

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Nígia Ramalho Arsego**

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS NA ACADEMIA  
DE GINÁSTICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Porto Alegre**

**2012**

**Nígia Ramalho Arsego**

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS NA ACADEMIA  
DE GINÁSTICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Monografia apresentada à Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti.

**Porto Alegre**

**2012**

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer à Universidade Federal do Rio Grande do Sul por oferecer as condições para que eu pudesse concluir o curso de Educação Física e realizar este trabalho.

Ao meu orientador Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti pela paciência e pelos ensinamentos que me guiaram antes e durante este percurso.

Às professoras Lisiane Sampedro e Patrícia Fontana pela disponibilidade, paciência e boa vontade, sempre dispostas a me ajudar.

Aos professores do curso de Educação Física, pois seus ensinamentos foram a base para a conclusão desta etapa, contribuindo para a minha formação pessoal e profissional.

Aos meus pais e minha irmã por serem quem são, por serem responsáveis pelo que sou hoje e pelo apoio incondicional nas minhas escolhas.

À minha amiga Ana Lúcia que aguentou todo o meu estresse e mau-humor com toda a paciência do mundo.

Ao meu namorado Rafael Wainstein. Não tenho palavras para definir o quanto teu amor e a tua presença foram importantes nessa caminhada, e o quanto a tua paciência e força fizeram com que eu conseguisse seguir em frente. Posso afirmar que a Educação Física me trouxe um presente.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram e colaboraram para que este trabalho fosse finalizado.

Muito obrigada!

## RESUMO

O presente estudo busca explorar alguns aspectos que estão associados à prática regular de ginástica de academia, aprofundando o conhecimento sobre os principais fatores motivacionais que levam os praticantes de ginástica de academia de Porto Alegre a ingressarem nessa atividade. O objetivo central da pesquisa foi de investigar, de maneira mais profunda, o conhecimento acerca dos aspectos motivacionais que estão associados à prática de ginástica em academias. Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura existente sobre ginástica, academia e sobre a ginástica de academia. Além disso, foram pesquisados os principais motivos que estão associados à prática regular de atividade física. Conhecer a hierarquia e o perfil de motivos pelos quais os alunos possam querer participar de uma determinada prática corporal são informações importantes para que o professor possa mantê-los engajados na sua prática. As dimensões motivacionais Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer foram encontradas como o conjunto de fatores que engloba a maior parte dos motivos que podem levar uma pessoa à academia. Além disso, percebeu-se que a música utilizada nas aulas de ginástica e o papel do professor como um educador e responsável por criar vínculos de afinidade com seus alunos também são fatores que podem manter e aumentar sua frequência na academia.

**Palavras-chave:** Academia, ginástica, motivação, atividade física.

## **ABSTRACT**

The present study intends to explore some aspects that are related to the regular practice of gymnastic exercises in gymnasiums, deepening the knowledge on the principal motivational factors that lead gym practitioners to join such activity in Porto Alegre gymnasiums. The central aim of the research was to deeply investigate the knowledge about the motivational aspects that are related to the practice of gymnastic in gymnasiums. For that, it was performed a review on the existing literature about gymnastic, gymnasium, and gymnasium gymnastic. Besides that, the principal reasons that are related to the regular practice of physical activity were also researched. Knowing both the hierarchy and the profile of reasons, through which students may want to participate in a determined body practice, are of vital information so that the teacher can keep them engaged in its practice. The motivational dimensions, stress management, health, sociability, competition, aesthetics, and pleasure were found as the conjunction of factors that embodies the major part of reasons that may lead one person to a gymnasium. Besides that, it was perceived that the music used in gymnastic classes and the teacher's role as an educator and responsible to create affinity bonds with students are also factors that may keep and increase attendance in gymnasiums.

**Keywords:** Gymnasium, gymnastic, motivation, physical activity.

## SUMÁRIO

<b>1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS</b> .....	<b>7</b>
1.1 OBJETIVOS .....	8
<b>1.1.1 Objetivo geral</b> .....	<b>8</b>
<b>1.1.2 Objetivos específicos</b> .....	<b>8</b>
<b>2 A GINÁSTICA NA ACADEMIA</b> .....	<b>11</b>
2.1 APONTAMENTOS HISTÓRICOS SOBRE A GINÁSTICA.....	11
2.2 APONTAMENTOS HISTÓRICOS SOBRE A ACADEMIA .....	14
2.3 A GINÁSTICA DE ACADEMIA .....	17
2.4 A GINÁSTICA E SUAS MANIFESTAÇÕES MAIS COMUNS NA ATUALIDADE .....	21
<b>3 MOTIVAÇÃO EM GINÁSTICA DE ACADEMIA</b> .....	<b>28</b>
3.1 MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA .....	28
3.2 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS RELACIONADAS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E SUAS RELAÇÕES NA ACADEMIA.....	36
<b>3.2.1 Controle de Estresse</b> .....	<b>36</b>
<b>3.2.2 Saúde</b> .....	<b>38</b>
<b>3.2.3 Sociabilidade</b> .....	<b>39</b>
<b>3.2.4 Competitividade</b> .....	<b>41</b>
<b>3.2.5 Estética</b> .....	<b>43</b>
<b>3.2.6 Prazer</b> .....	<b>45</b>
3.3 OUTRAS INFLUÊNCIAS .....	46
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>49</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>51</b>

## 1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O presente estudo busca explorar alguns aspectos que estão associados à prática regular de ginástica de academia, aprofundando o conhecimento sobre os principais fatores motivacionais que levam os praticantes de ginástica de academia a ingressarem nessa atividade.

A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para os indivíduos como: melhora na qualidade de vida, saúde, estética, bem-estar e diminuição de doenças cardiovasculares (BLAIR *et al.*, 1989; NETTO; NOVAES, 1996; GULLETE; BLUMENTHAL, 1996; SANTOS; KNIJNIK, 2005; MELLO; FERNANDEZ; TUFIK, 2000; GUEDES; GUEDES; BARBOSA; OLIVEIRA, 2001; ROCHA, 2008; CASTRO *et al.*, 2010). Aliado a isso, nos deparamos com a valorização de um dado padrão de beleza, qual seja, aquele do corpo belo, jovem e sempre “em forma” a ser conquistado a partir de múltiplas possibilidades de intervenção: dietas, cosméticos, cirurgias plásticas, ginásticas, medicamentos. Presenciamos na mídia a constante exposição do corpo (principalmente feminino), reafirmando a necessidade de cuidados específicos e da busca constante pela “saúde” (FERNANDES, 2005; MARCELLINO, 2003). A comprovação disso é verificada pela proliferação do número de academias de ginástica em todo o mundo, o que, segundo Costa e Filho (1987) e Rubio (2002), se constitui em um fenômeno internacional.

As academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e a orientação para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003). Desde o seu surgimento, as academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados (MARCELLINO, 2003), exigindo dos profissionais de Educação Física conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano (LIZ *et al.*, 2010).

Nessa perspectiva, os professores que atuam em academias de ginástica são o elo entre o próprio local de prática de exercícios físicos e o objetivo desse indivíduo, por isso, é necessário que eles levem em consideração quais os motivos que despertam o interesse do indivíduo por uma determinada atividade. É essencial que o professor tenha consciência de que a qualidade da aula não é suficiente para manter o aluno motivado, e é fundamental que haja uma aproximação entre o aluno

e o professor, visto que o aluno deve ser considerado um elemento importante nas aulas e não apenas mais um número dentro da academia. O que realmente motiva as pessoas a frequentar uma academia varia muito entre os autores (MARCELLINO, 2003), podendo oscilar entre controlar o estresse, emagrecer, utilizar da atividade física como lazer, e essa gama de possibilidades torna ainda mais importante o trabalho do professor.

A partir disso, motivar os alunos, conhecer a hierarquia e os motivos pelos quais os alunos possam querer participar de uma determinada prática corporal, quando exploradas adequadamente, podem se tornar informações importantes para o professor e um grande desafio, pois a qualidade desta relação representa um dos elementos que possui influência no envolvimento do aluno na tarefa e nas suas escolhas futuras (MINELLI *et al.*, 2010). Identificar as dimensões motivacionais além de contribuir no direcionamento e delineamento das práticas pedagógicas do professor é um dos temas de grande importância para a explicação de, ao menos, uma parte do comportamento de alunos, atletas e de praticantes regulares de atividades físicas e esportivas (BALBINOTTI, 2010).

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo geral

Aprofundar o conhecimento sobre os principais fatores motivacionais que levam os praticantes de ginástica de academia a ingressarem nessa atividade, explorando aspectos que estão associados à prática regular de ginástica de academia.

### 1.1.2 Objetivos específicos

a) Pesquisar, na literatura existente, aspectos relevantes relacionados ao ambiente da academia de ginástica e o que leva as pessoas a frequentarem esses lugares.

- b) Pesquisar, na literatura existente, aspectos relevantes à ginástica de academia e o que leva as pessoas a participarem desta modalidade;
- c) Identificar através da revisão de literatura quais são os principais motivos que estão associados à prática regular de ginástica de academia;
- d) Mostrar para professores de Educação Física a importância dos aspectos relacionados à motivação para a qualidade das aulas de ginástica;

Buscando um aprofundamento dessa temática e respostas aos objetivos aqui apresentados, será feita uma revisão de literatura associada ao método de pesquisa bibliográfica que consiste em pesquisar toda ou parte da bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, incluindo publicações avulsas, boletins, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, entre outros (MARCONI; LAKATOS, 2006; SALOMON, 2010). Em outras palavras, bibliografia é a relação dos documentos reunidos com a finalidade de servirem de fonte de informação (SALVADOR, 1986).

Dessa forma, a literatura pertinente oferece meios para resolver, não somente obstáculos já conhecidos, como também explorar novas áreas (MARCONI; LAKATOS, 2006). Segundo Marconi e Lakatos (2006), a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre determinado assunto, mas propicia o exame de um tema sob uma nova abordagem, podendo chegar a conclusões transformadoras.

Uma etapa fundamental de uma revisão de literatura é fazer o levantamento bibliográfico e localizar as informações que serão responsáveis por colocar o pesquisador em contato com o que se tem feito em torno do assunto (FILHO, 1998; ANDRADE, 2009; SALOMON, 2010). A coleta de dados deste estudo se dará a partir da procura de material bibliográfico em livros, artigos, teses, dissertações, e publicações na internet que tenham relação com a motivação à prática regular de atividades físicas na academia de ginástica. Após, esse material será analisado, como prevê Andrade (2009), através de uma leitura prévia, para fornecer dicas sobre o conteúdo da obra, seguido de uma leitura seletiva, com o objetivo de verificar mais atentamente as obras que contêm informações úteis para o estudo, e, por fim, uma leitura interpretativa, procurando estabelecer relações com os objetivos propostos neste estudo.

Finalizado este estágio e buscando abranger os objetivos propostos, o estudo será estruturado em dois capítulos. O primeiro abordará como a ginástica e as academias evoluíram ao longo do tempo, e como a ginástica de academia se tornou um elemento importante no que se refere a exercícios físicos na atualidade. O segundo capítulo aprofundará os conhecimentos sobre a motivação e os fatores que podem estar associados à prática de ginástica de academia. As considerações finais se originam desse processo.

## 2 A GINÁSTICA NA ACADEMIA

### 2.1 APONTAMENTOS HISTÓRICOS SOBRE A GINÁSTICA

Desde a sua origem mais remota, o homem vem adaptando-se, criando fórmulas, buscando novas soluções para seguir adiante no seu processo de evolução. O homem primitivo, em função do habitat hostil, desenvolveu hábitos específicos para essas condições, onde a luta com animais como também a caça ao alimento incorporavam no seu dia a dia as primeiras caracterizações de “Educação Física” (MARINHO, 1980; COSTA, 1996; NETTO; NOVAES, 1996).

As origens mais antigas da atividade física possivelmente datem em torno de 3.000 a.C., na China. O Imperador Hoang Ti, preocupado com o progresso de seu povo, promoveu a inclusão de exercícios físicos que possuíam finalidades higiênicas e terapêuticas, usados principalmente para combater endemias. A cultura física – terminologia utilizada para designar toda a parcela da cultura universal que envolve o exercício físico, como a Educação Física, a Ginástica, o Treinamento Desportivo, a Dança, etc. – também se caracterizou por ser um fenômeno mundial, pois existem inúmeros exemplos de práticas de exercícios físicos em vários estágios civilizatórios e em diversas regiões do globo (COSTA, 1996; PEDRO, 2009).

Barbanti (1994) afirma que o termo ginástica originou-se aproximadamente em 400 a.C. É derivado de Gymnos, que quer dizer nu, levemente vestido, e geralmente se refere a todo tipo de exercícios físicos para os quais se tem que tirar a roupa de uso diário. A ginástica já foi utilizada para diversos fins, como sobrevivência, lutas, preparação militar e culto ao corpo (NORONHA, 2007).

Segundo Costa (1996), a ginástica surge sendo praticada por diferentes povos em várias abordagens: indianos, com o sistema de ginástica respiratória (Yoga); iranianos, com uma forma de ginástica com massas; chineses, com a ginástica terapêutica; egípcios, introduzindo materiais de apoio (trancos de árvores, pesos e lanças). No entanto, foi na civilização grega que as atividades físicas foram reconhecidas como historicamente importantes, e visavam principalmente à preparação militar, à estética e à energia espiritual. Dentro dos princípios filosóficos gregos, o trabalho corporal era considerado formador de espírito e de moral (MALTA, 1998).

A partir disso, podem-se destacar vários adeptos e pensadores dessa modalidade que se tornaram responsáveis pelo seu desenvolvimento e sistematização (NORONHA, 2007; MARINHO; GUGLIELMO, 1997). Entre eles estão os suíços Jean-Jacques Rousseau (1712 - 1778) – “Para aprender a pensar é preciso, portanto, exercitarmos os nossos membros, nossos sentidos, nossos órgãos, que são instrumentos de nossa inteligência: e para tirar todo o proveito possível [...] é preciso que o corpo [...] seja robusto e são...” (PEREIRA, 1988, p.37; MARINHO, 1980) – e Johann Pestalozzi (1746 - 1827) – pregava que o corpo, espírito e alma constituíam um todo inseparável, indivisível e foi o primeiro a chamar a atenção para elementos principais do exercício, como posição e execução (MARINHO, 1980; COSTA, 1996; MALTA, 1998).

