



A prática do treinamento personalizado *online*: motivos que conduziram à sua iniciação

Isler, G. L.^{1,2}; Lima, E. M. R.²; Machado, A.A.²

1- Claretiano – Faculdades – Rio Claro/SP

2- LEPESPE – Departamento de Educação Física – IB – UNESP/RC

Compreender os motivos para a realização de qualquer atividade humana é fundamental para que se estabeleça a relação entre tal atividade e seu praticante. Em um cenário específico, conhecer os motivos para a prática de exercício físico de seus clientes, tende a favorecer a atuação do profissional de Educação Física que o prescreve. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi: identificar os motivos de clientes para iniciar no processo de treinamento personalizado *online* (TPO). Participaram deste estudo 08 clientes, sendo 04 participantes de cada sexo, 75% praticante de pedestrianismo e os demais de musculação, com tempo de prática variando entre 1 (37,5%) e 10 anos (12,5%). Parecer nº 631.231 do CEP do IB/UNESP de Rio Claro/SP. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário desenvolvido pelos próprios pesquisadores e acessado pelos participantes através da aplicação Formulários *Google*[®]. Durante este estudo netnográfico, de caráter qualitativo, com base na análise de conteúdo, identificou que 44,4% dos participantes afirmou ser a qualidade reconhecida do profissional a responsável por seu ingresso no TPO. 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. 11,1% afirmou que tomou essa decisão para permanecer com o treinador com quem treinava presencialmente. Confrontando estes resultados com a Teoria da Auto-Determinação (TAD), se pode inferir que 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, 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. 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 gerados por sua obtenção. Em relação à TAD, 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. Importante reforçar que estes dados não podem ser generalizados, devido à subjetividade dos aspectos motivacionais, e que o monitoramento dos motivos dos praticantes deve ser realizado com frequência, devido as sensíveis alterações que ocorrem com o tempo.

E-mail: gustavoisler@gmail.com