Recebido em: **12/03/2012** Emitido parece em: **04/04/2012** **Artigo original**

MOTIVOS E DIFICULDADES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

André Luís Aroni[1], Marcelo Callegari Zanetti[2], Afonso Antonio Machado[2]

RESUMO

A prática de atividades físicas em academias de ginástica tem ganhado cada vez mais adeptos, este fato tem levado muitas empresas a investirem maciçamente neste tipo de negócio, contudo, a alta rotatividade de alunos apresenta-se como uma das principais ameaças para estas empresas. Para fidelizar estes clientes é necessário identificar o mais precoce possível seus objetivos e dificuldades na realização de atividades físicas, e assim sugerir uma rotina viável de treino. O objetivo deste estudo foi verificar os motivos e dificuldades apresentados pelos alunos de três academias de ginástica, para a prática de atividades físicas. Participaram desta pesquisa 103 alunos (56 mulheres e 47 homens), com idades entre 14 e 65 anos [M = 29,7; DP = 10.6], que responderam um questionário com questões abertas. Todos estavam inscritos como alunos em uma das três academias participantes, duas na cidade de Campinas/SP e uma na cidade de São José do Rio Pardo/SP. Os dados foram coletados entre os dias 13 de fevereiro e 2 de março de 2012, os alunos foram questionados em relação aos aspectos que os fazem praticar atividade física na academia e, quais são suas principais dificuldades para treinar, em ambas questões o aluno poderia apresentar como resposta até dois motivos/dificuldades, posteriormente, os dados foram tabulados e apresentados em valores percentuais. Como principais resultados, saúde (36,6%) e estética (22,8%) foram os motivos mais apresentados pelos alunos e, falta de tempo (33,8%) e preguiça (25,4%) como as principais dificuldades para treinar. Tais resultados demonstram uma mudança de valores dentro das academias nos últimos anos, aspectos como a aquisição de um estilo de vida mais saudável e com maior qualidade de vida vêm ganhando espaço, antes ocupado abundantemente por fatores estéticos e de culto ao corpo. Esta inversão de valores e as dificuldades da vida moderna nos levam a refletir sobre nossos programas de treino, é necessário mudar e encontrar novas soluções para aumentar a adesão em tais programas.

Palavras-chave: Motivação, atividade física, academia de ginástica.

MOTIVES AND DIFFICULTIES FOR PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ACADEMIES OF GYMNASTICS

ABSTRACT

The practice of physical activities in gyms has gained increasing adherents, this fact has led many companies to invest massively in this kind of business, however, the high turnover of students presents itself as one of the main threats to these companies. For these loyal customers is necessary to identify the earliest possible objectives and difficulties in the realization of physical activities, and thus suggest a workable routine workout. The objective of this study was to verify the reasons and difficulties presented by the students of three gyms, to practice physical activities. Participated in this survey 103 students (56 women and 47 men) aged between 14 and 65 years [M = 29.7; DP = 10.6], who answered a questionnaire with open questions. All were enrolled as students in one of the three participating academies, two in the city of Campinas/SP and in the city of São José do Rio Pardo/SP. The data was collected between February 13 and March 2, 2012, students were asked of those aspects that make practicing physical activity at the Academy and, what are your main difficulties to train, on both issues the student could submit in response to two reasons/difficulties, then the data were tabulated and presented in percentage values. As main outcomes, health (36.6%) and aesthetics (22.8%) were the most reasons submitted by the students and, lack of time (33.8%) and laziness (25.4%) as the main difficulties to train. These results demonstrate a shift in values within of academies in recent years, issues such as the acquisition of a healthier lifestyle and greater quality of life are gaining ground, before aesthetic factors

thoroughly occupied and cult of the body. This inversion of values and the difficulties of modern life lead us to reflect on our training programs, it is necessary to change and find new solutions to increase membership in such programs.

Keywords: Motivation, physical activity, gyms.

INTRODUÇÃO

Etimologicamente, a palavra motivo vem do latim "*movere, motum*", significando aquilo que faz mover, e motivar significa provocar movimento (TEIXEIRA *et al.,* 2005). Quando se fala em motivação, entende-se que se quer compreender os fatores e processos que conduzem as pessoas a uma ação ou a inércia em diversas situações. Vários fatores motivam o ser humano, tanto de forma interna como externa. Cratty (1984), em seus trabalhos, explica que tais fatores internos e externos podem ser compreendidos, de forma intrínseca, pelos motivos resultantes da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos, tais como, diversas recompensas sociais e sinais de sucesso. Outras fontes podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade e reconhecimento.

