

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

André da Silva Rodrigues

**MOTIVOS DE ADESÃO EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA EM
ACADEMIAS**

Santa Cruz do Sul

2015

André da Silva Rodrigues

MOTIVOS DE ADESÃO EM PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS

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

Orientador: Gilmar Fernando Weis

Santa Cruz do Sul

2015

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

A COMISSÃO EXAMINADORA, ABAIXO ASSINADA, APROVA A
MONOGRAFIA

**MOTIVOS DA ADESÃO EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA EM
ACADEMIAS**

ELABORADA POR
ANDRÉ DA SILVA RODRIGUES

COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENÇÃO DE GRAU DE BACHAREL EM
EDUCAÇÃO FÍSICA.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profa. Dra. Miria Suzana Burgos

Prof. Gimar Weis

Prof. Cezane Reuter

Santa Cruz do Sul

2015

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	05
-------------------	----

CAPÍTULO I

PROJETO DE PESQUISA.....	06
1. JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS	07
2. MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA E INTRÍNSECA.....	09
3. MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO.....	14
4. REFERÊNCIAS	15

CAPÍTULO II

ARTIGO: Motivos que Levam a Prática Regular de Atividade Física em Academias	19
ANEXO A	25
ANEXO B	26

O presente trabalho de conclusão divide-se em dois capítulos. O capítulo I apresenta o projeto de pesquisa e sua respectiva justificativa, objetivo principal, referencial teórico baseado em autores, o método utilizado para a realização da pesquisa, contendo a caracterização dos sujeitos e as técnicas e descrição dos instrumentos de coleta de dados. No capítulo II, apresenta-se o artigo, de acordo com as normas da revista para publicação, incluindo introdução, método, resultados e discussão, conclusão e referências. Além dos capítulos, constam também os anexos, que trazem os instrumentos de coleta de dados e normas da revista de publicação.

CAPÍTULO I
PROJETO DE PESQUISA

1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS

Atualmente, os avanços tecnológicos, maus hábitos alimentares e a não regularidade da prática de atividade física têm sido fatores que abalam muito a qualidade de vida da população, tanto em nível físico, como psicológico. O sedentarismo está aumentando de forma avassaladora, em que pessoas do mundo inteiro não estão praticando nenhuma atividade física regularmente, sendo que estas pessoas sedentárias são as que mais necessitam praticar regularmente atividades físicas como forma de prevenir doenças, promover a saúde ou sentir-se melhor. As academias tornaram-se fundamentais para a população urbana aderir a prática de atividade física com o intuito de obter melhorias em seu bem estar (SABA, 2001).

A grande procura pela prática de atividade física em academias fez com que estas empresas investissem pesado neste tipo de negócio, mas a alta rotatividade de alunos tem sido uma das principais ameaças para que estas se mantenham ativas, portanto, para que se possa fidelizar seus clientes é necessário que o profissional de Educação Física identifique o mais precoce possível, os objetivos e as dificuldades apresentadas na realização das atividades, para que possa sugerir uma rotina viável de treino específico para cada aluno (SILVA; DAÓLIO, 2000).

A prática regular de atividade física é um fator essencial dentro da área da saúde, em contraponto ao alto índice de sedentarismo que prevalece em todo mundo (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006). Tratando-se de ambientes capacitados para proporcionar essa mudança de comportamento, temos as academias de ginástica, que oferecem vários serviços, além de orientar e supervisionar à prática de exercícios físicos (TOSCANO, 2001). Os exercícios resistidos são muito procurados nestes ambientes (SANTOS; KNIJNIK, 2006), os quais são compostos por uma variedade de métodos e de modalidades que aprimoram a força muscular (RODRIGUES, 2001).

Vários são os fatores responsáveis pela aderência à prática de exercícios físicos nas academias: a figura do professor, a estrutura oferecida para a prática, o ambiente, a higiene, os frequentadores, a localização, entre outros. Porém, todos eles dependem que a pessoa realize o exercício físico, tornando-o um estilo de vida, unindo-se a ele de forma permanente, ou pelo menos duradoura, criando condições para que a prática seja continuada de forma prazerosa e produtiva (SABA, 2001).

Para Weinberg e Gould (2001), cada pessoa possui uma percepção própria de como os mecanismos da motivação atuam sobre si mesma, e é natural que ela procure usar as mesmas ferramentas motivacionais que aquelas pessoas que admira, geralmente tais pessoas são para elas, referências de indivíduos prósperos e bem sucedidos.

A constante preocupação com a imagem corporal, aliada à busca por uma vida mais saudável, pode ser fundamental para a prática regular da atividade física, pois sabe-se que, além de modificar a aparência, ele propicia no indivíduo uma agradável experiência, aumentando energia e tônus muscular e reduzindo o peso (BECKER, 2000).

