

FATORES DE ADESÃO, PERMANÊNCIA E DESISTÊNCIA EM MULHERES PRATICANTES DO POLE DANCE

Gislaine Candido Rodrigues¹

Janeiro Cunha¹

Luciano Acordi da Silva^{1,2,3}

¹Ensino Superior de Criciúma (ESUCRI)

²Centro Universitário Barriga Verde (UNIBAVE)

³Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)/Grupo de pesquisa em exercícios aquáticos avançados (GPEAA)

RESUMO

Introdução: Atualmente tem crescido muito a procura pelas aulas de *pole dance*, devido esta atividade ter uma característica fitnessartística, diferenciada das atividades convencionais de academias. **Métodos:** O presente estudo propõe investigar os principais fatores de adesão, permanência e desistência de mulheres praticantes de *pole dance*. Trata-se de um estudo transversal, com coleta de dados primários que analisou trinta e duas clientes (36±10anos; 59±6kg;1.66±5cm) do sexo feminino todas, praticantes de *pole dance* regularmente matriculadas em dois estúdios localizados um no município de Içara e outro em Araranguá/SC, Brasil. Utilizou-se o Inventário de adesão e pratica de atividade física adaptado¹. **Resultados e Discussão:** Os resultados demonstram que os três principais fatores em ordem crescente de adesão apontado pelas mulheres estão relacionados a melhoraria da autoestima (24%), o prazer pela modalidade (22%) e sair do sedentarismo (19%); em relação aos fatores de permanência são a busca de uma atividade inovadora (34%), diferenciada (28%) e motivacional (19%); quanto a desistência apontamos a indisponibilidade de horários (54%), o atendimento profissional (15%) e o custo da modalidade (13%). **Conclusão:** Em suma, apontamos que os principais fatores associados a adesão, permanência e desistência de mulheres praticantes de *pole dance* são o aumento da autoestima, por ser uma atividade inovadora e a indisponibilidade de horários respectivamente.

Palavra-chave: Permanência. Adesão. Atividade física. Academias de ginástica.

FACTORS OF ACCESSION, PERMANENCE AND DESISTENCY IN POLE DANCE PRACTICING WOMEN

ABSTRACT

The present study to investigate the main factors of adherence, permanence and abandonment in women practicing pole dance. This is design a cross-sectional, with primary data collection that analyzed thirty-two clients (36 ± 10years; 59 ± 6kg; 1.66 ± 5cm) female all pole dance practitioners regularly enrolled in two studios located one in the municipality of Içara and another Araranguá/SC, Brazil. The Adherence Inventory and the practice of adapted physical activity¹ were used. The results show that three main factors in increasing order of adherence are related to the improvement of self-esteem (24%), pleasure (22%) and sedentarism (19%); relation to permanence factors are the search for an innovative activity (34%), differentiated (28%) and motivational (19%); as for the abandonment, we pointed out the unavailability of schedules (54%), the professional service (15%) and the cost of the modality (13%). As conclusion, we pointed that main in factors associated with the adherence, permanence and abandonment of pole dance women are the increase in self-esteem, due to its innovative activity and the unavailability of schedules respectively.

Keyword: Permanence. Accession. Physical activity. Gymnastics academies.

INTRODUÇÃO

É crescente a quantidade de estudos relacionados aos fatores de adesão (iniciação), permanência (manutenção) e desistência (evasão) de pessoas de todas as idades e classes sociais, relacionado a prática de exercícios físicos dentro e fora de centros esportivos (LIZ; ANDRADE, 2016; NÚÑEZ *et al.*, 2011; OLMAND; DALEY RICHARD, 2004). Nos últimos anos uma nova modalidade, o pole dance, tem surgido dentro destes centros.

Especificadamente a origem do pole dance, remonta ao Mallakhamb originário em Malharashtra na Índia durante o século XII, como uma forma de treinamento para lutadores (LIMA; MAFFIA, 2010). A palavra “Malla” significa lutador, enquanto “khamb” traduz-se como polo. Essa arte antiga quase se perdeu ao longo dos séculos, entretanto nos últimos anos felizmente vem se popularizando (DRURY, 2007).

O primeiro registro de pole dance datado na literatura foi em 1968, com o desempenho de Belle Jangles no Clube Mugwump em Oregon nos Estados Unidos. Todavia o pole dance moderno passou a ser documentado a partir dos anos 80, no Canadá e nos Estados Unidos, onde o mesmo se popularizou (RUSCELLO *et al.*, 2017).

