

# Sua Rotina de Treinos

---

1. Prazer



2. Hábito

“Pense como atleta  
Aja como criança”

# Pense como Atleta

---

Treinar > Fazer Exercício

# Todo dia é mais fácil

---

- Menos Negociação
- Menos Tempo
- + Mais habituação
- + Mais identificação

# Aja como Criança

---

Objetivo Primário:  
Se Divertir

# Motive-se como Criança

---

## UNDERMINING CHILDREN'S INTRINSIC INTEREST WITH EXTRINSIC REWARD:

A TEST OF THE "OVERJUSTIFICATION" HYPOTHESIS

MARK R. LEPPER<sup>1</sup> AND DAVID GREENE

*Stanford University*

RICHARD E. NISBETT

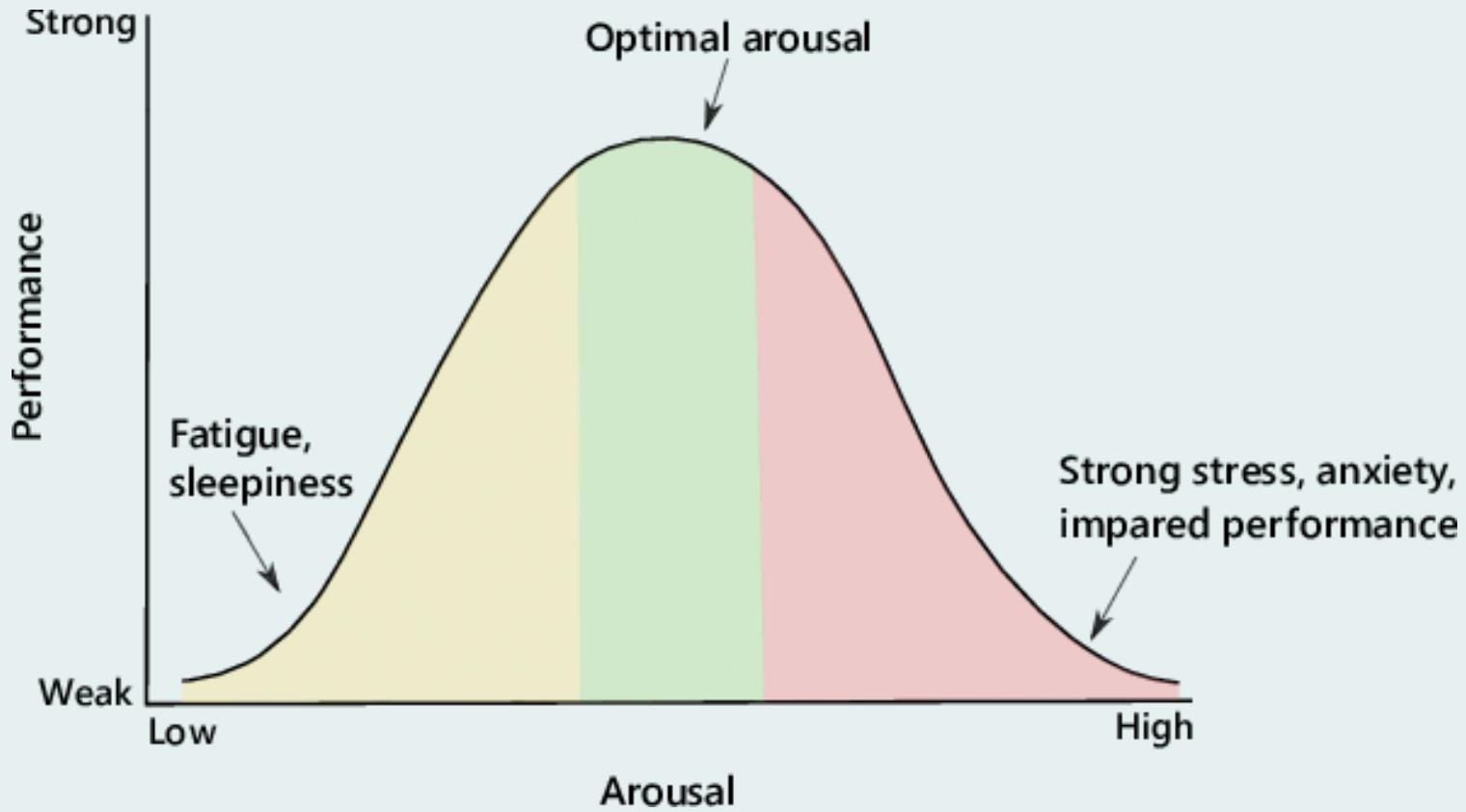
*University of Michigan*

TABLE 1

MEAN PERCENTAGE OF FREE-CHOICE TIME THAT  
SUBJECTS CHOSE TO PLAY WITH THE TARGET  
ACTIVITY, BY TREATMENTS

Experimental condition	<i>n</i>	%
Expected award	18	8.59
No award	15	16.73
Unexpected award	18	18.09

# No Ponto Certo (Yerkes - Dodson)



# Ambiente do Treino

---