Ao analisar o assunto, parte-se do pressuposto de que sempre haverá uma motivação para que o indivíduo realize uma atividade física, por tanto, o trabalho a seguir sugere o seguinte **problema:** nas academias situadas na cidade de Rio Pardo/RS, quais são os aspectos motivacionais que levaram seus usuários à prática regular de atividade física, de acordo com o sexo?

Desse modo, este estudo tem como **objetivo geral** identificar os principais aspectos motivacionais que levam os indivíduos à prática regular de atividade física em academias, por sexo, no município de Rio Pardo/RS.

2. MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA E INTRÍNSECA

Nos dias de hoje, é fundamental que se reconheça a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida de um indivíduo, porém, é necessário também conhecer os fatores que motivam os indivíduos a praticarem atividade física regularmente. Há sempre uma meta ou objetivo para que um indivíduo adote um comportamento frente à realização de atividades dirigidas, ele necessita de uma motivação, definida como uma totalidade de fatores que determinam o comportamento do indivíduo, levando-o a uma certa direção ou objetivo e é caracterizada como um processo ativo e intencional, dependente da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2002).

Quando um indivíduo é intrinsecamente motivado, ingressa na atividade por vontade própria, ou seja, por prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. As atividades intrinsecamente motivadas são habitualmente associadas ao bem estar psicológico, alegria, interesse e persistência (RYAN; DECI, 2000). A motivação intrínseca está subdividida em 3 tipos: "para saber", "para realizar" e "para experiência". A motivação intrínseca "para saber" ocorre quando o indivíduo executa uma atividade visando satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que ele aprende tal atividade; a motivação intrínseca "para realizar" ocorre quando realiza-se à atividade somente pelo prazer de executá-la e a motivação intrínseca "para experiência" ocorre quando o indivíduo realiza a atividade para experimentar as situações estimulantes próprias da tarefa (BRIÈRE et al., 1995).

De outro modo, a motivação extrínseca ocorre quando a atividade é realizada com outro(s) objetivo(s) que não o(s) inerente(s) à própria atividade, estes objetivos podem mudar em relação ao grau de autonomia, designando, basicamente, três categorias desta motivação: 1) a "regulação externa": ocorre quando o comportamento é controlado por premiações materiais ou pelo medo das consequências negativas, como críticas sociais (este tipo de motivação pode ser observado em âmbito esportivo, quando o treinador impõe punições aos seus atletas, quando os mesmos não realizam as tarefas propostas); 2) a "regulação interiorizada": esta categoria ocorre quando o comportamento é regulado por uma motivação inicialmente externa, e que por alguma mudança comportamental é internalizada, tais comportamentos podem ser reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito; 3) a "regulação identificada": ocorre quando o sujeito realiza uma

tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que não lhe seja interessante, mas que é considerada importante de ser realizada (RYAN; DECI, 2000).

Para Weinberg e Gould (2001), a motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nosso esforço, acreditam ainda, que existam 3 orientações gerais de motivação: a visão centrada no traço; a visão centrada na situação; e a visão interacional. A visão centrada no traço (também chamada de visão centrada no participante), defende que o comportamento motivado se dá primeiramente em função de características individuais, tais como, personalidade, necessidades e objetivos de um aluno, atleta ou praticante de exercícios, são determinantes principais do comportamento motivado. Nessa visão, algumas pessoas apresentam predicados que as tornam mais predispostas ao sucesso, e a altos níveis de motivação; no entanto, outras necessitam mais de motivação, de objetivos pessoais e de desejos.

Para os mesmos autores a visão centrada na situação, em contraste direto com a visão centrada no traço, sustenta que o nível de motivação é determinado primariamente pela situação, ou seja, em algumas atividades as pessoas podem se sentir motivadas, enquanto, em outras, não. A visão interacional, é atualmente a concepção de motivação mais amplamente aceita por psicólogos do esporte e do exercício. Fundamentada principalmente no conceito de que a motivação não resulta exclusivamente de fatores relacionados aos indivíduos, tais como personalidade, necessidades, interesses e objetivos, nem somente de fatores situacionais, tais como, estilo do técnico ou do professor. Consequentemente, a melhor maneira de se entender a motivação é considerar tanto a pessoa como a situação e o modo como elas interagem.

2.1 Atividade física em academias

De acordo com Alves (2010), a prática de atividade física em academias vem apresentando um elevado crescimento, devido ao grande número de pessoas interessadas em mudança de qualidade de vida, de ambos os sexos e diversas idades, e a mídia tem sido uma grande colaboradora para essa crescente procura, pois diversos meios de comunicação como revistas e televisão, promovem a cultura de um corpo perfeito, bem como os benefícios que podemos encontrar com a prática de atividades físicas regulares. Entretanto, existe ainda um grande número de pessoas sedentárias e, segundo Weinberg e Gould (2001), o problema enfrentado pelos profissionais da área da saúde e de educação física é de como fazer para que estas pessoas comecem a praticar exercícios físicos e o índice de sedentarismo seja diminuído.

