimensão motivacional (70,8% mulheres x 46,4% homens) que as levaram a praticar atividades físicas em um programa de treinamento personalizado, ou seja, para as mulheres, o controle de estresse é um aspecto muito motivador para buscar o treinamento

personalizado, mas para os homens não ($p = 0,02$). Esta dimensão também foi considerada muito motivadora nos níveis econômicos A e C, mas menos importante no estrato B ($p = 0,04$).

Tabela 4: Descrição da amostra de praticantes de atividades físicas nos programas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos das dimensões motivacionais. (n=100).

Dimensões motivacionais	Mulheres		Total	
	n	%	n	%
Controle de Estresse				
Dimensão muito motivadora	51	79,7	64	64,0
Dimensão pouco motivadora	21	58,3	36	36,0
Saúde				
Dimensão muito motivadora	71	73,2	97	97,0
Dimensão pouco motivadora	1	33,3	3	3,0
Sociabilidade				
Dimensão muito motivadora	21	75,0	28	28,0
Dimensão pouco motivadora	51	70,8	72	72,0
Competitividade				
Dimensão muito motivadora	5	41,7	12	12,0
Dimensão pouco motivadora	67	76,1	88	88,0
Estética				
Dimensão muito motivadora	56	75,7	74	74,0
Dimensão pouco motivadora	16	51,5	26	26,0
Prazer				
Dimensão muito motivadora	60	74,1	81	81,0
Dimensão pouco motivadora	12	63,2	19	19,0

* Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética, Prazer = Dimensões da Motivação avaliadas pelo Inventário de Motivação à prática regular de atividades físicas (IMPRAF-126).

A dimensão motivacional Saúde foi considerada muito motivadora para prática do treinamento personalizado em ambos os gêneros masculino e feminino, porém, não apresentou nenhuma associação significativa com as variáveis independentes (gênero, nível econômico, idade, cor da pele, IMC, tabagismo, percepção de saúde e situação conjugal) pesquisadas, conforme **tabela 7**.

De acordo com a **tabela 8**, a dimensão Sociabilidade apresentou associação significativa com as variáveis, independentes nível econômico ($p = 0,009$) e situação

conjugal ($p = 0,02$), onde as classes A e B e as pessoas casadas e solteiras, consideram esta dimensão como pouco motivadora, enquanto a classe C e as pessoas separadas e viúvas, julgam como muito motivadora para prática de treinamento personalizado.

Tabela 5: Descrição da amostra de praticantes de atividades físicas nos programas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos das dimensões motivacionais ($n=100$).

Dimensões Motivacionais	Média	Dp	Mínimo	Máximo
Controle do estresse	64,9*	18,4	24	96
Saúde	83,3*	10,4	59	100
Sociabilidade	50,6	17,0	20	93
Competitividade	45,8	13,7	24	88
Estética	66,7*	12,4	28	96
Prazer	74,8*	14,8	32	100
Média total	386,2**	70,7	215	554

* dimensões muito motivadoras (> 60 pontos)

** escore total muito motivadora (> 360 pontos)

Segundo a **tabela 9** a dimensão Competitividade apresentou associação significativa com as variáveis independentes, gênero ($p = 0,03$), nível econômico ($p = 0,005$) e idade ($p = 0,02$). Percebe-se que homens e mulheres consideraram esta dimensão como pouco motivadora e também as pessoas de níveis econômicos A e B, já as pessoas da classe C julgam como muito motivadora. Em todas as faixas etárias estudadas nesta pesquisa esta dimensão foi considerada como pouco motivadora para prática de treinamento personalizado, porém as faixas etárias de 31-50 e >51 julgaram ainda menos motivadora do que a faixa etária de 18-30 anos de idade.

De acordo com a **tabela 10**, a dimensão Estética apresentou associação significativa com as variáveis, independentes idade ($p = 0,008$), cor da pele ($p = 0,04$) e IMC ($p = 0,05$), onde as pessoas nas faixas etárias de 18-30 anos consideraram esta dimensão mais motivadora do que as pessoas de 31-50 anos e estas julgam a dimensão estética mais motivadora que as pessoas >51 anos de idade, embora todas as faixas etárias tenham considerado esta dimensão como muito motivadora para

prática de treinamento personalizado. Entre as pessoas de cor de pele branca, com IMC classificado como eutrófico e sobrepeso, a dimensão estética foi considerada como muito motivadora, já entre as pessoas que consideraram esta dimensão pouco motivadora para prática de treinamento personalizado, estavam os de cor de pele não-branca e os obesos.

Tabela 6: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Controle do estresse”.

Variável	Dimensão motivacional “Controle do estresse”				p
	Muito motivadora		Pouco motivadora		
	n	%	n	%	
Gênero					0,02*
Masculino	13	46,4	15	53,6	
Feminino	51	70,8	21	29,2	
Nível econômico					0,04**
A	20	80,0	5	20,0	
B	40	53,3	31	46,6	
C	4	100,0	0	0,0	
Idade (anos completos)					0,5
18 – 30	20	55,6	16	44,4	
31 – 50	25	69,4	11	30,6	
> 51	19	67,9	9	32,1	
Cor da pele					0,6
Branca	60	63,8	34	36,2	
Não-branca	4	66,7	2	33,3	
IMC (Kg/m²)					0,2
Eutrófico	40	69,0	18	31,0	
Sobrepeso	21	61,8	13	38,2	
Obesidade	3	37,5	5	62,5	
Tabagismo					0,4
Nunca/ex-fumante	54	62,8	32	37,2	
Fumante	10	71,4	4	28,6	
Autopercepção de saúde					0,7
Excelente	8	50,0	8	50,0	
Muito Boa	33	66,0	17	34,0	
Boa	21	67,7	10	32,3	
Regular/Ruim	2	66,7	1	33,3	
Situação conjugal					0,2
Casado	38	64,4	21	35,6	
Solteiro	18	53,3	14	47,7	
Separado/viúvo	8	88,9	1	11,1	

* qui quadrado de Pearson (p<0,05)

** teste exato de Fischer (p<0,05)

Tabela 7: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Saúde”.

Variável	Dimensão motivacional “Saúde”				P
	Muito motivadora		Pouco motivadora		
	n	%	n	%	
Gênero					0,2**
Masculino	26	92,9	2	7,1	
Feminino	71	98,6	1	1,4	
Nível econômico					1,0**
A	24	96,0	1	4,0	
B	69	97,2	2	2,8	
C	4	100,0	0	0,0	
Idade (anos completos)					0,3**
18 – 30	36	100,0	0	0,0	
31 - 50	35	97,2	1	2,8	
> 51	26	92,9	2	7,1	
Cor da pele					1,0**
Branca	91	96,8	3	3,2	
Não-branca	6	100,0	0	0,0	
IMC (Kg/m²)					0,3**
Eutrófico	57	98,3	1	1,7	
Sobrepeso	33	97,1	1	2,9	
Obesidade	7	87,5	1	12,5	
Tabagismo					1,0**
Nunca/ex-fumante	83	96,5	3	3,5	
Fumante	14	100,0	0	0,0	
Autopercepção de saúde					0,2**
Excelente	14	87,5	2	12,5	
Muito Boa	49	98,0	1	2,0	
Boa	31	100,0	0	0,0	
Regular/Ruim	3	100,0	0	0,0	
Situação conjugal					0,7**
Casado	56	94,9	3	5,1	
Solteiro	32	100,0	0	0,0	
Separado/viúvo	9	100,0	0	0,0	

* qui quadrado de Pearson (p<0,05)

** teste exato de Fischer (p<0,05)

Conforme a **tabela 11**, a dimensão motivacional Prazer apresentou associação significativa em relação às variáveis tabagismo (p = 0,04) e IMC (p = 0,05). Foi muito mais motivadora para prática de treinamento personalizado para fumantes do que para não fumantes e a opção pouco motivadora foi mais escolhida pela categoria de obesos.

Tabela 8: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Sociabilidade”.

Variável	Dimensão motivacional “Sociabilidade”				p
	Muito motivadora		Pouco motivadora		
	n	%	n	%	
Gênero					0,8
Masculino	7	25,0	21	75,0	
Feminino	21	29,2	51	70,8	
Nível econômico					0,009**
A	7	28,0	18	72,0	
B	17	23,9	54	76,1	
C	4	100,0	0	0,0	
Idade (anos completos)					0,6
18 – 30	8	22,2	28	77,8	
31 – 50	11	30,6	25	69,4	
> 51	9	32,1	19	67,9	
Cor da pele					0,7
Branca	26	27,7	68	72,3	
Não-branca	2	33,3	4	66,7	
IMC (Kg/m²)					0,4
Eutrófico	15	25,9	43	74,1	
Sobrepeso	12	35,3	22	64,7	
Obesidade	1	12,5	7	87,5	
Tabagismo					0,5
Nunca/ex-fumante	23	26,7	63	76,3	
Fumante	5	35,7	9	64,3	
Autopercepção de saúde					0,6
Excelente	3	18,8	13	81,2	
Muito Boa	15	30,0	35	70,0	
Boa	10	32,3	21	67,7	
Regular/Ruim	0	0,0	3	100,0	
Situação conjugal					0,02**
Casado	16	27,1	43	72,9	
Solteiro	6	18,7	26	81,3	
Separado/viúvo	6	66,7	3	33,3	

* qui quadrado de Pearson (p<0,05)

** teste exato de Fischer (p<0,05)

Em relação à variável **Atividade profissional** do G1, 46 pessoas (46,0%) no total da amostra são profissionais liberais, 25 pessoas (25,0%) são profissionais assalariados, 14 pessoas (14,0%) são estudantes, 10 pessoas (10,0%) são donas de casa e 05 pessoas (5,0%) são aposentadas.

