

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ADULTOS JOVENS DE 18 A 25 ANOS

Carlos Adriano Alves da Silva

Grassyara Pinho Tolentino

Samuel Estevão Vidal

Gabriel Dutra de Jesus Siqueira

Iransé Oliveira Silva

Lúcia Coelho Garcia Pereira

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar e comparar os fatores motivacionais relacionados à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. Foram avaliados 60 indivíduos de duas cidades, Anápolis/GO com uma amostra de 23 indivíduos, e Confresa/MT, 37 indivíduos. Para analisar os fatores motivacionais foi usado o inventário (IMPRAF-54) que avalia seis dimensões motivacionais, estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Foi utilizado o teste de Manny Whitney para comparar os resultados entre as cidades. Como resultado ficou constatado para essa população estudada que o fator motivação, na classificação geral, as mulheres são mais motivadas que os homens, com 21,7% em Confresa, e 45,5% em Anápolis. Quando comparadas entre cidades, a cidade de Anápolis mostrou-se ser mais competitiva em ambos os sexos, uma vez que, 33,3% dos homens mostrou-se ter pouquíssima motivação e 36,4% para mulheres, enquanto que, para cidade de Confresa essa porcentagem de pouca motivação foi de 92,9% para as mulheres e 56,5% para os homens. Já, quando comparadas entre os sexos a busca pela prática de musculação foi maior na busca pela estética no sexo feminino nas duas cidades. Este estudo concluiu que os fatores motivacionais que levam os jovens das duas cidades foram competitividade, sendo maior na cidade de Anápolis.

Palavras-chave: Motivação. Musculação. Adultos jovens.

MOTIVATION TO PRACTICE IN FITNESS YOUNG ADULTS 18 YEARS 25

ABSTRACT:

The study aimed to analyze and compare the motivational factors related to training practice in young adults 18-25 years. Was evaluated 60 individuals from two cities: Anápolis/GO with a sample of 23 individuals, and Confresa/MT, 37 individuals. To analyze the motivational factors was used inventory (IMPRAF-54) which evaluates six motivational dimensions: stress, health, sociability, competitiveness, aesthetic and pleasure. To compare the results between the cities was used Manny Whitney test. As a result it was found for this study population the motivation factor, overall, women are more motivated than men, with 21.7% in Confresa, and 45.5% in Anápolis. When compared between cities, Anápolis proved to be more competitive in both sexes, since 33.3% of men have proved very little motivation and 36.4% for women, whereas for city Confresa this percentage of low motivation was 92.9% for women and 56.5% for men. Already, when compared between the sexes the pursuit of resistance training was higher in the search for aesthetics improvements in females of both cities. This study concluded that the motivational factors that lead young people of the two cities were competitive, being higher in the city of Anápolis.

Keywords: Motivation. Weight. Young adults.

INTRODUÇÃO

O conceito da palavra motivação vem do vocabulário latim “*motivus*”, que significa movimento ou algo que é móvel, ou seja, a palavra motivação está diretamente ligada ao movimento. Quando algo motiva uma pessoa provoca nela um sentimento que há desperte fazendo-a se mover em busca de seus objetivos e realizações (NAKAMURA et al., 2005).

A motivação é um ímpeto que faz com que as pessoas agem para atingir seus objetivos desenvolvendo fenômenos emocionais, biológicos e sociais, mantendo os comportamentos relacionados à busca e à execução dos mesmos de forma satisfatória, dando o melhor de si para alcançar o que almeja (CAVALCANTE, 2011).

Segundo Trigo (2003) motivação é definida como um processo transcendente dos conhecimentos de si próprio, que faz com que o indivíduo compreenda melhor a sociedade e o mundo extrínseco, estabelecendo parâmetros e um alvo a ser alcançado durante a vida. É o estímulo que nos leva a certa tomada de decisão, cada indivíduo tem a sua própria motivação provocada por diferentes estímulos.

