

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

KEYLA APARECIDA DE SOUSA JARDIM  
THAMYRES DA SILVA FUNDÃO

**FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE OS  
PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM  
CAMBURI - ES**

VITÓRIA-ES

2014

KEYLA APARECIDA DE SOUSA JARDIM

THAMYRES DA SILVA FUNDÃO

**FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE OS  
PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM  
CAMBURI - ES**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado a Universidade Federal do  
Espírito Santo, como requisito parcial  
para a conclusão do Curso de Graduação  
Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Felipe Quintão

VITÓRIA-ES

2014

KEYLA APARECIDA DE SOUSA JARDIM  
THAMYRES DA SILVA FUNDÃO

**FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE OS  
PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM  
CAMBURI - ES**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof. Dr. Felipe Quintão de Almeida**

**Orientador**

---

**Prof. Ms. Fabio Luiz Loureiro**

**Avaliador CEFD – UFES**

---

**Prof. Dr. Ivan Gomes**

**Avaliador CEFD – UFES**

Data de aprovação: \_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

# **AGRADECIMENTOS**

## **Agradecimento 1**

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida e não somente nestes anos como universitária, mas em todos os momentos. Aos meus pais e ao meu namorado, pelo amor, incentivo, compreensão e apoio que sempre deram para minha formação.

Ao meu orientador, pelo empenho dedicado à elaboração deste trabalho. Meus agradecimentos aos amigos, companheiros de trabalhos e irmãos na amizade que fizeram parte da minha formação e que vão continuar presentes em minha vida com certeza.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## **Agradecimento 2**

Agradeço primeiramente ao nosso bom Deus, pois me concedeu força e sabedoria nessa jornada por mim escolhida.

A minha mãe, que me deu amor e apoio para que eu conseguisse alcançar meus objetivos profissionais.

Meu namorado, meu maior incentivador, que me ensinou a ter calma e esperança, e nunca deixou de acreditar em mim.

Minha família de sangue e a família que eu escolhi, meus amigos, sempre me aconselhando e ajudando a superar meus medos e vencer barreiras.

Agradeço a todos, pois essa vitória também é de vocês.

## **RESUMO**

Atualmente pode-se perceber que a busca pela prática de exercícios físicos vem crescendo e com isso o surgimento de novas modalidades. O presente estudo investiga os Fatores Motivacionais que levam indivíduos a praticarem o treinamento funcional na praia de Camburi – ES. Trata-se de uma pesquisa de campo qualitativa na qual foram aplicados questionários a 2 professores de Educação Física e 30 praticantes de Treinamento Funcional de dois grupos que se estabeleceram na orla. O trabalho fornecerá informações relevantes aos profissionais da área podendo, assim, compreender o público que os procura para realizar esta modalidade. Os resultados apontaram que saúde, melhoria da qualidade de vida, lazer e a localização da praia são os motivos mais importantes para adesão.

Palavras chave: Treinamento Funcional; Motivação; Saúde; Qualidade de vida;  
Classificação do estudo/pesquisa: Esporte e Sociedade.

## **ABSTRACT**

### **Motivational Factors Among Practicing in Functional Training Camburi – ES**

Currently one can realize that the quest for physical exercise is growing and with it the emergence of new modalities. The present study investigates the motivational factors that lead individuals to practice functional training on the beach in Cambridgeshire - ES. This is a qualitative field research in which questionnaires to two physical education teachers and 30 practicing Functional Training two groups that settled on the waterfront were applied. The work will provide relevant information professionals can thus understand the public that seeks to accomplish this modality. The results showed that health, improved quality of life, leisure and beach location are the most important reasons for membership.

