

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCIELY BELLÉ KUNZLER

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PESSOAS PRATICANTES DE AULAS DE
GINÁSTICA EM GRUPO x *PERSONAL TRAINER*: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

Porto Alegre
2013

FRANCIELY BELLÉ KUNZLER

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PESSOAS PRATICANTES DE AULAS DE
GINÁSTICA EM GRUPO x *PERSONAL TRAINER*: 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. João Carlos Oliva

Porto Alegre
2013

RESUMO

Cada vez mais adeptos têm buscado a prática de atividades físicas em academias de ginástica, gerando um grande investimento e maiores atenções neste tipo de negócio por parte dos donos de academia. Contudo, nota-se que a permanência de alunos dentro dessas academias não é garantida, ou seja, há pouca persistência e, muitas vezes, desconhecem-se os reais motivos dos mesmos para tal prática. A permanência ou adesão a estes programas depende dos níveis motivacionais e essa manutenção é papel, também, do profissional de educação física que deve criar laços entre seus alunos. Assim, entende-se que conhecer os âmbitos do campo da motivação dentre eles os mais encontrados na literatura como principais fatores motivacionais: qualidade de vida, controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, é considerado essencial para o sucesso da atividade. O objetivo deste trabalho é identificar os principais pontos ou fatores motivacionais que levam os praticantes de aulas de ginástica e alunos de *personal trainer* a procurarem essas atividades.

Palavras-chave: motivação, aulas de ginástica, atividades físicas, *personal trainer*.

ABSTRACT

There have been a growing number of people choosing to exercise at gym, attracting large investments and great attention from gym owners. Nevertheless, the retention of gym members/clients is not guaranteed and the real reasons for dropping out are unknown. We believe that adherence and retention are largely dependent of motivational levels and; therefore, keeping members motivated is also the role of physical educators. In a literature review, the main motivational factors found were: life quality; stress control; health; socialization; competitiveness; aesthetics and pleasure. The objective of this work was to identify the main motivational factors that lead gym classes goers and personal training clients to adopt these activities.

Key words: motivation; gym classes; physical activities; personal trainer.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
1 OBJETIVOS	7
1.1 OBJETIVO GERAL	7
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
2 REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 A GINÁSTICA.....	9
2.1.1 Evolução Histórica da Ginástica	9
2.1.2 Evolução Histórica da Academia	12
2.1.3 Ginástica de Academia	15
2.2 FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ...	21
2.2.1 Controle de Estresse	25
2.2.2 Saúde	26
2.2.3 Sociabilidade	27
2.2.4 Competitividade	28
2.2.5 Estética	29
2.2.6 Prazer	30
2.3 FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRATICANTES DE AULAS INDIVIDUAIS – <i>PERSONAL TRAINER</i>	32
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	Erro! Indicador não definido.
REFERÊNCIAS	37

INTRODUÇÃO

A atividade física tem sido muito valorizada, atualmente, por diversos fatores que interferem na qualidade de vida, como o estresse com questões ligadas ao sedentarismo, má alimentação, entre outros. Esses fatores fazem com que as pessoas busquem alternativas capazes de minimizar tais danos (TAHARA e SILVA, 2003).

Os meios de comunicação divulgam constantemente os benefícios que as atividades físicas proporcionam para a saúde e como elas podem evitar doenças. Porém, apesar do grande número de informações, podemos perceber que as pessoas não costumam permanecer nas atividades durante muito tempo, e acabam por abandoná-la, sem vivenciar a positividade da atividade a longo prazo. O grande número de informações sobre saúde, corpo e movimento faz com que haja um aumento na procura de atividade física, porém não garante adesão a ela (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

A rotatividade nas academias e nos programas de exercícios físicos mostra a importância de pesquisar os motivos que levam as pessoas a não continuarem a praticar atividades. Apesar do grande número de informações acerca dos benefícios do exercício físico sobre a manutenção da saúde, é comprovado que ele gera benefícios a longo prazo e com regularidade (SANTOS; KNIJNIK J.D,2006).

As pessoas podem muito bem prevenir o aparecimento de cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, entre outros, uma vez que a maneira como ela vive e se comporta causa efeitos na sua saúde, positiva ou negativamente. Levando em conta, ainda, o aspecto psicossocial, ter uma vida ativa, com exercícios e boa alimentação melhora além da auto-estima, o estresse, diminui a pressão, aumenta o bem-estar, aumenta o círculo de amigos, autoconfiança, reduz ansiedade, entre outros (SABA, 2001).

A falta de atividade física pode aumentar a taxa de diabetes, aumentar o risco de doenças cardíacas, e até mesmo o risco de enfarte. Uma vida sedentária pode contribuir nas mortes crônicas, doenças coronarianas, enfarte e câncer colorretal. (MELLO *et al*, 2000). De modo geral, as pessoas estão ficando mais conscientes da proteção à saúde por parte do exercício físico contínuo. O grande problema é que

adultos e idosos ainda são muito céticos em relação à academia, e postergam o ingresso nela (TOSCANO, 2001).

Segundo o estudo de Saba (2001), percebe-se que, à medida que as pessoas praticam exercícios físicos, vão dando mais importância aos benefícios psicológicos ao invés dos estéticos. Esse seja talvez o motivo pelo qual as mantêm dentro das atividades, encontrando novas motivações ao longo das práticas. Além disso, com o passar do tempo, dando continuidade ao exercício, a pessoa se vê muito mais capaz de aderir a outros hábitos benéficos para a sua saúde.

A motivação é um dos aspectos mais importantes que vem se destacando relacionado ao ensino e treinamento desportivo entre as pessoas. Nota-se que o prazer é o primeiro fator citado como motivação para Saldanha *et.al.* (2008). Para compreender o que leva as pessoas a praticar exercícios físicos, é preciso entender o que elas buscam e o que as motiva, e isso está associado ao bem estar psicológico, interesse, prazer, alegria e persistência. Além disso, sabe-se que a expectativa e o tempo de vida das pessoas vêm aumentando consideravelmente, e o que se deseja é que o ser humano seja independente em suas atividades diárias, ou seja, que possa viver mais tempo e com mais qualidade. A motivação é um aspecto relevante e está diretamente associada a ganhos psicológicos, pelo fato de estar relacionada a variáveis internas que mudam alguns comportamentos (MADEIRA *et.al.*, 2006).

Dentre tantos fatores que motivam as pessoas à prática de atividades físicas, é muito importante que os professores de Educação Física conheçam os seus alunos e o que eles buscam para que, assim, haja a sua fidelização. Desta forma, o propósito do trabalho é identificar os fatores que motivam os praticantes de aulas de ginástica e de treinamento personalizado (*personal trainer*) como, por exemplo, o controle do estresse, a saúde, a sociabilidade, a competitividade, a estética, o prazer, dentre outros.

Os profissionais que trabalham nas academias devem levar em consideração os motivos dos alunos ao procurarem a atividade física. Para manter essa motivação é necessária também uma aproximação e um conhecimento de seus interesses. Segundo Marcellino (2003), muitos são os fatores que motivam as pessoas, por isso deve ser dada uma maior observação ao que o aluno procura.

1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

Identificar os principais fatores motivacionais que levam os praticantes de ginástica de academia e de *personal trainer* a procurarem a prática de atividades físicas.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Pesquisar na literatura características importantes das academias de ginástica e de musculação e o que leva os alunos a freqüentarem-na.
- b) Identificar os principais motivos que levam praticantes de aulas de ginástica e alunos *personal trainer* às academias.
- c) Apresentar aos professores de Educação Física a importância da motivação para a ginástica e para o *personal trainer*.

Para encontrar as respostas dos objetivos, será escrita uma revisão de literatura de acordo com pesquisa bibliográfica, dados de sites, jornais, revistas, monografias, teses, etc. Portanto, os objetos deste estudo são os fatores motivacionais de praticantes de aulas de ginástica em grupo e alunos de *personal trainer*. Sua finalidade é identificar os fatores motivacionais das pessoas ao procurarem uma aula de ginástica e/ou *personal trainer* e, assim, poder cultivar o aluno a fim de evitar a evasão nos primeiros meses. É importante para o professor saber o que leva os alunos a escolherem determinado tipo de aula, para, assim, conseguir mantê-lo vinculado ao exercício físico por mais tempo, visto que a motivação é uma variável fundamental para se compreender o que leva as pessoas à prática de exercício físico (SALDANHA *et. al.*, 2008).

Uma fase importante da revisão de literatura é fazer um apanhado bibliográfico, achando as informações que poderão ser utilizadas na escrita da monografia (SALOMON, 2010). Após, todo material será lido e selecionado de acordo com os assuntos para que assim possa começar a escrever seguindo uma linha de raciocínio. A revisão de literatura será estruturada em um capítulo

mostrando a evolução da ginástica e da academia ao longo do tempo e como a ginástica entrou nas academias e outros dois capítulos abordando os fatores motivacionais associados aos praticantes das aulas de ginástica e de *personal trainer*. Por fim, uma conclusão elaborada a partir desses capítulos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A GINÁSTICA

2.1.1 Evolução Histórica da Ginástica

A Ginástica é uma prática tão antiga quanto o Homem. Ao longo da história foi utilizada para diversos fins, como sobrevivência, lutas, preparação militar, culto ao corpo, entre outros. Para o homem primitivo, saúde, força, observação, atenção, criação de estratégias e utilização de recursos para se comunicar, atacar e defender na hora da busca pelo alimento foi de suma importância para a sua sobrevivência. (NORONHA, 2007).

