

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Cleusa Isabel Severo Pereira

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS

Santa Cruz do Sul

2015

Cleusa Isabel Severo Pereira

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof^a. Dr^a Miria Suzana Burgos
Prof. Ms. Gilmar Fernando Weis

Santa Cruz do Sul

2015

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A COMISSÃO ORGANIZADORA, ABAIXO ASSINADA, APROVA A MONOGRAFIA

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS

ELABORADA POR
CLEUSA ISABEL SEVERO PEREIRA

COMO REQUISITO PARA OBTENÇÃO DE GRAU EM BACHAREL EM EDUCAÇÃO
FÍSICA

COMISSÃO EXAMINADORA:

Prof^ª. Dr^ª. Miria Suzana Burgos

Prof. Gilmar Weis

Prof^ª. Cezane Reuter

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	05
<u>CAPÍTULO I</u>	
PROJETO DE PESQUISA.....	06
1. JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS	07
2. MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	09
3. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO	14
4. REFERÊNCIAS	15
<u>CAPÍTULO II</u>	
ARTIGO	20
ANEXO A	26
ANEXO B	27

APRESENTAÇÃO

O presente estudo divide-se em dois capítulos; no capítulo I, consta a justificativa, objetivos, referencial teórico, o método de investigação e as referências. No capítulo II, pode se observar o artigo, o qual apresenta os principais dados descritos nas normas de publicação da revista eleita, que inclui o resumo, a introdução, método, resultados e discussão, considerações finais e referências. Constam também os anexos, sendo o instrumento de coleta de dados e as normas da revista para publicação.

CAPÍTULO I
PROJETO DE PESQUISA

1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS

A motivação é um processo individual e psicológico que determina como nos comportamos diante das nossas ações, escolhas e práticas (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002). Malavasi e Both (2007) afirmam ainda que a motivação responde pelo fato de o indivíduo aderir ou não a programas regulares de atividade física, é ela quem define sua adesão e permanência nos mesmos, desempenhando assim, um papel fundamental no que diz respeito as nossas respostas diante dos estímulos provocados pelo exercício.

Nesta linha de pensamento devemos considerar relevante a adesão de um programa de exercício físicos próprios a necessidade de cada indivíduo, pois sabe-se que a prática regular de atividades físicas adequadas, no que diz respeito ao aspecto psicossocial, melhora os níveis de ansiedade, reduz indícios de depressão, melhora a satisfação pessoal, aumenta a autoestima, cria o desejo de socializar-se (SHEPARD et al., 1997).

Weinberg e Gould (2001) identificaram os seguintes motivos de adesão e desistência da prática de atividades física: valorizar a magreza e dar relevante importância a aparência; queda do risco de hipertensão (o indivíduo normalmente adota o exercício como coadjuvante para a prevenção de doenças cardiovasculares somente sob orientação médica); queda do estresse e da depressão (os exercícios físicos têm sido um excelente aliado na prevenção e tratamento de transtornos psíquicos); satisfação (sabe-se que para sua permanência em um programa de atividades físicas, o indivíduo precisa sentir prazer e alegria enquanto os executa); construção da autoestima (sentem-se mais autossuficientes, valorizam-se mais e confiam mais em seu potencial); socialização (torna o indivíduo mais sociável, já que relaciona-se com outros indivíduos em um mesmo ambiente, dividindo as mesmas afinidades e objetivos).

Mayara e Cunha (2013) já defendia em seus textos que a atividade física é essencial para melhorar a qualidade de vida, bem como promover a saúde, já que ela atua sobre a mesma, diminuindo a incidência de alguns fatores de risco que predispõe o surgimento de doenças crônicas degenerativas. Ainda dentro desse contexto, para Nieman (1999), a maneira mais eficaz para se viver mais e melhor, tornar o indivíduo mais saudável, prevenir doenças e diminuir os índices de estresse é a prática regular de atividades físicas.

A motivação está relacionada diretamente ao nosso comportamento, a qual define nosso ingresso e permanência em quaisquer atividades. Neste mesmo raciocínio podemos citar Spector (2002), que descreve a motivação como sendo algo atrelado a direção, intensidade, persistência de um comportamento no decorrer do tempo. Quanto a direção, faz

menção a uma opção dentro de inúmeros possíveis comportamentos. No caso da intensidade refere-se a dedicação com a qual o sujeito se propõe para conquistar seu objetivo. A persistência está vinculada a entrega do sujeito naquela atividade que se propôs realizar.

Portanto, diante da relevância da temática, apresenta-se o seguinte **problema**: quais são os aspectos que motivam adultos a praticarem regularmente atividade física em academia?

Sendo assim, este estudo tem como **objetivo geral** identificar os principais motivos que levam os indivíduos adultos à prática de atividades físicas em academias.

2. MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

2.1 Atividade física, saúde e sedentarismo

Atualmente, em todo mundo, é alarmante a elevada prevalência do sedentarismo; em contraponto a esse comportamento, a prática regular de atividades físicas é um dos objetivos essenciais na área da saúde (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006). Discorrendo sobre ambientes que oportunizam a prática regular de atividades físicas orientadas, que ofereçam uma mudança de comportamento, nos deparamos com a academia de ginástica (SANTOS; KNIJNIK, 2006); modalidade esta, que se caracteriza por uma variedade de exercícios que aumentam a força muscular (RODRIGUES, 2001).

Com o objetivo de melhorar os hábitos de saúde, promover o bem-estar e inserir-se em programas regulares de atividades físicas, as academias tornaram-se uma opção viável para indivíduos que buscam essa melhora (SABA, 2001). E a crescente procura por atividades físicas em academias tem diversos fatores associados; esta busca acelerada transformou-se em um dos maiores fenômenos sociais datados a partir da década de 70, as razões pelas quais os indivíduos aderem a prática de atividade física em academias de ginástica são multifatoriais, e estão associadas desde a correção de desvios posturais, encurtamentos musculares, cardiopatias, estéticas, qualidade de vida ou reabilitação física (MARINHO; GUGLIEMO, 1997).