Keywords: Functional Training, Motivation, Health, Quality of life;  
Classification of the study / research: Sport and Society.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	6
2 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS .....	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	9
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	12
REFERÊNCIAS .....	15
ANEXOS .....	17

# 1 INTRODUÇÃO

A realização de estudos com os grupos urbanos, embora seja uma tendência crescente na realidade brasileira (MENDES; RIBEIRO; MEZZARROBA, 2011), ainda necessita avançar na região da Grande Vitória. E esse é um dos motivos por termos voltado nossos esforços de pesquisa a compreender um pouco mais dos “fatores motivacionais” que levam grupos urbanos a frequentarem a orla da praia de Camburi, localizada ao norte da cidade de Vitória - ES. Camburi possui seis quilômetros de extensão, é urbanizada e arborizada. Toda a orla tem iluminação e o calçadão tem uma pista específica para corrida, caminhadas, passeios de bicicleta, skate e patins. Também possui Academia Popular da Pessoa Idosa e o Serviço de Orientação ao Exercício (SOE).

A diversificação de atividades físicas proporciona um fluxo constante entre as pessoas que frequentam a orla, caracterizando-a como um ponto de encontro de uma pluralidade de grupos sociais, sendo assim, o motivo de termos escolhido esse local para a realização da pesquisa. De acordo com Saba (2001), [...] As atividades de maior aderência, tanto entre os homens como as mulheres, continuam a ser a musculação. Apesar disso, nos últimos anos, de acordo com a nossa vivência profissional, percebemos que ocorre uma evasão nesses estabelecimentos. Observa-se, também, aumento na quantidade de pessoas que tem como preferência realizar exercícios físicos ao ar livre.

Entre os diversos exercícios físicos realizados ao ar livre, destacam-se os grupos de Treinamento Funcional, os quais se multiplicam na areia da praia de Camburi-ES. Comumente coordenados por um profissional de Educação Física que elabora programas de exercitação corporal com vistas a atender aos diversos objetivos (lazer, saúde, estética) dos seus alunos. Esses profissionais prestam um serviço semelhante àqueles que tradicionalmente são oferecidos pelo personal trainer na academia de ginástica.

O Treinamento Funcional não é um método novo. É um modelo de treinamento estudado e aperfeiçoado ao longo do tempo por educadores físicos e fisioterapeutas. Ele deve respeitar e ser prescrito levando em consideração os movimentos naturais que o

corpo foi projetado, como: agachar, empurrar, girar, pular e correr. É um método que visa o equilíbrio das estruturas musculares, a prevenção de lesões e a melhora nas práticas diárias. No treinamento funcional o trabalho muscular não é realizado isoladamente, isto é, os exercícios são executados de forma global (forma em que a musculatura é exigida nos movimentos do dia-a-dia ou de um esporte específico).

O estudo objetivou compreender melhor dois grupos de Treinamento Funcional, que se situam na orla de Camburi em Vitória-ES, com intuito de identificarmos os fatores motivacionais que levaram os indivíduos a frequentá-los.

A presente pesquisa partiu da perspectiva descritiva, em uma abordagem qualitativa. Trata-se de um trabalho de campo, onde a coleta de dados foi realizada por meio de questionário com perguntas abertas e fechadas.

A partir de pesquisas previamente realizadas, percebemos que não há muitos estudos que falam sobre o tema em questão. Encontramos alguns trabalhos que falam sobre Academia de Ginástica, como por exemplo: HANSEN, R. 2006, “*“Sarados” e “gostasas” entre outros: aspectos e educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação*”, que disserta sobre as práticas e técnicas que contemporaneamente se acercam e produzem o corpo de mulheres e homens. Outro texto encontrado é: FRUGOLI, R. 2004, “*Academia de ginástica: Contemporaneidade, expressões corporais e sentidos*”, o qual investigou o significado da atividade física regular em uma academia de ginástica.

Visto que o objetivo por nós escolhido têm sido pouco explorado em pesquisas recentes, acreditamos que o mesmo poderá fornecer dados acadêmicos importantes para acrescentar na formação de outros profissionais. A Prefeitura Municipal de Vitória também poderá ser beneficiada pelo mesmo, assim podendo melhor compreender as expectativas de pessoas que desfrutam dos locais públicos de lazer oferecidos por eles.

## **2 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS**

Para a realização do presente estudo, foram aplicados questionários aos praticantes e aos professores de dois grupos previamente escolhidos, sendo selecionados



de forma aleatória 15 alunos e 01 professor de cada grupo, totalizando 30 alunos e 2 professores. Os mesmos foram abordados de maneira informal no local das aulas.