Ainda segundo Costa (1996), o sueco Per Henrik Ling (1776 - 1839) e o alemão Cristoph Friedrich Guts Muts (1759 - 1839) foram relevantes, pois focaram a ginástica à luz da estética e da pedagogia, priorizando a educação corporal. Ling, inspirado na ginástica dos gregos, é considerado o maior nome da “ginástica sueca” (NORONHA, 2007) e dividia seu sistema em quatro partes: Ginástica Pedagógica ou Educativa; Ginástica Militar; Ginástica Médica ou Ortopédica e Ginástica Estética (onde se popularizou a dança). O suíço Phoktion Heinrich Clias (1782 - 1854), entre outras iniciativas, criou a calistenia (do grego *Kallos* (belo), *Sthenos* (força) e mais o sufixo “ia”), em 1829, influenciando diretamente a Educação Física como conhecemos hoje (PEDRO, 2009).

Malta (1998) expõe que a Ginástica Calistênica chegou ao Brasil em 1893, junto com a ACM (Associação Cristã de Moços) (MARINHO, 1980), tendo influência direta no trabalho de ginástica localizada no Rio de Janeiro. Os objetivos preconizados pela calistenia eram educativos e higiênicos: os educativos eram para desenvolver a eficiência mecânica e a coordenação neuromuscular, e os higiênicos, a postura corporal. Outros estudiosos possuem uma parcela na origem da ginástica e muitos criaram seus próprios locais onde acontecia essa prática, no entanto, as opiniões divergem sobre quem foi, efetivamente, o “pai” da ginástica.

Muitos desses estudiosos tiveram sua origem em períodos distintos da história da ginástica. Langlade e Langlade (1970) organizaram um estudo sobre um panorama global da evolução da ginástica e, para os autores, até 1800 as formas comuns de exercício físico eram os jogos populares, as danças folclóricas e regionais e o atletismo, onde a origem da atual ginástica começa a partir daí.

O período entre 1800 a 1900 marca o surgimento de quatro específicas formas de encarar os exercícios físicos: a Escola Inglesa, a Escola Alemã, a Escola Sueca e a Escola Francesa, sendo a primeira mais relacionada aos jogos, atividades atléticas e ao esporte. As demais escolas foram as responsáveis pelo surgimento dos principais métodos ginásticos, que por sua vez determinaram, a partir de 1900, o início dos três grandes movimentos ginásticos na Europa. São eles: o Movimento do Oeste na França, o Movimento do Centro na Alemanha, Áustria e Suíça e o Movimento do Norte englobando os países da Escandinávia (LANGLADE; LANGLADE, 1970; AYOUB, 2004).

Marinho (1980) e Ayoub (2004) contribuíram com Langlade e Langlade, reafirmando que Ling foi o responsável pela linha doutrinária sueca, e que para ele a ginástica pedagógica e higiênica tem por fim submeter o corpo à vontade, sendo essencialmente educativa e social. Ainda segundo os autores, a linha doutrinária francesa surgiu com Francisco Amoros y Ondeano que defendia que “a ginástica é a ciência provada de nossos movimentos, de suas relações com os nossos sentidos, nossa inteligência [...] e o desenvolvimento de todas as nossas faculdades” (MARINHO, 1980, p.102). Por fim, os autores revelam que a linha doutrinária alemã teve como nome principal Johann Bernhard Basedow, que viria encontrar em Guts Muts o seu consolidador.

Estes movimentos vão até 1939 quando se realizou a primeira *Lingíada* em Estocolmo (um festival internacional de ginástica em comemoração ao centenário da morte de Per Henrik Ling), dando início ao período que se estende até os dias de hoje, denominado pelos autores como “influências recíprocas e universalização dos conceitos ginásticos” (LANGLADE; LANGLADE, 1970, p. 31; AYOUB, 2004).

Sabendo dessa preocupação com a sua evolução, percebeu-se que, desde a revolução industrial, o homem vem deixando o campo e se aglomerando nas cidades, trocando o trabalho braçal pelo trabalho intelectual. O desenvolvimento industrial e tecnológico diminuiu sensivelmente a carga de atividade física necessária para a realização do trabalho. Esse processo vem criando um estado de sedentarismo em uma parcela significativa da população mundial o que, por sua vez, despertou o interesse de pesquisadores, tendo em vista o grande índice de evidências de doenças degenerativas do aparelho cardiovascular e músculo-esquelético decorrentes da inatividade das pessoas (NOVAES, 1991; NETTO;

NOVAES, 1996; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; MELLO, 2000; RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000; FLORINDO *et al.*, 2001; BATISTA, 2006; ROCHA, 2008; SILVA *et al.*, 2008; NIEMAN, 2011).

A vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e estafa, agravada por uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos (TAHARA, 2003). Em plena era digital, o homem se direciona para a conquista do bem físico, da qualidade de vida, do prolongamento da expectativa de vida, optando por mudanças nos hábitos alimentares e inclusão de atividade física no seu cotidiano. Surge mais fortemente a necessidade de uma condição básica de saúde vinculada e compatível ao homem moderno e regrado (NETTO; NOVAES, 1996; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; NUNOMURA, 1998; BATISTA, 2006). Aliada a isso, a ocupação desordenada de espaços nos centros urbanos reduziu a disponibilidade física de áreas para a realização de exercício, e, buscando solucionar esse problema, o mundo abriu espaço para se proliferarem locais de prática dessa atividade (GERALDES, 1993; RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000; BATISTA, 2006), mas elas já podiam ser vistas na sociedade muito antes.

## 2.2 APONTAMENTOS HISTÓRICOS SOBRE A ACADEMIA

Em 387 a.C. o filósofo grego Platão (429 – 347 a.C.) criou uma escola nos jardins consagrados ao herói ateniense Academus, onde se desenvolveu intensa atividade filosófica. O local, onde se ministrava o ensino das práticas esportivas e lúdicas, foi denominado Akademia, em homenagem ao referido herói. Essa antiga origem comprova que as academias surgiram com uma abrangência ampla, tornando-se multiplicadores do saber nas várias áreas que abordavam (CAPINUSSÚ; COSTA, 1989; TOSCANO, 2001).

As academias, também conhecidas por ginásios, existem organizadamente desde 1867, quando um alemão montou em Bruxelas uma instituição destinada ao ensino da cultura física com a utilização de aparelhos. Oito anos depois, o mesmo alemão, Prof. Attila, chegava à América para fundar o primeiro ginásio. No Brasil, foi do japonês Conde Koma a iniciativa de montar a primeira academia em Belém (PA), em 1914 (CAPINUSSÚ; COSTA, 1989).

No decorrer das décadas de trinta e quarenta foram surgindo outras em diferentes locais do país, tendo como atividades principais as lutas, o halterofilismo e a ginástica feminina. A partir dos anos sessenta, o número só aumentou, tendo seu auge no início dos anos setenta, não demonstrando nenhum sinal de enfraquecimento, tornando-se um dos maiores fenômenos culturais e sociais em todo o mundo (NETTO; NOVAES, 1996; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; NOVAES, 1999; RUBIO, 2002; BRAUNER, 2007), principalmente por ser de conhecimento da população, atualmente, que a atividade física é sinônimo de qualidade de vida (BLAIR *et al.*, 1989; MALTA, 1998; TOSCANO, 2001).

Para Tubino (1980), o grande crescimento das academias nas cidades brasileiras está vinculado ao movimento norte-americano relacionado ao método Cooper (médico da Força Aérea), que contribuiu para disseminar a ideia de que todas as pessoas, principalmente as que não eram atletas, poderiam realizar alguma prática corporal, estivessem preparadas ou não. Para Cooper, a melhor forma de exercício é a “aeróbia”, uma palavra criada por ele para representar atividades que estimulam o coração, o pulmão e os vasos sanguíneos. Segundo Nieman (2011), Cooper afirmou que os melhores exercícios são corrida, natação, ciclismo, caminhada, corrida estacionária, entre outros. Com objetivos diferentes, os exercícios de isometria, levantamento de pesos e calistênicos também são base de grande parte da literatura.

Foi então que, no final dos anos setenta e início dos anos oitenta, houve a grande explosão do número de academias de ginástica por todo o país. (NIEMAN, 2011; MALTA, 1998; NETTO, NOVAES, 1996; BRAUNER, 2007). Estava surgindo o movimento *fitness*. Malta (1998) ainda afirma que as academias de ginástica substituíram os clubes da década de setenta, e, hoje, várias pessoas se dirigem a elas em busca de socialização, de alguma atividade física para descarregar o estresse provocado pelo dia a dia ou mesmo com fins estéticos ou de saúde.

As academias de ginástica são, então, compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003), onde são realizadas avaliação, prescrição e orientação, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física (TOSCANO, 2001). Transformaram-se em um empreendimento lucrativo e rentável. Transformações do espaço físico, pluralismo nas práticas corporais, investimentos

na formação dos profissionais resultaram em um número maior e mais diversificado de adeptos (COELHO FILHO, 1997).

Cada vez mais as academias buscam recursos para se transformarem em modernas empresas prestadoras de serviços de aprimoramento e excelência física, fisioterapia, aconselhamento nutricional e práticas desportivas, além de investirem em outras atividades ligadas ao ramo de confecções, alimentação e produtos de beleza (CAPINUSSÚ; COSTA, 1989). Wenez (2007) também observou que algumas delas apresentam uma ampla infraestrutura com restaurantes e lojas ou fazem parte dos modernos complexos residenciais. Nesses locais, homens e mulheres de diferentes idades e classes sociais desenvolvem atividades físicas ou compram produtos específicos. Aliado a isso, diferentes meios de comunicação promovem a ideia de uma atividade física prazerosa, sem esforço nem sacrifícios, construindo um “glamour” da prática esportiva e de um estilo de vida (GERALDES, 1993; WENETZ, 2007).

Nesse contexto, entendendo que o “objeto” principal do indivíduo que frequenta esses espaços é o seu corpo, Hansen e Vaz (2006) apontam que as academias conjugam-se com um vasto repertório de práticas e técnicas que contemporaneamente se acercam e produzem o corpo de mulheres e homens, seja na sua materialidade que cruza natureza e cultura ou ainda, se assim se preferir, no conjunto de representações que sobre esses corpos incide. Silva (2001a) nos apresenta a visão de que a construção de uma expectativa de corpo requer inúmeros cuidados, principalmente em relação à beleza e à boa forma. Segundo a autora, o desenvolvimento das tecnologias e expansão do mercado de produtos e serviços, o corpo, modificado ou não, deve refletir sua imagem. Nessa ótica, a aparência física passa a depender mais do próprio corpo e, por isso, é preciso cuidar dele. Para isso, os indivíduos devem estar prontos para mostrar dedicação e força de vontade, correspondendo a essa expectativa (COELHO FILHO, 2000; SILVA, 2001b).

Nessa perspectiva, Hansen e Vaz (2006), ainda, trazem o corpo para o “centro” das academias, afirmando que esses locais possuem seus próprios costumes e hierarquias, tornando-se espaços especializados para a “produção” desses novos corpos. No entanto, as academias atualmente transcendem os objetivos puramente estéticos, pois se constituem em centros de lazer e convivência (MARCELLINO, 2003), ou ainda, em espaços consagrados à prática de atividade

física, para fins de melhora da aptidão física, saúde e qualidade de vida (LIZ *et al.*, 2010). É importante citar que, para Capinussú e Costa (1989), já naquela época, consideravam o ambiente da academia como um elo entre os vários segmentos da comunidade em que está inserida. Ao mesmo tempo em que se situa como um estabelecimento disseminador de saúde e bem-estar, cumprindo relevante papel social, educando pela prática esportiva, condicionando tanto fisicamente como mentalmente.

Como explicitado anteriormente, a própria sociedade foi responsável por aumentar o número de frequentadores das academias. Pode-se perceber que esses espaços são preenchidos por um público distinto, visto os diferentes motivos que os levam a praticar exercícios (NOVAES, 1994). Dentre as principais modalidades praticadas estão a musculação e a ginástica.

### 2.3 A GINÁSTICA DE ACADEMIA

A ginástica de academia citada anteriormente com caráter mais inclinado às escolas militares (VIGARELLO, 2003) sofreu evoluções metodológicas que começaram no rádio, a partir de 1932, com a transmissão da “Hora da Ginástica” até 1983. Na televisão, a professora Yara Vaz foi a pioneira. Ela começou a estrelar um programa de ginástica rítmica em 1952, na TV Tupi, passou pela TV Rio e pela TV Educativa. O seu programa era repetido em todas as emissoras, por força de um decreto que as obrigava a ter uma atração educativa (COELHO FILHO, 2000). No entanto, a transformação desse contexto em um negócio bastante lucrativo atraiu os empresários e os investidores, os quais não estavam ligados ao setor, mas que começaram a investir em grandes empresas em busca de um público maior e mais diversificado, conforme o autor:

“Nesses empreendimentos caracterizados pelo consumo de bens e serviços cada vez mais diversificados, os empresários/proprietários (investidores) passaram a compor uma maior quantidade de ofertas aos alunos, com a diversificação e a padronização das aulas de ginástica em diferentes modalidades, com o objetivo de abrir um leque de possibilidades com vistas a satisfazer o gosto da demanda” (COELHO FILHO, 1997, p.11).

Em meados dos anos oitenta, a dança e a ginástica aeróbica, como são conhecidas na atualidade, surgiram como outra forma popular de exercício para adultos, na mesma época da popularização da corrida, visto que se tornaram importantes correntes promotoras de atividades físicas para a população não escolar (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000; SILVA *et al.*, 2008; NIEMAN, 2011). Batista (2006) afirma que a ginástica de academia, como prática pedagógica, usa o movimento como meio de expressão, tendo como base para o trabalho a consciência corporal, a cultura regional, a ludicidade e a experiência de vida que, aliadas aos objetivos educacionais, enriquecem a formação do indivíduo em sua totalidade.

O marco da disseminação dessa prática foi atribuído à atriz Jane Fonda, pelo lançamento do seu vídeo “*Workout*”, que trazia o embrião da ginástica aeróbica, com os movimentos originados na dança. Ela fez da ginástica aeróbica uma filosofia de vida, isso porque seu método de ginástica aeróbica desenvolvido em suas academias na Califórnia ganhou nas edições em vídeo condições de best-sellers. Tal popularidade de seus vídeos fez com que seus exercícios em grupo fossem responsáveis pela invasão das mulheres nas academias (NETTO, NOVAES, 1996; COELHO FILHO, 1997; SILVA *et al.*, 2008; PEDRO, 2009).

