

NÍVEIS DE MOTIVAÇÃO E PRAZER EM ALUNOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL

Vitor L. FIGUEIREDO¹; Victor F. de ASSIS²; Wagner Z. de FREITAS³; Adrieli da S. MARTINS⁴; Matheus PASTORE⁵.

RESUMO

O objetivo desse estudo foi analisar os níveis de motivação e prazer em sessões de treinamento funcional por uma pesquisa quantitativa de cunho descritivo. Para tanto foram realizadas sessões de 50 minutos de treinamento, três vezes por semana durante seis meses por 14 indivíduos, com idades variando entre 20 a 64 anos, na cidade de Muzambinho no Estado de Minas Gerais. Ao final deste período os voluntários responderam a um questionário online aplicado com o programa Formulários Google. Os resultados foram analisados através da extração da porcentagem das respostas obtidas. Os voluntários apresentaram altos níveis de motivação e prazer no período em que realizaram o treinamento, apesar de apresentarem diferentes objetivos com a prática. Conclui-se que a procura por saúde e qualidade de vida muitas vezes vem pela busca da quebra da monotonia da vida cotidiana, assim o TF vem se apresentando uma importante ferramenta para o PEF.

Palavras-chave: Motivação; Qualidade de vida; Treinamento Funcional.

1. INTRODUÇÃO

Com o desenvolvimento da ciência e aumento de informações sobre os benefícios da atividade física, em contrapartida aos malefícios da inatividade, sabe-se que o Profissional de Educação Física (PEF) tem ganhado espaço em novos campos de trabalho. Em uma revisão sistemática que estudava o PEF e suas atuações, verificou-se que este profissional não está apenas relacionado a prescrição e avaliação de atividades físicas, mas também na contribuição a promoção de saúde e no incentivo ao aumento de atividade física (Rodrigues et. Al.; 2013).

Em meio a esse contexto, temos o treinamento funcional (TF) como uma das formas de treinamento com maior crescimento no mercado mundial. Comprovando esse fato, em uma pesquisa onde se listou as vinte principais tendências do mercado no segmento fitness, o treinamento funcional foi apontado como uma influente tendência desde 2007 (Thompson, 2014). Pensando na contribuição a promoção de saúde, se faz necessários estudos que avaliem os níveis de motivação e prazer de praticantes de treinamento funcional, uma vez que o mercado de trabalho

¹Bolsista LACONF, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: loichateconsciencia@gmail.com

²Bolsista PIBIC/CNPq, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: victorassis7@gmail.com

³Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: wagnerzf@yahoo.com.br

⁴Bolsista LACONF, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: adrielicv2009@hotmail.com

⁵Bolsista LACONF, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: theuspastore@hotmail.com

contemporâneo e seu estilo de vida agitado tem contribuído cada vez mais para adoção de hábitos prejudiciais a nossa saúde.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Em um estudo publicado por Nunomura em 1998, na Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde já se discutia que um dos maiores desafios da nossa área seria o de tornar a atividade física um hábito que perdurasse por toda a vida dos praticantes, entretanto motivos de desistência como Monotonia, Desmotivação, Didática dos professores, Horário/Tempo já alertavam para as atuais dificuldades de permanência.

Um estudo de 2015 publicado na Revista Brasileira de Ciência & Movimento buscou discutir temas relacionados ao treinamento funcional (TF), onde extraíram da pesquisa que esse tipo de treinamento visa o aprimoramento harmonioso das capacidades biomotoras com o objetivo de tornar eficiente e seguro as atividades do dia-dia e/ou desportivas, considerando os princípios científicos do treinamento físico, como o da especificidade, relatando que o enfoque dessa prática está associado às funções do cotidiano, sendo integradas, assimétricas, acíclicas e multiplanares, assim enfatizando o comportamento motor e o equilíbrio de capacidades físicas diferentes (Teixeira et. Al.; 2015).