Durante o planejamento da pesquisa, havíamos estabelecido comparação entre os dois grupos; entretanto, após a aplicação dos questionários, notou-se que não havia muita diferença entre os fatores motivacionais e socioeconômicos dos praticantes dos mesmos. Concluímos, assim, que a comparação entre eles seria irrelevante.

A aplicação do questionário ocorreu no intervalo de tempo do dia 24 ao dia 29 de Janeiro do ano de 2014. Para a amostra utilizada na pesquisa, foram caracterizados e utilizados os seguintes procedimentos: no primeiro contato nos identificamos para os professores responsáveis pelos grupos e apresentamos os interesses e objetivos. Com a autorização e auxílio dos mesmos iniciamos a abordagem e distribuição dos questionários aos voluntários, logo após de uma breve instrução sobre sua resolução.

O questionário foi construído com perguntas abertas e fechadas, estruturadas em relação com os objetivos traçados para o estudo. (em anexo). Sem que houvesse indução de resultados, os voluntários poderiam assinalar uma ou mais opções de respostas que lhes foram fornecidas.

As perguntas aplicadas aos alunos consistem em identificação pessoal – nome, idade, escolaridade, profissão, bairro e renda familiar, com finalidade de identificar os grupos sociais nos quais se enquadram que poderiam apontar diferenças na identificação dos grupos.

Além dessa assimilação pessoal, buscamos saber a quanto tempo os indivíduos praticam exercícios físicos ao ar livre assim como os objetivos por eles desejados por meio do treinamento funcional. Almejamos, assim, melhor compreensão dos motivos que os levaram a prática dessa atividade.

O questionário aplicado aos professores era distinto dos demais, tendo em comum a identificação pessoal. A ideia principal era saber se houve alguma formação específica em treinamento funcional. Um dos pontos importantes que buscamos é a percepção dos professores em relação ao aumento pela procura dessa atividade e os motivos que levam as pessoas a praticá-la.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O questionário aplicado aos alunos era composto por 15 perguntas direcionadas ao Treinamento Funcional, tendo em vista obter os dados para chegarmos ao nosso objetivo.

Podemos observar que a pratica da atividade não tem limitante de idade e sexo, pois, ocorreu uma discrepância entre as idades dos alunos, variando entre 18 e 48 anos. E em relação ao sexo, 60% dos mesmos eram mulheres e 40% homens.

Em média, os alunos praticam três vezes por semana, sendo que entre eles existem alguns que estão praticando apenas a um mês e outros que já participam a mais de 1 ano.

Com intuito de visualizar os objetivos os quais levaram os praticantes a essa modalidade e o porquê escolheram praticar atividades físicas ao ar livre, utilizamos duas perguntas com respostas objetivas, tendo os colaboradores, a opção de descrever. Percebemos que mais de 90% tem como objetivo a saúde e que o lazer e a localização também são fatores importantes. Podemos assim fazer uma relação com o estudo do Tabara et al. (2009), que investigou, entre os praticantes regulares de atividades físicas de aventura na natureza, os principais fatores de aderência às essas modalidades e aos exercícios praticados em academias, no âmbito do lazer. Nesse trabalho percebeu-se que há diferenças importantes na comparação que se estabelece entre os motivos que impulsionam determinado indivíduo a aderir às modalidades de atividade físicas na natureza (AFAN) e aos exercícios físicos em academias de ginástica.

Fato curioso é que os adeptos regulares de AFAN têm motivações e objetivos diferentes, indo ao encontro da fuga do cotidiano como chance de melhorar a qualidade de vida e obtendo do meio natural mais do que a possibilidade de adquirir um modelo corporal “mais bonito”. Já a questão relacionada à estética foi muito valorizada pelos adeptos de exercícios em academias, os quais vêem a possibilidade de conquistar um corpo magro e “bonito” como objetivo máximo ao frequentar estes recintos em seus momentos de lazer.

