



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO PROF^a NAIR FORTES ABU MERHY

LUCIANO ARRUDA BLANC JUNIOR

**A MOTIVAÇÃO AOS INICIANTES NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NAS
ACADEMIAS**

Além Paraíba
2020

LUCIANO ARRUDA BLANC JUNIOR

**A MOTIVAÇÃO AOS INICIANTES NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NAS
ACADEMIAS**

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física, do Instituto Superior de Educação Prof^a Nair Fortes Abu Merhy, Fundação Educacional de Além Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Neuciano Clemente de Oliveira Júnior

Além Paraíba
2020

LUCIANO ARRUDA BLANC JUNIOR

**A MOTIVAÇÃO AOS INICIANTES NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NAS
ACADEMIAS**

Monografia apresentada ao Instituto Superior de Educação Prof^a Nair Fortes Abu-Merhy,
da Fundação Educacional de Além Paraíba - FEAP, como requisito parcial para a obtenção
do título de Licenciado em Educação Física e aprovada pela seguinte Banca Examinadora:

Prof. Patricia Bassan de Oliveira Barbosa (presidente da banca)
Fundação Educacional de Além Paraíba

Prof.orientador
Fundação Educacional de Além Paraíba

Prof. Convidado
Nome da Instituição

Além Paraíba
2020

JUNIOR, LUCIANO ARRUDA BLANC.

TÍTULO: A motivação aos iniciantes na prática da musculação nas academias/ LUCIANO ARRUDA BLANC JUNIOR.

Além Paraíba: FEAP/ISEFOR, Graduação, 2020.

Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Fundação Educacional de Além Paraíba, ISEFOR, Além Paraíba, 2020.

Orientação: Prof^ª Neuciano Clemente de Oliveira Júnior

1. Neuciano Clemente de Oliveira Júnior. Fundação Educacional de Além Paraíba, Bacharelado em Educação Física. **A motivação aos iniciantes na prática da musculação nas academias.**

Dedico este trabalho para meus
familiares e todos que confiaram
no meu potencial.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecer a Deus por tudo que está me permitindo viver.

Aos meus pais que sempre fazem de tudo para me ver feliz.

Ao meu irmão que sempre está demonstrando amor por mim.

Aos meus familiares que são de suma importância em minha vida.

A minha namorada que sempre esteve me apoiando em todos os momentos de minha vida.

Ao Prof^o Neuciano Jr, meu orientador, que acompanhou minha luta durante todo momento.

Ao Prof^o Claudevan, que me auxiliou no meu trabalho de Conclusão de Curso.

Á todos professores e funcionários da FEAP.

Não existe treino milagroso.
Não existe uma dieta mágica.
O que existe é foco, disciplina,
Perseverança e o mais importante,
nunca desistir. (JUNIOR)

JUNIOR, LUCIANO ARRUDA BLANC. **A motivação aos iniciantes na prática da musculação nas academias.** Além Paraíba. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Instituto Superior de Educação Prof^a Nair Fortes Abu-Merhy, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

RESUMO

O objetivo central deste estudo foi verificar entre as dimensões motivacionais (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) quais as que mais motivam iniciantes à prática de musculação como prática regular de Atividade Física e/ou Esportivas. Através da pesquisa bibliográfica sobre os frequentadores de academias que praticam a musculação com idades diferentes e sexo, constatou-se que com relação a variável Sexo, a dimensão que mais motiva os indivíduos é a Saúde, seguida das dimensões Prazer e Estética para homens, e Estética e Prazer para mulheres, sendo as dimensões Controle de Estresse, Sociabilização e Competitividade as menos motivadoras. Com relação a variável Grupos de Idades (Adolescentes 18 – 20 anos, Jovens Adultos 21 – 40 anos), a Saúde é a dimensão que mais motiva ambos os grupos, seguida do Prazer, Estética e Controle do Estresse para o grupo de adolescentes, e Controle do Estresse e Estética para o grupo de jovens adultos. As dimensões que menos motivaram os dois grupos de idade, foram a Sociabilidade, e por último a Competitividade. Percebendo que as pessoas que buscam a musculação nas academias visam modelar seus corpos através da mesma, porém devido à falta de estímulos e força de vontade provoca o desânimo e a desistência de muitos, principalmente dos jovens iniciantes.

Palavras-chave: Motivação, Musculação, Academia

JUNIOR, LUCIANO ARRUDA BLANC. A motivação aos iniciantes na prática da musculação nas academias. Além Paraíba. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Instituto Superior de Educação Prof^a Nair Fortes Abu-Merhy, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

ABSTRACT

The main objective of this study was to verify among the motivational dimensions (Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics and Pleasure) which ones most motivate beginners to the practice of bodybuilding as a regular practice of Physical and / or Sports Activity. Through bibliographical research on gym goers who practice weight training with different ages and sex, it was found that with respect to the variable Sex, the dimension that most motivates individuals is Health, followed by the Pleasure and Aesthetics dimensions for men, and Aesthetics and Pleasure for women, the dimensions of Stress Control, Socialization and Competitiveness being the least motivating. Regarding the variable Age Groups (Adolescents 18 - 20 years old, Young Adults 21 - 40 years old), Health is the dimension that most motivates both groups, followed by Pleasure, Aesthetics and Stress Control for the group of adolescents, and Stress Control and Aesthetics for the group of young adults. The dimensions that least motivated the two age groups were Sociability, and finally Competitiveness. Realizing that people who seek weight training in gyms aim to model their bodies through it, however due to the lack of stimuli and willpower it causes discouragement and the abandonment of many, especially young beginners.

Key-words: Motivation, Bodybuilding, Gym

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 O CONTEXTO DA MOTIVAÇÃO.....	15
2.2 UM BREVE HISTÓRICO DAS ACADEMIAS.....	16
3 A MUSCULAÇÃO	19
3.1 A MOTIVAÇÃO “TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO” E A ATIVIDADE FÍSICA.....	22
4- FATORES QUE INFLUENCIAM NA ADESÃO OU DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO.....	24
5 CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	29

1 INTRODUÇÃO

Existem, na vida das pessoas em geral, alguns elementos que são considerados indissociáveis, ou seja, de necessidade consensual de cada indivíduo para que este tenha plena sensação de bem-estar visando determinada área, seja ela sob fatores psicológicos, físicos, socioambientais, políticos, de relacionamento, familiares, intrínsecos, extrínsecos, entre tantos outros. Porém, para que determinados fatores sejam de fato realizados ou ao menos colocados sob pauta, este indivíduo necessita do mínimo de empenho, um impulso mínimo de esforço, vontade, querência para que este evento ocorra, este fator é um elemento que funciona como agente modificador e é comumente chamado de motivação (BRIÈRE; VALLERAND; BLAIS; PELLETIER, 1995). A motivação funciona como um fator extremamente importante para que haja quebra da “homeostasia” psicológica e determinado evento ocorra, seja ele qual for. A própria origem da palavra motivação vem do latim - moveres, mover; mas etimologicamente exposta e até em outras ciências humanas ela é tida como a condição do organismo que influencia a direção (orientação para um objetivo) do comportamento (RUDOLPH, 2003).