Para Vaiberg, Machado e Ambrósio (2010), a atual globalização solidificou a idéia de que o movimento deixa de ser uma ação básica e natural na realização de nossas tarefas diárias, a tecnologia é o principal responsável por fomentar essa teoria, já que temos no válido da mesma para nossa locomoção, por meio de elevadores, aviões, ou até com o uso de instrumentos eletro-eletrônicos para auxiliar na nossa organização e ofício, como os computadores, aparelhos celulares entre outros. A prática regular de atividade física não desempenha apenas um papel lúdico e recreativo, mas é também uma ferramenta utilizada na busca por padrões de beleza impostos pela sociedade contemporânea.

2.2 Motivação extrínseca e intrínseca

Um sujeito pode ser motivado durante a prática de qualquer atividade, intrinsecamente, extrinsecamente ou ainda ser amotivado. A motivação intrínseca está associada a fatores psicológicos, e o sujeito intrinsecamente motivado adere a atividade física por sua própria vontade, conduzido pelo prazer e satisfação em executar as atividades, é motivado pelo sentimento de alegria, interesse e persistência. A motivação extrínseca está associada a adesão

de atividade física contra a própria vontade do sujeito, neste caso o mesmo é conduzido pelo sentimento de medo, represálias por não ingressar em nenhuma modalidade de atividade física, crítica sociais, premiações materiais, ou até mesmo, uma motivação que inicialmente tenha origem intrínseca, mas, que por diversas razões, veio a se tornar extrínseca. A motivação extrínseca também pode estar associada ao fato do sujeito não ter autonomia para escolher uma atividade que lhe seja interessante. A amotivação ocorre quando o sujeito ainda não encontra-se maduro para identificar boas razões que o motivem a praticar determinadas atividades físicas (RYAN; DECI, 2000).

Para Samulski (2002), para que um indivíduo possa imprimir em sua rotina a prática regular de atividades físicas com metas e objetivos traçados, é inevitável que ele esteja motivado, e essa motivação caracteriza-se por um processo ativo e intencional que depende da associação entre fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Ryan e Deci (2000) ressaltam que o sentimento de satisfação e a sensação de prazer estão vinculadas a motivação intrínseca, e insinuam que indivíduos intrinsecamente motivados tem um comprometimento superior com um programa regular de atividade física.

2.3 Saúde, motivação e atividade física

Na atualidade, é relevante reconhecer os motivos que induzem os indivíduos a prática de exercícios físicos, pois será através do reconhecimento dos mesmos que temos a possibilidade de compreender aspectos relacionados a motivação e o início dessa prática (GOMES et al., 2007).

Guedes e Guedes (2002) acreditam que atualmente a reflexão a respeito da promoção da saúde a favor de um estilo de vida, com mais qualidade de vida, encontram-se aqueles com excesso de peso, buscando obter conhecimento para aquisição de hábitos mais saudáveis. Blay, Antunes e Mello (2010) citam que além do aspecto psicológico, verifica-se outros pelos quais os indivíduos aderem a prática regular de atividades físicas, tais como, a socialização, aumento da auto-estima, convívio mais eclético e democrático com diferentes perfis sociais e trocas de experiências.

Saba (2008) aponta um conjunto de razões pelas quais os indivíduos aderem as atividades físicas oferecidas pelas academias: a localização, estrutura física, higiene do estabelecimento, os profissionais que atua nos mesmos, seus frequentadores, entre outros. Mas o que define a permanência do indivíduo em um programa regular de atividade física é o ato de incorporar intrinsecamente o exercício em sua rotina diária, tornando-o um estilo de vida, ligando-se a ele de forma duradoura e permanente, buscando criar condições para que

sua prática seja prazerosa e compensatória.

Aderir a um programa de atividades físicas regulares depende de vários fatores, ambientais, pessoais e características dos exercícios físicos que favoreçam uma manutenção da prática por mais tempo, proporcionando mais qualidade de vida, satisfação a seus praticantes (SABA, 2001).

Para Guiselini (2004), a qualidade de vida e a saúde dependem da forma como administramos os nossos hábitos diários. Para obtermos resultados satisfatórios precisamos transformar nosso estilo de vida. E é exatamente aí que entra a prática regular de atividades físicas, desempenhando um papel fundamental de recuperação, prevenção e promoção da saúde. Considerando que para vivermos mais e melhor é necessário equilíbrio, saúde e prazer no nosso dia a dia. O autor ainda cita que a nutrição inadequada e a falta de exercícios físicos, agravados pelo estresse e tabagismo contribuem para o aparecimento de diversas doenças, como câncer, problemas cardíacos, dores nas costas, algumas infecções específicas inclusive doenças sexualmente transmissíveis.

Nahas (2003) aponta que praticar exercícios físicos regularmente, principalmente aqueles de caráter aeróbico, pode desempenhar um papel fundamental, prevenindo e tratando doenças cardiovasculares degenerativas, além de ajudar no controle do colesterol e da pressão arterial, beneficiando também portadores de obesidade e fatores de risco.

Saba (2003) acredita que na medida em que o exercício regular oportuniza uma melhor percepção de sua aparência e o aumento da disposição para a prática de suas tarefas triviais, já se pode considerar que o exercício físico também trouxe benefícios para seu estado emocional, conseqüentemente.

A prática regular de exercícios físicos pode trazer benefícios também no aspecto psicológico, e está associado de maneira positiva com a própria imagem, desencadeando sentimentos como a autoconfiança, bom humor e a satisfação pessoal, diminuindo os índices de ansiedade e depressão. O exercício físico também é fundamental no tratamento da depressão e dependência química (BARBANTI, 2006; 2012).

2.4 Saúde e atividade física

Para Farinatti (2008), a prática de exercícios físicos oferece benefícios significativos para toda vida, dentre eles: reduz o risco de desenvolvimento de algumas doenças não transmissíveis (hipertensão, doença arterial coronariana, entre outras), melhora a saúde geral, física e psicológica e também do bem-estar, auxilia no controle do estresse, da obesidade e de algumas doenças como a diabetes e hipercolesterolemias. Outros benefícios podem ser

percebidos, como a ajuda da administração de condições dolorosas e na modificação de perspectivas estereotipadas da velhice.