Conforme evidencia Cruz (1996), os estudos acerca da motivação são complexamente direcionados para responder inúmeras questões, as quais a ênfase é entender o porquê desses ou daqueles comportamentos. No âmbito da atividade física, este autor afirma que os comportamentos dos indivíduos são reflexos de três dimensões motivacionais:

- Direção: porque é que certos indivíduos escolhem determinadas práticas de atividades físicas?
- Intensidade: porque que é que certos indivíduos se esforçam mais que outros na prática de tais atividades?
- Persistência: porque é que determinados sujeitos continuam a prática da atividade física e outros abandonam?

A motivação, para Samulski (2002), é definida como uma totalidade de fatores, que determinam o comportamento dos indivíduos dirigido a um determinado objetivo. O autor ainda afirma que ela depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), sendo caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta.

A teoria da motivação apresentada por Samulski (2002), visão também compartilhada por Machado (2006) e Weinberg e Gould (2001), apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Weinberg e Gould (2001) afirmam que a motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nosso esforço. Esses mesmos autores acreditam, ainda, existir 3 orientações gerais de motivação: **a visão centrada no traço**, ou visão centrada no participante, que sustenta a ideia de que o comportamento motivado se dá, primeiramente, em função de características individuais, ou seja, a personalidade, as necessidades e os objetivos de um aluno, atleta ou praticante de exercícios são os determinantes principais do comportamento motivado; **a visão centrada na situação**, entendendo que o nível de motivação é determinado primariamente pela situação, ou seja, algumas atividades as pessoas podem se sentir motivadas, enquanto em outras não; **e a visão interacional**, visão esta a mais comum e aceita, que entende que a motivação é fruto da interação dos fatores relacionados com o indivíduo e com a situação, numa espécie de fusão das duas visões relatadas anteriormente.

A motivação, compreendida pelo processo de força e direção a um determinado comportamento, segundo Brandão e Valdés (2005), se traduz na capacidade de um indivíduo de manter seus esforços na presença dos mais variados estímulos pessoais e sociais, sejam eles negativos ou positivos, e influenciam a seleção, a aderência, o esforço e a qualidade da atividade executada.

Para Machado (2006), a motivação se torna um referencial importante para definir as decisões tomadas pelo ser humano, por isso, todas as decisões terão no componente "motivação" uma aliada que comprometerá positivamente, ou não, o resultado da ação. A importância que deve ser dada ao processo motivacional também é enfatizada por Gouvêa (2000), que acredita que a motivação é um dos temas centrais relacionados aos assuntos humanos. Exemplos disso são: a política, onde se discute os desejos da sociedade, os pais preocupados com seus filhos, professores que se preocupam com os estudos de seus alunos, treinadores protestando sobre o compromisso dos jogadores, todos têm a ver com o nível de motivação.

Por isso, um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é, indubitavelmente, a motivação, que influi com muita propriedade em todos os tipos de comportamento, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com a aprendizagem, o desempenho e a atenção (WEINBERG e GOULD, 2001; TEIXEIRA et al., 2005), o que também é discutido por Paim (2001) que relata que na relação ensino aprendizagem, em qualquer ambiente, conteúdo ou momento, a motivação constitui-se como um dos elementos centrais para a execução bem sucedida.

Para Geraldes e Dantas (1998), os motivos e a evolução dos métodos e objetivos que levam o homem a busca da atividade física, vêm de épocas remotas, no qual, o conceito de totalidade orgânica tem ganhado adeptos desde a antiga Grécia, já que tais povos reconheciam a necessidade do equilíbrio mental, social e físico. Os mesmos ideais foram apregoados, diversos séculos mais tarde, por filósofos europeus como Locke e Russeau. Essa perspectiva na Antiguidade clássica não era exclusividade dos gregos já que Juvenal, no mundo Romano, no século I da Era Cristã, apregoava essas necessidades por meio da expressão "*mens sana in corpore sano*". Por isso, atualmente, torna-se claro, que o maior motivo e incentivo para a prática da atividade física reside em sua relevância, cientificamente comprovada, como coadjuvante na aquisição e manutenção da saúde.

