



**WENDELL LUIZ LINHARES
(ORGANIZADOR)**

A EDUCAÇÃO FÍSICA EM FOCO 3

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)

A Educação Física em Foco 3

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Rafael Sandrini Filho
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E24	A educação física em foco 3 [recurso eletrônico] / Organizador Wendell Luiz Linhares. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (A Educação Física em Foco; v. 3) Formato: PDF. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia. ISBN 978-85-7247-451-1 DOI 10.22533/at.ed.511190507 1. Educação física – Pesquisa – Brasil. I. Linhares, Wendell Luiz. II. Série. CDD 613.7
Elaborado por Maurício Amormino Júnior CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Com o passar do tempo, a Educação Física tem demonstrado cada vez mais ser uma disciplina, a qual, se caracteriza por uma configuração multifacetada, possibilitando o diálogo, não só com a área do conhecimento biológica, mas também, com a das humanas e sociais. Compreender a importância desta interdisciplinaridade é um grande desafio para o profissional da Educação Física.

A obra “A Educação Física em Foco 2 e 3 ” é um e-book composto por 32 artigos científicos, os quais estão divididos por dois eixos temáticos. No primeiro intitulado “Educação Física Escolar, Formação e Práticas Docentes” é possível encontrar estudos que apresentam aspectos teóricos e empíricos do contexto escolar e como esses influenciam a prática docente. Ainda, é possível verificar relatos de experiências sobre atividades que contribuíram na profissional do indivíduo. No segundo eixo intitulado “Políticas Públicas, Saúde, Esporte e Lazer na Educação Física”, é possível verificar estudos que apresentam desde aspectos biológicos e fisiológicos relacionados ao exercício físico, até os que discutem a proposição e aplicação de políticas públicas voltadas para o esporte e lazer.

O presente e-book reúne autores de diversos locais do Brasil e, por consequência, de várias áreas do conhecimento, os quais abordam assuntos relevantes, com grande contribuição no fomento da discussão dos temas citados anteriormente.

Portanto, é com entusiasmo e expectativa que desejo a todos uma boa leitura.

Wendell Luiz Linhares

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
A IMPORTÂNCIA DO MAPEAMENTO DOS EQUIPAMENTOS DE LAZER, EDUCAÇÃO, ESPORTE E CULTURA PARA PESQUISAS NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA: O CASO DA CIDADE DE AMARGOSA-BA	
Anália de Jesus Moreira	
DOI 10.22533/at.ed.5111905071	
CAPÍTULO 2	12
AÇÕES PROPOSTAS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA A IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA REDE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA	
Lilian Raquel Werner Luiz Fernando Reis	
DOI 10.22533/at.ed.5111905072	
CAPÍTULO 3	25
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE AERÓBIA SOBRE O ÍNDICE DE FADIGA EM ATLETAS DE BADMINTON DURANTE PRÉ-TEMPORADA	
Susana Padoin Lilian Keila Barazetti Cassiane Lui	
DOI 10.22533/at.ed.5111905073	
CAPÍTULO 4	36
COMPARAÇÃO DA % DE GORDURA CORPORAL E DO IMC EM UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL	
Thiago do Nascimento Santana de Almeida Larissa Domingues Batista Stéfani Maria Ribeiro Jonas Alves de Araujo Junior	
DOI 10.22533/at.ed.5111905074	
CAPÍTULO 5	39
DESEMPENHO MOTOR NO TESTE DE VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO EM ESTUDANTES DO SEGUNDO ANO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-BACHARELADO	
Nathalia Gabrielle Dallacort Alberto Saturno Madureira	
DOI 10.22533/at.ed.5111905075	
CAPÍTULO 6	44
EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELAÇÕES HISTÓRICAS	
Luciana Santos Collier Cláudia Teresa Vieira de Souza	
DOI 10.22533/at.ed.5111905076	
CAPÍTULO 7	60
ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO NO MUNICÍPIO DE CURITIBA: POLÍTICAS PÚBLICAS, SUBSÍDIOS E GESTÃO	
Rafael Gomes Sentone Fernando Renato Cavichioli	
DOI 10.22533/at.ed.5111905077	

CAPÍTULO 8 76

EXPERIÊNCIAS DE VOLUNTARIADO NOS JOGOS PARALÍMPICOS UNIVERSITÁRIOS E SUA IMPORTÂNCIA NA FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Debora Gambary Freire Batagini
Rubens Venditti Júnior
Suelen Cristina Cordeiro
Taís Pelição
Letícia do Carmo Casagrande Morandim
Rômulo Dantas Alves
Luiz Gustavo Teixeira Fabrício dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.5111905078

CAPÍTULO 9 90

INFLUÊNCIA DA OBESIDADE NA RESPOSTA CARDIORRESPIRATÓRIA, VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E PRESSÃO ARTERIAL DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO

Pedro Victor Nogueira de Souza
Alexandre Lima de Araújo Ribeiro
Daniele Bueno Godinho Ribeiro
Ricardo Flávio de Araújo Bezerra

DOI 10.22533/at.ed.5111905079

CAPÍTULO 10 98

INICIAÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO *ONLINE*: FOCO NA ATUAÇÃO DE TREINADORES E CLIENTES

Gustavo Lima Isler
Cássio José Silva Almeida
Afonso Antônio Machado

DOI 10.22533/at.ed.51119050710

CAPÍTULO 11 110

JOVEM DE EXPRESSÃO: QUANDO A OCUPAÇÃO DO ESPAÇO URBANO PROMOVE NOVAS FORMAS DE LINGUAGENS

Claudia Candida de Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.51119050711

