

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Michele dos Santos Cavalheiro

**A MOTIVAÇÃO DOS CLIENTES DE ACADEMIA: um estudo em Santa Cruz do
Sul-RS**

MONOGRAFIA DE GRADUAÇÃO

Santa Cruz do Sul

2016

Michele dos Santos Cavalheiro

A MOTIVAÇÃO DOS CLIENTES DE ACADEMIA: um estudo em Santa Cruz do Sul-RS

Trabalho de Conclusão apresentado ao curso de Graduação em Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul para a obtenção de grau em Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^o. Ms. Leandro Tibiriçá Burgos

Santa Cruz do Sul

2016

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

A COMISSÃO ORGANIZADORA, ABAIXO ASSINADA, APROVA A
MONOGRAFIA

**A MOTIVAÇÃO DOS CLIENTES DE ACADEMIA: um estudo em Santa Cruz do
Sul-RS**

ELABORADA POR
MICHELE DOS SANTOS CAVALHEIRO

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

COMISSÃO EXAMINADORA:

Prof. Dra. Miria Suzana Burgos

Profº. Ms. Leandro Tibiriçá Burgos

Prof^o. Ms. Gilmar Fernando Weis

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	5
CAPÍTULO I	
PROJETO DE PESQUISA.....	6
1. JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO.....	7
2. MOTIVAÇÃO PARA INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA.....	9
3. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO.....	15
REFERÊNCIAS.....	16
CAPÍTULO II	
ARTIGO.....	20
ANEXOS.....	29
ANEXO A – Instrumento de coleta de dados.....	30
ANEXO B – Normas da revista.....	32

APRESENTAÇÃO

O presente estudo, apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade de Santa Cruz do Sul-UNISC, divide-se em dois capítulos. No capítulo I, analisa-se todo projeto de pesquisa, que consta a justificativa, objetivo, referencial teórico, método de investigação e as referências. Já no capítulo II, consta o artigo, apresentando os principais dados nas normas da revista Coleção Pesquisa em Educação Física, que inclui a introdução, metodologia, resultados, discussões, conclusão e referências. Em anexo segue o instrumento de coleta e as normas da revista selecionada.

CAPÍTULO I
PROJETO DE PESQUISA

1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO

Nos dias atuais, são muitos os fatores que motivam as pessoas a procurarem a prática de atividade física em academia (ALVES, 2010). Para Balbinotti e Capozzoli (2008), a motivação pode ser intrínseca, que é quando o próprio indivíduo procura essa prática por prazer e satisfação, ou extrínseca, que está ligada a fatores ambientais, que é quando a pessoa necessita de alguém para incentivo para poder iniciar.

Conforme Guiselini (2001), quando os exercícios aeróbicos foram descobertos na década de 70, através das pesquisas de Kenneth Cooper, a população começou a se preocupar muito mais com a atividade física. De acordo com Pereira (1996) e Guiselini (2001), o número de pessoas que procuram a atividade física em academias tem sido cada vez mais frequente. Na maioria das vezes, acreditava-se que muitos praticavam por um curto período por ser um modismo, mas com o passar do tempo foi se mostrando um real interesse pela melhora da saúde e principalmente da qualidade de vida e bem-estar. Segundo Aroni (2012), quando um programa de exercícios é iniciado, seja em qualquer modalidade, o mais difícil é manter este programa por um longo período, pois os efeitos só serão benéficos a saúde quando está prática é mantida no dia a dia das pessoas.

Para Junqueira (2007), com a modernidade que o mundo se encontra, a população está aderindo à hábitos poucos saudáveis, podendo agravar o nível de estresse por não terem uma alimentação adequada juntamente com um programa de exercícios físicos diários, deixando o estilo de vida cada vez mais abalado. Já para Monteiro (1996), com a modernização do mundo e as novas tecnologias, o difícil foi substituído pelo mais rápido e fácil em relação ao dia a dia das pessoas, como por exemplo, o uso de elevadores ao invés de subir alguns andares pelas escadas, e também, ao deslocar-se em pequenas distâncias, a pé ou até mesmo utilizando uma bicicleta, é dado preferência ao automóvel. Estas situações que exigiriam um curto esforço muscular, estão sendo substituídas pelo mais prático, tendo exigências nulas.

Segundo Saba (2001), praticar diariamente alguma atividade física pode beneficiar os aspectos biológicos e também o nível psicológico, aumentando a expectativa de vida, pois com o mundo cheio de modernidades e as pessoas cada vez mais sedentárias, com uma vida corrida devido à falta de tempo, aumentando muito o nível de estresse, muitos ainda procuram um pouco de paz e saúde que a atividade física lhes proporciona, correndo atrás do prejuízo que a vida cotidiana lhes apresenta. As academias de ginástica e musculação estão

se tornando uma única alternativa para a maioria da população, pois devido essa vida rotineira as pessoas estão mais conscientes em buscar uma vida mais ativa e saudável. Um estudo realizado por Cavalcante et al. (2007), citado por Nahas (2003), ressalta que os profissionais da área da Educação Física, e também, qualquer outro profissional da área da saúde, tem o dever de informar sobre a importância e os benefícios de ter uma vida ativa praticando não só exercícios aeróbicos, como também, a musculação, realizando programas para prevenir doenças, ter uma alimentação saudável e controlar o nível de estresse.

Com o aumento da procura da população pela prática de exercícios físicos dentro de academias de ginástica ou musculação, as pessoas estão se tornando mais exigentes também ao atendimento que lhes são oferecidos, juntamente com a estrutura do local e principalmente em valores mais atraentes. Academias que oferecem aulas diversificadas atraem muito mais o público, mantendo-se mais tempo no mercado (ZANETTE, 2003). Para que as academias mantenham seu público, é preciso que saibam identificar qual o principal fator motivacional que os levam a praticar atividade física em uma academia, para que assim possam atender as necessidades de cada um (Gonçalves, 2008).