Porém, para Fernandes (2005), atualmente nos deparamos com a valorização de um padrão de beleza, qual seja, aquele do corpo belo, jovem e sempre "em forma" a ser conquistado a partir de múltiplas possibilidades de intervenção: dietas, cosméticos, cirurgias plásticas, ginásticas, medicamentos. A constante exposição do corpo feminino na mídia também reafirma a necessidade de cuidados específicos e da busca constante pela "saúde" associada aos avanços tecnológicos.

Neste sentido, Frugoli (2004) considera que com este aumento da preocupação com a saúde e a estética, houve um aumento no número de locais especializados nesta questão, no qual, a academia de ginástica torna-se também, um micro espaço relevante para o entendimento das novas relações e interações sociais. Num panorama geral nas sociedades ocidentais, os serviços à disposição dos indivíduos que querem, e podem cuidar do corpo, aumentaram significativamente nas mais variadas faixas etárias. No Brasil, como em grande parte do mundo, ambos os gêneros são estimulados constantemente ao padrão corporal veiculado pelos canais midiáticos.

Porém, Silva e Daólio (2000) acreditam que podemos compreender a busca por um corpo belo como um fenômeno cultural, tendo em vista o grande número de imagens divulgadas pelos meios de comunicação, além da quantidade de produtos, alimentos e práticas direcionadas à beleza corporal. Isso se deve ao fato da aparência física ser forte elemento nas relações sociais, pois a ela são atribuídos alguns significados e, ao buscar certos modelos corporais, há também a busca pela transformação pessoal e a representação de diferentes papéis em nossa sociedade. Nas sociedades modernas podemos caracterizar a beleza corporal como um fato social, pois, pelo que podemos perceber, há uma busca coletiva por um corpo belo, embora haja diferentes construções desse corpo em diversas sociedades e grupos sociais. A cultura de consumo parece exercer uma forte influência nessa construção de corpos belos, já que divulga uma grande circulação de imagens do consumo com sugestões de prazeres e desejos alternativos. As influências da cultura de consumo nos levam a compreender o corpo como um objeto, que está sujeito a um processo de deterioração. Assim, a atividade física, servirá como um meio para que esse corpo/objeto possa se recuperar e transmitir uma imagem de corpo saudável associada ao corpo belo, não importando se essa imagem seja, de fato, realidade.

Por outro lado, Malavasi e Both (2005) citam que quando uma pessoa inicia um programa de atividade física ou uma modalidade esportiva, seja esta iniciativa causada por necessidade ou por convicção, a maior dificuldade que se encontra é na aderência desta atividade a médio ou longo prazo. Contudo, é reconhecido que os efeitos benéficos de qualquer atividade para a saúde, dependem extensivamente da adoção por um período de estilo de vida ativo. A palavra motivação exerce um grande efeito sobre as pessoas principalmente quando se refere à prática de atividades físicas em geral, porém, muitas vezes, a motivação pode ser responsável por inúmeras razões pelas quais o indivíduo decidirá realizar alguma atividade física ou não.

Buscando compreender e melhorar o processo motivacional, Weinberg e Gould (2001), citam o modelo interacional de motivação, que têm importantes implicações para professores, técnicos, instrutores e administradores de programas de atividade física. Para estes autores, este modelo conta com **5 diretrizes** básicas, que se bem empregadas, podem ser um grande facilitador no processo motivacional.

1º) **Tanto as situações como os traços motivam as pessoas:** para aumentar a motivação você deve analisar e responder não apenas a personalidade, mas também, a interação das características pessoais e situacionais;

2º) **As pessoas têm vários motivos para envolverem-se:** é necessário um esforço consistente para identificar e entender os motivos dos participantes para se envolverem em atividades de esporte, de exercício ou de educação. Outros aspectos relevantes são que: às vezes, as pessoas participam das atividades por mais de uma razão, e os motivos podem mudar com o tempo;

3º) **Mude o ambiente para aumentar a motivação:** saber por que razão as pessoas se tornam envolvidas em esportes e exercícios é importante, mas essa informação é insuficiente para aumentar a motivação, já que muitas vezes, para aumentar a motivação é necessário que sejam criados ambientes que satisfaçam as necessidades de todos os participantes;

4º) **Os líderes influenciam a motivação:** os instrutores, professores de educação física, ou técnicos, devem desempenhar o papel fundamental de influenciar a motivação do participante. Um professor ativo e entusiástico sempre oferecerá, por meio de sua personalidade, reforço positivo aos alunos.