Nos anos noventa, Fawnia Mondey (canadense) praticante de pole dance, produziu a primeira vídeo aula, com instruções de Pole Fitness e dança, possibilitando assim que mulheres comuns utilizassem a técnica como atividade física, praticando dentro de suas próprias casas (WILKERLING, 2012). Reconhecido como uma terapia feminina, o pole dance fitness teve maior evolução em 2006, com a finalidade de trabalhar determinados grupos musculares específicos de membros superiores e inferiores.

Especificadamente o pole dance se caracteriza sendo uma modalidade esportiva que se propõem a realizar coreografias compostas de acrobacias e técnicas corporais que se desenvolvem a partir de apresentações executadas de acordo com uma música, onde o elemento principal utiliza uma barra na vertical, sendo que o praticante realiza diversos exercícios físicos que desempenham um papel crucial nas ascensões de subidas, decidas, inversões e voltas na barra (RUSCELLO *et al.*, 2017).

Com a evolução da modalidade pole dance fitness, surgiu o pole Esporte, sendo descrito como um movimento que se propõem a converter a dança para o esporte. Sua meta é fazer com que o pole esporte entre na lista dos esportes olímpicos nos próximos anos e conseqüentemente tenha suas competições, bem como apresente cursos para treinadores e esteja engajado em eventos esportivos regidos pela Federação Internacional de Pole Esporte (WILKERLING, 2012).

Todavia procura pela atividade de pole dance nas academias e estúdios, vem se popularizando, devido esta atividade ter uma característica fitnessartística. Durante as aulas de pole dance parâmetros de postura, flexibilidade, força, socialização e autoestima são exercitadas diariamente (NAWROCKA *et al.*, 2017). É fato que até o presente momento, não temos conhecimento de estudos que investigaram os motivos de adesão, permanência e desistência de mulheres praticantes de pole dance em nossa região.

Por outro lado, dados do American College of Sports Medicine (2000) reportam que apenas 5% da população adulta que começam um programa supervisionado de exercícios físicos em academias de ginástica, conseguem aderir a prática. Em nosso país, estudos sobre adesão tem demonstrado índices de evasão de aproximadamente 70% (ALBUQUERQUE; ALVES, 2007). Infelizmente é crescente o número de pessoas que não conseguem dar fluidez a prática de exercícios físicos orientados por diversos motivos (LIZ *et al.*, 2010; ALBUQUERQUE; ALVES, 2007).

Tentando diminuir a evasão, alguns dos fatores sugeridos para adesão e permanência dos indivíduos nos locais de prática de exercícios supervisionados, segundo Rojas (2003), têm sido a escolha de locais mais próximos de suas casas ou trabalho e a disponibilidade dos horários. Investigar parâmetros sobre o que leva as pessoas a buscarem, permanecerem ou desistirem da prática de se exercitar é fundamental para promoção com sucesso de um estilo de vida mais ativo, saudável e durador.

Nesse sentido o presente estudo tem como objetivo investigar os principais fatores de adesão, permanência e desistência de mulheres praticantes de pole dance.

MATERIAIS E MÉTODOS

Comitê de ética: Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética de pesquisa da Universidade local (CAE 5024515.0.1111.119).

Desenho do estudo: Estudo transversal realizado com mulheres praticantes de pole dance através da aplicação de inventário de forma estruturada, com característica quantitativa.

Amostra: Foram selecionadas por critério de conveniência não probabilística (IRIGARAY; SCHNEIDE, 2007) trinta e duas mulheres (36±10anos; 59±6kg; 1.66±5cm) todas, praticantes de pole dance regularmente matriculadas em dois estúdios localizados um no município de Içara e outro no de Araranguá/SC.

Critérios de inclusão e exclusão: Como critério de inclusão considerou-se mulheres matriculadas que frequentam no mínimo há seis meses os estúdios e que apresentaram interesse em participar do estudo. Nos critérios de exclusão foram eliminadas mulheres que não entregaram o termo livre de esclarecimento e o inventário preenchido corretamente.

Instrumento de Avaliação: Para a realização do estudo utilizou-se um inventário de adesão e prática de atividade física adaptado do estudo (LIMA; MAFFIA, 2010). O inventário conteve dez questões de ordem objetivas sendo descritas desta maneira: 1) Idade; 2) Estado Civil; 3) Nível de escolaridade; 4) Sobre sua atividade; 5) Você pratica alguma outra atividade em outro local; 6) Quantas vezes por semana você pratica o pole dance; 7) A quanto tempo você pratica o pole dance; 8) Qual o principal motivo que levou você a aderir o pole dance; 9) Qual o principal motivo de sua permanência nas aulas de pole dance; 10) Qual o principal motivo que levariam você a desistir das aulas de pole dance. Na aplicação do inventário todos os participantes foram acompanhados por um dos autores do artigo. Cada participante levou em média 4.32 minutos para responder o inventário. Todos os participantes responderam os inventário no final da sessão de pole dance dentro dos estúdios.

