Análise Comportamental da Frequência de Alunos no Ambiente Fitness

D. M. Scoss[1]; A. Ribeiro[2]; J. R. dos Santos[2]; M. de Paula[2]; W. S. Santos[2];

[1] Mestre em Ciências da Comunicação (ECAUSP). Especialista em Gestão de Processos Comunicacionais pela Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo (ECAUSP). Graduada e, Educação Física pela Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo (EEFEUSP). Docente do curso de Educação Física no Centro Universitário Ítalo Brasileiro – UniÍtalo, São Paulo – SP, Brasil.

[2] Graduandos do Curso de Educação Física no Centro Universitário Ítalo Brasileiro – UniÍtalo, São Paulo – SP, Brasil.

E-mail: daniela.scoss@uniitalo.edu.br

COMO CITAR O ARTIGO:

SCOSS, D. M. et al. **Análise Comportamental da Frequência de Alunos no Ambiente Fitness. UniÍtalo em Pesquisa,** URL: www.italo.com.br/pesquisa. São Paulo SP, v.6, n.3, p. 35-54, jul/2016.

RESUMO

Este trabalho tem o intuito de abordar a importância da motivação exercida pelo professor de Educação Física nos alunos frequentadores de academias de ginásticas, pois o educador físico, diante das representações sociais dos alunos de academia acerca do corpo ideal, deve não apenas zelar pela sua imagem frente às exigências da forma física. A motivação (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) dos praticantes de ginástica de academia é diferente entre homens e mulheres. É imprescindível que se analise o motivo que leva a prática da atividade física em academias de ginástica, levando em conta todos os benefícios oferecidos pela atividade física na população em geral. Através da aplicação do questionário IMPRAF-54 com 60 indivíduos, sendo 30 do sexo feminino e 30 do sexo masculino, foi possível perceber qual o fator motivacional que impulsiona mais homens e mulheres. Conclui-se que as dimensões como Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer avaliados, são uma fonte importante de informação, permitindo entender melhor como esses elementos se integram na dinâmica geral de funcionamento daqueles que se beneficiam.

Palavra chave: Motivação, academia, fitness.

ABSTRACT

This work aims to address the importance of motivation exercised by a physical education teacher in students who attend gymnastics academies, because the physical educator in the face of social representations of academy students about the ideal body, they shouldn't only care for your image, meet the demands of the physical form. the motivation (Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics and Pleasure) of fitness practitioners is different between men and women. It's essential to analyze the reason that the practice of physical activity in the fitness facility, taking into account all the benefits offered by physical activity in the general population. Through the questionnaire IMPRAF-54 with 60 individuals, of these 30 female and 30 male. We conclude that the dimensions as Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Beauty and Pleasure evaluated are an important source of information, allowing better understand how these elements are integrated in the overall dynamics of functioning of those who benefit.

Keyword: Motivation, gym, fitness.

1 INTRODUÇÃO

Motivação é muito importante para a busca de objetivos, é essencial que os praticantes realizem todas as orientações dadas pelo seu professor/personal e pratiquem diariamente em seu treino, tornando-a motivo central no campo da psicologia (RYAN, DECI, 2000).

A motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de esforços. Os psicólogos do esporte e do exercício podem considerar motivação a partir de diversos pontos de vista específicos, incluindo a motivação para a realização, motivação na forma de estresse competitivo e motivação intrínseca e extrínseca. Essas formas variadas são todas partes da definição mais geral da motivação. Consequentemente entende-se as especificidades da motivação de uma forma em sintetizar unidades em totalidades. A questão central deste estudo é a principal motivação, que leva homens e mulheres à pratica de atividade física. É importante identificar e entender esses fatores para buscar os melhores treinamentos que atendam a essas necessidades, desenvolver de maneira mais precisa o treino do aluno.

Não existe uma formula única nem pronta de treino, porém os fatores motivacionais colaboram de maneira efetiva para o desenvolvimento das capacidades e habilidades físicas. Busca-se a academia como fator motivacional, tais como: saúde, sociabilidade, competitividade, estica, prazer, entre outros.