A motivação é de grande importância para a realização de uma atividade física sistematizada, o indivíduo motivado contribui para que o professor possa prescrever o treinamento que condiz com o seu objetivo, gerando assim, um atendimento mais direcionado e como consequência um resultado mais fidedigno (AMORIM, 2010).

Nos tempos atuais já se sabe que cada indivíduo tem um diferente tipo de se sentir motivado para a realização ou não de uma determinada ação, isso está relacionado com os diversos fatores internos de cada um (SALLES, 2008). Santana (2014) mostrou em seu recente estudo que, o efeito sonoro mais especificamente a música, tem um extremo impacto positivo com relação à motivação dentro do ambiente da academia, sendo que, o indivíduo que utiliza um aparelho eletrônico com suas músicas favoritas se sente mais motivado para a realização dos exercícios resistidos, podendo gerar um maior sentimento de prazer e uma periodização mais fidedigna.

A motivação pode ser dividida em intrínseca e extrínseca. Quando um indivíduo se motiva por fatores intrínsecos tem relação direta com os aspectos do seu próprio interior, podendo ser um sentimento de satisfação pessoal que irá gerar a motivação. Já os fatores extrínsecos são fatores motivantes externos estimulados por outras pessoas, podendo ser esse estímulo uma recompensa ou um elogio, fazendo com que o indivíduo fique motivado a praticar certa atividade (LOPES, NUNOMURA, 2007).

Quando o indivíduo está motivado por fatores intrínsecos, ele está focado em realizações pessoais como quebrar uma meta ou atingir um objetivo próprio em que o empenho individual acaba sendo o maior destaque. Já um indivíduo motivado por fatores extrínsecos é mais sobrecarregado de pressões, estresse e ansiedade, pois os fatores que o motiva são os benefícios externos, como as recompensas em dinheiro ao ganhar uma disputa, (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009). Essas duas formas de motivação são importantes para a prática de exercício físico, pois através aquele profissional que souber identificar qual tipo de motivação o indivíduo possui terá mais chances de realizar um trabalho mais efetivo e mais duradouro com esse indivíduo.

Existem diversas maneiras de motivar as pessoas como: não receber críticas de pessoas que estão em um patamar acima, fazer apenas uma coisa por vez, sempre relatar seus resultados por meio de feedback e se caso estiver alguma coisa errada tratar de corrigir, (CHANDLER; RICHARDSON, 2012).

Um dos primeiros registros dos quais o homem moderno foi levado à prática de atividade física foi justamente na civilização ocidental durante a segunda guerra mundial entre os anos de 1938 e 1945. Após essa data, o motivo pela busca da prática de atividade física evoluiu juntamente com a sociedade e se tornou cada vez mais estudada e colocada em prática (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Com a evolução da atividade física surgiu a musculação, que é uma das atividades mais praticadas em todo o mundo, sendo, atualmente, uma modalidade que se utiliza resistências externas implantadas em aparelhos e/ou implementos com a utilização de placas com pesos e anilhas para dar mais resistência e carga na execução do movimento, beneficiando a força (COSENZA, 2001).

O indivíduo motivado na prática da musculação tem inúmeros pontos positivos advindo desse exercício, Matsudo (2006) enfatiza a importância e os benefícios da prática de atividade física para um envelhecimento saudável, o indivíduo que pratica regularmente o exercício físico tem melhoras que vai desde a qualidade de vida, a melhora da socialização e até mesmo na prevenção de doenças cardiovasculares. A prática de musculação no meio recreativo beneficia a qualidade de vida do praticante, diminui o nível de sedentarismo, diminui o estresse, aumenta a interação social e melhora a socialização. No lado estético a

musculação é efetiva na melhoria da imagem corporal e no ganho de massa corporal. Além dos benefícios estéticos, a musculação tem benefícios no ramo de auxílio terapêutico, beneficiando as pessoas com patologias como a obesidade, diabetes, hipertensão arterial, aterosclerose e osteoporose (PRAZERES, 2007).