Além das mulheres, vários outros públicos ganharam seu espaço. Entendemos, com Toledo e Pires, que há um espaço para crescimento humano nas academias, e, talvez, a academia possa cada vez mais ser um ambiente das possibilidades, um local em que a diversidade humana tem espaço, em que as especificidades culturais não são descartadas como coisas sem importância, assim como quase tudo aquilo que não é globalizado e não está na moda. “Talvez possa ser um espaço de encontro, alegria e prazer pela prática da atividade física, em que a palavra saúde não seja necessariamente associada à doença, e a ginástica, portanto, à sua cura, mas, sim, à promoção do bem-estar e da autonomia do indivíduo” (TOLEDO; PIRES, 2008, p. 54).

Em um estudo feito por Rufino *et al.* (2000), verificou-se que, atualmente, tanto homens quanto mulheres, estudantes e profissionais empregados em idades variadas frequentam esses espaços. O que poderia divergir são as atividades realizadas, pois dado o contexto histórico, a mulher era associada à sensibilidade, à leveza e beleza de movimentos, enquanto o homem deveria ser forte e com músculos aparentes. Dessa forma, a ginástica passou a ter características culturais

mais femininas e a musculação, mais masculina (COELHO FILHO; FRAZÃO, 2010). Em contrapartida, o próprio estudo supracitado revela um resultado relevante para o levantamento de peso, pois mostra que, nos tempos atuais, a musculação é procurada por ambos os sexos, como afirma também Fleck e Kraemer (2006) “mais e mais mulheres estão realizando treinamento de força como parte da totalidade de seus programas de condicionamento físico” (p.269). Mas a diferença é apenas essa, visto que a ginástica continua sendo buscada prioritariamente por mulheres.

Em se tratando especificamente da ginástica, Novaes (1991) e Netto e Novaes (1996) promoveram uma extensa investigação acerca da ginástica em academia; primeiro, explorando o período entre as décadas de 30 e 60 e segundo, o período entre as décadas de 60 e 95. O estudo parte da apresentação das profissionais precursoras, as quais incluem Grete Hillefeld, Kelly Whace, Yara Jardim Vaz, Ana Bariska e Emma Vargas. Dessas cinco, somente Yara Vaz era brasileira com formação acadêmica em Educação Física, as demais eram de origem europeia e não tinham formação superior, porém, isso não invalida a sua contribuição.

Os objetivos da ginástica em academia de 1930 a 1960, segundo as próprias pioneiras, estão expostos de forma resumida no quadro abaixo:

<b>Professor (a)</b>	<b>Década</b>	<b>Objetivos da Ginástica</b>
Hillefeld	30	Estético-corretivo postural
Whace	30	Estético-corretivo postural
Bariska	40	Estético-corretivo
Vaz	40	Estético-corretivo recuperativo-respiratório
Vargas	50	Estético-recuperativo respiratório
Vaz	50	Estético-fisiológico-social
Hillefeld	50	Estético-educativo-social

**Quadro 1** – Objetivos da ginástica em academia de 30/60 - adaptado de Netto e Novaes, 1996, p.12.

Os métodos nos quais as pioneiras basearam seu trabalho variavam em função da escola de formação de cada uma. Assim, Vaz, formada no Brasil, foi influenciada pelo Método Francês. As demais, vindas da Europa, sofreram influência da Ginástica Rítmica de Dalcroze, do Ballet e da Dança Moderna. Sendo assim, cada professora também determinava o planejamento da sua aula, diferindo em

alguns pequenos aspectos da divisão da aula (por exemplo: Aquecimento, Parte Principal e Relaxamento), e alguns equipamentos.

Seguindo o estudo dos autores, os objetivos da ginástica em academia de 1960 a 1995 estão resumidos no quadro abaixo:

<b>Década</b>	<b>Objetivos da Ginástica</b>
60	Estético
	Higiene mental
70	Estético
	Saúde-Física/Mental
80	Saúde-Obtenção/Manutenção
	Estética Corporal
90	Melhora da qualidade de vida/Estética
	Corporal

**Quadro 2** – Objetivos da ginástica em academia de 60/95  
- adaptado de Netto e Novaes, 1996, p.15.

Indo ao encontro do que já foi apresentado anteriormente, os métodos de origem estrangeira que influenciaram esse período estão resumidos no quadro abaixo:

<b>Década</b>	<b>Método de Origem Estrangeira</b>
60	Calistenia
70	Calistenia
80	Ginástica Aeróbica (Alto e baixo impacto)
90	Step Training/Ginástica Estética

**Quadro 3** – Métodos de Ginástica de Influenciaram a Ginástica em Academia no Rio de Janeiro - adaptado de Netto e Novaes, 1996, p.12.

Novaes (1991) observa que, até o final dos anos setenta, a única alternativa era a ginástica localizada remanescente do método calistênico ajustada às peculiaridades do povo carioca. A partir da década de oitenta, as academias passaram a oferecer, além da ginástica localizada, outra variante, a ginástica aeróbica de alto e baixo impacto. Além disso, de estudos realizados com a aeróbica,

surgiu outra proposta de trabalho, o *step training*, como a mais nova tendência para a década de noventa.

O método *step training* se tornou uma aula muito popular. Esse método surgiu nos Estados Unidos e estado da Geórgia. A atividade em si não é nova, pois consiste em subir e descer de uma plataforma (ajustável), que já vinha sendo usada como forma de testar a capacidade aeróbica, baseada no banco de Harvard. É uma atividade caracterizada pela alta intensidade e baixo impacto, podendo ser utilizada para trabalhar vários componentes do condicionamento físico, de forma equilibrada e balanceada, e pode ser praticada por pessoas de diferentes idades e níveis de preparo físico (NOVAES, 1991; NETTO; NOVAES, 1996).

Essa modalidade começou a despertar a atenção quando, em 1986, a professora de Educação Física Gim Miller sofreu uma lesão no joelho, devido à grande incidência de impacto sobre esta articulação em suas aulas de ginástica. Foi aconselhada por fisioterapeutas a utilizar, durante sua fase de recuperação, uma plataforma para subir e descer, com o intuito de melhorar o fortalecimento muscular. Miller observou que o “step” diminuía consideravelmente o impacto das articulações com o solo e era extremamente eficiente quanto à solicitação orgânico-muscular exigida.

Como consequência, a professora começou a introduzir na subida e descida movimentos de braços e assim aplicou em sua academia. Rapidamente essa atividade começou a se proliferar em outras academias com o nome de *step training*. No Brasil, o *step training* foi introduzido pelo professor Robson Nascimento, na cidade do Rio de Janeiro, sendo, até hoje, uma das aulas mais populares em todo o mundo (NOVAES, 1991; NETTO; NOVAES, 1996; MALTA, 1998; CAPOZZOLI, 2010; NIEMAN, 2011).

## 2.4 A GINÁSTICA E SUAS MANIFESTAÇÕES MAIS COMUNS NA ATUALIDADE

Atualmente, a ginástica é apresentada nas academias de diferentes formas, com diferentes tipos de aulas. Aulas com ou sem equipamentos, aulas coreografadas, aulas com músicas sincronizadas, aulas de dança, entre outras. Cada academia estrutura as suas modalidades de acordo com a procura dos clientes, no entanto, é comum encontrar aulas iguais ou com a mesma proposta e,

também, uma forma básica de apresentação, onde o cliente pode ver os horários das aulas e a descrição de cada tipo de aula. Dependendo do porte e tamanho da academia, pode-se ter mais de um horário por dia com a mesma modalidade (podendo ser com outro ou com o mesmo professor).

A seguir, serão apresentadas as modalidades que são as mais usuais dentro das academias que foram observadas. Destacam-se: ginástica localizada, boxe, bike, ritmos, abdominais, gap, yoga e Pilates.

A *Ginástica Localizada*, que possui a duração de uma hora, é uma aula feita com música; é iniciada por uma atividade de aquecimento, seguida de uma parte principal onde é trabalhado o fortalecimento muscular geral com caneleiras e halteres e é finalizada com uma volta à calma através de exercícios de alongamento (VOIGT, 2006; CAPOZZOLI, 2010). Objetiva-se melhorar a resistência muscular geral de seus praticantes, deixando o corpo mais firme e resistente à fadiga (SANTOS, 1994).

Outra aula bastante conhecida é a aula de *Boxe*. Tem duração de uma hora, prioriza o condicionamento físico geral, através de um treinamento intervalado, que utiliza a técnica e os exercícios do boxe e é indicada para todos os níveis de condicionamento – iniciantes, intermediários e avançados (BIO ATIVA, 2012).

A aula de *Bike* tem duração de 45 a 60 minutos, e seu objetivo é o condicionamento cardiovascular, através de uma periodização de treinamento específica da modalidade e é realizada em cima de bicicletas (ACM, 2012; BIO ATIVA, 2012). Essa aula permite que os alunos simulem trajetos, como se estivessem nas ruas, percorrendo descidas, subidas e lugares planos, com muita música e um instrutor incentivando os alunos. O objetivo da modalidade é enrijecer os membros inferiores, queimar gordura, aumentar a resistência do corpo e também auxiliar na perda de peso (PORTAL EMFORMA, 2012).

A aula de *Ritmos* é coreografada por música, trabalhando ritmos variados como samba, pagode, funk, axé e sertanejo. É uma aula que tem como objetivo trabalhar diversos ritmos diferenciados, queimando calorias, tonificando os músculos, melhorando o condicionamento físico e a coordenação motora de uma forma dinâmica e muito divertida. Além disso, ainda ajuda a combater o estresse, ajuda no controle da ansiedade, na elevação da autoestima e desenvolve o raciocínio (MARCIA PEE, 2012). Indicada para iniciantes e para todos aqueles que

queiram se divertir com boas músicas, com duração de 45 a 60 minutos (ACM, 2012).

*Abdominais* é uma aula que tem como objetivo o aumento da força e resistência muscular abdominal, melhora da postura e diminuição das dores lombares através de exercícios de resistência muscular, e, normalmente, tem duração de 30 minutos (ACM, 2012; BIO ATIVA, 2012). Além disso, os exercícios localizados e resistidos dessa aula aumentam o tônus muscular da região, propiciando definição muscular e melhor sustentação dos órgãos internos (GUSTAVO BORGES, 2012).

A aula de *Gap* tem como objetivo o aumento da força, resistência, definição e enrijecimento da musculatura dos glúteos, abdômen e pernas, normalmente com duração de 30 minutos (BIO ATIVA, 2012). Pode ser realizada com tornozeleiras e pesos, e é ideal para quem quer fugir dos treinos tradicionais. Dinâmica e intensa, a aula tem um ritmo acelerado e é dividida em três partes: aquecimento, exercícios localizados e relaxamento (BIO RITMO, 2012).

O *Yoga* foi desenvolvido na Índia há mais de dez mil anos. A palavra *Yoga* significa "unidade" e é derivada da raiz sânscrita "yug", que significa "unir". *Yoga* é equilíbrio e harmonia entre corpo e mente. Isso se dá através de *Asanas* (exercícios físicos), exercícios respiratórios, meditação e relaxamento. Existem muitos e diferentes ramos de *Yoga* e cada indivíduo precisa encontrar o mais adequado para a sua personalidade e necessidade. Tem duração de uma hora (ACM, 2012).

Uma aula que tem se tornado bastante popular é o *Pilates*. Os primeiros praticantes de *Pilates* foram quase exclusivamente dançarinos e atletas. No entanto, nos últimos anos, esse método tornou-se muito popular na reabilitação e no *fitness*. O treinamento de *Pilates* pretende melhorar a flexibilidade geral do corpo e busca a saúde através do fortalecimento do "centro de força", melhora da postura e coordenação da respiração com os movimentos realizados. Visando ao movimento consciente sem fadiga e dor, o método baseia-se em seis princípios: a respiração, o controle, a concentração, a organização articular, o fluxo de movimento e a precisão. É um método que trabalha com exercícios musculares de baixo impacto, fortalecendo intensamente a musculatura abdominal (BERTOLLA, 2007).

Além dessas modalidades, é fundamental citar, também, as aulas com o formato da empresa *Body Systems*, principalmente por conter um número maior de bibliografia encontrada sobre esse assunto, em comparação a aulas como *Boxe*,

*Gap*, *Ritmos*, entre outras já mencionadas. O sistema Body Systems é recente no Brasil e toda sua metodologia de treinamento físico é baseada na realidade de outros países. Esse sistema surgiu na Nova Zelândia em 1980, como “um sistema revolucionário de preparação de aulas e programas, bem como o mais completo e eficaz método de treinamento de professores já visto, o Body Training Systems” (BRAUNER, 2007; BODY SYSTEMS, 2012). A Body Systems abraçou a filosofia da Les Mills™ e comercializa no Brasil e América Latina (Argentina, Bolívia, Chile, Colômbia, México, Paraguai, Peru, Uruguai, Venezuela) um sistema de mesmo nome que engloba programas de ginástica de grupo pré-coreografada, e sua missão é a busca da qualidade, que se expressa na dedicação, lealdade e profissionalismo da equipe por todo o território nacional (GOMES *et al.*, 2010; BODY SYSTEMS, 2012).

A empresa neozelandesa Les Mills™ é uma das mais bem-sucedidas na área de *fitness*. Ela começou como uma academia de ginástica na Nova Zelândia no final da década de 60 e em pouco tempo, tornou-se uma das maiores do mundo, com 11.000 alunos. Nos anos 80, o dono do empreendimento, o neozelandês Phillip Mills, de 48 anos, decidiu ampliar o negócio. Ele e outros sócios criaram a empresa Les Mills International, especializada em criar aulas de ginástica e vender para o resto do mundo. Cada país tem um representante comercial, que vende o programa de ginástica em um sistema de franquias. O faturamento anual da empresa é de 60 milhões de dólares. Phillip Mills acompanha de perto o desempenho de seus programas em cada país que atua. O Brasil, segundo ele, está entre os países com o maior número de homens e mulheres em boa forma (VEJA, 2008).