A motivação para o início de um novo estilo de vida, com prática regular de atividade física, vem de diferentes razões. Enfatizar os diversos benefícios, seria um bom ponto de

partida para incentivar as pessoas a aderir a um programa de atividade física. O avanço tecnológico fez com que as pessoas necessitassem de um menor esforço físico na realização de suas eventuais tarefas, ocasionando uma conduta sedentária, facilitada pelos elementos que surgiram para atenuar o desgaste humano. Isso fez com que a atividade muscular e os estímulos orgânicos, fosse diminuindo, resultando em sérios prejuízos para a saúde física, mental e espiritual (SABA, 2001). Deste modo, torna-se a atividade física um complemento indispensável para uma boa saúde geral e, nesse intuito de auxiliar na melhora da saúde e qualidade de vida, as academias foram inseridas. Embora a motivação inicial para a adesão à programas de atividades físicas em academias seja a necessidade de buscar uma vida mais saudável, há também uma crescente gama de indivíduos que abandonam a rotina da prática de exercícios. A “falta de tempo” é o principal fator que leva a desistência (PÉRES, 2010). Lopes e Chiapeta (2010) identificaram a “falta de tempo” como o principal motivo que leva os indivíduos à desistência, provavelmente esse fator pode estar relacionado a jornadas excessivas de trabalho, obrigações familiares e dificuldades para administrar seu tempo.

2.2 Adesão à prática de atividade física

Segundo Machado (2006), a motivação torna-se um importante referencial para definição das decisões tomadas pelo ser humano, por isso, está presente em todas as decisões e comprometerá positivamente, ou não, o resultado da ação. O processo motivacional e sua importância também é enfatizado por Gouvêa (2000), acreditando que a motivação é um dos temas centrais relacionados aos assuntos humanos, a política, é um claro exemplo disso, em que os desejos da sociedade são discutidos. Para Weinberg e Gould (2001), a preocupação dos pais com seus filhos, a preocupação de professores com os estudos de seus alunos, os treinadores protestando sobre o compromisso dos jogadores, todos interferem no nível de motivação. Por isso, a motivação é um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa, permitindo uma simples participação em atividades que se relacionam com a aprendizagem, desempenho e atenção ou um maior envolvimento.

Conforme Fernandes (2005), atualmente existe a valorização de um padrão de beleza, aquele do corpo belo, jovem e sempre “em forma” a ser conquistado, as pessoas recorrem a múltiplas possibilidades de intervenção: dietas, cosméticos, cirurgias plásticas, ginásticas, medicamentos. A necessidade de cuidados específicos e da busca constante pela saúde associada pelos avanços tecnológicos é reafirmada pela constante exposição do corpo feminino na mídia. Deste modo, Frugoli (2004) estima que com o aumento da preocupação com a saúde e a estética, há um acréscimo no número de locais especializados nesta questão,

no qual, a academia torna-se também, um espaço importante para o entendimento das novas relações e interações sociais.

A melhoria da qualidade de vida e a necessidade de hábitos de vida saudáveis têm sido muito divulgadas, porém, para que se alcance tais e outros objetivos, é necessária a aderência à atividade física por períodos prolongados e regulares (MILAGRES et al., 2009), e a academia, sendo a instituição prestadora de serviços, tem a necessidade de verificar entre seus alunos e possíveis alunos o que os motiva a frequentá-la, para que se faça uma adequação entre os anseios do usuário e os serviços oferecidos e prestados (ROCHA, 2008).

Um estudo realizado por Rodrigues (2012), em uma academia de Porto Velho/RO com 71 pessoas com idades entre 18 e 65 anos, utilizando um questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física, constatou que dentre seis fatores para motivação a adesão em academia de ginástica, a integração social representava o quinto lugar. Já, Balbinotti e Capozzoli (2008) realizaram um estudo com 300 praticantes de atividade física regular em academias de Porto Alegre/RS, com idades entre 18 e 65 anos, utilizando o questionário acima mencionado, e verificaram que a sociabilidade tem maior significado para os homens do que para as mulheres, o que também pode ser verificado no presente estudo.

Em um outro estudo realizado em uma academia na Baixada Fluminense por Souza, Oliveira e Santo (2012), com 91 frequentadores, com idades entre 18 e 34 anos, instruídos a responder um questionário, os principais resultados obtidos para a motivação a adesão à atividade física foram 74,73% a saúde e 69,23% a estética.