5º) **Use mudanças de comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante:** as mudanças de comportamento são importantes, quando os motivos dos participantes prejudicarem de alguma forma o próprio participante, ou até mesmo, aqueles envolvidos direta ou indiretamente com o programa de atividade física. Neste caso, é importante que o participante seja conscientizado dos riscos dos mesmos.

Após abordamos inúmeros aspectos relativos ao tema proposto, procuramos estruturar e apresentar os resultados desta pesquisa, a fim de contribuir para um maior aprimoramento dos profissionais envolvidos com a prática regular de atividades físicas em academias de ginástica, já que, entender a motivação é requisito fundamental para tal.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa, de cunho descritivo (THOMAS e NELSON, 2002), foi realizada de acordo com os critérios da análise quali-quantitativa, na qual os dados foram tabulados, e apresentados em valores percentuais, seguidos de uma leitura descritiva dos mesmos.

AMOSTRA

Participaram da pesquisa 103 alunos (56 do gênero feminino e 47 do gênero masculino), nas academias Clip e Golden Fitness de Campinas – SP, e Conexão Saúde de São José do Rio Pardo – SP. Os alunos tinham idade entre 14 e 65 anos [M = 29,7; DP = 10.6]. Os dados foram coletados entre os dias 13 de fevereiro e 2 de março de 2012. Esta pesquisa foi realizada de acordo com a ética de pesquisa envolvendo seres humanos, resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996.

PROTOCOLOS UTILIZADOS

Foi adotado como instrumento um questionário composto por questões abertas, com o objetivo de investigar quais aspectos levavam os alunos a praticarem atividade física na academia de ginástica e quais eram suas principais dificuldades para treinar, sendo que os mesmos poderiam apresentar até 2 respostas para as principais questões.

Para a administração do questionário foi solicitado inicialmente a colaboração das 3 academias por meio de ligação telefônica, sendo esclarecidos os objetivos do estudo e garantindo o anonimato de todos os indivíduos participantes. Após a autorização, iniciamos a administração do questionário segundo um protocolo previamente estabelecido, e sobre o qual os administradores foram instruídos e treinados previamente. Os alunos participantes foram convidados a participar da pesquisa logo quando entravam na recepção das academias, todas as aplicações ocorreram sem incidências e após os alunos finalizarem o questionário, seguiam normalmente sua rotina de treino.

Os dados foram tabulados, e apresentados em valores percentuais, seguidos de uma leitura descritiva dos mesmos.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com relação aos aspectos que levavam os alunos a praticarem atividade física na academia, apresentaram-se os seguintes motivos: Saúde (36,6%), estética (22,8%), condicionamento físico (14%), prazer (7,9%), bem estar (6,9%), indicação médica (5,9%), convívio social (2,8%), outro motivo (3,1%).

Ao revisar estudos semelhantes publicados nos últimos 20 anos, pudemos perceber uma mudança nos valores dentro das academias, já que, os motivos parecem variar de acordo com a idade cronológica dos sujeitos estudados, além de aspectos culturais, entretanto, a aquisição de um estilo de vida mais saudável e com maior qualidade de vida parece estar ganhando mais espaço, antes abundantemente ocupado por fatores estéticos e de culto ao corpo.

Em pesquisa conduzida por Geraldes e Dantas (1998), em duas academias, uma no Rio de Janeiro e outra em Maceió, entre 1990 e 1994, um grande percentual da população que frequentava as academias pesquisadas tinha como objetivo a estética, principalmente no que se referia ao emagrecimento. Zanette (2003), ao pesquisar os praticantes do Rio Grande do Sul, encontrou 29% de respostas que apontavam a estética como principal motivo, contra 23% de saúde e 21% de bem estar. Tahara *et al.* (2003), no estado de São Paulo, apontaram 26,6% de estética contra 23,3% de saúde e qualidade de vida. Em outra pesquisa, Teixeira *et al.* (2005) encontraram os seguintes resultados motivacionais: questões estéticas (19,95%), seguido pela necessidade de melhora da saúde (18,12%). Albuquerque e Alves (2007), no Rio Grande do Norte destacou que 39,1% afirmaram ser a estética o principal motivo, contra 16,6% para a melhora da condição física. Araújo et al. (2007), ao estudar adultos jovens do estado de Minas Gerais, apontaram 50,6% como motivos estéticos contra 14,4% de saúde e 31,3% de condicionamento físico.