A expansão da Les Mills™ se evidencia pelos números. São 10.500 academias franqueadas em mais de 50 países, atingindo um público de mais de 4 milhões de consumidores. Presente no mercado brasileiro desde 1997, representada pela Body Systems Latin America, a Les Mills™ conta com mais de 500 academias franqueadas e 2.000 professores credenciados. Na América Latina, totaliza uma rede de 2.200 academias, com 8.000 professores e público acima de 1,1 milhão de consumidores (BRAUNER, 2007; NORONHA, 2007; TOLEDO; PIRES, 2008; GOMES *et al.*, 2010; BODY SYSTEMS, 2012). O trunfo dessa empresa foi ter percebido que a ginástica de grupo consiste, independentemente de cultura, geografia ou tamanho das academias, no mais rentável espaço a ser explorado. Tal importância motivou o surgimento de um sistema de preparação das aulas e

programas que são oferecidos pela Les Mills™, assim como o mais completo e eficaz método de treinamento de professores já visto, o Body Training Systems, tornando os programas os mais requisitados no mercado do *fitness*. (BODY SYSTEMS, 2012).

Todos os programas distribuídos pela Les Mills™ são produzidos em Auckland, (Nova Zelândia), e sua concepção une coreografias de baixo nível de complexidade, sob o aspecto da execução, e com músicas altamente estimulantes, dando forma a aulas excitantes e de rápida frequência. A cada período de três meses, são agregadas a cada um destes programas novas aulas, com músicas, instruções e coreografias reproduzidas em mídias (CD's e DVD's) que permitem sua distribuição em escala mundial. Assim, a Les Mills™ padroniza e massifica, por uma vasta rede de academias, as mesmas aulas e coreografias (GOMES *et al.*, 2010).

Para elucidar no que consistem os programas de aulas, são apresentados os conceitos retirados do próprio *site* dos sistemas Body Systems (BODY SYSTEMS, 2012):

“O QUE É BODYATTACK™? Trata-se de um programa de condicionamento físico cardiovascular que combina de movimentos atléticos com movimentos derivados de esportes como vôlei, tênis, basquete, corrida e futebol. Com a metodologia de intervalos, são combinados exercícios aeróbicos de alta e baixa intensidade com trabalhos de força e estabilização para abdômen, pernas e braços. Nesse sentido, o programa além de melhorar o condicionamento físico, também ajuda no fortalecimento de articulações como joelhos e quadris, ajudando assim na prevenção de lesões.

O QUE É BODYBALANCE™? Corpo e mente treinados ao mesmo tempo, em perfeita sintonia. O programa que trabalha o condicionamento postural e utiliza técnicas de disciplinas como Yoga, Tai-Chi e Pilates, permitindo que você encontre o seu equilíbrio físico e mental. Desenvolva força, equilíbrio, flexibilidade através do BODYBALANCE™ ficando em perfeita harmonia com sua mente.

O QUE É BODYCOMBAT™? É um programa de ginástica baseado nos mais diversos estilos de Artes Marciais como: Karatê, Boxe, Capoeira, Muay Thai, Kung Fu, Kick Boxing, entre outras.

O QUE É BODYJAM™? É uma mistura irresistível de movimentos dançantes embalados por vários estilos como Funk, Groove, Caribenhos, Street dance, Techno, Hip-Hop, Disco, House e Jazz-Broadway.

O QUE É BODYPUMP™? Consiste em um treinamento de força, resistência, melhora da postura e a desejada definição muscular que essa aula proporciona, com a ajuda de anilhas e barras.

O QUE É BODYSTEP™? É uma atividade cardiovascular desenvolvida com a utilização de steps.

O QUE É BODYVIVE™? Trata-se de uma aula de baixo impacto de 55 minutos, que associa exercícios aeróbicos para melhora do sistema cardiovascular ao treinamento muscular, com objetivo de ganhos de força e estabilidade, além do trabalho de alongamento para maior mobilidade aos movimentos. O programa é especialmente elaborado para alunos de iniciantes, de qualquer idade.

O QUE É RPM™? É um treinamento para melhorar sua capacidade aeróbia e resistência anaeróbia, com a utilização de bicicletas fixas.

O QUE É CXWORX™? É um treino de 30 minutos formulado com exercícios que trabalham isoladamente e/ou integrando a musculatura abdominal, das costas e glúteos e, também, movimentos integrados, que utilizam dois ou mais grupos musculares simultaneamente.

O QUE É SH'BAM™? SH'BAM™ prova que a dança não é apenas para os que nasceram com ritmo! São passos simples e modernos, que não requerem nenhuma prática anterior na dança.

O QUE É POWER JUMP? O Power Jump é uma aula organizada sobre o minitrampolim para atingir os objetivos através de uma combinação ao mesmo tempo simples e excitante de música e movimento. Suas coreografias contemplam isso e estão baseadas na técnica específica que são seguras e motivantes. Observação: o Power Jump é o único programa produzido no Brasil sendo sua criação separada da Les Mills™, coreografado por professores apenas da Body Systems™ (BODY SYSTEMS, 2012).

A partir da análise individual de cada programa, é inevitável perceber uma relação com as atividades precursoras dessa “nova” ginástica. O Bodyattack™ tem uma estrutura de aula muito semelhante à ginástica aeróbica vista nos anos oitenta. O Bodybalance™ é uma junção de aulas específicas como o Yoga, por exemplo, já praticado há tempo em aulas específicas da modalidade. O Bodystep™ é nada mais que uma sistematização do *step* e do *step training* citados anteriormente (ROCHA, 2008). Num período mais próximo, o mesmo se dá para o RPM™ e o Sh'Bam™, advindos da *Bike* e da aula de *Ritmos*, respectivamente.

Como amplamente abordado neste capítulo, Santos (2005) afirma que é de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorra de forma continuada, por todos os períodos da vida, sem desistência logo após o início de um programa de exercícios. A crescente difusão de

informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real adesão continuada à mesma. Ou seja, as pessoas iniciam a prática estimulada por vários motivos, mas seguidamente não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano, deixando-a de lado seguidas vezes.

A grande rotatividade de alunos em academias e programas de atividade física, portanto, comprova a importância de se investigar quais os reais motivos que fazem com que os adultos não se mantenham continuamente se exercitando, apesar da informação extensiva e ostensiva sobre exercício físico que se obtém nos meios de comunicação. Esta mídia informa, cotidianamente, que alguns benefícios e a manutenção da saúde só são possíveis em longo prazo e com regularidade de prática, o que não tem garantido uma real adesão por grandes períodos (SANTOS, 2005).

Rocha (2008) defende o ponto de vista de que a academia, enquanto instituição prestadora de serviços, tem a necessidade de averiguar entre seus alunos e possíveis alunos o interesse que os motiva a frequentá-la, para que haja uma perfeita adequação entre os anseios do usuário e os serviços oferecidos e prestados. A partir disso, vários autores sugerem diferentes motivos que levam as pessoas à academia. Fermino *et al.* (2010) destaca o padrão de beleza valorizado na sociedade, o que faria com que as pessoas fossem buscar uma forma corporal associada à magreza. Voigt (2006) argumenta que as pessoas se dedicariam a ter um “corpo belo”, priorizando a estética. Castro (2010) reflete que as pessoas têm consciência dos benefícios da atividade física na prevenção de doenças e que isso deveria estimulá-las a frequentar uma academia. Cunha (2003) destaca, entre os motivos para a frequência às academias, a busca da melhoria da condição física e da saúde. Marcellino (2003) e Devidé (2001) apresentam a possibilidade de o exercício físico ser uma forma de lazer.

Neste sentido, a seguir, serão apresentados aspectos relacionados à motivação, os estudos acerca dessa temática e suas relações com a academia.

### 3 MOTIVAÇÃO EM GINÁSTICA DE ACADEMIA

#### 3.1 MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Samulski (1992a, 1992b, 2002) entende que a motivação “é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)” (2002, p. 104). De acordo com esse modelo, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas). Com base nesse conceito, pode-se inferir que estes fatores pessoais estimulam, por sua vez, uma determinada pessoa numa situação concreta para comportar-se com certa intensidade e persistência.

Alguns estudos enfatizam aspectos benéficos que a atividade física proporciona, traduzidos, muitas vezes, na motivação desses sujeitos. Estes estudos relacionam aspectos associados ao bem-estar mental (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006), à redução do estresse (RYAN; FREDERICK, 1993), à socialização dos adultos (DECI *et al.*, 2006; CARRON *et al.*, 1999) vinculados à participação em grupos esportivos, entre outros. Como se podem observar, esses aspectos se relacionam com os fatores de contexto pessoal do indivíduo (internos) e com fatores de contexto situacional do indivíduo (externos).

Dentro dessa perspectiva, nos domínios da Psicologia do Esporte e do Exercício, a motivação tem sido um dos principais temas pesquisados (GOMES *et al.*, 2007), pois tem em sua essência o estudo das regulações que impedem ou facilitam a prática de comportamentos (RYAN; DECI, 2000b). As investigações conduzidas nessa área ao longo das últimas décadas têm como principal objetivo compreender os fatores sociais e intraindividuais que inibem ou facilitam a motivação para a prática de exercícios físicos (BLANCHARD *et al.*, 2007).

Quando se menciona a necessidade de uma disciplina, por parte do praticante, emerge a noção de que existe uma interação entre motivações de ordem pessoal associada a outras motivações exteriores a ele. As forças que regem essas motivações são distintas, mas relacionáveis: a Motivação Intrínseca (interna ao indivíduo) e a Motivação Extrínseca (externa ao indivíduo). No entanto, é importante ressaltar que esse indivíduo pode estar sem motivação (Amotivado) para praticar exercícios físicos regulares (MURCIA *et al.*, 2007; CAPOZZOLI, 2010).

Para melhor compreender esses conceitos acerca da motivação, diferentes teorias podem ser abordadas. Uma delas, que vem se destacando na última década e tem como base o modelo de forças que regem a motivação como apresentado anteriormente, é conhecida como Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985; SILVA *et al.*, 2012). Essa teoria, consolidada por Deci e Ryan (1985), é considerada um importante avanço nas pesquisas sobre motivação humana porque, entre outros aspectos, a TAD não avalia, de forma isolada, as motivações, e sim, postula que os comportamentos podem ser influenciados tanto intrinsecamente, quanto extrinsecamente, ou, ainda, pela falta de motivação (CAPOZZOLI, 2010).

Essa teoria define que três necessidades psicológicas inatas do indivíduo precisam estar bem estruturadas. São elas: *de competência* (senso de eficácia), *de autonomia* (refere-se a um sentimento de escolha e de liberdade) e *de relacionamento* (refere-se à sensação de estar conectado com os outros) (RYAN; DECI, 2000a; WANG; BIDDLE, 2007). Se isso ocorrer, o indivíduo aumenta a sua motivação. Se isso não ocorrer, o indivíduo diminui a sua motivação, diminuindo assim sua iniciativa e seu bem-estar (CAPOZZOLI, 2010). Estes contextos, abordados pela TAD, são considerados como os aspectos necessários para um relacionamento saudável do indivíduo com o seu ambiente. Quando estas necessidades psicológicas são atendidas, promovem a sensação de pleno funcionamento do organismo (DECI; RYAN, 1985; 2000; RYAN; DECI, 2000a), resultando no interesse pelas atividades e favorecendo a aprendizagem e assimilação.

Dessa forma, nota-se que a Teoria da Autodeterminação (TAD) é centrada no contexto social (DECI, *et al.*, 2006), no bom funcionamento psicológico do indivíduo (VALLERAND; BISSONETTE, 1992) e no seu bem-estar geral (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006; RYAN *et al.*, 2005). Ela representa um significativo e consolidado aporte teórico para o estudo de fatores motivacionais, além de ser uma ferramenta no conhecimento da autorregulação dos comportamentos nos indivíduos (DECI; RYAN, 1985; RYAN *et al.*, 1997).

Num primeiro momento, a TAD trata do comportamento motivado como uma manifestação natural nos indivíduos. Essa manifestação natural caracteriza a Motivação Intrínseca. Num segundo momento, trata do comportamento autorregulado, caracterizado como uma forma de os indivíduos incorporarem, como

sendo seus, valores sociais e extrínsecos. Essa autorregulação caracteriza a Motivação Extrínseca (CAPOZZOLI, 2010).

A Motivação Intrínseca (MI) constitui-se da ação de uma atividade para a obtenção da própria satisfação como resultado, conectando a pessoa àquela atividade. Quando motivada de forma intrínseca, a pessoa é movida a agir por divertimento ou pelo desafio; e não por incentivos externos, imposições ou gratificações (RYAN; DECI, 2000a).

A MI é a propensão interna e inerente do indivíduo para desenvolver habilidades e capacidades, buscando o engajamento e o interesse em novas atividades e desafios (RYAN; DECI, 2007). E o que desperta esta propensão do indivíduo em fazer uma atividade são as necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento (RYAN; DECI, 2000a). Portanto, um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação de conhecer uma nova atividade. Comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem-estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000b).

Já a motivação extrínseca (ME) consiste em comportamentos guiados por contingências externas não inerentes à própria atividade com a intenção de obter um resultado desejado. Por isso, muitas pessoas têm razões extrínsecas para se engajarem no esporte e no exercício (RYAN; DECI, 2007).

De acordo com a TAD, a ME é entendida como autorregulação da motivação (RYAN *et al.*, 1997). Comportamentos extrinsecamente motivados podem proporcionar variações em relação ao grau de autonomia do sujeito, desenvolvendo quatro categorias de motivação extrínseca, segundo Deci e Ryan (1985; 2000): a) *regulação externa*: é o comportamento regulado por meios como premiação material ou medo de consequências negativas, como críticas do professor, técnico ou pais; b) *regulação introjetada*: representa uma internalização parcial na qual a regulação está na pessoa, mas não se tornou parte do conjunto integrado de motivações, cognições e afetos que constituem o eu. Além disso, as pessoas desempenham as ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou até mesmo a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho. Neste caso, a pessoa começa a pressionar a si própria para participar da atividade e por isso não é autônoma (RYAN; DECI, 2000a); c) *regulação identificada*: é o processo através do qual o indivíduo reconhece a importância da tarefa a realizar, mesmo que não lhe

seja interessante ou necessariamente agradável ou prazeroso; d) *regulação integrada*: é a mais completa forma de interiorização da ME e de autonomia. Trata-se daquelas fontes de motivação que em algum momento foram externas, mas que, com o passar do tempo, incluíram-se nos sistemas de valores do indivíduo de maneira a passarem a integrá-lo. Quanto mais internalizadas as razões para uma ação, mais ações intrinsecamente se tornarão autodeterminadas. (RYAN; DECI, 2007; VALLERAND, 2007).

