

A MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM PRATICANTES DE GINÁSTICA DE ACADEMIA

Nígia Ramalho Arsego¹Marcus Levi Lopes Barbosa²Carlos Adelar Abaide Balbinotti¹¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul² Universidade FEEVALE

RESUMO

O presente estudo tem como tema central a motivação para a Saúde na prática regular de ginástica de academia. O objetivo deste estudo é descrever os níveis de motivação relacionada à Saúde durante a prática regular de ginástica de academia, mais ainda, comparar esses níveis de acordo com as variáveis Sexo (masculino e feminino), Faixa Etária (18 a 35 anos e 36 a 75 anos) e Tempo de Prática (até 1 ano e mais de 1 ano). Para tanto, uma amostra de 151 praticantes de aulas de ginástica em academias de Porto Alegre/RS, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 75 anos foi utilizada. Como medida da motivação relacionada à Saúde, utilizou-se a escala relacionada à dimensão Saúde presente no “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas” (IMPRAFE-54) (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Constatou-se que todos os praticantes de ginástica de academia estão altamente motivados visto que em muitos subgrupos da amostra a moda é o valor máximo esperado, indicando que o resultado mais frequente é o de máxima motivação para a atividade física relacionada à Saúde. Esse resultado mostra o quão relevante é este motivo para esta população em particular uma vez que a saúde está, também, associada à motivação extrínseca em que o indivíduo busca adquirir os benefícios proporcionados pelo exercício. Por outro lado, revela que este motivo não é significativamente afetado por fatores como o sexo, idade ou tempo que se está praticando aulas de ginástica de academia.

Palavras-chave: Motivação. Ginástica. Saúde. Academia. Atividade Física.

MOTIVATION TO REGULAR PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY RELATING TO HEALTH IN GYMNASTICS PRACTITIONERS

ABSTRACT

This study is focused on the motivation for Health in the regular practice of physical exercises in gymnasiums. The aim of this study is to describe the motivation levels related to health during the regular practice of gymnastics, also to compare these levels according to variables: sex (male and female), age range (18 to 35 and 36 to 75 years) and practice time (up to one year and more than 1 year). For this purpose, a sample of 151 practitioners of gymnastics at gyms in Porto Alegre/RS, of both sexes, aged between 18 and 75 years was used. To measure the motivation related to health, was used the scale related to the Health dimension present in the “Inventory Motivation for Regular Practice of Physical and Sports Activities” (IMPRAFE-54) (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). It was found that all gymnastics practitioners are highly motivated because in many subgroups of the sample fashion is the maximum expected value, indicating that the most common result is the maximum motivation for physical activity related to health. This result It shows how relevant is this reason for this population in particular since health is also associated with extrinsic motivation in the individual seeking to acquire the benefits provided by exercise. On the other hand, it reveals that this reason is not significantly affected by factors such as sex, age or time it is practicing gymnastics at gyms.

Keywords: Motivation. Gymnastics. Health. Gymnasium. Physical Activity.

INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como tema central a motivação para a Saúde na prática regular de ginástica de academia. Seu propósito é o de aprofundar o conhecimento sobre a motivação a fim de melhorar o aproveitamento da prática das atividades físicas por parte dos frequentadores regulares de ginástica de academia.

A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para os indivíduos como: melhora na qualidade de vida, saúde, estética, bem-estar e diminuição de doenças cardiovasculares (NETTO; NOVAES, 1996; SANTOS; KNIJNIK, 2006; MELLO; FERNANDEZ; TUFIK, 2000; GUEDES *et al.*, 2001; WARBURTON, NICOL; BREDIN, 2006; ROCHA, 2008; CASTRO *et al.*, 2010; BRUNET; SABISTON, 2011; BALBINOTTI *et al.*, 2015). Presenciamos na mídia a constante exposição do corpo (principalmente feminino), reafirmando a necessidade de cuidados específicos e da busca constante pela “saúde” (FERNANDES, 2005; MARCELLINO, 2003). Pode-se observar a presença desses elementos na proliferação do número de academias de ginástica em todo o mundo, o que, segundo Costa e Filho (1987) e Rubio (2002), se constitui em um fenômeno internacional. É neste contexto que este estudo vai explorar aspectos da motivação à Saúde.