O ser humano não procura apenas sobrevivência e longevidade, mas procura também qualidade de vida em todos os aspectos e estágios da sua vida (SANTOS, 2009). Com o relevante aumento de indivíduos preocupados com a melhoria da qualidade de vida, o aumento de público nas academias tem sido proporcional, já que essa preocupação tem despertado a conscientização a respeito da importância da atividade física para a saúde (SIQUEIRA, 2009).

Nunomura (1998) divide em quatro possibilidades os comportamentos relacionados a adesão da prática de atividades físicas, sendo estas: a) a adoção, que se caracteriza pela crença do indivíduo de que a prática de exercícios regulares lhe trará benefícios, em que a fonte de sua motivação será o bem estar; b) manutenção é uma fase em que o indivíduo já traça seus objetivos frente aos exercícios, tem o incentivo da família, e a satisfação e o prazer são fatores que o motivam a prática de exercícios e não vêm empecilhos em realizá-los; c) o desligamento ocorre por inúmeros fatores, como a falta de local apropriado, tempo, falta de aptidão física ou habilidades motoras; d) a retomada da atividade acontece quando o indivíduo apresenta-se mais maduro e autoconfiante, tem objetivos claros, tem domínio do seu tempo e está naturalmente mais animado.

Segundo Machado (1997), a motivação é um elemento essencial que antecede a execução de qualquer atividade significativa e satisfatória, desprovida de motivação as atividades realizadas pelo sujeito, sejam elas quais forem e independente do ambiente, se tornam irrelevantes e insatisfatórias para o mesmo. Já para Samulski (2002), a motivação para indivíduos que praticam atividades está atrelada a interação de entre sua identidade e singularidade, seus sonhos, necessidades, propósitos e fatores externos como o ambiente físico e social, atividades realizadas e desafios que possam estimulá-los e atraí-los.

Atualmente, pode-se ressaltar a musculação, ginástica aeróbica, localizada, artes marciais, natação e alongamento como modalidades mais buscadas em academia (PEREIRA, 2006). A musculação é citada como aquela capaz de promover a saúde, oferecendo a seus praticantes uma melhor qualidade de vida (MIRANDA et al., 2005).

Manter-se em boa forma, aumentar a autoestima, melhorar o condicionamento físico, bem como, os níveis psicológicos, sociais e emocionais, são os principais aspectos que levam um indivíduo a procurar uma academia de ginástica (CHAGAS; SAMULSKI, 1992).

A motivação responde pelo fato de o indivíduo aderir ou não programas regulares de atividades física, é ela quem define sua adesão e permanência nos mesmos, desempenhando

assim, um papel fundamental no que diz respeito as nossas respostas diante dos estímulos provocados pelos exercícios (MALAVASI; BOTH, 2007). Cada pessoa tem sua própria percepção sobre os mecanismos da motivação, e como os mesmos atuam sobre si. Naturalmente, procuramos usar as mesmas ferramentas motivacionais que aquelas pessoas que admiramos usam; normalmente, essas pessoas são, para nós, referências de indivíduos prósperos e bem-sucedidos, e os profissionais de Educação Física têm muito interesse pela motivação do aluno, em realizar os seus exercícios, pois os mesmos sabem que, quando motivados, eles têm um maior rendimento (WEINBERG; GOULD, 2001).

Para Blay, Antunes e Melo (2010), destacam que os benefícios da prática regular de exercícios físicos tem sido notórios, inclusive no campo de saúde mental. Ainda não é possível precisar exatamente quais são os métodos mais eficientes devido as diferenças metodológicas, portanto ainda não se tem muito conhecimento sobre qual a intensidade, frequência ou tipo de exercícios prescritos para a melhoria da saúde, principalmente, em quadros de depressão.

Conforme Alves (2010), a procura pela prática de atividade física em academias tem apresentado um crescimento elevado, sendo que a mudança na qualidade de vida e a mídia tem sido grandes colaboradores para esta crescente busca, pois os diversos meios de comunicação, aliados com a tecnologia, como revistas e televisão, originam a cultura do corpo perfeito, e também os benefícios que podemos encontrar com a prática de atividades físicas regulares. No entanto, encontra-se ainda um elevado número de indivíduos sedentários e, segundo Weinberg e Gould (2001), o maior problema enfrentado pelos profissionais da área da saúde e da educação física é como fazer para que estes indivíduos iniciem a pratica de exercícios físicos regularmente e que o índice de sedentarismo diminua.

3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

3.1 Caracterização dos sujeitos da pesquisa

A entrevista será realizada com 100 alunos de ambos os sexos, com idades entre 15 e 73 anos, de uma academia de Santa Cruz do Sul/RS.

3.2 Abordagem metodológica

Será utilizado o método de pesquisa descritivo, que tem como característica observar, registrar e descrever, fenômenos e fatos, procurando descobrir com precisão a frequência em que os fenômenos ocorrem, bem como suas relações com outros fatores. (MATOS; ROSSETO JR.; BLECHER, 2004).

3.3 Procedimentos metodológicos

O presente estudo seguirá as seguintes etapas:

1ª Etapa: Seleção dos sujeitos da pesquisa, exposição a respeito dos objetivos do trabalho;

2ª Etapa: Aplicação do inventário;

3ª Etapa :Digitação dos dados em planilha eletrônica;

4ª Etapa :Organização, análise e interpretação dos dados;

5ª Etapa: Elaboração do artigo.

3.4 Técnicas e instrumentos de coletas de dados

Será utilizado o inventário ajustado para o contexto por Gonçalves (2008), adaptado do Ryan et al. (1997), denominado Escala da Prática de Atividade Física (*Motives for Physical Activity Measure Revise - MPAM-R*), dividido em uma escala de Lickert de 1 a 7. Além de algumas variáveis sociodemográficas como: idade, sexo e tempo de prática (ANEXO A).