O presente estudo tem por objetivo avaliar os níveis de motivação e prazer de alunos praticantes de Treinamento Funcional do Laboratório de Condicionamento Físico (LACONF) do IFSULDEMINAS Campus Muzambinho.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Esse estudo intitula-se como uma pesquisa quantitativa de cunho descritivo e para tal foi realizado um levantamento em forma de questionário online referente á prática do treinamento funcional do Laboratório de Condicionamento Físico (LACONF). Foram prescritas sessões de treinamento funcional no Laboratório de Condicionamento Físico (LACONF) do IFSULDEMINAS Campus Muzambinho no período de janeiro de 2018 a junho de 2018 pelo mesmo instrutor (bolsista do laboratório). As sessões aconteciam em grupo todas as segundas, quartas e sextas-feiras e tinham duração aproximadamente de 1 hora abordando exercícios com movimentos (isométricos e dinâmicos) característicos do treinamento funcional (puxadas, empurradas, agachamentos, levantamentos, avanços, rotações e pranchas.). Durante esse período, a amostra alcançou um total de 14 indivíduos, sendo nove mulheres e dois homens com a idade entre 20 e 64 anos, peso entre 47 e 115 kg e estatura entre 1,46 e 1,90 m. Os alunos tiveram o mesmo período no treinamento e não houve desistências.

Ao final do período citado foi formulado um questionário de avaliação do instrutor e da prática a fim de obter informações sobre os níveis de motivação e prazer com relação à rotina de treinos. Através do programa Formulários Google, os voluntários responderam um questionário com perguntas relacionadas à motivação, prazer e o que lhes impede à prática de atividade física. Os resultados foram avaliados através da porcentagem das respostas obtidas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A primeira pergunta selecionada foi referente ao nível de motivação relatado pelos alunos sobre a prática em grupo baseada na metodologia do treinamento funcional, a qual se baseava em uma escala que variava de 0 a 10 sendo 0 nada motivado e 10 muito motivado. 72,7% dos indivíduos relataram os níveis mais altos de motivação, 9,1% níveis altos de motivação e os demais não apresentaram níveis baixos de motivação durante as sessões de treinamento. Quando questionados quanto ao prazer de se realizar esse tipo de treinamento, 90,9% apresentaram o nível máximo de satisfação e 9,1% estava somente um nível abaixo do máximo. Apesar dos altos níveis de motivação e prazer, os voluntários apresentaram diferentes objetivos com a prática dos treinamentos:



Os objetivos levantados pelos alunos eram de extrema importância, principalmente com relação à saúde e qualidade de vida (45,5%). Segundo os próprios avaliados, o que poderia lhes impedir alcança-los está expresso abaixo:



Mesmo com o objetivo fundamental da prática de atividades físicas estando associado à saúde e a qualidade de vida, um dos principais motivos pelos quais os indivíduos alegaram lhe impedir a prática regular dessas atividades foi o trabalho (35,7%).

5. CONCLUSÃO

Tamayo et al. (2001), em seu estudo mencionaram que para o adulto adotar à atividade física é mais complicado, devido ao espaço em sua agenda para a prática ser limitado e se for exigido equipamentos, procurar uma academia, um clube, ou outro local onde se encontram esses aparatos, as barreiras para a prática começam a aumentar. Sendo assim, a alternativa de se realizar exercícios somente com o peso corporal, semelhantes aos movimentos naturais do dia-dia, como os do TF, seria uma opção mais acessível para os alunos limitados pela agenda de trabalho.

Os alunos praticantes de treinamento funcional do Laboratório de Condicionamento Físico (LACONF) do IFSULDEMINAS Campus Muzambinho apresentaram ótimos níveis de motivação e prazer no período em que foram avaliados, o que nos leva a compreender que tal prática, por resgatar os movimentos naturais do dia-dia como o de sentar e levantar de uma cadeira, causaria uma determinada familiaridade com exercício além de um aprendizado motor que seja significativo para a rotina dos praticantes, estabelecendo assim uma relação com as reais necessidades e supostamente maior interesse no aperfeiçoamento desses movimentos, visando qualidade de vida não somente durante a prática, mas também na vida diária.

REFERÊNCIAS

NUNOMURA, Myrian. *Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol 3, nº 3, 1998; p45-58. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1090/1273>>.

RODRIGUES, J.; FERREIRA, D.; SILVA, P.; CAMINHA, I.; FARIAS JUNIOR, J. *Inserção e atuação do profissional de educação física na atenção básica à saúde: revisão sistemática*. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 18, n. 1, p. 05-15, 31 maio 2013. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2390/pdf53>>.

TAMAYO, Alvaro et al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. Estudos de psicologia, v. 6, n. 2, p. 157-165, 2001.

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala et al. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 24, n. 1, p. 200-206, 2015.

THOMPSON, Walter R. Worldwide survey of fitness trends for 2015: what's driving the market. ACSM's Health & Fitness Journal, v. 18, n. 6, p. 8-17, 2014.