Uma pesquisa realizada por Collaço (2010), em uma academia de Curitiba/PR, com 30 voluntários, com idade acima de 30 anos, utilizando um questionário contendo sete perguntas fechadas e uma aberta, verificou que 17 responderam que o principal objetivo para aderir à academia foi o emagrecimento, 2 para combate ao estresse, 1 pela socialização, 2 para aumento da massa muscular e 7 por motivos de saúde.

2.3 Atividade física e prevenção de doenças

Existe grande evidência sobre o valor da atividade física, do exercício e do esporte para a prevenção e reabilitação de várias doenças crônicas. A participação em diversas formas de atividade física está associada com a melhora da qualidade de vida e uma saúde mental positiva (BARBANTI, 2006).

Através de exercícios físicos podemos acarretar benefícios ao nível psicológico, além de estar correlacionado de forma positiva com a autoimagem, autoconfiança, mudanças

positivas no humor, no estresse, depressão, ansiedade, vigília, clareza de pensamento, bem como na melhora da qualidade de vida de pacientes com depressão e dependência química. O exercício físico tem se destacado no tratamento da depressão, devido aos impactos positivos do exercício crônico e agudo sobre o alívio e/ou remissão dos sintomas (BARBANTI, 2006; 2012).

Os benefícios da prática regular de exercícios físicos tem repercutido também na área da saúde mental. Com a existência de muitas diferenças metodológicas, não se pode afirmar quais são os métodos mais eficientes, logo não se sabe muito a respeito de qual frequência, tipo de exercício e melhor intensidade (BLAY; ANTUNES; MELLO, 2010).

2.4 Imagem corporal e exercício físico

Uma das fontes mais importantes para a estruturação da autoestima é a imagem que uma pessoa tem de si mesma (BECKER, 2000). A imagem corporal é um termo muito utilizado por profissionais da área da saúde como: médicos, psicólogos, fisioterapeutas e muitos outros que trabalham com corpo e relações humanas (CONSOLAÇÃO; TAVARES, 2004).

A beleza corporal pode ser considerada um fato social diante da sociedade moderna, pois há uma busca coletiva por um belo corpo. Uma forte influência na construção de belos corpos é exercida pela cultura do consumo, em que sugestões de prazeres e desejos alternativos são divulgados por uma grande circulação de imagens, isto nos leva a associar o corpo como um objeto, sujeito a deteriorização. Assim, a atividade física serve como um meio para recuperação desse corpo/objeto e transmissão da imagem do corpo saudável, não importando se essa imagem é, de fato, realidade (SILVA; DAÓLIO, 2000).

A grande necessidade de hábitos mais saudáveis e melhoria da qualidade de vida, têm sido muito divulgadas, porém, para que se atinja tais objetivos, é necessário a aderência das pessoas à prática regular de atividade física por períodos prolongados (MILAGRES et al., 2009). A academia, como instituição prestadora de serviços, tem a obrigação de averiguar entre seus alunos e possíveis alunos qual o real interesse, e o que os motiva a frequentá-la, para que possa fazer uma adequação entre os desejos do usuário e os serviços oferecidos e prestados (ROCHA, 2008).

3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

3.1 Caracterização dos sujeitos da pesquisa

Serão entrevistados 100 indivíduos, jovens e adultos de ambos os sexos, com idades entre 16 a 66 anos, frequentadores de duas academias situadas em Rio Pardo/RS.

3.2 Abordagem metodológica

Será utilizado o método de pesquisa descritivo, que tem como característica observar, registrar, descrever e correlacionar fenômenos e fatos, visando 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

Este estudo seguirá as seguintes etapas:

1ª etapa: Contato com os sujeitos da pesquisa, explicação sobre os objetivos do trabalho;

2ª etapa: Seleção do instrumento de coleta de dados;

3ª etapa: Aplicação do questionário;

4ª etapa: Organização, análise e discussão dos dados coletados;

5ª etapa: Elaboração do artigo.

3.4 Técnicas e instrumentos de coleta de dados

Para coleta de dados será utilizado 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, serão utilizadas algumas variáveis sociodemográficas como: idade, sexo e tempo de prática (ANEXO A).

3.5 Análise estatística

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

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
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. *Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54)*. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.
- 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.
- 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.
- BECKER Jr., Benno. *Manual de Psicologia do Esporte & Exercício*. Porto Alegre: Novaprova, 2000.
- 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: Manole, 2010. p. 351-359.
- BRIERE, N. et al. Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en context sport if: l'Échelle de motivation dansles sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, Roma, v.26, n.4, p.465-489, 1995.
- COLLAÇO, Diego Peruci. *Motivação dos alunos que frequentam uma determinada academia de Curitiba-PR*. 2010. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Bacharelado) – Faculdade de Ciências Biológicas e de Saúde da Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba 2010.
- CONSOLAÇÃO, M. G.; TAVARES, C. F. Imagem corporal e qualidade de vida. In: GONÇALVES, A.; VILARTA R. (Org) *Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas*. Barueri: Manole, 2004. p. 79-102.
- FERNANDES, Rita Cassia. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. *Motriz*, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 107-112, 2005.