REFERÊNCIAS

- ALVES, Eduardo Endres. *Motivos de adesão à prática de atividade física em uma academia de ginástica e musculação na cidade de Novo Hamburgo – RS*. 2010. 43f. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física Bacharelado). Universidade Feevale, Novo Hamburgo, 2010
- ANDRETTI, M. C.; OKUMA, S.S. Perfil sócio demográfico e de adesão inicial de idosos em um programa de educação física. *Revista Paulista de Educação Física*, v.17, n.2, p.142-153, 2003.
- BARBANTI, Eliani Jany. Efeito da atividade física na qualidade de vida em pacientes com depressão e dependência química. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 11, n. 1, p. 37-45, 2006.
- BARBANTI, Eliani Jany. *Psicologia do esporte de reabilitação: exercício físico e depressão*. São Paulo: Phorte, 2012.
- BLAY S. L.; ANTUNES H. K. M.; MELLO M. T. Exercícios e transtornos psiquiátricos. In: MELLO M. T.; VAISBERG M. (Org). *Exercícios na Saúde e na doença*. Barueri: SP: Manole, 2010. p. 351-359.
- BRIERE, N.; VALERRAND, R; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation em contexte sportif: l'échelle de motivation dam les sports. *International Journal of Sport Psychology*, Roma, v. 26, n. 4, p. 465-489, 1995.
- CASPERSEN, C. J. ; POWEL, K. E; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healt-relates research. *Public Health Reports*, v. 100, n. 2, p. 172-179, 1985.
- CHAGAS, M. H.; SAMULSKI D. M. Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo Horizonte. In: I SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFMG. 1992 *Anais*. Belo Horizonte, 1992. p. 23-31.
- EPIPHANIO, Erika Höfling. Psicologia do esporte: apropriando e desapropriando. *Psicologia ciência e profissão*, v. 19, n. 3, p 70-73, 1999.
- FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. *Envelhecimento, promoção da saúde e exercício físico: bases teóricas e metodologias*. São Paulo: Manole, 2008.
- FERRAREZZE, Mirian Pereira de Sá. *A influência da atividade física na melhoria da qualidade de vida do homem*. 2006. 66f. Dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 2006.
- 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 e Desempenho Humano*, v. 8, n. 4 p. 5-15, 2006.
- GUEDES D. P.; GUEDES J. E. R. P. Crescimento, corporal e desempenho motor de crianças

e adolescentes. São Paulo: CLR Baleiro, 2002.

GOMES, S.S. et al. (2007), Análise da produção científica em psicologia do esporte no Brasil e no exterior. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*; n. 1, v. 2, p. 25-40, 2007.

GONÇALVES, Marina Pereira. *Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas*. 2008. 135 f. Dissertação (Programa de pós-Graduação em Psicologia) Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008.

GUISELINI, Mauro. *Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios prático*. São Paulo: Phorte, 2004.

KINIJNIK, J. D. M.; SANTOS, S, S. Motivação no esporte infanto-juvenil: Uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva em crianças e adolescentes. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*; Natal/RN, v.3, n .2, p. 23-34. 2005

MACHADO, Afonso Antônio. *Psicologia do esporte: temas emergentes I*. Jundiaí: Ápice 1997.

MALAVASI, L. M. ; BOTH, J. Motivação uma breve revisão de conceitos e aplicações. *Lecturas Educacion Física Y Desportes*, v.16 , n. 1, p. 181-188. 2007.

MARINHO, A; GUGLIEMO, L. G. A. Atividade na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 1997, Goiânia, *Anais*. Goiânia: Potência, 1997.

MATTOS, M. G.; ROSSETO Jr.; BLECHER; S. *Teoria e prática da metodologia da pesquisa em Ed. Física: construindo sua monografia, artigo e projeto de ação*. São Paulo: Phorte, 2004.

MAYARA, K.C.P; CUNHA, F. M. A. M. Nível de atividade física na população idosa e seus benefícios: uma revisão integrativa. *Sanare Revista de Políticas públicas*, v. 12, n.1, p. 71-77, 2013.

MELLO, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n. 13, p. 203-207, 2005.

MIRANDA, H. et al. Análise da frequência cardíaca, pressão arterial e duplo produto em diferentes posições corporais nos exercícios resistidos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 5, p. 295-298, 2005.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3. ed. Londrina: ed. Midiograf, 2003.

NIEMAN, David Chistopher. *Exercício e saúde: Como se prevenir doenças usando o exercício como medicamento*. Barueri, SP: Manole, 1999.

NUNOMURA Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e*

Saúde, Londrina, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

PEREIRA, Livia Maria Milaneze. *Perfil antropométrico dos alunos inscritos em uma academia de Bauru no primeiro semestre de 2006*. 2006, 46f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Estadual Paulista. Bauru, 2006.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, New York, v. 25, n. 1, p. 4-67, 2000.

RYAN, R. M.; et al. Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sports Psychology*, v. 28, p. 335-354, 1997.

RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza. *Musculação métodos e sistemas*. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2001.

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

SABA, Fábio. *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole, 2008.

SABA, Fábio. *Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar*. São Paulo: Tekamo Editora, 2003.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários de UFMG. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*, v. 5, n.1, p. 5-21, 2002.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. Atividade Física; Qualidade de Vida. In: SAMULSKI, D. M. *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Manole, 2002 p. 301-316.

SAMULSKI, Dieter Martin. *Psicologia do Esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia*. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos. *A relação entre atividade física e qualidade de vida*. 2009 189 f. Tese (Escola de Educação e Esporte - Doutorado em Educação Física)-Universidade de São Paulo, São Paulo 2009.

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.

SHEPHARD, Roy J. *Aging, physical activity, and health*. Atlanta: Human Kinetics, 1997.

SIQUEIRA, Fernando. O foco direcionado em atividades desenvolvidas nas academias de Araguaína. *Web artigos.com* – Araguaína, n. 1, 2009. Disponível em: <http://www.webartigos.com/artigos/o-foco-direcionado-em-atividades-desenvolvidas-nas-academias-de-araguaína/13931/>. Acesso em 10 de setembro de 2015.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. *Teorias da personalidade*. São Paulo: Pioneira Thonson Learning, 2002.

SPECTOR, Paul E. *Psicologia nas Organizações*. 2.ed. São Paulo: Saraiva, 2002.