Para tanto, tomou-se como base para os pressupostos teóricos da Teoria da Autodeterminação (Self-Determination Theory) de Deci e Ryan (1985). Esta teoria estabelece que os comportamentos e ações podem ser originados pela Motivação Intrínseca, pela Motivação Extrínseca e pela Amotivação. As Motivações Extrínsecas são divididas em Regulação Externa, Introjeção, Identificação e Integração. A Motivação Intrínseca é definida como a realização de uma atividade para obter a satisfação própria (RYAN e DECI, 2000).

Os benefícios de uma atividade física regular são largamente conhecidos, principalmente com relação ao processo de crescimento e desenvolvimento geral do organismo, aos tecidos ósseos, musculares, aos sistemas energéticos e outros. Neste sentido, pode-se dizer que há uma relação direta entre atividade física e saúde (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Além disso, Marques e Gaya (1999), acreditam que as preocupações com a promoção da saúde cada vez mais se configuram em prioridades nos países desenvolvidos e em desenvolvimento.

Alguns estudos têm indicado altos índices de motivação à prática regular de atividade física relacionada à Saúde em praticantes de ginástica de academia. Nas academias de ginástica pode-se perceber a preocupação com a melhora que essa prática pode trazer à saúde. Nesse ambiente, é comum observar a presença de pessoas em busca dos benefícios da atividade física, no entanto, outro público muito frequente é aquele que já recebeu recomendação médica para iniciar um programa de atividades físicas ou por problemas no joelho, ou por necessidade de perda de peso, ou pelo risco iminente de alguma doença, visando manter o bom funcionamento das suas atividades de vida diárias (CUNHA, 2003).

O estudo de Reinboth e Duda (2006) salienta a importância da prática da atividade física para a manutenção da saúde, tanto física quanto mental, e a destacam no consenso da literatura científica e na opinião pública. Essas informações são transmitidas em vários meios como na mídia, na educação formal, nas instituições de saúde pública, fazendo com que estes conceitos de saúde integrem os valores e comportamentos dos indivíduos (LIMA; LEVY; LUIZ, 2014; HALLAL, 2014). No âmbito desse estudo, o ambiente da academia de ginástica tornou-se uma opção para os indivíduos alcançarem esse objetivo (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Desta forma, considerando os pressupostos teóricos e empíricos citados pode se elaborar a seguinte questão que norteia este estudo: “existem diferenças significativas ($p < 0,05$) nos escores médios obtidos no nível de motivação para a Saúde em praticantes de ginástica de academia, segundo o sexo, as faixas etárias e o tempo de prática?”.

A partir desta questão pode se elaborar o seguinte objetivo para este trabalho: descrever os níveis de motivação relacionada à Saúde durante a prática regular de ginástica de academia. Comparar os níveis de motivação relacionada à Saúde dos praticantes de ginástica de academia de acordo com as variáveis Sexo (masculino e feminino), Faixa Etária (18 a 35 anos e 36 a 75 anos) e Tempo de Prática (até 1 ano e mais de 1 ano). Os procedimentos éticos, metodológicos e estáticos a seguir têm o propósito de responder a esta questão e objetivo.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Procedimentos

Inicialmente, foram contatados os responsáveis pelas academias de ginástica. O objetivo desse(s) primeiro(s) encontro(s) foi a obtenção da permissão livre e esclarecida para a aplicação da escala relacionada à dimensão Saúde presente no “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas” (IMPRAFE-54) (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Em um segundo momento, após a apresentação formal dos objetivos do estudo aos responsáveis, os praticantes de ginástica de academia foram convidados a participar do estudo. Cabe ressaltar, ainda, que se deixou claro que a participação era livre, podendo o praticante desistir da participação em qualquer momento, presente ou futuro, se assim o desejasse. Para tanto, disponibilizou-se um número de telefone para que pudessem requerer que seus resultados fossem excluídos das análises.

Com a concordância verbal acordada, pedimos que praticante assinasse o termo de consentimento informado (livre e esclarecido). Foi reforçado que, mesmo tendo assinado tal consentimento, o indivíduo poderia requerer em qualquer outro momento futuro, que seus dados fossem retirados das análises. Somente após estas importantes formalidades, foi iniciada a investigação. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul sob o número 22086.