Tabela 9: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Competitividade”.

Variável	Dimensão motivacional “Competitividade”				p
	Muito Motivadora		Pouco motivadora		
	n	%	n	%	
Gênero					0,03**
Masculino	7	25,0	21	75,0	
Feminino	5	6,9	67	93,1	
Nível econômico					0,005**
A	1	4,0	24	96,0	
B	8	11,3	63	88,7	
C	3	75,0	1	25,0	
Idade (anos completos)					0,02**
18 – 30	9	25,0	27	75,0	
31 – 50	2	5,6	34	94,4	
> 51	1	3,6	27	96,4	
Cor da pele					0,5
Branca	11	11,7	83	88,3	
Não-branca	1	16,7	5	83,3	
IMC (Kg/m²)					0,7
Eutrófico	8	13,8	50	86,2	
Sobrepeso	4	11,8	30	88,2	
Obesidade	0	0,0	8	100,0	
Tabagismo					0,2
Nunca/ex-fumante	12	14,0	74	86,0	
Fumante	0	0,0	14	100,0	
Autopercepção de saúde					0,6
Excelente	3	18,8	13	81,2	
Muito Boa	7	14,0	43	86,0	
Boa	2	6,5	29	93,5	
Regular/Ruim	0	0,0	3	100,0	
Situação conjugal					0,1
Casado	4	6,8	55	93,2	
Solteiro	6	18,8	26	81,2	
Separado/viúvo	2	22,2	7	77,8	

* qui quadrado de Pearson (p<0,05)

** teste exato de Fischer (p<0,05)

De acordo com a **tabela 12**, dentre os 42 sujeitos do G2 que responderam a entrevista por telefone, em relação à variável nível socioeconômico, calculada através da ABEP, foram encontradas 20 mulheres (70,0%) enquadradas no nível socioeconômico A, sendo que no total da amostra (entre homens e mulheres), esse

nível caracteriza a maior parte da amostra, sendo 27 pessoas (64,3%) no total. Já no nível socioeconômico B foram enquadradas 09 mulheres (64,3%) e no total da amostra 14 pessoas (33,3%). Em nível socioeconômico C foi classificada 01 mulher (100,0%), sendo que esta caracterizou o total da amostra (2,4%).

Tabela 10: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Estética”.

Variável	Dimensão motivacional “Estética”				p
	Muito motivadora		Pouco motivadora		
	n	%	n	%	
Gênero					0,2
Masculino	18	64,3	10	35,7	
Feminino	56	77,8	16	22,2	
Nível econômico					0,6
A	17	68,0	8	32,0	
B	53	74,6	18	25,4	
C					
Idade (anos completos)					0,008**
18 – 30	32	88,9	4	11,1	
31 – 50	27	75,0	9	25,0	
> 51	15	53,6	13	46,4	
Cor da pele					0,04**
Branca	72	76,6	22	23,4	
Não-branca	2	33,3	4	66,7	
IMC (Kg/m²)					0,05**
Eutrófico	46	79,3	12	20,1	
Sobrepeso	25	73,5	9	26,5	
Obesidade	3	37,5	5	62,5	
Tabagismo					1,0
Nunca/ex-fumante	63	73,3	23	26,7	
Fumante	11	78,6	3	21,4	
Autopercepção de saúde					0,7
Excelente	11	68,8	5	31,2	
Muito Boa	39	78,0	11	22,0	
Boa	22	71,0	9	29,0	
Regular/Ruim	2	66,7	1	33,3	
Situação conjugal					0,07
Casado	39	66,1	20	33,9	
Solteiro	28	87,5	4	12,5	
Separado/viúvo	7	77,8	2	22,2	

* qui quadrado de Pearson (p<0,05)

** teste exato de Fischer (p<0,05)

Tabela 11: Associação entre as variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde e o desfecho dimensão motivacional “Prazer”.

Variável	Dimensão motivacional “Prazer”				P
	Muito motivadora		Pouco motivadora		
	n	%	n	%	
Gênero					0,3
Masculino	21	75,0	7	25,0	
Feminino	60	83,3	12	16,7	
Nível econômico					0,7
A	21	84,0	4	16,0	
B	56	78,9	15	21,1	
C	4	100,0	0	0,0	
Idade (anos completos)					0,9
18 – 30	30	83,3	6	16,7	
31 – 50	29	80,6	7	19,4	
> 51	22	71,6	6	21,4	
Cor da pele					1,0
Branca	76	80,9	18	19,1	
Não-branca	5	83,3	1	16,7	
IMC (Kg/m²)					0,05**
Eutrófico	50	86,2	8	13,8	
Sobrepeso	27	79,4	7	20,6	
Obesidade	4	50,0	4	50,0	
Tabagismo					0,04**
Nunca/ex-fumante	67	77,9	19	22,1	
Fumante	14	100,0	0	0,0	
Autopercepção de saúde					1,0
Excelente	13	81,3	3	18,7	
Muito Boa	41	82,0	9	18,0	
Boa	24	77,4	7	22,6	
Regular/Ruim	4	100,0	0	0,0	
Situação conjugal					1,0
Casado	47	79,7	12	20,3	
Solteiro	26	81,3	6	18,7	
Separado/viúvo	8	88,9	1	11,1	

* qui quadrado de Pearson (p<0,05)

** teste exato de Fischer (p<0,05)

Em relação à variável cor da pele, 30 mulheres (100,00%) foram classificadas como brancas, sendo 41 pessoas (97,6%) no total da amostra e 01 pessoa (2,4%) classificada como não branca e esta sendo o total da amostra.

Na variável IMC (Kg/m²) foram classificadas 17 mulheres (89,5%) como eutróficas, sendo um total da amostra de 19 pessoas (45,2%), classificadas com

sobrepeso foram apresentadas 07 mulheres (53,9%), sendo 13 pessoas (31,0%) no total da amostra e consideradas obesas 06 mulheres (60,0%), sendo um total da amostra de 10 pessoas (23,8%).

Quanto à variável tabagismo foram encontradas 11 mulheres (91,7%) ditas como ex-fumantes ou que nunca haviam fumado, sendo no total da amostra 38 pessoas (90,5%) com essa característica, já denominadas fumantes, foram encontradas 03 mulheres (75,0%), sendo 04 pessoas (9,5%) no total da amostra.

Na variável autopercepção de saúde 05 mulheres (83,3%) consideraram sua saúde como excelente, 11 mulheres (91,7%) perceberam sua saúde como muito boa, 12 mulheres (60,0%) consideraram sua saúde como boa e 02 mulheres (50,0%) perceberam sua saúde como ruim ou regular. No total da amostra, 06 pessoas (14,3%) descreveram sua saúde como excelente, 12 pessoas (28,6%) consideram sua saúde como muito boa, 20 pessoas (47,6%) descrevem sua saúde como boa e 04 pessoas (9,5%) descrevem sua saúde como ruim ou regular.

Em relação à variável situação conjugal 15 mulheres (65,2%) são casadas, sendo 23 pessoas (54,7%) no total da amostra, 10 mulheres (71,4%) são solteiras, sendo 14 pessoas (33,4%) no total amostra e 05 mulheres (100,0%) são separadas ou viúvas e estas são o total da amostra (11,9%).

A **tabela 13** mostra que em relação à variável atividade profissional do G2, 19 pessoas (45,2%) no total da amostra são profissionais liberais, 11 pessoas (26,2%) são estudantes, 09 pessoas (21,4%) são profissionais assalariados e 03 pessoas (7,2%) são aposentadas.

Os motivos alegados para desistência do programa de treinamento personalizado foram, falta de tempo citado por 11 pessoas (26,2%) do total da amostra, desmotivação citado por 06 pessoas (14,3%), distância da academia até a casa ou o trabalho citado por 04 pessoas (9,5%), recuperação de cirurgia citado por 04 pessoas (9,5%), não gostar de praticar exercícios físicos citado por 03 pessoas (7,1%), falta de empatia com o profissional citado por 03 pessoas (7,1%), férias citado por 02 pessoas (4,8%), sem condição financeira citado por 02 pessoas (4,8%), pretensão de contratar um profissional para ir a casa citado por 02 pessoas (4,8%), outros motivos foram citados por 05 pessoas (11,9%).

Tabela 12: Descrição da amostra de desistentes (G2) dos programas de atividades físicas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos de variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, nutricional e de saúde (n=42).