Com relação à atividade física, estudos mostram que esse empenho muitas vezes é suprimido, principalmente por aspectos de opressão interna e de agentes externos que atuam como determinantes (MARCELLINO, 2003). De acordo com Marcellino (2003) a motivação à adesão à prática de exercícios quase sempre vem associada a percepção da imagem que a pessoa tem sobre si. Ainda nesse aspecto Brière et al. (1995) apud Balbinotti (2008) citam que a motivação intrínseca aparece sobre duas formas e funciona como fator determinante no processo de adesão a qualquer atividade: a primeira tem relação com o prazer em realizar determinada atividade, enquanto a segunda corrobora a hipótese da experimentação, e a partir deste ponto entram em questão outros fatores que somente o indivíduo tem o poder de associa- lá em benefício próprio.

De acordo com Pelletier et al., (1999), enquanto operamos determinada situação sob o fator de motivação positiva, tem-se que o resultado será sempre positivo, ao passo que se a motivação for inibida por quaisquer que sejam os fatores inerentes ou não de cada indivíduo o resultado final pode vir a ser prejudicado. Contudo as perguntas principais são: Quais são os fatores que influenciam esta motivação por fazer determinada ação? O que determina a desistência, a perda do interesse de um indivíduo em determinada atividade que outrora lhe era prazerosa? Sabe-se, como citado anteriormente, que existe uma ligação muito forte envolvendo as motivações intrínseca e extrínseca que determinam não somente nesta situação proposta por este estudo, mas em muitas outras áreas. Petherick e Weigand (2002 apud

Balbinotti, 2008) sugerem que a simples divisão entre motivação intrínseca e extrínseca pode gerar uma dicotomia simplista entre as duas. Também é necessário que se diga que ser motivado extrinsecamente não corresponde a um comportamento negativo. De acordo com Ryan et al. (1997), os motivos extrínsecos possuem um grande grau de autonomia. Identificando através das dimensões motivadoras específicas os fatores que levam o indivíduo a prática da musculação, e entre estas, identificar quais as mais motivadoras a prática da musculação.

Como dito, os fatores além de opostos são extensos o suficiente para serem mais discutidos a seguir. Autores como Brière (1995) e Ryan (2000) colocam diversas linhas de pensamento que agem como importantes indicadores de motivação, elevação dela, a perda dela, que faz com que indivíduos se estimulem ou se isolem de determinada situação.

Por todas estas questões envolvendo a motivação, os aspectos motivacionais de uma maneira mais ampla, e em como ela se reflete na maneira como o indivíduo lida com as suas escolhas, o presente estudo buscou através de um direcionamento, neste caso voltado para musculação, analisar como os fatores motivacionais (que serão devidamente explicitados mais adiante), influenciam na adesão a um programa de exercícios e entre eles quais são os que mais motivam ou menos motivam estes indivíduos à prática da musculação.

Devido ao crescente número de pessoas mobilizadas para as academias de ginástica, estudos similares aos de Balbinotti e Capozzoli (2008), têm sido feitos para avaliar a motivação que faz com que as pessoas se desloquem todos os dias para dentro de uma academia. Para praticantes de longa data, a motivação está mais associada ao prazer, enquanto para iniciantes quase sempre está associado com uma autoimagem que pode ou não estar ligada a uma baixa autoestima. O presente estudo busca identificar os motivos que levam o indivíduo a prática da musculação e qual a sua percepção de motivação intrínseca e extrínseca que pode auxiliá-lo ou atrapalhá-lo no processo de adesão a um programa de exercícios físicos. Neste ponto deve-se explicar que, aderir a um programa de atividade física, não significa apenas a praticar uma determinada atividade aleatoriamente, e sim participar de um programa de exercícios regularmente.

Acredita-se que com estudos desta natureza, questões envolvendo não somente a adesão à prática da atividade física, mas também como os indivíduos se mantêm praticando-a por um tempo prolongado sejam respondidas, e que com estes resultados, possa-se desenvolver metodologias adequadas envolvendo a linguagem da motivação, ou mesmo em

caráter mais prático, auxiliar empreendedores de academias de musculação a conhecer melhor o perfil de seus alunos e através dele elaborar um planejamento estratégico baseado em seus anseios perante a prática da atividade física.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O CONTEXTO DA MOTIVAÇÃO

A motivação em si é tida como um construto e se refere ao direcionamento momentâneo do pensamento (este pode ser regulado então por motivos intrínsecos e/ou extrínsecos), da atenção, e da ação visto pelo próprio indivíduo em questão como positivo (RUDOLPH, 2003). Este direcionamento único age particularmente sobre o comportamento do mesmo e engloba conceitos altamente complexos do ponto de vista psicológico como anseio, desejo, vontade, esforço, sonho, esperança, superação, que podem influenciar os resultados da ação realizada (RHEINBERG, 2000).

O conceito da palavra motivação se origina do vocabulário latim “*motivus*”, que significa movimento, ou seja, quando um indivíduo se encontra motivado o próprio se mobiliza com intuito de alcançar os seus objetivos da maneira mais eficiente possível (NAKAMURA ET AL. 2005). Além disso cabe ressaltar que motivação está presente em vários setores da vida das pessoas, diante disso, constata-se que é de suma importância que o indivíduo pratique aquilo que atenda melhor a sua vontade, se mantendo cada vez mais motivado em suas ações.

Murray (1983) descreve a motivação como um esforço realizado por um indivíduo para dominar uma tarefa, alcançar objetivos, romper limites, superar obstáculos e atingir o seu melhor desempenho. Diante disso, Gill (1986) relata que a motivação é a orientação de uma pessoa buscar pelo sucesso, persistir perante o fracasso e orgulhar-se por suas realizações. “A motivação é encarada como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes. Contudo, é evidente que motivação é uma experiência interna que não pode ser estudada diretamente” (Vernon, 1973, p.11).