Ao estudar esta mesma questão cinco anos atrás, Zanetti *et al.* (2007) encontrou em São José do Rio Pardo/ SP valores bem diferentes dos atuais, que mostravam a estética a frente da saúde, 30% contra 21,7%, além dos 12,3% que afirmavam ser o bem estar seu principal motivo.

Com relação às principais dificuldades para treinar: Nosso estudo mostrou a falta de tempo (33,8%), preguiça (25,4%), outra dificuldade (15%), nenhuma dificuldade (14,7%), falta companhia (5,6%), não gosto de exercícios (2,1%), local para deixar os filhos (1,8%), não consigo alcançar meus

objetivos (1,5%). Grande parte dos 15% que responderam “outra dificuldade” justificaram suas respostas como imprevistos que surgem na hora de treinar.

A falta de tempo aparece como a grande dificuldade para a adesão em um programa de treinamento. Saba (2001) encontrou 37% das respostas que indicavam a falta de tempo, Tahara et al. (2003) mostraram em São Paulo 43,3% das respostas para esta dificuldade, Pereira e Bernardes (2005) apontaram em Minas Gerais 31% das respostas para falta de tempo, além de 20,6% para preguiça. Santos e Knijnik (2006) no estado de São Paulo, com 30% para a falta de tempo e 23% para preguiça, Albuquerque e Alves (2007) no Rio Grande do Norte com 36,6% para falta de tempo e 13,3% para preguiça, Enézio e Cunha (2007) em Minas Gerais com 49% para falta de motivação e 29% para monotonia dos exercícios.

Santos e Knijnik (2006) afirmam que a falta de tempo normalmente está relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo. Por outro lado, acreditamos que encontrar prazer com a prática de exercícios e estar ciente dos benefícios que ela pode trazer à saúde, são pontos essenciais para transpor dificuldades como a falta de tempo, e é neste momento em que a intervenção e instrução do profissional de educação física torna-se imprescindível, o plano de treino deve estar orientado para atender a necessidades e vontades dos alunos, adequando o a sua disponibilidade e rotina diária. O *American College of Sports Medicine* (2000) aponta que apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa de treino em academias de ginástica aderem à prática, no Brasil, Albuquerque e Alves (2007) verificaram uma evasão de 70% entre os praticantes de exercícios nas academias.

Nascimento *et al.* (2007) destaca uma informação muito relevante sobre a aderência, afirma que o comprometimento do praticante com seu programa de treino não ocorre logo no início da prática, é um processo lento que vai da inatividade até a manutenção do programa de exercícios físicos.

CONCLUSÃO

Os principais motivos apresentados pelos alunos investigados, para a prática de atividades físicas, foram o cuidado com a saúde seguido dos aspectos estéticos. A falta de tempo e a preguiça apresentaram-se como as principais dificuldades para a adesão em um programa de treinamento físico.

Fatores como a aquisição de mais qualidade de vida e bem estar vêm ganhando espaço dentro das academias de ginástica, aparentemente pela conscientização da população em relação à importância da prática de atividades físicas na promoção da saúde. Estes resultados apontam para a motivação baseada na perspectiva interacionista, conforme discutido por Samulski (2002) e Weinberg e Gould (2001).

Por fim, é necessário que os educadores físicos façam uma reflexão sobre suas intervenções, que possam quebrar paradigmas presentes no seu cotidiano ao reconhecer os motivos e dificuldades dos seus alunos, direcionando as sessões de treino de forma a atender exclusivamente as necessidades dos mesmos, e assim aumentar as suas adesões em tais programas. Chelladurai (1990) e Lenti (1996) afirmam que uma motivação efetiva flui da relação entre os profissionais, líderes do contexto em questão, e os liderados, alunos ou atletas de alto nível, se tal relação for compartilhada positivamente, a interação pode possibilitar maior aderência dos membros para o estabelecimento e cumprimentos de seus objetivos, sejam individuais ou sociais. Tal relação construtiva poderá aumentar a satisfação dos indivíduos no grupo, fazendo-os se sentirem mais motivados a permanecerem com seus respectivos comportamentos, interesses, buscas e aspirações, numa espécie de círculo retroativo.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C. L. F. A.; ALVES, R. S. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, Natal, v. 1, p. 1-33, jan./abr. 2007. ISSN 1678-7889. Disponível em: http://webserver.falnatal.com.br/revista_nova/a5_v1/artigo_4.pdf. Acesso em: 01 mar. 2012.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE.**ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