CAPÍTULO 12 117

MEDIDAS DA PERFORMANCE DECISÓRIA ENTRE GRUPOS DE PERSONALIDADE OPOSTA NO CONTEXTO DE JOVENS TENISTAS

Tatiana Lima Boletini
Cristina Carvalho de Melo
Camila Cristina Fonseca Bicalho
Franco Noce

DOI 10.22533/at.ed.51119050712

CAPÍTULO 13 122

MODULAÇÕES EPIGENÉTICAS, EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO

Otávio Augusto Soares Machado
Renata Gorjão

DOI 10.22533/at.ed.51119050713

CAPÍTULO 14 138

PERCEPÇÕES DE DETERMINANTES BIOCULTURAIS DA ATIVIDADE FÍSICA E ASSOCIAÇÃO COM

CAPÍTULO 15 152

PERFIL DA UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

Júlio César Chaves Nunes Filho

Robson Salviano De Matos

Matheus Magalhães Mesquita Arruda

Mateus Alves Rodrigues

Thiago Bezerra Lopes

Marília Porto Oliveira Nunes

Elizabeth De Francesco Daher

DOI 10.22533/at.ed.51119050715

CAPÍTULO 16 160

POLÍTICAS PÚBLICAS VOLTADAS AO ESPORTE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO MUNICÍPIO DE LOANDA

Cássio Joaquim Gomes

DOI 10.22533/at.ed.51119050716

CAPÍTULO 17 168

PROJETO TUDO JUNTO E MISTURADO – O NASCIMENTO DA GINÁSTICA PARA TODOS NA UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

Annelise Link

Paulo Henrique Anselmo Farias

Renata Ramos Goulart

DOI 10.22533/at.ed.51119050717

CAPÍTULO 18 172

REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE POSSÍVEL CONTRIBUIÇÃO DO YOGA NO CONTROLE DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM BAILARINOS NA FASE PRÉ- ESPETÁCULO

Laíssa Pierotti Avallone

Silvia Deutsch

Amanda Cristina Faria

DOI 10.22533/at.ed.51119050718

CAPÍTULO 19 189

RISCOS E VULNERABILIDADES SOCIOAMBIENTAIS EM SAÚDE

Arnildo Korb

Maria Sabrina Telch dos Santos

Suellen Fincatto

Saionara Vitória Barimacker

Leila Zanatta

Danielle Bezerra Cabral

Tatiani Todero

Ana Luisa Streck

Sandra Mara Marin

Maria Luiza Bevilaqua Brum

DOI 10.22533/at.ed.51119050719

SOBRE O ORGANIZADOR..... 199

INICIAÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO *ONLINE*: FOCO NA ATUAÇÃO DE TREINADORES E CLIENTES

Gustavo Lima Isler

Claretiano – Centro Universitário
Rio Claro – SP

Cássio José Silva Almeida

Centro Universitário das Faculdades Associadas
de Ensino – FAE
São João da Boa Vista – SP

Afonso Antônio Machado

UNESP – Universidade Estadual Paulista
Rio Claro – SP

RESUMO: Compreender os motivos para a realização de qualquer atividade humana é fundamental para que se estabeleça a relação entre tal atividade e seu praticante. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi: identificar a percepção de treinadores e clientes envolvidos com o Treinamento Personalizado *Online* (TPO), sobre seu próprio comportamento, o comportamento de seu treinador ou de seus clientes para iniciar e aderir ao processo de TPO. Participaram deste estudo 07 treinadores personalizados e 08 clientes. A coleta de dados foi realizada por meio de questionários desenvolvidos pelos próprios pesquisadores e disponibilizados através dos Formulários *Google*[®]. Este estudo netnográfico, de caráter quali-quantitativo, com base na estatística descritiva e na análise de conteúdo, identificou que a interrelação dos resultados com a Teoria

da Autodeterminação (TAD), permite inferir que os motivos apresentados por treinadores e clientes para buscar o TPO, em sua maioria, podem ser classificados como extrínsecos, com exceção da vontade de melhorar o rendimento e os resultados, compreendidos como intrínsecos. Entretanto, tais motivos apesar de extrínsecos, se encontram classificados entre os mais autônomos da referida escala, se situando nos estágios de regulação identificada e de regulação integrada. Com base na teoria, os indivíduos que apresentam motivos nestes níveis tendem a aderir àquilo que estão realizando, pois se entende que quanto mais autodeterminado é o motivo, maiores serão os sentimentos e emoções positivos e prazerosos gerados por sua obtenção.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento Personalizado *Online*; Motivação; Educação Física; Desenvolvimento Humano; Tecnologias

ABSTRACT: Understanding the motives for the performance of any human activity is fundamental for establishing the relationship between such activity and its practitioner. Therefore, the objective of the present study was to identify the perception of coaches and clients involved with Online Personalized Training (OPT), about their own behavior, the behavior of their coach or clients to initiate and adhere to the OPT process. 07 coaches and 08

clients participated in this study. The data collection was done through questionnaires developed by the researchers themselves and made available through Google Forms. This qualitative and quantitative netnographic study, based on descriptive statistics and content analysis, identified that the interrelation of the results with the Self-Determination Theory (SDT) allows us to infer that the motives presented by coaches and clients to involve with the OPT, for the most part, can be classified as extrinsic, with the exception of the desire to improve the performance and the results, understood as intrinsic. However, these motives, although extrinsic, are classified among the most autonomous in the scale, being located in the stages of identified regulation and integrated regulation. Based on the theory, individuals who present motifs at these levels tend to adhere that they are doing because when the motive is more self-determined, more positive and pleasurable feelings and emotions are generated by their attainment.