Ryan e Deci (2000a) também citam a Amotivação, construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física. Segundo estes indivíduos, a atividade não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório, no seu próprio ponto de vista (BRIÈRE *et al.*, 1995).

Dando continuidade, além da Teoria da Autodeterminação, outras teorias da motivação despertam autores tanto para escrever sobre elas e seus conceitos, quanto para desenvolver instrumentos para a avaliação de alguns deles. Uma dessas teorias é a Teoria Geral da Motivação Humana de Nuttin. Para Nuttin (1985<sup>1</sup>; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009) a motivação é “uma tendência específica em direção a uma determinada categoria de objetos, e sua intensidade está em função da natureza do objeto e da relação deste com o sujeito” (p. 135).

Seu modelo conceitual da motivação e do comportamento humano (NUTTIN, 1980a, 1985) aborda a complementaridade do organismo e do ambiente. Segundo o autor, o ambiente somente existe em função dos significados atribuídos pelo indivíduo e, igualmente, o indivíduo somente se desenvolve em função das situações que ele percebe no ambiente. Essa interação corresponde à base de todos os acontecimentos e situações vividas pelo indivíduo mesmo quando o objeto de sua ação é ele mesmo (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

Nuttin (1980b), ainda, sugere que o comportamento provém do dinamismo de uma necessidade e representa uma função da relação entre o indivíduo e o ambiente. Dessa forma, as ligações estreitas entre o indivíduo e o ambiente se estabelecem em relação às necessidades (objetos-desejados) que, sob o dinamismo propulsor da motivação, são transformados em objetos-alvo. Neste ponto de vista, a

---

<sup>1</sup> NUTTIN, J. **Théorie de la motivation humaine**. Paris: Presses Universitaires de France, 1985.

motivação representa a direção ativa do comportamento apontando para certas categorias preferenciais de situações ou objetos: o indivíduo tem necessidade de objetos e de relações específicas. Sendo assim, o autor desenvolveu o método de indução motivacional, método que permite distinguir as motivações em função de categorias de objetos e de relações comportamentais com o ambiente (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

No que se refere à orientação fundamental das relações requisitadas (as necessidades), o autor afirma que é graças à necessidade (estado motivacional que coloca em funcionamento a atividade cognitiva) que o indivíduo escolhe um objetivo e formula um projeto de ação. Visto deste ângulo, é o funcionamento cognitivo que permite passar da necessidade à execução do projeto de ação, ou seja, as ações devem derivar da própria personalidade do indivíduo. Neste sentido, o autor considera que os objetivos (alvos) estão ligados às particularidades do autoconceito e da motivação do jovem (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

Na Teoria da Significação Motivacional da Perspectiva Futura de Lens, (1993<sup>2</sup>; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009) especifica sua concepção de perspectiva futura: trata-se da integração do futuro cronológico no momento presente do indivíduo. Nesta perspectiva, o indivíduo desenvolve suas raízes no processo motivacional, influenciando o comportamento orientado em direção a objetivos-alvos.

Lens (1993) observa que tal perspectiva provém das características individuais de cada pessoa, uma vez que cada um pode fixar alvos com maior ou menor espaço de tempo para serem atingidos. Essas diferenças devem ser consideradas, já que existem jovens que têm objetivo-alvos-alvos que podem ser alcançados em um futuro distante (longa perspectiva futura) bem como aqueles que perseguem objetivo-alvos que devem se realizar num futuro próximo (curta perspectiva futura). Além disso, ainda há jovens que possuem perspectiva distante ou alongada, os quais não necessitam de pequenas satisfações imediatas, eles preferem satisfações que podem ser várias vezes adiadas. Essa percepção difere entre os indivíduos, pois se refere ao tempo subjetivo percebido que tem um impacto motivacional sobre a pessoa (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

---

<sup>2</sup> LENS, W. La signification motivationnelle de la perspective future. **Revue québécoise de psychologie**, Mont-Royal, v.14, p. 69-83, 1993.

Lens (1993), por fim, levanta a hipótese de que aqueles que possuem uma perspectiva futura alongada são mais aptos a transformar seus próprios desejos em intenções comportamentais e, por conseguinte, em ações que ao mesmo tempo mostram-se mais aptas a desenvolver estruturas comportamentais de meio e fim de longa duração. Ele explica que o aspecto dinâmico da perspectiva futura corresponde à disposição em acordar uma grande importância aos alvos (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

Outra teoria é a Teoria Geral da Escolha (como decisão) e do Desenvolvimento Profissional de Super, onde a noção de maturidade de carreira ou de capacidade de tomada de decisão profissional (ou escolha) são amplamente abordada. Para Super (1953, 1963<sup>3</sup>; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009), o desenvolvimento profissional é um processo contínuo (da infância ao envelhecimento) ordenado e previsível. Também é dinâmico, no sentido de resultar da interação entre os conhecimentos do indivíduo e as demandas da cultura, o que o faz ter um caráter psicossocial.

Em sua teoria, o autor coloca em evidência os estados profissionais que o indivíduo atravessa ao longo de sua vida. Ele fala do estado de exploração profissional que compreende três subestados: escolhas provisórias (que corresponde à tarefa de cristalização de uma preferência profissional); transição (que corresponde à tarefa de especificação de uma preferência profissional); e tentativa (que corresponde à tarefa de atualização de uma preferência profissional), ou seja, quer dizer que um jovem faz, inicialmente, escolhas instáveis antes de ser mais realista em seus planos profissionais. (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

Balbinotti e Balbinotti (2008) afirmam que, além de compor diversas proposições que servem para descrever o desenvolvimento profissional dos indivíduos, a teoria de Super menciona, entre outros conceitos, o autoconceito, diga-se, o conceito que uma pessoa tem de si mesma em determinados momentos específicos da vida, como na execução de certas funções, em suas relações sociais, entre outros. Do ponto de vista deste cientista, o indivíduo começa, desde a infância, a formar sua própria imagem a partir da exploração, da diferenciação e da

---

<sup>3</sup> SUPER, D.E. Vocational development in adolescence and early adulthood: Tasks and behavior. In SUPER & ASSOCIATES (Orgs.), **Career development: Self concept theory**. New York: College Entrance Examination Board, p. 1-16, 1963.

identificação de um adulto significativo para, posteriormente, transpor essa imagem em termos profissionais e atualizá-la. Dessa forma, a autoimagem é assim constantemente modificada ou revisada à medida que os anos passam. E parece ser neste sentido que Ruel (1987<sup>4</sup>; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009) aborda a motivação e a noção de representação do si-mesmo.

Na Teoria da Motivação e Representação de Si Mesmo de Ruel, Ruel (1987) tenta dissecar o que motiva o indivíduo a se engajar em um comportamento, acreditando que a relação entre o indivíduo e o ambiente se estabelece a partir do momento em que a necessidade é transformada em objeto-alvo. O autor afirma, também, que o indivíduo se questiona sobre suas capacidades funcionais e avalia as probabilidades de atingir seus objetivos antes de identificar suas necessidades de um projeto de ação. Assim, referindo-se a representação que tem dele mesmo, o indivíduo se confronta com os objetos desejados e com as situações esperadas (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

Além de sublinhar esta noção de representação de si mesmo (imagem unitária que se constrói no ritmo das experiências individuais), esse cientista menciona que as representações de si mesmo permitem elaborar os autoconceitos, de onde emerge a autoestima (sentimento geral de apreciação, de maior ou menor satisfação consigo mesmo) (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008). Por consequência, ele considera que a qualidade da representação que o sujeito tem dele mesmo pode explicar o estopim da ação motivacional. Dessa forma, o indivíduo consente em converter a necessidade presente em objeto-alvo e a se engajar, em seguida, em uma relação com o ambiente. Trata-se, segundo o autor, de uma necessidade “de ser”, isto é, de um desejo de ser alguém (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009 livro).

No contexto da motivação, pode-se, ainda, trazer outra perspectiva, a do Contexto Motivacional para a Maestria. Esse contexto se fundamenta na implementação de estratégias que levem à autonomia, criando oportunidades para que a criança envolva-se efetivamente em seu próprio aprendizado (VALENTINI; RUDISILL; GOODWAY, 1999a, 1999b).

As experiências de aprendizagem têm como base padrões autorreferenciados e enfatizam o esforço para a obtenção da maestria e da superação dos próprios

---

<sup>4</sup> Ruel, P.H. Motivation et représentation de soi. **Revue des sciences de l'éducation**, Montreal, v. 13, p. 239-260, 1987.

limites (VALENTINI *et al.*, 2009). O contexto motivacional para a maestria é implementado por meio de estratégias em seis dimensões do ensino, a estrutura TARGET (nome dado devido à utilização das letras como referenciais às dimensões): Tarefa (*Task*), Autoridade (*Authority*), Reconhecimento (*Recognition*), Grupo (*Grouping*), Avaliação (*Evaluation*) e Tempo (*Time*) (VALENTINI; RUDISILL; GOODWAY, 1999a, 1999b).

A dimensão Tarefa pode ser entendida como uma adequação e organização das diversas atividades pelo professor. Na concepção da maestria, o professor deve promover tarefas que desafiem os alunos à busca do aprendizado. A dimensão Autoridade sugere uma estruturação conjunta na tomada de decisões, na determinação de regras e de responsabilidades que envolvam não somente os professores, mas também os alunos nos papéis de liderança. A dimensão Reconhecimento é implementada por meio da valorização, por parte do professor, das conquistas do aluno. Estabelecem-se critérios que possam ser atendidos pelos alunos, que são valorizados por seu esforço na busca da maestria nas novas habilidades. Estabelecida com o propósito de promover a interação entre os participantes e a cooperação nas atividades de ensino, a dimensão Grupo enfoca a prática ocorrente em pares e em grupos pequenos e grandes (VALENTINI *et al.*, 2009).

A dimensão Avaliação diz respeito à valorização do processo de aprendizagem sem que a preocupação principal seja com o produto ou resultado, reconhecendo o esforço como meio de aquisição de novas habilidades e de melhorias no desempenho. Considera-se, na dimensão Tempo, o respeito às individualidades, possibilitando à criança aprender em seu ritmo. Dessa forma, compreende-se a estrutura TARGET como um conjunto de estratégias visando o incentivo à construção da autonomia na tomada de decisões por parte do aluno e mediando a aprendizagem para um processo intrínseco e independente (VALENTINI *et al.*, 2009).

As teorias apresentadas podem auxiliar no desenvolvimento de metas e objetivos adequados para manter o indivíduo ativo. Entretanto, para a pessoa se manter integrada na modalidade escolhida, é necessário fortalecer a sua motivação. Portanto, conhecer o que leva o indivíduo a esta prática forneceria subsídios para promover uma maior motivação. A seguir, serão abordadas algumas dimensões

motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e esportivas que têm relevância com este estudo.

### 3.2 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS RELACIONADAS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E SUAS RELAÇÕES NA ACADEMIA

Para Balbinotti e colaboradores (BALBINOTTI; SILVA, 2003; BALBINOTTI, 2004, 2010); BALBINOTTI; BARBOSA, 2006, 2008; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; CAPOZZOLI, 2010) são seis as dimensões motivacionais distintas, mas relacionáveis, que explicam e avaliam adequadamente o perfil motivacional de jovens à prática regular de atividades físicas e esportivas: Controle de Estresse (CE), Saúde (Sa), Sociabilidade (So), Competitividade (Co), Estética (Es) e Prazer (Pr).

#### 3.2.1 Controle de Estresse

De acordo com o modelo constitutivo do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (BALBINOTTI, 2004), recentemente descrito em detalhes por Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009), a dimensão Controle de Estresse (CE) avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOON, 1991). O estresse é um fator que faz parte da vida das pessoas; baseia-se em aspectos relacionados com as respostas aos estímulos do meio ambiente (fatores situacionais) que interagem para produzir um resultado que pode ou não afetar a motivação das pessoas em atividades específicas (FRANKS, 1994). O estresse também é entendido como resultado do processo de qualquer demanda sobre o organismo. Ele é caracterizado por qualquer tipo de situação que necessite uma fase de adaptação às alterações fisiológicas e psicológicas que ocorrem no organismo caracterizada por um gasto superior de energia ao que o normal de sua atividade orgânica (VASCONCELOS, 1992). Neste sentido, a prática regular de atividade esportiva pode ser considerada como aliada no combate ao estresse, proporcionando aos praticantes benefícios físicos e psicológicos (FONTANA, 2010; SAMPEDRO, 2012).

Um estudo, realizado com indivíduos adultos para comparar o nível de estresse após a prática regular de atividades físicas no período de 12 meses de atividade física, indicou melhoria significativa nos sintomas geradores de estresse, sugerindo que a atividade física pode contribuir positivamente na diminuição dos níveis de estresse e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida (NUNOMURA; TEIXEIRA E CARUSO, 2004).

Segundo Nieman (2011), o controle do estresse parte de princípios básicos, e um deles se refere a “manter-se fisicamente saudável”, onde o autor comenta que é muito mais fácil lidar com os fatores que geram estresse quando o corpo está saudável, graças à prática de exercícios adequados, ao sono satisfatório, a uma alimentação de qualidade e ao relaxamento. Nieman (2011) também sugere que um dos hábitos mais importantes que o indivíduo pode adquirir para melhorar seu estado de espírito é a prática regular do exercício, afirmando que a atividade física pode reduzir a depressão, a ansiedade e o estresse mental, ao mesmo tempo em que melhora o bem-estar psicológico e promove uma atitude vigorosa diante da vida.

No contexto das academias de ginástica, a melhora no controle do estresse está associada à tranquilidade proporcionada pelos exercícios físicos. Alguns estudos relacionam o aumento das práticas de atividades físicas no geral com a redução dos níveis de estresse (PIRES *et al.*, 2004; 2002; NUNOMURA; TEIXEIRA E CARUSO, 2004). Isso se justifica porque a reação de estresse prepara o corpo para a ação física. Conseqüentemente, o incremento dos efeitos positivos da atividade física regular se torna uma forma eficaz para neutralizá-lo.