Registros históricos demonstram que as atividades físicas exercidas há muito tempo atrás ajudaram no entendimento da evolução das ginásticas. Atividades como caça, pesca, lutas, diversão e culto aos deuses com danças, melhoraram a percepção dos homens em relação às suas capacidades físicas, como a força, destreza, resistência e equilíbrio, estruturando-as em benefício próprio (CARVALHO, 2009). Com a busca de alimentos, caça e defesa, movimentos corporais foram criados pelo homem como forma de sobrevivência naquela época e, mais tarde, esses movimentos foram conhecidos como exercícios físicos (NORONHA, 2007). Na Antiguidade, principalmente no Oriente, identificam-se exercícios físicos como luta, natação, remo, hipismo, arco e flecha, jogos, rituais religiosos, além de preparação de guerra em geral. Na Grécia, a beleza ideal podia ser observada nas obras de artes espelhadas pelo mundo, sendo os exercícios físicos muito valorizados em Atenas e Esparta na forma de educação postural e de preparação para as guerras, respectivamente (NORONHA, 2007).

Segundo os autores Langlade; Languede (1970) apud Arsego (2012), o Renascimento é o período histórico que marca a origem de um olhar diferenciado para o exercício físico, especialmente para a ginástica. Entre 1810 e 1820 os exercícios físicos foram vistos de outro modo, através de um trabalho totalmente diferente proposto em alguns ginásios de Londres, Paris, Berne e Berlim.

A ginástica, no princípio, era utilizada como sinônimo de atividade física, no caso, atividades de sobrevivência, jogos, lutas, atletismo, preparação de guerra, etc.

A partir de 1800, com o surgimento de escolas de ginástica, a palavra associou-se a prática de exercício físico (NORONHA, 2007). Ramos (1982) apud Noronha (2007), pg.15 mostra a ginástica ao longo dos tempos de acordo com a seguinte citação:

A Ginástica reconhecida como a prática do exercício físico ou atividade física, vem da Pré-história, afirma-se na Antigüidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea (RAMOS, 1982 p.15 apud NORONHA, 2007).

Segundo Barbanti (1994) apud Arsego (2012), a palavra ginástica vem do termo Gymnos, que significa “nu”, reportando a todo exercício físico que se deva tirar a roupa diariamente, aproximadamente em 400 a.C. Pode ser feita individual ou coletivamente, com ou sem o uso de outros acessórios, com caráter utilitário, pedagógico ou terapêutico, utilizada para fortalecimento do corpo, lazer e reabilitação física (COSTA, 1996 apud ARSEGO, 2012).

Algumas escolas aparecem com diferentes métodos de ginástica. De acordo com Langlade e Langlade (1970) apud Arsego (2012), por volta de 1800 e 1900, quatro escolas surgem: Escola Inglesa, Escola Alemã, Escola Sueca e Escola Francesa.

O autor Guimarães (2013) descreve o Método Francês como “um conjunto de exercícios com movimentos conduzidos, onde a contração muscular prolongada agia continuamente durante a amplitude do movimento”.

Para Marinho (1983) apud Godtsfriedt (2010), os exercícios, neste método, poderiam ser jogos, flexibilidade, movimentos mímicos para fins educativos e esportes coletivos e individuais. O método Francês inspirou-se no método natural de Hébert, que propõe utilizar nossos próprios gestos para adquirir o desenvolvimento físico. O método Francês tinha a preocupação de aperfeiçoar o desenvolvimento motor, considerando dimensões anatomo/fisiológicas, dando destaque às qualidades físicas mais utilizadas no dia a dia, gerando uma economia de energia, aumento da resistência orgânica (CARVALHO, 2009). Podemos observar que esse método dava importância às atividades diárias do indivíduo, aumentando a resistência através dos exercícios.

Já na Suécia, os estudiosos estavam propondo um método de educação física que tivesse a finalidade de higiene e correção (CARVALHO, 2009). Não existiam exercícios de classificação rígida. Porém, o Real Instituto Central de Ginástica de Estocolmo agrupou os exercícios em marchas, formais ou

fundamentais (membros, tronco e cabeça), aplicados ou fundamentais (equilíbrio, destreza, corridas, saltos, suspensão e jogos) e relaxamento (GUIMARÃES, 2013). O objetivo desse método era partir sempre dos exercícios mais simples para os mais complexos (MALTA, 1998 apud MARTINS *et. al.* 2011). Algumas aptidões eram desenvolvidas pelo método sueco, como a física racional e pedagógica, sempre com a influência dos exercícios militares rígidos.

De acordo com Carvalho (2009), descreve-se como era executada a ginástica na Alemanha: utilizavam aparelhos ao ar livre, com caráter pedagógico e com formação disciplinar e moral. Aparelhos portáteis foram introduzidos na ginástica, além do improvisado na atividade, valorização do ritmo e do contato do corpo com o solo. A grande diferença desse método foi a utilização de aparelhos para a realização dos exercícios, pois, antes disso, utilizava-se apenas o próprio corpo.

Inspirado no método sueco surge o método calistênico, que defendia a ginástica com exercícios livres e com ritmo, que qualquer pessoa, da idade que fosse, poderia participar sem que fosse ginasta. No princípio, ele foi introduzido como ginástica feminina, contudo, quando entrou para a escola, ajustou-se a todos os praticantes. O princípio do método era baseado na higiene e na educação (CARVALHO, 2009). A característica dos exercícios desse método eram movimentos rápidos, ritmados e com paradas bruscas, utilizando-se a música. Podia ser feito com aparelhos ou não. Alfredo Wood foi o grande defensor da calistenia na América do Sul (GUIMARÃES, 2013).

Analisando a diferença desse método para o sueco, o qual influenciou a calistenia, podemos perceber que nesse utilizou-se a música para executar os exercícios, ou seja, percebe-se aqui uma semelhança com as aulas de ginástica de academia de hoje em dia, que cada vez mais incorporam a música às aulas por ser um possível fator que motiva os praticantes das aulas.

Hoje em dia a ginástica é aplicada de diferentes formas, propostas e programas e em diferentes lugares (NORONHA, 2007). Após o surgimento de diversos métodos de ginástica, atualmente se formam novos tipos. Guimarães (2013) nos apresenta alguns destes tipos:

- ginástica informativa: baseados no método sueco, características educativas e formativas, com exercícios de equilíbrio, destreza, saltos, jogos, etc. Muito utilizada nas escolas.

- ginástica de compensação: objetiva impedir os vícios da postura. Enfatiza a posição correta em que o indivíduo deve permanecer no seu dia a dia. Exercícios que promovem a sinergia muscular pouco solicitada e o relaxamento das que trabalham mais.

- ginástica de conservação: objetiva promover o equilíbrio morfo-fisiológico, sendo muito utilizada para a terceira idade.

- ginástica corretiva: restabelece o equilíbrio da musculatura antagonista e utiliza exercícios específicos para alongar músculos com pouca flexibilidade e encurtar músculos muito alongados.

- ginástica de solo e aparelhos fixos: exercícios de marcha, saltos, piruetas e paradas, com ou sem utilização de aparelhos.

- ginástica rítmica: caracteriza-se pelo ritmo e pelo uso de aparelhos de mão. Utiliza marchas, saltos, paradas e série de exercícios com música.

- ginástica de academia: locais de ginástica em grupo que surgiram na década de 70 e evoluíram na década de 80, originando grandes locais de atividades com várias opções de treinamento.

2.1.2 Evolução Histórica da Academia

As academias vêm ocupando um espaço cada vez maior na sociedade (MARCELLINO, 2003; SILVA *et al.*, 2008). Conforme Capinussu (1989) apud Arsego (2012), as academias surgiram no Século XIX na Europa, na cidade de Bruxelas, Bélgica, conhecidas como ginásios, e seu principal objetivo era o ensino do cuidado com o corpo através de aparelhos. O autor Nobre (1999) apud Furtado (2009) mostra que o termo “academia” se estabeleceu definitivamente no Brasil no início da década de 1980. Em 1950, as academias começaram um processo de expansão para outras capitais e para cidades menores do interior do país (BERTEVELLO, 2006,p. 63, apud FURTADO 2009) Foi a partir de 1940 que o modelo de academias de ginástica existente atualmente se definiu. Situavam-se nas grandes capitais brasileiras próximas ao litoral, principalmente em São Paulo e Rio de Janeiro (CAPINUSSU, 2006).

A academia de ginástica é definida por Capinussu (2006) como uma “Entidade de Condicionamento Físico, Iniciação e Prática Esportiva de Cunho

Privado”. As academias têm servido como órgão de ensino de ginástica, balé, danças, musculação e halterofilismo, lutas, ioga, natação e atividades físicas em geral. Esse mesmo autor ainda salienta que a academia brasileira surge principalmente como prática comercial, a partir de muitas iniciativas e com distintas denominações (FURTADO, 2009; CAPINUSSU, 2006). A expressão se unificou nas últimas décadas para facilitar a compreensão dos profissionais autônomos quanto às suas múltiplas formas de atividade física. A academia, por fim, teve diversas abordagens até os dias de hoje no Brasil.