Variável	Mulheres		Total	
	n	%	N	%
Nível econômico				
A	20	70,0	27	64,3
B	9	64,3	14	33,3
C	1	100,0	1	2,4
Escolaridade do chefe da família				
3º grau incompleto	8	61,5	13	31,0
3º grau completo	22	75,9	29	69,0
Idade (anos completos)				
18 - 30	11	64,7	17	40,5
31 - 50	13	72,2	18	42,9
> 51	6	85,7	7	16,5
Cor da pele				
Branca	30	100,0	41	97,6
Não-branca	0	0,0	1	2,4
IMC (Kg/m²)				
Eutrófico	17	89,5	19	45,2
Sobrepeso	7	53,9	13	31,0
Obesidade	6	60,0	10	23,8
Tabagismo				
Nunca/ex-fumante	11	91,7	38	90,5
Fumante	3	75,0	4	9,5
Autopercepção de saúde				
Excelente	5	83,3	6	14,3
Muito Boa	11	91,7	12	28,6
Boa	12	60,0	20	47,6
Regular/Ruim	2	50,0	4	9,5
Situação conjugal				
Casado	15	65,2	23	54,7
Solteiro	10	71,4	14	33,4
Separado/viúvo	5	100,0	5	11,9

*Nível econômico A = classe alta, B = classe média alta, C = classe média baixa

*IMC = índice de massa corporal

Tabela 13: Descrição da amostra de desistentes (G2) dos programas de atividades físicas de Treinamento Personalizado na cidade de Pelotas, RS - Brasil, em termos dos motivos e atividade profissional (n=42).

Características dos desistentes	N	%
Atividade profissional dos desistentes		
Profissionais liberais	19	45,2
Estudantes	11	26,2
Profissionais assalariados	9	21,4
Aposentados	3	7,2
Motivos desistência		
Falta de tempo	11	26,2
Desmotivação	6	14,3
Distância da academia até a casa ou o trabalho	4	9,5
Recuperação de cirurgia	4	9,5
Não gostar de praticar atividades físicas	3	7,1
Falta de empatia com o profissional	3	7,1
Férias	2	4,8
Condição financeira não permitiu	2	4,8
Pretensão de contratar um profissional para ir a casa	2	4,8
Outros	5	11,9

* Motivos desistência = motivos alegados pelo grupo dos desistentes para o abandono do treinamento personalizado.

Capítulo 5

Discussão

5- Discussão

Como não foram encontradas pesquisas sobre motivação, aderência e desistência em relação ao treinamento personalizado, esta discussão será feita baseada em estudos relacionados a academias de ginástica, por ser o ambiente mais próximo e similar do objeto de estudo desta pesquisa.

Esta amostra caracterizou-se predominantemente por sujeitos do gênero feminino, e a faixa etária com maior prevalência de praticantes foi entre 18 e 50 anos, de modo semelhante ao que ocorreu em outras pesquisas (Balbinotti & Capozzoli, 2008; Silva et al, 2008; Rojas, 2003).

Silva et al (2008) encontraram a prevalência maior em relação ao nível econômico na classe econômica C, em sua maioria do gênero feminino, com idades entre 20 a 69 anos, nesta amostra o maior número de praticantes também são mulheres, com idades entre 18 e 70 anos e são das classes econômicas A e B, um resultado já esperado pelo fato de que o treinamento personalizado se tratar de uma atividade ainda elitizada, de custo elevado. Esta pesquisa ainda tratou do grau de escolaridade do chefe da família, e constatou que 70,0% da amostra tinham 3º grau completo, confirmando os resultados relatados acima e salientando um alto nível cultural.

A amostra foi composta quase que em sua totalidade por indivíduos brancos e com índice de massa corporal (IMC) entre eutrófico e sobrepeso, resultado também encontrado por Silva et al, (2008).

Em relação à variável tabagismo, a maior parte da amostra nunca fumou ou é ex-fumante, o que está de acordo com os resultados encontrados por outros autores (Silva et al, 2008; Rojas, 2003; Morales, 2002).

A maior parte da amostra considerou sua saúde como muito boa (50,0%) ou boa (31,0%) estando de acordo com os resultados obtidos por outros pesquisadores (Rojas, 2003; Morales, 2002).

Diferente do relatado por Saba (1999), que encontrou 17,5% de pessoas casadas entre os usuários de academias de São Paulo-SP, e Rojas (2003) que na população de praticantes de academias de Curitiba-PR percebeu 29,1% de pessoas

que vivem com um parceiro, nesta amostra 59,0% das pessoas eram casadas, estando acima dos 31,2% encontrados por Morales (2002) na região de Joinville - SC.

As dimensões consideradas como muito motivadoras para prática de treinamento personalizado em ordem de prioridade foram Saúde, muito valorizada, por ambos os gêneros em quase totalidade da amostra, Prazer foi indicada logo a seguir, após a dimensão Estética eleita em sua maioria pelas mulheres e Controle de Estresse indicada por mais de 50,0% da amostra. Já as dimensões Competitividade e Sociabilidade, foram consideradas pouco motivadoras, porém os homens consideram estas dimensões mais motivadoras para a prática de treinamento personalizado do que as mulheres, estes resultados estão de acordo com estudo feito por Balbinotti & Capozzoli (2008) em academias de ginástica.

O fato de as dimensões Saúde, Prazer, Estética e Controle de estresse constituir nas que mais motivam os praticantes de treinamento personalizado não chega a surpreender, pois Okuma (1997) relata que normalmente, pessoas que não apresentam ou apresentam baixos riscos de saúde, tendem a aderir mais a programas de exercícios físicos, do que pessoas que apresentam certos riscos. Lopes (2000) evidenciou que a maioria dos entrevistados (masculino e feminino) em seu estudo, havia aderido a um programa de atividades físicas com intuito de melhorar a saúde. De acordo com Deci e Ryan (1985), o prazer obtido pelos indivíduos na prática de atividades físicas reflete as motivações intrínsecas das pessoas. Wankel (1993) entende que a obtenção de prazer na prática de atividades físicas é fundamental para a manutenção desta prática. Ainda no estudo de Marcellino (2003) o conceito de lazer e prazer se associa para os praticantes, e as conclusões apresentadas em seus estudos diagnosticaram que mais de 90% dos motivos dos alunos freqüentarem as academias de ginástica estão relacionados ao lazer/prazer na prática. Segundo Saba (2001), Tahara et al (2003) e Marcellino (2003) a dimensão Estética é apontada como um dos principais motivos da aderência à prática regular de exercícios físicos em academias. Trata-se de um aspecto extremamente valorizado em nossa sociedade e inclui motivos relacionados à busca de um modelo de corpo e de estética (estabelecidos pelos contextos culturais), onde a atividade física assume um importante papel na construção e manutenção desta imagem (Garcia e Lemos, 2003). De acordo com Balbinotti e Capozzoli (2008), parece

que os resultados obtidos através dos exercícios físicos sistemáticos proporcionam a sensação do prazer e posterior controle do estresse. Mota (2004) afirma que os benefícios psicológicos da atividade física são tão importantes como os benefícios físicos, pois o bem estar psicológico contribui para a saúde. Dentre os benefícios psicológicos está o controle do estresse.

A variável independente, gênero mostrou associação significativa com o desfecho dimensão Controle de Estresse, onde as mulheres apresentaram um percentual muito mais elevado nessa dimensão (70,8% mulheres X 46,4% homens) que as fez praticar exercícios físicos em um programa de treinamento personalizado, ou seja, para as mulheres o controle de estresse é um aspecto muito motivador para a busca de um “*Personal Trainer*”, estando de acordo com os resultados encontrados por Morales (2002) e Balbinotti e Capozzoli (2008) no ambiente da academia de ginástica. Também em relação ao desfecho dimensão motivacional Controle de Estresse aparece associação significativa nos níveis econômicos, sendo que as classes A e B consideram esta variável como muito motivadora para prática de treinamento personalizado, porém um dado interessante é encontrado em toda a amostra classificada como classe econômica C, de que esta dimensão é pouco motivadora para este grupo aderir ao treinamento personalizado.

A dimensão motivacional Saúde, não teve nenhuma associação significativa com as variáveis independentes (gênero, nível econômico, idade, cor da pele, IMC, tabagismo e autopercepção de saúde), porém, foi considerada uma dimensão muito motivadora em ambos os gêneros para prática de treinamento personalizado, o que esta de acordo com os resultados encontrados por Balbinotti & Capozzoli (2008).

Em estudo feito por Marcellino (2003), teve como objetos de estudo as academias de ginástica, as aulas e os professores e pode-se concluir que a dimensão Sociabilidade apresentava um evidente grau de importância nas academias de ginástica tanto para os homens como para as mulheres, porém, neste estudo o desfecho dimensão motivacional Sociabilidade, mostrou associação significativa somente com a variável, independente nível econômico, onde as classes A e B consideraram esta dimensão como pouco motivadora e a classe C em sua totalidade, considerou como muito motivadora e com a variável independente situação conjugal,

onde casados e solteiros consideraram esta dimensão como pouco motivadora e separados e viúvos como muito motivadora.

De acordo com Balbinotti & Capozzoli (2008) em estudo sobre motivação em praticantes de academias, com idades entre 18 e 65 anos, pode-se indicar que a Competitividade não é uma dimensão que motiva homens e mulheres a praticarem atividades físicas regulares em academias de ginástica, o que está de acordo com os resultados obtidos neste estudo. Além da variável independente, gênero ter mostrado associação significativa com o desfecho dimensão motivacional Competitividade, as variáveis independentes nível econômico e idade também apresentaram significância, sendo que para as pessoas na faixa etária de 31 a 51 anos ou mais e de classe econômica A e B, a dimensão Competitividade foi considerada como pouco motivadora já para as pessoas na faixa etária de 18 a 30 anos e de classe econômica C, foi considerada como muito motivadora.

