

ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO NO TREINAMENTO DE FORÇA

Alessander Angelo Sponga¹
Magda A Biazus Carpeggiani Bellini²

RESUMO: Com o crescimento do número de alunos nas academias e a maior busca pelo Treinamento de Força (TF), tornou-se cada vez mais importante entender os motivos que leva a praticar a modalidade e os fatores que fazem os mesmos se sentirem motivados. Sabendo desses aspectos conseguiremos direcionar a que ponto a motivação vai ser determinante para a permanência do aluno nesse tipo de treinamento e como podemos atingi-los. A motivação é o grande componente na prática regular de exercícios físicos, o principal fator para que o aluno se mantenha focado e que permaneça fiel às aulas, o quão importante é o papel do profissional de Educação Física/Treinador (a) para que o aluno permaneça frequente e se sentindo motivado na prática. **Objetivo:** Identificar os impactos gerados na prática regular do Treinamento de Força a partir do uso de estratégias de motivação nas academias da cidade de Flores da Cunha – RS. **Materiais e Métodos:** Pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória com viés transversal. A amostra, por conveniência, contou com 67 indivíduos, sendo 36 do sexo masculino e 31 do sexo feminino, com idade entre 18 a 70 anos, frequentadores de academias da cidade de Flores da Cunha, localizadas no estado do Rio Grande do Sul. O instrumento utilizado foi um questionário fechado, autoaplicável e contendo 12 questões. Para o tratamento estatístico, foi utilizado o software IBM ® SSPS Statistics 21.0 e o programa Microsoft Excel onde foram calculadas medidas descritivas (médias, desvio padrão, frequências e porcentagens). **Resultados:** Através da análise de dados, foi constatado dos 67 participantes da pesquisa, (32,5%) buscam qualidade de vida na pratica do TF, (32,5%) alegam que o acompanhamento do profissional de Educação Física (EFI) os motiva para se manter na modalidade. Em relação ao total dos participantes (21,6%) já abandonaram a prática devido alguma lesão ou cirurgia, (32,4%) afirma que a mudança na estrutura da academia pode ser determinante para a motivação. Já (61,2%) afirma que os resultados obtidos com o TF motivam bastante e (70,14%) sente-se motivado com um acompanhamento mais próximo do profissional de EFI. **Considerações finais:** Com os dados coletados podemos concluir que a motivação ocorre de duas formas intrínseca e extrínseca segundo a Teoria da Autodeterminação (TAD) e, ambas são importantes para manter o aluno focado na modalidade. No sexo feminino a busca pelo TF acontece mais pela qualidade de vida, já no masculino acontece devido a estética e, percebemos também que o acompanhamento dos profissionais de EFI e a estrutura da academia são determinantes para manter os alunos motivados.

Palavras-chave: Motivação, Treinamento de Força, Teoria da Autodeterminação.

¹ Acadêmico do curso de bacharelado Educação Física da Universidade de Caxias do Sul – UCS. E-mail para contato: aaspong1@ucs.br.

² Professora dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física e licenciatura em Dança da Universidade de Caxias do Sul – UCS. E-mail para contato: mabcbellini@ucs.br.

MOTIVATION STRATEGIES IN STRENGTH TRAINING

ABSTRACT: With the increase in the number of students in the academies and the greater search for Strength Training (TF), it has become increasingly important to understand the reasons that lead to practice the sport and the factors that make them feel motivated. Knowing these aspects we will be able to direct to what extent the motivation will be decisive for the student's permanence in this type of training and how we can achieve them. Motivation is the major component in regular physical exercise, the main factor for the student to stay focused and stay faithful to classes, how important the role of the Physical Education professional / Trainer is for the student stay frequent and feel motivated in practice. **Objective:** To identify the impacts generated in the regular practice of Strength Training from the use of motivation strategies in gyms in the city of Flores da Cunha - RS. **Materials and Methods:** Quantitative, descriptive and exploratory research with a transversal bias. The sample, for convenience, consisted of 67 individuals, 36 males and 31 females, aged between 18 and 70 years, attending gymnasiums in the city of Flores da Cunha, located in the state of Rio Grande do Sul. The instrument used was a closed, self-administered questionnaire containing 12 questions. For the statistical treatment, the IBM ® SSPS Statistics 21.0 software and the Microsoft Excel program were used, where descriptive measures (means, standard deviation, frequencies and percentages) were calculated. **Results:** Through data analysis, it was found out of the 67 research participants, (32.5%) seek quality of life in the practice of TF, (32.5%) claim that the monitoring of the Physical Education professional (EFI) motivates you to stay in the sport. In relation to the total number of participants (21.6%), they have already abandoned the practice due to an injury or surgery, (32.4%) affirms that the change in the structure of the gym can be decisive for motivation. Already (61.2%) affirms that the results obtained with TF motivate a lot and (70.14%) feel motivated with a closer monitoring by the EFI professional. **Final considerations:** With the data collected you can conclude that motivation occurs in two ways, intrinsic and extrinsic according to the Theory of Self-Determination (TAD) and both are important to keep the student focused on the modality. In the female sex, the search for TF happens more for quality of life, in the male, it happens due to aesthetics, and that the monitoring of EFI professionals and the structure of the academy are crucial to keep students motivated.