FRUGOLI, Rosa. Academia de Ginástica: Contemporaneidade, Expressões Corporais e Sentido. In: Anais do VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais: A Questão Social do Novo Milênio. Coimbra, 16, 17 e 18 de setembro de 2004.

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

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.

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.

LOPES, V. M. B. S.; CHIAPETA, S. M. S. V. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica da cidade de Ubá, MG. *Lecturas, Educacion Fisica y Deportes - Buenos Aires* – v. 15, n. 143, 2010.

MACHADO, Afonso Antonio. *Psicologia do esporte: da Educação Física escolar ao esporte de alto nível*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

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

MILAGRES, E. F. et al. Motivos de adesão à atividade física em academias de ginástica. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 8, n. 1, p.143-148, 2009.

PÉRES, Ramon Luís. *Fatores de aderência a programas de exercício físico em academias de São José - SC*. 2010. 47f. Monografia (Graduação em Educação Física Bacharelado). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

ROCHA, Kenia Ferreira. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. *Motricidade*, v. 4, n.3, p. 12-17, 2008.

RODRIGUES, Adriana do Nascimento. *Motivação à prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Porto Velho*. 2012. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Núcleo de Saúde, Fundação Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2012.

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

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.54-67, 2000.

RYAN, R. M. et al. Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sports Psychology*, v. 28, n. 4, p. 335-354, 1997.

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

SAMULSKI, Dietmar Martin. *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, L. C.; DAÓLIO J. De corpo sarado a qualidade de vida: analisando as práticas corporais para profissionais atuantes em academia de ginástica. Trabalho de Iniciação Científica. UNICAP, 2000.

SOUZA, J. C. C.; OLIVEIRA, D. G.; SANTO, G. E. Percepções e motivações acerca da prática de musculação de uma academia de ginástica da Baixada Fluminense. *Corpus et Scientis*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 66-77, out. 2012.

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

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

CAPÍTULO II
ARTIGO

**MOTIVOS QUE LEVAM À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA
EM ACADEMIAS
REASONS THAT LEAD TO PRACTICE OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY
IN ACADEMIES**

André Rodrigues¹
Miria Suzana Burgos²
Gilmar Weis³

¹Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: andre.rodrigues30@hotmail.com

²Docente 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

³Docente 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 verificar quais são os motivos que levam os indivíduos a permanecer em programas de atividade física regular, em duas academias da cidade de Rio Pardo/RS. A amostra é composta por 100 indivíduos jovens e adultos com idades entre 16 a 66 anos, sendo 44 do sexo masculino e 56 do sexo feminino. Para a avaliação dos fatores motivacionais, foi utilizado um questionário com 30 questões. Constatou-se que os dois principais motivos que levam a prática regular de atividade física em academias são comuns entre os dois sexos e estão relacionados com a saúde, pois o principal fator foi a busca por ser fisicamente saudável, seguidos por a redução ou manutenção do peso corporal. Além disso, observa-se que fatores relacionados com a estética aparecem apenas em 5ª opção para os homens e para as mulheres somente na 16ª opção. Conclui-se que os dois principais motivos que levam as pessoas a aderir programas de atividades físicas em academias estão associados com a saúde e são comuns entre os sexos.

Palavras-Chaves: Atividade Física, Saúde, Academias de Ginástica, Motivação

ABSTRACT

The aim of this cross-sectional study to check what are the reasons that lead individuals to stay in regular physical activity programs in two academies of the city of Rio Pardo / RS. The sample consists of 100 juveniles and adults aged 16-66 years, 44 males and 56 females. For the evaluation of the motivational factors we used a questionnaire with 30 questions. It was found that the two main reasons that lead to regular physical activity in gyms are common among both sexes, and are related to health, because the main factor was the search by being physically healthy, averaging 6.79 for men and 6.80 for women, followed by reducing or maintaining body weight, with a mean of 6.38 for men and 6.32 for women. Also, it is observed that factors related to the aesthetics appear only in 5th option for men and for women only in the 16th choice. It is concluded that the main reasons for staying in the academies are associated with health, for both sexes.

Keywords: Physical Activity, Health, Gyms, Motivation

INTRODUÇÃO

Atualmente, os avanços tecnológicos, maus hábitos alimentares e a não regularidade da prática de atividade física têm sido fatores que abalam muito a qualidade de vida da população, tanto em nível físico, como psicológico. O sedentarismo está aumentando de forma avassaladora, em que pessoas do mundo inteiro não estão praticando nenhuma atividade física regularmente, sendo que estas pessoas sedentárias são as que mais necessitam praticar regularmente atividades físicas como forma de prevenir doenças, promover a saúde ou sentir-se melhor. As academias tornaram-se fundamentais para a população urbana aderir a prática de atividade física com o intuito de obter melhorias em seu bem estar (SABA, 2001).