O desfecho dimensão motivacional Estética mostrou associação significativa com as variáveis, idade, cor da pele e IMC, sendo que as pessoas em todas as faixas etárias, de cor de pele branca e eutróficas e com sobrepeso, consideram esta dimensão como muito motivadora para prática de treinamento personalizado, já as pessoas não-brancas e obesas, consideram esta dimensão como pouco motivadora. Em estudo conduzido por Saldanha (2007), afirma que a dimensão Estética é considerada como fator motivacional também entre adolescentes do gênero feminino.

As variáveis IMC e tabagismo apresentaram associação significativa com o desfecho dimensão motivacional Prazer, sendo que mais pessoas na categoria de obesos e pessoas que nunca fumaram ou ex-fumantes, consideram esta dimensão como pouco motivadora para prática de treinamento personalizado. Em estudos conduzidos por Balbinotti & Capozzoli (2008), para ambos os sexos, o Prazer é uma dimensão que motiva tanto homens quanto mulheres a praticarem atividades físicas regulares em academias de ginástica. Ainda, no estudo de Marcellino (2003) o conceito de lazer e prazer se associa para os praticantes e as conclusões apresentadas, diagnosticaram que mais de 90,0% dos motivos dos alunos freqüentarem as academias de ginástica estão relacionados ao lazer/prazer na prática.

Em relação à amostra dos desistentes, percebe-se que a maioria foram mulheres (71,43% mulheres X 28,57% homens), mais jovens, de classe econômica A, de cor de pele branca, IMC normal, nunca fumaram ou são ex-fumantes, que percebem sua saúde como boa e são casadas. Em estudo conduzido por Rojas (2003), em Curitiba-PR os desistentes em sua maioria foram mulheres, mais jovens, solteiras e de classes econômicas A e B. Em pesquisa desenvolvida por Morales (2002), em Joinville-SC, os maiores desistentes também foram mulheres, solteiras e casadas e mais jovens.

Quanto à atividade profissional, os profissionais liberais são os maiores desistentes e os motivos mais prevalentes para desistência foi falta de tempo, desmotivação e distância da academia até a casa ou trabalho, o que está de acordo com os resultados encontrados por outros autores (Fraga, 2001; Morales, 2002; Oliveira, 1999; Rojas, 2003; Saba, 2001; Soares, 2005).

Levando em conta estes resultados, os profissionais de Treinamento Personalizado, mais conhecidos como "*Personal Trainers*", devem estar alerta para o perfil indicado acima, buscar qualificação, formação e entendimento deste processo educativo de modo a tentar evitar a desistência e aumentar a aderência neste tipo de modalidade.

O tema desenvolvido, determinantes de aderência, manutenção e desistência a programas de treinamento personalizado, têm componentes pessoais, psicossociais e ambientais que podem ser percebidos subjetivamente ou estar relacionados com características culturais de grupos populacionais. Dessa forma, destaca-se que a generalização dos resultados deste estudo deve considerar as características ambientais e culturais do grupo estudado. Nesse sentido, a análise dos resultados obtidos nesse estudo deve ser cuidadosa, levando em conta que a amostra não é representativa. As conclusões deste estudo limitam-se, provavelmente, a presente amostra. Apesar da pouca representatividade da amostra, esse foi o primeiro estudo que aborda este tema.

A participação dos sujeitos foi voluntária no processo. Devido a essas características, a discussão dos resultados e as conclusões deste estudo limitaram-se às características dessa amostra.

Capítulo 6

Conclusões

6- Conclusões

O desenvolvimento deste estudo teve como principal objetivo verificar os determinantes (demográficos, comportamentais, de saúde, socioeconômicos, nutricionais e motivacionais) de aderência, manutenção e desistência de um programa de treinamento personalizado. Além disso, tinha o propósito de descrever e verificar se havia diferenças estatísticas entre os índices motivacionais, controlando as variáveis “idade”, “gênero”, “cor da pele”, “situação conjugal”, “IMC (Kg/m²)”, “tabagismo” e “percepção de saúde”, de 100 praticantes e 42 desistentes de um programa de treinamento personalizado, adultos (18 anos ou mais), da cidade de Pelotas, no estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Os resultados juntamente com o referencial teórico deste estudo nos trouxeram algumas conclusões e perspectivas futuras.

A partir dos cuidados éticos, metodológicos e estatísticos, os efeitos indicam que os sujeitos mais aderentes aos programas de treinamento personalizado em relação às variáveis demográficas, comportamentais, de saúde, socioeconômicas, nutricionais e motivacionais são as mulheres de nível econômico A e B, profissionais liberais, mais jovens, de cor de pele branca, IMC normal, que nunca fumaram ou são ex-fumantes, que percebem sua saúde como muito boa e são casadas.

Pode-se dizer que de maneira geral as mulheres apresentam uma tendência maior para prática de treinamento personalizado e que consideram como muito motivadoras as dimensões motivacionais Controle do Estresse, Saúde, Estética e Prazer. Os homens consideram como muito motivadoras para prática de treinamento personalizado as dimensões motivacionais Saúde, Estética e Prazer. As dimensões da motivação “Sociabilidade” e “Competitividade”, neste estudo, em ambos os gêneros, foram consideradas pouco motivadoras para prática de programas de Treinamento Personalizado.

Não houve diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos do G1 e G2 quanto às variáveis, gênero, idade, nível econômico, cor da pele, IMC, tabagismo, situação conjugal e atividade profissional. Pode-se deduzir que o perfil dos grupos estudados é basicamente o mesmo, levando em conta essas conclusões, se aceita em parte a primeira hipótese nula desta pesquisa, tendo como aspecto diferente a

autopercepção de saúde, onde o G1 considera sua saúde como muito boa e o G2 percebem sua saúde como boa.

Houve diferenças estatisticamente significativas entre a variável independente, gênero e as dimensões motivacionais Controle de Estresse e Competitividade, entre a variável independente idade e as dimensões da motivação Competitividade e Estética, entre a variável independente, cor da pele e a dimensão motivacional Estética e entre a variável independente, nível econômico e as dimensões da motivação Controle de Estresse, Sociabilidade e Competitividade, em virtude destas conclusões, rejeita-se a segunda hipótese deste estudo.

Existe correlação estatisticamente significativa entre a dimensão motivacional Prazer e a variável independente IMC, por esse motivo, refuta-se a terceira hipótese desta pesquisa.

Não existe correlação estatisticamente significativa entre a dimensão motivacional Controle de Estresse com a variável independente situação conjugal, aceitando assim, a quarta hipótese deste estudo.

Esta pesquisa ainda pode chamar a atenção indicando que os maiores desistentes foram mulheres, de nível econômico A, de cor de pele branca, mais jovens, IMC normal, que nunca fumaram ou são ex-fumantes, que percebem sua saúde como boa, são casadas e profissionais liberais e os motivos mais prevalentes para desistência foram, falta de tempo, desmotivação e distância da academia até a casa ou o trabalho.

Capítulo 7

**Perspectivas de Investigação
Futura**

7- Perspectivas de investigação futura

Tendo em vista as considerações acima, novos estudos poderiam ser conduzidos de maneira a explorar profundamente as quatro dimensões consideradas como muito motivadoras nesta pesquisa (Controle de Estresse, Saúde, Estética e Prazer) numa amostra representativa da população dos praticantes, a fim de criar modelos de orientação e de educação a prática regular de atividades físicas que sejam adequadas ao perfil e aos fatores motivacionais, ou seja, aos grupos específicos estudados, procurando medidas de motivação visando tornar fiel este tipo de indivíduo.

Pela carência de estudos de motivação, aderência e abandono do treinamento personalizado, novas pesquisas devem ser realizadas a fim de verificar a existência de diferenças estatísticas nos níveis de motivação à prática de atividades físicas, controlando outras variáveis como, por exemplo, o tipo de modalidade (Programa de Treinamento Personalizado e Programa de Treinamento em academia convencional). Assim, busca-se poder melhor explicar os fenômenos relativos ao desenvolvimento humano.

Outra perspectiva de investigação seria aplicar o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-126) aos sujeitos desistentes, a fim de verificar quais dimensões são mais motivadoras para este grupo e buscar medidas que associadas a estes interesses, torne a atividade física estimulante e motivadora para este perfil.

Capítulo 8

Referências Bibliográficas

8- Referências Bibliográficas

Allen JB. Social Motivation in Youth Sport. *J Sport Exerc Psychol*, 2003; 25: 551-567.

American College of Sports Medicine. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Rio de Janeiro, Revinter, 2000.

American College of Sports Medicine. *Recursos do ACSM para o personal trainer*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 203, 2006.

Anastasi, A., Urbina, S.. *Testagem psicológica*. 7 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

Balbinotti, M.A.A.. *Significado Social do Conceito e da Avaliação da Inteligência: Perspectiva Histórica e levantamento de Opiniões*. [Dissertação de Mestrado]. Porto Alegre: PUCRS; 1994.

Balbinotti, M.A.A.. *Vers um modele explicatif de La cristallisation des préférences professionnelles durant l'adolescence*. [Tese de Doutorado]. Universidade de Montreal, Canadá; 2001.

Balbinotti, M.. *Inventário de motivação aplicado a atividade física*. Laboratório de Psicologia do Esporte. Porto alegre: UFRS; 2003.

Balbinotti, A.A.M.. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física*. Laboratório de Psicologia do Esporte. Porto Alegre: UFRS; 2004.