A motivação pode ser entendida como a partir de duas variáveis a princípio parecidas, mas que quando colocadas à luz da descrição aparecem bastante distintas que são: o impulso e a atração. Assim sendo, o primeiro, o impulso, tido como a força intrínseca inicial e está altamente envolvida com os instintos do indivíduo, e obviamente, é altamente complexo e único para que se possa ser comumente explicado. Um exemplo clássico deste tipo de motivação é a fome, que age fortemente no psicológico do indivíduo e pode causar sensações tanto agradáveis, quanto altamente torturantes (no caso da abstenção da alimentação). A segunda, a atração, tida, por exemplo, como uma forma de aprendizado, que pode ser

entendida enquanto em um estado futuro sob a forma de “querer ver, provar” e então o resultado final torna-se irrelevante sob o aspecto do aprendizado, pois não importa qual seja este resultado (negativo ou positivo), o indivíduo terá experienciado a sua força de atração. Maslow (1970), evidenciou em seus estudos a motivação a partir de aspectos que para ele apareciam em forma piramidal de acordo com as necessidades do indivíduo. Dentro de sua teoria motivacional, o psicólogo desenvolveu uma hierarquia das necessidades que os homens buscam satisfazer. A interpretação da pirâmide nos proporciona o código de sua teoria: Um ser humano tende a satisfazer suas necessidades primárias (mais baixas na pirâmide de Maslow), antes de buscar as do mais alto nível. Por exemplo, uma pessoa não procura ter satisfeitas suas necessidades de segurança (por exemplo, evitar os perigos do ambiente) se não tem cobertas suas necessidades fisiológicas, como comida, bebida, ar, etc. Embora este estudo não busque estudar tão profundamente o âmago da questão motivacional, estas questões essenciais ao tema podem trazer a luz do esclarecimento questões envolvidas em dimensões motivacionais que vão além da simples constatação de seu significado simplista, podendo embasar de maneira mais adequada o alicerce das teorias motivacionais, em como analisar determinado comportamento, independente da natureza de seu estímulo, e identificando qual a sua reflexão perante o tema central deste estudo.

A motivação é o conjunto de mecanismos biológicos e psicológicos que possibilitam o desencadear da ação, da orientação (para uma meta ou, ao contrário, para se afastar dela) e, enfim, da intensidade e da persistência: quanto mais motivada a pessoa está, mais persistente e maior é a atividade”. (Lieury & Fenouillet, 2000, p. 9).

Machado (1997) relata que existem inúmeros fatores que motivam o ser humano em seu dia a dia, tanto de forma externa como interna. Indivíduos que possuem um alto nível de motivação demonstram através de ações e palavras o seu desejo de alcançar o sucesso com um padrão de excelência. O autor ainda afirma que a motivação é um conceito abstrato, sendo observado pelo comportamento resultante, podendo perdurar por um longo período, isto significa que as pessoas podem se apresentar motivadas por um tempo determinado, podendo se desmotivar através de algum fator limitante.

2.2-UM BREVE HISTÓRICO DAS ACADEMIAS

Engana-se quem acha que as academias são um reflexo do hedonismo e busca pelo culto ao corpo, tão comentado ao longo das últimas quatro décadas. Embora tenha muito a ver

com a relação estética do ser humano, há muito que as academias não são “apenas” para construir um corpo perfeito (MORAES, 1999). Com relação a este conceito hedonista, se buscada a origem etimológica da palavra “hedonismo”, esta vem do berço grego, dono de muitas heranças existentes em nosso cotidiano atual, e é de lá também que surge a relação do homem com o físico e o ambiente propício à prática da atividade física. Tem-se, historicamente, que o início de um espaço específico à prática de atividade física remonta aos tempos de Platão, famoso filósofo grego que viveu em torno de 387 a.C, que deu o nome ao espaço criado de “Akademia”, em homenagem ao herói ateniense de nome Academus. Contudo, vale ressaltar que o espaço criado pelo filósofo era imensamente mais amplo com relação ao número de atividades e objetivos, já que não se “ensinava” apenas ao físico, mas também à mente, e seus alunos tinham aulas de profundo conhecimento sobre o homem, universo, matemática e também a saúde do corpo (DONADEL, 2002).

Ainda segundo Donadel (2002), o conceito que temos de academia vem de outra origem etimológica, porém esta proveniente do latim, *gymnasium*, que apesar de ter possuído preceitos parecidos com os de origem grega, hoje faz referência à palavra *gym* em inglês, que também significa academia (a palavra pode ser usada para ginásios de práticas esportivas, e não apenas de ginástica e musculação), mas agora basicamente para desenvolver-se fisicamente, diferentemente de seus antecessores culturais.

Saba (2001) pondera que as academias são ambientes nos quais as pessoas frequentam com o intuito de melhorar a qualidade de vida, tanto no meio estético quanto a prática de lazer, servindo também como um lugar para estreitar o relacionamento entre indivíduos com diferentes objetivos, fazendo com que a socialização se torne um grande pilar entre os serviços oferecidos pela instituição.

No Brasil, o termo “academia” surgiu em meados dos anos 80 com intuito propagar o exercício físico com fins comerciais, com aulas ministradas por profissionais específicos. Antes disso, já existiam espaços com a mesma finalidade denominados “institutos de modelação física”, “Centros de Fisiculturismo”, “Clube de Calistenia” entre outras terminologias (NOBRE, 1999).

Toscano (2001) descreve as academias de ginástica como centros de atividades físicas onde são prestados serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, supervisionados por um profissional de Educação Física, com o intuito de proporcionar as melhores experiências para os praticantes de acordo com os objetivos estabelecidos pelo o mesmo.

