

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Bruna Toillier de Souza

**FATORES QUE MOTIVAM A PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA:  
comparação entre a cidade de Passo do Sobrado e Venâncio Aires - RS**

**MONOGRAFIA DE GRADUAÇÃO**

Santa Cruz do Sul

2015

**FATORES QUE MOTIVAM A PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA:  
comparação entre a cidade de Passo do Sobrado e Venâncio Aires - RS**

Por

Bruna Toillier de Souza

Monografia em forma de artigo, apresentada ao Curso de Graduação em Educação Física, da Universidade de Santa Cruz do Sul, como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. 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

**FATORES QUE MOTIVAM A PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA:  
comparação entre a cidade de Passo do Sobrado e Venâncio Aires - RS**

ELABORADA POR  
BRUNA TOILLIER DE SOUZA

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

COMISSÃO EXAMINADORA

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Miria Suzana Burgos

---

Prof. Dr. Gilmar Fernando Weis

## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	05
<b>CAPÍTULO I</b>	
PROJETO DE PESQUISA .....	06
1. JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO .....	07
2. MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA .....	09
3. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO .....	14
REFERÊNCIAS .....	15
<b>CAPÍTULO II</b>	
ARTIGO .....	19
<b>ANEXOS</b> .....	28
Instrumento de coleta de dados .....	29
Normas da revista .....	30

## **APRESENTAÇÃO**

A presente monografia de graduação, apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul- UNISC, se divide em duas partes. O capítulo I abrange todo projeto de pesquisa, sendo composto pela justificativa, objetivo, fundamentação teórica, método de investigação e referências. A segunda parte consiste no capítulo II, que contém o artigo, de acordo com as normas vigentes da Revista Movimento, com introdução, metodologia, resultados, discussão, conclusão e referências. Em anexo, segue o questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física- IMPRAF-54 e as normas da Revista Movimento.

**CAPÍTULO I**  
**PROJETO DE PESQUISA**

## **1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO**

Atualmente, a prática de atividade física é motivada por vários fatores que levam tanto homens, quanto mulheres em busca de algum exercício físico. De acordo com Meneses (2014), o surgimento da ginástica de academia emerge inicialmente como um método de treinamento físico, tendo como principais objetivos a melhora do sistema cardiovascular, além do desenvolvimento do ritmo, coordenação, equilíbrio, flexibilidade e força. Algumas modalidades atuais presentes nas academias de ginástica baseiam-se em movimentos e na estrutura de aula semelhante às aulas de ginástica aeróbica, que são atualmente raras de se encontrar em academias (GUISELINI, 2007).

Assim como nas aulas de ginástica de academia, no caso dos exercícios físicos, a interação entre os fatores pessoais e da situação influenciam a motivação para o início da prática (WEINBERG; GOULD, 2001). O sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à motivação de seus participantes (SAMULSKI, 2009). Tal motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2002; 2009), e é considerada uma variável fundamental para a aderência (WEINBERG; GOULD, 2001).

Segundo Milagres et al. (2009), está sendo divulgado na sociedade os hábitos de vida saudáveis como maneira de promover melhorias na qualidade de vida e uma das formas de combater os danos causados à saúde. Essa promoção da saúde justifica-se pelo aumento da procura e o número de praças de esporte, lugares públicos destinados à prática do exercício físico (academias ao ar livre), clubes esportivos e academias de ginástica (SAMULSKI; NOCE, 2000). A busca pela melhoria da estética, e as preocupações com o quesito saúde e controle de estresse aparecem cada vez mais associadas à grande procura pela atividade física, sendo também responsáveis pela expansão desse setor (MASCARENHAS et al., 2007; MARCELLINO, 2003).

Os fatores motivacionais variam de acordo com a idade do praticante, assim como a escolha da atividade a ser praticada. Segundo Melo (2010), acredita-se que o que mantém o adolescente na prática constante de algum esporte, além de outros fatores, é a busca pelo divertimento, prazer e alegria. Conforme Rocha, Peito e Zazá (2011), os quais avaliaram 115 mulheres praticantes de atividade física em academias exclusivamente femininas na cidade de Belo Horizonte, onde verificaram que os principais motivos para a prática de atividade física

foram: “melhorar ou manter o estado de saúde” (90,4%), “aumentar o bem-estar corporal” (85,2%) e “melhorar a qualidade de vida” (82,6%).

Diante do exposto, percebe-se que a motivação é um fator muito importante, e que geralmente caracteriza a permanência em programas de atividade física, seja em academia ou grupos de ginástica. Neste sentido, conseguir um aumento na aderência às atividades oferecidas nas academias pode estar relacionado com um maior detalhamento dos vários motivos e fatores que levam uma pessoa a tomada de decisão pela prática de uma atividade física (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

A partir de tais afirmações, o presente estudo buscará responder o seguinte **problema**: existe diferença nos fatores motivacionais apontados por mulheres que residem em municípios de pequeno e médio porte para participar de um programa de ginástica de academia?

Desta forma, o trabalho tem por **objetivo** comparar se os motivos apontados por mulheres que residem em municípios de pequeno e médio porte para participar de um programa de ginástica de academia diferem.



## **2 MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA**

A motivação para a prática e a procura por programas de atividade física estão relacionadas não apenas à melhoria dos aspectos físicos, mas também conforme cita Benedetti et al. (2008), alguns fatores psicológicos, a redução da ansiedade e da depressão, lazer, para aumentar o contato social, promover a melhora da autoestima, entre outros. Conforme Murcia e Coll (2006), é a motivação que leva ao início, a continuação e a aderência nas práticas da atividade física, por que ela é que determina a direção, a intensidade e a persistência do comportamento.

Atualmente, alguns hábitos de vida tendem a ser pouco saudáveis perante o ritmo acelerado que as pessoas vivem na sociedade moderna, o que auxilia para o aumento do sedentarismo, sendo estas as que mais teriam vantagens com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Portanto, seguindo este raciocínio, promover atividade física em todos os segmentos da sociedade serve como auxílio na prevenção de doenças crônicas e na melhoria da qualidade de vida.

Conforme Nascimento, Soriano e Fávaro (2007), esta aderência não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos. A aderência está relacionada com a permanência por mais de seis meses em um programa de exercícios, com ou sem instrução, individual ou em grupo. De acordo com Saba (2001), a academia de ginástica é uma opção para as pessoas que aderem ao exercício físico com o intuito de obter um aumento no bem estar geral, e procuram por uma atividade divertida e prazerosa. E estas oferecem, nos dias de hoje, diversificadas opções para a prática de atividade física (AMOEDO, 2004). Em uma visão ampla, o papel destas academias é elevar a qualidade de vida de seus alunos, e para atingir tal objetivo, um dos principais aspectos é a aderência das pessoas por períodos prolongados, ou seja, a realização regular de atividade física. Levando em conta a individualidade de cada aluno, é necessário considerar os fatores que motivam estes indivíduos a praticarem atividade física regularmente (COSTA et al., 2003).

A motivação é uma exposição de motivos ou causas. Conforme Balbinotti (2003), a manifestação comportamental da motivação à prática regular da atividade física pode ser avaliada a partir de seis dimensões distintas, mas que se relacionam entre si: controle do estresse (ex: ficar mais tranquilo), saúde (ex: manter a saúde), sociabilidade (ex: reunir-me

com os amigos), competitividade (ex: ser o melhor no esporte), estética (ex: manter o corpo em forma) e prazer (ex: sentir-me bem).