KEYWORDS: Online Personalized Training; Motivation; Physical Education; Human development; Technology

1 | INTRODUÇÃO

Atletas e treinadores em busca do rendimento máximo encontram na tecnologia, principalmente na baseada na internet, recursos que permitem maior eficiência no aperfeiçoamento das sessões de treino, velocidade nas tomadas de decisão e maior colaboração (KATZ, 2002). A precisão aliada à velocidade permitida pelo uso da tecnologia tem feito com que cada vez mais os profissionais autônomos e empresas na área de Educação Física utilizem-nas em suas ações empresariais.

Tanto o treinamento esportivo personalizado, quanto as assessorias esportivas estão no mercado esportivo e são responsáveis pelo desenvolvimento e condução de sessões de treino para alunos e atletas amadores e profissionais, que são definidos como clientes (DO CARMO JUNIOR; GOBBI; TEIXEIRA, 2013), os quais possuem diferentes biótipos e que, segundo Garay, Silva e Beresford (2008), logicamente, possuem diferentes objetivos com relação a sua prática esportiva, como por exemplo, condicionamento físico, emagrecimento, rendimento esportivo, preparação para competições, saúde e qualidade de vida, dentre outros.

Atualmente é frequente, para uma parcela de treinadores esportivos e para os profissionais ou empresas que prestam assessoria esportiva, o fato de não ter um contato pessoal, direto e constante com todos, ou alguns de seus alunos. Quilômetros de distância muitas vezes separam treinadores e clientes, os quais recebem as orientações para a realização de suas sessões de treino por intermédio dos meios de comunicação, como, por exemplo, o telefone e a internet.

Os treinadores e empresas que prestam assessoria esportiva, aproveitando-se da evolução da internet e seu ganho de força que tem ocorrido desde o início dos anos 2000 (FRAGOSO; RECUERO; AMARAL, 2011), se utilizam de seu poder midiático, na realização do marketing e da propaganda de suas atividades. Além de ferramenta

de marketing, a internet também pode ser utilizada enquanto meio de comunicação para orientar os clientes antes, durante e após a realização de sua prática, seja no treinamento, ou em competição.

Enquanto recurso de comunicação, o uso da internet em sessões de treinamento e até mesmo de competição, por meio dos avanços tecnológicos disponíveis pode ir além do meio pelo qual o treinador contata seu cliente, atingindo inclusive o acompanhamento detalhado de reações fisiológicas, como a frequência cardíaca e a pressão arterial, chegando às possibilidades de envio dos resultados de coletas realizadas in loco ao treinador que poderá decidir pela manutenção, ou alteração dos procedimentos adotados (KATZ, 2002).

Apesar das muitas possibilidades, a aplicação mais frequente da tecnologia no processo de treinamento esportivo à distância se baseia no aspecto comunicacional. Fato que tem chamado à atenção de outras áreas de atuação, as quais têm enxergado possibilidades de empreendimento, como é o caso da tecnologia da informação (TI). Os profissionais de TI têm desenvolvido, em parceria com treinadores esportivos, verdadeiros centros “virtuais” de treinamento esportivo para acomodar, além das informações dos treinamentos (planilhas, resultados e relatórios), os chats, as comunidades virtuais dos alunos, as lojas virtuais de equipamento e vestuário esportivo, enfim, tudo aquilo que é necessário para filiar o praticante à sua prática e, principalmente, àquela empresa (BUTTUSSI; CHITTARO; NADALUTTI, 2006; MULAS et al., 2011). Como principal auxiliar neste processo, e devido à sua eficiência, a internet tem sido muito utilizada pelos treinadores, durante o período de treinamento, para o envio das planilhas e para o fornecimento de orientações aos clientes. Clientes que recebem estas planilhas se organizam para realizá-las e posteriormente transmitir os resultados, impressões e percepções sobre seu rendimento e nível de esforço ao treinador, para que este possa avaliar tal sessão e saber como proceder com as próximas. Esse processo exige uma completa confiança, como sugere Primo (2011), no trabalho de ambos, que caminham juntos, mesmo estando fisicamente distantes, em busca de melhorar cada vez mais seu rendimento, buscando sempre melhorias quanto ao desempenho e resultado.

O processo de treinamento à distância possui estas características tão peculiares e que, em alguns aspectos, contrariam o que é apresentado pela bibliografia da Educação Física, Psicologia do Esporte, da Pedagogia do Esporte e de outras áreas correlatas, as quais reforçam a importância de feedbacks imediatos (BROOK, 2014; WEINBERG; GOULD, 2017), reforço ou inibição de comportamento por meio da atuação do treinador (BECKER JUNIOR, 2002, 2008; PACHECO, 2002) e também a presença deste como fator motivador para um maior envolvimento do atleta com a prática (GOMES; PEREIRA; PINHEIRO, 2008; LIZ et al., 2012).