TOSCANO , José Jean. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 9, n. 1, p. 40-42. 2001.

VAISBERG M.; MACHADO M. C. L.; AMBRÓSIO F. F. O aluno desmotivado como desafio ao educador físico. In: MELLO M. T.; VAISBERG M. (Org). *Exercícios na Saúde e na doença*. Barueri: SP: Manole, 2010, p. 7-12.

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

WEINECK, Jurgen. *Atividade Física e Esporte: Para que?* São Paulo: Manole, 2003.

CAPÍTULO II
ARTIGO

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIA

MOTIVATION TO PRACTICE OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY IN ACADEMY

Cleusa Isabel Severo Pereira¹
Miria Suzana Burgos²
Gilmar Fernando Weis³

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC).
E-mail: cleusaisp@hotmail.com

² Docente do Departamento de Educação Física e Saúde e do Programa de Pós-graduação-Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: mburgos@unisc.br

³ Docente do Departamento de Educação Física e Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: gilmar@unisc.br

RESUMO

O presente estudo transversal objetiva identificar os fatores motivacionais que levam os indivíduos a inserir-se em atividades físicas regulares em academia na cidade de Santa Cruz do Sul/RS. A amostra é composta por 100 indivíduos, sendo 48 do sexo masculino e 52 do sexo feminino, com idades entre 15 e 73 anos, residentes na cidade de Santa Cruz do Sul/RS. Para a identificação dos fatores motivacionais foi aplicado um questionário com 30 questões. Constatou-se que o principal fator motivacional atribuído à prática regular de atividades físicas em academia, está relacionado a saúde, em que ser fisicamente saudável, foi o aspecto mais citado de ambos os sexos, seguidos pela sensação de felicidade que a atividade produz, e a manutenção da saúde e bem estar. Concluiu-se que os fatores motivacionais atribuídos a prática regular de atividade em academia estão associada a saúde para ambos os sexos.

Palavras-chaves: Academia de ginástica, atividade física, motivação, saúde.

ABSTRACT

The aim of this cross-sectional study to identify the motivational factors that lead individuals to enter in regular physical activity in the gym in the city of Santa Cruz do Sul / RS. The sample consists of 100 individuals, 48 males and 52 females, aged between 15 and 73 years living in the city of Santa Cruz of the South / RS. To identify the motivational factors was applied a questionnaire with 30 questions. It was found that the main motivating factors attributed to regular physical activity in the gym, is related to health, and it is common for both sexes in to be physically healthy, was the most cited aspect of male 6.60, and 6.80 females, followed by the feeling of happiness that activity produces an average of 6.29 for males and the maintenance of health and wellness, with an average of 6.50 for females. It is concluded that the motivational factors attributed to regular practice gym in activity are associated with health for both sexes.

Keywords: Gyms, physical activity, motivation, health

INTRODUÇÃO

A motivação é um processo individual e psicológico que determina como nos comportamos diante das nossas ações, escolhas e práticas (SHULTZ; SCHULTZ, 2002). Nesse contexto pode-se

afirmar ainda que a motivação responde pelo fato de o indivíduo aderir ou não a programas regulares de atividade física, é a motivação quem define sua adesão e permanência nos mesmos, desempenhando assim, um papel fundamental no que diz respeito as nossas respostas diante dos estímulos provocados pelo exercício (MALAVASI; BOTH, 2005).

A motivação é um elemento essencial que antecede a execução de qualquer atividade significativa e satisfatória, desprovida de motivação as atividades realizadas pelo sujeito, sejam elas quais forem e independente do ambiente, se tornam irrelevantes e insatisfatórias para o mesmo (MACHADO, 1997). A motivação para indivíduos que praticam atividades físicas está atrelada a interação entre sua identidade e singularidade, seus sonhos, necessidades, propósitos e fatores externos como o ambiente físico e social, atividades realizadas e desafios possam estimulá-los e atraí-los (SAMULSKI, 2002).

São multifatoriais as razões pelas quais os indivíduos aderem as atividades físicas oferecidas pelas academias: a localização, estrutura física, higiene do estabelecimento, os profissionais que atuam nos mesmos, seus frequentadores, entre outros. Mas o que define a permanência do indivíduo em um programa regular de atividade física é o ato de incorporar intrinsecamente o exercício em sua rotina diária, tornando-o um estilo de vida, ligando-se a ele de forma duradoura e permanente, buscando criar condições para que sua prática seja prazerosa e compensatória (SABA, 2008).

Para que um indivíduo possa imprimir em sua rotina a prática regular de atividades físicas com metas e objetivos traçados, é inevitável que ele esteja motivado, e essa motivação caracteriza-se por um processo ativo e intencional que depende da associação entre fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2002).

A forma como o sujeito atribui seu desempenho, afeta de maneira significativa suas ações, reações, expectativas, seu estado emocional e física, isso por sua vez influenciará consideravelmente sua motivação para uma futura inserção em um programa regular de atividades físicas (WEINBERG; GOULD, 2001).

A partir das questões evidenciadas, o presente estudo tem como objetivo identificar quais são os principais motivos que levam os indivíduos adultos à prática de atividades físicas em uma academia de Santa Cruz do Sul/RS.

MÉTODO

No presente estudo transversal foram entrevistados 100 usuários de academia, de ambos os sexos, dos 15 aos 73 anos, todos frequentadores da mesma academia.

O instrumento utilizado foi o inventário ajustado para o contexto Brasileiro por Gonçalves (2008), adaptado de Ryan et al.(1997), denominado de Escala da Prática de Atividade Física (Motives for Physical Activity Measure Revise – MPAM-R) dividido em uma escala de Lickert de 1 a 7. Além do inventário, foram utilizadas algumas variáveis sócio demográficas como idade, sexo e tempo de prática.

Para análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva, utilizando média e desvio padrão, através dos escores obtidos pelo instrumento de pesquisa.

RESULTADOS

Ao relacionar o sexo e os fatores motivacionais (quadro 1), pode-se verificar que o fator que obteve média mais alta foi o relacionado com a Saúde/Fisicamente Saudável, para ambos os sexos. Para o sexo masculino a média foi de 6,60 e para o sexo feminino de 6,80.