As academias caracterizam-se por oferecer, com fins lucrativos, um espaço adequado para a prática de exercícios físicos. Operam sob a responsabilidade de Profissionais de Educação Física que avaliam prescrevem e orientam a prática de exercícios de forma segura, eficaz, motivante e ética (SABA, 2004, p.22)

O primeiro registro de uma academia voltada para a prática da musculação ocorre quando o alemão conhecido como “Attila” criou em Bruxelas uma instituição destinada ao ensino do fisiculturismo com auxílio de aparelhos em 1867, seguido do francês Edmond Desbonnet, que iniciou um trabalho parecido na cidade de Lille, na França, no ano de 1885. No Brasil pode-se dizer que o surgimento de espaços físicos voltados para prática de atividade física, esteve intensamente envolvido com o surgimento de “clubes” nos grandes centros urbanos, principalmente na década de 1950, quando a burguesia usufruía com frequência de espaços privados onde estes se encontravam para praticar esportes, festas, entre outros. Simultaneamente, e influenciados pelos clubes, ocorre o surgimento de locais onde se praticavam halterofilismo na mesma época, porém estes espaços podiam ser frequentados apenas por homens, sua única atividade era a musculação, e estes locais não possuíam o nome ainda de “academia”. Somente na década de 1970, as academias receberam este nome, para que se quebrasse o preconceito contra o halterofilismo e pudessem então ser também frequentada por mulheres, impulsionadas pelo início do movimento da prática da ginástica aeróbica e da ginástica localizada, como alternativa à pratica da musculação para as mulheres, em voga nos EUA, e que começava a inserir-se no contexto brasileiro (CORRÊA; FERREIRA, 2009). Esta procura foi se acentuando ao longo das décadas de 1980 e 1990, com a criação de diversos métodos, que iam aperfeiçoando-se à medida que o surgiam os problemas relacionados aos traumas e lesões ósteo-articulares, resultados de estudos biomecânicos que no passado ainda eram muito limitados. Assim, houve uma gradual automação dos métodos iniciais de ginástica e musculação, melhorando-os e expandindo a sua prática cada vez mais (MORAES, 1999).

Se anteriormente a busca pela prática da atividade física crescia exponencialmente, pode-se se dizer que com o advento da tecnologia e do sedentarismo, a busca decresceu, mas nunca a ponto de causar um impacto negativo neste tipo de estabelecimento. Segundo Costa (2005), no Brasil, há cerca de vinte mil academias de ginástica, que sustentam cento e quarenta mil empregos diretos e agregam 3,4 milhões de usuários, representando, aproximadamente, 2% da população brasileira. Se o número soa pequeno em percentis, especula-se que com o constante incentivo governamental dos programas de saúde, aliado aos

estudos que indicam um número exponencial de mortes causadas por maus hábitos alimentares e de sedentarismo, espera-se que este número no mínimo duplique até o fim do ano de 2015. O atual mercado de academias é dominado pelo EUA, onde cerca de 13% da população – 33 milhões de pessoas – frequentavam estes estabelecimentos em 2000, o que é paradoxal, contando que a população americana é a que mais sofre de obesidade no mundo, atualmente (WHO – World Health Organization, 2009).

Colocando à parte os problemas relacionados apenas à saúde, podemos observar neste breve histórico sobre as academias de ginástica e musculação, que estas têm diversos fatores e objetivos que as envolvem, contextos estes que vão de acordo com os objetivos centrais deste estudo.

3 A MUSCULAÇÃO

Apesar de a motivação funcionar como fator determinante de qualquer tipo de atividade física, conforme o pressuposto de Ryan e Deci (2000), é necessário que se faça uma breve introdução ao histórico da prática da musculação, como é praticado, suas implicações fisiológicas, objetivos do treino, entre outros, para que se possa atrelar a motivação a esta prática específica que foi tema deste estudo.

Como dito no tópico anterior, a musculação sofreu enorme mudança nos últimos 50 anos no Brasil. O que no passado era tida como prática exclusiva para halterofilistas e/ou fisiculturistas, e em sua totalidade homens, hoje a musculação atua como importante ferramenta em busca de saúde, e tem a sua prática cada vez mais popularizada (FLECK; FIGUEIRA, 2003). A musculação consiste em uma forma de exercício resistido no qual se tem grande controle de variáveis como: carga, tempo de contração, velocidade, etc. Vale ressaltar ainda que, variáveis como intensidade do exercício (se leve, moderada ou intensa), atuam como importante componente de versatilidade da prática da musculação, podendo esta, se adequar às diferentes faixas etárias, e ser praticada de acordo com os mais diferentes objetivos propostos pelos indivíduos que a praticam.

O termo musculação passou a substituir o halterofilismo, visando abranger um público maior de pessoas que não praticavam a modalidade por competição ou para construir corpos com grande hipertrofia da musculatura. Assim, as academias que surgiram a partir de meados de 1980 já apresentavam mudanças em seus nomes, acompanhando a essa mudança de atendimento de necessidades do público. (FURTADO, 2009, p.4)

Guiseline (2004) salienta que a prática de exercícios físicos, como a musculação, irão influenciar na melhora do condicionamento físico, assim como na diminuição de quadros de estresse, redução do risco de doenças causadas pelo sedentarismo. Além disso, o autor afirma que a prática desta modalidade irá resultar na melhora tanto da saúde interna quanto na externa devido a melhora da aparência do indivíduo consequente da evolução no treinamento resistido.

Em relação aos benefícios que a musculação irá proporcionar aos seus praticantes, Balady et al. (2003, p. 4) ressalta:

Maior captação máxima de oxigênio em virtude de adaptações tanto centrais quanto periféricas, ventilação mínima muito baixa para qualquer intensidade submáxima, menor custo em oxigênio do miocárdio para uma

determinada intensidade submáxima absoluta, pressões sistólicas/diastólicas reduzidas em repouso, maiores níveis séricos de colesterol lipoprotéico de alta densidade e menores níveis séricos dos triglicérides, prevenção primária (intervenções para prevenir um evento cardíaco agudo, menor ansiedade e depressão, melhor desempenho nas atividades laborativas, recreativas e desportivas.

O músculo esquelético é o protagonista de todo o esquema envolvendo a prática da musculação, e não somente ela, mas a prática da atividade física em geral. O músculo esquelético é composto basicamente por dois tipos de fibras: as de contração rápida e as de contração lenta. As fibras mais rápidas fadigam mais rapidamente com relação às fibras de contração lenta, pois as primeiras utilizam-se de fontes anaeróbias de energia, tendo como produto final o ácido láctico, que é responsável pelo desconforto de fadiga nestas fibras, sendo estas ideais para treinamentos de alta intensidade e curta duração, como no caso da musculação (diferentemente das de contração lenta, ideais para provas de resistência, como maratonas, por exemplo) (FLECK, 2002). Dentre todos os ganhos provenientes à prática da musculação, o aumento de força seja talvez seja o benefício mais conhecido da musculação, embora ela seja usada ainda apenas para quem busca saúde, como influenciador na perda de massa adiposa no caso de obesos, aumento da densidade corporal em idosos, e até mesmo na estética, uma das dimensões motivacionais analisadas neste estudo.