Diante do contexto acima exposto, este estudo apresenta o seguinte **problema**: quais são os principais motivos que levam as pessoas a procurarem a atividade física em uma academia do município de Santa Cruz do Sul-RS?

Este estudo tem como **objetivo** verificar os principais motivos que levam as pessoas a procurarem a atividade física em uma academia do município de Santa Cruz do Sul-RS.

2 MOTIVAÇÃO PARA INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA

Nos dias atuais, a motivação para a procura de uma academia para praticar tanto, atividades em grupos, quanto, exercícios de musculação, entre outras atividades, originado pela busca da imagem corporal, conhecer pessoas diferentes para fazer amizade, melhorar a saúde física e mental, melhorar a postura, controlar os níveis de estresse ou só por indicação médica (MONTEIRO, 2002).

Pesquisas apontam que para muitas pessoas um dos principais motivos que os fazem procurar uma academia é pela estética corporal, principalmente os jovens, pois o acesso à internet, a televisão, a mídia, os jornais e as revistas estão contribuindo para que principalmente os jovens criem um padrão de beleza aceitável pela sociedade, que se não for alcançado, não está associado a felicidade (ANDRADE, 2003; ALMEIDA; BARROSO, 2012; CASTRO, 2001; FIDELIS et al. 2010; KULNIG, 2012). Muitos jovens também estão se preocupando mais em evitar o sobrepeso, principalmente quando estão chegando na adolescência, que se preocupam mais em ter um corpo magro. (FORTES; MIRANDA; FERREIRA, 2013; FORTES; MORGADO; FERREIRA, 2013; OLIVEIRA et al., 2012; FILGUEIRAS et al., 2012). Com a procura ficando maior, as academias estão crescendo e oferecendo aos frequentadores variados estilos de aulas, como: musculação, dança, treinamento funcional, lutas, natação e hidroginástica (SABA, 2012).

Allendorf e Voser (2012) afirmam que pessoas buscam praticar um programa de atividades físicas em uma academia como um alívio para o estresse físico e mental, devido ao dia a dia agitado. É de suma importância saber o principal motivo pelo qual as pessoas se motivam a iniciarem, se manterem ou até mesmo desistirem de praticar alguma atividade física, seja ela qual for (DELAI; SANTOS, 2012).

Na teoria, para as pessoas sentirem-se mais motivadas, o desenvolvimento da personalidade, objetivo de vida, energia e vitalidade é indispensável (DECI; RYAN, 2008). Sentir-se motivado é o mais importante na prática de qualquer atividade física, pois exige esforço, fadiga física, psicológica, tempo, entre outros, mas, ainda assim, muitas pessoas que se autodeterminam a fazer alguma atividade sem qualquer estímulo externo ou pressão (DECI; RYAN, 1985).

A motivação pode aparecer em qualquer atividade física que o indivíduo praticar, podendo ser intrínseca, que é a motivação que se liga a fatores psicológicos, pois é aderida por livre e espontânea vontade, dando ao indivíduo muito prazer em estar realizando certa atividade, mostrando interesse e persistência. A motivação extrínseca, que o indivíduo estará realizando sem a mínima vontade, sentindo desconforto ou até medo em qualquer uma das modalidades que lhe for apresentada e por último a amotivação, que acontece quando a pessoa não consegue ter razões que o façam se sentir motivado para praticar qualquer que seja a atividade física (RYAN; DECI, 2000).

2.1 Atividade Física, saúde e motivação

De acordo com Guedes (2006), qualquer movimento que o corpo realiza produzindo algum gasto energético estando acima do nível de repouso, é entendida como uma atividade física, que é o meio considerado mais eficaz para quem tem uma boa saúde, ajudando a evitar inúmeras doenças que podem ser adquiridas para quem não tem o hábito diário de praticá-la.

Conseguir reconhecer o principal motivo que uma pessoa procura a prática da atividade física é muito relevante, pois cabe primeiro em reconhecê-los para possibilitar a compreensão aos aspectos que se relacionam a motivação para dar início a qualquer prática de atividade física (GOMES et al., 2007). Guedes e Guedes (2002), acreditam que nos dias de hoje, os que mais refletem e se preocupam em obter mais saúde com um estilo de vida de qualidade são aqueles que possuem o peso acima do desejado, indo em busca de informações para terem hábitos mais satisfatórios a saúde.

Para Blay, Antunes e Melo (2010), outros motivos, além dos aspectos psicológicos, que fazem as pessoas irem em busca de alguma atividade dentro de uma academia, são para se socializarem, aumentarem a autoestima, conviverem com diferentes pessoas e ambientes variados para trocarem novas experiências que podem ser adquiridas.

2.2 Benefício da atividade física regular em academia

Para Malensk e Voser (2012), pessoas que buscam a academia para realizar exercícios físicos são motivadas por diversos fatores, como lazer, ocupar o tempo livre, melhorar os níveis de estresse físico e psicológico e fortalecer a musculatura, porém, os principais fatores são a estética e a busca por uma vida mais ativa e saudável. A academia é

um lugar onde oferece-se variados serviços, como: avaliação física, orientação, prescrição de um programa de exercícios periodizados supervisionado por profissionais responsáveis e qualificados na área (TOSCANO, 2001). A musculação pode ser definida como exercícios que exigem movimentos biomecânicos com uma determinada carga, utilizando aparelhos como: halteres, barras, anilhas, para fortalecimento muscular, emagrecimento e aumento das fibras musculares (GODOY, 1994).