A partir da década de setenta, um grande número de academias de ginástica começaram a aparecer com as mais diversas modalidades (BRAUNER, 2007; RUFINO *et. al.* 2000, COELHO FILHO, 2000). Antigamente, a busca pelas academias era vista como um modismo. Todavia, hoje em dia o público freqüentador já entende os benefícios das atividades físicas, passando a constituir um grupo assíduo e específico dentro das academias. (RUFINO *et. al.* 2000).

Hoje em dia muitas pessoas buscam as academias de ginástica como forma de socialização, para descarregar seu estresse gerado pelo dia a dia ou até mesmo para fins estéticos ou de saúde (MALTA, 1998). De acordo com Rojas (2003), academia de ginástica é o local onde se adquire condicionamento físico e onde é oferecido o ambiente e a orientação para exercícios físicos, além de oferecer avaliação, prescrição e orientação para a prática de atividades, sob cuidados dos profissionais de Educação Física (TOSCANO, 2001).

A organização das academias de ginástica foi se modificando devido ao impulso da ginástica aeróbica divulgada por uma atriz chamada Jane Fonda. Com a utilização do ritmo musical nas aulas, houve um grande estímulo aos praticantes e passou a ser a sensação dos anos 80 (FERNANDES, 2012). A grande participação das mulheres nas academias de ginástica foi influenciada por essa atriz que se popularizou pelos seus vídeos de ginástica aeróbica. (COELHO FILHO, 1997; PEDRO, 2009).

Um pouco antes disso ocorreu um trabalho realizado pelo rádio por Oswaldo Diniz Magalhães, transmitindo sem parar o programa “Hora da Ginástica”, o que contribuiu muito na difusão da ginástica. O seu propósito era tornar as casas das pessoas ginásios e elas, alunos. Mais tarde, do rádio passou para a televisão. A professora Yara Vaz apresentava um programa de ginástica rítmica que passou a

ser transmitido em várias emissoras tamanha era a motivação que Yara passava às pessoas (COELHO FILHO, 2000). Atualmente com 80 anos, Yara segue com suas aulas de ginástica e se orgulha por seu método ter dado certo há 48 anos no Rio de Janeiro (ABRIC, 1994 apud COELHO FILHO, 2000).

Nos anos 70 e 80, com o surgimento do método Cooper, há uma valorização dos exercícios aeróbicos, o que influencia a ginástica de academia de um modo geral, com propostas de aulas mais aeróbicas (GUIMARÃES, 2013; NOVAES, 1996). Lentamente, a partir da fabricação de equipamentos e outros acessórios que facilitassem a utilização por pessoas que não treinavam, as salas de halterofilismo sofreram mudanças, transformando-se em salas de musculação. O termo musculação substituiu halterofilismo, com o intuito de aproximar um público maior do que até então não treinava por competição. Acompanhadas das mudanças de nomes, as academias, em 1980, mudaram o atendimento das necessidades do público. (FURTADO 2009). Até o início dos anos 90, o profissional de ginástica de academia seguia padrões de aulas, com embasamento na fisiologia do exercício, biomecânica, metodologia do treinamento desportivo. A partir daí começou um processo de mudanças nas ciências, o que indicava uma sociologia do “gosto” (COELHO FILHO, 2000).

De acordo com Barbanti e Guiselini (1993) apud Coelho Filho (2000), existia, nos anos 80, uma pluralidade nas atividades das academias, o que incluía a musculação, jazz, balé, yoga, lutas e natação. Após a expansão das academias como negócio, e com o fitness tomando conta dos estabelecimentos, o consumo de bens e serviços mais diversificados aumentou significativamente, com a oferta de alunos, diversificação e padronização das aulas com o objetivo de atender as preferências da demanda. Surgem professores de aeroolodum, aerobrasil, aerofunk, lambaeróbica, step, step local, localizada, alongamento, entre outros. (COELHO FILHO, 2000).

Para Hansen e Vaz (2006) as academias de ginástica e musculação possuem muitas práticas e técnicas diferentes que interferem nos corpos das pessoas, seja no próprio corpo ou na sua cultura ou mesmo no que esse corpo representa. É entendida, assim, a academia, como um centro de culto ao corpo.

Esses autores, ainda falando sobre o corpo, trazem que:

É nas academias que ele ganha centralidade máxima, quando homens e mulheres fazem-se em pedaços somáticos a serem investidos de modo

específico, configurando um ambiente geograficamente estruturado de acordo com as regiões anatômicas sacralizadas pelas personagens que ali convivem, mas também pela grande massa que absorve o discurso hegemônico do culto do corpo ditado no contexto dos esquemas da *indústria cultural* (HANSEN e VAZ, 2006, p. 134).

De acordo com Novaes e Viana (2003) apud Oliveira (2012), os objetivos das academias de ginástica se baseiam principalmente na manutenção da saúde e qualidade de vida, influenciando a busca de uma vida mais saudável. Coelho Filho e Frazão (2010) mostraram que a ginástica era mais freqüentada por mulheres, enquanto a musculação, por homens. Em contrapartida, no estudo de Rufino et. al. (2000), foi mostrado que os frequentadores das academias são de ambos os sexos, de diversas idades, estudantes ou trabalhadores, e o que poderia ser diferente, segundo os autores, seriam as atividades escolhidas. Nesse estudo, chegou-se a conclusão que a musculação é o exercício mais procurado por homens e mulheres (RUFINO et. al. 2000; FLECK e KRAEMER 2006).

O espaço físico, pluralismo das práticas corporais e investimentos na formação dos profissionais foram mudanças que resultaram em um número cada vez maior de adeptos (COELHO FILHO, 1997). As academias já fazem parte da cultura das pessoas, segundo Rufino et. al. (2000), devido ao grande número que se estabeleceu pelo Brasil e afora.

A prática da atividade física está em alta no mundo todo, visto que a tecnologia está muito avançada e têm-se muitas invenções, sendo o único problema que toma destaque o sedentarismo. O objetivo das academias é terminar com a falta de atividade física oferecendo serviços de qualidade e específicos (RUFINO et. al. 2000; SILVA et. al. 2008).

2.1.3 Ginástica de Academia

O Brasil tem um número aproximado de 20 mil academias, que dão trabalho para 140 mil empregados diretos e 3,4 milhões de usuários que se beneficiam – aproximadamente 2% da população brasileira (BERTEVELLO, 2006). Na década de 60, com a publicação do livro “Aerobics” de Cooper, teve início um período em que ele instigava as pessoas a terem hábitos de vida mais saudáveis para não sofrerem com as doenças consequentes da falta de atividade física. No Brasil, esse período

iniciou na década de 80, quando o exercício físico foi visto como benéfico para a saúde (RUFINO et. al. 2000).

A partir dos anos 80, com as aulas de ginástica tomando forma e sendo cada vez mais procuradas pelo público, o lançamento do vídeo “Workout” da atriz Jane Fonda teve grande repercussão. Esse vídeo mostrava a ginástica aeróbica como filosofia de vida, uma vez que seu método de ginástica tomou grande destaque. Dá-se início, então, ao processo de invasão das mulheres nas academias (PEDRO, 2009).

Segundo Novaes (1995) apud Rufino et. al. (2000), de 1930 até 1960 a ginástica esteve muito ligada à estética permanecendo até a década de 70 desse modo. Com a ginástica aeróbica na década de 80 e muitos estudos acerca da melhoria da saúde que a atividade aeróbica trazia, o foco da estética voltou-se um pouco para a saúde, fazendo com que os professores tenham agora outra preocupação que não apenas com a aparência física de seus alunos (RUFINO et. al. 2000).

Nesse período em que o número de academias ia aumentando, os profissionais de Educação Física tiveram que ir atrás daquilo que estava fazendo parte daquele momento: as aulas de ginástica (RUFINO et. al. 2000). Surge, então, o *step training*, que é uma atividade aeróbica de baixo impacto, que consiste em subir e descer de uma plataforma situada na frente do aluno chamada *step*. Inicia com alongamentos e depois coreografias ritmadas em torno do *step* (CAPOZZOLI, 2010). Trabalha o sistema cardiovascular e muscular, com o objetivo de aumentar a frequência cardíaca.

O *step training* passou a ser observado com outros olhos quando fisioterapeutas indicaram esse exercício como proposta de tratamento e recuperação para uma lesão no joelho de uma professora de Educação Física. Ela deveria subir e descer de uma plataforma para trabalhar a musculatura dos membros inferiores. Desta maneira, ela observou que aquele exercício tinha pouco impacto, além do ótimo trabalho muscular realizado. A professora colocou movimentos de membros superiores enquanto subia a descia do *step*, levou essa idéia para dentro da sua academia e começou a difundir-se com o nome de *step training* por várias academias. No Brasil, o *step* foi trazido pelo professor Robson Nascimento nas academias do Rio de Janeiro (NOVAES,1991; NETTO e NOVAES,

1996;MALTA, 1998, CAPOZZOLI, 2010, NIEMAN, 2011 apud ARSEGO, 2012). Aos poucos outras modalidades foram sendo desenvolvidas dentro das academias, bem como a ginástica localizada, boxe, bike, spinning, ritmos, abdominais, gap, yoga, Pilates e até mesmo a corrida.