Com relação ao aumento de força, tanto homens quanto mulheres, possuem um aumento semelhante de força quando submetidos a um programa de treinamento de musculação, aumentando em ritmo bastante parecido o seu ganho de força máxima, mesmo que em homens, por possuírem uma forma média maior do que nas mulheres, apresenta força máxima superior (CURETON et al., 1988). Muito deste aumento de força ocorrido no início do treinamento de força ocorre por meio das adaptações neurais (SALE, 1988), inerente a quem pratica por determinado tempo qualquer atividade física.

Bompa (2000) relata que as alterações na força muscular também estão ligadas ao recrutamento de um maior número de unidades motoras (conjunto de fibras musculares inervadas por um neurônio motor) e pela capacidade de estas agirem de forma conjunta potencializando a força do indivíduo.

Outra adaptação que ocorre devido ao treinamento com pesos é o aumento do volume muscular, ou a chamada hipertrofia. A hipertrofia consiste no aumento da contração de proteína contrátil no interior das fibras musculares, o que intensifica o desenvolvimento da força (FLECK; FIGUEIRA, 2003). Esta adaptação resulta no aumento entre 20% e 45 %, podendo chegar até mesmo a 50% (STARON et al, 1991), sendo este aumento idêntico em

homens e mulheres quando submetidos ao mesmo tipo de treinamento, e é um dos objetivos mais procurados dentro das academias.

Bompa (2000) chega a destrinchar a hipertrofia em duas fases, a aguda onde ocorre o aumento muscular de forma momentânea, também conhecido como “pump”, tal alteração é revertida horas após o treinamento. Já a fase crônica, que resulta em mudanças estruturais a longo prazo devido ao aumento de miofibrilas, se torna mais duradoura que a hipertrofia muscular aguda.

Com relação à perda de massa adiposa é bastante importante que se faça um adendo à prática da musculação. O treinamento de musculação pode fazer parte de um programa de controle de peso em longo prazo, contudo ele atuará apenas como ferramenta, e não como componente decisivo, diferente do que muitos praticantes pensam. A musculação não possui alto gasto calórico, o que é fundamental para quem deseja emagrecer, contudo, se aliada a uma dieta balanceada, e ao fato de que quanto maior a área de secção muscular, maior a área de gasto calórico basal, os ganhos com relação à perda de peso podem ser acentuados com a prática da musculação (PIERS, 1998).

A musculação com fins hipertróficos contribui com o aumento da massa corporal metabolicamente ativa, aumentando o gasto energético basal, favorecendo ainda mais o emagrecimento. Já quando a musculação assume características aeróbias (alto número de repetições com cargas quantitativamente pequenas) proporciona a manutenção do baixo conteúdo gorduroso total do corpo assim como também a redução do ritmo de acúmulo das células adiposas. (PRAZERES, 2007, p. 37)

Atrelado a este pressuposto, outro benefício diretamente ligado a este tema é a autopercepção de imagem que o indivíduo tem, alterando a sua percepção de aparência estética, que é também uma das dimensões abordadas neste estudo. A composição corporal está intimamente ligada a esta questão, uma vez que possuir um corpo magro e definido significa a perda de massa adiposa sobressalente e no ganho de volume muscular (FECK; FIGUEIRA, 2003).

Para todos estes ganhos, a musculação exige acompanhamento específico por um profissional de Educação Física, devidamente instruído, pois as relações de volume e intensidade de treino alteram drasticamente os resultados obtidos com relação à prática de um treinamento com pesos. Lembrando ainda que a musculação é apenas um fator de complemento, onde outros componentes, como: alimentação, hábitos de vida saudável e a

própria motivação à prática da atividade física, somam-se na busca de um objetivo positivo para o indivíduo que a pratica.

3.1 A MOTIVAÇÃO, “TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO” E A ATIVIDADE FÍSICA

Sob a teoria de Ryan & Deci (2000), pode-se agora dissertar com um pouco mais de ênfase, como funcionam os princípios da motivação intrínseca e extrínseca com relação ao indivíduo e a ação a ser realizada. O que se pode ser dito de antemão é que, é bastante comum ocorrer o erro de estabelecer que a motivação intrínseca seja apenas “interna” e da vontade do indivíduo, pois é muito explícito que as motivações, quaisquer sejam elas, funcionam a partir de uma interação entre indivíduo e ambiente, cuja relação é altamente determinante.

Para Brière et al. (1995 apud BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008, p.2) a motivação intrínseca pode ser destrinchada em três aspectos, sendo eles:

- Motivação intrínseca para saber ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade;
- Motivação intrínseca para realizar ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la;
- Motivação intrínseca para experiência ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para experimentar as situações estimulantes inerentes à tarefa.

Quando o indivíduo inicia uma atividade por vontade própria, por prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la, pode-se dizer que ele está sendo motivado intrinsecamente, entretanto, ela pode ser influenciada pela ação de outras pessoas, sobretudo os professores/treinadores (GUIMARÃES, 2004). Uma vez que o professor é o principal agente transformador do clima no ambiente da prática da atividade física, este pode atuar favorecendo um clima agradável ou não para o desenvolvimento das atividades.

Já a motivação extrínseca acontece quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à pessoa. Porém, estes motivos podem variar em relação ao seu grau de autonomia, criando, basicamente, três categorias desta motivação: a) aquela de regulação externa: quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de

implicações negativas, como críticas sociais (observa-se, por exemplo, no âmbito esportivo quando o treinador impõe penas aos atletas, quando não atingirem as tarefas propostas); b) aquela de regulação interiorizada: quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito (este comportamento pode ser visto quando alguém realiza uma atividade por “desencargo de consciência”); c) aquela de regulação identificada: quando o indivíduo realiza uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante. Este tipo de comportamento é visualizado, por exemplo, no diálogo de um atleta que diz que aulas de alongamento são importantes porque seu treinador disse, e mesmo não gostando de executar ele o realiza (RYAN; DECI, 2000).

Ryan e Deci (2000) ainda citam a motivação, que seria a construção motivacional apreendida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física. Segundo estes indivíduos, a atividade ou não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório, a partir do seu próprio ponto de vista.