Como salienta Furtado (2009, p. 4):

O termo musculação passou a substituir o halterofilismo, visando abranger um público maior de pessoas que não praticavam a modalidade por competição ou para construir corpos com grande hipertrofia da musculatura. Assim, as academias que surgiram a partir de meados de 1980 já apresentavam mudanças em seus nomes, acompanhando a essa mudança de atendimento de necessidades do público.

De acordo com Guiseline (2004), quando um indivíduo tem o hábito de praticar no seu cotidiano um programa regular de exercícios, tem como consequência disso um bom condicionamento físico reduzindo assim o estresse, evitando doenças que são causadas pelo sedentarismo, e também melhorando o percentual de massa magra, não só melhorando a saúde interna, mas também externa, trazendo uma aparência mais saudável.

De acordo com Balady et al. (2003, p. 4), existem inúmeros benefícios que a atividade física traz, que são:

Maior captação máxima de oxigênio em virtude de adaptações tanto centrais quanto periféricas, ventilação mínima muito baixa para qualquer intensidade submáxima, menor custo em oxigênio do miocárdio para uma determinada intensidade submáxima absoluta, pressões sistólicas/diastólicas reduzidas em repouso, maiores níveis séricos de colesterol lipoprotéico de alta densidade e menores níveis séricos dos triglicerídeos, prevenção primária (intervenções para prevenir um evento cardíaco agudo, menor ansiedade e depressão, melhor desempenho nas atividades laborativas, recreativas e desportivas.

2.3 Atividade física, saúde e sedentarismo

No mundo inteiro, o sedentarismo está prevalecendo por conta do mundo moderno que temos, e por conta deste comportamento que a população tem hoje, é fundamental que a prática de alguma atividade física seja indispensável em algum horário do dia (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006). Uma rotina de vida mais saudável deve ser iniciada na infância, e a prática de atividade física deve ser incluída na vida das pessoas como uma rotina, principalmente pessoas com idade mais avançadas (RODRIGUES; LIMA, 2012). Cada dia mais vem crescendo os mais diversificados tipos de atividade física em academias para que a população possa escolher em qual se adapta mais, sentindo-se com mais motivação de praticá-la (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Conforme Vaiberg, Machado e Ambrósio (2010), com o mundo mais globalizado materializou a ideia de que movimentar-se deixaria de ser uma ação material nos afazeres do dia a dia. Este mundo mais tecnológico de hoje é responsável por essa teoria, pois tudo está ficando mais prático para nossa locomoção como uso de elevadores e eletroeletrônicos que facilitam a vida cotidiana, tendo a atividade física como um papel indispensável para desempenhar não apenas o recreativo e lúdico, mas também, para o padrão de beleza que a sociedade impõe hoje em dia.

2.4 A atividade física como prevenção de doenças

De acordo com Barbanti (2006), há evidências de que a atividade física tem muita importância para a prevenção de várias doenças, e a prática regular de qualquer atividade física, melhora não somente a qualidade de vida e bem-estar físico, mas também é essencial para a saúde mental. Já, Barbanti (2012) afirma que praticando diariamente um programa de exercícios físicos, é possível perceber o quão benéfico é para o nível psicológico, além de proporcionar positivamente a autoimagem, autoestima, entre outros benefícios.

Praticar exercícios físicos diários e bem orientados, para pessoas que são saudáveis ou não, trazem uma considerável melhora no metabolismo lipídico e dos carboidratos, podendo diminuir também os riscos cardiovasculares (PRADO et al., 2010). Para idosos é importante antes de iniciar qualquer atividade física, que realize exames médicos para garantir que possa praticar qualquer atividade com mais segurança (OLIVEIRA et al., 2006).

Para os praticantes de atividades físicas diárias, o efeito é muito satisfatório para a prevenção de doenças, tais como: doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, entre outras. Pessoas que são sedentárias, a chance de desenvolver qualquer umas destas doenças é muito maior, já as pessoas que são ativas, estas doenças citadas são praticamente nulas (ACSM, 1998; BLAIR, 1993; BERLIN; COLDITZ, 1990; PATE et al, 1995; SHEPHARD, 1995).

2.5 O estilo de vida e a qualidade de vida relacionados a saúde

Segundo Fleck (2006), a consequência de ter uma boa qualidade de vida, resulta na longevidade, e para ter longevidade, é preciso que as pessoas adquiram em seu dia a dia

hábitos mais saudáveis, que vem desde uma alimentação balanceada, dormir bem, praticar atividade física regularmente, entre outros hábitos que fazem muita diferença no final.

Para Pereira (2005), quando uma pessoa pratica alguma atividade física, ela naturalmente fica mais disposta para se dedicar não só as tarefas diárias, mas também qualquer atividade que for realizar. Além de o exercício físico dar saúde e bem-estar, ele diminui as doenças causadas pela sua falta que são: hipertensão, obesidade, colesterol alto, doenças cardiovasculares e diabetes. De acordo com Gaya et al. (2008), quem tem o principal papel de incentivar as pessoas a se motivar e buscar alguma atividade, são os profissionais da área da Educação Física, divulgando os inúmeros benefícios que a prática da atividade física pode trazer para adquirirem uma vida ativa mais saudável.

A relação doença, saúde e atividade física precisam acima de tudo ser entendidas para poder classificar qual a melhor forma de melhorar o estilo de vida das pessoas, para que o programa de atividade física seja melhor estabelecido (SIMÃO, 2004). É graças ao estilo de vida saudável que as pessoas possam alcançar a longevidade (GUISELINI, 2004).