A contrariedade pode também se estender ao aspecto legal, como salientam Riley e Schroeder (2005) os quais buscam por intermédio de seu artigo alertar os profissionais para os possíveis riscos jurídicos, com base na legislação federal americana e nas

legislações estaduais, acerca das responsabilidades pessoais e profissionais sobre acusações de falta de supervisão e a probabilidade de ações judiciais por publicações genéricas em sites e atuação em diferentes Estados. Além de alertarem para possíveis consequências legais da atuação enquanto treinador personalizado *online*, os autores apresentam recomendações que sendo seguidas poderão minimizar os riscos de que elas ocorram.

As informações contidas nos parágrafos anteriores sinalizam para as dúvidas que existem nesta área de atuação da Educação Física, as quais são causadoras de opiniões divergentes entre os profissionais. Há aqueles que pela necessidade profissional, ou mercadológica cedem a esta prática e outros que não a concebem enquanto proposta de trabalho. Os motivos destes para a não aceitação passam pelo desconhecimento das características físicas e psicológicas do cliente; pela impossibilidade de correção dos “vícios” adquiridos e que muitas vezes precisam ser corrigidos; e devido aos erros cometidos pelos alunos durante as sessões de treino e competição, e que precisam ser apontados, muitas vezes com uma temporalidade e precisão cirúrgicas, pelo treinador (TREINAMENTO, [20-]).

Considerou-se importante salientar as divergências anteriormente mencionadas sobre o processo de treinamento personalizado *online*, pois as mesmas existem e podem ser motivo de debates acalorados entre os profissionais da área. No entanto, tais divergências não serão debatidas neste estudo, pois o mesmo se destina a melhor compreensão do processo e das relações existentes entre seus participantes, inclusive com a pretensão de fornecer mais dados e auxiliar no preenchimento de tal lacuna.

Destarte, o objetivo do presente estudo foi identificar a percepção de treinadores e clientes envolvidos com o TPO, sobre seu próprio comportamento, o comportamento de seu treinador ou de seus clientes para iniciar e aderir ao processo de TPO. No intento de responder a tal objetivo, formulou-se o seguinte protocolo de pesquisa.

2 | MATERIAIS E MÉTODOS

Focado em seu objetivo, este estudo se fundamentou na pesquisa descritiva, a qual tem como características a observação, o registro, a análise e a correlação de fatos (variáveis), sem que haja sua manipulação, isto é, sem a influência do pesquisador, como descrevem Cervo, Bervian e Silva (2007), Rampazzo (2005) e Thomas e Nelson (2012).

Dentre as possibilidades de procedimentos técnicos apresentados pela metodologia descritiva, é evidente que a pesquisa de campo seja a mais adequada, a qual se baseou na netnografia enquanto método de pesquisa, destinado a abarcar o espaço virtual, *online* (NOVELI, 2010).

A netnografia se ampara em métodos de coleta de dados, como as entrevistas, as coletas de textos escritos, a transcrição de conversações, dentre outros, os quais

necessitarão ser analisados e interpretados cuidadosamente (FRAGOSO; RECUERO; AMARAL, 2011). Deste rol, o questionário foi selecionado como instrumento mais adequado para a coleta de dados, devido às características do estudo e ao uso da internet e a distância entre pesquisador e participantes (HOPPEN; LAPOINTE; MOUREAU, 1996; SANTOS; CANDELORO, 2006; THOMAS; NELSON, 2012).

Com base no parecer nº 631.231 do CEP do IB/UNESP de Rio Claro/SP, a coleta de dados foi realizada por meio de três questionários desenvolvidos pelos próprios pesquisadores e formados por questões abertas e fechadas. Tais instrumentos foram transcritos para a aplicação Formulários *Google*®, através da qual também foram disponibilizados aos participantes por meio de links, os quais possibilitaram seu acesso, preenchimento, envio e arquivamento das respostas dos participantes.

Sendo assim, para a coleta de dados dos treinadores foram desenvolvidos dois questionários. Um sociodemográfico, o qual teve por objetivo coletar informações gerais e específicas, a fim de melhor conhecer os participantes, pessoalmente e profissionalmente. E um questionário específico que versou sobre sua conduta com os clientes, o processo de treinamento esportivo à distância e sua percepção quanto ao envolvimento do cliente com tal processo de treinamento.

Com o intento de averiguar e comparar as percepções de ambas as partes, os clientes preencheram um questionário específico. Este questionário teve por objetivo, em sua primeira etapa, para coletar informações sociodemográficas, a fim de melhor conhecer os participantes. Na segunda etapa, o instrumento se direcionou especificamente à atuação do respondente e seu envolvimento com o TPO, pretendendo identificar especificidades sobre seus estados emocionais, o processo de treinamento esportivo à distância e sua percepção a respeito do relacionamento com seu treinador.

Os participantes foram selecionados por meio de uma amostra intencional por critério (FRAGOSO; RECUERO; AMARAL, 2011). Os mesmos tomaram ciência e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), confirmando, portanto, sua participação no estudo. O TCLE foi anexado à primeira página do questionário, sendo que o preenchimento deste estava condicionado ao consentimento do participante.