Análise dados: Foi utilizado análise descritiva básica (medias, desvios padrões e amplitude de variação) e cálculo de percentual. O tratamento dos dados foi realizado no programa Excel (Windows XP).

RESULTADOS

Tabela 1: Nota-se que as praticantes mulheres com idade entre 16 e 20 anos representam 12%, 40 e 55 anos 16%, 30 e 40 anos 16% e 20 e 30 anos 38%. Quanto ao estado civil das participantes, verifica-se que 44% das participantes são solteiras e 56% são casadas. 63% das entrevistadas possuem o terceiro grau completo, 19% pós-graduação, 12% terceiro grau incompleto e 6% segundo grau incompleto. No que se refere às atividades diárias, 9% apenas estudam e 22% estudam e trabalham e 69% trabalham representando a maioria. 41% das participantes não praticam outras atividades físicas em outros locais, sendo que 59% praticam outras atividades como, caminhadas, pilates, yoga e musculação. Com relação à frequência semanal, 78% frequenta o estúdio de pole dance uma vez por semana, 16% duas vezes por semana e apenas 6% três vezes na semana. O tempo de prática entre um e dois anos representa um percentual de 67%, mais de dois anos 17% e entre seis meses e um ano com 16%.

Tabela 2: Sobre os principais motivos de adesão a prática do pole dance obtiveram resultados semelhantes com 22% para melhorar a autoestima e por prazer, 19% para sair do sedentarismo e para diminuir o estresse, ao passo que 12% por cento foi por motivos de saúde, sendo que 6% para melhorar o humor. Quanto aos principais motivos de permanência, 34% permanecem nas aulas de pole dance por ser uma atividade inovadora, 28% por ser uma atividade diferenciada, 19% por ser um ambiente motivacional, 9% pela autoimagem, os percentuais foram iguais com 3% para adotar um estilo de vida mais saudável, por ser uma atividade sensual e pela estética. Quanto aos principais motivos de desistência das aulas de pole dance, 54% seria pela indisponibilidade de horário, 15% seria pelo o atendimento profissional, 13% pelo custo da modalidade e resultado propiciado ao praticante, e por fim 7% seria pela localização.

DISCUSSÃO

Dados recentes de pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde apontam que infelizmente uma fração pequena da população brasileira pratica exercícios físicos (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011). Diversos autores sugerem que o incentivo a hábitos regulares de atividade física é uma das metas cruciais na promoção da saúde (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006).

Todavia estudos demonstram que a prática de pole dance desenvolve o convívio social, a autoestima e o condicionamento físico ajudando na promoção da saúde (ORTIZ *et al.*, 2017, FERNANDES, 2013; LÓPEZ, MÁRQUEZ, 2001; RUSCELLO *et al.*, 2017). O pole dance tem sido indicado para qualquer idade, independentemente do nível de aptidão física, podendo ser praticado por crianças a partir dos cinco anos. De acordo com nossos resultados (Tabela 1) é possível observar que a partir dos 16 anos em ambos os estúdios, todas as faixas etárias praticam o pole dance, com maior percentual para frequência semanal de uma vez. Em relação a frequência o College of Sports Medicine, sugeriu que para promoção da saúde é necessário pelo menos uma frequência de cinco dias por semana, sendo com que o volume semanal chegue a 150min de atividade física moderada ou 75min de intensa (PATE *et al.*, 1995).

Com relação ao estado civil, pode-se verificar que no presente estudo a maioria é casada e trabalha fora. No estudo de Polisseni e Ribeiro (2014), 54% da amostra investigada é casada e fisicamente ativa. Estudos futuros deverão ser desenvolvidos para investigar o nível da relação entre o estado civil e a adesão à prática do pole dance.

TABELA 1: Característica da amostra.