2.6 Controle do estresse

Para Machado (1997), o estresse originou-se a partir de inúmeros conceitos introduzidos pela linguagem do dia a dia, que tinha como característica a tensão. Para se ter controle do estresse, é indicado que se pratique diariamente um programa específico de atividade física regular e com uma orientação adequada, pois, através de estudos feitos dentro de academias, foi possível verificar que a diminuição da ansiedade teve sucesso graças ao aumento da atividade física (PIRES; PIRES; PETROSKI, 2002; PIRES et al., 2004; NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Além de controlar o estresse, a atividade física proporciona benefícios à saúde, ajudando também como um poderoso anti-depressivo (NIEMAN, 2011).

Os maiores índices de depressão encontram-se em pessoas sedentárias, e esse nível de sentimento depressivo pode diminuir consideravelmente depois que essas pessoas incluem na rotina a prática de exercícios, principalmente na companhia de outras pessoas quando é praticado em uma academia. Para as pessoas que frequentam uma academia, a convivência com outras pessoas pode ser muito importante para a diminuição dos níveis de estresse, pois esse ambiente é muito propício para que elas esqueçam a rotina corrida do dia

a dia em que estão acostumadas, exercitando o corpo e melhorando a mente (NIEMMAN, 1999).

Para Nahas (2003), a população de hoje está vivendo em um ritmo rápido, muito além do que possam controlar, pois a vida moderna em que vivemos hoje pode estar contribuindo cada vez mais para isso, com o ritmo de trabalho, o excesso de violência, as pessoas desfazendo umas das outras, a insegurança sobre o futuro, entre outros inúmeros fatores que estão fazendo com que a sociedade seja cada vez mais afetada de forma que o estresse se transforme em um mal sem limites.

3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

3.1 Caracterização dos sujeitos da pesquisa

Os sujeitos avaliados neste estudo são 66 clientes, sendo 32 do sexo feminino e 34 do sexo masculino, com faixa etária entre 15 e 70 anos, frequentadores de uma academia da cidade de Santa Cruz do Sul-RS.

3.2 Abordagem metodológica

O presente estudo de investigação se caracteriza como transversal, que de acordo com Gaya et al. (2008), é aquele que avalia o perfil de um determinado grupo de pessoas.

3.3 Procedimentos metodológicos

O presente estudo contou com as seguintes etapas:

1ª Etapa: Definição do tema e instrumento de coleta de dados;

2ª Etapa: Contato com os alunos e aplicação dos instrumentos;

3ª Etapa: Organização e análise dos dados coletados;

4ª Etapa: Elaboração do artigo.

3.4 Técnicas e instrumentos de coletas de dados

Foi utilizado um questionário com questões referentes a motivação em praticar atividades físicas em uma academia, utilizado na pesquisa de Eifert (2009), realizada na Universidade de Santa Cruz do Sul – RS (ANEXO A).

3.5 Análise estatística

Foi utilizada para análise dos dados a estatística descritiva (média e desvio padrão), através de parâmetros obtidos pelo instrumento de coleta de dados, realizada pelo programa estatístico IBM SPSS Statistic v. 20.0.

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

ARONI, A. N.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, Campinas, SP, v.11, n. 4, 2012.

ANDRADE, S. S. Mídia impressa e educação de corpos femininos. In: GUACIRA, L. L. (org.). *Corpo, Gênero e Sexualidade*. Um debate contemporâneo na educação. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2003. p. 191.

ACSM. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 30, n. 6, p. 975-91, 1998.

ALLENDORF, D. B., VOSER, R. C. *Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia*, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd170/aspectos-motivacionais-que-levamaacademia.htm> Acesso em: 9 out. 2016.

BARROSO, D. R.; ALMEIDA, L. I. R.; KULNIG, A. M. Mídia e construção da imagem corporal em adolescentes do gênero feminino. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, v. 1, n. 1, p. 53-62, 2012.

BALADY, G. J. et al. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua Prescrição*. 6. ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 2003.

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, 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.

BERLIN, J.; COLDITZ, G. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology*, v. 132, p. 639-46, 1990.

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.

BLAIR, Steven.; McCloy research lecture: physical activity, physical fitness, and health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 64, n. 4, p. 365-76, 1993.

CASTRO, A. L. *Culto ao corpo e sociedade: Mídia estilo de vida e cultura de consumo*. 2. ed. São Paulo: Fapesp, 2001.

CAVALCANTE, B. S. et al. Perfil do estilo de vida de acadêmicos recém ingressados no curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará. *Revista Científica JOPEF*, v. 1 n. 2. p. 1 – 6, 2007.

DELAI, A. M. S.; SANTOS, M. G. *Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba*, PR, 2012. Disponível em:<http://www.efdeportes.com/efd166/fatores-motivacionais-que-pratica-demusculacao.htm>. Acesso em: 9 out. 2016.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, v. 49 n. 3, p. 182-185, 2008.

EIFERT, Denise. *Questionário de Avaliação de dados*. Santa Cruz do Sul, 2009.

FIDELIS et al. A Influência da mídia na vida dos adolescentes. Relações entre estética, consumismo e as psicopatologias. *EF Deportes*, Revista Digital. Buenos Aires, v. 15, n. 149, p. 1, 2010.

FURTADO, R. P.; Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. *Revista Pensar a prática*, v. 12 n. 1, p.1-11, jan. /abr, 2009.

FLECK, Marcelo. P. *A avaliação da qualidade de vida*. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GODOY, E. S. *Musculação Fitness*. Rio de Janeiro> Sprint, 1994.

GAYA, A. C. et al. *Ciências do movimento humano: introdução a metodologia da pesquisa*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

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

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

GUEDES D. P.; GUEDES J. E. R. P. *Crescimento, corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes*. São Paulo: CLR Baleiro, 2002.