Neste amplo espectro de informações, fatores ainda alheios podem interferir sobre o grau de motivação de um indivíduo. Namomura (1998) observou que variáveis como idade, sexo, tempo de adesão ao programa e até mesmo o grau de instrução podem ser determinantes da motivação, através de fatores genéticos, psicossociais e de ordem econômica. Em um estudo realizado por Balbinotti & Capozzoli (2008) com mais de 300 indivíduos citaram entre diversos motivos à prática de atividade física, fatores de ordem externa também como determinantes da adesão de iniciantes a um programa.

O estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008), um dos mais recentes da área, mostrou que indivíduos que buscam a atividade física, quase sempre a procuram com duas linhas de pensamento envolvidas como fator determinante: ‘eu quero fazer atividade física’ e ‘eu preciso fazer atividade física’. As duas corroboram a hipótese de Brière (1995 apud BALBINOTTI, 2008) contudo não se deve ater-se somente a esta premissa já que a amplitude de determinação depende unicamente de uma variável: o próprio indivíduo.

4 FATORES QUE INFLUENCIAM NA ADESÃO OU DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

Acredita-se que os motivos que levam uma pessoa a iniciar em um programa de atividade física em determinada academia variam demasiadamente. Segundo Cunha (1999 apud MARCELLINO, 2003), uma das causas para a frequência às academias é a busca por melhorias na condição física e da saúde. Ele enfatiza também a busca pelo relaxamento, descarga de energia, higiene mental, ou ainda por recomendações médicas. Seguindo esta mesma linha teórica, Pacheco (1996 apud MARCELLINO, 2003), identificou outros fatores motivacionais, sendo eles: o condicionamento físico, a estética ou a beleza corporal, a identidade pessoal e a socialização, a autor realização com conteúdo de prazer, satisfação, disciplina e equilíbrio pessoal.

Levando em conta o lado estético, um dos fatores mais relevantes para a adesão de academias se baseia na exposição propagada pela mídia (jornais, revistas, televisão e redes sociais), que busca apresentar e conseqüentemente estimular a busca por um corpo “perfeito”, tal fato tem se tornado frequente no cotidiano de muitos praticantes de musculação. (ARAÚJO ET AL., 2007)

Matsudo (2006) relata que o indivíduo motivado com a prática de musculação poderá usufruir de inúmeros benefícios, como envelhecimento saudável, melhora da qualidade de vida, melhora da socialização, diminuição do risco de doenças cardiovasculares. Além disso, o autor ressalta que a prática de musculação de maneira recreativa irá influenciar na diminuição de níveis de sedentarismo, redução de estresse, resultando na melhora do bem-estar do praticante.

Allendorf e Voser (2012) alegam que pessoas buscam aderir a prática de exercícios físicos em uma academia com o objetivo de aliviar o estresse físico e mental devido ao cotidiano agitado, sendo assim a musculação serve como uma forma de “terapia” que busca amenizar as tensões ocasionadas pelo estresse diário.

A busca insaciável para se enquadrar em um determinado padrão de beleza, também tem servido de motivação para os praticantes de musculação, uma grande parcela do público feminino se sente forçado a se encaixar nessas exigências, tal fato tem como grande consequência a insatisfação com a autoimagem, causando grande frustração para os indivíduos que não alcançam o resultado desejado (MALDONADO, 2006)

Garcia e Lemos (2002) relatam que a imagem corporal exigida pela sociedade atual é aquela em que o indivíduo é subjugado pelo o que aparenta ser, ou seja, manter a aparência

jovem e saudável pelo maior tempo possível tem se mostrado cada vez mais importante para a aceitação social do indivíduo.

Um estudo conduzido por De Liz e Andrade (2016) buscou analisar os fatores que influenciam tanto na adesão quanto na desistência da prática de musculação. A presente pesquisa foi desenvolvida através de um questionário onde os participantes respondiam os motivos que os fizeram aderir ou abandonar a prática de exercícios resistidos. Em relação a adesão, os fatores mais indicados foram a melhora do condicionamento físico, prevenção de lesões, socialização e produção de resultados imediatos.

Já em relação aos pontos que influenciaram a desistência da prática de musculação, De Liz e Andrade (2016) constataram como principais fatores, falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, falta de estrutura, monotonia na prática dos exercícios e ocorrência de lesões.

Em relação as lesões ocorridas na prática de musculação Almeida et al. (2006) ressaltam que estas estão diretamente relacionadas a treinamentos excessivos, utilização de técnicas de treinamento de forma indevida ou a combinação de ambos, tais fatos também estão ligados a falta de competência de muitos profissionais quando se leva em conta a supervisão dos praticantes na sala de musculação. Levando em conta este contexto, Oliveira e Silva (2006) destacam a grande quantidade de processos jurídicos movidos por alunos de academias visando uma compensação devido a danos físicos, morais e estéticos causados pela prática inadequada das atividades.

Soares (2004) também destaca a falta de tempo como um dos principais fatores que influenciam os iniciantes a desistirem da prática de musculação, diante deste quadro Santos e Kniknik (2006) complementam que tal falta de tempo está diretamente relacionada a uma jornada de trabalho excessiva junto a compromissos familiares e a má administração do tempo para conciliar essas tarefas com a prática de exercícios.

Malasavi et al. (2010) destacam como a maior dificuldade dos iniciantes no meio da musculação é manter a constância ao praticar as atividades, ou seja, os alunos chegam a aderir a prática, porém não conseguem se manter por muito tempo. Os autores ainda destacam que no Brasil o número de evasões chega a cerca de 70% entre os praticantes de exercícios em academias.

De Oliveira Toscano (2001) destaca a socialização como um dos pontos mais relevantes para adesão a prática de musculação, o autor relata que o fato de encontrar amigos na academia faz com que a motivação do praticante seja aumentada e através disso os gestores de academias deveriam se atentar para isso e oferecem um ambiente favorável para esta

condição, haja vista que atualmente as academias também são vistas como um espaço de convivência social.

Moschny et al., (2011) destacam a motivação como um fator essencial para aderência da prática de atividade física de forma regular, os autores complementam relatando que um dos principais aspectos que auxiliam no processo de motivação é a conscientização, por meio do praticante, da importância da atividade física para melhora de sua qualidade de vida

Martins (2000) pondera que os profissionais atuantes em academias devem buscar o conhecimento de teorias motivacionais com intuito de manter o aluno fisicamente ativo, contribuindo tanto para o sucesso da instituição quanto para o desenvolvimento físico, moral e social do aluno.