Ao analisar os hábitos de atividade física e a vulnerabilidade ao estresse em adolescentes de Florianópolis com idades entre 15 e 19 anos, Pires *et al.* (2004) descobriram que os adolescentes passavam a maior parte do tempo em atividades de nível de esforço leve, nas posições sentada ou deitada. Os meninos apresentaram-se mais ativos que as meninas. Quase metade dos adolescentes estava em estado de estresse prejudicial à saúde. O maior percentual de adolescentes com estresse foi encontrado entre as meninas. Forte associação significativa foi encontrada entre estresse e gênero. Ficou evidenciado que conforme aumenta o nível de esforço em atividades físicas, diminui o nível de estresse prejudicial à saúde.

Com o avançar da idade, existe uma tendência ao declínio do gasto energético médio diário, conseqüência da diminuição da atividade física (PIRES *et*

*al.*, 2004). Diminuição essa que parece ser decorrente de fatores comportamentais e sociais (DE BEM *et al.*, 2000). Com isso, desenvolver uma prática regular de atividade física parece diminuir a vulnerabilidade, tanto em adolescentes quanto em adultos, ao estresse.

Na condição de estagiária, ministrando aulas de ginástica em academia, foi possível observar que muitas pessoas frequentam esses locais como artifícios para trocar sua postura do ambiente de trabalho por um estado relaxado. A busca por aulas de ginástica se dá para que o indivíduo possa utilizar o exercício como uma forma de lazer ou relaxamento mental. Frases como: “Vim para a academia porque precisava desestressar um pouco” e “vim fazer aula para não pensar no trabalho por um momento”, são comuns de se ouvir em um ambiente como a sala de ginástica dentro da academia. Isso vem corroborar com os estudos apresentados nessa dimensão.

### **3.2.2 Saúde**

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Os benefícios de uma atividade física regular são largamente conhecidos, principalmente com relação ao processo de crescimento e desenvolvimento geral do organismo, aos tecidos ósseos, musculares, aos sistemas energéticos e outros. Neste sentido, pode-se dizer que há uma relação direta entre atividade física e saúde (NUNOMURA; TEIXEIRA E CARUSO, 2004).

Para Wankel (1993), índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O sentir-se saudável pode levar pessoas a manter uma atividade física regular. Para Gaya e Marques (1999), as preocupações com a promoção da saúde cada vez mais se configuram em prioridades nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. E, dentre as diversas abordagens deste tema, destacam-se as implicações do sedentarismo como fator de risco na gênese de doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial, diabetes *mellitus* tipo II, osteoporose, dores nas costas, determinados tipos de câncer, entre outras.

Autores como Nahas (1992a; 1992b) e Marinho e Guglielmo (1997) também entendem que existe forte associação entre a aptidão física relacionada à saúde e o bom funcionamento orgânico, diminuindo os fatores de risco relacionados a doenças, estando, também, associada ao bem-estar e à qualidade de vida. Devido aos riscos potenciais de doença que se salientaram proporcionalmente às características do estilo de vida atual (má alimentação, vícios e sedentarismo) é que as pessoas têm se conscientizado do verdadeiro valor do exercício (MARINHO; GUGLIELMO, 1997).

Ao analisar os fatores motivacionais para a prática do voleibol, levando-se em consideração adolescente praticantes do esporte em dois âmbitos distintos de ensino da modalidade, os clubes especializados e o programa social, Teixeira e Balbinotti (2010) encontraram prevalência nas dimensões prazer e saúde. Os autores acreditam que os resultados relacionados à dimensão saúde remetem à importância dada pelos jovens de hoje para com os benefícios da atividade física.

Nas academias de ginástica pode-se perceber a preocupação com a melhora que essa prática pode trazer à saúde. Nesse ambiente, é comum observar a presença de pessoas em busca dos benefícios da atividade física, no entanto, outro público muito frequente é aquele que já recebeu recomendação médica para iniciar um programa de atividades físicas ou por problemas no joelho, ou por necessidade de perda de peso, ou pelo risco iminente de alguma doença, visando manter o bom funcionamento das suas atividades de vida diárias (CUNHA, 2003).

### **3.2.3 Sociabilidade**

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (SILVA, 2007). A sociabilidade é um dos fatores que parte do princípio que os indivíduos praticam a atividade física regular com o objetivo de incluir-se em um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (CAPOZZOLI, 2010). Segundo Gold e Weiss (1987), essa inclusão faz com que o ato de socializar no ambiente desportivo origine laços fortes com colegas de treino, professores e parentes.

De acordo com Gould, Eklund e Jackson (1992), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, dos professores, técnicos e parentes. Socializar também é uma importante forma de desenvolvimento de outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertença a um grupo e de autoestima. O sentir-se integrado em um grupo pode ser um agente motivador importante.

A socialização significa o processo de transmissão dos comportamentos socialmente esperados. Mais especificamente, a socialização para o desempenho de determinado papel social envolve a aquisição de capacidades (habilidades) físicas e sociais, valores, conhecimentos, atitudes, normas e disposições que podem ser aprendidas em uma ou mais instituições sociais, como por exemplo, a família, a escola, o esporte, e ainda através dos meios de comunicação (EIDELWEIN; NUNES, 2010).

Liz (2011), em seu estudo, observa que as causas mais frequentes para a iniciação à musculação, em um público com média de idade de 37 anos, são: causar sensação de bem-estar, ajudar a manter o corpo em forma, melhorar o condicionamento físico, permitir a socialização, produzir disposição para a realização de tarefas diárias, entre outros. A mesma autora também revela os resultados do seu estudo quanto aos fatores mais frequentes para a desistência da prática de atividade, sendo eles: falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, cansaço, ocorrência de lesão, não promover a socialização entre os praticantes, monotonia, entre outros.

Na realidade das academias de ginástica, essa dimensão parece possuir elevado grau de importância (CUNHA, 2003; DEVIDE, 2000 e 2001). Cunha (2003), em seu estudo, analisou que, apesar da predominante busca da satisfação dos interesses físico-esportivos, há uma relação com interesses sociais nas academias de ginástica. A autora afirma que as pessoas não vão a esses lugares apenas para se exercitarem, mas que há todo um convívio social por trás desse cenário que reafirma o status social e financeiro de seus participantes. É a possibilidade de convívio social que atrai um grande número de pessoas a aderirem a esse tipo de atividade.

Dessa forma, Marcellino (2003), em seu estudo, concluiu que o espaço para a convivência, inclusive o espaço físico, mas principalmente uma postura

favorecedora, deve merecer atenção especial dos profissionais que trabalham no setor, a partir da própria fala dos alunos.

No estudo feito por Sene *et al.* (2011) com idosos entre 60 e 82 anos com o objetivo de verificar modalidades esportivas e fatores motivacionais que levam pessoas da terceira idade à prática de exercício físico, concluiu-se que muitos idosos vão à procura da prática do exercício físico para sair da rotina e da solidão que tem dentro de casa, se socializando e fazendo amizades dentro do local onde praticarão a atividade. O estudo mostrou que “encontrar e fazer novos amigos” foi a terceira média mais alta entre os resultados.

Como apresentado nesta dimensão, na condição de estagiária, pode-se perceber a importância da socialização no fato de muitas pessoas irem à academia acompanhadas de amigos, ou mesmo encontrando-os no local. Cunha (2003), em suas observações, percebeu que entre um e outro exercício, as pessoas conversavam com seus colegas ou com o seu *personal trainer* (treinador pessoal) ou até mesmo com um instrutor que os auxiliava quando necessário. Ainda segundo a autora, na área da musculação presenciava-se um clima de autoafirmação em relação ao físico desenvolvido e vontade de demonstrar os resultados obtidos através dos treinos.

Veem-se também afinidades dentro da sala de ginástica, onde os alunos conversam entre si, criando laços de parceria. Além disso, muitos deles comentam com amigos ou familiares sobre as aulas e os trazem para praticarem juntos. O professor também pode ser um facilitador da socialização na medida em que promove encontros entre ele e seus alunos em ambientes fora da academia, como jantas, “amigo-secreto”, entre outros. A próxima dimensão a ser apresentada é a Competitividade. Os estudos acerca dessa temática ainda são escassos, no entanto, percebe-se, no dia a dia das academias, sua pertinência.

### **3.2.4 Competitividade**

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Sugere uma sensação de superioridade e de destaque em uma determinada atividade física ou desporto. De Rose Jr. e Korsakas (2006)

relacionam fatores envolvidos na competição desportiva: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração. Marques e Oliveira (2001) afirmaram que não há desporto sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar as pessoas a manter-se em atividade.

Segundo Weinberg e Gould (2001), a competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou orientada ao objetivo. Aqueles que possuem orientação dirigida à vitória focalizam seu comportamento no vencer e na comparação interpessoal. As pessoas que possuem orientação ao objetivo focalizam seu comportamento nos padrões de desempenho pessoal. Os atletas também podem ser classificados nestes mesmos padrões: aqueles que são orientados para um resultado final, se esforçando nas competições e os atletas que possuem orientação para a tarefa, buscando um melhor desempenho, aperfeiçoando seu nível técnico.

Em um estudo feito com 441 atletas de ambos os sexos, entre 13 e 16 anos, com o objetivo de descrever e comparar índices médios a partir da avaliação de seis dimensões motivacionais, Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009) concluíram que a competitividade é um dos fatores que mais estimulam atletas do sexo masculino a praticarem regularmente um esporte.

Nessa perspectiva, é importante ressaltar que existe uma carência de estudos relatando a competitividade no ambiente de academias de ginástica. Isto pode se justificar pela dimensão competição estar mais associada ao desempenho alcançado pelo próprio indivíduo (CAPOZZOLI, 2010), e, também, em situações de esportes coletivos. Todavia, cabe destacar, como referem Gaya e Torres (2004), que não se pode representar exclusão das atividades esportivas para aqueles que não têm habilidades específicas, resgatando o sentido educativo e ético dessas práticas.

Apesar da lacuna mencionada em relação à competitividade, percebe-se que esta dimensão pode estar presente nas academias de ginástica em situações como participação dos alunos em maratonas, grupos de corrida, ou até mesmo na musculação quando uma pessoa compara seu exercício ao de outra e tenta se igualar ou levantar mais peso, por exemplo.

### 3.2.5 Estética

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de obter (conquistar) ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. Para Capdevilla, Niñerola e Pintanel (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. Ainda segundo o autor, as culturas latinas tendem a valorizar mais o corpo magro e/ou bem desenhado do que outras culturas. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.

A Educação Física, na medida em que lida com o corpo na sociedade, tende a ser associada à produção, à formação e ao desenvolvimento de padrões também estéticos. Heilborn (1997) nos chama a atenção para um conceito de corpo constituído pela cultura. Segundo ela, as ciências sociais, em particular a antropologia, consideram que existem certas dimensões que são compartilhadas pelos seres humanos que são apenas aparentes, por exemplo: todos os povos compartilham de um sexo (caracterização anátomo-fisiológica) e de uma sexualidade. Cunha (2003), numa concepção mercantilista, afirma que a indústria da mídia veicula uma necessidade de manutenção da forma corporal a qualquer custo, onde a televisão, a publicidade, o cinema e os jornais defendem músculos torneados, vitaminas milagrosas, modelos longilíneas e academias de ginástica, que, de acordo com esse pensamento, são as que mais lucram com essa realidade.

Nessa perspectiva, a pesquisa de Goldenberg (2005) realizada junto a jovens cariocas, homens e mulheres, de camadas médias urbanas, acerca dos usos do corpo, traz algumas constatações para este estudo. Segundo o estudo realizado, as jovens entrevistadas, ao se descreverem para um anúncio proposto<sup>5</sup>, destacam que a beleza é uma característica fundamental e em relação ao peso afirmam que são “magras”, não havendo qualquer menção a “gorda” ou “gordinha”. Já os rapazes enfatizam a altura em suas descrições, não havendo medidas menores do que 1,70, e a força física. Além disso, nenhum deles se definiu como baixo. O peso foi mencionado pouco nas respostas e alguns ressaltaram o porte físico atlético.

---

<sup>5</sup> A pergunta em questão era: “Se você escrevesse um anúncio com o objetivo de encontrar um parceiro, como você se descreveria? Como você escreveria o que procura num parceiro?” (GOLDENBERG, 2005).

Também não se descreveram como bonitos para uma possível parceira (GOLDENBERG, 2005).

Santos e Knijnik (2005) elaboraram um estudo com adultos, com idades entre 40 e 60 anos de ambos os sexos, com o objetivo de verificar os motivos iniciais de adesão à prática de atividade física regular e os motivos que os mantêm praticando e estimar os possíveis motivos de desistência para a não manutenção desta. Os resultados demonstraram que há uma grande preocupação com relação à aparência física e à melhora da estética corporal e que estas seriam as razões iniciais à prática de atividades esportivas.

Rocha (2008), ao realizar um estudo com 250 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, com o objetivo de traçar um perfil referente à idade, ao sexo e a intenção de prática dos alunos de ginástica aeróbica e suas vertentes nas academias da cidade de Montes Claros, Minas Gerais, concluiu que a maioria dos pesquisados tinha como objetivo de prática a melhoria da componente estética, voltada para o emagrecimento, a beleza e a saúde.

Voigt (2006) e Coelho Filho (2002) concordam que faz parte do senso comum a noção de estética corporal atrelada à aparência, à superfície. Segundo os autores, na perspectiva do *fitness*, o corpo deve ser moldado seguindo padrões ideais de gordura, massa muscular, contornos e medidas. Voigt (2006) ainda afirma que homens e mulheres possuem objetivos estéticos diferenciados.

Especificamente nas academias, pode-se perceber uma distinta divisão no trabalho muscular. As mulheres, preferencialmente, se valem de aparelhos que tonifiquem glúteos, abdômen (ausência total de barriga), coxas, pelo motivo de que são as partes que os homens mais olham (principalmente as nádegas). As aulas de ginástica também estão presentes no itinerário feminino pela academia, no entanto, é o lugar menos frequentado pelos homens que preferem exercícios que desenvolvem os ombros, costas, peito e braços, ou seja, parte superior do corpo, enquanto que as mulheres priorizam a parte inferior (SABINO, 2000). Marinho e Guglielmo (1997) e Silva (2001a) concluem, em relação a esse contexto, que os padrões estéticos continuam a ser imprescindíveis para a continuidade das atividades em academias de ginástica.

### 3.2.6 Prazer

Esta dimensão avalia em que nível as pessoas praticam regularmente atividades físicas ou esportivas como forma de obtenção de prazer. Dimensão motivacional associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade assim como a necessidade e a importância acordada pelo praticante.