ARAÚJO, A. S.; PIMENTA, F. H. R.; BARAÚNA, M. A.; NOVO JUNIOR, J. M.; SILVA, A. L. S.; PINTO, M. V. M.; RAMOS, D. E. F.; COTTA, D. O.; ANDRADE, G. D.; DE PAULA, A. H. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico**. Lecturas Educación Fisica e Deportes**, Buenos Aires, 2007. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm. Acesso em: 01 mar. 2012.

BRANDÃO, M. R. F.; VALDÉS, H. La utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: um aporte de La Psicología Del Deporte. In: ROFFÉ, M.; UCHA, F. G. (Orgs.) **Alto rendimiento, psicología y deporte**. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2005.

CHELLADURAI, P. Leadership in sports: a review. **International Journal of Sport Psychology**, v. 21, n. 4, p. 328-354, 1990.

CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil. 1984.

CRUZ, J. F. A. Motivação para a competição e prática desportiva. In: CRUZ, J. F. A. (Org.) **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996.

ENÉZIO, J. C.; CUNHA F. A. P. Fatores desmotivantes da prática de musculação nas academias de ginástica de Três Corações/MG. **Motriz**. Rio Claro, v. 13, n. 2, supl., p. 201, 2007. resumo. Disponível em: http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/viewFile/310/916. Acesso em: 01 mar. 2012.

FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 107-112, 2005.

FRUGOLI, R. Academia de Ginástica: contemporaneidade, expressões corporais e sentido. **Anais** do VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais. Coimbra, 2004.

GERALDES, A. A. R.; DANTAS, E. H. M. O conceito de fitness e o planejamento do treinamento para a performance ótima em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 3, n.1, p. 29-36, 1998.

GOUVÊA, F. C. Motivação e autoeficácia no esporte e suas interferências no desempenho dos atletas. In: DOBRANSZKY, I. A.; MACHADO, A. A. **Delineamentos da psicologia do esporte:** evolução e aplicação. p. 19-32. Campinas: Tecnograf, 2000.

LENTI, F. Motivating young athletes. **Coaches' Corner**. Gatorade Sports Science Institute, 1996.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte:** da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MALAVASI**,** L. M.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Año 10, n. 89, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>. Acesso em 01 mar. 2012.

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.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007. Disponível em: http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=33. Acesso em 01 mar. 2012.

PAIM, M. C. C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista de Educação Física/UEM**. v. 12, n.2, p.73-79, 2001.

PEREIRA, E. C. C.; BERNARDES, D. Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. In: Congresso de Ciência do Desporto, n. 1, 2005, Campinas. **Anais**... Campinas: Faculdade de Educação Física, 2005. Disponível em: http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/Edelanni%20Camargo%20de%20Castro%20Pereira.pdf. Acesso em: 03 dez. 2008.

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

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, 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, p. 23-34, 2006.

SILVA, C. L.; DAOLIO, J. De corpo "sarado" à qualidade de vida: analisando alguns significados das práticas corporais para profissionais atuantes em academias de ginástica. **Trabalho de Iniciação Científica**. Unicamp, 2000.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ G. M.; SILVA K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 4, p.7-12, 2003. ISSN 0103-1716. Disponível em: http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/519/543. Acesso em: 01 mar. 2012.

TEIXEIRA, R; MADEIRA, M; MOTTA, A. F. Análise dos fatores motivacionais das atividades físicas nas academias da Cidade de Cabo Frio/R.J. In **Meta Science**. X EAFERJ. V. 2, n. 2, p.54-54, 2005.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed , 2001.

ZANETTE, E. T. **Análise do perfil de clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. Dissertação (Mestrado Profissionalizante em Engenharia), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 154 f. 2003.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; KOCIAN, R. C.; BOTURA, H. M. L.; MACHADO, A. A. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 53-58, set. 2007.

[1] Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Lisboa/ Portugal
[2] Universidade Estadual de São Paulo – UNESP – Rio Claro / I.B./ D.E.F./ Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte - LEPESPE.

Rua Elias de Souza, 184
Vila Industrial
Campinas/SP
13035-630