A dimensão controle do estresse indica que o desporto e/ou a prática de atividade física regular é utilizada por pessoas como forma de controlar a sua própria ansiedade e o estresse, que de acordo com alguns estudos desenvolvidos em academia de ginástica relacionam a redução dos níveis de estresse com o aumento da prática de atividades físicas (PIRES; PIRES; PETROSKI, 2002; PIRES et al., 2004; NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Já, a dimensão saúde, conforme afirma Nieman (2011), a prática da atividade física está relacionada a uma série de benefícios para a saúde em suas várias dimensões, estando todas interligadas. “Portanto, encorajar as pessoas a se tornarem fisicamente ativas iria fazer muito para reduzir a mortalidade e aumentar a qualidade de vida” (NIEMAN, 2011, p.19).

A dimensão sociabilidade está relacionada a pessoas que utilizam a atividade física como forma de integração e inclusão em grupos, clubes e/ou relacionar-se com pessoas. Segundo Castro (2004), os grupos de praticantes buscam fazer amigos, parceiros efetivos, etc. e por fim nutrem-se de uma sensação de prazer e bem-estar, gerada pela atividade física regular, associada à integração com a turma. Já a dimensão competitividade refere-se às pessoas que querem ser melhor no esporte e buscam atingir suas metas e seu grau de satisfação através das práticas desportivas. Estão envolvidos na competição esportiva fatores como: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração (DE ROSE et al; 2001). Todos esses fatores apresentam uma ordem de importância para o funcionamento da perseguição dos motivos, nessa busca competitiva, e pode revelar esforços cooperativos entre colegas, preparando o indivíduo para a vida (WEINBERG; GOULD, 2001).

A dimensão estética relaciona-se às pessoas que procuram a atividade física regular para manter o corpo em forma, e tem como objetivo corpos mais magros e definidos. Nas academias de ginástica, a dimensão estética possui um elevado grau de importância e, a estética corporal é apresentada, nas mulheres, com maiores níveis de insatisfação do que os homens (COHANE; POPE, 2001). A dimensão prazer está relacionada às pessoas que procuram através da atividade física regular a sensação de satisfação, divertimento e sentir-se bem. Quando motivado pelo prazer, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria e para satisfação dos próprios desejos de explorá-la, conhecê-la ou aprofundá-la (BALBINOTTI; CAPOZZOLE, 2008). A sensação de divertimento nos adultos, nas academias, está associada,

conforme Coelho Filho (2000), à adesão para a prática regular de atividade física e ao alcance dos objetivos de cada um.

## 2.1 Ginástica de academia

Segundo Meneses (2014) a palavra ginástica é utilizada para caracterizar um conjunto de exercícios físicos que tem por finalidade a manutenção ou o aperfeiçoamento físico. Em algumas definições, a palavra ginástica aparece acompanhada de outra palavra que lhe define um sentido particular, como: ginástica rítmica, ginástica aeróbica, ginástica postural, ginástica localizada, ginástica rítmica, entre outras (REPOLD FILHO; FONTANA, 2014).

O grande divulgador desta prática foi o Dr. Kenneth Cooper, que em 1968, com o lançamento do livro intitulado “Aerobics”, propunha a utilização dos exercícios aeróbios como maneira de melhorar a condição física (PAPÍ, 2000). A divulgação do método Cooper de condicionamento físico é oriunda dos Estados Unidos e contribuiu para disseminar a ideia de que todas as pessoas, principalmente as que não eram atletas, poderiam e deveriam realizar alguma atividade física, estivessem preparadas ou não (CAPOZZOLI, 2010; MENESES, 2014). Outro movimento norte-americano que é considerado uma metodologia revolucionária, e que foi um grande divulgador da ginástica de academia, foi o *aerobic dancing*, criado por Jane Fonda, um programa de dança aeróbica que era comercializado em fitas de vídeo, o qual combinava passos de dança, saltos e corrida com exercícios localizados, associados a músicas alegres e cativantes (PAPÍ, 2000).

Com o passar dos anos, muitos métodos de treinamento foram criados baseados no de Cooper, tais como os de Jacki Sorensen e Phyllis C. Jacobson. Esses métodos criados caracterizaram o surgimento da ginástica aeróbica, pois utilizavam os movimentos da dança junto com os movimentos da ginástica calistênica, de maneira dinâmica com compassos musicais (MORALES, 2002). Guiselini (2007) destaca que Jacki Sorensen criou, em 1979, a dança aeróbica, que segundo ela é um completo programa de condicionamento físico, pois dá a oportunidade às pessoas de expressarem fisicamente seus sentimentos sobre a música, fazendo isso através de habilidades motoras, como: corrida, saltitos, saltos, alongamentos, risos e gritos de alegria. Philipys C. Jacobson criou o método “aerobics”, em 1982, descrito como movimentos-exercícios de locomoção e passos de dança realizados no ritmo da música.

Conforme cita Morales (2002), a partir da segunda metade dos anos 80, o exercício físico em academia inicia uma nova fase de transformações, com a ginástica aeróbica e a musculação sendo consolidadas no mercado, numa verdadeira febre de culto ao corpo. A

necessidade de novidades tornou-se evidente, pois segundo Novaes e Vianna (2003), houve um período de declínio da ginástica aeróbica, e as indústrias responsáveis pelo *fitness* logo criaram uma nova proposta metodológica, a fim de garantir a venda de seus produtos nesse promissor mercado. Foi assim que surgiu o "step training", uma modalidade que consiste em subir e descer de uma plataforma, sendo caracterizada por ser uma atividade puramente aeróbica e que modifica os níveis de habilidade e intensidade do praticante (MORALES, 2002) e, segundo sua precursora Gim Miller, este método poderia ser adaptado ao método da ginástica aeróbica e aplicado nas academias para auxiliar os praticantes a alcançar um fortalecimento muscular localizado (NOVAES; VIANNA, 2003; RODRIGUES, 2012).

Outra estratégia criada com o mesmo intuito foi o Jump, que é uma modalidade de ginástica em grupo que utiliza um mini-trampolim individual como equipamento para realizar o trabalho cardiovascular, que foi trazida para o Brasil a empresa Les Mills representada pelo sistema Body Systems, que oferecia oito subprodutos em seu programa, o BodyAttack, BodyBalance, BodyCombat, BodyJam, BodyPump, BodyStep, Bodyvive e RPM. Além disso, o PowerJump e o PowerPool, que são práticas gímnicas desenvolvidas pela Body Systems, cada qual visando atender um público específico (SILVEIRA; NEVES, 2009).

Nesse sentido, Capozzoli (2010) destaca que as diversas opções oferecidas pelas academias favorecem essa dedicação e a força de vontade dos praticantes. Há uma gama de modalidades presentes nestes espaços, dando opções de livre escolha e expressão nas modalidades oferecidas, no que se referem aos valores, funções e conteúdos e a aproximação do aluno daquilo que lhe é desejável (MARCELINO, 2003).

## **2.2 Motivações para a prática de atividade física**

A motivação muda de uma pessoa para outra, de acordo com o interesse e o objetivo que leva o indivíduo a buscar a prática da atividade física. Algumas pessoas podem mudar esses objetivos de acordo com as necessidades e preferências de sua vida (FAIX; SILVEIRA, 2012). Em comparações relacionadas à idade, Balbinotti e Capozzoli (2008), assim como Faix e Silveira (2012), relatam que os resultados indicaram que a motivação à prática de atividade física diminui significativamente com a idade quando relacionada à competitividade e superação de limites, em contraposição aumenta significativamente com o passar dos anos a motivação relacionada à saúde e ao abandono do sedentarismo.