Um estudo conduzido por Apolinario et al. (2019) teve como objetivo analisar os fatores que influenciavam a aderência a prática de musculação na cidade de São José do Rio Pardo -SP, a pesquisa contou com 40 voluntários do sexo masculino e feminino com idade entre 21 e 40 anos (jovens adultos), onde estes seriam observados, na sala de musculação, por um período de 1 mês. Após o período de observação a pesquisa constatou que o público masculino tinha como maior motivação o prazer de praticar o exercício, enquanto a classe feminina se apresentava mais envolvida com a melhora da estética, tais fatores foram os mais influentes tendo em seguida o controle de estresse, sociabilidade e competitividade.

Hammerschimdt et al. (2017) elaboraram um estudo buscando analisar fatores que induziam os indivíduos a iniciarem a prática de musculação. O estudo teve como primeira etapa a elaboração de um questionário onde os voluntários teriam que responder quais fatores o motivaram a manter a prática de exercício resistido. Já a segunda etapa também contou com o auxílio de um questionário onde os participantes deveriam relatar quais fatores eram mais relevantes para o aluno se manter como cliente da academia. O estudo contou com a participação de 80 alunos (56% mulheres, 44% homens). Após a obtenção dos dados, o estudo apresentou que o público feminino tinha como maior motivação a preservação de uma boa forma física, melhora do condicionamento e fortalecimento muscular e ósseo (93%), seguidos de aumento da massa muscular (88%) e por fim saúde em bem estar (83,8). Já para o público masculino o fator mais relevante foi a saúde e melhora do condicionamento físico (94,3%), estética e aumento da massa muscular (85,7) seguidos de fortalecimento muscular e ósseo (80%).

Levando em conta os fatores que facilitavam a permanência dos alunos na academia, Hammerschimdt et al. (2017) constataram que o público feminino tem como maior incentivo o comportamento dos profissionais (82,2), a infraestrutura oferecida pela instituição (77,8),

seguidos do marketing interno (66,7). Os homens também consideravam como o fator primordial o comportamento dos profissionais (88,6%) seguidos do marketing interno (74,3%) e da infraestrutura oferecida pela instituição (71,4%). Diante disso é possível observar a relevância que o profissional de Educação Física possui para a manutenção do público na prática de musculação independente do objetivo traçados pelos alunos.

5 CONCLUSÃO

O aumento das adesões a prática de musculação tem se tornado cada vez mais evidente entre públicos de diversas classes, a busca pela manutenção da saúde, do bem estar físico e emocional são fatores que tem influenciado nesta prática. O presente estudo apresentou fatores que motivam indivíduos a iniciarem a prática de musculação, entre eles convém destacar a melhora da estética, a socialização, melhora da aptidão física, diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares e etc.

Diante das informações contidas no estudo, conclui-se que existem inúmeros fatores que motivam um indivíduo a iniciar a prática de musculação, porém certos empecilhos como a dificuldade de obter resultados imediatos, lesões ocorridas na academia, falta de tempo para praticar atividades etc., tem tornado esta tarefa mais árdua. Além disso o estudo ressalta a importância do professor como elemento motivador do aluno na manutenção da prática de exercícios resistidos. Com isso se torna evidente a responsabilidade do profissional, juntamente com a instituição, e que estes necessitam elaborar estratégias que “preendam” o aluno e o mantenha na busca por seus objetivos.

Apesar dessas constatações presentes no estudo, o aluno deve entender que o seu maior motivador deve ser ele próprio, pois quem irá usufruir dos benefícios que a musculação proporciona, será o próprio praticante, com isso é preciso que o indivíduo entenda a importância que a musculação, assim como a prática de qualquer exercício físico, é fundamental para a manutenção da sua qualidade de vida

REFERÊNCIAS

ALLENDORF, Diego Brum; VOSER, Rogério Da Cunha. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia. **Revsia Efdeportes, Buenos Aires, ano**, v. 17, 2012.

Almeida E, Goncalves A, Soraya El-Khatib S, Padovani CR. **Lesão muscular após diferentes métodos de treinamento de musculação**. *Fisioterapia em Movimento* 2006; 19:17-23.

Araujo AA, Baraúna MA, Silva ALS, Ramos DEF, Andrade GD, Pimenta FHR et al. **Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática do exercício físico**. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires* 2007. [citado 2019 Abr 31]. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>

APOLINÁRIO, Michael Ramos et al. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 101-107, 2019.

Aquino E. M. L., Heilbom M.L., Knauth D., Bazon M., Almeida M.C., Araújo J. Adolescência e reprodução no Brasil: a heterogeneidade dos perfis sociais. *Cad Saúde Pública* 2003; 19: 377-389

BALBINOTTI, M, A. A., BARBOSA, M. L. L. Estrutura fatorial do inventário de motivação à prática regular de atividade física. *Manuscrito submetido*, 2006b.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, 2008.

BETTI, M. Corpo, cultura, mídias e educação física: novas relações no mundo contemporâneo. *Revista Digital EFDeportes.com, Buenos Aires*, ano 10, n. 79, dez. 2004.

BOMPA, Tudor O.; CORNACHIA, Lorenzo J. **Treinamento de força consciente**. Phorte, 2000.

CORBIN, C. et. al. Fitness for a Lifetime. In: BIDDLE, S. J. H.. (Ed.). *Foundations of Health Related Fitness in Physical Education*. London: Ling Publishing House, 1987.

CORRÊA, S. A. M.; FERREIRA, A. A. Estratégia competitiva das academias de ginástica da cidade de São Paulo. *FACEF Pesquisa*, v.12 - n.1 – 2009.

CURETON, K. J.; COLINS, M. N.; HILL, D. W.; McHELHANNON, J. M. Muscle Hypertrophy in men and woman. *Med, Sci. Sports Excer*. V20, p 328-344, 1998.

DECHARMS, R. (1984). Motivation enhancement in educational settings. Em C. Ames & R. Ames (Orgs.), *Research on motivation in education, student motivation* (pp. 275-310). New York: Academic Press.

DE LIZ, Carla Maria; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

DE OLIVEIRA TOSCANO, José Jean. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista brasileira de ciência e Movimento**, v. 9, n. 1, p. 40-42, 2008.

DE ROSE JR., D. (1985). Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances-livres. Dissertação de Mestrado. São Paulo: Universidade de São Paulo - Escola de Educação Física.

DE ROSE JR., D.; VASCONCELLOS, E. G. (1997). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*, 11(2), 148-157.