Balbinotti, M.A.A., Barbosa, M.L.L.. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAF- 126 com praticantes gaúchos de atividades físicas. *Psico-USF*, Itatiba, 2008; 13: 75-84.

- Balbinotti, M.A.A., Capozzoli, C.J.. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev. Bras. Educ. Fís.* 2008; 22: 63-80.
- Barbanti, V.J.. *Dicionário da educação física e do desporto*. São Paulo: Manole, 1994.
- Barbosa, M.L.L.. *Propriedades Métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)*. [Dissertação de mestrado]. Porto Alegre: UFRS; 2006.
- Bolger, J., Kimiecik, J.. *Reaching the inactive – inactive market*. Orlando, IDEA, 1998.
- Brawley, L.R., Culos-reed, N.. Studying adherence to therapeutic regimens: overview, theories, recommendations. *Control Clin Trials*, 2000; 21: 156-163.
- Brière, N., Vallerand, R., Blais, M., Pelletier, L.. Developpment et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en contexte Sportig: l'échelle de motivation dam les sports. *J Sport Psychol*, 1995; 26: 465-489.
- Calfas, K.J., Sallis, J.F., Owen, J.F., Nichols, J.F., Sarin, J.A., Johnson, M.F., Caparosa, S., Thompson, S., Gehrman, C.A., Alcaraz, J.E.. Project GRAD: two-year outcomes of a randomized controlled physical activity intervention among young adults. *Am J Prev Med*, 2000; 18: 28-37.
- Capdevila, L., Niñerola, J., Pintanel, M.. Motivación y actividad física: El autoinforme de motivos para La práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Rev Psicol Desporte*, 2004; 13:55-74.
- Caspersen, C.J.. Physical activity, epidemiology: concepts, methods, and applications to exercise and sports science reviews. *Sport Sci Rev*, 1989; 17: 423-473.

Chagas, M.H., Samulski, D.. *Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte*, 1995. Disponível: <http://www.eef.ufmg.br/Mestrado/Lapeslinhas.html>

Cooper's Institute of Aerobic Research. *Developing lifestyle physical activity programs. Course Guide*. Dallas, 2000.

Corbin, C.B., Lindsey, R.. *Concepts of physical fitness with laboratories*, 9 ed. WCB/McGraw-Hill: Boston, 1997.

Cunha, J.A.. *Psicodiagnóstico-R*, 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 1993.

Cunha, J.A.. *Psicodiagnóstico-R*, 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

Deliberador, Â.P.. *Metodologia do desenvolvimento: personal training*. Londrina: Midiograf, 1998.

Dishman, R.K.. Biologic influences on exercise adherence. *Res Quart Exerc Sport*, 1981; 52: 143-159.

Dishman, R.K.. *Motivation and exercise adherence*. In: JM Silva III & RS. Weinberg (Eds) *Psychological Foundations of Sport*. (pp 429- 434). Human Kinetics, Champaign 1984.

Dishman, R.K.. *Exercise adherence*. In Singer, M. Murphy & L.K. Tennant. *Handbook of Sports Psychology*. New York, Mcmillan, 1993.

Dishman, R.K.: *Introduction: Concensus, problems, and prospects*. In *Advances in exercise adherence*, edited by R. K. Dishman. Human Kinetics, Champaign, 1994.

Duncan, L.R., Hall, C.R., Wilson, P.M., Jenny, O.. Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and of exercise. *Int J Behav Nut Phys Act*, 2010; 7:7.

<http://cms.ihrsa.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=18830&nodeID=15>.
Acessado em 02 outubro de 2008.

<http://www.who.int/en/> OMS. Acessado em 19 de março de 2010.

Fraga, I.A., Carletti, L., Perez, A.J.. Ginástica localizada: frequência de participação de usuários de um serviço público de orientação ao exercício (resumo). *Anais do XIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte*, 2000; p.161.

Franklin, B.A.. Program factors that influence exercise adherence: practical adherence skills for the clinical staff. In: Rod K. Dishman (Ed). *Exercise adherence: its impact on public health*. (pp 237-257) Human Kinetics, Champaign, 1988.

Frederick, C.M., Ryan, R.M.. Self-Determination in Sport: A Review using Cognitive Evaluation Theory. *Int J Sport Psychol*, 1995; 26:5-23.

Garay, L.C., Silva, I.L., Beresford, H.. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o do bem estar. *Rev Arq Mov-UFRJ*, 2008; 4:144-159.

Garcia, R.P., Lemos, K.M.. A Estética como um valor na Educação Física. *Rev Paulista Educ Fís*, São Paulo, 2003; 17:32-40.

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., Loehr, J.. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative Psychological Assesment. *Sport Phycol*, 1996; 10:322-340.

- Hassandra, M., Goudas, M., Chroni, S.. Examining Factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 1986; 4:211-233.
- Lindstrom, M., Hanson, B.S., Östergren, P.O.. Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behavior. *Soc Sci Med*, 2001; 52:441-451.
- Lopes, M.. *Motivos que levam a desistência dos programas de atividades físicas em academias*. [Monografia de Graduação]. Florianópolis: UFSC; 2000.
- Lopes, M., LOPES, A.S.. Motivos que levam a desistência dos programas de atividades físicas em academias (resumo). *Anais do XXIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte*, 2000; p. 162.
- López, C., Márquez, S.. Motivation em jóvenes practicantes de Lucha Leonesa. *Rev Psicol Desporte*, 2001; 10:9-22.
- Lores, A., Murcia, J., Sanmartin, M., Camacho, A.. Motivos de Práctica físico-desportiva Según la Edad y Género em uma Muestra de Universitários. *Apunts*, Barcelona, 2004; 76:13-21.
- Lubisco, C.. Personal training. 30 out. 2005. Disponível em: (http://www.confef.org.br/revistasWeb/n15/04_PERSONAL_TRAINING.pdf)
- Malina, A., Azevedo, A.C.B.. A promoção da saúde, a Educação Física e os frequentadores de academias de ginástica (resumo). *Anais do XXIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte*, 2000; p. 91.
- Marcellino, N.C.. As academias de ginástica como opção de lazer. *Rev. Bras. Ci. Mov*, 2003; 11:49-54.

- McClaran, S.R.. The effectiveness of Personal Training on changing attitudes towards physical activity. *J Sports Sci Med*, 2003; 2:10-14.
- Melher, L.I.A.. *Aumenta a procura por personal trainer: Jornal Laboratório da Faculdade de Artes e Comunicação da Universidade Santa Cecília, UNISANTA* . Esporte, 2000.
- Monteiro, A.G.. *Treinamento personalizado: uma abordagem didático-metodológica*. São Paulo: Phorte, 2002.
- Montoye, H.J., Kemper, H.C.G., Saris, W.H.M., Washburn, R.A.. *Measuring physical activity and energy expenditure*. II: Human Kinetics, Champaign, 1996.
- Morales, P.J.C.. *Iniciação, aderência e abandono nos programas e exercícios oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville*. [Dissertação de Mestrado]. Florianópolis: UFSC; 2002.
- Mota, J.. *Actividade Física e Lazer - contextos actuais e idéias futuras*. *Rev Port Ci Desp*, Porto, 2001; 1:124-129.
- Mota, J.. *Desporto como Projeto de Saúde*. In: *Gaya, A.; Marques, A.; Tani, G. (Org.) Desporto pra crianças e jovens. Razões e finalidades*. Porto Alegre, Editora da UFRGS, 2004; p. 171-186.
- Nahas, M.V.. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2006.
- Nieman, D.C.. *Exercício e Saúde*. São Paulo: Manole, 1999.

- Ntoumanis, N.. Motivational Clusters in a Sample of British Physical Education Classes. *Psychology Sport Exerc*, 2002; 3:177-194.
- Nunomura, M.. Motivos de adesão à atividade física em função do variável idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, 1998; 3:45 - 58.
- Okuma, S.S.. *O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico*. [Tese de doutorado]. São Paulo: USP; 1997.
- Oliveira, P.C.. *Personal Training*. São Paulo: Atheneu, 1999.
- Oliveira, G.M.. *Motivos que levam à adesão inicial e à manutenção do treinamento de natação nas categorias infantil e juvenil em Santa Catarina*. Monografia não-publicada. UFSC, 2000.
- Ortiz, M., Isler, G., Darido, S.C.. Atividade Física e Aderência: Considerações Preliminares. *Rev Bras Ci Esp*, 1999; 21:842-846.
- Palma, A., Salomão, L.C., Nicolodi, A.G., Caldas, A.. Reflexões a cerca da adesão aos exercícios físicos: comportamento de risco ou vulnerabilidade? *Rev Mov*, 2003; 21:83-100.
- Pereira, A.L.. Razões para prática de ginásticas de academia como actividade de lazer. *Rev Port Ci Desp*, 2002; 2:57-63.
- Pinheiro, D.R.V.. *O perfil do personal trainer: na perspectiva de um treinamento físico orientado para saúde, estética e esporte*. [Dissertação de Mestrado]. Rio de Janeiro: Universidade Castelo Branco; 2000.