Keywords: Motivation, Strength Training, Theory of Self-determination.

INTRODUÇÃO

O treinamento de força (TF) tornou-se uma das formas mais populares para a melhora de aptidão física. FLECK & KRAEMER (2017), mostram que todos os tipos de exercícios que exigem da musculatura corporal, movimentando ou tentando se movimentá-la contra uma força oposta, é conceituado treinamento de força. Já BAECHLE & WESTCOTT (2013), apontam que o treinamento de força é valioso pelo fato de aumentar a massa muscular, elevar a taxa metabólica e reduzir a gordura corporal. Os mesmos citam que o TF pode se basear na força ao realizar atividades da vida diária, assim o esforço para realizar a mesma tarefa será reduzido.

FLECK & KRAEMER (2017), apontam que o TF é composto basicamente por três tipos básicos de resistência, são elas: Concêntrica, excêntrica e isométrica. A contração concêntrica é quando você aproxima a origem do músculo com a inserção, assim o contraindo. Já a ação muscular excêntrica você distancia de maneira controlada a origem da inserção do músculo, fazendo com que ele retorne ao ponto de partida. Na ação muscular isométrica é quando o músculo é ativado e desenvolve força, mas não ocorre nenhum movimento visível na articulação.

A combinação entre a ordem de execução dos exercícios, as estratégias, os tipos de exercício, bem como a quantidade de repetições, de séries, de descanso entre séries e da sobrecarga é responsável por resultados surpreendentes na musculação. (GENTIL, 2005). Dentro destas infinitas variações cabe ao professor distinguir quais usar para que o treino torne-se motivante e produtivo, fazendo com que a cada aula o aluno sintasse desafiado a evoluir mais, tanto fisicamente quanto psicologicamente, construir uma ponte entre o esforço físico e a recompensa.

Motivação é caracterizada pelo impulso no que faz as pessoas agirem para assim conseguir alcançar seus objetivos, envolve fenômenos emocionais, biológicos e sociais e é um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos. Motivação pode ser denominada também como motivação pessoal que se trata do impulso psicológico que leva a direção de um objetivo, pois sem motivação é difícil estudar, trabalhar, praticar atividades físicas, cuidar da saúde, atingir metas (TODOROV & MOREIRA, 2005). Segundo (PINA 2014, p. 169) cita que “A motivação é um comportamento multifatorial, determinada tanto o estado intrínseco (próprio sujeito) como extrínseco (motivadores externos: ambiente, local, amigos, música etc.)”. Destacamos que o estado de motivação

do ser humano é um processo responsável por um impulso no comportamento de uma determinada ação, estimulando a realização de tarefas de forma que o objetivo esperado seja alcançado de forma satisfatória. Motivação está ligada o esforço e ação (TODOROV & MOREIRA, 2005).