O sexo masculino obteve a 2ª média de 6,29 para o fator motivacional relacionado a felicidade em praticar atividade física, já o sexo feminino obteve a 2ª média de 6,50 relacionado com a saúde e bem estar.

É relevante salientar o fato de que a terceira média entre ambos os sexos foram distintas, sendo que o sexo masculino obteve média superior (M= 6,22) para o fator motivacional associado com manutenção da resistência física e a uma vida saudável, enquanto o sexo feminino obteve média superior (M 6,34) para o fator motivacional associado com a melhora da forma física.

Pode-se observar, ainda, que a quarta média também apresentou distinção entre os grupos, sendo que os homens apresentaram média superior (M = 6,20) relacionada com a aquisição de novas habilidades enquanto as mulheres apresentaram média mais elevada (M = 6,25) relacionada com a definição de músculos e aparência.

Na quinta média observada, o sexo masculino obteve média de 6,18, fazendo referência a manutenção da saúde e bem estar; em contrapartida, o sexo feminino obteve média de 6,23, referindo-se perda ou manutenção de peso e a sensação de melhora. Os demais dados podem ser visualizados no quadro 1.

Quadro 1 – Estatística Descritiva Média e Desvio Padrão dos Motivos para Prática Regular de Atividades Físicas em Academias

Questões	Masculino			Feminino		
	O	M	D.P	O	M	D.P
1. Porque quero ser fisicamente saudável	1 ^a	6,60	1,12	1 ^a	6,80	0,56
2. Porque é divertido	23 ^a	5,56	1,30	22 ^a	5,57	1,41
3. Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente	13 ^a	5,97	1,12	15 ^a	5,80	1,20
4. Para adquirir novas habilidades físicas	4 ^a	6,20	1,05	10 ^a	6,09	1,27
5. Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor	9 ^a	6,08	1,31	5 ^a	6,23	1,49
6. Para estar com meus amigos	28 ^a	4,56	2,05	27 ^a	4,76	1,88
7. Porque gosto de praticar essa atividade	6 ^a	6,14	1,38	17 ^a	5,75	1,64
8. Para melhorar as habilidades físicas que já possuo	16 ^a	5,93	1,39	12 ^a	6,01	1,09
9. Porque gosto do desafio	14 ^a	5,93	1,21	19 ^a	5,69	1,36
10. Para definir os músculos e ter boa aparência	11 ^a	6,08	1,08	4 ^a	6,25	0,96
11. Porque essa atividade me faz feliz	2 ^a	6,29	0,98	8 ^a	6,11	1,21
12. Para manter meu nível de habilidade atual	17 ^a	5,89	1,15	14 ^a	5,86	1,34
13. Para ter mais energia	8 ^a	6,14	0,85	6 ^a	6,23	0,87
14. Porque gosto das atividades que são desafiadoras	18 ^a	5,83	1,20	21 ^a	5,57	1,48
15. Para estar com pessoas que estão interessadas nessa atividade	26 ^a	5,00	1,72	25 ^a	5,05	1,77
16. Porque quero melhorar minha condição cardiovascular	22 ^a	5,60	1,67	18 ^a	5,69	1,68
17. Para melhorar minha aparência	12 ^a	5,97	1,15	7 ^a	6,17	1,11
18. Porque acho interessante	15 ^a	5,93	1,09	16 ^a	5,78	1,34
19. Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde	3 ^a	6,22	1,17	9 ^a	6,11	1,45
20. Porque quero ser atraente para os outros	24 ^a	5,08	1,68	28 ^a	4,65	2,08
21. Porque quero conhecer pessoas novas	27 ^a	4,77	1,95	26 ^a	4,88	2,00
22. Porque me sinto bem realizando essa atividade	19 ^a	5,83	1,31	11 ^a	6,07	1,21
23. Para manter minha saúde e bem estar	5 ^a	6,18	1,28	2 ^a	6,50	0,85
24. Para melhorar minha forma física	7 ^a	6,14	1,18	3 ^a	6,34	1,00
25. Para ser cada vez melhor nessa atividade	10 ^a	6,08	1,16	13 ^a	5,86	1,18
26. Porque acho essa atividade estimulante	20 ^a	5,81	1,34	20 ^a	5,59	1,78
27. Porque se não fizer, não me sentirei atraente	29 ^a	3,93	2,31	29 ^a	4,32	2,19
28. Porque meus amigos pedem que eu pratique	30 ^a	2,75	1,99	30 ^a	3,42	2,35
29. Porque gosto do estímulo que esta atividade produz	21 ^a	5,68	1,66	23 ^a	5,30	1,75
30. Porque gosto do tempo que passo realizando atividades com os outros	25 ^a	5,04	1,84	24 ^a	5,09	1,80

O presente estudo apontou que os fatores motivacionais indicados pelo sexo masculino estão mais atrelados com a saúde, felicidade ao realizar as atividades físicas regulares, manutenção da resistência física, aquisição de novas habilidades e manutenção da saúde e bem estar, enquanto as mulheres além do aspecto saúde chama a atenção por atribuírem seus motivos à estética corporal, com fatores motivacionais, tais como: melhora da forma física, definição de músculos e boa aparência e perda e manutenção do peso. o que pode ser visualizado no quadro 2.

Quadro 2 - Principais Motivos para Permanência em Academia de Acordo com o Sexo

Ordem	Masculino	Ordem	Feminino
1	Porque quero ser fisicamente saudável	1	Porque quero ser fisicamente saudável
2	Porque essa atividade me faz feliz	2	Porque manter a saúde e bem estar
3	Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde	3	Para melhorar minha forma física
4	Para adquirir novas habilidades físicas	4	Para definir os músculos/boa aparência
5	Para manter minha saúde e bem estar	5	Por que quero perder/ manter o peso e me sentir melhor

DISCUSSÃO

O presente estudo identificou como principal fator motivacional à prática regular de atividade física em academia a busca por ser fisicamente saudável. É relevante salientar que esse fator foi comum a ambos os sexos. Diferentemente, estudo realizado com homens e mulheres na cidade de Florianópolis/SC, demonstrou que o condicionamento físico foi o principal motivo atribuído à prática de exercícios pelos homens, enquanto as mulheres apontaram o emagrecimento como principal fator motivacional (LIZ et al., 2013).