- Pollock, M.L., Wilmore, J.H.. *Exercícios na saúde e na doença*. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.
- Ricette, S.M.. *A influência do sistema afetivo-emocional no auto-rendimento e suas conseqüências no alto rendimento desportivo*. In: Vargas (Ed.). *As Reflexões sobre o corpo*: Sprint, 1998.
- Rojas, P.N.C.. *Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba - PR*. [Dissertação de Mestrado]. Florianópolis: UFSC; 2003.
- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepas, D., Rubio, N., Sheldon, K.M.. Intrinsic Motivation and exercise Adherence. *Int J Sport Psychol*, Roma, 1997; 28:335-354.
- Ryan, R.M., Deci, E.L.. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemp Educ Psychol*, 2000; 25:54-67.
- Ryan, R.M., Deci, E.L.. On Happiness and Human Potentials: A Review of Resarch on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Ann Rev Psychol Eeee*, 2001; 52:141-166.
- Rufino, V.S., Soares, L.F.S., Santos, D.L.. *Características de freqüentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul*. *KINESIS*, 2000; 22:57 - 68.
- Saba, F.K.F.. *Determinantes da prática do exercício físico em academias de ginástica*. [Dissertação de mestrado]. São Paulo: USP; 1999.
- Saba, F.. *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole, 2001.

- Saldanha, R.P., Juchem, L., Balbinotti, C.A.A., Balbinotti, M.A.A., Barbosa, M.L.L.. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 2007; 6:109-114.
- Sallis, J.F., Owen. N.. *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1999.
- Samulski, D.. Motivação. In: D. Samulski (Ed) *Psicologia do esporte*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, pp 53-73, 1992.
- Silva, M.C., Rombaldi, A.J., Azevedo, M.R., Hallal, P.C.. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, 2008; 13: 27-35.
- Soares, T.C.M.. Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física. *Rev Bras Cin Des Hum*, 2005; 7:84.
- Tahara, A.K., Schwartz, G.M., Silva, K.A.. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Rev Bras Ci Mov*, 2003; 11: 7-12.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., Parker, J.D.A.. The twenty ñ Item Toronto Aleithymia Scale IV. Reliability and factorial validity in different languages and cultures. *Journal of Psychosomatic Research*, 2003; 55:277-283.
- Toscano, J.J.O.. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. *Rev Bras Ci Mov*, 2001; 9: 41-43.
- Wankel, L.M.. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. *Int J Sport Psychol*, 1993; 24:151-169.

Wang, J., Wiese-Bjornstal, D.M.. The Relationship of School Type and Gender to Motives for Sport Participation among Youth in the People's Republic of China. *Int J Sport Psychol*, Roma, 1996; 28:13-24.

Weinberg, R., Tenenbaum, G., Mckenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., Fogarty, G.. Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender. *Int J Sport Psychol*, 2000; 31:321-346.

Wing, R.R., Jeffrey, R.W., Pronk, N., Hellerstedt, W.L.. Effects of a personal trainer and financial incentives on exercise adherence in overweight women in a behavioral weight loss program. *Obesity Research*, 1996; 4:457-462.



Anexos

ANEXO I

DEFINIÇÃO DE TERMOS UTILIZADOS NA PESQUISA

Definição de termos

- **Treinamento Personalizado:** é uma metodologia voltada à individualidade de um ser humano, com objetivos únicos, que compreende uma programação de treinamento que respeita a individualidade e vai à busca do alcance dos objetivos em um tempo mais curto possível com uma margem de segurança calcada em princípios científicos (Deliberador, 1998).

- **Personal Trainer:** é o profissional licenciado em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado (Oliveira, 1999).

- **Aderência:** caracteriza-se pela manutenção de uma atitude/comportamento por um longo período de tempo, com poucas chances de desistência; estabilização do comportamento em estágio fisicamente ativo (Brawley & Culos-Reed, 2000; Dishman, 1994), ou ainda, permanência, adesão. Utilizado como a característica que uma pessoa tem de se manter num programa de regular de exercícios ou outro comportamento relacionado à saúde (Nahas, 2006).

- **Determinantes:** atitudes, conhecimentos, comportamentos e habilidades sociais associadas com a adoção e manutenção de exercício regular (Dishman, 1994).

- **Programa de exercício físico:** planejamento e orientação de uma atividade física, com características próprias quanto ao processo de execução das atividades e modo de se alcançar os objetivos (Nahas, 2006).

- **Desistência:** quando o usuário deixar de freqüentar o programa de treinamento personalizado.

- **Motivação:** Exposição de motivos ou causas. Necessidade, desejo que regula a direção e intensidade a certos objetivos, sustenta um comportamento (Barbanti, 1994);

- **Atividade física:** é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético superior ao de repouso (Caspersen et al, 1985).

- **Exercício físico:** atividade repetitiva, planejada e estruturada que tem como objetivo a manutenção e melhora de um ou mais componentes da aptidão física (Caspersen et al, 1985).

- **Aptidão física:** aptidão física é um conceito multidimensional que reflete um conjunto de características que as pessoas têm ou desenvolvem, e que estão relacionadas com a capacidade que um indivíduo tem para realizar atividades físicas. Pode ser classificada em aptidão física relacionada à performance e aptidão física relacionada à saúde (Nahas, 2006).

ANEXO II

CARTA DE APRESENTAÇÃO E CONVITE PARA AS ACADEMIAS DE
TREINAMENTO PERSONALIZADO SELECIONADAS PARA O ESTUDO



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



Pelotas, 14 de outubro de 2009

Sr(a)s. Proprietários(as) de
Academias de *Personal Training*
Pelotas, RS

Prezado (a) Colega,

Tenho a satisfação de me dirigir a cada um de vocês com o objetivo de apresentar a Prof^a. Ingi Petitebente Klain, aluna regular do curso de Mestrado em Atividades de Academia e Prescrição do Exercício da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro em Portugal.

A Prof^a. Ingi busca desenvolver aqui nas academias de Pelotas, a coleta de dados de sua dissertação intitulada “determinantes da aderência a um programa de treinamento personalizado”, cujo anteprojeto se encontra em anexo, e objetiva estudar os fatores que determinam a entrada e a continuidade das pessoas nos programas de *Personal Training*.

O tema da dissertação, creio, poderá ser de seu interesse na medida em que irá proporcionar conhecimentos que irão permitir melhor compreensão dos muitos fatores que interferem na decisão de buscar e se manter um programa de treinamento personalizado.

votos de apreço e consideração

Sendo o que se apresenta, reitero

Cordialmente

Prof. Airton José Rombaldi
Coordenador PPGEF-UFPel

ANEXO III

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisador responsável: Ingi Petitemberte Klain
Instituição: UFPel
Endereço: Rua Luiz de Camões, 625
Telefone: 91328292

Concordo em participar do estudo "Determinantes de aderência, manutenção e desistência a um programa de treinamento personalizado". Estou ciente de que estou sendo convidado a participar voluntariamente do mesmo.

PROCEDIMENTOS: Fui informado de que o objetivo geral será "**Verificar os determinantes (demográficos, comportamentais, de saúde e socioeconômicos) e os fatores motivacionais de adesão, manutenção e desistência a um programa de treinamento personalizado**", cujos resultados serão mantidos em sigilo e somente serão usadas para fins de pesquisa.

RISCOS E POSSÍVEIS REAÇÕES: Indicação de possíveis riscos. (*Exemplos: fui informado de que não existem riscos no estudo; Fui informado que os riscos são mínimos; Fui informado que os riscos referem-se à...*).

BENEFÍCIOS: Indicação dos possíveis benefícios. (*Exemplo: o benefício de participar na pesquisa relaciona-se ao fato que os resultados serão incorporados ao conhecimento científico e posteriormente a situações de ensino-aprendizagem*).

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA: Como já me foi dito, minha participação neste estudo será voluntária e poderei interrompê-la a qualquer momento.

DESPESAS: Eu não terei que pagar por nenhum dos procedimentos, nem receberei compensações financeiras.

CONFIDENCIALIDADE: Estou ciente que a minha identidade permanecerá confidencial durante todas as etapas do estudo.

CONSENTIMENTO: Recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário de consentimento. Os investigadores do estudo responderam e responderão, em qualquer etapa do estudo, a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo em participar do estudo. Este Formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e arquivado na instituição responsável pela pesquisa.

Nome do participante/representante legal: _____ Identidade: _____

ASSINATURA: _____ DATA: ____ / ____ / _____

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO INVESTIGADOR: Expliquei a natureza, objetivos, riscos e benefícios deste estudo. Coloquei-me à disposição para perguntas e as respondi em sua totalidade. O participante compreendeu minha explicação e aceitou, sem imposições, assinar este consentimento. Tenho como compromisso utilizar os dados e o material coletado para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa. Se o participante tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPel – Rua Luís de Camões, 625 – CEP: 96055-630 - Pelotas/RS; Telefone:(53)3273-2752.

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL _____

ANEXO IV

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE
FÍSICA (IMPRAF-126), APLICADO AOS PRATICANTES

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: ()M ()F
 Curso/Profissão: _____ Ano: _____ Data: ____/____/____
 Estado Civil: _____ Pratica Atividade Física: ()Sim ()Não – Qual? _____.

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizado) atividades físicas regulares. As afirmações (ou ítems) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa (ou representaria) sua motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo**
2 – Isto me motiva pouco
3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
4 – Isto me motiva muito
5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com:
 Realizo (ou realizaria) atividades físicas para...