Esses benefícios fisiológicos e estruturais do corpo só podem ser obtidos com um sistematizado programa de treinamento (BOMPA; CORNOCCCHIA, 2000).

Mesmo com o conhecimento dos benefícios obtidos com a prática regular de atividade física ser abrangentes ainda existe um número grande de pessoas sedentárias. E de acordo com o Ministério da Saúde (2013) poucas pessoas praticam atividade física nos tempos livres no Brasil, sendo 39,6% dos homens e apenas 22,4% das mulheres. Esses valores somam-se com a contínua globalização, onde, cada vez mais jovens se tornam inativos, aumentando assim, um maior risco de doenças e um crescente índice de sedentarismo no Brasil (MACHADO, 2006).

É importante ressaltar que todos esses benefícios só são alcançados com a prática regular de exercícios e Moutão *et al.*, (2014) enfatiza que é importante o indivíduo praticar uma determinada atividade física que melhor condiz com a sua vontade, praticando o esporte que gosta, terá além de todos esses benefícios o aumento do bem-estar.

Neste sentido, o estudo traz como problemática, quais, os fatores motivacionais que levam os adultos jovens de 18 a 25 anos a praticarem musculação? Uma vez que, a cada ano vem crescendo o número de praticantes de musculação em todo o país, e uma parcela grande desses praticantes são adultos e jovens. Neste sentido, é de suma importância avaliar quais os fatores motivacionais que levam os jovens a praticarem musculação, podendo assim, ser uma das alternativas para tentar fazer com que mais pessoas passem a praticar musculação frequentemente, sem o abandono precoce da prática, incluindo-as em um programa padronizado e contínuo de treinamento, tirando-as de um convívio sedentários e desmotivados para uma rotina de total atividade. A partir desse referencial o objetivo do estudo foi analisar e comparar os fatores motivacionais da prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos.

REVISÃO DE LITERATURA

Na concepção de Weineck (2003), o treino de musculação pode abranger outros três aspectos, sendo eles, psicomotor que é quando o treinamento está voltado a parte de aprendizagem e aptidões motoras, cognitivos quando o treino está mais voltado as partes táticas e técnicas e afetivo quando o objetivo do treinamento muscular é voltado para a parte psicológica do indivíduo, trabalhando e melhorando a auto confiança, força de vontade e auto controle.

Quando se trata da relação entre musculação e motivação deve se levar em conta alguns aspectos. Para Samulski (2002) motivação para a realização de certo exercício físico depende de dois fatores, da personalidade (interesses, expectativas, motivos e necessidades) juntamente correlacionada com os fatores ambientais (desafios, influência social, facilidade e tarefas atraentes).

Nos dias atuais, a maioria da população mundial se encontra em um estado de sedentarismo, por conta da globalização que cada vez mais pessoas acumulam problemas como o stress, com isso, o bem estar físico e psicológico do indivíduo fica cada vez mais prejudicado e todos esses males ocorrem pela ausência do exercício físico associado com uma vida cada vez mais moderna (TAHARA, SCHUARTZ e SILVA 2003).

Para Amorim (2010) motivação é de imensa importância para a adesão de novos alunos a prática de musculação, quanto mais motivado é o indivíduo, mais ele se dedicará à prática regular de musculação para obtenção de seus objetivos, fazendo com que esse exercício se torne um hábito em sua vida.

A Prática de musculação pode auxiliar nessa qualidade de vida, pois, já se sabe que a musculação não é apenas um benefício para a força física, mais também, está diretamente ligada na melhoria da depressão, ajudando então o indivíduo a transgredir de um convívio solitário para um convívio social (ALMEIDA e PAVAN 2010).