Tendo conhecimento prévio das expectativas e interesses dos alunos, a metodologia utilizada apresenta resultados melhorados referentes aos interesses dos praticantes. O estudo a seguir basea-se por uma pesquisa descritiva-quantitativa, com objetivo principal de

investigar quais os fatores de interesse dos alunos e, desta maneira, compreender de forma eficaz os parâmetros motivacionais dentro do ambiente das academias de ginástica.

Considerando que este estudo da motivação é importante para a teoria e metodologia do treinamento físico, observa-se que o objeto geral é entender os seis fatores motivacionais, sendo eles Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer, relacionados à pratica de atividade física, que melhor caracteriza os alunos de ginástica de academias na faixa etária dos 18 a 65 anos, tanto do sexo masculino, quanto do feminino. O estudo tem como objetivo mencionar os níveis destes fatores motivacionais descriminando se há diferença no grau de motivação de ambos os sexos.

Este estudo está dividido em três partes. A primeira parte mostra a teoria da motivação relacionada à prática de atividade física. A segunda trata das questões da atividade física em si e a terceira parte refere-se à ginástica de academias.

2 MOTIVAÇÃO E A PROCURA PELA ATIVIDADE FÍSICA

Quando se pensa em motivação logo vem à cabeça algo do qual se necessita, algo que impulsione de forma positiva ou negativa a realização de alguma tarefa ou objetivo. Questiona-se o porquê e como as pessoas são mais ou menos motivadas.

No decorrer da história do homem, sempre houve vários questionamentos e muitas especulações filosóficas e cientificas à luz das razões do comportamento humano, as quais atribuíam aos indivíduos da antiga Grécia, que suas ações ou eram a procura de prazer e/ou para não sentir dor (FERNANDES, 2003).

Para Fernandes (2003) o termo motivação vem da palavra *movere* (do latim), que é algo que faz mexer, ir a algum lugar (mover) ou incentiva-se a realização de alguma tarefa.

Resume-se que a motivação é a definição de um processo que regula internamente e dirige a um dado comportamental, fatores pessoais e contextuais que frequentemente afetam este processo.

As motivações intrínsecas e extrínsecas são velhas conhecidas e de grande importância para toda relação com comportamento motivado. Os responsáveis por promover as atividades físicas, acredita-se que para um bom desempenho do envolvimento desportivo a motivação intrínseca é o aspecto chave (FERNANDES; RAPOSO, 2005).

Quando intrinsecamente a pessoa fica motivada, ela realiza atividades por vontade própria, comprometendo-se a exercitar-se pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la (BALBINOTTI ; CAPAZZOLE, 2008).

De acordo com Maximiano (1995), classifica se como motivação intrínseca, os anseios fundamentais, aptidões, interesses e habilidades do indivíduo, que o preparam para realizar algumas tarefas e outras não, valorizando comportamentos e menosprezando outros. Podem ser definidos ainda como os impulsos interiores, de natureza fisiológica e psicológica, afetados por fatores sociológicos: necessidades, frustrações, aptidões, habilidades, atitudes e interesses.

> A motivação tem duas fontes: a extrínseca e a intrínseca. Com recompensas extrínsecas, a motivação vem de outras pessoas por meio de esforços positivos e negativos. Mas os indivíduos também participam de atividades esportivas e físicas por razões intrínsecas. Pessoas com motivação intrínseca esforçam-se interiormente para serem competentes e autodeterminadas em sua busca de dominar a tarefa em questão (WEINBERG; GOULD, 2001, p.156).

Existem três níveis no ciclo motivacional que são: impulso, objetivo “meta” e necessidade. O impulso nada mais é do que a energia que conduz a pessoa a ação, ao conjunto de comportamentos que permitem atingir o resultado. O impulso finaliza quando a meta, o objetivo, é alcançada. Se a meta é conquistada, a necessidade é atendida e o impulso é reduzido. É a necessidade (estado de falta fisiológica ou psicológica) que dá origem ao impulso ou pulsão (CONSTRUINDO HISTORIA HOJE. 2016). O comportamento motivado está intimamente ligado ao funcionamento do sistema endócrino e a diferentes estruturas do sistema nervoso.