Em estudo realizado em Palhoça/SC, com homens e mulheres, verificou-se que o fator que mais motiva as mulheres é o prazer pela prática, seguido pela estética, controle do estresse, sociabilidade e competitividade; não muito diferente das mulheres, os motivos que levam os homens à prática de atividades em academia também foi o prazer subsequente da saúde, estética, competitividade, controle do estresse e sociabilidade (ANDRADE, 2012).

Semelhante estudo realizado em Brasília/DF, com indivíduos de ambos os sexos, demonstrou que o condicionamento físico e a saúde, a prevenção de doenças e qualidade de vida foram os fatores motivacionais mais evidenciados, com percentuais de 21,82% e 21,08%, respectivamente (LIMA, 2014).

Estudo realizado em Porto Alegre/RS com indivíduos de ambos os sexos, indica que, de maneira geral, as mulheres apresentam os seguintes fatores motivacionais por ordem de relevância, segundo escores obtidos no inventário da pesquisa: controle do estresse, saúde e estética. Já os homens, apresentam os seguintes fatores de relevância: sociabilidade, competitividade e prazer. Trata-se de um resultado interessante, pois, a princípio, não se poderia imaginar que o fato de ser mulher fosse marcante para aderir à prática regular de atividade física, no fator saúde (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008).

Um estudo realizado com sujeitos do sexo masculino e feminino na cidade de São Paulo/SP, demonstrou que 44% dos sujeitos atribuíram seus motivos à prática regular de atividades físicas a orientação e/ou prescrição médica, 34% a estética, 11% a lazer/qualidade de vida seguido de 11% que apontou outros motivos (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

CONCLUSÃO

Considerando os resultados obtidos no presente estudo, conclui-se que a motivação à prática regular de atividade física em academia está diretamente relacionada à saúde; ser fisicamente saudável foi o fator comum apontado para ambos os sexos. Subsequentes à saúde, foram observados fatores relacionados com a estética, aparência, e perda ou manutenção do peso para mulheres, enquanto para os homens a felicidade ao realizar os exercícios, manter a resistência física e a aquisição de novas habilidades físicas são os principais fatores que os motivam.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Rafael Luiz. **Motivação à prática da musculação: um estudo nas academias de São José**, 2012. 50f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharel em Educação Física). Universidade do Sul de Santa Catarina, 2012.

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, 2008.

GONÇALVES, Marina Pereira. **Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas**. 2008. 135 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicologia) Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008.

LIMA, Anna Caroline Moura. **Motivação para adesão e permanência em academia de ginástica**. 2014. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharel de Educação Física). Centro Universitário de Brasília- UniCEUB, 2014.

LIZ, C. M. et al. Aspectos Motivacionais para a Prática de exercícios resistidos em academia. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 1, p. 60-74, 2013.

MACHADO, Afonso Antônio. **Psicologia do esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice 1997.

MALAVASI, L. M. ; BOTH, J. Motivação uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Lecturas**

Educacion Física Y Deportes. n. 89, out. 2005.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v. 25, n. 1, p. 4-67, 2000.

SABA, Fábio. **Aderência:** a prática do exercício físico em academias. 1.ed. São Paulo: Manole, 2001.

SABA, Fábio. **Aderência:** a prática do exercício físico em academias. 2.ed. São Paulo: Manole, 2008.

SAMULSKI, Dieter Martin. **Psicologia do Esporte:** manual para educação física, psicologia e fisioterapia. 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.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **Teorias da personalidade.** São Paulo: Pioneira Thonson Learning, 2002.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2001

ANEXOS

ANEXO A

Levando em consideração a atividade que você desempenha na academia atualmente, responda o quanto concorda com cada afirmação, utilizando a escala ao lado.

SEXO: F () M ()

DATA NASCIMENTO: ___/___/___

Há quanto tempo desempenha essa atividade _____

PRATICO ATIVIDADE FÍSICA...

		1 Discordo Totalmente	2 Discordo	3 Discordo em Parte	4 Nem concordo nem discordo	5 Concordo em parte	6 Concordo	7 Concordo Totalmente
1	Porque quero ser fisicamente saudável	1	2	3	4	5	6	7
2	Porque é divertido	1	2	3	4	5	6	7
3	Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente	1	2	3	4	5	6	7
4	Para adquirir novas habilidades físicas	1	2	3	4	5	6	7
5	Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor	1	2	3	4	5	6	7
6	Para estar com meus amigos	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque gosto de praticar essa atividade	1	2	3	4	5	6	7
8	Para melhorar as habilidades físicas que já possuo	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque gosto do desafio	1	2	3	4	5	6	7
10	Para definir os músculos e ter boa aparência	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque essa atividade me faz feliz	1	2	3	4	5	6	7
12	Para manter meu nível de habilidade atual	1	2	3	4	5	6	7
13	Para ter mais energia	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque gosto das atividades que são desafiadoras	1	2	3	4	5	6	7
15	Para estar com pessoas que estão interessadas nessa atividade	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque quero melhorar minha condição cardiovascular	1	2	3	4	5	6	7
17	Para melhorar minha aparência	1	2	3	4	5	6	7
18	Porque acho interessante	1	2	3	4	5	6	7
19	Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde	1	2	3	4	5	6	7
20	Porque quero ser atraente para os outros	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque quero conhecer pessoas novas	1	2	3	4	5	6	7
22	Porque me sinto bem realizando essa atividade	1	2	3	4	5	6	7
23	Para manter minha saúde e bem estar	1	2	3	4	5	6	7
24	Para melhorar minha forma física	1	2	3	4	5	6	7
25	Para ser cada vez melhor nessa atividade	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque acho essa atividade estimulante	1	2	3	4	5	6	7
27	Porque se não fizer, não me sentirei atraente	1	2	3	4	5	6	7
28	Porque meus amigos pedem que eu pratique	1	2	3	4	5	6	7
29	Porque gosto do estímulo que essa atividade produz	1	2	3	4	5	6	7
30	Porque gosto do tempo que passo realizando atividades com os outros	1	2	3	4	5	6	7

Gonçalves (2008) adaptado de Ryan (1997)

ANEXO B

**NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS**

A decisão de publicar um artigo no periódico **Coleção Pesquisa em Educação Física** - ISSN 1981-4313 - compete à comissão editorial. A avaliação dos mesmos será pelo sistema duplo cego e serão classificados como artigo original e inédito. Cada interessado poderá submeter **um** trabalho por número, **como primeiro autor**.