A prática regular de atividade física é um fator essencial dentro da área da saúde, em contraponto ao alto índice de sedentarismo que prevalece em todo mundo (GUEDES; SANTOS;

LOPES, 2006). Tratando-se de ambientes capacitados para proporcionar essa mudança de comportamento, temos as academias de ginástica, que oferecem vários serviços, além de orientar e supervisionar à prática de exercícios físicos (TOSCANO, 2001). Os exercícios resistidos são muito procurados nestes ambientes (SANTOS; KNIJNIK 2006).

De acordo com Alves (2010), a prática de atividade física em academias vem apresentando um elevado crescimento, devido ao grande número de pessoas interessadas em mudança de qualidade de vida, de ambos os sexos e diversas idades, e a mídia tem sido uma grande colaboradora para essa crescente procura, pois diversos meios de comunicação como revistas e televisão, promovem a cultura de um corpo perfeito, bem como os benefícios que podemos encontrar com a prática de atividades físicas regulares. Entretanto, existe ainda um grande número de pessoas sedentárias e, segundo Weinberg e Gould (2001), o problema enfrentado pelos profissionais da área da saúde e de educação física é de como fazer para que estas pessoas comecem a praticar exercícios físicos e o índice de sedentarismo seja diminuído.

A motivação para o início de um novo estilo de vida, com prática regular de atividade física, vem de diferentes razões. Enfatizar os diversos benefícios, seria um bom ponto de partida para incentivar as pessoas a aderir a um programa de atividade física (SABA, 2001). Deste modo, torna-se a atividade física um complemento indispensável para uma boa saúde geral e, nesse intuito de auxiliar na melhora da saúde e qualidade de vida, as academias foram inseridas. Embora a motivação inicial para a adesão à programas de atividades físicas em academias seja a necessidade de buscar uma vida mais saudável, há também uma crescente gama de indivíduos que abandonam a rotina da prática de exercícios. A "falta de tempo" é o principal fator que leva a desistência (PERES, 2010), provavelmente esse fator pode estar relacionado a jornadas excessivas de trabalho, obrigações familiares e dificuldades para administrar seu tempo (LOPES; CHIAPETA, 2010).

Através de exercícios físicos podemos acarretar benefícios ao nível psicológico, além de estar correlacionado de forma positiva com a auto-imagem, autoconfiança, mudanças positivas no humor, no estresse, depressão, ansiedade, vigília, clareza de pensamento, bem como na melhora da qualidade de vida de pacientes com depressão e dependência química. O exercício físico tem se destacado no tratamento da depressão, devido aos impactos positivos do exercício crônico e agudo sobre o alívio e/ou remissão dos sintomas (BARBANTI, 2006, 2012).

A grande necessidade de hábitos mais saudáveis e melhoria da qualidade de vida, têm sido muito divulgadas, porém, para que se atinja tais objetivos, é necessário a aderência das pessoas à prática regular de atividade física por períodos prolongada (MILAGRES, 2009). A academia, como instituição prestadora de serviços, tem a obrigação de averiguar entre seus alunos e possíveis alunos qual o real interesse, e o que os motiva a frequentá-la, para que possa fazer uma adequação entre os desejos do usuário e os serviços oferecidos e prestados (ROCHA, 2008).

A partir das questões evidenciadas, o presente estudo transversal tem como objetivo, verificar quais são os principais motivos que levam as pessoas a aderir e permanecer em programas de atividades físicas em academias de Rio Pardo/RS.

MÉTODO

São sujeitos do presente estudo transversal, 100 indivíduos, jovens e adultos de ambos os sexos, com idades entre 16 a 66 anos, praticantes de atividade física regular de duas academias situadas em Rio Pardo/RS.

Para coleta de dados, foi utilizado 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 sociodemográficas como: idade, sexo e tempo de prática.

Para análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva, utilizando parâmetros de 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 observar que o fator que obteve média mais elevada foi relacionado com a "Saúde/Fisicamente saudável", para o sexo masculino ($M = 6,79$) e para o sexo feminino ($M = 6,80$), demonstrando que há interesse com a mudança no estilo de vida através da prática regular de atividade física nas academias.

Outro aspecto interessante é que o segundo fator que obteve média alta foi coincidente para ambos os sexos, sendo relacionado com a redução ou manutenção do peso corporal, em que encontramos média semelhante entre o sexo masculino ($M = 6,38$) e o feminino ($M = 6,32$).