A ginástica localizada (local) é uma aula com música, que realiza um trabalho com a musculatura do corpo inteiro, podendo ser usadas caneleiras, barras, halteres. A local pode beneficiar a postura, fortalecer a musculatura, proporcionar resistência muscular, aumentar a capacidade física, saúde e disposição, melhorar a auto-estima e ajudar no processo de emagrecimento (PEDRO, 2009).

O boxe, por sua vez, dá ênfase no condicionamento físico através de um treino intervalado com movimentos específicos dessa modalidade. Trabalha principalmente membros superiores e é indicado para qualquer pessoa, independente da sua bagagem de exercício. (BIO ATIVA, 2013).

A aula de bike visa um melhor condicionamento físico, iniciando e terminando com alongamentos (CAPOZZOLI, 2010). A aula é feita em cima de bicicletas fixas, com ajustes de cargas de acordo com a coreografia do professor. Trabalha membros inferiores, ajudando, ainda, na perda de peso e no aumento da resistência física.

O Spinning, por sua vez, segue o mesmo padrão da aula de bike, a única diferença é o controle da frequência cardíaca durante os treinos. A carga que será usada durante o treino depende única e exclusivamente da frequência cardíaca (SABA, 2002 apud CAPOZZOLI, 2010).

A aula de ritmos é uma modalidade que trabalha com muitos estilos musicais, como funk, samba, axé. É procurada como uma aula para aprender passos de dança e ajudar na perda de peso. Coreografadas e muito divertidas, as pessoas aprendem a dançar enquanto se exercitam (COMPASSO, 2013; BORGES, 2013).

A aula de abdominal é uma atividade normalmente com duração de 30 minutos que visa trabalhar exclusivamente a musculatura do abdômen, criando força e resistência. Igualmente a aula de GAP possui duração de 30 minutos, trabalhando a musculatura de glúteos, abdômen e pernas (BIO ATIVA, 2013). Pode ser utilizado na aula caneleiras, halteres, barras, sendo ideal para quem tem pouco tempo e não gosta de musculação.

A Yoga é um exercício de meditação que busca a disciplina da mente e a autotransformação. São trabalhadas numa aula de Yoga as *Āsanas*, que são posições típicas dessa prática, sempre utilizando técnicas de respiração, dentre outras técnicas (MORAES e BALGA, 2007).

A aula de Pilates visa a flexibilidade em geral, através do treinamento do CORE, musculatura abdominal responsável pelo centro de força. Melhora a postura e a coordenação da respiração com movimentos. Constituído por exercícios musculares de baixo impacto de fortalecimento principalmente da musculatura abdominal (BERTOLLA et. al. 2007)

Corrida é uma aula de uma hora que surgiu pelo interesse dos alunos em participarem de maratonas, rústicas, por exemplo. O professor de Educação Física acompanha e orienta os alunos, sempre monitorando a frequência cardíaca, progressão dos treinamentos tanto aeróbicos quanto localizados e fazendo alongamentos (CAPOZZOLI, 2010).

À medida que as academias vão tomando espaço, o fitness perde lugar para o conceito de *wellness*. Furtado (2009) diz que o fitness se caracteriza pelo enfoque no condicionamento físico da pessoa. Saba (2006 apud PEDRO, 2009) afirma que o *wellness* vem tomando espaço com o aumento e participação das pessoas nos exercícios físicos, enquanto que o fitness dá ênfase em questões estéticas e aumenta a rotatividade nas academias.

No final dos anos 80 e início dos anos 90, onde a musculação substituiu o halterofilismo, há um aumento significativo do público freqüentador, incluindo as mulheres. No final dos anos 90 a Body Systems chega ao Brasil, com suas aulas animadoras e pré-coreografadas, provocando um impacto no mundo das academias. Há uma diversificação de modalidades e produtos nas academias (FURTADO 2009). O programa de ginástica Body Systems, criado na Nova Zelândia em 1980, é uma parte da *Les Milles World of Fitness*, uma rede de nove academias, e foi trazido para o Brasil em 1997, tendo aqui o maior número de adeptos e praticantes das aulas na América Latina, junto com a Argentina (TOLEDO e PIRES 2008).

Hoje em dia, mais de 2.200 academias em toda a América Latina proporcionam suas modalidades para cerca de 1.100.000 usuários. Todos os programas disponibilizados pela *Les Mills™* são criados em Auckland, na Nova Zelândia. Utilizam-se coreografias de baixa complexidade de execução e músicas

estimulantes, o que faz com que os alunos mantenham sempre uma frequência (BODY SYSTEMS, 2013). A Body Systems contém os seguintes programas:

- Body Attack: programa de condicionamento físico e cardiovascular que combina movimentos derivados de esportes como vôlei, tênis, basquetebol, corrida e futebol. São combinados exercícios aeróbicos de baixa e de alta intensidade com trabalhos de força e estabilização para abdômen, pernas e braços. O programa melhora o condicionamento físico além de fortalecer articulações, prevenindo lesões;

- Body Balance: programa que trabalha a educação postural utilizando técnicas da Yoga, Tai-Chi e Pilates, propiciando o equilíbrio físico e mental. Trabalha força, equilíbrio e flexibilidade;

- Body Combat: programa baseado nos movimentos das mais diversas artes marciais como o Karatê, Boxe, Capoeira, Muay Thai, Kung Fu, Kick Boxing entre outras.

- Body Jam: programa de dança, composto por variados ritmos e estilos como o Funk, Groove, Caribenhos, Street dance, Techno, Hip-hop, Disco, House e Jazz-Broadway.

- Body Pump: programa que treina força, resistência, melhora a postura e o tônus muscular através de barras e anilhas.

- Body Step: programa que trabalha o sistema cardiovascular através de passos de ginástica aeróbica em cima de um step.

- Body Vive: programa de baixo impacto, com duração de 55 minutos, que associa exercícios aeróbicos a fim de melhorar o sistema cardiovascular e o treinamento muscular com ganhos de força, estabilidade e alongamento. Especialmente criado para alunos iniciantes, de quaisquer idades.

- RPM: programa que melhora a capacidade aeróbica e resistência anaeróbica utilizando bicicletas fixas que possuem controle de carga.

- CX WORX: programa de 30 minutos elaborado com exercícios isolados e/ou integrados da musculatura abdominal, das costas e glúteos e movimentos integrados que trabalhem mais de um grupo muscular ao mesmo tempo.

- Sh'Bam: programa de dança que não necessita de prática anterior. Utiliza músicas atuais e divertidas.

- Power Jump: programa ministrado em cima de um minitrampolim, que se utiliza de combinações de movimentos durante as músicas. Os movimentos são

baseados em técnicas específicas, seguras e motivantes. Único programa criado no Brasil (BODY SYSTEMS, 2013).

Para que os profissionais da área da Educação Física consigam manter seus alunos se exercitando continuamente, uma vez que o exercício contínuo mantém e promove a saúde, é importante saber os motivos que levam os alunos a buscarem as atividades, visto que a rotatividade nas academias de ginástica é muito grande (SANTOS e KNIJINIK, 2006). Diante disso, alguns autores mostram diferentes motivações que poderiam levar os alunos à adesão dos exercícios.

Os autores Cunha (2003) e Castro (2010) acreditam que pelas pessoas terem o conhecimento dos benefícios do exercício físico tanto para prevenir como para melhorar, a saúde e o condicionamento físico, seriam os principais motivos que levariam as pessoas para as academias. Já Fermino *et. al.* (2010) e Voig (2006) acreditam ser a questão da estética o fator motivacional de quem frequenta as academias, uma vez que a mídia mostra e incentiva o culto ao corpo, impondo um padrão de beleza. Por outro lado, Marcellino (2003) e Devidé (2001) encontraram resultados mais fortes na questão do lazer como motivação.

Profissionais de Educação Física estão cada vez mais responsáveis pela qualidade de vida das pessoas através de exercícios físicos orientados e regulares. Esse estilo de vida mais saudável pode ser muito benéfico para a saúde individual e coletiva, controle de estresse, hábitos alimentares, dentre outros. As academias trabalham muito com o controle de estresse e com a atividade regular (RUFINO *et. al.* 2000) devendo, portanto, estar atentas e conhecer os objetivos e interesses dos alunos para um melhor atendimento para os serviços procurados (ROCHA, 2008), uma vez que essas empresas possuem a estrutura física e equipamentos específicos que possibilitam a prestação de serviços que contribuem para que as pessoas melhorem o estilo de vida (AGUIAR, 2007).

2.2 FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

A motivação é um fator que vem sendo estudado por ser responsável pela busca de objetivos das pessoas (FREITAS et. al. 2011). Segundo Vernon (1973) apud Freitas et. al. (2011), a motivação é um tipo de força interna que surge, regula e sustenta todas as nossas ações. Entretanto, sendo uma força interna não pode ser estudada de forma direta. Madeira et. al. (2006) e Néreci (1993) apud Eccheli (2008) nos apresentam as definições dos termos motivo, motivar e motivação:

“Etimologicamente a palavra motivo vem do latim "*movere, motum*" e significa aquilo que faz mover em consequência motivar significa provocar movimento” (MADEIRA et.al. 2006, p.2).

“O termo motivação compreende os fatores e processos que conduzem as pessoas a uma ação ou à inércia em diversas situações” (MADEIRA et.al. 2006, p.2).

“O processo que se desenvolve no interior do indivíduo e o impulsiona a agir, mental ou fisicamente, em função de algo. O indivíduo motivado encontra-se disposto a despender esforços para alcançar seus objetivos (NÉRICI, 1993, p. 75 apud Eccheli 2008).”