Segundo os relatos de Weinberg e Gould (2001), utiliza-se constantemente as recompensas extrínsecas no mundo dos esportes. A maioria das ligas[1] têm jantares de final de temporada nos quais prêmios - como medalhas, troféus, faixas, dinheiro e jaquetas - são dados aos participantes. Professores do ensino fundamental frequentemente dão adesivos e brinquedos para recompensar o bom comportamento de seus alunos. Os praticantes de exercícios com frequência ganham também camisetas e outros prêmios por presença e participação nas aulas. Os defensores das recompensas extrínsecas argumentam que elas aumentam a motivação, intensificam a aprendizagem e aumentam o desejo de participação contínua.

Observa-se então conforme ressaltam Weinberg e Gould (2001) que o uso sistemático de recompensas pode certamente produzir algumas mudanças desejadas no comportamento em ambientes esportivos, de Educação Física e de prática de exercícios. Entretanto, se

[1] Grupo de atletas ou de equipes da mesma modalidade esportiva que se associam para realizar competições (Fonte: Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, http://www.priberam.pt/dlpo/liga. [consultado em 06-05-2016].

as recompensas forem usadas incorretamente, o resultado também poderá ter algumas consequências negativas.

Nas práticas de atividades físicas a motivação é o indicador fator que determina a direção, intensidade e persistência do comportamento, portanto ela que inicia e continua a pratica de atividade física (MURCIA ; COLL, 2006).

Existem três necessidades influenciadoras na motivação, são elas: a relação social, a percepção da competência e a autonomia.

2.1 ATIVIDADE FÍSICA

Devido à correria do dia a dia provocada pelo stress, tanto físico como psicológico, agravada por uma alimentação inadequada, e falta da prática de exercícios físicos, a realização da atividade física regular é importante para a saúde, tornando-a importante para um hábito saudável entre os indivíduos, sendo, justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular da atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor (TAHARA et al., 2003).

Conforme Santos e Knijnk (2006) a prática da atividade física regular sempre fez parte da história da humanidade. Com a Segunda Guerra Mundial (1938-1945), a população ocidental tem registros mais adequados que se aprimoram as pesquisas na área da saúde, avanços na medicina e as sociedades progrediram em todo o mundo, aumentando as expectativas de vida em geral.

Conforme destacam Santos e Knijnk (2006), a mídia é muito importante para redução do estilo de vida sedentário, pois é um forma rápida e pode formar opiniões (principalmente a televisão). A mídia

brasileira convida a pensar no corpo como arte, este deve ser comparado de acordo com o modelo que estiver na moda. Porém atualmente as principais mídias só mostram o esporte de competição e o culto ao corpo atlético, deixando de lado o que seria aplicável à população, deixando de lado a realidade da massa.

Por exemplo: quando uma pessoa admite a importância da pratica de atividade física voltada para saúde, ela obtém cada vez mais vontade de fazer exercícios, mas a prática continuará sendo essencial (para melhoria da saúde) e não para o prazer e a satisfação que ela produz (RYAN, DECI, 2000).

2.2 ACADEMIA DE GINÁSTICA

Akademia é um termo grego que se transformou em academia no latim. Sua origem se deve ao filosofo Platão (427-347 A.C). Que escolheu como lugar para fundar sua escola de filosofia, um bosque que levava o nome do legendário herói grego Akademos; por essa causa, a escola recebeu o nome de academia, onde se ensinava filosofia, matemática e ginástica (TOSCANO, 2001).

Platão deu o nome da escola de academia porque uma escola deveria ser construída em dois pilares: o da música para trabalhar concentração e equilíbrio, a qual muda o caráter, aperfeiçoa o espírito e cria um requinte de sentimento, e o da educação física, pois se considerava que um corpo saudável era tão importante como uma mente sadia. Por essa razão que denominou academia, em português, os locais que os exercícios físicos são promovidos (PEDROSO, 2009).

> (...) As academias, conhecidas como ginásio de esporte, existem desde o século passado quando o alemão, professor Attila, montou em 1867, em Bruxelas, uma instituição destinada ao ensino da cultura física com aparelhos. Novos estabelecimentos, onde se pratica atividades físicas em salas fechadas foram surgindo progressivamente na França e, posteriormente, nos Estados Unidos onde marcaram época, principalmente com a atividade de halterofilismo. As academias foram se espalhando por todos os continentes e hoje uma presença marcante na sociedade... (ANTUNES, 2009, P.1)

2.3 Fatores Motivacionais e o Professor de Educação Física e de Academia

O professor de educação física é especialista em atividades físicas, mediante aos seus conhecimentos - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, yoga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, sendo da sua competência prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança,

qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo (CONFEF, 2013).