Ainda com todos esses pontos positivos, existe um número grande de pessoas que não encontra motivação para a prática de atividade. Segundo dados da Organização Mundial Da Saúde (OMS, 2014) a não prática de atividade física é um fator de risco eminente para a morte, sendo classificado entre os quatro primeiros mais alarmantes, 3,2 milhões de pessoas são vítimas do sedentarismo e acaba perdendo a vida por conta da inatividade física, além disto, doenças de origens crônicas podem vim a desenvolver tais como o câncer e o diabetes.

MÉTODOS

Essa pesquisa refere-se a uma pesquisa quantitativa, transversal e descritiva realizada com os indivíduos de ambos os sexos com faixa etária de 18 a 25 anos de duas cidades distintas, sendo uma do estado do Mato Grosso e a outra do estado de Goiás, a amostra foi formada por 23 indivíduos praticantes de musculação de uma academia da cidade de Anápolis/GO e por 37 indivíduos, praticantes de musculação de uma academia da cidade de Confresa/MT.

Foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) a todos os participantes e também foi aplicado o Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) que avalia 6 dimensões associadas a motivação a prática regular de atividade física sendo elas: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Em seguida, os indivíduos foram convidados a participarem da pesquisa, então se iniciou a abordagem de forma clara e direta pelo pesquisador durante o treino realizado nas academias. Os indivíduos responderam o Inventário aplicado, sendo respondido de forma individual tornando sua identidade preservada. O teste teve um tempo de aproximadamente de 5 minutos para que possa ser respondido com total tranquilidade.

Como análise dos dados foi utilizada uma análise descritiva em percentual dos dados e o teste de Wayne Whitney para comparar diferenças entre os sexos, por meio do programa SPSS20.0 adotando um nível de significância de $p \leq 0,005$.

RESULTADOS

A tabela 1 demonstra os resultados com relação ao stress, sendo que na cidade de Confresa os resultados maiores disseram que o estresse motiva muito 21,7% os homens, e 42,9% para as mulheres e em Anápolis, 66,7% dos homens tiveram dúvidas quanto ao estresse atrapalhar a prática de musculação e apenas 45,5% das mulheres. Não havendo diferença significativa entre os grupos. E quanto a A os resultados da saúde, sendo que em Confresa 43,5% dos homens se sentem muitíssimos motivados com relação à saúde, e 35,7% as mulheres. Enquanto a cidade de Anápolis a maior porcentagem foi 41,7% dos homens na classificação de ter dúvidas e 18,2% para as mulheres. Não houve diferença significativa entre cidade e sexos.

Tabela 01. Classificação do stress.

Classificação	Mato Grosso		Anápolis	
	Masculino%	Feminino%	Masculino%	Feminino%
Estresse				
Motiva pouquíssimo	21,7	7,1	--	9,1
Motiva pouco	17,4	21,4	8,3	--
Tenho duvida	17,4	21,4	66,7	45,5
Motiva muito	21,7	42,9	25,0	27,3
Muitíssimo	21,7	7,1	--	18,2
Saúde				
Motiva pouquíssimo	8,7	--	16,7	9,1
Motiva pouco	4,3	--	8,3	9,1
Tenho duvida	8,7	28,6	41,7	18,2
Motiva muito	34,8	35,7	25,0	9,1
Muitíssimo	43,5	35,7	8,3	--

A Tabela 2 mostra os resultados quanto à classificação entre as cidades com relação à competitividade, os resultados evidenciaram que a cidade de Anápolis é mais competitiva quando comparada a cidade de Confresa/MT com $p \leq 0,029$. Quando comparados entre os sexos as mulheres a cidade Confresa/MT com 92,9% das mulheres se sentem pouquíssimas motivadas quando comparada aos homens que é de 56,5%. Quanto a sociabilidade os resultados sobre a sociabilidade, sendo, em Confresa 34,8% dos homens sentem pouquíssimos motivados, e 28,6% delas sentem muito motivadas com relação a sociabilidade. E a Cidade de Anápolis a maior porcentagem 50,0% para o sexo masculino em ter dúvidas se o social o desmotiva a prática de musculação e quanto as mulheres as maiores porcentagens ficaram entre motiva pouco, ter dúvidas e muitíssimo com 27,3%. Não houve diferença significativa entre cidade e sexos.