Abraham Maslow (1908-1970), psicólogo americano, ficou conhecido pela proposta de Hierarquia de necessidades de Maslow. Baseada na hierarquia as necessidades de um ser humano, conhecida como “Pirâmide de Maslow”, vista como uma das mais importantes teorias de motivação que se trata de uma divisão hierárquica. A pirâmide de Maslow consiste em cinco blocos de necessidade, construídos na seguinte ordem: fisiológicas, de segurança, sociais (afeição, pertencimento e amizade), de estima (atenção, reconhecimento, status) e auto realização (crescimento e utilização de seus potenciais). Maslow acreditava que uma vez que um desses conjuntos de necessidades esteja substancialmente atendido, o indivíduo passa a ser movido por buscar a satisfação do bloco seguinte, até poder chegar no topo da pirâmide, seus comportamentos e atitudes em direção a autorrealização. A tese de Maslow não foi comprovada por pesquisas posteriores, mas a ideia de que existem blocos de necessidades e de que em um certo momento um ou outro bloco possa prevalecer segue válida e útil (BIAZZI, 2017).

A teoria da autodeterminação foi elaborada no ano de 1981 por Richard M. Ryan e Edward L. Deci e tem por finalidade de responder questões epistemológicas, que considera a saúde e o bem-estar psicológico como consequentes do compromisso com os desafios e propósitos da vida. Segundo (WEHMEYER 1992), a TAD representa um conjunto de comportamentos e habilidades que faz a pessoa ter a capacidade de ser o agente casual em relação ao seu futuro, assim tendo comportamentos intencionais.

Nesse sentido, para um comportamento ser autodeterminado, deve ser acompanhado de quatro itens básicos: ser autônomo, autorregulado, ser expressão de um empoderamento psicológico e resultar em auto realização (APPEL-SILVA; WENDT & ARGIMON, 2010). Portanto, o campo conceitual da teoria permite elaboração de programas visando a saúde e o bem-estar das pessoas. Assim, oferece uma grande base para a motivação humana, seus fatores antecedentes e consequentes, sustentado por uma grande base teórica e empírica. Ela permite a compreensão dos fenômenos motivacionais e seus mecanismos bases, também serve como conjunto de princípios claros de grande interesse para a prática, onde ajuda o indivíduo a encontrar a sua motivação (NASCIMENTO JUNIOR; VISSOCI; VIEIRA, 2018).

A motivação para a prática do Treinamento de Força é uma das contribuições da psicologia do esporte que auxiliam no planejamento e organização dos treinamentos. A motivação é uma variável chave no esporte e da prática de atividades físicas na medida em que pode facilitar a aprendizagem e, também um melhor desempenho.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma amostra aleatória onde foram recrutadas 70 pessoas para participarem do estudo, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 70 anos. Por critérios de exclusão foram excluídas 3 pessoas por não estarem dentro da faixa etária prevista. Os participantes foram abordados antes e após o treino. Após a abordagem foram explicados todos os procedimentos do estudo e prestados esclarecimentos dos questionários a serem preenchidos, em seguida todos os participantes receberam informações verbais e escritas antes de concordarem em participar e assinar um formulário de consentimento.

Esta pesquisa foi realizada nas academias Best Shape, Biocorpo, Formula Fitness e Personal Fitness localizadas na cidade de Flores da Cunha/RS. Os alunos destas academias e participantes da pesquisa foram avaliados no mês de Outubro de 2020. Foi utilizado como instrumento para a coleta de dados um questionário fechado contendo 12 questões e autoaplicável. O tempo despendido para a realização do mesmo foi em torno de 10 minutos.

As coletas foram feitas antes ou após os treinos em um local apropriado minimizando os riscos de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os participantes foram orientados sobre o procedimento, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e logo após responderam o questionário. A coleta dos dados foi realizada pelo pesquisador principal.

Para análise dos dados, utilizou-se o software IBM ® SSPS Statistics 21.0 e o programa Microsoft Excel onde foram calculadas medidas descritivas (médias, desvio padrão, frequências e porcentagens).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente artigo refere-se a um estudo realizado nas academias da cidade de Flores da Cunha – RS no qual foram avaliados 67 participantes com idades entre 18 e

70 anos, praticantes de Treinamento de Força por, pelo menos, 3 meses. Dos 67 participantes da pesquisa os valores que mais chamaram atenção para a busca do TF foram de 41 participantes (32,5%) para a qualidade vida, 31 participantes (24,6%) em relação a estética e 25 participantes (19,8%) visando o emagrecimento.

A Tabela 1 apresenta os resultados para a busca do TF. O número mais significativo foi de 24 participantes (58,5%), do sexo feminino, para a busca da qualidade de vida e, no sexo masculino, em relação a hipertrofia, 16 participantes (84,2%).