Amostra

Para esta pesquisa foi utilizada uma amostra de 151 praticantes regulares de aulas de ginástica de academia de ambos os sexos (36 do sexo masculino e 115 do sexo feminino), com idades entre 18 e 75 anos. As faixas etárias foram divididas como segue: 18 a 35 anos ($n = 101$); 36 a 75 anos ($n = 50$). A amostra foi escolhida pelos critérios de disponibilidade e acessibilidade (MAGUIRE; ROGERS, 1989).

Instrumento

Foram utilizados dois instrumentos: para o controle das variáveis “sexo”, “faixa etária”, e “tempo de prática (adesão ou permanência)” foi utilizado o “Questionário de Identificação das Variáveis de Controle” (QIVC). Como medida da dimensão motivacional Saúde relacionada à prática regular de atividades físicas, utilizou-se o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas” (IMPRAFE-54) (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Trata-se de uma escala com 9 itens, respondidos através de uma escala de tipo *Likert*, graduada em cinco pontos, na qual a primeira opção é (1) “Isso me motiva pouquíssimo”; e a última opção é (5) “Isso me motiva muitíssimo”. As propriedades métricas da escala (validade e fidedignidade) foram avaliadas (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008) e consideradas satisfatórias ($\alpha = 0,89$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para responder adequadamente à questão e ao objetivo central desta pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos pela escala relacionada à dimensão Saúde presente no “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas” (IMPRAFE-54) (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2008), segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (BALBINOTTI, 2005; PESTANA; GAGEIRO, 2014; BRYMAN; CRAMER, 2011). A seguir, serão apresentadas as estatísticas descritivas por sexo, faixa etária e tempo de prática e das comparações das médias.

Estatísticas descritivas

Como se pode ver na Tabela 1, os índices obtidos nas médias da escala relacionada à dimensão Saúde em praticantes de ginástica de academia variaram pouco em valores nominais (de 34,13 a 36,04). Sabe-se que podiam variar de 8 a 40, com média esperada de 24 pontos, o que indica elevados índices de motivação relacionada à Saúde durante a prática de ginástica. A maior média da dimensão Saúde ocorreu entre os praticantes da faixa etária de 36 a 75 anos, seguidos pelos praticantes do sexo masculino e por aqueles que praticam há mais de um ano.

Com relação às medianas, percebe-se uma pequena variação nos valores nominais, com valores ligeiramente superiores aos das médias dos demais subgrupos, a média aparada a 5% de todos os subgrupos esteve próxima à média aritmética.

Quanto às estatísticas de dispersão dos praticantes, percebe-se que não há grande variação entre os desvios-padrão nos diferentes subgrupos analisados, em nenhum subgrupo este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. No que diz respeito a distribuição, foram testados os índices de normalidade dos dados, através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), com correção Lilliefors. Em nenhum grupo a distribuição dos dados da motivação à Saúde apresentou distribuições que aderem à normalidade.

Tabela 1. Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra.

Dimensões	Categorias	Estatísticas Descritivas Gerais									
		Tendência Central e Não Central					Distribuição				
		$\chi_{(DP)}$	Mínimo/ Máximo	M_{ed}	Média aparada 5%	M_{od}	Normalidade			Assimetria	Achatamento
					K-S	gl	Sig	Skewness/ EP_s	Kurtosis/ EP_k		
Saúde	Masc.	35,88 _(5,65)	10-40	38	36,72	38	0,14	36	0,000	-7,87	16,94
	Fem.	35,16 _(4,42)	12-40	36	35,51	40	0,23	115	0,000	-7,07	11,81
	18 a 35	34,90 _(4,52)	12-40	36	35,35	40	0,14	101	0,000	-6,87	11,53
	36 a 75	36,04 _(5,12)	10-40	38	36,70	40	0,22	50	0,000	-9,03	19,51
	Até 1 ano	34,13 _(5,13)	12-40	35	34,67	36	0,19	36	0,002	-2,51	9,98
	+ de 1 ano	35,71 _(4,36)	10-40	37	36,16	40	0,19	115	0,000	-1,89	6,53

A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que a dimensão Saúde apresentou distribuições assimétricas negativas, entre todos os subgrupos da amostra. Quanto ao achatamento, em todos os casos as distribuições são Leptocúrticas.