Tendo como interesse o histórico de exercícios dos voluntários, indagamos se os mesmos já haviam praticado outros tipos de exercícios físicos. Constatando que mais de 90% praticaram atividades físicas em academias de ginástica e menos de 10% não praticaram. Analisamos também que apenas 24% dos entrevistados não realizam atividades paralelas ao treinamento funcional, ressaltando que 35% ainda frequentam academias de ginástica.

Queremos dar devida importância a alguns voluntários que destacaram algumas razões pelas quais resolveram sair das academias de ginástica. Uma das queixas que nos foram relatadas é sobre o estereótipo dos corpos daqueles que frequentam esses ambientes. Conforme, Hansen e Vaz (2006):

[...] As academias podem ser entendidas como centros de culto a este *objeto* tão caro a nossa sociedade, locais onde se desenvolve toda uma cultura em que o corpo se torna uma intersecção na qual são engendrados vocabulários, códigos, rituais, costumes e estruturas hierárquicas [...].

A percepção sobre a estrutura do ambiente foi bastante positiva entre os praticantes, destacando que os equipamentos e o acompanhamento adequado dos profissionais lhes proporcionam meios adequados para que possam alcançar seus objetivos. Porém, existem alguns pontos negativos, como a superlotação do calçadão e a falta de conscientização da população com relação ao meio ambiente, em específico, a areia.

Para os praticantes, levar um estilo vida associado à prática de atividades físicas é de grande importância, pois acarreta na melhoria da saúde, autoestima, socialização e disposição para os afazeres diários. Assim como Silva et al. (2012) observaram em seu estudo sobre a motivação na utilização de espaço público de lazer, os fatores motivacionais para se frequentar os espaços públicos de lazer estão relacionados à busca por hábitos saudáveis e interação social.

Para finalizar o questionário elaboramos uma última pergunta, na qual indagamos aos voluntários seu parecer sobre a saúde. Para você, saúde é...? “*Estar bem com a vida e o corpo. A prática de exercício é a melhor opção para isso.*” Amanda, 36 anos. Já a Alexandra Barcellos, 32 anos, disse que considera saúde “*Essencial. O resto é consequência*”. Tatiana Valle, 22 anos, define o mesmo como:

*“Levar a vida de um jeito leve, sem raiva, com amor e além de atividades físicas, ter uma alimentação saudável”.*

A percepção que os professores têm em relação ao aumento pela busca dessa atividade e os motivos que levam as pessoas a praticá-la é de suma importância para nós, pois são respostas respaldadas em sua formação superior.

O questionário dos profissionais era composto de 12 perguntas voltadas ao treinamento funcional, com perguntas abertas e fechadas. Cabendo a eles a interpretação das indagações e podendo assinalar nas objetivas mais de uma alternativa. Além do treinamento funcional, os professores já trabalharam e ainda trabalham com musculação e corrida ao ar livre.

Não houve respostas com discordâncias significantes de ambos os professores em relação ao que estamos pesquisando, os dois acreditam que os fatores motivacionais de seus alunos se resumem na busca do lazer e saúde. Entretanto outros motivos assim como atividades desenvolvidas, amigos e localização podem ter influenciado os alunos a escolherem estes grupos.

Do ponto de vista profissional, indagamos os professores, qual seria o motivo que os levaram a escolher essa área de trabalho. Notamos que os fatores foram diferentes, sendo que um deles percebeu o aumento do mercado com relação aos exercícios físicos ao ar livre, afirmando que: *“A oportunidade mediante a preferência das pessoas a se exercitarem fora das academias”.*

O segundo professor relatou que: *“A atividade física ao ar livre tem como a natureza um algo a mais contra o estresse. Tornando assim, uma atividade física mais prazerosa”.* Compreendemos que o mesmo buscou a natureza para trabalhar de forma menos estressante, tanto para ele quanto os seus alunos.

Os educadores relataram mudanças nos corpos de seus alunos, ressaltando a importância da prática de atividade física para um estilo de vida mais saudável. Assim como retrata Nahas, (2010), o qual indicou em seu estudo que 200 mil mortes/ano podem ser atribuídas ao estilo de vida sedentário, e que níveis moderados da atividade física podem reduzir o risco de diversas doenças [...].