Tabela 1 – Busca do Treinamento de Força

	Feminino	Masculino	Ambos
Estética	13 (43,3%)	17 (56,7%)	31 (24,6%)
Hipertrofia	3 (15,8%)	16 (84,2%)	19 (15,1%)
Emagrecimento	12 (50%)	12 (50%)	25 (19,8%)
Qualidade de vida	24 (58,5%)	17 (41,5%)	41 (32,5%)
Reabilitação de lesões	3 (37,5%)	5 (62,5%)	8 (6,3%)
Outros	1 (50%)	1 (50%)	2 (1,6%)

Fonte: elaborada pelo autor (2020).

Conforme apresentado na tabela 1, segundo De Paula Rodrigues; Dos Santos, (2016), em sua pesquisa realizada na cidade de Fortaleza – CE, com 35 indivíduos que participaram, as respostas mais citadas foram que 14 realizavam TF por motivos estéticos e 10 para a qualidade de vida, seguindo os resultados apresentados na tabela acima. Já para Tahara; Schwartz; Silva, (2008), O fator estético pode ser determinante para que os alunos se mantenham ativos e sendo determinante para mate-los motivados para as práticas de atividade física.

Dos 67 participantes da pesquisa, os resultados mais expressivos para manter os alunos motivados na prática foram de 51(32,5%) relataram que o acompanhamento dos profissionais de Educação Física é imprescindível para a permanência na prática do TF. Cerca de 30 participantes (21,7%), avaliam que a estrutura da academia conta para a permanência na prática; 26 (16,6%) avaliam que os valores mais atrativos nos planos fazem com que a permanência na prática seja mais duradoura; 19 (12,1%) assinalaram que o atendimento dos profissionais que trabalham na academia, não sendo os educadores físicos, agregam para que os alunos se mantenham no estabelecimento e,

por último, com menos porcentagens o horário de funcionamento 17 (10,8%) e também a música do ambiente de treino 10 (6,4%).

Na tabela 2 poderemos observar a diferença nas escolhas entre os gêneros, onde os itens mais citados do sexo feminino foi o acompanhamento dos profissionais de Educação Física 25 participantes (50%), a estrutura da academia 16 (47,1%) e os valores dos planos 14 (56%). Já no sexo masculino, seguindo a mesma linha do feminino, onde a o acompanhamento dos profissionais de Educação Física 25 (50%) é determinante para manter os alunos motivados, seguido da estrutura da academia para as práticas 18 (52,9%) e atendimento dos profissionais que trabalham na academia, não sendo o item número 3 com 14 (73,7%).

Tabela 2 – Motivos para a Permanência no TF

	Feminino	Masculino	Total
Estrutura da academia	16 (47,1%)	18 (52,9%)	34
Atendimento	5 (26,3%)	14 (73,7%)	19
Acompanhamento dos profissionais de EFI	25 (50%)	25 (50%)	50
Horários de funcionamento	6 (35,3%)	11 (64,7%)	17
Valor dos planos	14 (56%)	11 (44%)	25
Música do ambiente de treino	5 (50%)	5 (50%)	10

Fonte: elaborada pelo autor (2020).

A motivação para a permanência na prática da modalidade pode ser denominada também como motivação pessoal que se trata do impulso psicológico que leva a direção de um objetivo, pois sem motivação é difícil estudar, trabalhar, praticar atividades físicas, cuidar da saúde, atingir metas (TODOROV & MOREIRA, 2005). Segundo (PINA 2014, p. 169) cita que “A motivação é um comportamento multifatorial, determinada tanto o estado intrínseco (próprio sujeito) como extrínseco (motivadores externos: ambiente, local, amigos, música etc.)”.

Do total de participantes desta pesquisa, os resultados que apontam a desmotivação para o TF em decorrência o abandono da prática foram de 16 participantes (21,6%) por lesões ou cirurgias, 14 (18,9%) por outras opções não citadas, falta de acompanhamento adequado dos profissionais de EFI e motivos financeiros com 10 (13,5%), 2 (2,7%) por não obterem resultados esperados na prática e 19 (25,7%) os quais nunca abandonaram a prática.