Devido a essa sensação de satisfação ela é relacionada com a motivação intrínseca. Quando intrinsecamente motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo prazer, pelo desafio, por sua própria vontade e pela satisfação, resultando em um comportamento caracterizado pela autodeterminação. É neste sentido que o prazer pode ser considerado um dos motivos que leva as pessoas à prática de atividades físicas e esportivas (DECI; RYAN, 1985).

O hábito da prática da atividade física e esportiva pode ser mantido (persistência), se o prazer estiver presente durante as atividades. No âmbito da educação física escolar, as atividades devem ser prazerosas e desafiadoras, ressaltando a importância de que os professores devem elaborar aulas e treinamentos que tragam prazer e diversão para os seus alunos, proporcionando, desta forma, condições para um aumento da motivação intrínseca (BARBOSA et al., 2008).

No estudo realizado por Santos e Knijnik (2005), já mencionado na dimensão anterior, além de uma grande preocupação com relação à aparência física e à melhora da estética corporal, “o prazer da prática é uma forte influência para a manutenção desta. A soma de necessidades torna a atividade física mais significativa, o que foi confirmado tanto pelo questionário quanto pela entrevista” (p. 32).

Marcellino (2003) associa o prazer oportunizado pela prática ao conceito de lazer. O atual desenvolvimento tecnológico assim como o aumento no grau de escolaridade e a diminuição com o tempo gasto com trabalho proporcionaram um aumento nas práticas de atividades de lazer. Cunha (2003) utiliza como referência o conceito de lazer definido por Dumazedier: “conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver [...] sua participação social

voluntária [...] após livrar-se [...] das obrigações profissionais, familiares e sociais” (1976, p. 34).

Marcellino (2003) apresenta que nas academias estudadas por ele são feitas atividades de lazer, como, por exemplo, viagens, passeios para grupos de interesse, festas de confraternização, entre outros. Mas não se pode ignorar o fato de que a própria atividade física e a ida à academia se torna uma atividade de lazer na medida em que a pessoa se diverte fazendo musculação ou uma aula de ginástica (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008). Nessa perspectiva, o mesmo autor investigou os motivos dos alunos frequentarem as academias de ginástica e diagnosticou que mais de 90% consideram a frequência em academias como uma de suas atividades de lazer. A seguir serão apresentadas outras influências além das dimensões aqui descritas.

### 3.3 OUTRAS INFLUÊNCIAS

As dimensões motivacionais arroladas até aqui não são as únicas observáveis. Existem, ainda, outras influências que são tão ou mais importantes para o indivíduo na sua prática físico-esportiva. Uma forma de ilustrar essa afirmação é perceber que, estando presente no ambiente de uma academia de ginástica, é impossível não constatar que há música tocando em alto e bom som.

A música tem acompanhado o homem desde a pré-história, tornando-se um elemento característico do ser humano, e mostrando a sua capacidade transformadora (BRAGA, 2008). Braga (2008) nos faz refletir sobre a influência da música sobre o indivíduo e sobre o ambiente no qual ele se encontra quando afirma que é muito comum as pessoas, ao ouvirem uma música alegre e animada, começarem espontaneamente a bater o pé, a dançar ou estalar os dedos junto com a melodia. Na mesma medida que, quando se ouve uma música lenta, serena, a tendência é de se acomodar na cadeira, suspirar e falar mais baixo.

Muitos estudos foram realizados sobre a relação entre a música e o movimento, funcionando como um meio de o homem exprimir seus sentimentos (PEDRO, 2009), trazendo à tona as antigas cantigas de roda e até mesmo a musicoterapia (música como forma de tratamento terapêutico). Na perspectiva da

psicanálise, a música é encarada como facilitadora para a vivência de estados de consciência alterados, levando o indivíduo às suas potencialidades e uma constante busca pela educação (BRAGA, 2008).

No contexto deste estudo, Silva (1960) menciona a utilização da música na ginástica desde a antiguidade. O mesmo autor afirma que a inserção da música na ginástica “significou o maior passo do ponto de vista psicológico até então dado” (p. 24). Pessoas que ouvem suas músicas favoritas durante o exercício físico podem prolongar a atividade e achar que o esforço feito é menos intenso (PEDRO, 2009).

Braga (2008) também expõe que não é comum se ver ensaios e apresentações coreográficas ao som do silêncio. O mesmo pode ser aplicado na academia de ginástica, onde a música preenche todo o ambiente. Outro som pode ser ouvido na sala de ginástica, pois cada aula se utiliza de músicas características. Por exemplo, uma aula de Yoga é ministrada com uma música mais calma visando maior relaxamento e concentração dos praticantes, enquanto uma aula de ginástica localizada utiliza músicas agitadas, músicas que estão tocando nas rádios, visando manter a atenção dos alunos e o nível da frequência cardíaca elevado durante os exercícios.

Nessa perspectiva, pode-se perceber que a música é um estímulo fundamental tanto na musculação quanto na ginástica auxiliando na motivação dos alunos. Mais especificamente na ginástica, por exemplo, uma aula de Bodycombat™ possui músicas que remetem a filmes de lutas, estimulando os movimentos com a melodia e sons que simulam chutes e socos. Uma aula de Power Jump™ não necessita de estímulos de lutas, no entanto, é importante que as músicas tenham batidas fortes e estimulantes, que despertem nos alunos o desejo de pular em um minitrampolim. Muitas vezes, a música é um fator motivacional tão importante, que alguns alunos pedem ao professor sua música favorita, e frequentam as aulas principalmente para ouvi-la.

Outra influência motivacional sobre os praticantes de atividade física na academia de ginástica está no professor. O professor de Educação Física presente na academia é responsável pelos alunos que buscam seus serviços.

Está mais do que claro que o objetivo das academias de ginástica e dos professores que a compõem é, de maneira simplista, a melhoria da saúde daqueles que a procuram. A partir disso, o professor deve ser um profissional. O papel do professor torna-se primordial na medida em que cabe a ele dar a orientação correta

ao aluno, para que ele faça bom uso da atividade física (MOURA, 1999). Lima (1997) corrobora com a análise de Moura (1999) quando afirma que o professor de Educação Física, em sua formação, deve receber conhecimentos que o qualifiquem como um profissional competente e saiba se posicionar frente à realidade. O professor deve ser, acima de tudo, um educador.

Nesse contexto, na medida em que os indivíduos procuram a academia para buscar um corpo atlético e o equilíbrio desse corpo, o profissional de ginástica assume um papel singular para esses usuários, tornando-se um elemento diferenciado, catalisador. Interage com o grupo, contribuindo para estabelecer uma relação que, muitas vezes, extrapola a convivência profissional, chegando a um possível relacionamento pessoal onde se estabelecem vínculos de afetividade (COELHO FILHO, 2000). É principalmente por isso que tão importante o professor é para o aluno como o aluno também o é para o professor. E por causa disso o profissional ali presente cria novas aulas, novos estímulos para atrair o maior número de alunos, e isso também motiva os praticantes.

Cunha (2003) ilustra esse comportamento quando afirma que praticou algumas aulas e sentiu que o clima descontraído e a relação positiva entre professor e aluno atraem a atenção e um maior número de praticantes; a variação dos estilos, a realização de brincadeiras e o próprio clima divertido tornam a aula mais interessante, sem cansar ou tornar-se monótono. A autora ainda comenta que o simples fato do professor conhecer seus alunos e chamá-los pelos seus próprios nomes modifica e melhora essa relação consideravelmente, fazendo-os se sentirem reconhecidos e importantes para o professor, aumentando a sua frequência nas aulas de ginástica ou na musculação.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal desta revisão foi aprofundar o conhecimento sobre os principais fatores motivacionais que levam os praticantes de ginástica de academia a ingressarem nessa atividade, explorando aspectos que estão associados à prática regular de ginástica de academia. Através da pesquisa bibliográfica na literatura existente, foi possível apresentar as características relevantes relacionadas ao ambiente da academia de ginástica além de aspectos relevantes à ginástica de academia e o que leva as pessoas a frequentarem esses locais e participarem dessa modalidade.

Boa parte da literatura consultada aborda a realização de atividades físicas como uma busca pela qualidade de vida, e esse bem-estar pode se revelar de diversas formas. Essas formas foram associadas neste estudo como parte de um contexto motivacional em que as pessoas manifestam seu agrado e/ou descontentamento em relação à academia e à ginástica, através de elementos que estejam de acordo com seus objetivos.

Para ilustrar esse comportamento, pode-se fazer a seguinte relação: o objetivo do indivíduo é se divertir, então ele vai escolher atividades que ele próprio considera divertidas, por isso ele procura as aulas de ginástica da academia. No entanto, se o professor não lhe der atenção, ou se a aula não for como ele esperava, ou se a atividade não lhe fizer emagrecer como gostaria, esses são motivos que podem levá-lo a desistir da prática. Por outro lado, se ele busca se desestressar, relaxar sua mente das responsabilidades diárias e escutar uma música estimulante pode ajudá-lo nesse processo, ele fará a aula que mais lhe dará prazer.

Para que o professor possa se aproximar de seus alunos, é fundamental que ele conheça o que os motiva. Suas aulas serão mais dedicadas a trazer o resultado que esse aluno procura. Cada aluno possui objetivos e necessidades diferentes, bem como motivações diferentes. A partir dessa revisão, esses fatores ficaram mais claros, e os professores podem se utilizar dessas informações. Muitos estudos realizados por Balbinotti e seus colaboradores convergiram para a definição das seis dimensões motivacionais apresentadas, as quais concentram os mais comuns tipos de motivação que foram citados na grande maioria da literatura consultada. São elas: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e

Prazer. Além disso, outras duas influências encontradas e não menos relevantes são a música e o papel do professor enquanto profissional.

Acredito que, de modo geral, o estudo abrangeu grande parte dos fatores que podem levar às pessoas a praticarem atividades físicas regulares em uma academia de ginástica. Essa revisão também tem a intenção de auxiliar professores e estudantes que atuam nessas áreas a ter um conhecimento maior acerca dessa temática, e possam, a partir daí, tornar suas atuações mais produtivas e proveitosas, tanto por parte de quem ensina quanto por parte de quem aprende.

Notou-se, entretanto, uma carência de conteúdos que discorram sobre as vontades e sentimentos dos alunos dentro da sala de ginástica e a postura do professor quanto a esse tema. Faz-se necessário um número maior de pesquisas para o enriquecimento das discussões sobre o assunto, embora essa revisão gere uma base teórica a mais a ser consultada no futuro.

## REFERÊNCIAS

- ACM. Associação Cristã de Moços. Disponível em: <<http://www.acm-rs.com.br/portal/index.php>>. Acesso em: out, 2012.
- ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 9 ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Editora da UNICAMP, 2004.
- BALBINOTTI, M.; SILVA, M. **Inventário de Motivação Aplicado a Atividade Física (IMPRAFE-126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2003.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-126)**. 2ª versão. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAF-132)**. 3ª versão. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP), Montréal, Canadá, 2010.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF- 54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação e perspectiva futura no tênis infanto-juvenil. **Revista Brasileira Psicologia do Esporte**, vol.2, n.2, p. 1-20, 2008.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A.; BARBOSA, M. L. L. A teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infanto-juvenil. In: BALBINOTTI, C. A. A. (Org.). **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- 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.
- BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: Um estudo segundo o sexo. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo: Manole, 1994.

BARBOSA, M. L. L. et al. O prazer na prática de atividade física em adolescentes: estudo comparativo dos níveis de motivação entre os sexos. In: XII CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, **Anais**, Porto Alegre, 2008.

BATISTA, J. C. F. Discussões sobre a disciplina Ginástica de Academia no curso de Educação Física: possibilidades de encontro. In: GAIO, R.; BATISTA, J. C. (Orgs.). **Ginástica em questão**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2006.

BERTOLLA, F.; BARONI, B. M.; JUNIOR, E. C. P. L.; OLTRAMARI, J. D. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates® na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 13, Nº 4 – Jul/Ago, 2007.

BIO ATIVA. Disponível em:

<<http://www.academiabioativa.com/bioativa/index.php?>>. Acesso em: out, 2012.

BIO RITMO ACADEMIA. Disponível em: <<http://blog.bioritmo.com.br/verao-com-aula-de-gap/>>. Acesso em: nov, 2012.

BLAIR, S. N., KOHL, H. W., PAFFENBARGER, Jr. R. S., CLARK, D. G., COOPER, K. H., GIBBONS, L. W. **Physical fitness and allcauses mortality: a prospective study of health men and women**. JAMA, 1989.

BLANCHARD, C. M.; MASK, L.; VALLERAND, R. J.; SABLONNIÈRE, R.; PROVENCHER, P. Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. **Psychology of Sport and Exercise**, v.8, n. 5, p. 854-873, 2007.

BODY SYSTEMS. Disponível em: <[www.bodysystems.net](http://www.bodysystems.net)>. Acesso em: out, 2012.

BRAGA, J. M. P. Música e movimento. In: PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

BRAUNER, V. L. P. Novos sistemas de aulas de ginástica: procedimentos didáticos (?) na formação dos professores. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 28, n. 2, p. 211-219, jan. 2007.

BRIÈRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Developpement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation em Contexte Sportif: l'échelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology**, v. 26, n. 4, p. 465-489, 1995.

CAPDEVILLA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. Motivación y Actividade Física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v.13, n. 1, p. 55-74, 2004.

CAPINUSSÚ, J. M.; COSTA, L. P. **Administração e marketing das academias de ginástica**. São Paulo: Ibrasa, 1989.

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. Dissertação (Mestrado). Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

CARRON, A. V.; HAUSENBLAS, H. A.; MACK, D. Social influence and exercise: a meta-analysis. **Journal of Sports and Exercise Psychology**, v. 18, p. 1-16, 1999.

CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. de. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Motricidade**, Rio de Janeiro, vol. 6, n. 4, pp. 23-33, 2010.

COELHO FILHO, C. A. A. Competências básicas ao profissional de ginástica em academia. In: COSTA, V. L. M. **Formação profissional universitária em educação física**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, p. 127-160, 1997.

COELHO FILHO, C. A. A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, Porto Alegre, v.6, n.2, p. 14-24, 2000.

COELHO FILHO, C. A. A.; FRAZÃO, D. P. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.2 p.269-280, abr./jun. 2010.