Tabela 02. Classificação da competitividade.

Classificação	Mato Grosso		Anápolis	
	Masculino%	Feminino%	Masculino%	Feminino%
Competitividade				
Motiva pouquíssimo	56,5*	92,9*	33,3	36,4
Motiva pouco	21,7	--	41,7	45,5
Tenho duvida	13,0	7,1	25,0	18,2
Motiva muito	--	--	--	--
Muitíssimo	8,7	--	--	--
Sociabilidade				
Motiva pouquíssimo	34,8	28,6	--	9,1
Motiva pouco	21,7	28,6	50,0	27,3
Tenho duvida	17,4	14,3	41,7	27,3
Motiva muito	8,7	28,6	8,3	9,1
Muitíssimo	17,4	--	--	27,3

$p \leq 0,029^*$

A Tabela 3 demonstra a comparação entre os sexos da cidade Confresa/MT com relação à estética, e foi constatado que o sexo feminino busca mais a estética quando comparado ao grupo masculino, sendo que 34,8% dos homens tem dúvida quanto a isso e apenas 21,4% das mulheres. Já na cidade de Anápolis 33,3% dos homens motivam-se muito com relação a estética, e as mulheres com uma porcentagem maior de 45,5% que se motiva muitíssimo. Não houve diferença significativa entre cidade e sexos.

Tabela 03. Classificação da estética.

Classificação	Mato Grosso		Anápolis	
	Masculino%	Feminino%	Masculino%	Feminino%
Motiva pouquíssimo	4,3	--	--	--
Motiva pouco	13,0	--	25,0	9,1
Tenho duvida	34,8	21,4	25,0	36,4
Motiva muito	17,4	14,3	33,3	9,1
Muitíssimo	30,4	64,3	16,7	45,5

A Tabela 4 demonstra os resultados com relação ao prazer, sendo que, na cidade de Confresa os homens foram classificados com 43,5% sendo um fator de muitíssima motivação para eles, e as mulheres 64,3%. Já em Anápolis 58,3% dos homens sentem-se muito motivado e as mulheres com 54,5%. Não houve diferença significativa entre cidade e sexos.

Tabela 04. Classificação do prazer.

Classificação	Mato Grosso		Anápolis	
	Masculino%	Feminino%	Masculino%	Feminino%
Motiva pouquíssimo	4,3	--	--	--
Motiva pouco	4,3	--	8,3	--
Tenho duvida	4,3	14,3	8,3	--
Motiva muito	43,5	21,4	58,3	54,5
Muitíssimo	43,5	64,3	25,0	45,5

A Tabela 5 demonstra o fator motivação da cidade Confresa e Anápolis seus resultados ficaram com a maior porcentagem tanto para o masculino quanto para o feminino na classificação em ter dúvidas. Não houve diferença significativa entre cidade e sexos.

Tabela 05. Classificação da motivação.

Classificação	Mato Grosso		Anápolis	
	Masculino%	Feminino%	Masculino%	Feminino%
Motiva pouquíssimo	17,4	7,1	--	9,1
Motiva pouco	21,7	28,6	8,3	--
Tenho duvida	21,7	42,9	91,7	45,5
Motiva muito	17,4	21,4	--	45,5
Muitíssimo	21,7	--	--	--

DISCUSSÃO

No estudo de Amorim (2010) que teve também como objetivo central verificar as dimensões motivacionais (controle do stresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) em indivíduos de 18 a 25 anos. Os resultados obtidos neste estudo vieram ao encontro do presente estudo, sendo que o primeiro fator motivacional foi à estética (33,60), seguido de prazer (33,30) e saúde (32,00) sociabilidade em seguida com (23,40) controle do estresse (23,10) e competitivo (18,07).