Na tabela 3 apontamos os resultados mais significativos por gênero, em ambos os sexos. O item mais citado é de não terem abandonado a prática do TF desde que iniciaram na modalidade sendo de 10 participantes (52,6%) do sexo masculino e, 9 (47,4%) do sexo feminino. As respostas mais apontadas pelo sexo feminino foram em relação a outros motivos, não presentes no questionário 8 (57,1%), seguido por lesões e cirurgias 6 (37,5%) e 5 (55,6%) por motivos financeiros. Já, no sexo masculino, as lesões e cirurgias aparece com 10 (62,5%), seguindo com a falta de acompanhamento adequado dos profissionais 7 (77,8%) e 6 (42,9%) para outros motivos.

Tabela 3 – Motivos para o Abandono do TF

	Feminino	Masculino	Total
Falta de acompanhamento de profissionais	2 (22,2%)	7 (77,8%)	9
Motivos financeiros	5 (55,6%)	4 (44,4%)	9
Não obtive resultados	1 (50%)	1 (50%)	2
Falta de entendimento sobre o treino	1 (33,3%)	2 (66,7%)	3
Alguma lesão ou cirurgia	6 (37,5%)	19 (62,5%)	25
Nunca abandonei a prática do TF	9 (47,4%)	10 (52,6%)	19
Outros motivos	8 (57,1%)	6 (42,9%)	14

Fonte: elaborada pelo autor (2020).

Na tabela acima os participante alegam que lesões, cirurgias e outros motivos não presentes na pesquisa são os maiores fatores para o abandono da prática. Para Liz, (2010), afirma que a falta de resultados traz a desmotivação para praticar a modalidade e leva ao abandono do TF. Oliva, Bankoff & Zamai, (1998) apontam em sua pesquisa com 55 participantes, a maioria já apresentou de uma a duas lesões decorrentes do treinamento, o que chamou a atenção é que dois dos participantes já tiveram 3 e 4 lesões, mostrando o descaso do profissional de EFI e do participante no treino.

Para todos os participantes da pesquisa, o que eles mais gostariam de mudar nas respectivas academias onde praticam o TF auxiliando a manter a motivação para a prática, 33 participantes (32,4%) apontaram para a melhora na estrutura física englobando aparelhos, estacionamento, vestiários, estética da academia entre outros, 20 (19,6%) citam o maior número de horários para atendimento, 2 itens que são eles tipo de música no momento do TF e um maior número de professores auxiliando na atividade tiveram 18 (17,6%), 12 (11,8%) apontam que um acompanhamento mais

próximo dos profissionais de Educação Física pode ter uma maior influência na motivação e com 1 (1%) entra a questão da qualificação dos profissionais da área.

Na tabela 4 podemos perceber quanto as escolhas em ambos os sexos vem de encontro para ter uma maior motivação na prática. No sexo feminino 11 participantes (34,4%) e 21 (65,6%) do sexo masculino citam que a melhora na estrutura pode trazer maior motivação, seguido de 9 do sexo feminino (45%) citam para a melhora dos horários de atendimento e, tipo de música e o número maior de professores auxiliando o TF foram citadas 8 vezes (47,1%) já, no sexo masculino 11 apontaram (55%) para a melhora dos horários de atendimento e, tipo de música juntamente com número maior de professores auxiliando no TF 9 (52,9%).

Tabela 4 – Mudanças para Manter a Motivação

	Feminino	Masculino	Total
Melhor qualificação dos professores	0 (0%)	1 (100%)	1
Número maior de professores auxiliando no TF	8 (47,1%)	9 (52,9%)	17
Estrutura	11 (34,4%)	21 (65,6%)	32
Horários de atendimento	9 (45%)	11 (55%)	20
Acompanhamento constante dos profissionais	5 (41,7%)	7 (58,3%)	12
Tipo de música	8 (47,1%)	9 (52,9%)	17

Fonte: elaborada pelo autor (2020).