GUEDES, Dartagnan. *Manual prático para avaliação em Educação Física*. São Paulo: Manole, 2006.

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A.; LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 8, n. 4 p. 5-15, 2006.

GUISELINI, Mauro. *Total Fitness: força resistência e flexibilidade*. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

GUISELINI, Mauro. *Prescrição de exercícios para emagrecimento saudável*. São Paulo: Phorte, 2004.

JUNQUEIRA, T. Os motivos que levam a prática de musculação em uma academia: um estudo no município de estrela – RS. *Relatório de monografia*. Santa Cruz do Sul, 2007.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. *Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório*, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd175/motivacao-para-atividade-fisica-em-academias.htm>> Acesso em: 09 out. 2016.

MACHADO, Afonso. *Psicologia do esporte, temas emergentes I*. 1. ed. Jundiaí: Fontoura 1997.

MONTEIRO, Arthur Guerrini. *Treinamento personalizado: uma abordagem didático-metodológica*. São Paulo. Phorte, 2002.

MONTEIRO, Ana. *Ginástica aeróbica: estrutura e metodologia*. Londrina: CID, 1996.

NAHAS, Markus Vinícius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.

NIEMMAN, D. *Exercício e Saúde*. São Paulo: Manole, 1999.

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.

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

OLIVEIRA, João Carlos et al. Identificação do limiar de lactato e limiar glicêmico em exercícios resistidos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 12 n. 6, p. 333, 2006.

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.

PATE, R. et al. Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, v. 273, n. 5, p. 402-7, 1995.

PEREIRA, Gabriela. *A influência dos grupos de convivência na qualidade de vida dos idosos do município de Garopaba*. Florianópolis, 2005.

PEREIRA, M. M. F. *Academia! Estrutura Técnica e Administrativa*. Rio de Janeiro: Srint, 1996.

PRADO, R. A. et al. A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida das idosas. *O Mundo da Saúde*, v. 34, n. 2, p. 183-191, 2010.

RODRIGUES, A. P.; 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.

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

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.

SABA, Fabio K. F. *Aderência: a pratica do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole, 2001.

SABA, Fabio. *Gestão em Atendimento: manual prático para academias e centros esportivos*. 2 ed. rev. e atual. – Barueri, SP: Manole, 2012.

SIMÃO, Cristóvão. *Treinamento de força na saúde e qualidade de vida*. São Paulo: Phorte, 2004.

SHEPHARD, Roy J. Physical activity, fitness and health: the current consensus. *Quest*, v. 47, n. 3, p. 288-303, 1995.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. *Revista Brasileira Ciência do Movimento*, v. 9, n. 1, p. 40-42. 2001.

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

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

CAPÍTULO II

ARTIGO

A MOTIVAÇÃO DOS CLIENTES DE ACADEMIA: um estudo em Santa Cruz do Sul - RS

Michele dos Santos Cavalheiro¹
Miria Suzana Burgos²
Leandro Tibiriçá Burgos³

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

²Docente do Departamento de Educação Física e Saúde e do Programa de Pós-graduação – Mestrado em Promoção a 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: lburgos@unisc.br

RESUMO

O presente estudo transversal tem como objetivo verificar quais são os principais motivos que levam as pessoas a procurarem a atividade física em uma academia do município de Santa Cruz do Sul-RS. O estudo envolveu 66 alunos de uma academia, de ambos os sexos e faixa etária entre 15 e 70 anos. Utilizou como instrumento de coleta de dados um questionário com questões referentes aos principais motivos que levam as pessoas a realizarem atividade física em uma academia, separando por sexo, idade, quais os meios de informações, a quanto tempo praticam, a sensação durante o exercício e como conceitua a academia que frequenta. Constatou-se que os principais motivos que levaram as pessoas a praticarem atividade física em uma academia do município de Santa Cruz do Sul-RS foi a estética corporal e a prevenção a doenças, sendo a estética corporal o fator mais citado em ambos os sexos. Conclui-se que das pessoas que foram avaliadas um dos fatores que mais os motivam a praticarem atividades físicas em uma academia do município de Santa Cruz do Sul-RS, em primeiro lugar foi pela estética corporal e em segundo lugar para prevenir doenças.

Palavras-Chave: Motivação. Atividade Física.

ABSTRACT

The present cross-sectional study aims to verify the main reasons that cause people to seek physical activity in an academy in the city of Santa Cruz do Sul-RS.

The study involved 66 students of the academy, of both sexes and age group between 15 and 70 years. It used as a data collection instrument a questionnaire with questions about the main reasons that lead people to perform physical activity in an academy, separating by sex, age, the means of information, how much time they practice, the sensation during exercise and As he conceptualizes the academy he attends. It was found that the main reasons that led people to practice physical activity in an academy in the city of Santa Cruz do Sul-RS was the body aesthetics and prevention of diseases, with body aesthetics being the most cited factor in both sexes. It is concluded that of the people who were evaluated one of the factors that motivate them to practice physical activities in a gymnasium of the municipality of Santa Cruz do Sul-RS, in the first place was for the corporal esthetics and secondly to prevent diseases.

Keywords: Motivation. Physical activity.

INTRODUÇÃO

Atualmente, com a tecnologia avançando a cada dia, o hábito de ter uma alimentação mais saudável e a prática regular de uma atividade física dentro de uma academia está ficando para segundo plano, abalando a vida das pessoas, tanto física quanto psicologicamente. Pessoas do mundo inteiro estão sendo vencidas pelo sedentarismo, que está aumentando de uma forma muito preocupante, ocasionado pela falta da prática de alguma atividade física, que deveria ser praticada diariamente ao menos uma hora por dia, não somente para obterem uma vida mais saudável, mas também para adquirirem bem-estar (SABA, 2001).