Participaram do presente estudo 7 treinadores e 8 clientes. Os dados sociodemográficos de treinadores e clientes podem ser observados nos quadros 1 e 2.

Treinadores	Idade	Sexo	Estado em que reside	Graduação	Qual(is) tipo(s) de exercício(s) físico(s) e/ou modalidade(s) esportiva(s) os alunos que treinam à distância praticam?
T1	25/12/1973	M	SP	Especialista	Pedestrianismo, Triatlo, Duetlo e Ciclismo
T2	19/06/1989	M	SP	Especialista	Musculação
T3	07/02/1964	M	SP	Especialista	Triatlo, Musculação e Ciclismo
T4	19/11/1987	M	SP	Especialista	Pedestrianismo
T5	30/05/1985	M	MG	Mestre	Pedestrianismo
T6	30/12/1979	F	SP	Especialista	Musculação

T7	30/12/1979	M	SP	Graduado	Pedestrianismo
----	------------	---	----	----------	----------------

Quadro 1 – Dados sociodemográficos dos treinadores.

Clientes	Nascimento	Sexo	Estado em que reside	Escolaridade	Estado Civil:
C1	07/08/1990	M	SP	Superior Completo	Solteiro
C2	26/07/1985	F	SP	Superior Completo	Solteira
C3	04/06/1983	M	MG	Superior Completo	Solteiro
C4	09/12/1961	F	SP	Superior Completo	Casada
C5	15/02/1967	M	SP	Superior Completo	Casado
C6	26/11/1990	F	SP	Superior Completo	Solteira
C7	15/05/1968	F	SP	Superior Completo	Casada
C8	18/12/1985	M	SP	Superior Completo	Casado

Quadro 2 – Dados sociodemográficos dos clientes participantes.

Apesar dos treinadores atuarem com muitas modalidades, os clientes participantes deste estudo são oriundos de apenas duas delas: o pedestrianismo (75%) e a musculação (25%). Tendo como tempo de experiência nestas modalidades, tanto com orientação presencial quanto na orientação *online*, entre 1 ano (37,5%) e mais de 10 anos (12,5%).

Estes e outros dados coletados foram analisados segundo uma metodologia quali-quantitativa, a qual combinou a categorização e apresentação dos dados por meio da estatística descritiva (SILVESTRE, 2007), a qual foi amparada em médias, frequências e porcentagens, com o intuito de melhor relacionar e quantificar as informações obtidas, com a análise de conteúdo (BARDIN, 2010; CHIZZOTTI, 2006).

A combinação destas técnicas de análise resultou em uma melhor compreensão dos dados obtidos, favorecendo o processo de apresentação e discussão, os quais estão descritos a seguir.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apesar de ser um tema recorrente em estudos da Psicologia do Esporte, a motivação sempre será foco de atenção devido a sua importância para o envolvimento dos seres humanos em quaisquer atividades que venham a desenvolver e, principalmente a permanecer nelas. Sendo assim, considera-se necessário conhecer os motivos que levaram, tanto profissionais, quanto clientes a optarem pelo TPO.

A interpretação do processo motivacional durante este estudo seguirá o preposto por Ryan e Deci (2000a) em seus estudos sobre a Teoria da Autodeterminação, a qual dispõe os comportamentos humanos em um *continuun* limitado pelos comportamentos intrinsecamente motivados e pelos amotivados, para os quais não existe motivação alguma.

O *continuun* proposto por Ryan e Deci (2000a) pode ser dividido em seis níveis,

sendo os mesmos: amotivação; motivação extrínseca, dividida: em regulação externa, introjeção, identificação, integração; e motivação intrínseca. Os comportamentos classificados como identificados e integrados, mesmo sendo classificados como motivação extrínseca, são considerados mais autônomos, quando comparados aos relacionados à regulação externa e de introjeção.

Iniciando a apresentação dos dados com os principais motivos apresentados pelos treinadores para optarem pelo TPO, constatou-se que tais motivos se relacionam a dois fatores: o aumento nos ganhos financeiros ou no número de clientes (42,8%) e a necessidade demonstrada pelos clientes (42,8%). Os outros motivos mencionados abordaram as facilidades proporcionadas pelo uso da internet (28,5%) e oportunidades impostas pelo mercado (14,3%).

Os dados apresentados acima demonstraram uma necessidade que é comum e perseguida por todos os profissionais autônomos e empresas. A conquista e manutenção de clientes pareceu ser a principal motivação dos profissionais para iniciarem suas atividades em TPO. Pois, mesmo na menção de atender à necessidade dos alunos, como no relato de T4, que afirmou: “Houve a necessidade de iniciar o trabalho a distância devido a mudança de cidade da minha aluna”. Tal afirmação reflete a preocupação não só em atender à cliente, mas de que a mesma continuasse a treinar sob a sua supervisão, não buscando a orientação de outro profissional.

Fato semelhante ocorreu com T2 que afirmou durante a entrevista que: “quando saía de um trabalho e as pessoas ainda queriam continuar treinando comigo, mas não tinham condições de pagar *personal*, mas mesmo assim queriam um trabalho de qualidade, então comecei esse tipo de trabalho”.

Outro relato que parece se referir ao motivo de conquista de clientes, foi feito por T3, o qual afirmou que “as oportunidades surgiram naturalmente”. Este posicionamento provavelmente refere-se ao aumento de demanda para este serviço, a qual, se atendida, implicaria em um aumento de alunos e de ganhos financeiros.