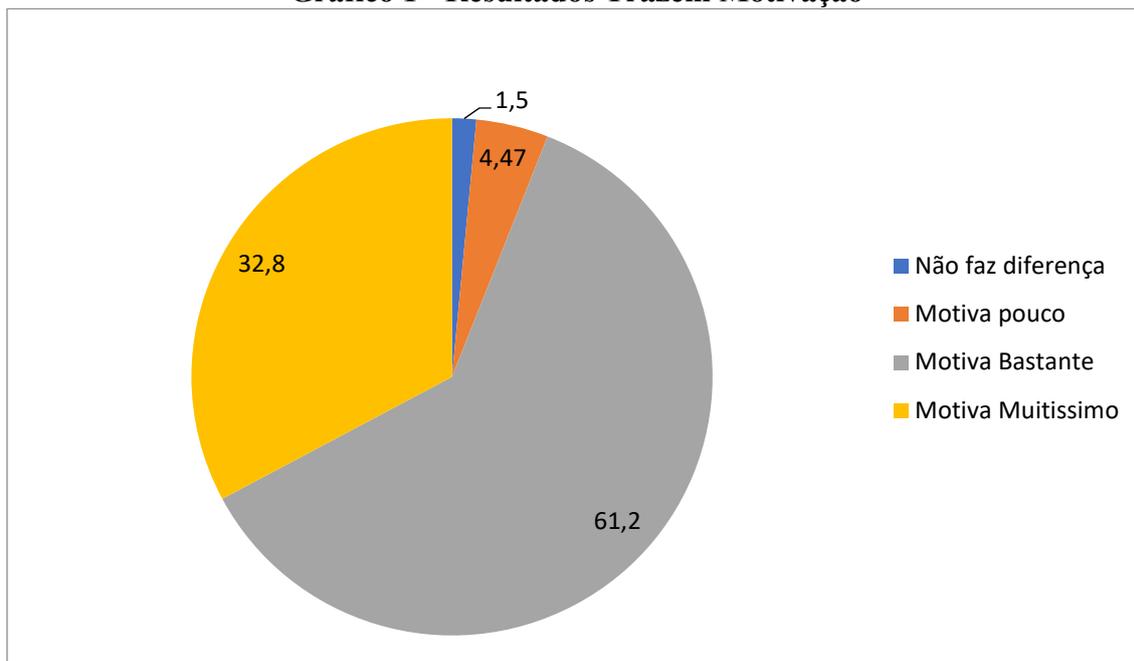
A TAD investiga as necessidades psicológicas dos indivíduos numa abordagem dialética, onde a satisfação está diretamente associada ao suporte e apoio do ambiente (APPEL-SILVA; WENDT & ARGIMON, 2010), os mesmo ainda citam que desta forma o indivíduo pode ser motivado intrinsecamente ou extrinsecamente para tentar satisfazer suas necessidades. Santana (2014) mostrou em estudo que, a música, tem impacto positivo com relação à motivação dentro do ambiente da academia, sendo que, o indivíduo que utiliza um aparelho eletrônico com suas músicas favoritas se sente mais motivado para a realização dos exercícios resistidos.

Segundo Meurer; Benedetti; Mazo; (2011), a TAD compreende que o comportamento humano pode ser incentivado por três necessidades, que são elas: autonomia – reflete o desejo de participar de algo, neste caso o TF; capacidade – está ligado ao sentir-se capacitado e confiante para realizar um determinado comportamento

que necessita aptidão; relação social – necessita que seu comportamento seja reconhecido positivamente por outras pessoas e que esta prática facilite a socialização.

O gráfico 1 abaixo, mostra o quanto os resultados do TF podem trazer motivação para a continuação na prática, onde do total de participantes 41 (61,20%) acha que motiva bastante, 22 (32,8%) motiva muitíssimo, 3 (4,47%) motiva pouco e para apenas 1 (1,50%) não faz diferença.