Comparações de médias

No que diz respeito às comparações de médias, foram realizados dois grupos de comparações. O primeiro grupo de comparações verificou se a diferença entre a média esperada (24 pontos) e as médias observadas nos subgrupos estudados. O segundo grupo de análises verificou a existência de diferenças entre as médias dos subgrupos por sexo, faixa etária e tempo de prática. Optou-se pelo uso de comparações paramétricas, já que a amostra é suficientemente grande para que o teorema de limite central dê suporte a este uso (PESTANA; GAGEIRO, 2014).

Quanto ao primeiro grupo de análises, Testes t para uma amostra foram realizados. Os resultados obtidos ($t_{\text{masculino}} = 12,612$; $gl = 35$; $p < 0,001$; $t_{\text{feminino}} = 27,148$; $gl = 114$; $p < 0,001$; $t_{18 \text{ a } 35 \text{ anos}} = 24,424$; $gl = 100$; $p < 0,001$; $t_{36 \text{ a } 75 \text{ anos}} = 16,619$; $gl = 49$; $p < 0,001$; $t_{\text{até } 1 \text{ ano}} = 11,838$; $gl = 35$; $p < 0,001$; $t_{\text{mais de } 1 \text{ ano}} = 27,516$; $gl = 114$; $p < 0,001$) mostram que em todos os casos há diferenças altamente significativas entre a média esperada e os valores observados. Este resultado indica que em todos os subgrupos da amostra, os sujeitos avaliados estão motivados significativamente acima da média.

Quanto ao segundo grupo de comparações, antes de realizar a comparação da média da dimensão Saúde, entre os sexos, primeiramente a homogeneidade das variâncias foi verificada e assumida ($F = 0,163$; $p = 0,687$) através do Teste F de Levene. O resultado indicou tratar-se de variâncias homogêneas, sendo assim, realizou-se um Teste t para distribuições com variâncias homogêneas. O resultado ($t = -0,799$; $gl = 149$; $p = 0,426$) indicam não haver diferença significativa entre os sexos.

A fim de comparar as médias da dimensão Saúde entre as faixas etárias, primeiramente a homogeneidade das variâncias foi verificada e assumida ($F = 0,003$; $p = 0,954$) através do “teste F” de Levene. O resultado indicou tratar-se de variâncias homogêneas, sendo assim, realizou-se um Teste t para distribuições com variâncias homogêneas. O resultado ($t = -1,284$; $gl = 149$; $p = 0,201$) indicam não haver diferença significativa entre as faixas etárias.

A fim de comparar as médias da dimensão Saúde entre os dois grupos por tempos de prática, primeiramente a homogeneidade das variâncias foi verificada e assumida ($F = 0,005$; $p = 0,946$) através do “teste F” de Levene. O resultado indicou tratar-se de variâncias homogêneas, sendo assim, realizou-se um Teste t para distribuições com variâncias homogêneas. O resultado ($t = -1,751$; $gl = 149$; $p = 0,082$) indicam não haver diferença significativa entre os tempos de prática.

A partir dos resultados foi possível perceber que todos os praticantes de ginástica de academia estão altamente motivados visto que todos apresentam médias significativamente superiores à média esperada e em muitos subgrupos da amostra a moda é o valor máximo esperado, indicando que o resultado mais frequente é o de máxima motivação para a atividade física relacionada à Saúde.