Poderão ser submetidos artigos nos idiomas português, inglês ou espanhol, original, inédito e que não infringe qualquer direito autoral ou outro direito de propriedade de terceiros e que os procedimentos de coletas de dados atendem aos preceitos vigentes em Comitês de Ética em Pesquisas. Só será publicado um artigo por número

O período para submissão de artigos vai até **07 de dezembro de 2015**, para publicação no volume 15 n.1 - 2016. Há limite de publicação e serão publicados por ordem de aceite. A aceitação ou não, será comunicada por e-mail. A carta de aceite oficial será emitida após o pagamento da taxa de publicação..

A submissão se dará após as adequações às normas e devidas correções. O parecer será emitido no prazo máximo de 70 dias após a submissão.

A redação do artigo deve respeitar os seguintes critérios:

Elementos do artigo:

- a. Título
- b. Autoria
- c. Resumo
- d. Palavras-chave
- e. Título em Inglês
- f. Abstract
- g. Keyword
- h. Corpo do texto
- i. Referências
- j. Vínculo da autoria

Normalização:

- NBR 6022 Informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa, maio 2003;
- NBR 6023 Informação e documentação: elaboração de referências, agosto 2002;
- NBR 6028 Resumo (Tipo Informativo), novembro de 2003;
- NBR 6032 Abreviação de títulos de periódicos e publicações seriadas, agosto de 1989;
- NBR 10520 Informação e documentação: citações em documento, agosto 2002.

Formatação:

A redação do artigo deve respeitar os seguintes critérios:

Estrutura:**1ª página:**

Artigo em português: Título e resumo em português, palavras-chave, title, abstract, keywords;

Artigo em inglês: Title, abstract, keywords, título, resumo e palavras-chave em português;

Artigo em espanhol: Título, resumen, palabra-clave; título, resumo e palavras-chave em português, title, abstract, keywords; **2** [www. fontouraeditora.com.br/periodico](http://www.fontouraeditora.com.br/periodico)

À partir da 2ª página: Todos os artigos devem ter introdução, descrição metodológica, amostras, protocolos utilizados, descrição dos resultados, conclusão e referências bibliográficas. Não é necessário utilizar as nomenclaturas citadas.

O artigo, com no máximo sete (7) autores, deverá ter **08 a 10 páginas** no formato **carta** com 2,5 cm de margem de cada lado (superior, inferior, direita, esquerda), no editor de texto word for windows 6.0 ou superior, digitado em fonte arial, tamanho 10, espaçamento simples entre linhas. O teor científico do artigo deve ser pesquisa concluída com apresentação de resultados. Não serão aceitas pesquisas bibliográficas.

O título do artigo deverá estar na 1ª linha em letra maiúscula e em negrito, pular uma linha e citar o nome dos autores, sem a titulação acadêmica, seguindo a sequência: nome, sobrenome, sem abreviações, pular uma linha e iniciar o resumo descritivo (até 250 palavras), pular uma linha e digitar palavras-chave, pular linha digitar o title pular uma linha e iniciar o abstract em parágrafo único, pular uma linha e digitar keyword, pular linha e iniciar o texto.

As abreviações devem ser seguidas das definições das mesmas na primeira aparição. Erro ortográfico é fator determinante para a não aceitação do artigo.

Todo parágrafo deve ter recuo de 1,25 cm na primeira linha e o espaçamento entre os parágrafos deve ser no máximo de 3pt (não utilizar o espaçamento automático).

Não utilizar notas de rodapé.

Cada artigo poderá ter no máximo 5 figuras e/ou gráficos e/ou tabelas e/ou quadros, não cumulativos, numerados em algarismos arábicos e legendados. As figuras e gráficos deverão vir em formato TIFF ou JPEG com resolução de 300 dpi em uma cor, não serão aceitas figuras coloridas. As figuras não poderão ter altura maior que 6 cm. As tabelas e quadros deverão estar em forma de texto.

Após as referências mencionar a **instituição** em que cada autor está vinculado e caso haja, o órgão de fomento da pesquisa.

Obs.: Ao submeter o artigo no periódico **Coleção Pesquisa em Educação Física** - ISSN 1981-4313, o primeiro autor, representando os demais autores, se houver, transfere os direitos autorais do artigo para publicação no referido periódico e garante que o artigo é original, inédito, e que não infringe qualquer direito autoral ou outro direito de propriedade de terceiros e afirma que os procedimentos de coletas de dados atendem aos preceitos vigentes em comitês de ética em pesquisas.

Forma de envio do artigo

Acesse o link abaixo, preencha a ficha de inscrição e anexe os arquivos que contém o artigo e o comprovante de pagamento da taxa de submissão.

<http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/inscricao/formulario.html>

Importante: Só serão submetidos os artigos que vierem acompanhados do comprovante de pagamento da taxa de submissão.

Valores de investimento

Taxa de submissão
R\$ 70,00

3 www.fontouraeditora.com.br/periodico

NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS

Taxa de publicação
R\$ 325,00

Formas de pagamento:

Depósito bancário ou transferência bancária nominal à Fontoura Editora Ltda.

Banco do Brasil (001) Agência 4253-6, conta corrente 1288-2.

Informações complementares

Será enviado para o endereço do primeiro autor um exemplar do periódico para cada autor do artigo por correspondência registrada.

Outras informações e esclarecimentos

e-mail: paula@editorafontoura.com.br

Skype: paula.fontoura

Tel.: 11 4587-961

Endereço para acesso aos artigos

<https://www.fontouraeditora.com.br/periodico>