1	001. ()liberar tensões mentais	6	031. ()aliviar pressões da família
	002. ()manter a forma física		032. ()crescer com saúde
	003. ()estar com os amigos		033. ()conversar com outras pessoas
	004. ()vencer competições		034. ()superar meus limites
	005. ()manter bom aspecto		035. ()ficar forte
	006. ()me sentir melhor		036. ()me sentir à vontade
2	007. ()relaxar	7	037. ()gastar energia
	008. ()manter o corpo em forma		038. ()aumentar minha força
	009. ()fazer novos amigos		039. ()estar com outras pessoas
	010. ()melhorar minhas habilidades		040. ()melhorar meus índices físicos
	011. ()emagrecer		041. ()ser admirado pelos outros
	012. ()obter satisfação		042. ()descontrair
3	013. ()sair do cotidiano	8	043. ()realizar atividades físicas do dia a dia sem stress
	014. ()manter a saúde		044. ()ter índices saudáveis de aptidão física
	015. ()encontrar amigos		045. ()ter a oportunidade de rir
	016. ()atingir meus objetivos		046. ()ter a possibilidade de ganhar dinheiro
	017. ()manter o corpo em forma		047. ()ficar com o corpo bonito
	018. ()meu próprio prazer		048. ()adquirir gosto pelo exercício
4	019. ()acalmar-me	9	049. ()esquecer dos problemas
	020. ()evitar a obesidade		050. ()realizar as tarefas do dia a dia sem dificuldades
	021. ()ter respeito pelos outros		051. ()reunir meus amigos
	022. ()ser reconhecido		052. ()ter mais status social
	023. ()ter bom aspecto		053. ()ficar com o corpo definido
	024. ()sentir-me mais satisfeito comigo mesmo		054. ()ter a sensação de bem estar
5	025. ()ter uma válvula de escape	10	055. ()descontrair
	026. ()diminuir o peso		056. ()levar a vida com mais alegria
	027. ()não ficar em casa		057. ()participar de novos grupos de amizades
	028. ()receber homenagens		058. ()ganhar dos adversários
	029. ()desenvolver a musculatura		059. ()chamar a atenção das pessoas
	030. ()contentar-me		060. ()livrar-me de preocupações

Considere a escala abaixo:

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo**
2 – Isto me motiva pouco
3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
4 – Isto me motiva muito
5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com:
 Realizo atividades físicas para...

11	061. ()tirar o stress mental	17	097. ()ter sensação de repouso
	062. ()não ficar doente		098. ()ficar mais forte
	063. ()divertir-me		099. ()participar nas aulas de educação física
	064. ()desenvolver habilidades		100. ()concorrer com os outros
	065. ()ter um corpo definido		101. ()ser notado entre as pessoa
	066. ()sentir-me mais alegre		102. ()ocupar meu tempo livre
12	067. ()sair da agitação do dia a dia	18	103. ()ficar mais tranqüilo
	068. ()adquirir saúde		104. ()ter a sensação de auto-realização
	069. ()brincar com meus amigos		105. ()ser respeitado pelos outros
	070. ()aprender novas habilidades		106. ()atingir meus limites
	071. ()sentir-me bonito		107. ()desenvolver o meu corpo
	072. ()divertir-me		108. ()entreter-me
13	073. ()descansar	19	109. ()ficar sossegado
	074. ()melhorar a saúde		110. ()viver mais
	075. ()fazer parte de um grupo de amigos		111. ()ir a escolinhas de esporte
	076. ()ser campeão no esporte		112. ()competir com os outros
	077. ()ser admirado		113. ()tornar-me atraente
	078. ()distrair-me		114. ()alcançar meus objetivos
14	079. ()diminuir a irritação	20	115. ()diminuir a angústia pessoal
	080. ()manter um bom aspecto físico		116. ()ficar livre de doenças
	081. ()ser reconhecido entre meus amigos		117. ()ir para a igreja ou culto religioso
	082. ()ser o melhor no esporte		118. ()ganhar prêmios
	083. ()atrair a atenção		119. ()ter um corpo em boa forma física
	084. ()me sentir bem		120. ()atingir meus ideais
15	085. ()diminuir a ansiedade	21	121. ()acalmar-me
	086. ()estar bem comigo mesmo		122. ()manter o corpo em forma
	087. ()sentir-me integrado com meus amigos		123. ()encontrar amigos
	088. ()ter prestígio		124. ()melhorar minhas habilidades
	089. ()ser considerado mais bonito		125. ()ser admirado pelos outros
	090. ()realizar-me		126. ()meu próprio prazer
16	091. ()sair do stress da família		
	092. ()evitar o cansaço		
	093. ()ir para escola		
	094. ()ter retorno financeiro		
	095. ()não engordar		
	096. ()poder viajar com meus companheiros		

ANEXO V

QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DA SAÚDE, HÁBITOS DE VIDA E
NÍVEL ECONÔMICO DA POPULAÇÃO DA CIDADE DE PELOTAS/RS
(PRATICANTES)

ANEXO VI

**QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DA SAÚDE, HÁBITOS DE VIDA E
NÍVEL ECONÔMICO DA POPULAÇÃO DA CIDADE DE PELOTAS/RS
(ENTREVISTA REALIZADA POR TELEFONE AOS DESISTENTES)**

Avaliação da saúde e hábitos de vida da população de Pelotas (DESISTENTES)	
NOME: _____ ENDEREÇO: _____ TELEFONES: _____ Data da entrevista ____ (dia)/ ____ (mês) Entrevistador(a): _____ Profissão: _____	NQ: ____ ENT: ____
1) Qual é a sua idade? _____	IDADE ____
AS PERGUNTAS 2 e 3 DEVEM SER APENAS OBSERVADAS PELO ENTREVISTADOR 2) Cor da pele: 1)Branca 2)Preta 3)Parda 4)Outra: _____ 3) Sexo: 0)Masculino 1)Feminino	CORPELE ____ SEXO ____
4)Qual a sua situação conjugal atual? (1)Casado(a) ou morando com companheiro(a) (2)Solteiro(a) (3)Separado(a) (4)Viúvo(a)	COMPAN ____
5)Qual é o seu peso atual? _____	PESO ____
6)Qual é a sua altura? _____	ALTUR ____
7)Você fuma ou já fumou? (0)Não, nunca fumou » PULE PARA A QUESTÃO 10 (1)Sim, fuma (1 ou + cigarro(s) por dia há mais de 1 mês) (2)Já fumou, mas parou de fumar a ____ anos ____ meses	FUMO ____ TPAFU ____
8)Há quanto tempo você fuma(ou fumou durante quanto tempo)? ____ anos ____ meses	TFUMO ____
9)Quantos cigarros você fuma(ou fumava) por dia? ____ cigarros.	CIGDIA ____
10)Como você considera sua saúde? (1) Excelente (2)Muito boa (3)Boa (4)Regular (5)Ruim	SAUDE ____
PORQUE DESISTIU?	
11)O(a) Sr.(a) tem rádio em casa? (0)Não Se sim:Quantos? ____ rádios	DRD ____
12)O(a) Sr.(a) tem televisão colorida em casa? (0)Não Se sim: Quantas? ____ televisões	DTV ____
13)O(a) Sr.(a) ou sua família têm carro? (0)Não Se sim:Quantos? ____ carros	DCAR ____
14)Quais destas utilidades domésticas têm na sua casa? Aspirador de pó (0) Não (1) Sim Máquina de lavar roupa (0) Não (1) Sim Videocassete e/DVD PLAYER (0) Não (1) Sim	DASPI ____ DMAQ ____ DVCR ____
15)Tem geladeira? (0) Não (1) Sim	DGELA ____
16)Tem freezer separado ou geladeira duplex? (0) Não (1) Sim	DFREE ____
17)Quantos banheiros tem em casa? (0) Nenhum ____ banheiros	DBAN ____
18)O(a) Sr.(a) tem empregada doméstica em casa? (0)Não Se sim:Quantas? ____ empregadas	DEMPRE ____
19)Qual o último ano de estudo do chefe da família? (0) Nenhum ou primário incompleto (1) Até a 4ª série(antigo primário) ou ginásial(primeiro grau) incompleto (2) Ginásial(primeiro grau) completo ou colegial(segundo grau) incompleto (3) Colegial(segundo grau) completo ou superior incompleto (4) Superior completo	DESCOCH ____

ANEXO VII

ESTATÍSTICA DESCRITIVA E INFERENCIAL G1 (PRATICANTES $n= 100$)

. tab cetot2cat sexo, col chi

Controle do estresse	Sexo		Total
	Masculino	Feminino	
Desmotivado	15 53.57	21 29.17	36 36.00
Motivado	13 46.43	51 70.83	64 64.00
Total	28 100.00	72 100.00	100 100.00

Pearson chi2(1) = 5.2114 Pr = 0.022

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
Gênero					0,02*
Masculino	13	46,4	15	53,6	
Feminino	51	70,8	21	29,2	

. tab cetot2cat abep5cat, col chi e

Enumerating sample-space combinations:
stage3: enumerations=1 stage2: enumerations=4 stage1: enumerations=0

Controle do estresse	Abep5categorias			Total
	A	B	C	
Desmotivado	5 20.00	31 43.66	0 0.00	36 36.00
Motivado	20 80.00	40 56.34	4 100.00	64 64.00
Total	25 100.00	71 100.00	4 100.00	100 100.00

Pearson chi2(2) = 6.8369 Pr = 0.033 Fisher's exact = 0.041

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
Nível econômico					
A	20	80,0	5	20,0	0,04**
B	40	53,3	31	46,6	
C	4	100,0	0	0,0	