Com o índice do sedentarismo crescendo em todo mundo, o fator indispensável da área da saúde é a prática de alguma atividade física realizada diariamente (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006). Além dos ambientes ao ar livre que há para as pessoas se motivarem a fazer alguma atividade física, existem inúmeros ambientes como as academias de ginásticas e musculação que proporcionam variados tipos de aulas, que contam com orientação adequada para as atividades serem realizadas com mais segurança (TOSCANO, 2001). Os exercícios mais procurados em ambientes como as academias de musculação, são os exercícios resistidos (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

A motivação de cada pessoa pode variar, pois cada um tem um objetivo diferente que o leva a praticar alguma atividade física, podendo até mudar de objetivo dependendo das necessidades preferenciais naquele momento (FAIX; SILVEIRA, 2012). A preocupação em obter hábitos mais saudáveis, uma melhora na qualidade de vida, a estética, o lazer, dentre outros inúmeros motivos, são os que mais motivam a busca para praticar atividade física.

Para Alves (2010), a atividade física praticada dentro de academias de ginástica está crescendo cada dia mais, cresce as opções de atividades para que as pessoas se motivem e mudem seu estilo de vida com mais prazer, realizando atividades em que mais se adaptem. Existem diferentes causas que motivam as pessoas a iniciarem um estilo de vida novo e mais saudável, praticando regularmente a atividade física, e para isso é preciso ser enfatizado os benefícios da atividade física para que estes indivíduos tenham um incentivo maior de iniciar um programa de atividades diárias, conseguindo manter esta rotina no dia a dia (PERES, 2010).

Com um programa de atividade física bem orientado, é possível acarretar benefícios de nível psicológico, trazendo as pessoas de forma positiva a autoestima, autoimagem, autoconfiança, mudanças no humor, entre outros fatores benéficos a que a atividade física proporciona (BARBANTI, 2012). Cada vez mais está sendo divulgado a necessidade de melhorar a qualidade de vida, tendo hábitos diários mais saudáveis, porém, para que este sucesso seja atingido, é necessário que as pessoas mantenham uma prática de atividades físicas por um longo período (MILAGRES, 2009).

A partir do contexto exposto acima, este estudo tem como objetivo verificar quais são os principais motivos que levam as pessoas a procurarem a atividade física em uma academia do município de Santa Cruz do Sul – RS.

MÉTODO

Os sujeitos do presente estudo transversal são 66 clientes de uma academia de Santa Cruz do Sul - RS, de ambos os sexos e faixa etária entre 15 e 70 anos.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário com questões referentes a motivação que os levam a praticar uma atividade física em academia, separando por sexo, idade, se trabalham ou não, meios de informações, quanto tempo realizam, a sensação durante o exercício e como conceitua a academia em que frequenta, utilizado na pesquisa de Eifert (2009), realizado na Universidade de Santa Cruz do Sul -RS (UNISC).

Foi utilizada para análise dos dados a estatística descritiva (médio e desvio padrão), através de parâmetros obtidos pelo instrumento de coleta de dados, realizada pelo programa estatístico IBM SPSS Statistic v. 20.0.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A tabela 1 apresenta as características descritivas dos sujeitos avaliados. Do total, 51,5% são do sexo masculino, 53,0% possuem de 20 a 29 anos e 59,1% trabalham.

Tabela 1. Características descritivas dos sujeitos

	n (%)
Sexo	
Masculino	34 (51,5)
Feminino	32 (48,5)
Faixa etária	
Menos de 20 anos	13 (19,7)
20 a 29 anos	35 (53,0)
30 a 39 anos	12 (18,2)
40 anos ou mais	6 (9,1)
Trabalha	
Sim	39 (59,1)
Não	27 (40,9)

Na tabela 2, pode-se observar que em ambos os sexos, os fatores que mais motivam a prática de atividade física e musculação em uma academia é a estética corporal, sendo 52,9% para o sexo masculino e 59,4% para o sexo feminino. Para 38,2% do sexo masculino, o principal meio de divulgação dos benefícios que a

atividade física regular traz são os amigos e parentes, já para o sexo feminino, além dos amigos e parentes, também 28,1% se informaram através da televisão. Quanto ao tempo de prática da atividade física, ambos praticam a mais de 5 anos sendo 41,2% o sexo masculino e 43,8% o sexo feminino. Em relação ao sentimento que a atividade física proporciona, 65,6% do sexo feminino sente bem-estar enquanto que para o sexo masculino 55,9%.

Tabela 2. Análise dos resultados referente ao sexo

	Sexo		p*
	Masculino n (%)	Feminino n (%)	
Trabalha			
Sim	23 (67,6)	16 (50,0)	0,145
Não	11 (32,4)	16 (50,0)	
Motivos para a prática de atividade física regular e musculação em academia			
Indicação médica	0 (0,0)	3 (9,4)	0,327
Ocupar o tempo	2 (5,9)	2 (6,3)	
Estética corporal	18 (52,9)	19 (59,4)	
Prevenir doenças	10 (29,4)	6 (18,8)	
Outros	4 (11,8)	2 (6,3)	
Meio pelo qual ficou sabendo dos benefícios da atividade física regular e da musculação			
Televisão	4 (11,8)	9 (28,1)	0,080
Médico	1 (2,9)	5 (15,6)	
Revistas/jornais	7 (20,6)	6 (18,8)	
Amigos/parentes	13 (38,2)	9 (28,1)	
Outros	9 (26,5)	3 (9,4)	
Tempo de prática			
6 meses a 1 ano	8 (23,5)	12 (37,5)	0,413
Mais de um ano e menos de 2 anos	3 (8,8)	2 (6,3)	
2 a 5 anos	9 (26,5)	4 (12,5)	
Mais de 5 anos	14 (41,2)	14 (43,8)	
Sentimento quando pratica atividade física e musculação			
Bem-estar	19 (55,9)	21 (65,6)	0,230
Relaxamento	3 (8,8)	6 (18,8)	
Prazer	11 (32,4)	4 (12,5)	
Tensão	1 (2,9)	1 (3,1)	
Conceito da academia que frequenta em relação a organização, horário de aulas e professores			
Excelente	26 (76,5)	22 (68,8)	0,482
Bom	8 (23,5)	10 (31,3)	
Indicaria a prática de musculação e atividade física regular			
Sim	34 (100,0)	32 (100,0)	-
Não	0 (0,0)	0 (0,0)	