Conforme Rodrigues e Lima (2012, p. 13) “a atividade física deve ser praticada regularmente, principalmente com o aumento da idade, já que esse hábito saudável favorece

na minimização dos efeitos da idade”. Com o passar dos anos, ocorrem ao ser humano alterações físicas e fisiológicas, fatores inevitáveis que comprometem seu desempenho, pois, à medida que o indivíduo passa pela idade adulta, seus aspectos motores, cognitivos e afetivos se interagem para realizar adaptações no seu comportamento motor (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

A meia idade é uma faixa do ciclo vital que varia dos 40 até os 65 anos de idade. Segundo Rodrigues e Lima (2012), o envelhecimento poderá acontecer de uma forma saudável e sem complicações na saúde e na convivência familiar e social, porém não pode ser evitado. A atividade física regular auxilia de maneira primordial e é indispensável para diminuir e evitar as adversidades ocasionadas pelo envelhecimento, sendo que a doença poderá ser controlada e seu avanço evitado se a atividade física for trabalhada de maneira que promova o bem estar e saúde e aumente a qualidade de vida dos idosos praticantes, tomando os devidos cuidados com indivíduos que já possuem alguma patologia. É fundamental no estudo das modificações físicas, a análise das práticas regulares de atividade física, com o objetivo de superar o declínio provocado pelo avanço da idade (LORES et al., 2004).

### **3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO**

#### **3.1 Caracterizações dos sujeitos da pesquisa**

Serão avaliadas 68 mulheres praticantes de ginástica de academia, 48 alunas de Venâncio Aires, e 20 alunas Passo do Sobrado, com idade entre 18 e 60 anos (M= 35,72, DP= 11,41).

#### **3.2 Abordagem metodológica**

O presente estudo caracteriza-se como forma transversal, no qual, segundo Gaya (2008), ocorre através de testes únicos, não existindo período de seguimento dos indivíduos.

#### **3.3 Procedimentos metodológicos**

O presente estudo conta com as seguintes etapas:

- 1ª etapa: seleção do instrumento de coleta de dados;
- 2ª etapa: contato com os sujeitos do estudo;
- 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 a coleta de dados dos sujeitos, será utilizado um questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física- IMPRAF-54 (Anexo 1). O questionário avalia 6 dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares. A confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto deste inventário foram testadas e demonstradas nos estudo de Barbosa (2006), Balbinott e Barbosa (2006) e Rodrigues (2012).

#### **3.5 Análise Estatística**

Será utilizada a estatística descritiva (média e desvio padrão) em que as questões serão organizadas nas seis dimensões de análise do questionário, comparando-as por cidade. Os dados coletados serão analisados através do programa estatístico SPSS 20.0 for Windows (IBM, Armonk, NY, USA), utilizando o teste t de Student, considerando significativas as diferenças para  $p < 0,05$ .

## REFERÊNCIAS

AMOEDO, Celestino Amorim. A importância do equilíbrio, da diversificação e planejamento de atividades físicas em academias em prol de uma melhor qualidade de vida. *Sitientibus*, Feira de Santana, n.30, p.61-76, jan./jun. 2004.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. *Inventário de Motivação a Atividade Física*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54)*. Porto Alegre: 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*, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. *Propriedades métricas do Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)*. 2006. 140f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano), Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BENEDETTI, T. R. B.; BORGES, L. J.; PETROSKI, E. L.; GONCALVES, L. H. T. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista de Saúde Pública*, Sao Paulo, v. 42, n. 2, p. 302-307, abr. 2008.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. *Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em ginástica de Porto Alegre*. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

CASTRO, A. L. Culto ao corpo: identidades e estilos de vida. IN: VIII Congresso Luso-AfroBrasileiro de Ciências Sociais, 8, 2004, Coimbra: CLABCS, 2004.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. *Movimento*, Porto Alegre, v.6, n. 2, 2000.

COHANE, G. H.; POPE, H. G. Jr. Body image in boys: a review of the literature. *International Journal of Bipolar Disorders*, v. 29, n. 4, 2001.

COSTA, I.T. et al. A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades brasileiras a praticarem exercícios. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v.8, n.1, p.52-61, 2003.

DE ROSE JR., D.; CAMPOS, R. R.; TRIBST, M. Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: Um estudio com jovens atletas brasileiros. *Revista de Psicologia del Deporte*, Barcelona, v. 10, n. 2, p. 293-304, 2001.

FAIX, M. R. N.; SILVEIRA, J. W. P. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. *Leituras, Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, v. 17, n. 171, ago. 2012.

- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos*. Revisão científica de Marcos Garcia Neira. Tradução de Araújo, M. A. S. P.; Ribeiro, J. M.; Silva, J. P. S. 3 ed. São Paulo. Phorte Editora. 2005.
- GAYA, Adroaldo Cezar. *Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- GUISELINI, Mauro Antônio. *Exercícios aeróbicos: teoria e prática no treinamento personalizado e em grupo*. São Paulo: Phorte, 2007.
- LORES, A. et al. Motivos de prática físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apunts*, Barcelona, n. 76, p. 13-21, 2004.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de Ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Florianópolis, v.11, n.2, p.49-54, 2003.
- MASCARENHAS, F. et al. Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do Fitness: O Caso Curves Brasil. *Revista Pensar a Prática*, v. 10, n.2, p.237-259, jul./dez. 2007.
- MELO, Natália Batista Cerqueira de. *Motivação de adolescentes para a prática esportiva*. 2010. 38 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.
- MENESES, Renata Arbo. *Ginástica de Academia no Brasil: uma história de vida da professora Mônica Tagliari*. 2014. 51 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.
- MILAGRES, E. F. et al. Motivos de adesão a atividade física em academias de ginástica. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 8, n. 1, p. 143-48, 2009.
- MORALES, Pedro Jorge Cortes. *Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville*. 2002. p.113. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.
- MURCIA, J.A.M.; COLL, D.G.C. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 5 - 9, jan/fev. 2006.
- NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das conseqüências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007.
- NIEMAN, David C. *Exercício e saúde – teste e prescrição de exercícios*. 6. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.
- NOVAES, J. C.; VIANNA J. M. *Personal training e condicionamento físico em academia*. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.



PAPÍ, Julio Diéguez. *Aerobic*. Barcelona: INDE. 2000

PIRES, E. A. G.; PIRES, M. C.; PETROSKI, E. L. Adiposidade corporal, padrão de comportamento e estresse em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, Brasília, v.4, n.1, p.7-16, 2002.

PIRES, E. A. G. et al. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, Brasília, v.12, n.1, p.51-56, jan./mar. 2004.

REPOLD FILHO, A. R.; FONTANA, P. S. Ginástica: recordes temporais. In: GAYA, Adroaldo. *Educação Física: ordem, caos e utopia*. Belo Horizonte: Casa da Educação, 2014. p.2015-240.

ROCHA, C.R.T.; PEITO, S.S.; ZAZÁ, D.C. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. *Lecturas, Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, v. 16, n. 156, maio de 2011.

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

RODRIGUES, A. P.; DE LIMA, R. C. *Motivos de adesão à prática de atividade física em mulheres acima de 40 anos de idade*. 2012. 38 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do sul de Minas Gerais, Muzambinho, 2012.

SABA, Fabio Kalil Fares. *Aderência à prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole. 2001.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*, v. 5, n. 1, p. 5–21 2000.

SAMULSKI, Dietmar Martin. *Psicologia do esporte*. 1. ed. São Paulo: Manole, 2002.

SAMULSKI, Dietmar Martin. *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2. ed. São Paulo: Manole, 2009.

SILVEIRA, V. T.; NEVES, F. W. *Corpo e mercado: a eficiência do sistema body systems de ginástica*. In: I Seminário Nacional Sociologia & Política - UFPR 2009. <http://www.humanas.ufpr.br/site/evento/SociologiaPolitica/GTs-ONLINE/GT1/EixoIV/corpo-e-mercado-VivianeTeixeiraSilveira.pdf> Acesso em 10 nov 2015.