O presente estudo identificou ainda que a partir da terceira média, os resultados diferem entre

os sexos, sendo que o masculino obteve a média de 6,18 no que refere-se a manutenção da resistência física e a um estilo de vida saudável; já o sexo feminino obteve a média 6,30, que faz referência a uma melhora na forma física. Para os homens, o quarto aspecto motivacional apresentou média 6,18 no quesito relacionado a obtenção de energia, enquanto para as mulheres a média é de 6,26 para melhoria das habilidades que já possuem.

É interessante ressaltar que na quinta média verificada os homens se evidenciaram por apresentar fatores motivacionais relacionados a aparência, com média de 6,18 para a definição de músculos e aquisição de uma boa aparência, enquanto as mulheres apresentaram fatores motivacionais associados a aparência apenas na 16ª opção, elas evidenciaram a felicidade ao realizar as atividades físicas na 5ª opção com média de 6,19. Os demais dados podem ser observados no Quadro 1.

Quadro 1 - Estatística Descritiva Média e Desvio Padrão dos Motivos de Adesão nas Atividades Físicas em Academia

Questões	Masculino			Feminino		
	O	M	D.P	O	M	D.P
1. Porque quero ser fisicamente saudável	1 ^a	6,79	0,55	1 ^a	6,80	0,44
2. Porque é divertido	20 ^a	5,63	1,14	23 ^a	5,48	1,51
3. Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente	14 ^a	5,81	1,16	18 ^a	5,82	1,17
4. Para adquirir novas habilidades físicas	15 ^a	5,81	1,58	6 ^a	6,19	1,08
5. Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor	2 ^a	6,38	0,94	2 ^a	6,32	1,36
6. Para estar com meus amigos	26 ^a	4,84	1,72	26 ^a	4,82	2,01
7. Porque gosto de praticar essa atividade	8 ^a	6,06	1,40	10 ^a	6,08	1,08
8. Para melhorar as habilidades físicas que já possuo	21 ^a	5,59	1,43	4 ^a	6,26	0,79
9. Porque gosto do desafio	18 ^a	5,72	1,22	14 ^a	6,00	0,99
10. Para definir os músculos e ter boa aparência	5 ^a	6,18	1,16	17 ^a	5,89	1,15
11. Porque essa atividade me faz feliz	12 ^a	5,86	1,23	5 ^a	6,19	1,05
12. Para manter meu nível de habilidade atual	17 ^a	5,75	1,48	9 ^a	6,12	1,07
13. Para ter mais energia	4 ^a	6,18	0,97	12 ^a	6,03	1,24
14. Porque gosto das atividades que são desafiadoras	22 ^a	5,43	1,38	13 ^a	6,00	1,11
15. Para estar com pessoas que estão interessadas nessa atividade	25 ^a	4,93	1,75	22 ^a	5,53	1,54
16. Porque quero melhorar minha condição cardiovascular	11 ^a	5,90	1,45	8 ^a	6,12	1,25
17. Para melhorar minha aparência	16 ^a	5,77	1,70	16 ^a	5,91	1,41
18. Porque acho interessante	23 ^a	5,15	1,72	20 ^a	5,62	1,32
19. Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde	3 ^a	6,18	1,24	11 ^a	6,07	1,30
20. Porque quero ser atraente para os outros	27 ^a	4,29	2,17	28 ^a	4,21	2,33
21. Porque quero conhecer pessoas novas	28 ^a	4,15	2,33	27 ^a	4,62	2,33
22. Porque me sinto bem realizando essa atividade	6 ^a	6,13	1,24	21 ^a	5,57	1,77
23. Para manter minha saúde e bem estar	7 ^a	6,09	1,41	7 ^a	6,19	1,43
24. Para melhorar minha forma física	9 ^a	6,04	1,38	3 ^a	6,30	1,26
25. Para ser cada vez melhor nessa atividade	10 ^a	5,90	1,42	15 ^a	5,92	1,31
26. Porque acho essa atividade estimulante	13 ^a	5,86	1,59	19 ^a	5,76	1,46
27. Porque se não fizer, não me sentirei atraente	29 ^a	3,50	2,30	29 ^a	3,19	2,25
28. Porque meus amigos pedem que eu pratique	30 ^a	2,93	2,36	30 ^a	2,57	1,97
29. Porque gosto do estímulo que esta atividade produz	19 ^a	5,65	1,56	25 ^a	5,26	1,95
30. Porque gosto do tempo que passo realizando atividades com os outros	24 ^a	4,93	1,84	24 ^a	5,39	1,74

DISCUSSÃO

O presente estudo identificou que os dois fatores mais relevantes para a prática de atividade física em academias são comuns entre os sexos, sendo "1º a preocupação em ser fisicamente saudável", e "2º a perda ou manutenção do peso corporal" os motivos que levam os sujeitos do

estudo a aderir a programas de atividade física regular nessas entidades. Diferentemente, um estudo realizado com adultos da cidade de Crissiumal/RS identificou a busca por qualidade de vida como sendo o principal fator que os motiva a prática regular de atividade física em academia (DAHLEM, 2013).