*Teste de qui-quadrado.

A tabela 3 apresenta a análise dos resultados referente a faixa etária, sendo possível observar que para 69,2% dos entrevistados menores de 20 anos e 62,9% dos 20 anos aos 29 anos, o fator que mais motiva a prática de atividade física regular e musculação em uma academia é pela estética corporal. Já para os entrevistados com faixa etária de 30 a 39 e dos 40 ou mais, a estética e a prevenção de doenças se mantêm juntas com 33,3%. Em relação ao meio que ficou sabendo dos benefícios da atividade física regular, 38,5% dos entrevistados que são menores de 20 anos e 37,1% dos 20 anos aos 29 anos ficaram sabendo pelos amigos e parentes, 25,00% dos 30 anos aos 39 anos além dos amigos e parentes também se informaram pela televisão e pelo seu médico, e dos 40 anos ou mais 33,3% revista/jornais. Em relação ao tempo de prática, 66,7% com faixa etária de 40 anos ou mais praticam atividade física há mais de 5 anos destaca-se, também, que 83,3% dos sujeitos com 20 a 29 anos sentem bem-estar após praticar a atividade física regular.

Tabela 3. Análise dos resultados referente a faixa etária

	Faixa etária			
	Menos de 20 anos n (%)	20 a 29 anos n (%)	30 a 39 anos n (%)	40 anos ou mais n (%)
Trabalha				
Sim	4 (30,8)	19 (54,3)	12 (100,0)	4 (66,7)
Não	9 (69,2)	16 (45,7)	0 (0,0)	2 (33,3)
Motivos para a prática de atividade física regular e musculação em academia				
Indicação médica	0 (0,0)	1 (2,9)	1 (8,3)	1 (16,7)
Ocupar o tempo	1 (7,7)	1 (2,9)	1 (8,3)	1 (16,7)
Estética corporal	9 (69,2)	22 (62,9)	4 (33,3)	2 (33,3)
Prevenir doenças	2 (15,4)	8 (22,9)	4 (33,3)	2 (33,3)
Outros	1 (7,7)	3 (8,6)	2 (16,7)	0 (0,0)
Meio pelo qual ficou sabendo dos benefícios da atividade física regular e da musculação				
Televisão	3 (23,1)	7 (20,0)	3 (25,0)	0 (0,0)
Médico	0 (0,0)	1 (2,9)	3 (25,0)	2 (33,3)
Revistas/jornais	2 (15,4)	8 (22,9)	1 (8,3)	2 (33,3)
Amigos/parentes	5 (38,5)	13 (37,1)	3 (25,0)	1 (16,7)
Outros	3 (23,1)	6 (17,1)	2 (16,7)	1 (16,7)
Tempo de prática				
6 meses a 1 ano	8 (61,5)	8 (22,9)	3 (25,0)	1 (16,7)
Mais de um ano e menos de 2 anos	1 (7,7)	3 (8,6)	1 (8,3)	0 (0,0)
2 a 5 anos	3 (23,1)	8 (22,9)	1 (8,3)	1 (16,7)
Mais de 5 anos	1 (7,7)	16 (45,7)	7 (58,3)	4 (66,7)
Sentimento quando pratica atividade física e musculação				
Bem-estar	5 (38,5)	21 (60,0)	10 (83,3)	4 (66,7)
Relaxamento	2 (15,4)	4 (11,4)	1 (8,3)	2 (33,3)
Prazer	5 (38,5)	9 (25,7)	1 (8,3)	0 (0,0)
Tensão	1 (7,7)	1 (2,9)	0 (0,0)	0 (0,0)
Conceito da academia que frequenta em relação a organização, horário de aulas e professores				
Excelente	11 (84,6)	26 (74,3)	7 (58,3)	4 (66,7)
Bom	2 (15,4)	9 (25,7)	5 (41,7)	2 (33,3)

Indicaria a prática de musculação e atividade física regular

Sim	13 (100,0)	35 (100,0)	12 (100,0)	6 (100,0)
Não	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)

O presente estudo identificou, que tanto para o sexo feminino, quanto para o sexo masculino, com faixa etária até 29 anos, os fatores motivacionais mais relevantes que os levam a procurarem a atividade física em uma academia em primeiro lugar é a busca pela estética corporal, que a maior preocupação para a maioria da população, principalmente os mais jovens, deixando em segundo lugar a prevenção de doenças. Já, a partir dos 30 anos a busca pela atividade física em academias são iguais, tanto para a estética quanto para prevenir doenças.

Em outro estudo semelhante, realizado na cidade de Crissiuma-RS, o principal fator motivacional que leva as pessoas a procurarem a prática de atividade física em uma academia é a busca por uma qualidade de vida mais saudável (DAHLEM, 2013). Já, em um estudo realizado em Porto Alegre-RS, os fatores motivacionais para o sexo feminino são a diminuição do estresse, qualidade de vida e estética, e para o sexo masculino é o convívio social, a competitividade e o prazer (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008).