Idade	Frequência semanal	Tempo de prática	Estado civil	Escolaridade	Perfil	Atividade
16-20 (12%)	1x (78%)	6 meses a 1 ano (16%)	Casada (56%)	2º incompleto (6%)	Estuda (9%)	Sim (59%)
20-30 (38%)	2x (16%)	1 ano a 2 anos (67%)	Solteira (44%)	3º incompleto (12%)	Trabalha (69%)	Não (41%)
30-40 (34%)	3x (6%)	Mais de 2 anos (17%)		3º completo (63%)	Estuda e trabalha (22%)	
40-55 (16%)				Pós-graduação (19%)		

Fonte: Dados da pesquisa.

Legenda: Classificação de indivíduos praticante de Poli Dance, ordenados em idade, frequência semanal, tempo de prática, estado civil, escolaridade, perfil e atividades em outro local, analisadas e somadas em percentil (%).

Dados na literatura reportam que pessoas com menor grau de escolaridade mostram um maior risco para sedentarismo (KILPATRICK; HEBERT; BARTHOLOMEW, 2005). Uma melhor escolaridade provê conhecimentos e competências que podem ser importantes para motivar a prática de atividades físicas. Nosso estudo apontou que a maioria possui terceiro grau completo e trabalha fora. Acreditamos que o fato de trabalhar fora possibilita adquirir recurso financeiro, que contribuem para o acesso da prática do pole dance, tendo em vista o custo da atividade.

Por outro lado, Toscano (2001), em seu estudo demonstrou que fazer e encontrar amigos, estão entre os principais motivos que impulsionam os indivíduos a frequentarem centros de exercícios. É importante ressaltar que os estúdios devem oportunizar também a convivência social entre os praticantes, uma vez que essa peculiaridade tem ajudado significativamente os indivíduos a aderirem a prática de atividade física (MARCELLINO, 2003).

A atividade física é definida como qualquer tipo de movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, e que por consequência resulte num gasto energético acima do nível de repouso (NAHAS, 2006). Em relação à prática de outras atividades físicas, 59% das mulheres praticam atividades físicas em outros locais. Em relação a frequência, a maioria pratica uma vez por semana. É possível que isto esteja relacionado ao fato de que a maioria das mulheres incluem outras atividades físicas na sua rotina semanal.

Sobre adesão a prática de exercícios físicos, segundo [Saba \(2001\)](#) nossa sociedade continua a realizar exercício físico em qualquer local propício à prática, embora o entendimento do homem moderno tenha evoluído no sentido da importância de locais mais especializados e seguros. Em nosso estudo (tabela 2), demonstramos que os principais motivos relacionados à adesão foram a melhora da autoestima, o prazer pela modalidade e sair do sedentarismo. Nossos resultados corroboram com o estudo de [Saldana et al., \(2017\)](#), que demonstrou que o principal motivo das mulheres praticar o pole dance foi o prazer e a busca da autoestima. É fato que o prazer está diretamente associado às necessidades psicológicas elementares, motivação intrínseca e apoio à autonomia ([ADIE, DUDA, NTOUMANIS, 2008](#); [MORENO et al., 2016](#)).

Tabela 2 - Fatores de adesão, permanência e desistência.

Adesão	Permanência	Desistência
Para sair do Sedentarismo (19%)	Atividade Inovadora (34%)	Atendimento profissional, (15%)
Para melhorar a Autoestima, (24%)	Ambiente Motivacional (19%)	Custo da Modalidade (13%)
Para diminuir o estresse (19%)	Autoestima (9%)	Resultado propiciado ao praticante (13%)
Por Prazer (20%)	Estética (3%)	Localização (7%)
Para melhorar o Humor (6%)	Atividade sensual (3%)	Indisponibilidade de horários (54%)
Saúde (12%)	Estilo de vida mais saudável (3%)	
	Diferenciada (28%)	

Fonte: Dados da pesquisa.

Legenda: Indivíduos praticante de Poli Dance, ordenados em adesão, permanência, e desistência analisadas e somadas em percentil (%).

Neste sentido, estudos demonstram que 90% dos motivos atribuídos pelos clientes para permanecer praticando a atividade física estão relacionados com o prazer em relação à sua prática ([MARCELLINO, 2003](#)). Segundo [Moreno e Coll \(2006\)](#), se os profissionais que trabalham com exercícios, conseguirem desenvolver o gosto pela prática da atividade física no praticante, é possível aumentar sua persistência de maneira significativa. Em relação a “sair do sedentarismo” nosso estudo apontou que 19% das praticantes tem esta preocupação. No Brasil dados tem sugerido que 26% da população adulta é inativa ([GUTHOLD et al., 2008](#)), sendo que no mundo em média uma em cada cinco pessoas foram consideradas fisicamente inativas ([DUMITH et al., 2011](#)). É importante a conscientização da população neste sentido.