Os resultados obtidos no presente estudo diferem também de um estudo realizado na cidade de Rio Claro/SP, onde foram apresentados a melhora na qualidade de vida, e a preocupação com a estética corporal, como os principais motivos que induziram indivíduos de ambos os sexos a realizarem exercícios físicos regularmente e permanecer nas academias (TAHARA; SCHUWARTZ; SILVA, 2003).

Um estudo realizado em Marialva/PR identificou que os fatores mais relevantes para a permanência dos indivíduos de ambos os sexos nas academias são: hipertrofia muscular com 30% da preferência, seguidos pela estética e da sensação de bem estar, subsequentes a aparência, satisfação pessoal, auto estima e por fim para encontrar amigos (BEPPU; BARROS; MARTINS, 2011).

Entre os principais fatores motivacionais para a prática regular de atividade física em academia apresentados em um estudo realizado na cidade de São José do Rio Pardo/SP, estão indicados primeiramente a preocupação com a estética, seguidos pela saúde, bem estar, condicionamento físico, prazer e qualidade de vida (ZANETTI et al., 2007).

Analisando os dados do presente estudo, é importante salientar que o professor deve conhecer os motivos apresentados por seus alunos, para que a partir disso, possam direcionar melhor as sessões de treinamento, em relação aos objetivos individuais, bem como aumentar de forma qualitativa a adesão e permanência dos mesmos em tais programas. O quadro 2 refere-se a aos cinco fatores motivacionais mais relevantes, indicados pelos sujeitos, segundo escores obtidos no Inventário Ajustado para o contexto por Gonçalves (2008), adaptado de Ryan et al. (1997).

Quadro 2 - Principais Motivos para Adesão a Programas de Atividades Físicas 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 quero perder ou manter o peso e me sentir melhor	2	Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor
3	Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde	3	Porque quero melhorar minha forma física
4	Para ter mais energia	4	Para melhorar as habilidades físicas que já possuo
5	Para definir os músculos e ter boa aparência	5	Porque essa atividade me faz feliz

CONCLUSÃO

Considerando os resultados obtidos no presente estudo, conclui-se que os principais motivos que levam os indivíduos aderir a programas de atividades físicas em academias de Rio Pardo/RS, para ambos os sexos, foi relacionado com a saúde, mostrando que ser fisicamente saudável e manter ou reduzir o peso corporal são primordiais. Entre o sexo feminino, os motivos de adesão estão relacionados as variáveis que dizem respeito a ser fisicamente saudável, perda de peso, melhorar forma física e a felicidade, enquanto, para o sexo masculino os motivos de adesão estão relacionados a variáveis que dizem respeito a ser fisicamente saudável, perda de peso, manter a resistência, ter mais energia, e definir músculos para ter boa aparência. Outro aspecto interessante é que fatores relacionados com a aparência aparecem em 5º lugar para os homens e para as mulheres apenas na 16ª opção.

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. 43fls. Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física Bacharelado. Universidade Feevale, Novo Hamburgo, 2010

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.

BEPPU, S.R.; BARROS, A.C.; MARTINS, J. Jr. **Motivos que levam as pessoas a escolher e permanecer na prática da musculação**. In: Anais do VII EPCC. (Encontro Internacional de Produções Científicas) CESUMAR- Centro Universitário de Maringá/PR, 25 a 28 de outubro de 2011.

DAHLEN, Vanessa Raquel. **Motivos que Levam à Aderência e à Desistência da Prática Regular de Exercício Físico em Academia**. 2013, 41f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharel em Educação Física). Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2013.

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.

GUEDES, DP; SANTOS, CA, LOPES, CC. 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.

LOPES, V. M. B. S; CHIAPETA, S. M. S. V. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica da cidade de Ubá, MG. **Revista Digital - Buenos Aires** – v.15, n.143 – abril, 2010.

MILAGRES, E. F. et al. Motivos de adesão à atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.8, n.1, p.143-148, 2009.

PÉRES, Ramon Luís. **Fatores de aderência a programas de exercício físico em academias de São José/SC**. Monografia do Curso de Educação Física Bacharelado. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, junho/2010

ROCHA, Kenia Ferreira. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia**. Motricidade, v. 4, n.3, p. 12-17, 2008.

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

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

SANTOS, SC; KNIJNIK, JD. 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.

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

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

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

ZANETTI et al. Motivação na Academia de Ginástica: Uma Proposta de Trabalho. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v. 5, n. 1, p. 371-376, 2007.

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>