Mantendo o foco na ampliação do número de clientes e de rendimento, mas demonstrando uma preocupação com um hábito frequente entre praticantes de exercícios físicos, o participante T7 fez um relato que chamou a atenção pela sua preocupação com um fato presente em nossa realidade, os alunos que se exercitam sem orientação profissional adequada. Nos estudos realizados por Kunzler et al. (2014), Bueno et al. (2013) e Koike et al. (2009), envolvendo praticantes de exercício físico nestas condições, os autores afirmaram que estas pessoas frequentemente pertencem as mais diversas faixas etárias, possuem diferentes motivos e objetivos para realizar a prática, no entanto, provêm, em sua maioria, das classes econômicas mais baixas. Normalmente se exercitam em espaços públicos destinados à prática de exercício físico, como parques e áreas de lazer e, apesar de perceberem alguns benefícios, normalmente têm dificuldade em atingir seus objetivos e também não conseguem identificar os prejuízos que estão causando à sua saúde nos aspectos cardiovascular e postural.

Como forma de ilustrar a preocupação deste treinador a respeito da orientação adequada durante a prática de exercício físico, a participante C7, ao final de sua entrevista, informou que “perdeu” todas as pessoas que a acompanhavam durante os treinamentos de corrida. O motivo desta perda foi um só, o surgimento ou agravamento de hérnia de disco. Segundo a mesma, estas pessoas tiveram sua situação agravada exatamente pela ausência de orientação profissional adequada, como sugerem os autores mencionados no parágrafo anterior.

Relacionando a percepção do participante T7 ao que afirmam as pesquisas, percebe-se que o TPO pode ser uma alternativa que traga benefícios para ambas as partes. Os treinadores seriam beneficiados, pois ampliariam sua atuação abrangendo um mercado novo, o qual parece estar em crescimento como sugere a matéria publicada em uma revista de ampla circulação, especialmente entre o público-alvo destes profissionais (DOMENICO, 2013), e em sites especializados nestes assuntos (BITTAR, 2015; DOUTÍSSIMA, 2015). Outro fator que beneficiaria os profissionais se revela pela diminuição da probabilidade de perder seus clientes para outros profissionais por questões financeiras. Os alunos com menor poder aquisitivo seriam beneficiados por manterem uma orientação personalizada a um custo inferior ao de um *personal trainer*, por exemplo.

Neste momento faz-se necessário um apontamento. Devido aos objetivos do estudo, não foi feita uma análise a respeito do investimento financeiro feito pelos clientes participantes para treinarem sob orientação à distância, mas percebe-se nas falas dos treinadores participantes, destaque para T2 e T7, que há uma diferença nos valores cobrados pelo treinamento personalizado presencial e o *online*.

Uma das preocupações demonstrada por T7, quanto à qualidade do serviço oferecido ao aluno, é similar à motivação de alguns clientes participantes deste estudo para o ingresso no TPO, pois 44,4% afirmou ser a qualidade reconhecida do profissional a responsável por essa entrada. A vontade de melhorar o rendimento e os resultados obteve 33,3%, mesma porcentagem da indisponibilidade de realizar o treinamento presencial, devido à distância ou tempo. E 11,1% afirmou que tomou essa decisão para permanecer com o treinador com quem treinava presencialmente.

Com base na TAD, proposta por Ryan e Deci (2000a), os motivos apresentados pelos clientes para buscar o TPO, em sua maioria, podem ser classificados como extrínsecos, com exceção da vontade de melhorar o rendimento e os resultados, que foram compreendidos como intrínsecos. Entretanto, tais motivos apesar de extrínsecos, podem ser classificados entre os mais autônomos da referida escala, se situando nos estágios de regulação identificada e de regulação integrada. Para Ryan e Deci (2000b) os motivos inclusos nestas classificações, apesar de extrínsecos, podem ser considerados de causalidade interna, ou seja, são motivos externos, mas que são interpretados e incorporados pelo cliente como importantes a ele e ao seu desenvolvimento, apresentando efeitos muito próximos aos propiciados pelos motivos intrínsecos, os quais são considerados autodeterminados ou autônomos.

Segundo Marreiros (2014) e Ryan e Deci (2000b), os indivíduos que apresentam motivos nestes níveis tendem a aderir mais àquilo que estão realizando, pois se entende que quanto mais autodeterminado é o motivo, maiores serão os sentimentos e emoções positivos e prazerosos gerado por sua obtenção. Para Ryan e Deci (2000b) estar autonomamente motivado significa demonstrar maior engajamento, melhor desempenho, redução do risco de abandono, comportamentos mais eficazes, ser volitivamente persistente, ter aprimorada sensação de bem-estar e melhor inserção nos grupos sociais.

Os benefícios relacionados à inserção social certamente afetarão a relação entre treinador e cliente. Sendo assim, um cliente com elevada motivação autônoma certamente demonstrará interações mais adequadas em seu relacionamento com seu treinador, mesmo este lhe orientando à distância. Interessante reforçar que o aspecto social, poderá tornar-se um fator de promoção da aderência ao processo de treinamento. Tal afirmação pode ser feita, pois os motivos de iniciação e de adesão ao treinamento físico e esportivo variam com o passar do tempo.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ato de comunicar-se estará sempre presente nas relações humanas, afinal ambos são sinônimos (FISHER; ADAMS, 1994). O desenvolvimento e disseminação da tecnologia enquanto fatores que podem contribuir para o estabelecimento da comunicação e das relações humanas, tem permitido ao ser humano se conectar mais facilmente aos seus pares, mesmo com o distanciamento físico que se estabelece entre os interlocutores.