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

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

**CAPÍTULO II**  
**ARTIGO**

# SAÚDE, PRAZER E ESTÉTICA:

## Fatores que motivam a prática de ginástica de academia

Bruna Toillier de Souza\*  
Gilmar Fernando Weis\*\*

### RESUMO

O estudo tem como objetivo testar se as razões apontadas pelas mulheres para justificar a participação em programas de ginástica de academia, situadas em diferentes municípios (Venâncio Aires e Passo do Sobrado, RS) variam. A amostra é constituída por 68 mulheres com idades entre 18 e 60 anos. Para a coleta de dados dos sujeitos, foi aplicado um questionário denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física-IMPRAF-54. Os resultados demonstram que as razões mais invocadas pelas alunas das academias de ambos os municípios foram, respectivamente, as dimensões “Saúde”, “Prazer” e “Estética”. Verifica-se, ainda, a existência de diferenças estatisticamente significativas na dimensão “Competitividade”, que foi a razão menos invocada em ambas as cidades. Concluimos que os motivos para participar de aulas de ginástica de academia não diferem de uma cidade para outra, pois as dimensões Saúde, Prazer e Estética foram as dimensões mais valorizadas pelas alunas praticantes independente da localização da academia.

**Palavras chave:** Motivação. Ginástica de Academia. Atividade Física.

### 1 Introdução

A motivação muda de uma pessoa para outra, de acordo com o interesse e o objetivo que leva o indivíduo a buscar a prática da atividade física. Algumas pessoas podem mudar esses objetivos de acordo com as necessidades e preferências de sua vida (FAIX; SILVEIRA, 2012). A necessidade de hábitos saudáveis para a saúde, a busca por uma melhor qualidade de vida, a preocupação com a aparência física, ou simplesmente a procura por uma atividade divertida e prazerosa, dentre outros, são alguns dos motivos que influenciam essa busca. Porém, nem sempre esses motivos são suficientes para uma aderência permanente, sendo que muitos desistem da prática regular após um ou dois meses de treino. Este trabalho tem

---

\* Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, RS, Brasil. E-mail: bruh923@live.com

\*\* Mestre em Desenvolvimento Regional, Docente do Departamento de Educação Física e Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, RS, Brasil. E-mail: gilmar@unisc

fundamental importância para analisarmos os reais fatores motivadores da aderência e permanência num programa de ginástica de academia.

De acordo com Meneses (2014), o surgimento da ginástica de academia emerge inicialmente como um método de treinamento físico, tendo como principais objetivos a melhora do sistema cardiovascular, além do desenvolvimento do ritmo, coordenação, equilíbrio, flexibilidade e força. Algumas modalidades atuais presentes nas academias de ginástica baseiam-se em movimentos e na estrutura de aula semelhante às aulas de ginástica aeróbica, que são atualmente raras de se encontrar em academias (GUISELINI, 2007). Assim como nas aulas de ginástica de academia, no caso dos exercícios físicos, a interação entre os fatores pessoais e da situação influenciam a motivação para o início da prática (WEINBERG; GOULD, 2001). O sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à motivação de seus participantes (SAMULSKI, 2009). Tal motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2002; 2009), e é considerada uma variável fundamental para a aderência (WEINBERG; GOULD, 2001).

Conforme Nascimento, Soriano e Fávoro (2007), esta aderência não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos. De acordo com Saba (2001), a academia de ginástica é uma opção para as pessoas que aderem ao exercício físico com o intuito de obter um aumento no bem estar geral. E estas oferecem, nos dias de hoje, diversificadas opções para a prática de atividade física (AMOEDO, 2004). Em uma visão ampla, o papel destas academias é elevar a qualidade de vida de seus alunos, e para atingir tal objetivo, um dos principais aspectos é a aderência das pessoas por períodos prolongados, ou seja, a realização regular de atividade física. Levando em conta a individualidade de cada aluno é necessário considerar os fatores que motivam estes indivíduos a praticarem atividade física regularmente (COSTA et al.; 2003).

Diante do exposto, percebe-se que a motivação é um fator muito importante, e que geralmente caracteriza a permanência em programas de atividade física, seja em academia ou grupos de ginástica. Neste sentido, conseguir um aumento na aderência às atividades oferecidas nas academias pode estar relacionado com um maior detalhamento dos vários motivos e fatores que levam uma pessoa a tomada de decisão pela prática de uma atividade física (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Conforme Balbinotti (2003), a manifestação comportamental da motivação à prática regular da atividade física pode ser avaliada a partir de seis dimensões distintas, mas que se relacionam entre si. São elas: Controle do estresse; Saúde; Sociabilidade; Competitividade;

Estética; Prazer. Desta forma, o trabalho tem por objetivo comparar se os motivos apontados por mulheres que residem em municípios de pequeno e médio porte para participar de um programa de ginástica de academia diferem.

## 2 Metodologia

Neste estudo transversal foram avaliadas 68 mulheres praticantes de ginástica com idade entre 18 e 60 anos (M= 35,72; DP= 11,41). Desta amostra, 48 alunas são praticantes da academia do SESC de Venâncio Aires, com idades entre 19 e 65 anos (M= 37,17; DP= 12,06), e 20 alunas da academia Espaço Saúde, de Passo do Sobrado, com idades entre 18 e 47 anos (M= 32,25; DP= 9,03).

Para a coleta de dados dos sujeitos, foi aplicado um questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física- IMPRAF-54. O questionário avalia 6 dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares e para cada uma das perguntas, os sujeitos responderam se a opção escolhida lhes “motiva pouquíssimo”, “motiva pouco”, “motiva mais ou menos”, “motiva muito” ou “motiva muitíssimo”. O quadro 1 indica as questões divididas pela dimensão do questionário à que são pertencentes.

Quadro 1: Questões do questionário da motivação divididas por dimensões:

Controle do estresse	1 diminuir a irritação 7 ter sensação de repouso 13 ficar mais tranquilo 19 diminuir a ansiedade 25 diminuir a angustia pessoal	31 ficar sossegado 37 descansar 43 tirar o estresse mental 49 ter sensação de repouso
Saúde	2 adquirir saúde 8 melhorar a saúde 14 manter a saúde 20 ficar livre de doenças 26 viver mais	32 ter índices saudáveis de aptidão física 38 não ficar doente 44 crescer com saúde 50 viver mais
Sociabilidade	3 encontrar amigos 9 estar com outras pessoas 15 reunir com os amigos 21 estar com os amigos 27 fazer novos amigos	33 conversar com outras pessoas 39 brincar com meus amigos 45 fazer parte de um grupo de amigos 51 reunir com os amigos
Competitividade	4 ser campeão no esporte 10 competir com os outros 16 ganhar prêmios 22 ser o melhor no esporte 28 ganhar dos adversários	34 concorrer com os outros 40 vencer competições 46 ter retorno financeiro 52 ser o melhor no esporte
Estética	5 ficar com o corpo bonito 11 ficar com o corpo definido 17 ter um corpo definido 23 manter o corpo em forma 29 sentir-me bonito	35 tornar-me atraente 41 manter-me em forma 47 manter um bom aspecto físico 53 ficar com o corpo definido
Prazer	6 atingir meus ideais	36 meu próprio prazer

	12 alcançar meus objetivos	42 ter a sensação de bem estar
	18 realizar-me	48 me sentir bem
	24 obter satisfação	54 realizar-me
	30 atingir meus objetivos	

Os dados coletados foram analisados através do programa estatístico SPSS 20.0 for Windows (IBM, Armonk, NY, USA). Para descrição de dados utilizou-se estatística descritiva, apresentando as médias e desvios padrão, Teste t ( $p \geq 0,05$ ), e análises para cada uma das dimensões do questionário, e a cidade. Quanto à fidedignidade do estudo, o valor encontrado para o Alfa Cronbach foi de 0,91.