Os mesmos consideram que este tipo de ambiente juntamente com exercício físico proporciona os meios adequados para que seus alunos possam alcançar seus próprios objetivos. E também concordam, resumidamente, que saúde seria a melhoria na qualidade de vida.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Para finalizarmos este estudo retomamos o objetivo que norteou nosso trabalho, no intuito de apontar possíveis conclusões sobre o que foi pesquisado. Quais são os *Fatores Motivacionais entre os Praticantes de Treinamento Funcional em Camburi-ES*.

Paralelo ao estudo de campo, realizamos pesquisas com o propósito de obtermos fundamentações teóricas referentes ao tema. Devido isso, percebeu-se a carência de trabalhos acadêmicos com objetivos similares aos nossos. Muito se discute sobre as modalidades mais tradicionais (indoor), como exemplo academias de ginástica, entretanto algumas modalidades outdoor, assim como o treinamento funcional, ainda não são muito exploradas.

Um dos referenciais teóricos por nós encontrado trata-se de uma pesquisa descritiva de campo, com abordagem qualitativa, realizada com 80 frequentadores do parque da Jaqueira e do calçadão da praia de Boa Viagem na cidade de Recife-PE. Foram discutidos os fatores motivacionais para se frequentar os espaços de lazer, sendo estes, o parque e o calçadão.

Silva, et al. (2012), constataram que os fatores motivacionais para se frequentar os espaços públicos de lazer estão relacionados á busca por hábitos saudáveis e interação social. Correlacionamos esse estudo a pesquisa que realizamos, diante do fato, de que as respostas coletadas por nós, através dos questionários, eram compatíveis nos fatores motivacionais em relação ao Treinamento Funcional na praia.

Tendo em mãos a resolução dos questionários de ambos os grupos e seus respectivos professores, fizemos a comparação e análise de suas respostas. Pode-se notar certa similaridade nas ideias dos indivíduos. A busca pela qualidade de vida foi o fator motivacional citado de forma unanime.

Segundo Moreno-Jiménez e Castro (2005), o conceito atual de Qualidade de Vida (QV) se relaciona ao conceito de saúde da OMS (Organização Mundial da Saúde) – bem-estar físico, mental e social – que considera a consciência pessoal do indivíduo sobre sua saúde, atendendo suas exigências culturais, sistemas de valores, metas, expectativas e preocupações próprias.

Observando o ideal de saúde relatado pelos praticantes questionados, notamos certas incoerências em relação ao conceito de QV e Saúde estabelecida pela OMS. Através do contato que fizemos com os voluntários conseguimos absorver informações que nos permite descrever resumidamente o “conceito” de saúde formulado por eles. Os mesmos acreditam que saúde é ausência de doenças, bem estar físico e mental, podendo ser alcançado por meio da atividade física.

Como profissionais e estudantes da área sabemos que o exercício físico mal orientado pode causar efeitos prejudiciais a saúde. Existem alguns fatores que também influenciam no desempenho durante a atividade física, tais como uma ingestão calórica adequada e o repouso noturno necessário. Caso algum desses fatores esteja prejudicado, o exercício físico poderá não ser tão benéfico à saúde do indivíduo.

Entre esses pontos destacados podemos levantar algumas questões em relação ao professor de Educação Física e aos alunos. Até onde vai o conhecimento que o profissional tem em relação a cada indivíduo que o procura, tendo como fator motivacional a melhoria na QV e saúde? Estaria o aluno preocupado em saber se o profissional está qualificado para exercer essa atividade?

Levando em consideração as questões levantadas, entendemos que o treinamento funcional, assim como outros exercícios físicos, por si só não são suficientes para que indivíduo seja saudável por completo. Cabe ao educador físico instruir seus alunos para que os mesmos procurem auxílio de outros profissionais da área da saúde, os quais poderão trabalhar em conjunto, sempre visando alcançar alguns padrões que são considerados pela OMS para a QV.