Para Madeira et. al. (2006), a motivação para qualquer tarefa é importantíssima para sua execução correta. Frequentemente as pessoas são indagadas para saber o que pretendem, o que as influencia e até mesmo o que não importa naquele momento. Na relação ensino-aprendizagem, por exemplo, a motivação é o elemento mais importante para uma execução bem-sucedida (PAIM, 2001). E para Becker Júnio (1996) apud Paim (2001), é um aspecto importantíssimo na busca de objetivos pelo indivíduo.

Para Craty (1984) apud Moreno et. al. (2006), a motivação é classificada como sendo a responsável por iniciar ou manter um objetivo. Isso pode ser a razão pela qual se escolhe fazer algo com mais empenho ou não. Outro autor como Magill (1984) apud Malavasi e Both (2005) se refere à motivação como sendo a causa de um comportamento, alguma força interior, uma intenção de realizar algo. As pessoas buscam atividades físicas de acordo com suas experiências ou influências mais recentes, capacidades físicas, situação do ambiente onde se encontra (CRATY, 1984 apud MORENO et. al. 2006)

A motivação ainda é dividida em dois grupos de acordo com Craty (1984) apud Moreno *et. al.* (2006): um se refere ao estudo do porquê daquela escolha da ação e o outro ao estudo da intensidade das razões pela escolha. A motivação pode acarretar sentimentos bons e ruins. Os ruins podem gerar perturbações ao indivíduo, atitudes violentas, tímidas, entre outros. Os bons incentivam e potencializam o indivíduo através de elogios, apoio, encorajamento. Já Murray (1973) apud Malavasi e Both (2005) classifica a motivação em dois grupos: inatos ou primitivos e adquiridos ou secundários.

Há pesquisadores que conceituam os motivos como situações que são aprendidas ao longo da vida e que servem para explicar comportamentos. Isso é explicado pela hipótese de que a ação é determinada pelas expectativas e pelos resultados e conseqüências (WINTERSTEIN, 1992, apud MALAVASI e BOTH, 2005).

Os autores Decy e Ryan (1985) apud Balbinotti e Capozzoli (2008) e Saldanha (2008), com a Teoria da Autodeterminação, mostram que o sujeito pode ser motivado intrinsecamente, extrinsecamente ou ainda durante a prática de alguma atividade. Quando a pessoa é motivada intrinsecamente ela pratica a atividade por vontade própria, pelo prazer ou por conhecê-la, explorá-la. Isso está relacionado ao bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência. Já a motivação extrínseca ocorre quando a pessoa pratica a atividade com objetivos que não se referem a ela. Ainda abordam a amotivação, que seria um estado onde o sujeito não encontra propósitos para seguir adiante, achando que não tem competência e que não terá resultados, conseqüentemente ocasionando a falta da motivação (DECY e RYAN, 2000 apud FONTANA, 2010). É importante observar que neste estágio pode ocorrer o abandono da atividade física.

O autor Abraham Maslow afirma que a motivação ocorre quando certas necessidades são supridas em uma certa ordem. Ele acaba por ordenar essas necessidades da seguinte forma: auto-realização, autoestima, sociais, segurança e fisiológicas (BRASIL ESCOLA, 2013). Já Frederick Herzberg, diz que a motivação pode ser de acordo com fatores higiênicos, que seriam estímulos externos melhorando ações e desempenho, sem motivá-los e de acordo com fatores individuais, internos, sentimentos de cada um através de realização e reconhecimento dos atos (BRASIL ESCOLA, 2013).

Alguns aspectos importantes para a motivação foram encontrados segundo David McClelland, sendo eles o poder, afiliação e a realização. Para David esses aspectos seriam secundários, adquiridos durante a vida (BRASIL ESCOLA, 2013). Observando a forma de pensar de alguns autores, podemos notar que alguns pensam ser a motivação algo que venha de acordo com as experiências passadas e outros com experiências futuras.

Uma prática de exercícios físicos regulares e uma alimentação balanceada podem promover ao indivíduo uma vida muito mais saudável (COUTO, 2007). Porém, a literatura sugere que esse não seja apenas o único motivo pelo qual as pessoas buscam academias de ginástica a fim de exercitar-se.

Quatro autores, Morrow, Jackson, Disch e Mood (2000) apud Santos e Knijnik (2006), consideram que o corpo é afetado pela mente, ou seja, a maneira de pensar interfere diretamente no modo como agimos fisicamente. Nunomura (1998) divide os comportamentos em relação à adesão ao exercício físico em:

- Adoção: Consciência dos benefícios à saúde. Motivação mais relacionada ao bem-estar. Relacionada à percepção das chances de atingir algum objetivo.
- Manutenção: mais seguros, colocando seus próprios objetivos, com apoio da família. Motivação mais relacionada ao bem-estar e prazer.
- Desligamento: maior parte por falta de tempo, falta de motivação, situações que na maioria das vezes acomete quem não era ativo ou com baixas capacidades físicas e motoras. Pouca habilidade dessas pessoas em administrar seu tempo e seus objetivos.
- Retomada da atividade: melhor administração do tempo, controle e autoconfiança, metas flexíveis e muita positividade.

Esses comportamentos mediante ao exercício físico citados por Nunomura, dependem de fatores internos e externos. Num estudo de Weinberg e Gould (2001) apud Nunomura (1998) foram investigados os motivos de adesão e desistência dos exercícios e encontraram como razões para a adesão a diminuição do peso, do risco de hipertensão, estresse e depressão, bem como o aumento do prazer, autoconfiança e socialização. E como razões para a desistência, a falta de tempo, de conhecimento dos benefícios do exercício, de instalações e certa fadiga e cansaço. Muitos autores demonstram que existem aspectos comuns no início da prática de

exercícios para as pessoas, os benefícios trazido à saúde, o prazer, o aspecto social e psicológico e uma melhora na estética (SANTOS e KNIJINIK 2006).

Em um estudo de Tahara, Schwartz e Silva (2003), a estética foi ressaltada para a maioria das pessoas como o fator motivacional, principalmente adolescentes do sexo feminino, onde um padrão de estética é exigido junto com a necessidade de pertencer ao grupo (MALDONADO, 2006). Já para adolescentes do sexo masculino, segundo Balbinotti *et. al.* (2007) o que mais os motiva às práticas é o prazer. Já Rodrigues (2005) apud Madeira *et. al.*, (2006) nos mostrou que freqüentadores das academias de ginástica do município de Queimados praticavam suas atividades por questões estéticas, de saúde e condicionamento físico. Ainda salienta que a motivação pode alterar o comportamento das pessoas frente às atividades. Entretanto, no estudo de Fermino *et. al.* (2010), percebe-se que os principais motivos de adesão à atividade física são saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia.

Alguns autores como Damasceno *et. al.* (2005), Hart (2000) e Teixeira *et. al.* (2006) apud Fermino *et. al.* (2010) que pesquisam sobre ciências do esporte e exercício, buscam saber qual é a avaliação que as pessoas fazem da sua própria aparência, porque eles acreditam que isso possa ser um fator importante quando relacionado à adesão ou desistência dos exercícios físicos. Santos e Kinijnik (2006) listaram alguns dos motivos para o ingresso nos exercícios físicos: ordem do médico, lazer, qualidade de vida, estética e saúde. Ao mesmo tempo em que as pessoas mostram certa preocupação com a imagem do seu corpo diante da sociedade, a estética não foi o principal motivo encontrado por eles para o início em um exercício.

Nuttin (p. 135) apud Balbinotti e Balbinotti (2008) ainda apresenta a Teoria Geral da Motivação Humana de Nuttin, em que 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”. O indivíduo acaba dando sentido aos ambientes que freqüenta, e este se desenvolve ao perceber o ambiente em que está inserido. A ligação entre o indivíduo e o ambiente é dinâmica, contínua e assegura a existência dos dois. Segundo Nuttin, a relação dos dois é o alicerce dos acontecimentos e situações vivenciadas pelo indivíduo e se estabelece de acordo com as necessidades gerando os objetivos. Assim, o autor

acredita que os objetivos e projetos estão ligados a motivação do indivíduo e a perspectivas futuras (NUTTIN apud BALBINOTTI e BALBINOTTI, 2008).

Já Ruel (1987) apud Balbinotti e Balbinotti (2008) com a Teoria da motivação e representação do si - mesmo, alentou-se da teoria de Nuttin, e acredita também que a relação do indivíduo com o ambiente se sustenta no momento em que a necessidade se torna um objetivo. No estudo de Ruel, verifica-se que o sujeito primeiro avalia as suas capacidades funcionais e probabilidades de chegar ao seu objetivo e depois identifica suas necessidades e assim a sua motivação ainda sofre influência das comparações feitas por ele com outras pessoas, julgamento do ambiente e percepção de tais julgamentos. (Ruel, 1987 apud BALBINOTTI e BALBINOTTI, 2008).

Para Balbinotti e colaboradores existem seis dimensões diferentes entre si, mas que podem ser relacionadas, que, segundo os autores, são capazes de avaliar a motivação de jovens para a prática de atividade física e esportes. São elas: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006/2008; BALBINOTTI *et. al.*, 2009; BALBINOTTI *et. al.* 2011; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; CAPOZZOLI, 2010).