Cavalcante (2011) também comprovou através de seu estudo feito com 60 adolescentes de idade entre 13 a 18 anos, que o fator motivacional para a prática de musculação é a estética e o prazer, esse vem ao encontro quando comparado com o presente estudo. No estudo de Tahara, Schwartz e Silva (2003) que pretendeu analisar os principais fatores de aderência e manutenção de programa de exercícios físicos em academias, foram analisados 50 alunos com idade variando até 24 anos. Para a aderência os fatores destacados foram estéticos 26,67%, seguido por qualidade de vida 23,33% e aptidão 13,33%, já na manutenção foram os seguintes resultados, estética 33,33%, qualidade de vida 20,00% e condicionamento físico com 16,67%. Um estudo realizado por Agricola e Mariano (2009) na cidade de Pontalina Goiás, constatou-se que os jovens que praticam musculação tendem ter um comportamento obsessivo voltado à estética, fazendo com que esse praticante busque a cada dia a melhoria da aparência.

Já no estudo de Andrade (2012) participaram 232 praticantes de musculação de 11 academias do município de São José, sendo 114 homens e 118 mulheres com idade de 18 a 60 anos, foram analisadas seis dimensões motivacionais: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Verificou-se após análises que o fator mais motivacional relatado foi o prazer, seguido por saúde, estética,

sociabilidade, controle de estresse e por fim competitividade. Quando comparado os sexos entre si, foi comprovado que a estética se manteve como fator motivacional entre os gêneros. Já o presente estudo verificou que o fator motivacional que deu diferença significativa entre as cidades estudadas foi o fator competitividade.

Há na literatura outros estudos que relatam divergências entre os fatores motivacionais quando comparado com o presente, no estudo de Agostini (2009) foi relatado que os fatores de mais aderência à prática de musculação foi a saúde seguida por estética, condicionamento físico, emagrecimento e por último o aumento de massa muscular, esse estudo foi composto por 250 pessoas no total, com idade entre 18 a 60 anos. O estudo de Capazolli (2010) comprova também o mesmo resultado anterior, sendo que, foram avaliados 300 praticantes de ambos os sexos e com idade entre 18 a 65 anos, e neste estudo também o fator que mais gerou motivação para a prática foi à saúde, seguido por prazer, estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade, respectivamente. Outro estudo realizado por Liz (2011) comprovou também que o fator que mais influência na aderência de alunos à prática de musculação foi à saúde, seguida por fortalecimento muscular, e ósseo, estética e massa muscular e por fim a melhoria da disposição.

CONCLUSÃO

Este estudo concluiu que os fatores motivacionais que levam os jovens da cidade de Anápolis/GO e Confresa/MT a praticarem musculação incluem duas dimensões das seis analisadas, havendo diferença significativa na competitividade, sendo que a cidade de Anápolis é mais competitiva quando comparada a cidade de Confresa. Outra diferença significativa foi com relação às mulheres da cidade de Anápolis, sendo que essas são mais motivadas à prática de musculação quando comparada aos homens, e em Confresa conclui que o sexo feminino busca mais a estética quando comparada ao público masculino. Já a motivação quando avaliada em geral, demonstrou-se que os homens da cidade de Confresa/MT são mais motivados que as mulheres, relacionados a muitíssima motivação, sendo totalmente o contrário na cidade de Anápolis/GO, onde as mulheres são mais motivadas que os homens, com relação a muita motivação. Com esse estudo espera-se contribuir para a descoberta dos fatores motivacionais que levam adultos jovens de outros diferentes estados a praticarem musculação, agregando assim, um conhecimento ao profissional de Educação Física, que esse possa garantir a adesão de seus alunos nas suas salas de musculação.

REFERENCIAS

ANDRADE, R.L. **Motivação à prática de musculação: um estudo nas academias de São José**. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharel em Educação Física – Universidade Do Sul De Santa Catarina, UNISUL. Palhoça, Junho de 2012.