### 3 Resultados

Na tabela 1, se observam as médias e desvios-padrão das seis dimensões do questionário de motivação para prática de atividade física: IMPRAF-54, estratificados por cidade. Observa-se que a razão mais invocada foi a dimensão Saúde, tanto nas praticantes de Passo do Sobrado ( $M=39,95$   $DP= 4,91$ ), quanto nas praticantes de Venâncio Aires ( $M= 39,46$   $DP= 5,75$ ). A razão menos invocada foi a dimensão Competitividade, tanto nos indivíduos de Passo do Sobrado ( $M=17,60$   $DP= 9,64$ ), quanto nos de Venâncio Aires ( $M= 12,31$   $DP= 5,48$ ).

Ainda nesta tabela, os resultados evidenciados indicam a existência de diferenças estatisticamente significativas na dimensão Competitividade, em que as alunas de Passo do Sobrado invocam mais do que as alunas de Venâncio Aires (17,60 vs 12,31) esta dimensão para justificar a participação na prática de ginástica de academia,  $t(68) = 2,863$ ,  $p = 0,006$ .

Tabela 1: Diferenças nas razões para a motivação à prática de ginástica de academia

T teste	Passo do Sobrado			Venâncio Aires			<i>p</i>
	N	M	DP	N	M	DP	
Controle do Estresse	20	32,65	7,88	48	29,56	8,49	0,168
Saúde	20	39,95	4,91	48	39,46	5,75	0,739
Sociabilidade	20	31,00	10,68	48	31,33	8,19	0,889
Competitividade	20	17,60	9,64	48	12,31	5,48	0,006*
Estética	20	37,45	8,37	48	34,85	7,73	0,222
Prazer	20	39,65	4,93	48	37,54	5,84	0,162
<i>Total</i>		<i>198,30</i>			<i>185,05</i>		

\*  $p \leq 0,05$

A consistência interna (tabela 2) das dimensões do IMPRAF-54 foi analisada com recurso ao coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach. Os valores encontrados variam entre um mínimo de 0,863 na dimensão Prazer e um máximo de 0,953 na dimensão

Sociabilidade. O questionário encontra, assim, validade enquanto instrumento de investigação, onde as análises indicaram que os itens constitutivos de cada uma das seis dimensões do instrumento são suficientemente precisos e fidedignos.

Tabela 2: Coeficientes de consistência interna das dimensões controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer

	Alpha de Cronbach	N de itens
Controle do estresse	0,91	9
Saúde	0,90	9
Sociabilidade	0,95	9
Competitividade	0,93	9
Estética	0,93	9
Prazer	0,86	9

#### 4 Discussão

A confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto deste inventário foram testadas e demonstradas nos estudo de Barbosa (2006), Balbinott e Barbosa (2006) e Rodrigues (2012).

Através do presente estudo, podemos inferir que existe diferenciação estatisticamente significativa na motivação à prática de ginástica de academia, sendo que esta aparece na razão menos invocada, tanto nos indivíduos de Passo do Sobrado, quanto nos de Venâncio Aires, na dimensão “Competitividade”,  $t(68) = 2,863$ ,  $p=0,006$ . Em um estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008), realizado com 300 indivíduos de ambos os sexos, praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre/RS, com idades entre 18 e 65 anos, a dimensão “Competitividade” também foi a que menos motiva os sujeitos avaliados. Esta se refere às pessoas que querem ser melhor no esporte e buscam atingir suas metas e seu grau de satisfação através das práticas desportivas, estão envolvidos na competição esportiva fatores como: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração (DE ROSE et al; 2001).

A razão mais invocada foi a dimensão “Saúde”, tanto nos indivíduos de Passo do Sobrado, quanto nos de Venâncio Aires. Esta dimensão refere-se às pessoas que praticam exercícios e se tornarem fisicamente ativas para reduzir a mortalidade e consequentemente aumentar a qualidade de vida (NIEMAN, 2011). A dimensão “Prazer” foi a segunda dimensão com médias mais elevadas em ambas as cidades, sendo mais citada em Passo do Sobrado. Esta dimensão está relacionada às pessoas que procuram através da atividade física regular a sensação de satisfação, divertimento e sentir-se bem.

Seguindo a sequência de classificação, a dimensão “Estética”, se sobressaiu em Passo do Sobrado, ficando como terceira variável com as médias mais altas em ambas as cidades. Esta dimensão está relacionada às pessoas que procuram a atividade física regular para manter o corpo em forma, e tem como objetivo corpos mais magros e definidos, sendo que nas academias de ginástica, esta dimensão possui um elevado grau de importância e, a estética corporal é apresentada, nas mulheres, com maiores níveis de insatisfação do que os homens (COHANE; POPE, 2001; FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010). Essa alta classificação da dimensão estética pode estar atribuída ao fato de que grande parte dos indivíduos insatisfeitos com sua aparência física buscam programas de exercícios para controlar/reduzir a massa corporal, melhorar a estética e/ou manter a forma física (DAMASCENO et al, 2005).

Essas três dimensões foram as mais invocadas, tanto nas mulheres de Passo do Sobrado, quanto nas de Venâncio Aires, semelhante aos resultados de um estudo realizado por Rodrigues (2012) com 71 praticantes de ginástica de uma academia de Porto Velho, do sexo masculino e feminino, com idades variando de 18 à 65 anos de idade, onde os resultados indicam que a motivação dos praticantes de ginástica de academia são motivados principalmente por estas três dimensões: Saúde, Prazer e Estética. Corroborando com o resultado, um estudo feito por Capozzoli (2010), realizado com 300 praticantes de atividade física regular, em academias de Ginástica de Porto Alegre, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos, também demonstrou que a dimensão que mais motiva os praticantes de ginástica de academia é a “Saúde” e o “Prazer”, seguido pela “Estética” e “Controle do estresse”, assim como os resultados da cidade de Passo do Sobrado, neste estudo.

A dimensão “Controle do estresse” foi mais referida pelas mulheres de Passo do Sobrado e, de acordo com alguns estudos desenvolvidos em academia de ginástica relacionam a redução dos níveis de estresse com o aumento da prática de atividades físicas (PIRES; PIRES; PETROSKI, 2002; PIRES et al., 2004; NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004). A dimensão “Sociabilidade” foi mais apontada pelas mulheres de Venâncio Aires, sendo que a atividade física quando utilizada como forma de integração e inclusão em grupos, e quando seus praticantes buscam fazer amigos, estes nutrem-se por fim, de uma sensação de prazer e bem-estar, gerada pela atividade física regular associada à integração com a turma (CASTRO, 2004).

## **5 Conclusão**

Com os resultados obtidos nas seis dimensões relativas à motivação, podemos concluir que as dimensões Saúde, Prazer e Estética são as principais dimensões levadas em conta,



respectivamente, na hora de buscar alguma atividade física (neste estudo as aulas de ginástica de academia: jump, step e dança) e, quando comparadas por cidades, os motivos não diferem, no entanto se igualam para estas três dimensões. A dimensão “Competitividade” demonstrou que existe uma diferenciação estatisticamente significativa na motivação à prática de ginástica de academia, pois as mulheres de Passo do Sobrado invocam mais do que as mulheres de Venâncio Aires, mesmo esta sendo a dimensão menos citada em ambas as cidades.

### **HEALTH, BEAUTY AND PLEASURE: Factors that motivate the gym to practice**

**Abstract:** The study aims to test whether the reasons given by women to justify participation in fitness programs, located in different municipalities (Venancio Aires and Passo do Sobrado, RS) range. The sample consists of 68 women aged between 18 and 60 years. To collect the data subject, a questionnaire called the Inventory Motivational Activity Regular practice physically IMPRAF -54 was applied. The results show that the most reasons given by the students of both municipalities academies were, respectively, the dimensions "Health", "Pleasure" and "Aesthetics". There is also the existence of significant differences in "competitiveness" dimension, which is the reason least invoked in both cities. We conclude that the reasons to participate in gym classes do not differ from one city to another, because the dimensions Health, Pleasure and Aesthetics were the most valued dimensions by practitioners students regardless of the location of the academy.