2.2.1 Controle de Estresse

O estresse tem sido considerado a “doença do século”, como consequência da soma de fatores intrínsecos e extrínsecos da pessoa (NUNOMURA, 2004). Os autores Vasconcelos (1992) e Nunomura *et. al.* (2004) acreditam que o estresse se constitui de alterações fisiológicas e psicológicas no organismo quando o indivíduo passa por situações onde é exigido do corpo alguma resposta que não é habitual. Para McDonald e Hodgson (1991) apud Fontana (2010) a motivação está inserida dentro dessa dimensão, quando o sujeito utiliza o esporte ou a atividade física para controlar seu estresse e ansiedade. Essa dimensão de acordo com Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009) vai avaliar o nível que a pessoa utiliza as atividades como forma de diminuir ansiedade e estresse.

Nunomura em 2004 descreve um trabalho feito com indivíduos sedentários e praticantes regulares de atividades físicas. O aspecto avaliado foi o estresse e a qualidade de vida. O grupo de sedentários apresentou um número muito grande de

sintomas de estresse em relação ao grupo de atividade física regular. Isso mostra que o exercício regular tem a capacidade de diminuir o estresse do dia a dia.

2.2.2 Saúde

A atividade física regular tem benefícios no processo de crescimento e desenvolvimento, por isso pode-se dizer que há relação entre a atividade física e saúde (NUNOMURA; TEIXEIRA E CARUSO, 2004). Essa dimensão avalia em que nível as pessoas utilizam as atividades físicas e os esportes como forma de manter ou melhorar a saúde em geral e até prevenir doenças associadas ao sedentarismo (SAMPEDRO, 2012).

Junior (1996) apud Fontana (2010), nas suas pesquisas, mostrou que diversas doenças estavam associadas ao sedentarismo, alimentação ruim, estilo de vida e hábitos não saudáveis, por isso a adesão aos exercícios físicos regulares é tão importante para uma saúde física e mental, buscando uma qualidade de vida melhor e aptidão física.

Em um estudo de Teixeira e Balbinotti (2010), cujo objetivo era analisar os fatores motivacionais de adolescentes para a prática do voleibol, a dimensão da saúde é apresentada em segundo lugar como motivação. A saúde é muito buscada pelos jovens porque eles têm a preocupação de buscar hábitos de vida saudáveis, para adquirir ou manter, além da saúde, a força e o preparo físico. Desta forma, a preocupação com a saúde acaba sendo um dos fatores que mais os motivam para, neste caso, praticar o voleibol (SCALON *et. al.*, 1999 apud TEIXEIRA e BALBINOTTI, 2010). Neste mesmo estudo, os autores mostraram a perspectiva de Maslow, que afirma que o principal motivo pela busca da saúde pelos jovens poderia ser o fato de haver uma grande conscientização por parte dos pais, professores e técnicos em manter hábitos de vida saudáveis, praticar exercícios físicos e manter um bom aspecto físico (MASLOW apud TEIXEIRA e BALBINOTTI, 2010).

No estudo de Cardoso (1997), também se demonstra a preocupação dos jovens com a saúde pelo fato de eles sofrerem influências, tanto dos pais e professores, quanto da televisão, internet, revistas, que podem contribuir na mudança de certos hábitos. Já no estudo feito por Santos e Kinijnik (2006), o maior motivo que levou adultos a ingressarem na atividade física, foi a recomendação

médica. O surgimento de alguma doença que ameace a saúde faz com que o indivíduo comece a se exercitar, e, aos poucos, o exercício vai fazendo parte da vida dele (SANTOS e KNIJINIK, 2006).

No estudo de Castro (2009) fatores relacionados à saúde e ao condicionamento físico tiveram maior destaque na maioria das variáveis que foram analisadas. Ao ingressarem nas atividades físicas, fica evidente que a motivação dessas pessoas foi a saúde, tanto por conselhos médicos como pela vontade de não adoecer.

A autora Liz (2011) também observou que no seu estudo com praticantes de musculação, a aderência maior nessa atividade se dá pela busca da saúde, forma física, melhoria do condicionamento e bem-estar.

2.2.3 Sociabilidade

Esse fator indica o quanto as pessoas utilizam a atividade física como forma de se sociabilizar (SILVA, 2007). A sociabilidade faz com que os indivíduos busquem nas atividades físicas um maior convívio social, inclusão em grupos e relacionamento com outras pessoas (CAPOZZOLI, 2010).

Segundo Gold e Weiss (1987) apud Arsego (2012) essa inclusão nos grupos de esportes, por exemplo, origina uma aproximação entre os colegas, professores e até familiares. Os autores Weinberg e Gould (2001) apud Sampedro (2012) ainda salientam que para a inserção dos jovens em atividade físicas e esportivas a sociabilidade pode ter um papel fundamental, uma vez que na adolescência há o desejo de pertencer a um grupo, e nessas atividades os jovens fazem muitos amigos.

Em um estudo de Silva e Oliveira Filho em 2008, onde foram observados alunos de voleibol de 7 a 14 anos, chega-se a conclusão de que, para os jovens, os fatores que motivavam eles na prática esportiva do voleibol eram 89,9% para conhecer novas pessoas, 88% para fazer parte de uma equipe. Por isso os autores acreditam na importância do professor conhecer esses dados para que possa planejar e executar uma aula, gerando uma maior aderência dos alunos (SOUZA e OLIVEIRA FILHO, 2008).

No seu estudo em 2011, Liz, observa os principais motivos para a iniciação na musculação, e em seu público analisado, as principais causas destacadas foram: bem-estar, manter o corpo em forma, condicionamento físico, socialização, disposição, entre outros. Já dentre os motivos para a desistência, verifica-se que foram: falta de tempo, professores desqualificados, cansaço, lesões, monotonia, falta de socialização, entre outros.

Para as academias de ginástica, a socialização parece ter um papel fundamental, segundo Cunha (2003). Para o autor, além dos aspectos físicos, estética, que é muito buscada nas aulas de ginástica, se destaca também um interesse social com essa prática. A autora ainda afirma que essas pessoas não buscam apenas os exercícios, mas seu status social e financeiro por trás desse convívio social. E é por esse convívio social, que aulas de ginástica atraem muitas pessoas. No seu estudo em 2003, Marcellino concluiu que o espaço para o convívio e o espaço físico merecem atenção de quem trabalha nessa área.

Sene e colaboradores (2011), no estudo que analisaram idosos de 60 a 82 anos e suas atividades físicas e motivações, chegaram a algumas conclusões que mostram que muitos desses idosos procuram as práticas de atividade para cuidar da saúde e fugir da solidão que tem em casa, aumentando o círculo de amigos, e deixando o estilo de vida mais ativo. Assim como no estudo citado anteriormente de Cunha (2003), ela ainda ressalta que pode observar que, entre um exercício e outro na musculação, as pessoas gostam de conversar com os professores das academias que as acompanham e/ou seus treinadores pessoais.

2.2.4 Competitividade

Essa dimensão avalia o nível que as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de competição, para vencer algo. Segundo Weinberg e Gould (2001) apud Arsego (2012) a competitividade pode ser relacionada à vitória ou a um objetivo. Aqueles que querem vencer focam o comportamento para isso e acabam fazendo comparações entre as pessoas. As pessoas que almejam um objetivo focam seus comportamentos nos padrões de desempenho pessoal. Segundo Schpun (1999) apud Rodrigues (2011) a competitividade e os esportes estão mais atrelados aos homens, enquanto a estética às mulheres.

Adolescentes, quando comparados a outros grupos de idades, se motivam mais com as dimensões competitividade, sociabilidade e prazer (BALBINOTTI e CAPOZZOLI. 2008). No estudo de Balbinotti et. al (2009) com atletas infanto-juvenis de basquetebol, de 13-16 anos, de ambos os sexos, ao analisar os dois sexos juntos, verifica-se que o fator que mais motivou os jovens foi o prazer. Quando analisados separados pelo sexo, a diferença significativa ocorreu entre a competitividade e a estética, mostrando que a competitividade é o fator que mais estimulou atletas do sexo masculino a praticarem esportes regularmente. Todavia, Capozzoli (2010) salienta que faltam estudos sobre competitividade dentro das academias de ginástica. Apesar de esta dimensão não estar diretamente vinculada às academias de ginástica, pode-se observá-la, por exemplo, quando o aluno participa de grupos de corrida, maratonas, e até mesmo na musculação, se comparando com outras pessoas (ARSEGO, 2012).

2.2.5 Estética

Essa dimensão avalia o nível em que as pessoas utilizam as atividades físicas para melhorar a sua estética. Cunha (2003) afirma que a mídia influencia as pessoas a buscarem um modelo de corpo pré-estabelecido pela sociedade a qualquer custo, vinculando isso a um processo de lucratividade, ou seja, tudo aquilo que gera lucro é o que deve ser buscado.

Segundo Santos e Knijinik (2006), dentre os fatores que influenciam o início da prática da atividade física, está a melhora da estética. Apesar de este não ser o principal motivo, os autores observaram que a preocupação com a imagem corporal está muito presente. Para Saba (2001) apud Santos e Knijinik (2006) a mídia mostra o corpo sadio e belo como objeto de desejo, estimulando um estilo de vida mais saudável. Ainda segundo esse autor, a estética talvez seja um dos primeiros fatores que fazem com que as pessoas busquem a atividade física. Contudo, ao longo do tempo, os benefícios psicológicos se sobrepõem aos estéticos, uma vez que a pessoa passa a observar os benefícios da atividade, o que garante mais um motivo para que essa pessoa não abandone as atividades, pois as necessidades se somam ao longo do tempo.