Por um lado, isso mostra o quão relevante é este motivo para esta população em particular uma vez que a saúde também está associada à motivação extrínseca em que o indivíduo busca adquirir os benefícios proporcionados pelo exercício (RYAN; DECI, 2000; REINBOTH; DUDA, 2006). Por outro lado, este resultado revela que este motivo não é significativamente afetado por fatores como o sexo, idade ou tempo que se está praticando aulas de ginástica de academia. Este é um resultado importante, pois mostra que esta é uma motivação estável e pouco suscetível. Milagres *et al.* (2009) fazem uma análise comparativa dos motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias e concluem que o principal motivo foi se modificando. Em seu estudo, realizado com 100 frequentadores de musculação, aulas de *Bike* e aulas de *Ginástica Localizada* em academias, de ambos os sexos, com idade média de 32 anos ($\pm 11,2$), os autores encontraram que um dos motivos mais importantes indicado pelos sujeitos foi “melhorar ou manter o estado de saúde”. Ainda nesse sentido, a Saúde obteve uma média maior entre aqueles que praticam aulas de ginástica há mais de um ano, em comparação ao período de aderência (até um ano), podendo-se inferir que os indivíduos de mais idade são atribuídos da responsabilidade de se manterem saudáveis para o período no qual há um declínio das capacidades físicas (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Na mesma perspectiva, no estudo de Ribeiro *et al.*, (2012) com idosos, o motivo “evitar ou prevenir problemas de saúde” foi o mais importante. Os autores atribuem esse resultado à probabilidade de que os indivíduos busquem programas de atividade física na tentativa de minimizar as enfermidades decorrentes do processo de envelhecimento, ou preveni-las. O estudo de Sampetro *et al.*, (2014) com 50 praticantes de Taekwondo, de ambos os sexos, com idades variando de 12 a 51 anos, encontrou que o motivo que os leva a essa prática é a saúde, corroborando com as informações citadas.

Em contrapartida, Balbinotti e Capozzoli (2008) avaliaram três grupos de idade (18 a 20; 21 a 40; 41 a 65), e o grupo de 18 a 20 anos apresentou a menor média nominal, podendo-se, a partir disso, interpretar que esse grupo específico de praticantes entende a Saúde como um motivo pouco significativo para a prática regular de atividade física. Em outros grupos, por exemplo atletas juvenis de ginástica rítmica do sexo feminino entre 13 e 14 anos do Rio Grande do Sul, o motivo mais prevalente é o prazer, seguido de sociabilidade e, em terceiro lugar, a saúde (FONTANA *et al.*, 2013). Pergher *et al.* (2011) analisaram 79 jovens, praticantes de basquetebol, de ambos os sexos, entre 13 e 16 anos, e o que mais os motiva é o prazer, seguido pela competitividade enquanto que a saúde ficou em terceiro lugar. Nesse caso, o prazer está associado à motivação intrínseca, constructo abrangido pela TAD, complementando a parte teórica do presente estudo.

CONCLUSÕES

O objetivo deste trabalho foi o de descrever os níveis de motivação relacionada à Saúde durante a prática regular de ginástica de academia. Comparar os níveis de motivação relacionada à Saúde dos praticantes de ginástica de academia de acordo com as variáveis Sexo (masculino e feminino), Faixa Etária (18 a 35 anos e 36 a 75 anos) e Tempo de Prática (até 1 ano e mais de 1 ano). Para tanto, 151 sujeitos de ambos os sexos foram analisados e os procedimentos éticos, metodológicos e estáticos foram elencados e realizados.

Os resultados obtidos permitiram concluir que os praticantes de ginástica de academia avaliados estão altamente motivados à Saúde. Trata-se, portanto de um motivo importante para os sujeitos deste estudo. Outra conclusão decorrente dos resultados obtidos é que a motivação relacionada à saúde não é significativamente afetada pelas variáveis sexo, faixa etária e tempo de prática.

A atividade física faz parte do contexto da vida da população em geral. A academia é um ambiente de acesso a essa prática, disponibilizando uma gama de diferentes tipos de atividades e aulas. O que se percebe, atualmente, é um aumento da importância de se praticar exercícios, mas começar e permanecer frequentando o espaço da academia podem ser etapas difíceis para quem não possui esse costume. Partindo do pressuposto de que os sujeitos avaliados já deram um passo importante pelo fato de estarem presentes nas aulas, entende-se que se deve dar relevância para os motivos que os fazem praticar as aulas regularmente. Através desse conhecimento, o professor pode se valer de estratégias e práticas pedagógicas que conquistem esse aluno e o faça ter prazer na atividade que escolheu.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M.A.A. Para se avaliar o que se espera: reflexões acerca da validade dos testes psicológicos. **Aletheia**, v. 1, n. 21, p. 43-52, Jun. 2005.

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

BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.

BALBINOTTI, M.A.A.; CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar., 2008.

BALBINOTTI, M.A.A.; GONÇALVES, G.H.T.; KLERING, R.T.; WIETHAEUPER, D.; BALBINOTTI, C.A.A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n.1, p. 65-73, 2015.