COSTA, L. P.; FILHO, A. C. B. A. **Perfil preliminar do usuário de ginástica em academia**. Rio de Janeiro: Palestra Edições Desportivas, 1987.

COSTA, M. G. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 1996.

CUNHA, A. C. Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade?. In: MARCELLINO, N. C. (Org.). **Lúdico, educação e Educação Física**. 2ª ed. Ijuí: Editora Unijuí, p.149-159, 2003.

DE BEM, M. F. L.; PIRES, E. A. G.; PIRES, M. C.; SILVEIRA, L. D.; NAHAS, M.V.; DUARTE, M. F. S. Atividade física diária em adolescentes catarinenses: uso da versão brasileira do questionário 3-DPAR. In: XXIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 23. **Resumos**. São Paulo: Celafiscs, p. 133, 2000.

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. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DECI, E. L.; LA GUARDIA, J. G.; MOLLER, A. C.; SCHEINER, M. J.; RYAN, R. M. On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 32, n.3, p. 313-327, 2006.

DE ROSE JR., D.; KORSAKAS, P. O processo de competição e o ensino do desporto. In: TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p. 251-261.

DEVIDE, F. P. O discurso de proprietárias de academias sobre a prática de natação como atividade de lazer: inclusão ou elitização social. **Movimento**, 6 (2):26-36,p.34, 2000/1.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

EIDELWEIN, B.; NUNES, M. S. Esporte na Educação Física escolar e sua importância na sociabilização. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 147, ago. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd147/esporte-na-educacao-fisica-escolar.htm>>. Acesso em: dez, 2012.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 16, n.1, p. 18-23, Jan/Fev, 2010.

FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v.11 n.2 p.97-102, mai./ago. 2005.

FILHO, G. I. **A monografia na universidade**. 2 ed. Campinas, SP: Papirus, 1998.

FIORIN-FUGLSANG, C. M.; PAOLIELLO E. As possíveis relações entre a ginástica geral e o lazer. In: PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

FLECK, J. S.; KRAEMER, J. W. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre, 2006.

FLORINDO, A. A.; LATORRE, M. R. D. O.; TANAKA, T.; JAIME, P. C.; ZERBINI, C. A. F. Fatores associados à prática de exercícios físicos em homens voluntários adultos e idosos residentes na Grande São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, vol. 4, n. 2, 2001.

FONTANA, P. S. **A motivação na ginástica rítmica**: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. Dissertação (Mestrado). Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

FRANKS, B. What is stress? **Quest**, v. 46, n. 1, p. 1-7, 1994.

GAYA, A.; TORRES, L. O esporte na infância e adolescência: alguns pontos polêmicos. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G (Orgs.). **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004, p. 57-74.

GERALDES, A. A. R. **Ginástica localizada**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.

GOLD, D.; WEISS, M. Advances in pediatric sports sciences. Champaign: **Human Kinetics**, v. 2, 1987.

GOLDENBERG, Mirian. Dominação masculina e saúde: usos do corpo em jovens das camadas médias urbanas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 10, n.1, jan/mar, 2005.

GOMES, S. S.; COIMBRA, D. R.; GARCIA, F.; MIRANDA, R.; BARRA FILHO, M. Análise da produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, 2(1), 25-40, 2007.

GOMES, I. R.; CHAGAS, R. A.; MASCARENHAS, F. A indústria do Fitness, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de Educação Física: o caso Body Systems. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 04, p. 169-189, out/dez, 2010.

GOULD, D.; EKLUND, R.C.; JACKSON, S. Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 64, p. 83-93, 1992.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 7, n. 6, Nov/Dez, 2001.

GULLETTE, E.C.D.; BLUMENTHAL, J.A. Exercise Therapy for the Prevention and Treatment of Depression. **Journal of Practice Psychology and Behavioral Healthy**, 5:263-271, 1996.

GUSTAVO BORGES ACADEMIA. Disponível em:  
<<http://www.academiagb.com.br/aulas/abdominal/>>. Acesso em: nov, 2012.

HANSEN, R.; VAZ, A. F.; “Sarados” e “gostasas” entre alguns *outros*: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Movimento**, Porto Alegre, v.12, n. 01, p. 133-152, jan/abr de 2006.

HEILBORN, M. L. Corpo, sexualidade e gênero. In: DORA, D. D. (Org.). **Feminino e Masculino**: igualdade e diferença na Justiça. Porto Alegre: Sulina, 1997.

LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoria general de la gimnasia**. Buenos Aires: Stadium, 1970.

LAZIER, T. R. Motivação em academias: uma revisão bibliográfica. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, n. 154, jan. 2012. Disponível em:  
<<http://www.efdeportes.com/efd164/motivacao-em-academias-uma-revisao-bibliografica.htm>>. Acesso em: dez, 2012.

LIMA, F. C. Formação profissional dos professores de Educação Física e o trabalho em academia de ginástica. **Kinesis**, Santa Maria, n. 16, p. 75-80, 1997.

LIZ, C. M. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan/mar, 2010.

LIZ, C. M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. Dissertação (Mestrado). Universidade do estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Florianópolis, 2011.

MALTA, Paulo. **Step training aeróbico e localizado**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARCIA PEE, Studio de Danças. Disponível em: <<http://www.studiomarciapee.com.br/aula-de-ritmos-para-mulheres/>>. Acesso em: nov, 2012.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2006.

MARINHO, I. P. **História Geral da Educação Física**. 2ª ed. São Paulo: CIA Brasil Editora, 1980.

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

MARQUES, A. T.; GAYA, A. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista Educação Física**, São Paulo, v. 13 n. 1, p. 83-102, jan/jun, 1999.

MARQUES, A. T.; OLIVEIRA, J. M.. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 1, p. 130-137, 2001.

McDONALD, D.; HODGOON, J. **Psychological effects of aerobic fitness training**. New York: Springer-Verlag, 1991.

MELLO, M. T. De; FERNANDEZ, A. C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 6, n. 4 – Jul/Ago, 2000.

MINELLI, D. S.; NASCIMENTO, G. Y.; VIEIRA, L. F.; BARBOSA-RINALDI, I. P. O estilo motivacional de professores de Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 598-609, jul./set, 2010.

MOURA, J. A. R. O resgate do objetivo educacional dentro das academias de ginástica: será que esse objetivo existiu?. **Kinesis**, Santa Maria, n. 21, p. 265-276, 1999.

MURCIA, J. A. M.; BLANCO, M. L. de S. R.; GALINDO, C. M.; VILLODRE, N. A.; COLL, D. G. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness & Performance Journal**, v. 6, n. 3, p. 140-146, Mai/Jun, 2007.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Aptidão física e saúde nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 8, n.2, p. 14-24, 1992a.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Educação para a aptidão física e saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 3, p. 14-22, 1992b.

NETTO E. S.; NOVAES, J. **Ginástica de academia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. 6ª Ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2011.

NORONHA, D. R. S. **A ginástica promove a integração social?**. Trabalho de Conclusão de Curso. UEP. Bauru, 2007.

NOVAES, J. S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

NOVAES, J. S.; NOVAES, S. R. S. Alunos novos na ginástica localizada. **Revista Sprint**, n. 70, p. 24-30, 1994.

NOVAES, J. S. A ginástica de academia brasileira analisada segundo os postulados da estética de Schiller, Vieira de Mello e Maffesoli. **Motus Corporis**, Rio de Janeiro, v.6, n.1, p.38-60, 1999.

NUNOMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 3, n.3, p.45-58, 1998.

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.

NUTTIN, J. **Théorie de la motivation humaine**. Paris: Presses Universitaires de France, 1980a.

NUTTIN, J. **Motivation et perspective d'avenir**. Louvain: Presses Universitaires de Louvain, 1980b.

PEDRO, A. B. A. **A influência motivacional da música em praticantes de ginástica localizada em juiz de fora.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2009.

PEREIRA, F. M. **Dialética da cultura física.** São Paulo: Ícone, 1988.

PIRES, E. A. G.; DUARTE, M. F. S.; PIRES, M. C.; SOUZA, G. S. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 1, p. 51-56, jan/mar, 2004.

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

PORTAL EMFORMA. Disponível em: <<http://www.portalemforma.com.br/dicas-de-treino/bike-indoor/9253>>. Acesso em: nov, 2012.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Motricidade.** Santa Maria da Feira, v.4 n.3, 2008.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR.** Dissertação (Mestrado), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

RUBIO, K. Do Olimpo ao pós-olimpismo: elementos para reflexão do esporte atual. **Revista Paulista de Educação Física.** São Paulo, v. 16, n. 2, p. 130-143, 2002.

RUFINO, V. S.; SOARES, L. F. S.; SANTOS, D. L. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **Revista Kinesis**, Universidade Federal de Santa Maria, n.22, p. 57-68, 2000.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C. Differences in motivation for sport and exercise and their relation with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**, v. 16, n.3, p. 124, 1993.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, January, 2000a.

RYAN, R. M.; DECI, E. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n.1, p. 68-78, jan. 2000b.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Active Human Nature: Self-Determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign. **Human Kinetics**, p. 1-19, 2007.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, M. K. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 28, p. 335-354, 1997.

RYAN, R. M.; LA GUARDIA, J. G.; SOLKY-BUTZEL, J.; CHIRKOV, V.; KIM, Y. On the interpersonal regulation of emotions: emotional reliance across gender, relationships and culture. **Personal Relationships**, v. 12, p. 146-163, 2005.

SABINO, C. Musculação: Expansão e manutenção da masculinidade. In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Os Novos Desejos**: das academias de musculação às agências de encontros. Rio de Janeiro: Record, 2000.

SALOMON, D. V. **Como fazer uma monografia**. 12 ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

SALVADOR, A. D. **Métodos e técnicas bibliográficas**. 11 ed. Porto Alegre: Sulina, 1986.

SAMPEDRO, L. B. R. **Dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas na educação física escolar**. Dissertação (Mestrado). Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1992a.

SAMULSKI, D. M. Motivação no treinamento escolar. In: MONTANDON, I. **Educação física e esporte**: nas escolas de 1º e 2º graus. Coleção Pedagógica, vol. 2. Belo Horizonte – Rio de Janeiro: Villa Rica, 1992b.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, M. A. A. dos. **Manual de Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2005.

SENE, R. F.; GARBELLOTO, T.; GAYA, A.; ALONSO, J. L. L. Modalidades esportivas e fatores motivacionais que levam pessoas da terceira idade a prática de exercício físico. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, n. 156, maio, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/fatores-motivacionais-da-terceira-idade.htm>>. Acesso em: dez, 2012.

SILVA, N. P. **Ginástica com música (calistenia)**. São Paulo: Cia Brasil, 1960.

SILVA, A. M. **Corpo, ciência e mercado**: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade. Campinas, Florianópolis: Autores Associados, UFSC, 2001a.

SILVA, A. M. Corpo e diversidade cultural. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 23, n. 1, p. 87-98, set. 2001b.

SILVA, A. M. A. C. Reconectando a sociabilidade on-line e off-line: trajetórias, formações de grupos e poder em canais geográficos na Internet Relay Chat (IRC). In: GONZÁLES, F. J. Sociabilidade e práticas corporais: leitura de uma relação. In: STIGGER, M. P.; GONZÁLEZ, F. J.; SILVEIRA, R. **O Esporte na Cidade: Estudos sobre sociabilidades esportivas em espaços urbanos**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

SILVA, M. C. da; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, vol. 13, n.1, 2008.

SILVA, R. B.; MATIAS, T. S.; VIANA, M. S.; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, vol. 8, n. 22, p. 8-21, 2012.

SUPER, D. E. A theory of vocational development. **American Psychologist**, Washington, v. 8, p. 185-190, 1953.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G.; 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.

TEIXEIRA, R. G.; BALBINOTTI, C. A. A. Análise dos fatores motivacionais para a prática do voleibol em adolescentes de clubes especializados e de programas sociais da prefeitura de Porto Alegre. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 14, n. 141, fev. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd141/fatores-motivacionais-para-a-pratica-do-voleibol.htm>>. Acesso em: nov, 2012.

TOLEDO, E.; PIRES, F. R. Sorria! Marketing e consumo dos programas de ginástica de academia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 29, n. 3, p. 41-56, maio 2008.

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

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1980.

VALENTINI, N. C; RUDISILL, M. E.; GOODWAY, J. D. Incorporating a mastery climate into Physical Education: it's developmentally appropriate!. **Journal Physical Education, Recreation, and Dance**, Reston, v. 70, n. 7, p. 28-32, September, 1999a.

VALENTINI, N. C; RUDISILL, M. E.; GOODWAY, J. D. Mastery climate: children in charge of their own learning. **Teaching Elementary Physical Education**, Champaign, v. 10, p. 6-10, 1999b.

VALENTINI, N. C.; PIFFERO, C. M.; BERLEZE, A.; SPESSATO, B. C. Considerações sobre o desenvolvimento e a aprendizagem motora em crianças. In: BALBINOTTI, C. A. A. (Org.). **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

VALLERAND, R. J.; BISSONETTE, R. Intrinsic, extrinsic and amotivational styles as predictors of behavior: a prospective study. **Journal of Personality**, n. 60, p. 599-620, 1992.

VALLERAND, R. J. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign. **Human Kinetics**, p. 1-19, 2007.

VASCONCELOS, E. G. Modelo psiconeuroendocrinológico de stress. **Psicologia e Odontologia**, v. 1, fasc. 1, p. 25-47, 1992.

VEJA. Revista VEJA. Disponível em:  
<[http://veja.abril.com.br/idade/exclusivo/081003/entrevista\\_mills.html](http://veja.abril.com.br/idade/exclusivo/081003/entrevista_mills.html)>. Acesso em: out, 2012.

VIGARELLO, G. A invenção da ginástica no século XIX: movimentos novos, corpos novos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 1, p. 9-20, set. 2003.

VLACHOPOULOS, S. P.; MICHAILEDIOU, S. Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: the basic psychological needs in exercise scale. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v.103, p. 179-201, 2006.

VOIGT, L. **Ginástica localizada: métodos e sistemas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

WANG, C. K. J.; BIDDLE, S. J. H. Understanding young people's motivation toward exercise. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign. **Human Kinetics**, p. 23-33, 2007.

WANKEL, L. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 24, n. 2, p. 151-169, 1993.

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

WENETZ, I. Anatomia da academia: cultura comercial e disciplina do corpo. **Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 03, p. 245-259, set/dez, 2007.