As práticas corporais têm ocupado um grande lugar de relevo perante a sociedade contemporânea, essa tendência se expressa como uma grande clareza e nitidez se forem tomada como referência de analise ou desenvolvimento das indústrias do fitness.

O mundo fitness ganha pulso forte traduzido com aptidão, ou "mexa-se" não tendo ideia de competição, mas aumentar de forma mais saudável e proveitosa, tendo mais qualidade e longevidade da vida do cidadão comum. Com a ginástica aeróbica como mola propulsora da atividade física em academias logo despertava se o interesse pelo os programas aeróbios por parte dos profissionais de educação física e, devido aos grandes resultados, o investimento nestes verdadeiros clubes de atividade física orientada passou a ser visto pelos empresários com bons olhos, especialmente nas áreas de ginástica e musculação (PEDROSO,2009).

Academias de ginástica são locais de trabalho do Professor de Educação Física que crescem em quantidade e se desenvolvem a cada dia. Durante o processo de desenvolvimento das academias, elas foram inserindo na sua organização interna técnicas e procedimentos oriundos da administração de empresas tornando-se um espaço racionalizado. Com o desenvolvimento do ramo, os altos investimentos de capital na construção de novas academias de ginástica, as reformas nas estruturas das antigas, o crescimento do mercado fitness e a concorrência entre as diversas academias, forçam-nas a investir em uma melhor organização administrativa para a gestão do negócio (FURTADO, 2008).

Toscano (2001) defende uma visão ginástico-educacional do assunto, segundo o autor é consenso o impacto da atividade física sobre a saúde global de um indivíduo; todavia o foco das academias e dos seus profissionais de educação física recai sobre elementos superficiais, a despeito do componente de educação para a saúde que o serviço proporciona.

3 PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Rodrigues (2007) afirma que fatos, observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, são aquelas em que a pesquisa é descritiva, sem que o pesquisador faça parte do desenvolvimento e use de técnicas padronizadas de coleta de dados (questionário e observação ordenada).

O presente estudo é tentar descrever as características da motivação dos praticantes, homens e mulheres na academia de ginástica de forma descritiva, mediante aplicação de questionário, na fase da pesquisa de campo.

Para tanto, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54; BALBINOTTI, BARBOSA, 2006). As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, bidirecional graduada em 5 pontos, partindo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando). Atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade

física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você.

O objetivo desta pesquisa é medir relações entre variáveis por associação e obter informações sobre determinada população. A fase futura do estudo foi de caráter quantitativo onde foram coletadas as informações dos praticantes de ginástica de academia.

3.1 Público Estudado

Para a coleta de dados foram escolhidas algumas academias de musculação, localizadas na região sul na cidade de são Paulo – SP.

A população que foi analisada nesta presente pesquisa é de 30 participantes de ginástica de academia do sexo masculino e 30 do sexo feminino, totalizando 60, participantes de pratica esportivas em academias e sendo maiores de idade.

O critério de seleção de participantes para a pesquisa foi de modo aleatório, pessoas praticantes de atividade físicas sendo maiores de idade.

4 RESULTADOS

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física- IMPRAF-54 (Anexo 2).