DONADEL, C. M. Planejamento Estratégico de marketing da Academia Natatorium. Florianópolis, 2002. Trabalho de Conclusão de Curso em Administração – Departamento de Ciências da Administração, Universidade Federal de Santa Catarina. 2002.

FLECK, S. J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 2. ed. PORTO ALEGRE: Artmed, 2002. 247p.

FRANKS P., GOLD MR, FISCELLA, K. Sociodemographics, self-rated health, and mortality in the US. *Soc Sci Med* 2003; 56(12):2505-14.

FURTADO, R. P.; Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. *Revista Pensar a prática*, v. 12 n. 1, p.1-11, jan. /abr, 2009.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GARCIA, R.P.; LEMOS, K. P. A Estética como um valor na Educação Física. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v-16, p144-159, Jul./Dez. 2002.

GIDDENS, A. Sociologia. Porto Alegre: Artmed, 2005 (pp.81-100).

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. *Revista de administração de empresas*. São Paulo, v.35, n.3, p.20-29, 1995.

HAMMERSCHIMDT, Maria EC et al. MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO DE ADERENTES DE ACADEMIAS. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 9, n. 1, 2017.

HUITT, W. G. Maslow's Hierarchy of Needs. *Educational Psychology Interactive*. Valdosta State University, Valdosta, GA, 2004.

JUCHEM, L. Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006)

LIPP, M. E. N., PEREIRA, I. C., FLOKSZTRUMPF, C., MUNIZ, F. & ISMAEL, S. C. (1996).

Diferenças em nível de stress entre homens e mulheres na cidade de São Paulo. [Resumos]. Em Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Org.), Anais do I Simpósio sobre Stress e suas Implicações. Campinas: PUC-Campinas (p. 22).

LORES, A.; MURCIA, J.; SANMARTÍN, M.; CAMACHO, Á. Motivos de práctica físico-desportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. Apunts, Barcelona, v.76, p.13-21, 2004.

MACHADO, A. A. *Psicologia do Esporte*: temas emergentes. Jundiaí: Ápice, 1997.

MALDONADO, Gisela de Rosso. A Educação Física e o Adolescente: a imagem corporal e a estética na transformação da mídia impressa. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. São Paulo, (5)1: 59-76, 2006.

MANSOLDO, A. C.; MASSETTO, S. T. Motivos para prática da natação. Um estudo exploratório. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE PISICOLOGIA DO ESPORTE, 9. Jundiaí. Anais...Jundiaí. Fontoura, 2002, pg54.

MARCELLINO, N.C. As academias de ginástica como opção de lazer. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.11, n.2, p.49-54, 2003.

MARTINS JUNIOR; J. O professor de Educação Física e a Educação Física Escolar: Como motivar o aluno? Revista da Educação Física. Maringá; v.11; n.1; 2000; p:107-117.

MALAVASI, L.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. Lecturas Educación Física e Deportes, Revista Digital, Buenos Aires; 2005(89) disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm> Acesso em:07 out. 2020.

MASLOW, A.H. Introdução à Psicologia do Ser. Rio de Janeiro: Eldorado,1968.

MASLOW, A.H. Motivation and Personality. Princeton: Princeton Imprensa universitária, 1987.

MATSUDO, S.M. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.135-37, set. 2006.

MORAES, L. C. Histórico das Academias: O "Boom" das academias. 1999. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/fitnews1.htm> Acessado em: outubro de 2020.

MOTTA, E. Perfil Estratégico das Academias de Ginástica: Um estudo na academia ASSUFSC. Monografia (Curso de Administração UFSC – CSE), 2010.

NASCIMENTO, E. Hipóteses sobre a nova exclusão social. Salvador, Cadernos CHR, 21. 1994.

MOSCHNY, A.; PLATEN, P.; KLAABEN-MIELKE, R.; TRAMPICH, U.; Hinrichs T. Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Activity*. v.8; p.121; 2011.

MOUTÃO, J., et al. Relação entre o gênero, idade, tipo de atividade física praticada e bem-estar psicológico. **Rev: UIIPS**. v. 2, p. 169-178, julho 2014.

NAKAMURA, C.C., FORTUNATO, J.C. ROSA, L.M.; MARÇAL, R, PEREIRA, T.A.A.; BARBOSA, D.F. Motivação no trabalho. Maringa Management: **Revista de Ciências Empresariais**, v. 2, n.1, p. 20-25, jan./jun. 2005.

NOBRE, Leandro. *(Re)projetando a academia de ginástica*. Garulhos, SP: Phorte, 1999.

NUNOMURA M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v.3, n.3, p.45-58, 1998.

Oliveira AL, Silva MP. O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: Fundamentos para uma discussão. In: IX Simpósio internacional processo civilizador: tecnologia e civilização, 2005, Anais. Ponta Grossa, Paraná, Brasil, Nov/2005. Disponível em: <http://www.uel.br/grupoestudo/processocivilizadores/portugues/sites/anais/anais9/artigos/comunicacaooral/art4.pdf>.

PAJARES, F. & SCHUNK, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. Em R. Riding & S. Rayner (Orgs.), *Perception* (pp. 239-266). London: Ablex.

PAPALIA, D. E; OLLDS, S. W.(2000). *Desenvolvimento Humano*. (7ªEd). Porto Alegre: Artmed. Traduzido por Daniel Bueno.

PELLETIER, L.G.; DION, S.; TUSON, K.M.; GREEN-DEMERS, I. Why do people fail to adopt environmental behaviors? Towards a taxonomy of environmental amotivation. *Journal of Applied Social Psychology*, Washington, v.29, p. 2481-504, 1999.

PICCOLI, J. J. *Normalização para trabalhos de conclusão em Educação Física*. 2.ed. Canoas: Ed. Ulbra, 2006.

PIERS, L. S.; SOARES, M. J.; MACKORMACK, L. M. Is there evidence for a age-related in metabolic rate?. *Journal of Applied Physiology*. 85:2196-2204.

PRAZERES, MARCELO VIALE. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007.

RHEINBERG, F. (2000). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer. RUDOLPH, Udo. (2003). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz

RUSSO, R. 2005. Movimento & Percepção. Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005.

SABA, Fabio. **Gestão em atendimento: manual prático para academias e centros esportivos**. Editora Manole, 2004.

Santos SC, Kniknik JD. **Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte 2006;5:23-34.

SOARES, Themis Cristina Mesquita et al. **Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física**. 2004.

Vernon, M. D. (1973). Tradução de L. C. Lucchetti. Petrópolis: Vozes. (trabalho original publicado em 1969).