Uma grande parcela da população está preocupada com a estética e a imagem corporal, o que torna o exercício físico a ferramenta para alcançar objetivos (RODRIGUES, 2013). Nunomura (1998), em estudo com pessoas de 41-45 anos, pode observar que para 42,1% dos sujeitos a motivação para a prática de exercício era em função da manutenção da forma física e da estética, dado que variou com o aumento da idade, deixando um pouco a questão da estética para trás. No estudo de Rodrigues (2011), a autora afirma que a estética hoje em dia é um fator muito influenciador quando se trata de iniciação nas atividades físicas, principalmente nas mulheres, pela busca de um estilo de vida mais saudável e melhor qualidade de vida. A maioria das mulheres do estudo disse estarem preocupadas com a questão da estética.

Em um estudo de Balbinotti et. al. (2011), comparando os fatores motivacionais para a prática de atividade física entre jovens obesos, com sobrepeso e eutróficos, constatou-se que para os alunos com sobrepeso, aparece em primeiro lugar como motivação a tríade estética, saúde e prazer. Para os sujeitos eutróficos aparecem os pares indissociáveis saúde-estética e estética-prazer. Já para o grupo dos obesos a motivação principal é a saúde. Se forem usados de maneira inteligente, esses dados podem contribuir para a adesão de pessoas com sobrepeso nas atividades físicas, uma vez que o professor dê atenção à questão da estética.

No estudo de Rocha (2008), onde o objetivo foi analisar os principais motivos de adesão à ginástica de academia, verificou-se que grande parte dos participantes do estudo tinham a estética como motivação para a prática da atividade, voltada para a perda de peso, beleza e saúde, seguidos pela melhora do condicionamento físico e qualidade de vida.

2.2.6 Prazer

O prazer segundo Deci e Ryan (1985) apud Saldanha (2008) tem grande influência na motivação intrínseca. Este é um fator que aumenta a importância da atividade física e conseqüentemente sua manutenção, pelo fato de a pessoa gostar do que faz e sentir necessidade de continuar (SANTOS e KNIJINIK, 2006).

Em estudo citado anteriormente de Teixeira e Balbinotti (2010) com adolescentes praticantes de voleibol, o prazer e a saúde foram apontados como os

fatores mais motivantes desses jovens. Segundo Saldanha (2008) o prazer é uma das dimensões mais relacionadas à motivação para a prática de atividade física em adolescentes. Em suas pesquisas, Juchem (2006), Saldanha e colaboradores (2008) e Capozzoli (2006), também encontraram este índice como maior destaque para as práticas das atividades de suas pesquisas. (JUCHEM, 2006; CAPOZZOLI, 2006; SALDANHA, 2008). Em estudo de Balbinotti e colaboradores em 2007, os resultados que foram encontrados, comprovou-se que, durante a fase da adolescência, não ocorria diferença significativa no nível em que o prazer atuava como fonte motivacional das práticas das atividades físicas, o que mostra a importância do professor dar uma aula onde seja enfatizado o prazer e a diversão (BALBINOTTI et. al. 2007).

Embora citadas essas seis dimensões motivacionais, sabemos que existem muitos outros fatores que podem influenciar as pessoas nas práticas de atividades físicas, sendo uma delas a música. Nas academias podemos observar que sempre há música tocando nos ambientes.

Braga (2008) mostra a influência da música sobre os indivíduos e sobre o ambiente em que se encontram, afirmando que é comum enxergarmos pessoas batendo o pé, dançando e até estalando os dedos ao ouvirem uma música animada. Do mesmo modo que ao ouvir músicas com melodias mais calmas a tendência é relaxar, sentar, suspirar e falar mais baixo. De acordo com Pedro (2009), as pessoas que escutam as suas músicas preferidas durante o exercício são capazes de prolongar a atividade e até mesmo se sentirem menos cansadas com aquilo, como se o esforço diminuísse.

Existem ainda diferenças das músicas entre as diversas aulas dentro das academias. Em uma aula de Yoga, por exemplo, as músicas são mais calmas, sons da natureza, entre outros. Já em uma aula de ginástica localizada, as músicas são mais agitadas e alegres (BRAGA, 2008). Por conseguinte, a música é capaz de estimular tanto praticantes de ginástica como de musculação. Em alguns casos, o aluno chega a levar sua música preferida para o professor e passa a frequentar a aula para ouvi-la (ARSEGO, 2012).

Outra influência está no próprio professor. Este muitas vezes é visto como a pessoa que o aluno gostaria de ser. Para tanto, deve dar o exemplo e ser profissional, uma vez que de maneira geral, as pessoas que buscam as academias

para melhorarem a saúde. Cunha (2003) ressalta a importância de o professor saber o nome dos seus alunos e como isso melhora e aproxima a relação professor-aluno, fazendo com que eles sintam-se reconhecidos, motivo pelo qual possa influenciar na adesão às aulas de ginástica ou musculação.

2.3 FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRATICANTES DE AULAS INDIVIDUAIS – *PERSONAL TRAINER*

Devido à grande atenção que se vem dando à área da saúde, principalmente da Educação Física, uma parcela da população busca a melhoria da estética, da performance e do bem-estar, entre outros fatores. Em consequência disso, os profissionais estão cada vez mais se aperfeiçoando e estudando novas áreas para atender os objetivos de seus clientes (GARAY et. al. 2008).

A musculação é uma modalidade de exercício físico resistido, considerada capaz de melhorar a saúde e a qualidade de vida até mesmo na população considerada especial, que possui algumas doenças que devem ser controladas durante o exercício – como hipertensão (MIRANDA et.al., 2005). Atualmente, esta atividade é praticada por pessoas de todas as faixas etárias, de ambos os sexos e com níveis de condicionamentos físicos variados. Muitos benefícios são obtidos através da musculação, como mudanças morfológicas, neuromusculares, fisiológicas e até sociais e comportamentais (DIAS et. al., 2005). Rufino e colaboradores (2000) e Saba (2001) mostraram que a musculação é a atividade mais procurada por ambos os sexos, com a sua prática variando de 3 a 5 vezes por semana.

Desde os anos 70, as academias de ginástica vêm ganhando espaço, sendo o local apropriado para prática de exercícios físicos, sob orientação de um profissional de Educação Física (AGUIAR, 2007), Segundo Santos e Knijnik (2006) a musculação é o exercício que mais chama atenção de quem procura por esses espaços de exercícios. Contudo, mesmo após o início nas atividades, a desistência é muito grande. Segundo a *American College of Sports Medicine* (2000) apud Liz (2011), de todos os alunos sedentários que iniciam a prática de exercícios, apenas 5% dão continuidade. A falta de tempo, indisposição ou valores altos de mensalidade são motivos que levam as pessoas a não darem sequência em uma prática regular de atividades físicas. (ALBUQUERQUE E ALVES 2007; LIZ et. al., 2010). O maior propósito agora é manter os indivíduos nas suas práticas de maneira

contínua para gerar, a longo prazo, os benefícios que o exercício é capaz. Morales (2002) acredita que dentre as questões que permeiam o exercício está a motivação, relacionada ao início, permanência ou abandono das atividades.

Para Chagas e Samulski (1992) apud Faix e Silveira (2012) os principais aspectos de motivação para adesão e práticas de atividades físicas são manter-se em boa forma, melhorar o condicionamento físico, aumentar o bem-estar físico e psicológico, melhorar a saúde e ter prazer ao realizar a atividade. Esses fatores podem ainda variar de acordo com idade e sexo. A motivação é imprescindível no que diz respeito a adoção de um estilo de vida ativo e uma melhor qualidade de vida. (MOUTÃO, 2005).

A demanda por um resultado imediato é muito grande. Ainda que os profissionais de Educação Física se preocupem primeiro com a saúde dos indivíduos, estes muitas vezes querem apenas um corpo mais bonito aos olhos deles (FREITAS et. al., 2011).

A musculação segundo Pinno e González (2005) é um treinamento de força com o uso de pesos livres ou máquinas específicas que oferecem resistência para melhorar as capacidades físicas, prevenir e até ajudar na reabilitação de lesões. Godoy (1994) apud Domenico e Schutz (2009) a conceitua como sendo uma atividade física desenvolvida com exercícios analíticos, utilizando resistências que aumentam com o tempo através de materiais.

Existe uma busca por uma melhor qualidade de vida e saúde. Com o conhecimento acerca desse assunto, as pessoas estão cada vez mais procurando praças, clubes, estúdios de treinamento personalizado e academias para a prática de atividades físicas. A procura pelo *personal trainer* vem aumentando a cada dia. O treinamento personalizado possibilita o reconhecimento das necessidades do aluno e o desenvolvimento de um programa de treinamento específico com base nos objetivos do aluno (LUBISCO, 2005; GARAY et. al., 2008).

Para Barbosa e Simão (2008), não existe uma data que se possa dizer que o termo *personal trainer* surgiu. Chegou ao Brasil pela mídia por volta de 1980, quando possivelmente um ator famoso foi visto fazendo exercícios em casa com um treinador pessoal (SOMBRIO, 2011, PASSOS et.al., 2003).