Compreende-se que a comunicação e a relação interpessoal são inerentes a todo método de ensino-aprendizagem, destarte não podem ser menosprezadas quando se tem por objetivo ensinar ou aprimorar o ser humano em quaisquer níveis deste processo (cognitivo, emocional, atitudinal e comportamental). Os treinamentos físico e esportivo, e em uma versão mais direcionada ao presente estudo, o TPO estão entre estes métodos que dependem da transmissão de informações e do estabelecimento de relações entre os indivíduos envolvidos.

Além do distanciamento físico mencionado acima, outros motivos contribuíram para que os participantes envolvidos neste estudo optassem pelo TPO, como a necessidade de manter a relação já estabelecida com o cliente para que ele não busque outros treinadores; o interesse de encontrar ou manter a relação com o treinador no qual confia e com o qual obteve resultados mais expressivos; e encontrar treinadores para suprir a ausência de orientação profissional. Estes foram motivos coletados durante este estudo, que justificaram a inserção de treinadores e clientes no TPO.

Na realização desta pesquisa algumas dificuldades foram experimentadas, dentre elas está a difícil tarefa de se estabelecer contato com os treinadores personalizados *online* e de que estes profissionais se motivem a preencher os instrumentos de coleta

de dados. Quanto ao conteúdo da pesquisa, notou-se certo interesse a respeito da motivação e objetivo do estudo, pois alguns questionamentos acerca do estudo e sua estrutura foram feitos por possíveis participantes.

Outro fator que pode ter interferido neste processo é a falta de hábito destes profissionais em participar deste tipo de estudo, principalmente envolvendo o TPO, sobre o qual ainda não há publicações científicas em português. Essa ausência pode ter causado dúvidas nos possíveis participantes quanto ao mérito da pesquisa, dando a entender, por exemplo, que pudesse ser um tipo de “espionagem” para conseguir informações a respeito de métodos de trabalho, ou na tentativa de obter contato com eventuais futuros clientes.

Com o intuito de finalizar tal processo, é importante reforçar a não generalização destes dados devido à subjetividade dos aspectos motivacionais, os quais necessitam de monitoramento constante, estimulado pelas sensíveis alterações que ocorrem com o passar do tempo e pelas interações entre o indivíduo e o ambiente.

Concluindo, coube a esta pesquisa, portanto, o papel de lançar luz sobre estímulos e motivos que conduziram à prática do treinamento físico ou esportivo personalizado em um “novo local” e com os traços dos “novos tempos”. “Tempos” que carregam consigo um desafio aos seres humanos, o de desenvolver e demonstrar sua competência em reger com maestria algo muito precioso, o seu próprio e valioso momento.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições Loyola, 2010.

BECKER JUNIOR, B. (Org.). **Psicologia aplicada ao treinador esportivo**. Novo Hamburgo: Feevale, 2002.

BITTAR, Julio. **Personal Trainer Online** – Prós, Contras e Dicas - MundoBoaForma.com.br. Disponível em: <<http://www.mundoboaforma.com.br/personal-trainer-online-pros-contras-e-dicas/>>. Acesso em: 5 ago. 2018.

BROOK, Rebekah Lyn. Using the ADDIE **Model to Create an Online Strength Training Program**: An Exploration. 2014. 78 f. Tese (Doutorado) – Virginia Tech, 2014. Disponível em: <<https://techworks.lib.vt.edu/handle/10919/47431>>. Acesso em: 1 out. 2018.

BUENO, Denise et al. Caminhada e orientação profissional: associações com conhecimento das recomendações internacionais e Motivo auto-referido. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 3, p. 74–86, 2013. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/4416>>. Acesso em: 5 set. 2018.

BUTTUSSI, Fabio; CHITTARO, Luca; NADALUTTI, Daniele. Bringing mobile guides and fitness activities together. In: 8th conference on Human-computer interaction with mobile devices and services - MobileHCI '06, 12 set. 2006, New York. **Proceedings...** New York, USA: ACM Press, 12 set. 2006. p. 29. Disponível em: <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1152215.1152222>>. Acesso em: 3 out. 2018.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto Da. **Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais**. Petrópolis: Vozes, 2006.

DO CARMO JUNIOR, Wilson; GOBBI, Sebastião; TEIXEIRA, Camila Vieira Ligo. **Personal trainer: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado**. Pensar a Prática, v. 16, n. 1, 28 mar. 2013. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/14020>>. Acesso em: 3 out. 2018.

DOMENICO, Marcia Di. Personal trainer online: vale a pena? **Boa Forma**, jul. 2013. Disponível em: <<http://mdemulher.abril.com.br/dieta/boa-forma/personal-trainer-online-vale-a-pena>>. Acesso em: 3 ago. 2018.

DOUTÍSSIMA, Redação. **Saiba o que é e como usar o personal trainer online**. Disponível em: <<http://doutissima.com.br/2015/06/08/saiba-o-que-e-e-como-usar-o-personal-trainer-online-14700451/>>. Acesso em: 5 ago. 2018.