. tab sotot2cat abep5cat, col chi e

Enumerating sample-space combinations:

stage3: enumerations=1 stage2: enumerations=5 stage1: enumerations=0

Sociabilida de	Abep5categorias			Total
	A	B	C	
Desmotivado	18 72.00	54 76.06	0 0.00	72 72.00
Motivado	7 28.00	17 23.94	4 100.00	28 28.00
Total	25 100.00	71 100.00	4 100.00	100 100.00

Pearson chi2(2) = 10.8652 Pr = 0.004 Fisher's exact = 0.009

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
Nível econômico					0,009**
A	7	28,0	18	72,0	
B	17	23,9	54	76,1	
C	4	100,0	0	0,0	

. tab sotot2cat compan3cat, col chi e

Enumerating sample-space combinations:

stage3: enumerations=1 stage2: enumerations=7 stage1: enumerations=0

Sociabilidade	Sit conjugal 3 cat			Total
	Casado	Solteiro	Separado/	
Desmotivado	43 72.88	26 81.25	3 33.33	72 72.00
Motivado	16 27.12	6 18.75	6 66.67	28 28.00
Total	59 100.00	32 100.00	9 100.00	100 100.00

Pearson chi2(2) = 8.0555 Pr = 0.018 Fisher's exact = 0.023

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
Situação conjugal					0,02**
Casado	16	27,1	43	72,9	
Solteiro	6	18,7	26	81,3	
Separado/viúvo	6	66,7	3	33,3	

. tab cotot2cat sexo, col chi e

Competitividade	Sexo		Total
	Masculino	Feminino	
Desmotivado	21 75.00	67 93.06	88 88.00
Motivado	7 25.00	5 6.94	12 12.00
Total	28 100.00	72 100.00	100 100.00

Pearson chi2(1) = 6.2237 Pr = 0.013 Fisher's exact = 0.034
1-sided Fisher's exact = 0.019

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
Gênero					0,03**
Masculino	7	25,0	21	75,0	
Feminino	5	6,9	67	93,1	

. tab cotot2cat abep5cat, col chi e

Enumerating sample-space combinations:

stage3: enumerations=1 stage2: enumerations=4 stage1: enumerations=0

Competitividade	Abep5categorias			Total
	A	B	C	
Desmotivado	24 96.00	63 88.73	1 25.00	88 88.00
Motivado	1 4.00	8 11.27	3 75.00	12 12.00
Total	25 100.00	71 100.00	4 100.00	100 100.00

Pearson chi2(2) = 16.5853 Pr = 0.000 Fisher's exact = 0.005

Nível econômico	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
A	1	4,0	24	96,0	0,005**
B	8	11,3	63	88,7	
C	3	75,0	1	25,0	

```
. tab cotot2cat idade3cat, col chi e
```

Enumerating sample-space combinations:

stage3: enumerations=1 stage2: enumerations=8 stage1: enumerations=0

Competitividade	Idade em três categorias			Total
	18-30 ano	31-50 ano	> 51 anos	
Desmotivado	27 75.00	34 94.44	27 96.43	88 88.00
Motivado	9 25.00	2 5.56	1 3.57	12 12.00
Total	36 100.00	36 100.00	28 100.00	100 100.00

Pearson chi2(2) = 9.0608 Pr = 0.011 Fisher's exact = 0.017

Idade (anos completos)	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
	18 – 30	9	25,0	27	
31 – 50	2	5,6	34	94,4	
> 51	1	3,6	27	96,4	

```
. tab estot2cat idade3cat, col chi e
```

Enumerating sample-space combinations:

stage3: enumerations=1 stage2: enumerations=12 stage1: enumerations=0

Estética	Idade em três categorias			Total
	18-30 ano	31-50 ano	> 51 anos	
Desmotivado	4 11.11	9 25.00	13 46.43	26 26.00
Motivado	32 88.89	27 75.00	15 53.57	74 74.00
Total	36 100.00	36 100.00	28 100.00	100 100.00

Pearson chi2(2) = 10.2399 Pr = 0.006 Fisher's exact = 0.008

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
Idade (anos completos)					0,008**
18 – 30	32	88,9	4	11,1	
31 – 50	27	75,0	9	25,0	
> 51	15	53,6	13	46,4	

. tab estot2cat corpele2cat, col chi e

Estética	Cor da pele 2 cat		Total
	Branca	Não branc	
Desmotivado	22 23.40	4 66.67	26 26.00
Motivado	72 76.60	2 33.33	74 74.00
Total	94 100.00	6 100.00	100 100.00

Pearson chi2(1) = 5.4865 Pr = 0.019 Fisher's exact = 0.038
1-sided Fisher's exact = 0.038

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
Cor da pele					0,04**
Branca	72	76,6	22	23,4	
Não-branca	2	33,3	4	66,7	

```
. tab estot2cat imc3cat, col chi e
```

Enumerating sample-space combinations:

stage3: enumerations=1 stage2: enumerations=6 stage1: enumerations=0

Estética	IMC em 3 categorias			Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidade	
Desmotivado	12 20.69	9 26.47	5 62.50	26 26.00
Motivado	46 79.31	25 73.53	3 37.50	74 74.00
Total	58 100.00	34 100.00	8 100.00	100 100.00

Pearson chi2(2) = 6.3935 Pr = 0.041 Fisher's exact = 0.054

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
IMC (Kg/m ²)					0,05**
Eutrófico	46	79,3	12	20,1	
Sobrepeso	25	73,5	9	26,5	
Obesidade	3	37,5	5	62,5	

```
. tab prtot2cat imc3cat, col chi e
```

Enumerating sample-space combinations:

stage3: enumerations=1 stage2: enumerations=5 stage1: enumerations=0

Prazer	IMC em 3 categorias			Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidade	
Desmotivado	8 13.79	7 20.59	4 50.00	19 19.00
Motivado	50 86.21	27 79.41	4 50.00	81 81.00
Total	58 100.00	34 100.00	8 100.00	100 100.00

Pearson chi2(2) = 6.0729 Pr = 0.048 Fisher's exact = 0.053

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
IMC (Kg/m ²)					0,05**
Eutrófico	50	86,2	8	13,8	
Sobrepeso	27	79,4	7	20,6	
Obesidade	4	50,0	4	50,0	

. tab prtot2cat fumo2cat, col chi e

Prazer	Fumo 2 cat		Total
	Nunca/ex-	Fumante	
Desmotivado	19	0	19
	22.09	0.00	19.00
Motivado	67	14	81
	77.91	100.00	81.00
Total	86	14	100
	100.00	100.00	100.00

Pearson chi2(1) = 3.8185 Pr = 0.051 Fisher's exact = 0.066
 1-sided Fisher's exact = 0.041

	Muito motivadora		Pouco motivadora		p
	n	%	n	%	
Tabagismo					0,04**
Nunca/ex-fumante	67	77,9	19	22,1	
Fumante	14	100,0	0	0,0	

ANEXO VIII

RESULTADOS ESTADÍSTICOS G2 (DESISTENTES n = 42)

. tab abep5cat sexo -

abep 3 cat	Sexo M/F		Total
	homens	mulheres	
A	7	20	27
B	5	9	14
C	0	1	1
Total	12	30	42

. tab pontosescol sexo

pontosscolaridade	Sexo M/F		Total
	homens	mulheres	
4	5	8	13
8	7	22	29
Total	12	30	42

. tab idade3cat sexo

Idade em 3 cat	Sexo M/F		Total
	homens	mulheres	
18-30	6	11	17
31-50	5	13	18
> 50	1	6	7
Total	12	30	42

. tab corpele sexo

Cor da pele	Sexo M/F		Total
	homens	mulheres	
branca	11	30	41
não branca	1	0	1
Total	12	30	42

. tab imc sexo

IMC 3 cat	Sexo M/F		Total
	homens	mulheres	
normal	2	17	19
sobrepeso	6	7	13
obesidade	4	6	10
Total	12	30	42

. tab fumo sexo

Tabagismo	Sexo M/F		Total
	homens	mulheres	
nunca/ex-fumante	11	27	38
fumante atual	1	3	4
Total	12	30	42

. tab saude sexo

Autopercepção de saúde	Sexo M/F		Total
	homens	mulheres	
Excelente	1	5	6
Muito boa	1	11	12
Boa	8	12	20
Regu/ruim	2	2	4
Total	12	30	42

. tab compan3cat sexo

situação conjugal 3 cat'	Sexo M/F		Total
	homens	mulheres	
Casado	8	15	23
Solteiro	4	10	14
Separado/viúvo	0	5	5

Total		12	30	42
. tab desisten				
motivo da desistência	Freq.	Percent	Cum.	
desmotivação	6	14.29	14.29	
falta de tempo	11	26.19	40.48	
férias	2	4.76	45.24	
mudança de cidade	1	2.38	47.62	
não gosta de praticar AF	3	7.14	54.76	
recuperação de cirurgia	4	9.52	64.29	
não gosta do prof	3	7.14	71.43	
distância	4	9.52	80.95	
prof. em casa	2	4.76	85.71	
preguiça	1	2.38	88.10	
clima	1	2.38	90.48	
condição financeira	2	4.76	95.24	
prof parou de trabalhar	1	2.38	97.62	
falta de adaptação aos horários	1	2.38	100.00	
Total	42	100.00		