**Keywords:** Motivation. Fitness Center. Physical activity.

### **SALUD, BELLEZA Y PLACER: Los factores que motivan el gimnasio para practicar**

**Resumen:** El estudio tiene como objetivo probar si las razones dadas por las mujeres para justificar la participación en programas de acondicionamiento físico, ubicados en diferentes municipios (Venancio Aires y Passo do Sobrado, RS) gama. La muestra consta de 68 mujeres de edades comprendidas entre 18 y 60 años. Para recoger el interesado, un cuestionario llamado la motivación la práctica regular de actividad física Inventario IMPRAF - 54 se aplicó. Los resultados muestran que la mayoría de las razones dadas por los estudiantes de ambos municipios academias fueron, respectivamente, las dimensiones "Salud", "placer" y "Estética". Existe también la existencia de diferencias significativas en la dimensión de la "competitividad", que es la razón menos invocado en ambas ciudades. Llegamos a la conclusión de que las razones para participar en las clases de gimnasia no difieren de una ciudad a otra, debido a las dimensiones de salud, placer y estética eran las dimensiones más valoradas por los estudiantes practicantes, independientemente de la ubicación de la academia.

**Palabras clave:** Motivación. Con gimnasio. Actividad física.

## REFERÊNCIAS

- AMOEDO, Celestino Amorim. A importância do equilíbrio, da diversificação e planejamento de atividades físicas em academias em prol de uma melhor qualidade de vida. **Sitientibus**, Feira de Santana, n.30, p.61-76, jan./jun. 2004.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. **Inventário de Motivação a Atividade Física**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54)**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.
- BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Propriedades métricas do Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 140f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano), Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em ginástica de Porto Alegre**. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- CASTRO, Ana Lúcia de. **Culto ao corpo: identidades e estilos de vida**. IN: VIII Congresso Luso-AfroBrasileiro de Ciências Sociais, 8, 2004, Coimbra. Coimbra: CLABCS, 2004.
- COHANE, Geoffrey H.; POPE, Harrison G. Jr. Body image in boys: a review of the literature. **International Journal of Bipolar Disorders**, v. 29, n. 4, 2001.
- COSTA, Israel Teoldo da; *et al.* A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades brasileiras a praticarem exercícios. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.8, n.1, p.52-61, 2003.
- DAMASCENO, Vinicius Oliveira; *et al.* Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.
- DE ROSE JR., Dante; CAMPOS, Roberto Ramos de; TRIBST, Marcelina. Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: Um estudio com jovens atletas brasileiros. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v. 10, n. 2, p. 293-304, 2001.
- FAIX, Marlon Rodrigo Naiverth; SILVEIRA, Jorge William Pedroso. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. **Lecturas, Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, v. 17, n 171, ago 2012.
- FERMINO, Rogério César; PEZZINI, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do esporte**, v. 16, n. 1, p. 18-23, Jan/Fev, 2010.

GUISELINI, Mauro Antônio. **Exercícios aeróbicos: teoria e prática no treinamento personalizado e em grupo.** São Paulo: Phorte, 2007.

MENESES, Renata Arbo. **Ginástica de Academia no Brasil: uma história de vida da professora Mônica Tagliari.** 2014. 51 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

NASCIMENTO, Glauce Yara do; SORIANO, Jeane Barcelos; FÁVARO, Paula Evelise. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde – teste e prescrição de exercícios.** 6. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

PIRES, Edna Aparecida Goulart; PIRES, Mário Cesar; PETROSKI, Édio Luiz. Adiposidade corporal, padrão de comportamento e estresse em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v.4, n.1, p.7-16, 2002.

PIRES, Edna Aparecida Goulart; *et al.* Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v.12, n.1, p.51-56, jan./mar. 2004.

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

SABA, Fabio Kalil Fares. **Aderência à prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole. 2001.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte.** 1. ed. São Paulo: Manole, 2002.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas.** 2. ed. São Paulo: Manole, 2009.

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

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

## **ANEXOS**

**ANEXO A**  
**INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: IMPRAF-54**  
(Desenvolvido por Balbinotti e Barbosa, 2006)

Cidade: ( ) P. do Sobrado ( ) Venâncio Aires		Idade:	
Estado Civil: ( ) Solteira ( ) Casada ( ) Outros.			
Treinamento c/ personal?( ) Sim ( ) Não		Frequência de prática (vezes por semana):   vezes	
Tempo de prática: ( ) menos de 6 meses; ( ) de 6 meses a 1 ano; ( ) 1 ano ou mais.			
Modalidade praticada:( ) Jump ( ) Step ( ) Dança aeróbica			
<b>INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: IMPRAF-54</b>			
Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.			
Escala:			
<b>1- Isto me motiva pouquíssimo</b>		<b>4- Isto me motiva muito</b>	
<b>2- Isto me motiva pouco</b>		<b>5- Isto me motiva muitíssimo</b>	
<b>3- Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida</b>			
Responda, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com:			
<b>Realizo atividades físicas para...</b>			
1	01. ( ) diminuir a irritação	2	07. ( ) ter sensação de repouso
	02. ( ) adquirir saúde		08. ( ) melhorar a saúde
	03. ( ) encontrar amigos		09. ( ) estar com outras pessoas
	04. ( ) ser campeão no esporte		10. ( ) competir com os outros
	05. ( ) ficar com o corpo bonito		11. ( ) ficar com o corpo definido
	06. ( ) atingir meus ideais		12. ( ) alcançar meus objetivo
3	13. ( ) ficar mais tranqüilo	4	19. ( ) diminuir a ansiedade
	14. ( ) manter a saúde		20. ( ) ficar livre de doenças
	15. ( ) reunir com os amigos		21. ( ) estar com os amigos
	16. ( ) ganhar prêmios		22. ( ) ser o melhor no esporte
	17. ( ) ter um corpo definido		23. ( ) manter o corpo em forma
	18. ( ) realizar-me		24. ( ) obter safistação
5	25. ( ) diminuir a angustia pessoal	6	31. ( ) ficar sossegado
	26. ( ) viver mais		32. ( ) ter índices saudáveis de apt. física
	27. ( ) fazer novos amigos		33. ( ) conversar com outras pessoas
	28. ( ) ganhar dos adversário		34. ( ) concorrer com os outros
	29. ( ) sentir-me bonito		35. ( ) tornar-me atraente
	30. ( ) atingir meus objetivos		36. ( ) meu próprio prazer
7	37. ( ) descansar	8	43. ( ) tirar o estresse mental
	38. ( ) não ficar doente		44. ( ) crescer com saúde
	39. ( ) brincar com meus amigos		45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos
	40. ( ) vencer competições		46. ( ) ter retorno financeiro
	41. ( ) manter-me em forma		47. ( ) manter um bom aspecto físico
	42. ( ) ter a sensação de bem estar		48. ( ) me sentir bem
9	49. ( ) ter sensação de repouso	9	52. ( ) ser o melhor no esporte
	50. ( ) viver mais		53. ( ) ficar com o corpo definido
	51. ( ) reunir com os amigos		54. ( ) realizar-me

## ANEXO B

Revista Movimento  
Diretrizes para autores  
Processo de revisão de manuscritos

Conceito no *Qualis-CAPES*: A2 na Educação Física e B1 na área Interdisciplinar e Enfermagem.

ISSN imp: 0104-754X e Online: 1982-8918

Diretrizes para Autores  
Normas para publicação

### 1. Escopo e Seções

A revista Movimento é uma publicação da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul que tem por objetivo divulgar a produção científica nacional e internacional, sobre temas relacionados à Educação Física em interface com as Ciências Humanas e Sociais, no que tange aos seus aspectos pedagógicos, históricos, políticos e culturais. Aceita somente artigos inéditos, nos idiomas: português, espanhol, inglês e francês.