BARBOSA, M.L.L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BRUNET, J.; SABISTON, C.M. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 12, p. 99-105, 2011.

BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with IBM SPSS 17, 18 & 19: a guide for social scientists**. New York: Routledge, 2011.

CASTRO, M.S.; SILVA, N.L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H.G. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Motricidade**, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

- COSTA, L.P.; FILHO, A.C.B.A. **Perfil preliminar do usuário de ginástica em academia**. Rio de Janeiro: Palestra Edições Desportivas, 1987.
- CUNHA, A.C. Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade?. In. MARCELLINO, N. C. (Org.). **Lúdico, educação e Educação Física**. 2ª ed. Ijuí: Editora Unijuí, p.149-159, 2003.
- DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.
- FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, v. 11 n. 2 p. 107-112, mai/ago. 2005.
- FONTANA, P.S.; BARBOSA, M.L.L.; BALBINOTTI, M.A.A.; BALBINOTTI, C.A.A. Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 2, p. 387-400, Abr/Jun. 2013.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P.; BARBOSA, D.S.; OLIVEIRA, J.A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, p. 132-138, Nov/Dez, 2001.
- HALLAL, P.C. Atividade física e saúde no Brasil: pesquisa, vigilância e políticas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 30, n. 12, p. 1-3, Dez. 2014.
- LIMA, D.F.; LEVY, R.B.; LUIZ, O.C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 36, n. 3, p. 164-170, 2014.
- MAGUIRE, T.O.; ROGERS, W.T. Proposed solutions for nonrandomness in educational research. **Canadian Journal of Education**. v. 14, n. 2, p.170-181, 1989.
- MARCELLINO, N.C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.
- MARQUES, A.T.; GAYA, A. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista Educação Física**, v. 13 n. 1, p. 83-102, jan/jun, 1999.
- MELLO, M.T.; FERNANDEZ, A.C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 4, p. 119-124, Jul/Ago, 2000.
- MILAGRES, E.F.; VALLE, A.A.; CARVALHAIS, E.P.; ZAZÁ, D.C. Motivos de adesão a atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 8, n. 1, p. 143-148, 2009.
- NETTO, E.S.; NOVAES, J. **Ginástica de academia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L.A.C.; CARUSO, M.R.F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.
- PAPALIA, D.; FELDMAN, R.D. **Desenvolvimento Humano**. 12ª ed. Porto Alegre: AMGH, Artmed, 2013.
- PERGHER, T.K.; KLERING, R.T.; SALDANHA, R.P.; BALBINOTTI, C.A.A. Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de basquetebol escolar (13 a 16 anos). **Lecturas Educación Física y Deportes**, (Buenos Aires), v. 15, Fev. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd153/motivacao-a-pratica-regular-de-atividades-esportivas.htm>>. Acesso em: 06 dez. 2015.
- PESTANA, M.H.; GAGEIRO, J.G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS**. Lisboa: Edições Silabo, 2014.
- REINBOTH, M.; DUDA, J.L. Perceived motivational climate, need satisfaction and índices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 7, p. 269–286, 2006.

RIBEIRO, J.A.B.; CAVALLI, A.S.; CAVALLI, M.O.; POGORZELSKI, L.V.; PRESTES, M.R.; RICARDO, L.I.C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, out/dez. 2012.

ROCHA, K.F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Motricidade**, v. 4 n. 3, p. 11-16, 2008.

RUBIO, K. Do Olimpo ao pós-olimpismo: elementos para reflexão do esporte atual. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 16, n. 2, p. 130-143, 2002.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, Jan, 2000.

SAMPEDRO, L.B.R.; ROCHA, J.M.; KLERING, R.T.; SALDANHA, R.P.; BALBINOTTI, M.A.A.; BALBINOTTI, C.A.A. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 1, p. 19-32, Jan-Mar 2014.

SANTOS, S.C.; KNIJNIK, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.11, n.4, p.7-12, 2003.

WARBURTON, D.E R.; NICOL, C.W.; BREDIN, S.S.D. Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian Medical Association Journal**, v. 174, p. 801-809, 2006.

ESEFID - ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

R. Felizardo Furtado, 750
Jardim Botânico
Porto Alegre/RS
90690-200