Durante a aplicação dos questionários observamos a atuação dos professores no decorrer das aulas. Identificamos que não há uma anamnese aprofundada em relação ao

histórico de saúde do aluno que pretende ingressar no grupo, prejudicando assim a individualidade biológica dos clientes.

Relacionado a esta observação, queremos relatar um caso que presenciamos a negligência do profissional, o qual permitiu que um senhor iniciante e com sobrepeso realizasse a mesma sequência de exercícios que o seu filho de 20 anos conseguiu executar com dificuldade. Como consequência, o senhor se sentiu mal, interrompendo a atividade por decisão própria. Isto demonstra a falta de conhecimento que esse profissional tem em relação aos seus alunos.

Este ocorrido é de fato preocupante, pois pode-se perceber a multiplicação desses grupos na praia de Camburi. Como relatado anteriormente, vimos que o principal fator motivacional das pessoas que procuram esses profissionais é a melhoria na QV e saúde, isso poderia ser prejudicado, pois os professores podem não ser preparados para instruir um grupo tão heterogêneo.

Outra questão que podemos apontar é se seria mesmo a saúde o principal motivador do praticante de treinamento funcional. Diante do fato de a praia situar-se em uma das áreas nobres da capital, passa a ser alvo da população que reside e trabalha nas proximidades, tornando-a assim um local de grande visibilidade para a pessoa que ali pratica atividades.

Foram relatados nos questionários por professores e alunos que a infraestrutura e localização são de suma importância para a aderência desta prática, visto que se localiza na capital e é de fácil acesso.

Isso nos faz refletir se o espaço público de lazer pode ser utilizado de forma privatizada. A prefeitura municipal de Vitória solicita que estes grupos devam ser devidamente registrados para organização e controle do espaço, com o intuito de fiscalizá-los. Porém os profissionais alegam que esse registro nem sempre é realizado e que não há fiscalização devida.

Analisando todas essas informações, concluímos com base em nossa pesquisa, que a busca pela prática do treinamento funcional não se resume somente ao fato de a

atividade ser dinâmica e realizada ao ar livre, tornando-a mais atrativa, fugindo do estereótipo convencional das academias de ginástica. Os indivíduos visam principalmente a melhoria da QV e saúde, mesmo que a atividade física não seja o único modo de se alcançar esse objetivo, pois o nosso conhecimento permite saber que estão envolvidas outras questões.



## REFERÊNCIAS

FRUGOLI, R., **Academia de ginástica**: Contemporaneidade, expressões corporais e sentidos, 2004.

HANSEN, R.; VAZ, A. F.; “**Sarados**” e “**gostasas**” entre alguns *outros*: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. 2006.

MENDES, D. S.; RIBEIRO, S. D. D.; MEZZARROBA, C. Projeto orla: estrutura, equipamentos e usos da orla na praia de Atalaia em Aracajú/SE. **Relatório final de pesquisa**. Aracajú, 2011.

MORENO-JIMÉNEZ, B.; CASTRO, E. K. Calidad de vida relacionada con salud infantil y el transplante de órganos: una revisión de literatura. *Revista Colombiana de Psicología*, n. 14, p. 46–52, 2005.

NAHAS, M. V., *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida – conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*, **Revisada e Atualizada**, 5 ed., 318 p., 2010.

SABA, Fabio K. F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. Barueri: Manoli, 2001.

SILVA, Emília A. P. C. et al. Sociedade, cultura e saúde: motivação na utilização de espaço público de lazer, **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 18, n. 01, p. 171-188, jan/mar de 2012.

TABARA, Alexander K. et al. Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) e Academias de Ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática, **Revista Movimento**, v. 15, n. 3, p. 65, 2009.

## ANEXOS

### Anexo 1

#### **Roteiro para entrevista com participantes de treinamento funcional na praia**

Pesquisa: Prática de exercício físico ao ar livre: treinamento funcional na praia de Camburi - ES.

Responsáveis: Keyla A. S. Jardim, Thamyres S. Fundão.

Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo – LESEF

Entrevista realizada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

#### **Categoria 1 – Dados Pessoais**

Nome:

Idade:

Escolaridade:

Especialização:

#### **Categoria 2 – Sobre o treinamento funcional**

1. Há quanto tempo você trabalha com treinamento funcional na praia?  
( ) um mês ( ) de dois a três meses ( ) de quatro a seis meses ( ) de seis meses a um ano ( ) mais de um ano
  
2. Quantas vezes, por semana, você dá aula?  
( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) ou mais.
  
3. Qual objetivo você percebe que leva seus alunos à praticarem o treinamento funcional na praia?  
( ) Saúde ( ) Lazer ( ) Socialização ( ) Preço ( ) Outros – quais?
  
4. Você já trabalhou com outro tipo de exercício físico?

Musculação  Corrida em esteira  Corrida ao ar livre  Aulas de Ginástica

Outros – Quais?

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

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

Preço  Atividades desenvolvidas  Professores  Amigos  Localização

Outros – Quais?

7. Além do Treinamento Funcional, você trabalha com algum outro tipo de atividade física?

Musculação  Corrida em esteira  Corrida ao ar livre  Aulas de Ginástica

Outros – Quais?

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

Sim  Não

9. Você considera que este tipo de Exercício Físico proporciona os meios adequados (tanto equipamentos como acompanhamento adequado) para que seus alunos possam atingir os seus próprios objetivos?

Sim  Não

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

Importante – Por que?  Sem muita importância – Por que?

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

12. Para você, saúde é...?

## **Anexo 2**

### **Roteiro para entrevista com participantes de treinamento funcional na praia**

Pesquisa: Prática de exercício físico ao ar livre: treinamento funcional na praia de Camburi - ES.

Responsáveis: Keyla A. S. Jardim, Thamyres S. Fundão.

Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo – LESEF

Entrevista realizada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

#### **Categoria 1 – Dados Pessoais**

Nome:

Idade:

Escolaridade:

Profissão:

Situação de Residência: ( ) Própria ( ) Aluguel ( ) República ( ) Albergue

Onde Mora (Bairro, Município):

Quantas pessoas dividem a residência: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) Superior

Profissão do Pai:

Profissão da Mãe:

Escolaridade do Pai:

Escolaridade da Mãe:

Renda Familiar: ( ) 1 salário ( ) 2 salários ( ) 3 a 5 salários ( ) 6 a 8 salários ( ) mais que 9 salários.

#### **Categoria 2 – Sobre o treinamento funcional**

1. Quando começou a praticar o treinamento funcional na praia?
2. Há quanto tempo realiza atividade ao ar livre?  
( ) um mês ( ) de dois a três meses ( ) de quatro a seis meses ( ) de seis meses a um ano  
( ) mais de um ano

3. Quantas vezes, por semana, você pratica o treinamento funcional?  
( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) ou mais.
4. Com que objetivo você pratica o treinamento funcional na praia?  
( ) Saúde ( ) Lazer ( ) Socialização ( ) Preço ( ) Outros – quais?
5. Você já praticou outro tipo de exercício físico?  
( ) Musculação ( ) Corrida em esteira ( ) Corrida ao ar livre ( ) Aulas de Ginástica ( )  
Outros – Quais?
6. O que o levou a praticar atividade física ao ar livre?
7. Porque escolheu este grupo?  
( ) Preço ( ) Atividades desenvolvidas ( ) Professores ( ) Amigos ( ) Localização ( )  
Outros – Quais?
8. Além das atividades que pratica aqui, você faz algum outro tipo de atividade física fora?  
( ) Musculação ( ) Corrida em esteira ( ) Corrida ao ar livre ( ) Aulas de Ginástica ( )  
Outros – Quais?
9. Você percebeu alguma mudança no seu corpo depois que começou a praticar esta atividade?  
( ) Sim ( ) Não
10. Se a resposta da Questão anterior for SIM. Essas produziram ou produzem mudanças na sua vida de uma forma geral?  
( ) Sim ( ) Não – Se a resposta for sim. Quais?
11. Do que você mais gosta aqui? E do que menos gosta?

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

Sim  Não

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

Importante – Por que?  Sem muita importância – Por que?

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

15. Para você, saúde é...?