FISHER, B. Aubrey; ADAMS, Katherine L. **Comunicação Interpessoal: pragmática das relações humanas**. Tradução José Farinha. 2a. ed. New York, Estados Unidos: McGraw-Hill, 1994. Disponível em: <http://w3.ualg.pt/~jfarinha/activ_docente/com_interpessoal/mat_pedagog/Trad_COMINTERPESSOAL.pdf>. Acesso em: 6 out 2018.

FRAGOSO, Suely; RECUERO, Raquel; AMARAL, Adriana. **Métodos de pesquisa para internet**. Porto Alegre: Sulina, 2011.

GARAY, Laura Castro De; SILVA, Íris Lima; BERESFORD, Heron. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o bem-estar. **Arquivos em Movimento**, v. 4, n. 1, p. 144–159, 2008. Disponível em: <http://boletimef.org/biblioteca/1884/artigo/BoletimEF.org_O-treinamento-personalizado-um-enfoque-paradigmatico-da-performance.pdf>. Acesso em: 5 mar. 2018.

GOMES, Antonio Rui; PEREIRA, Ana Patricia; PINHEIRO, Ana Raquel. Liderança, Coesão e Satisfação em Equipas Desportivas: Um Estudo com Atletas Portugueses de Futebol e Futsal. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 21, n. 3, p. 482–491, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v21n3/v21n3a17.pdf>>. Acesso em: 5 abr. 2018.

HOPPEN, Norberto; LAPOINTE, Liette; MOUREAU, Eliane. Um guia para a avaliação de artigos de pesquisa em sistemas de informação. **REAd**, v. 2, n. 2, p. 1–34, 1996. Disponível em: <http://www.read.ea.ufrgs.br/edicoes/pdf/artigo_220.pdf>. Acesso em: 2 jun. 2018.

KATZ, Larry. Inovações na tecnologia esportiva: implicações para o futuro. **Revista Educação Física**, n. 3, p. 27–32, 2002. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3449>>. Acesso em: 4 mar. 2018.

KOIKE, Daniel Cia et al. Avaliação de fatores de risco cardiovascular em praticantes de atividade física não orientada. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 3, 14 out. 2009. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1520>>. Acesso em: 5 set. 2018.

KUNZLER, Marcos Roberto et al. Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde em Debate**, v. 38, n. 102, p. 646–653, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042014000300646&Ing=en&nrm=iso&tIng=pt>. Acesso em: 5 set. 2018.

LIZ, Carla Maria De et al. O papel do feedback na motivação de praticantes de exercício resistido. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 17, n. 4, p. 275–278, 2012. Disponível em: <http://www.sbaafs.org.br/_artigos/548.pdf>. Acesso em: 17 out. 2018.

MARREIROS, Filipe Gabriel Dias. **Análise da associação entre a experiência profissional, percepção da motivação dos clientes e as estratégias motivacionais utilizados pelos personal trainers.** 2014. 59 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2014. Disponível em: <<http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/6005>>. Acesso em: 14 set. 2018.

MULAS, Fabrizio et al. Everywhere run: a virtual personal trainer for supporting people in their running activity. In: 8th International Conference on Advances in Computer Entertainment Technology - ACE '11, 2011, New York. **Proceedings...** New York, USA: ACM Press, 2011. p. 1. Disponível em: <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=2071423.2071510>>. Acesso em: 3 out. 2018.

NOVELI, Marcio. Do off-line para o online: a netnografia como um método de pesquisa ou o que pode acontecer quando tentamos levar a etnografia para a internet? **Organizações em contexto**, v. 6, n. 12, p. 107–133, 2010. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/OC/article/viewArticle/2697>>. Acesso em: 18 ago. 2018.

PACHECO, Rui Manuel de Gouveia. **Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no Futebol:** estudo comparativo de treinadores da 1a Liga e da 2a divisão-B no escalão de seniores masculinos. 2002. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Porto, 2002. Disponível em: <<http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9551>>. Acesso em: 24 jun. 2018.

RAMPAZZO, L. Metodologia científica. São Paulo, Brasil: Loyola, 2005.

RILEY, Sean; SCHROEDER, Jan M. The pitfalls of online training. **IDEA Fitness Journal**, v. Jul-Ago, n. August, 2005. Disponível em: <http://www.ideafit.com/files/_archive/072005_thepitfall.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2018.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary educational psychology**, v. 25, n. 1, p. 54–67, jan. 2000a. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10620381>>. Acesso em: 19 set. 2018.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68–78, 2000b. Disponível em: <https://home.ubalt.edu/tmitch/641/deci_ryan_2000.pdf>. Acesso em: 14 set. 2018.

SANTOS, Vanice Dos; CANDELORO, Rosana. **Trabalhos acadêmicos:** uma orientação para a pesquisa e normas técnicas. Porto Alegre: Editora Age Ltda., 2006.

SILVESTRE, Antonio Luis. **Análise de dados e estatística descritiva.** São Paulo: Escolar Editora, 2007.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 6. ed. Porto Alegre, Brasil: [s.n.], 2012.

TREINAMENTO esportivo à distância? Disponível em: <<http://www.copacabanarunners.net/perg0410.html>>. Acesso em: 5 fev. 2018.

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

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-451-1