ALMEIDA, M.A.B., PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Rev. Brasileira de qualidade de vida**. v.02, p.09-17. Jul/Dez.2010.

AGOSTINI, M.L. **Fatores (des) motivacionais de adesão à musculação em academias como forma de exercício físico**. Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física – Universidade Regional De Blumenau, FURB. Blumenau, 2009.

AGRICOLA, N.P.A.; MARIANO, A.M.M. A estética do corpo em tempos de mercadorização das formas físicas. **Revista Estudos**, Goiânia, GO, v. 36, n. 9/10, p. 1045-1059, Set./Out. 2009. Disponível em: <http://revistas.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/1173/816> . Acesso em: 20 de maio 2015.

AMORIM, D.P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 48 folhas. 2010. Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Rio Grande do Sul. Porto Alegre - RS. 2010.

BOMPA, T.O., CORNOCCIA, L.J. **Treinamento de força consciente**. Phorte, 2000.

CAPAZOLLI, C.J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo com praticantes em academias de ginásticas de Porto Alegre**. 2010. 153p. Programa de Pós-graduação da escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2010.

CAVALCANTE, L.L.M. **Motivação de adolescentes na prática de musculação em academia**. 17 f. 2011. Monografia (Graduação) – Faculdade de Educação Física. Universidade Católica de Brasília. Brasília - DF 2011.

- CHANDLER, S., RICHARDSON, S. **100 maneiras de motivar as pessoas**. Sextante, 2012.
- COSENZA, C.E. **Musculação métodos e sistemas**. 3.ed. Rio De Janeiro: Sprint, 2001.
- LIZ, C.M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academia**. 245 f. 2011. Mestrado - Universidades do Estado de Santa Catarina. 2011.
- LOPES, P., NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.21, n.3, p.177-87, jul./set. 2007.
- MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MASSARELLA, F.L., WINTERSTEIN, P.J. A Motivação intrínseca e o estado mental *flow* em corredores de rua. **Rev. Movimento**, Porto Alegre, v.15, n.02, p.45-68, abril/junho, 2009.
- 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.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, VIGITEL BRASIL 2012: **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília. Ministério da Saúde, publicado em 2013.
- MOUTÃO, J., TEIXEIRA, F., VITORINO, A., ALVES, S., CID, L. 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. **Maringá Management: Revista de Ciências Empresariais**, v. 2, n.1, p. 20-25, jan./jun. 2005
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Atividade física**. Folha informativa n. 385, fevereiro 2014.
- PRAZERES, M.V. **A prática de musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. Monografia em Educação Física pela Universidade do estado de Santa Catarina, Florianópolis. 2007. 45p.
- SALLES, M.A. **A relação da motivação para o trabalho com as metas do trabalhador: um estudo de caso em uma operadora de call center**. Dissertação (Mestrado), Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa. Fundação Getúlio Vargas. Rio de Janeiro –RJ. 2008.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.
- SANTANA, L.D.B. **A influência da música na prática da musculação**. Trabalho de conclusão de curso de licenciatura plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande. 2014.
- SANTOS, S.C., KNIJNIK, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Rev. Mackenzie de Educ. Fís. e Esp**, Ano 5, n.1, p.23-34, 2006.
- WEINECK, J., **Treinamento ideal**. 9ª Edição, São Paulo, Ed. Manole, 2003.
- TAHARA, A.K., SCHWARTZ, G.M., SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Rev. bras. Ci. e Mov**. Brasília v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003.
- TRIGOSO, L.S. **A influência da motivação do empregado na produtividade da empresa**. 2003. 36 p. Diretoria de projetos especiais curso de pós-graduação “*Latu Sensu*” em Gestão de Recursos Humanos Universidade Cândido Mendes. 2003.

Rua Leopoldo de Bulhões, 1014
Centro
Anápolis/GO