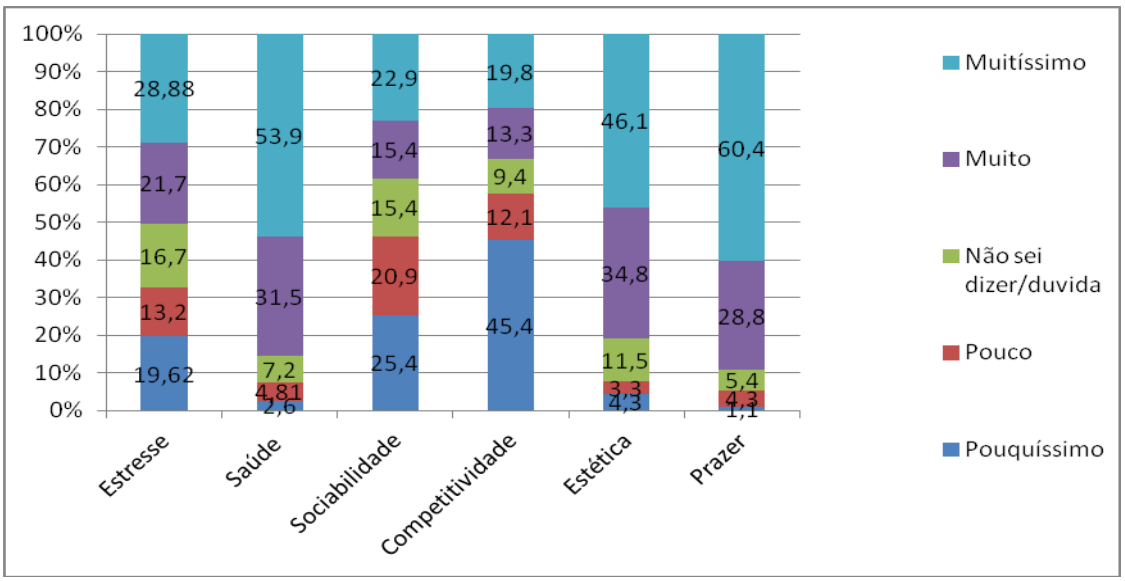
Através deste inventário avalia se seis dos possíveis aspectos associados à motivação para a prática de atividades físicas regulares. Sendo os aspectos: Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

Para coleta das informações acerca do sexo foi aplicado um questionário sócio demográfico (sexo e idade).

Todos os participantes estavam cientes dos objetivos da investigação e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aceitando participar do estudo (Anexo 1).

No gráfico Geral, na página seguinte, os resultados mostram que na maior parte dos casos, tanto homens quanto mulheres são muitíssimos motivados a prática de regular de atividade física pelo quesito Estresse, seguido da dimensão Saúde, Estética e Prazer.

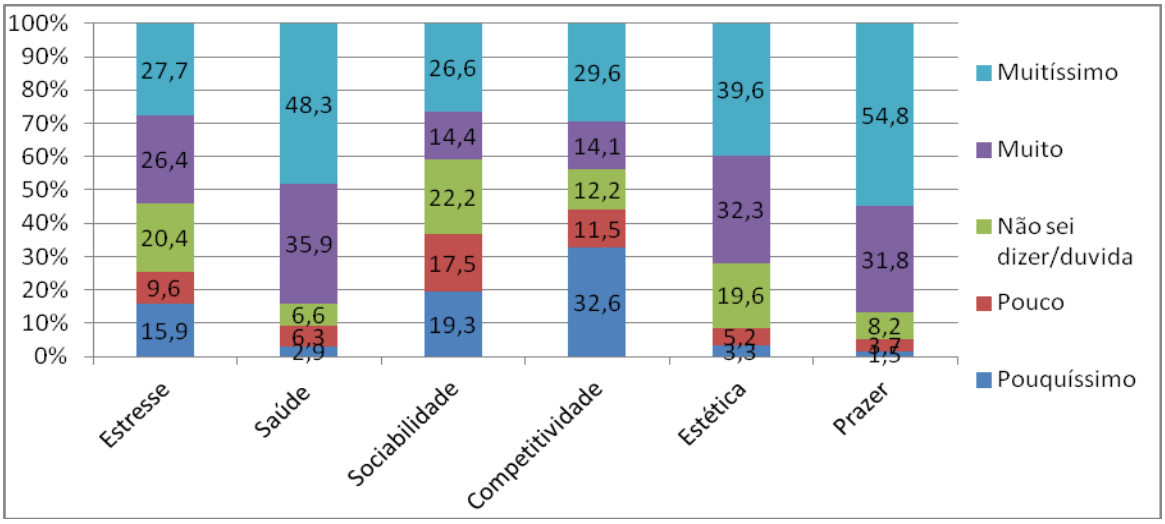
Gráfico geral



FONTE: Autoria própria.