Gráfico 1 - Resultados Trazem Motivação

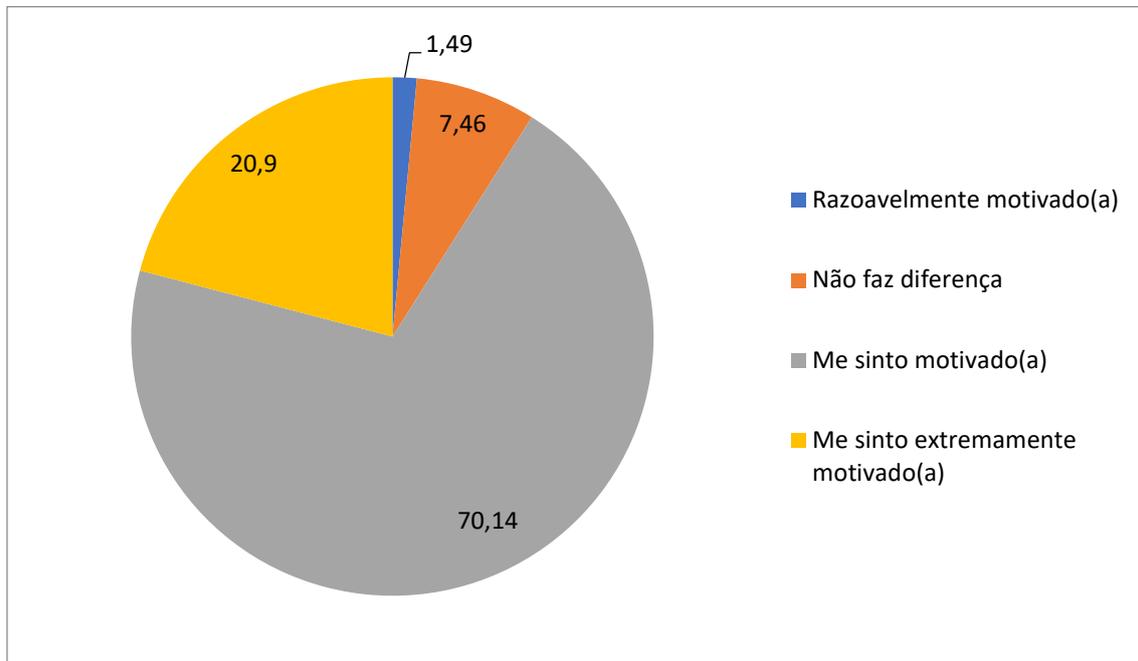


Fonte: elaborada pelo autor (2020).

Nos tempos atuais já se sabe que cada indivíduo tem um diferente tipo de se sentir motivado para a realização ou não de uma determinada ação, isso está relacionado com os diversos fatores internos de cada um (SALLES, 2008). Da Silva, (2016), traz em seu estudo a comparação das cidades de Confresa – MT e Anápolis – GO, ambas os resultados apresentados foram que a estética motiva muito ou muitíssimo para a prática do TF, em ambos os sexos.

Já, no gráfico 2, podemos analisar quanto o acompanhamento de um profissional de Educação Física pode motivar o seu aluno no TF, mantendo ele na modalidade por mais tempo. Dos participantes da pesquisa 47 (70,14%) se sentem motivados por terem o acompanhamento já, 14 (20,9%) ficam extremamente motivados, para 5 (7,46%) não faz diferença e apenas 1 (1,49%) se sente razoavelmente motivado.

Gráfico 2 - Motivação com Acompanhamento de um Profissional



Fonte: elaborada pelo autor (2020).

O autor Santos (2008), traz que um dos fatores de abandono da modalidade são treinos monótonos, desanimados, agressivos, estagnação, maus resultados acabam sendo determinantes para o abandono. Cabe realizar uma orientação consciente e sustentada para inverter os casos de abandono. Pina, (2014), cita em seu estudo que tanto homens como mulheres tiveram um aumento significativo na sua motivação ao final do treinamento quando supervisionadas individualmente e, o mesmo não pode ser observado na sessão que teve a supervisão coletiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na cidade de Flores da Cunha – RS, esse foi o primeiro estudo avaliando a motivação dos praticantes de TF. Por mais que tivesse limitações devido a pandemia, onde as academias fecharam para as práticas por um bom tempo, após decreto, elas puderam abrir com limitações e respeitando os diversos protocolos impostos pelo governo. Porém nem todos os alunos voltaram, pois o risco ainda era eminente e o cuidado com si próprio e com as pessoas em seu redor devem ser redobrado. Mas algumas pessoas que praticam a modalidade puderam voltar a sua rotina de treino e foi

com esses que pude realizar minha pesquisa de campo, colhendo respostas para o questionário.

Esses dados são relevantes e devem servir como referência para os profissionais de EFI e também para donos de academias, que poderão criar estratégias de intervenção para motivar seus alunos, servindo como motivação extrínseca assim mantendo seus alunos engajados no TF.