Programas de atividade física bem estruturados podem suprir necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, consequentemente otimizar a auto estima ([ORTIZ et al., 2017](#); [DANTAS, 1999](#)) O Pole Dance é conhecido, como uma das formas mais inovadoras de se exercitar e ao mesmo tempo melhorar a autoestima ([RUSCELLO et al., 2017](#)). Em relação a permanência da prática esportiva diversos estudos apontam para promoção e manutenção da saúde ([ANDREOTTI; OKUMA, 2003](#); [FREITAS et al., 2007](#)). Diferentemente, o presente estudo revela que o principal motivo de permanência nas aulas de pole dance é por ser uma atividade inovadora, diferenciada e motivacional. Estruturalmente as aulas de pole dance, são divididas pelos níveis básico, intermediário, avançado e máster, respeitando a individualidade de cada pessoa. Esta diferenciação ajuda no caráter inovador e diferenciado da modalidade. Em relação à motivação o fato das aulas simularem um ambiente fitness artístico de exposição e espetáculo contribui para este desfecho.

Por fim, em relação aos motivos que levariam à uma possível desistência das aulas de pole dance, o presente estudo sugere a indisponibilidade de horário, o atendimento profissional e o custo da modalidade. Soares, (2004), verificou que a falta de tempo, o atendimento profissional desqualificado e poucos aparelhos para prática da modalidade eram os principais motivos de desistência da prática de exercícios supervisionados. Neste sentido, Santos e Kniknik (2006), apontam que a falta de tempo se relaciona muitas vezes com a jornada excessiva de trabalho e obrigações familiares que culminam na dificuldade de administrar o tempo. Uma possível explicação em relação a falta de tempo apontado no presente estudo pelas praticantes, pode estar relacionada, com a carga de trabalho das mulheres, sendo que a maioria das entrevistadas trabalha fora, caracterizando jornada dupla (empresa x casa), o que poderia originar a falta de tempo para prática. Sobre o atendimento profissional segundo Nascimento; Soriano e Fávoro, (2007) é importante que o profissional tenha habilidades técnicas/científicas que o credencie e ao mesmo tempo tornem-se visíveis aos olhos dos clientes. Algumas destas habilidades estão relacionadas à capacidade de correção de movimentos, o planejamento didático pedagógico da sequência de exercícios e por fim a capacidade de motivar o cliente a prática de exercícios diários. Em relação ao custo da modalidade, o pole dance se equipara as aulas de pilates. Isto de acordo com os autores do presente estudo se justifica pelo investimento e capacitação dos professores durante anos na faculdade e cursos extracurriculares para habilitá-los a serem professores de pole dance.

CONCLUSÃO

Considerando os aspectos que permearam este estudo, pode-se concluir que a maioria das mulheres buscaram a adesão ao pole dance para aumentar a autoestima, o prazer pela modalidade e sair do sedentarismo. Os fatores que as motivaram a permanecer praticando o pole dance foi por ser uma atividade inovadora, diferenciada e motivacional. Em relação aos principais fatores de desistência, o estudo pontou como a indisponibilidade de horário, o atendimento do profissional e o custo da modalidade. Como limitação apontamos a falta de artigos relacionada ao pole dance. Contudo, espera-se que outros acadêmicos deem continuidade ao tema.

REFERÊNCIAS

- ADIE, J.; DUDA, J.; NTOUMANIS, Y.N. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: a test of basic needs theory. **Motivation and Emotion**. v.32, n.3, p.189-199, 2008.
- ALBUQUERQUE, C.L.F.; ALVES, R.S. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física. **Revista Científica de Natal**. v.1, n.5, p.1-33, 2007.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Rio de Janeiro. Revinter; 2000.
- ANDREOTTI, M.C.; OKUMA, S.S. Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**. v.17, n. 2, p.142-153, 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde 2011. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **VIGITEL Brasil2011: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília-DF. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1521. Acesso em 24 julho 2015.
- DANTAS, E.H.M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.
- DRURY, R. **Pole Dancing HB**. Gra-Bretanha: Connections book pub. 2007.
- DUMITH, S.C.; HALLAL, P.C.; REIS, R.S.; KOHL, H.W. 3rd Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. **Prev Med**. v.53, n.2, p.24-8, 2011
- FERNANDES, J. **Motivos na aderência de mulheres a prática regular de aulas de pole dance na cidade de Criciúma-SC**. Trabalho de conclusão de curso de graduação Criciúma, Brasil: Universidade do Extremo Sul Catarinense. 2013.
- FREITAS, C.M.S.M. *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a

- programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.** v.9, n.1, p. 92-100, 2007.
- GUEDES, D.P.; SANTOS, C.A.; LOPES, C.C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.** v.5, n.8, p.5-15, 2006.
- GUTHOLD, R.; ONO, T.; STRONG, K.L.; CHATTERJI, S.; MORABIA, A. Worldwide variability in physical inactivity a 51-country survey. **Am J Prev Med.** v.34, n.6, p.486-94, 2008.
- IRIGARAY, T.Q.; SCHNEIDE, R.H. Participação de Idosas em uma Universidade da Terceira Idade: Motivos e Mudanças Ocorridas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa.** v.24 n.2, p.211-216, 2007.
- KILPATRICK, M.; HEBERT, E.; BARTHOLOMEW, Y.J. College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. **Journal of American College Health.** v.54, n.2, p.87-94, 2005.
- LIMA, A.A.; MAFFIA, R.M. Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias exclusivamente femininas. **Lecturas: Educación Física y Deportes** v.15, n.143, p.1, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd143/adesao-a-pratica-em-academias-femininas.htm> Acesso em 22/09/2015
- LIZ, C.M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev Bras Ciênc Esporte.** v.38 n.3. p.267-274, 2016.
- LIZ, C.M.; CROCETTA, T.B.; VIANA, M.S.; BRANDT, R; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz.** v.16 n.1. p.181-8, 2010.
- LÓPEZ, C.Y.; MÁRQUEZ, S. Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. **Revista de Psicología del Deporte.** v.10, n.1, p.9-22, 2001.
- MARCELLINO, N.C. Academias de ginástica como opção de lazer. **R Bras Ci e Mov.** v.11, n.3, p. 49-54, 2003.
- MORENO, J.A.; COLL, D.G.C. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da auto determinação. **Fitness & Performance Journal.** v.5, n.1, p.5-9, 2006.
- MORENO, M.J.A.; GIMENO, E.C.; HERNÁNDEZ, E.H.; AVILÉS, Y.A.B. El disfrute como mediador de la salud en el ejercicio físico. **Universitas Psychologica.** v.15 n.1, p.153-164, 2016.
- NASCIMENTO, G.Y; SORIANO, J.B; FÁVARO, P.E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em educação física: uma análise de conteúdo. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.** v.9, n.1, p.393-400, 2007
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2006.
- NAWROCKA, A.; MYNARSKI, A.; POWERSKA, A.; ROZPARA, M.; GARBACIAK, W. Effects of exercise training experience on hand grip strength, body composition and postural stability in fitness pole dancers. **J Sports Med Phys Fitness.** v.57, n.9, p.1098-1103, 2017.
- NÚÑEZ, J.L.; MARTÍN A.; PAREDES, A.J.; RODRÍGUEZ, O.; CHIPANA, Y.N. The mediating role of perceived competence testing a motivational sequence in university students. **Universitas Psychologica.** v.10. n.3. p.669-680, 2011.
- OLMAND, A.; DALEY, A.; RICHARD, Y.N. Motives for sport and exercise in younger and older half marathon runners. **Journal of Sport Sciences.** v.22. n.2. pp.310-311, 2004.
- PATE R.R., et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **JAMA.** v.273, n.5, p.402-7, 1995.
- POLISSENI, M.L.C.; RIBEIRO, L.C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Rev Bras Med Esporte.** v.20, n.5, p.340-44, 2014
- SALDANA, O.S. et al., Evaluación de los factores motivacionales en la práctica del Pole Sport: validación preliminar. **Revista de Psicología del Deporte.** v.26, n.3, p.62-67, 2017.
- ROJAS, P.N.C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade.**

Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

RUSCELLO, B., et al. Physical and physiological demands in women pole dance: a single case study. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. v.57 n.4, p.496–503. 2017.

SABA, F. **Aderência**: A prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

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

SOARES, T.C.M. **Motivação e aderência de mulheres ativas: Um estudo dos fatores determinantes da atividade física**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

TOSCANO, J.J.O. Academias de ginástica: Um serviço de saúde latente. **Rev Bras Ciênc Mov** v.9. n.4, p.40-42, 2001.

WILKERLING, J. **Pole Dance and Fitness: Technique Manual**. Hamburg, Germany: Tredition. 2012.

Av. Universitária, 1105
Universitário
Criciúma/SC
88806-000