Percebe-se no gráfico masculino, considerando a variável sexo masculino, que a vitoriosa foi o aspecto prazer com 54%. O quesito saúde vem logo em seguida com 48,3% dos homens muitíssimos motivados. No quesito Sociabilidade 26,6% responderam muitíssimo motivados e 19,3% pouquíssimos motivados e 22,2% não souberam dizer ou tinham dúvidas.

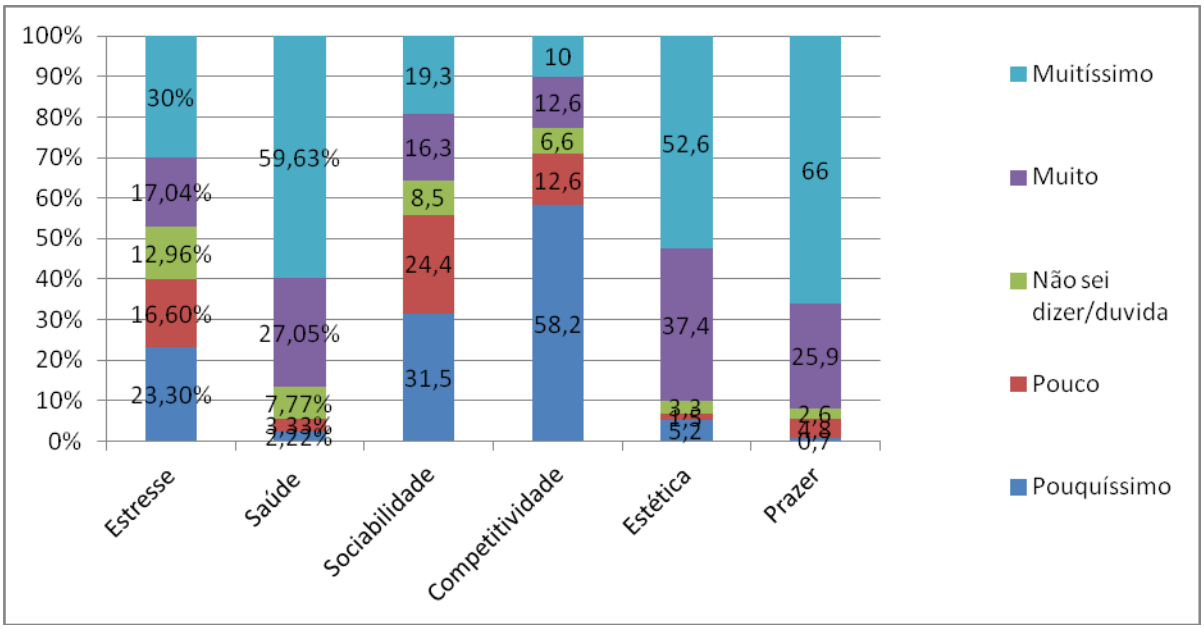
Gráfico masculino



FONTE: Autoria própria.

Já ao analisar o gráfico feminino, observa-se que o aspecto com maior porcentagem foi prazer com 66%. Na dimensão competitividade 12,6% das mulheres são pouco motivadas a prática de atividade física e 58,% são pouquíssimas motivadas.

Gráfico feminino



FONTE: Autoria própria.

Nota se que o ponto Prazer foi o mais citado quando analisada as pesquisas do sexo masculino com 54,8% dos homens extremamente motivados, o segundo ponto foi a Saúde com resultado em um percentual de 48,3%. Para as mulheres, pode se dizer o mesmo, o ponto Prazer com 66% foi o campeão das repostas em muitíssima motivada, logo depois o ponto saúde com 59,63% e estética que com resultados nivelados com 52,6% muitíssima motivadas.

Nas pesquisas com o sexo masculino, a dimensão estética obteve respostas "muitíssimo motivado" num percentual de 39,6% das respostas dos homens, porém as mulheres são mais muitíssimas motivadas a prática de atividade física quando analisada a dimensão estética, com 52,6%. O que faz ressaltar a importância da aparência entre mulheres devido à influência externa ou motivação extrínseca (jornais, revistas, televisão, entre outros) que "ditam" de alguma forma o padrão de beleza comum na sociedade em geral. Outra diferença interessante observa-se na dimensão Sociabilidade quando comparado grupo masculino e feminino, haja vista que o resultado das repostas femininas ditam que 19,3% das respostas se enquadram em muitíssimo motivado e 16,3% muito motivado enquanto que os homens apresentam 26,6% muitíssimo motivado e 14,4% muito motivado.