Devido aos resultados apresentados neste estudo, conclui-se que para ter uma grande motivação para a prática do TF existem fatores intrínsecos, onde as metas e os resultados obtidos por cada aluno pode ser determinante para continuar na modalidade. E os fatores extrínsecos, sendo eles maior número de professores auxiliando, o acompanhamento mais próximo dos profissionais de EFI, referindo-se até para um trabalho de Personal Trainer, mudança na estrutura da academia, podendo ser aparelhos ou alterações de layout, devem atingir também a motivação dos alunos.

Esta pesquisa poderá servir como base para futuros estudos analisando o quanto a motivação é determinante para o TF e o que motiva os alunos a continuarem na modalidade, acompanhando a população nas variáveis avaliadas e outras trazendo diferentes parâmetros para análise. Portanto, mais estudos são necessários para se comprovar as estratégias para a motivação no TF e os reais motivos pelos quais elas ocorrem.

REFERÊNCIAS

APPEL-SILVA, Marli; WENDT, Guilherme Welter; ARGIMON, Irani Iracema de Lima. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010.

BAECHLE, Thomas R.; WESTCOTT, Wayne L. *Treinamento de Força para a Terceira Idade-2*. Artmed Editora, 2013. Pág. 17-18.

BIAZZI, Fábio De. *Lições essenciais sobre liderança e comportamento organizacional: transforme conhecimento em realização, eficácia e impacto*. São Paulo. Editora Labrador, 2017. Acesso em 02/12/2020. Disponível em: shorturl.at/xABDH

DA SILVA, Carlos Adriano Alves et al. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista**, v. 15, n. 01, p. 119-126, 2016. Acesso em 02/12/2020. Disponível em: shorturl.at/giMP0

DE PAULA RODRIGUES, Abraham Lincoln; DOS SANTOS, Rodrigo do Vale. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza/CE. **RBPfEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016. Acesso em 02/12/2020. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/942>

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Artmed Editora, 2017. Pág. 1- 2. Acesso em 02/12/2020. Disponível em: shorturl.at/asIWY

GENTIL, Paulo; Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia. Pág. 105,106. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA, 2005. Acesso em 02/12/2020. Disponível em: <https://www.paulogentil.com/produto/bases-cientificas-do-treinamento-de-hipertrofia-6a-edicao/>

LIZ, Carla Maria de et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz rev. educ. fís**, p. 181-188, 2010.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 1, p. 18-24, 2011. Acesso em 02/12/2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/551>

NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do; VISSOCI, João Ricardo Nickening; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Propriedades Psicométricas da Versão Brasileira da Escala de Satisfação das Necessidades Básicas no Esporte (BNSSS). *Psicologia: Teoria e Pesquisa* Vol.34. Brasília, 2018. Acesso em 01/11/2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722018000100605&script=sci_arttext

OLIVA, Ocimar José; BANKOFF, Antonia Dalla Pria; ZAMAI, Carlos Aparecido. Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. **Revista Brasileira de Atividade Física, & Saúde** v. 3, n. 3, p. 15-23, 1998. Acesso em 05/11/2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1087>

PINA, Fábio et al. Motivação para a prática de exercícios com pesos: influência da supervisão e do gênero. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 2, p. 168-168, 2014. Acesso em 05/11/2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3292>

SALLES, M.A. A relação da motivação para o trabalho com as metas do trabalhador: um estudo de caso em uma operadora de call center. Dissertação (Mestrado), Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa. Fundação Getúlio Vargas. Rio de Janeiro –RJ. 2008. Acesso em 05/11/2020. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/4064>

SANTANA, L.D.B. A influência da música na prática da musculação. Trabalho de conclusão de curso de licenciatura plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande. 2014. Acesso em 05/11/2020. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/4471>

SANTOS, Sebastião. A motivação subjacente para a continuidade da modalidade desportiva. **Portal dos psicólogos**, 2008. Acesso em 09/11/2020. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0440.pdf>

TAHARA, Alexander K.; SCHWARTZ, Gisele M.; SILVA, Karina A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2008. Acesso em 02/12/2020. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/519/543>

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O conceito de Motivação na Psicologia. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. Vol. VII, nº 1, Páginas 119-132, 2005. Acesso em 05/11/2020. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452005000100012

WEHMEYER, M. L. (1992). Self-determination and the education of students with mental retardation. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 27, 302-314. Acesso em 02/12/2020. Disponível em <https://www.jstor.org/stable/23878861?seq=1>