Compõe-se das seguintes seções:

**Em Foco:** seção voltada para artigos que merecem destaque, cujos temas são decididos por critérios da Comissão Editorial. Nessa seção podem ser publicados diferentes tipos de trabalhos, como, por exemplo: trabalhos de revisão - *estado da arte* - sobre tema considerado relevante; trabalho de um autor específico, cuja obra tenha reconhecimento e repercussão nacional e/ou internacional; entrevista com um pesquisador reconhecido e influente no campo acadêmico específico. A Comissão Editorial se reserva o direito de convidar autores para publicarem nessa seção e esses artigos passarão pelo crivo único da própria Comissão.

**Temas polêmicos:** seção pela qual a revista Movimento se propõe a manter um diálogo constante com a comunidade científica na qual está integrada, oportunizando a atualização de debates *do momento*, e induzindo reflexões afetas à sua área de conhecimento específica. A Comissão Editorial se reserva o direito de convidar autores para publicarem nessa seção, assim como se propõe a estimular a participação de outros que, porventura, queiram adentrar nos debates. Assim como na Seção Em Foco, esses artigos passarão pelo crivo da própria Comissão Editorial.

**Artigos originais:** trabalhos resultantes de pesquisa científica apresentando dados originais e descobertas que tenham relação com aspectos experimentais e/ou observacionais de característica filosófica, histórica, sociocultural e pedagógica, que inclua análise descritiva

e/ou inferências sustentadas em dados próprios. Sua estrutura deve atender a um formato reconhecido na área de conhecimento específica (Educação Física na interface com as Ciências Humanas e Sociais), e deve conter pelo menos os seguintes itens: Introdução; Bases Teóricas; Decisões Metodológicas; Análise; Discussão; Conclusão.

Ensaio: seção destinada a artigos de revisão e/ou reflexão sobre um determinado tema, apontando para possíveis conclusões e/ou novas interpretações, sem ter a necessidade de sustentação em base empírica.

Resenhas: seção destinada a análises críticas de obras que tenham sido lançadas há três anos ou livros clássicos reeditados que tenham relação direta com o escopo da revista Movimento. Não serão aceitos manuscritos sobre obra de qualquer natureza (lançamento ou reedição) que já possua resenha publicada.

As seções Em Foco e Temas Polêmicos terão sua publicação conforme decisão da Comissão Editorial.

## 2. Estrutura dos trabalhos

Os trabalhos devem ser estruturados de acordo com as especificações abaixo. Para isso é obrigatório que as informações do manuscrito sejam inseridas no template (arquivo padrão) disponibilizado no seguinte link: [CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O TEMPLATE DE FORMATAÇÃO](#).

Os artigos deverão ser redigidos em Times New Roman 12, espaço 1,5 e não devem exceder a 6.000 palavras, incluindo os títulos, resumos, palavras-chave nos três idiomas e referências bibliográficas (utilize Ferramentas; contar palavras). As resenhas não devem exceder a 2.500 palavras.

A critério da Comissão Editorial, os trabalhos de autores convidados para as seções *Em Foco* e *Temas Polêmicos* poderão exceder esse número de palavras.

Deve constar na estrutura dos trabalhos:

2.1 Metadados (*Autores, títulos, resumos, descritores, não acompanham o texto, mas são inseridos no local 'Inclusão de Metadados' no processo de submissão*):

Título que identifique o conteúdo em português, inglês e espanhol;

Nome completo do(s) autor(es): e-mail e o endereço para correspondência.

Afiliação: a afiliação de todos os autores é obrigatória no momento da submissão no *Passo 3: Inclusão de Metadados*. No campo *'Instituição/Afiliação'* colocar as seguintes informações, nesta ordem: Instituição ou Universidade por extenso. Faculdade ou divisão por extenso. Cidade, sigla do Estado.

Resumo informativo em português, inglês e espanhol com até 100 palavras cada;

Palavras-chave (Palabras-clave, Keywords) constituídas de até quatro termos que identifiquem o assunto do artigo em português, inglês e espanhol, separados por ponto. Sugestão: utilizar os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Disponível em: <http://decs.bvs.br/>;

Utilizar *itálico* somente para palavras estrangeiras.

Trabalhos com quatro ou mais autores: Em manuscritos com 04 (quatro) ou mais autores devem ser obrigatoriamente especificadas no campo Comentários para o Editor na parte inferior da página do *Passo 1: Iniciar submissão*, as responsabilidades individuais de todos os autores na preparação do mesmo.

Apoio financeiro: É obrigatório informar no manuscrito, sob a forma de nota de rodapé na primeira página e no *Passo 3: 'Inclusão de Metadados'*. No campo específico '*Contribuidores e Agências de fomento*' incluir informações de qualquer auxílio financeiro recebido para a elaboração do trabalho, mencionando as agências de fomento.

Observação: os trabalhos que não atenderem a essa estrutura serão devolvidos aos autores, sem avaliação de mérito.

## 2.2 Texto propriamente dito

Recomenda-se que se observem as normas da ABNT referentes a apresentação de artigos em publicações periódicas (NBR 6023/2003), apresentação de citações em documentos (NBR 10.520/2002), apresentação de originais (NBR 12256), norma para datar (NBR 5892), numeração progressiva das seções de um documento (6024/2003) e resumos (NBR 6028/2003), bem como a norma de apresentação tabular do IBGE.

## 2.3 Referências: (São os documentos citados no texto conforme a NBR 6023).

A lista de referências deve ser ordenada alfabeticamente, alinhada à margem esquerda e colocada ao final do artigo, citando as fontes utilizadas, sob o título Referências tão somente, alinhado ao centro. Para a melhor compreensão e visualização, a seguir são transcritos exemplos de referências de diversos tipos de materiais.

Livros com 1 autor:

AUTOR. **Título**. Edição. Local: Editora, ano.

Exemplo:

MARINHO, Inezil Pena. **Introdução ao estudo de filosofia da educação física e dos desportos**. Brasília: Horizonte, 1984.



Livros com 2 autores:

AUTORES separados por ponto e vírgula. **Título.** Edição. Local: Editor, ano.

Exemplo:

ACCIOLY, Aluizio Ramos; MARINHO, Inezil Pena. **História e organização da educação física e desportos.** Rio de Janeiro: Universidade do Brasil, 1956.

Livros com 3 autores:

AUTORES separados por ponto e vírgula. **Título.** Edição. Local: Editor, ano.

Exemplo:

REZER, Ricardo; CARMENI, Bruno; DORNELLES, Pedro Otaviano. **O fenômeno esportivo:** ensaios crítico-reflexivos. 4. ed. São Paulo: Argos, 2005.

Livros com mais de três autores:

Entrada pelo primeiro autor, seguido da expressão *et al.* **Título.** Local: Editora, ano.

Exemplo:

TANI, Go *et al.* **Educação física escolar:** fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 1988.

Livros com organizadores, coordenadores:

ORGANIZADOR ou COORDENADOR, etc. (Org. ou Coord. ou Ed.) **Título.** Local: Editora, ano.

Exemplo:

CRUZ, Isabel *et al.* (Org.). **Deusas e guerreiras dos jogos olímpicos.** 4. ed. São Paulo: Porto, 2006. (Coleção Fio de Ariana).

Partes de livros com autoria própria:

AUTOR da parte referenciada. Título da parte referenciada. Referência da publicação no todo precedida de *In:* Localização da parte referenciada.

Exemplo:

GOELLNER, Silvana. Mulher e Esporte no Brasil: fragmentos de uma história generificada. *In:* SIMÕES, Antonio Carlos; KNIJIK, Jorge Dorfman. **O mundo psicossocial da mulher no esporte:** comportamento, gênero, desempenho. São Paulo: Aleph, 2004. p. 359-374.

Dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso:

AUTOR. **Título**. Ano. Paginação. Tipo do documento (dissertação, tese, trabalho de conclusão de curso), grau entre parênteses (Mestrado, Doutorado, Especialização em...) - vinculação acadêmica, o local e o ano da defesa.

Exemplo:

SANTOS, Fernando Bruno. **Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul**: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002. 2005. 400 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano, UFRGS, Porto Alegre, 2005.

Trabalhos de eventos publicados em anais:

AUTOR. Título do trabalho de evento. *In*: NOME DO CONGRESSO, n., ano do congresso.

**Título da publicação**...Cidade: editora, ano.Paginação da parte referenciada.

Exemplo:

SANTOS, Fernando Bruno. Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 14., 2005, Porto Alegre. **Anais**...Porto Alegre: MFPA, 2005. v. 1, p. 236 - 240.

Artigos de revistas/periódicos:

AUTOR do artigo. Título do artigo. **Título da revista**, local, v., n., páginas, mês, ano.

Exemplo:

ADELMAN, Miriam. Mulheres no esporte: corporalidades e subjetividades. **Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p.11-29, jan./abr. 2006.

Artigos de jornais:

AUTOR do artigo. Título do artigo. **Título do jornal**, local, data (dia, mês e ano). Caderno, p.

Exemplo:

SILVEIRA, José Maria Ferreira. Sonho e conquista do Brasil nos jogos olímpicos do século XX. **Correio do Povo**, Porto Alegre, p. 25-27. 12 abr. 2003.

Leis, decretos, portarias, etc.:

LOCAL (país, estado ou cidade).**Título** (especificação da legislação, n.º e data). Indicação da publicação oficial.

Exemplo:

BRASIL. Decreto n.º 60.450, de 14 de abril de 1972. Regula a prática de educação física em escolas de 1º grau. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, v. 126, n. 66, p. 6056, 13 abr. 1972. Seção 1, pt. 1.

Documentos eletrônicos online:

AUTOR. **Título**. Local, data. Disponível em: <>. Acesso em: dd mm aaaa.

Exemplos:

LOPEZ RODRIGUEZ, Alejandro. Es la Educacion Física, ciencia? **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 9, n. 62, jul. 2003. Disponível em: <<http://efesportes.com.ag/v9n62203.pdf>>. Acesso em: 20 maio 2004.

HERNANDES, Elizabeth Sousa Cagliari. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 2, n. 12, p. 43-50, 05 jun. 2004. Quadrimestral. Disponível em: <[http://www.rbcm.org/revista/art\\_03.html](http://www.rbcm.org/revista/art_03.html)>. Acesso em: 05 jun. 2004.

Ilustrações (fotografias, desenhos, gráficos, etc.).

Devem ser numeradas consecutivamente em algarismos arábicos e citadas como figura. As fotografias devem ser acompanhadas de legenda colocadas na parte superior da ilustração. As ilustrações devem permitir uma perfeita reprodução e devem indicar a fonte.

Tabelas

Devem ser numeradas consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçadas por seu título. Devem se restringir ao mínimo necessário e deve ser citada a fonte. Na edição final do artigo os revisores poderão aconselhar alterações na quantidade e tamanho das tabelas a fim de se manter o padrão da revista.

### 3 Avaliação dos manuscritos

#### 3.1 Procedimentos de avaliação

Os artigos encaminhados à revista movimento serão avaliados por um ou dois pareceristas reconhecidos por seu notório saber acerca dos temas relacionados ao escopo do periódico e da temática específica. Para esta tarefa, será utilizado o sistema duplo cego e, com base nos pareceres obtidos, a Comissão Editorial emitirá um dos seguintes conceitos: aprovado para publicação; aprovado com correções; rejeitado para publicação. Em casos de

conflito mais avaliadores serão consultados. Quanto aos trabalhos não aceitos o autor será comunicado da decisão.

Poderão ser publicados artigos escritos por especialistas de outras áreas de conhecimento, desde que os mesmos sejam de interesse da área da Educação Física e sua interface com as Ciências Sociais e Humanas. Os editores não assumem a responsabilidade por opiniões/conceitos emitidos em artigos assinados e matéria transcrita.

Os editores se reservam o direito de: selecionar os artigos para publicação; ouvir parecer de especialistas para averiguar a qualidade do trabalho; proceder à revisão gramatical dos textos e fazer correções desde que não alterem o conteúdo.

### 3.2 Aspectos norteadores da avaliação

Os aspectos (e questões) que norteiam o processo de avaliação dos manuscritos submetidos à Revista Movimento são os seguintes:

**Coerência:** O trabalho apresenta uma argumentação lógica, concatenada com o referencial teórico-metodológico adotado? Apresenta claramente os objetivos e desenvolve esforços coerentes no sentido de atingi-los? Chega a conclusões condizentes com o processo argumentativo e com os propósitos?

**Consistência:** O manuscrito denota capacidade de convencimento em nível equivalente às produções já existentes sobre o tema? Os enunciados são suficientemente fundamentados a ponto de confrontar argumentações contrárias e se sustentarem?

**Objetivação/força de convencimento:** O trabalho consegue apreender elementos constitutivos do fenômeno estudado? As análises trazidas são suficientes para captar, apresentar e convencer sobre a verossimilhança dos resultados a respeito do fenômeno?

**Originalidade/pertinência:** O tema e os propósitos do trabalho abordam questões relevantes para a área de estudo? Contextualiza uma lacuna de conhecimentos e produz resultados que representam avanços? Contribui para novas reflexões ou questionamentos na área?

**Registro linguístico e normas técnicas:** O registro textual demonstra domínio da língua escrita formal? As determinações de normas técnicas adotadas pela Revista estão contempladas?

## 4 Parâmetros de integridade na atividade científica

A revista Movimento (ESEF/UFRGS) adota como parâmetros de Integridade na Atividade Científica as Diretrizes apresentadas pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento

Científico e Tecnológico (CNPq). Antes de qualquer submissão pelos autores, salientamos a necessidade de leitura dessas Diretrizes, as quais estão disponíveis no seguinte endereço: <http://www.cnpq.br/web/guest/diretrizes>

#### 5 Forma de encaminhamento

Os artigos devem ser enviados em formato digital através da página: <http://seer.ufrgs.br/Movimento/user>. Qualquer dúvida, entrar em contato através do e-mail: [movimento@ufrgs.br](mailto:movimento@ufrgs.br) ou pelo telefone (51) 3308 5882.

#### Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. O texto tem qualidade e relevância em nível consoante ao do periódico.
2. O texto é inédito. Original text.
3. O texto submetido está em formato .doc (MS-Word) sem anotações. The submitted text is in .doc (MS-Word) format with no comments.
4. Quando disponíveis, deve-se fornecer URLs (endereço completo de um recurso disponível na internet) nas referências.
5. As imagens digitais, além de estarem inseridas no texto (.doc) serão encaminhadas em separado (como documento suplementar) Besides being inserted in the text (.doc), the digital items will be sent separately (as a supplementary document).
6. Todos os metadados para títulos, resumos e palavras-chave estão em português, espanhol e inglês nos respectivos campos.

#### Declaração de Direito Autoral

Autores que publicam nesta revista concordam com os seguintes termos:

Autores mantêm os direitos autorais e concedem à revista o direito de primeira publicação;

Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) já que isso pode gerar alterações produtivas, bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado.

Em virtude da aparecerem nesta revista de acesso público, os artigos são de uso gratuito, com atribuições próprias, em aplicações educacionais e não-comerciais.

#### Política de Privacidade

Os nomes e endereços de e-mail neste site serão usados exclusivamente para os propósitos da revista, não estando disponíveis para outros fins. Todos os direitos reservados. Qualquer parte desta publicação poderá ser reproduzida para fins acadêmicos desde que citada a fonte.