Os resultados obtidos em um estudo feito na cidade de Rio Claro-SP, os fatores mais relevantes para ambos os sexos foram em primeiro lugar a melhora na qualidade de vida e em segundo lugar a estética corporal (TAHARA; SCHUWATZS; SILVA, 2003). Assim como, em um estudo realizado em Brasília-DF, o fator motivacional mais importante para ambos os sexos também foi a busca pela qualidade de vida além da prevenção a doenças (LIMA, 2014).

Na cidade de Florianópolis-SC, um estudo realizado com indivíduos de ambos os sexos, demonstrou que diferente do estudo realizado anterior, o principal fator motivacional que levou os indivíduos do sexo masculino a procurar uma academia foi o condicionamento físico, já para o sexo feminino apontam como principal fator o emagrecimento (LIZ, et al., 2013).

Em um estudo semelhante realizado com homens e mulheres em Palhoça-SC, mostrou que para as mulheres o fator que mais as motiva é o prazer em estar realizando uma atividade física, a estética e também para diminuir os níveis de estresse. Já para os homens, o primeiro fator foi a saúde, seguida da estética e também a sociabilidade (ANDRADE, 2012).

Na cidade de São José do Rio Pardo-SP, o principal fator motivacional para a o sexo masculino é o condicionamento físico, seguido da estética corporal, já o sexo feminino aponta em primeiro lugar a saúde e bem-estar, seguido da estética corpora (ZANETTI et al., 2007).

Os resultados obtidos em um estudo realizado em Marialva-PR, mostrou que os fatores motivacionais que mais levam tanto as mulheres, quanto os homens a realizarem atividade física em uma academia é pelo ganho de massa muscular, seguido do prazer e ao encontro de pessoas diferentes (BEPPU; BARROS; MARTINS, 2011).

CONCLUSÃO

Considerando os dados obtidos no presente estudo, conclui-se que para a maioria do grupo avaliado, de ambos os sexos e faixas etárias, foi observado que o

principal fator motivacional que os levaram a praticar atividade física regularmente em uma academia é a estética corporal, bem como que para a população a partir dos 29 anos também buscam, além da estética corporal, a prevenção de doenças.

REFERÊNCIAS

ALVES, **Motivos de adesão à prática de atividade física em uma academia de ginástica e musculação na cidade de Novo Hamburgo – RS**. 2010. 43 f. Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física Bacharelado. Universidade Feevale, Novo Hamburgo, 2010.

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

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BARBANTI E. J. **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.

EIFERT, Denise. **Questionário de Avaliação de dados**. Santa Cruz do Sul, 2009.

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.

GUEDES, D. P; SANTOS, C. A, 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.

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

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

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.

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

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.

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

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

ANEXOS

ANEXO A

Questionário:

Dados Pessoais:

Idade:

Sexo:

Data de nascimento:

Questões:

1 – Você trabalha? () Sim () Não

2 – Qual o principal motivo que levou você a procurar a atividade física regular e a musculação numa academia?

() indicação médica

() para ocupar tempo

() estética corporal

() fazer novas amizades

() prevenir doenças

() outros.

Quais?.....

3 – Por qual meio você ficou sabendo dos benefícios da atividade física regular e da musculação como atividade física ideal?

() televisão

() seu médico

() revistas/jornais

() amigos/parentes

() outro meio.

Qual?.....

4 – Há quanto tempo você pratica atividade física regular e musculação?

() seis meses a um ano

() menos de dois anos

() dois anos a cinco anos

() mais de cinco anos

5 – O que você sente praticando uma atividade física e musculação?

() bem-estar

relaxamento

prazer

tensão

6 – Como você conceituaria a academia que frequenta com relação a organização, horário de aulas e professores?

excelente

bom

regular

ruim

7 – Você indicaria a prática da musculação e da atividade física regular a outras pessoas?

sim não

ANEXO B

Normas para submissão de artigos

A decisão de publicar um trabalho no periódico Coleção Pesquisa em Educação Física 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.

O período para submissão de artigos vai até 12 de setembro de 2016, para publicação no volume 15 n.4 - 2016. Há limite de publicação e serão publicados por ordem de aceite. A aceitação ou não, será comunicada por e-mail.

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 carta de aceite oficial será emitida após o pagamento da taxa de publicação.

Elementos do trabalho:

- Título.
- Autoria.
- Resumo.
- Palavras-chave.
- Title.
- Abstract.
- Keyword.
- Corpo do texto.
- Referências.
- 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;

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), deve ser enviado juntamente com o comprovante de pagamento da taxa de submissão e em arquivo digital anexo por e-mail, 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 trabalho:

Envie o trabalho para submissão, em arquivo de texto, e o comprovante de pagamento da taxa de submissão para paula@editorafontoura.com.br. Enviar no corpo da mensagem o nome e e-mail de todos os autores e número de celular do autor responsável pelas correções/ajustes. Entre em contato caso não receba confirmação em até três dias úteis.

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

Valores de investimento:

Taxa de submissão: R\$ 70,00

Taxa de publicação: R\$ 295,00

Formas de pagamento:

Depósito bancário ou transferência bancária.

Banco do Brasil
Nominal a Fontoura Editora Ltda
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 trabalho por correspondência registrada.

Outras informações e esclarecimentos:

Fontoura Editora Ltda.
Tel.: 11 45879611
e-mail: paula@editorafontoura.com.br
WhatsApp: 11 976082027

Endereço para acesso aos artigos
<https://www.fontouraeditora.com.br/periodico>