Analisa se a amostra total, que o quesito prazer sobressai com um resultado de 60% muitíssimo motivado e 25,9% muito motivado. Conclui-se que um modo geral, homens e mulheres tem percepção de que o prazer é um bem que deve ser preservado e conquistado através de comportamentos que geram bem estar.

5 CONCLUSÃO

Através deste estudo, investigou-se e avaliou-se os elementos motivacionais de 60 praticantes de atividade física de academias de São Paulo, do sexo masculino e feminino, com idades variando de 18 à 65 anos de idade. Os resultados demonstram que a motivação dos praticantes de atividade física de academia, tanto os homens como as mulheres, são levadas principalmente pela dimensão Prazer.

Como pode ser constatado, o que mais motiva os praticantes é o Prazer. Este resultado provavelmente esteja relacionado à satisfação das necessidades psicológicas dos praticantes, tendo em vista os resultados positivos que a prática regular de atividades físicas poderá trazer em médio e longo prazo, pois, quando as atividades físicas são prazerosas, elas podem representar uma distração dos agentes estressantes do dia-a-dia, reduzindo os efeitos no organismo.

Conclui-se que as dimensões como Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer avaliadas, são uma fonte importante de informação, permitindo entender melhor como esses elementos se integram na dinâmica geral de funcionamento daqueles que se beneficiam. Ou seja, medidas de motivação são particularmente interessantes quando utilizadas dentro de um contexto maior, ou melhor, quando esse conhecimento colabora na preparação de aulas para as pessoas adquirirem vidas mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, A. **Academias de Ginástica e Musculação**. 2009. Disponível em <http://www.webartigos.com >. Acesso em janeiro de 2016.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.. **Inventário de Motivação à Pratica Regular de Atividade Física** (IMPRAF-54). Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

CONSTRUINDO HISTORIA HOJE. Disponível em: http://construindohistoriahoje.blogspot.com.br/2012/08/conceito-de-motivacao.html. Data do acesso: 06/05/2016.

FERNANDES, H. M. G. **Motivação no contexto da educação física estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva, em função da motivação intrínseca**. Vila Real, 2003. 136 fls. Monografia (Graduação em Educação Física e Desporto) - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

FERNANDES, H. M. G; Raposo, V. J. Continuum de auto-determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. Natal, 2005. **Estudo de Psicologia**. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

FURTADO, R. P. Convívio social, diversão e entretenimento como valor de uso e promessa nas academias de ginástica híbridas. **Licere**. Belo Horizonte, v.11, n.2, p.1, ago./2008.

MAXIMIANO, A. C. A. **Introdução à Administração**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 1995.

MURCIA, J.A.M.; COLL, D.G.C.. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 5, nº 1, p. 5 - 9, jan/fev., 2006.

PEDROSO, R. **O termo academia de ginástica**: origem e história. Diadema, 2009. <http://wwwrogerio.pedroso.blog.uol.com.br/arch2009-05-24_2009-05-30.html Acesso em: de janeiro de 2016.

RODRIGUES, W. C. **Metodologia Científica**. FAETEC/IST. Paracambi, 2007
http://wwwprojetos.inf.ufsc.br/arquivos/Metodologia%20da%20pesquisa%203a%20edicao. pdf. Acesso em fevereiro de 2016.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Motivações intrínsecas e extrínsecas: definições clássicas e novas direções. Contemporâneo. **Psicologia da Educação**, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK; J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida Adulta intermediária1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, n. 1, p. 23-34, Ano 5, 2006.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Rev. Bras. Companhia e Movimento**. Brasília v.11, n. 4, p. 7-12, out./dez., 2003.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**. - Brasília v. 9, n. 1, p. 40-42, janeiro 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001. Conselho Federal de Educação Física. Revogada pela Resolução nº 254/2013. Disponível em: http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=103. Acesso em: fevereiro de 2016.