Personal Trainer é a denominação inglesa usada que, na prestação de serviços para não-atletas, significa orientador particular ou individual, ou privado de exercícios físicos, e para atletas treinador particular, individual ou privado, ou preparador físico (BARROS apud SOMBRIO, 2011).

O mais importante desse profissional é que ele precisa conhecer a pessoa com quem vai trabalhar e saber seus objetivos para que, assim, possa proporcionar o que ela busca. É importante também ter um conhecimento global sobre diversos assuntos cotidianos para melhorar a relação com o aluno (SOMBRIO, 2011).

Lubisco (2005) e Passos *et. al.* (2003) justificam o aumento da procura por um trabalho individual pelo fato de os indivíduos desejarem uma pessoa ao seu alcance, um profissional capaz de lhe dar resultados mais rápidos e que se ajuste aos seus horários. Melher (2000) também mostra que a procura pelo profissional se dá pelo objetivo de resultados rápidos, que atendam às expectativas dos alunos e a individualidade de cada um, seja pela busca da saúde, estética ou pelo condicionamento físico, que são os motivos mais procurados pela maioria dos alunos. A saúde aliada à estética é a principal causa de procura de academias de ginástica e musculação (LOLLO, 2004).

A demanda pela prática de exercícios físicos faz com que se criem novas possibilidades de atendimentos aos alunos e novos ambientes para o profissional ganhar destaque e conseguir trabalhar na individualidade dos seus alunos (LUBISCO, 2005). O autor Medrano (2007) salienta que o trabalho do *personal trainer* é proporcionar exercícios de forma segura, eficaz e eficiente, diminuindo o risco de gerar lesões e aumentando os resultados obtidos através dos objetivos de cada aluno.

Segundo Pinheiro (2000), as aulas individuais devem ser contínuas, motivantes e que façam o aluno se sentir determinado a alcançar seus objetivos, promovendo o bem-estar físico e mental, respeitando aspectos morfológicos, biológicos e psicológicos e o condicionamento físico do aluno. Estas aulas personalizadas podem ser feitas em diversos locais, de acordo com a preferência do aluno ou sugestão do próprio professor. Os locais mais usados segundo Novaes (1998) apud Lima (2009) são as academias, clubes, local de trabalho, parques, condomínios, entre outros. O treinador individual ainda trabalha com uma proposta multidisciplinar com, por exemplo, nutricionistas, fisioterapeutas e médicos. Talvez, por esse motivo, tenha havido uma grande procura por esse profissional, pois a Educação Física já está sendo reconhecida por obter melhoras individuais e estéticas (SCHERER, 2005).

A maioria dos alunos é movida por motivações, que, de acordo com Malavasi e Both (2005), podem ser os fatores que façam com que o aluno permaneça ou desista dos exercícios físicos. Morales (2002) atesta que muito dessa motivação vem de experiências passadas e presentes e do histórico pessoal do indivíduo. Visto que a maior dificuldade é observada na aderência ao programa de exercício físico e que ela não ocorre logo no início, pois existe um processo lento que vai do início dos exercícios até a manutenção desses programas de treinamento, o papel do *personal trainer* é muito importante (MALAVASI e BOTH, 2005).

Portanto, identificar as razões pelas quais os alunos buscam um trabalho personalizado, conhecer o aluno e seus objetivos, torna-se importante tanto para a adesão quanto para a aderência nas aulas de *personal trainer*. No estudo de Sombrio (2011), em que ele busca os motivos de adesão à prática de exercício físico por parte dos alunos de *personal trainer*, pode-se observar que 40% dos sujeitos que participaram da pesquisa, dentre homens e mulheres, buscam um acompanhamento personalizado para melhorar ou adquirir saúde e qualidade de vida, sendo, muitas vezes, levados a essa escolha pela falta de tempo por conta de emprego, fazendo com que busquem um melhor aproveitamento do tempo disponível. A questão da estética aparece em terceiro lugar na pesquisa de Sombrio e pode estar relacionada à importância que a sociedade dá para a imagem corporal, sendo buscada em maior número pelas mulheres. Pode-se inferir, ainda, que existe uma conscientização maior acerca da saúde por parte dos participantes.

Ao encontro do estudo de Sombrio, observam-se as pesquisas de Salsedo (2010) e Ramos et.al. (2012), que revelam igualmente a saúde como principal fator de motivação na participação do trabalho personalizado. O prazer aparece em segundo lugar e a estética juntamente com o controle do estresse em terceiro.

A motivação do aluno não vem apenas através de treinos e instruções, muitas vezes as ações do seu professor são o que o motiva. Esse estilo motivacional é uma característica da personalidade, no entanto, vulnerável ao ambiente (GUIMARÃES e BORUCHOVITCH, 2004).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As academias de hoje em dia sofreram muitas transformações até chegarem ao que são hoje. Dentre alguns fatores, os avanços tecnológicos, influenciam muito o sedentarismo, seja pela falta de tempo ou muito trabalho. As academias têm um papel importante nisso, uma vez que pode diminuir o número de pessoas sedentárias. Há uma necessidade por parte das academias de ampliar seu público continuamente, deixando de incentivar apenas a estética e buscando novos valores para o ingresso na atividade física.

A regularidade na prática de exercícios, muitas vezes, está ligada ao próprio profissional de Educação Física, sendo ele um dos responsáveis pela aderência e manutenção dos alunos. E sabe-se que um estilo de vida ativo pode gerar grandes benefícios. A motivação para o ingresso na atividade muitas vezes ocorre pelo conhecimento desses benefícios em relação à saúde e qualidade de vida. Para que os objetivos e metas dos alunos sejam alcançados o profissional de Educação Física precisa conhecer o seu público, tanto para o trabalho do professor quanto para o que o aluno busca.

O objetivo principal desse trabalho foi verificar quais os principais fatores que motivam as pessoas a procurarem aulas de ginástica e aulas com *personal trainer*. De acordo com a revisão de literatura pode-se perceber algumas das principais características desses praticantes. Muitos autores abordam a busca pela qualidade de vida e saúde como sendo a motivação inicial para a procura de uma atividade, seja ela em grupo ou individual, seguida, muitas vezes, pela procura da estética. Determinados autores ainda apontam seis dimensões, que nos estudos, são as mais apontadas como fatores motivacionais. São elas: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Nas aulas de ginástica um possível fator de aderência é a socialização, uma vez que as aulas possuem muitos alunos, onde há interação. Porém não se mostra como o principal motivo. Talvez um dos motivos que gere aderência desse aluno. O que a literatura mostra são elementos motivacionais ligados a saúde, condicionamento físico e estética. Muitas vezes o aluno procura a atividade física por ordens médicas. A questão da estética aparece em muitos estudos, entretanto não como sendo a principal, muitas vezes posicionada atrás de outros motivos.

Percebe-se grande participação dos alunos nas aulas de ginástica, quando estas são ministradas com música e muita motivação por parte do professor. Aqui nota-se a importância de levar em consideração o que motiva o aluno.

Já nas aulas de *personal trainer*, melhorar ou adquirir qualidade de vida e saúde, seguidos pela preocupação com a estética, são alguns fatores que se observam nessa pesquisa. O motivo de aderência na aula de *personal trainer* se dá pela competência do professor em alcançar metas e objetivos do aluno, respeitando a individualidade e as motivações de cada um.

Por conseguinte, tanto o professor de treinamento personalizado quanto o professor de aula de ginástica precisam conhecer seus alunos e identificar em cada um as motivações para frequentarem e se manterem nas aulas. Utilizando de argumentos que lhes mostrem os benefícios e as vantagens da atividade física regular.

Pesquisas acerca dos motivos de aderência e perfil dos profissionais de treinamento individualizado e dos professores de aulas em grupo seriam de grande valia para um maior entendimento do assunto.

Nota-se a preocupação cada vez maior na adoção de hábitos saudáveis e atividades físicas. E através desse trabalho é esperado que os profissionais estejam sempre atualizados e conversando com seus alunos para conhecerem seus interesses afim de melhorar seu trabalho e adquirir um número cada vez maior de alunos e adeptos à atividade física. Novos estudos com populações maiores seriam de suma importância para novos esclarecimentos.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, F. A. **Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa (PB)**. Dissertação (Mestrado em Administração). Programa de Pós-Graduação em Administração. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007
- ALBUQUERQUE, C. L. F. A.; ALVES, R. S. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, Natal, v. 1, p. 1-33, jan./abr. 2007. ISSN1678-7889. Disponível em: http://mail.falnatal.com.br:8080/revista_nova/a5_v1/artigo_4.pdf. Acesso em novembro, 2013.
- ARSEGO, N. R. Motivação à prática regular de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura. Trabalho de conclusão de curso. Porto Alegre, RS, 2012.
- 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, C. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; JUCHEM, L.; BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R.P. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6 n. 2, p.7-12, 2007.
- BALBINOTTI, M. A. A., CAPOZZOLI, C.J. Motivação a prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.
- 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.; 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.; 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.
- BALBINOTTI, M. A. A.; ZAMBONATO, F.; BARBOSA, M. L. L.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.3, p.384-394, jul./set. 2011.

- BARBOSA, Marcelo; SIMÃO, Roberto. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiência do treinamento individualizado**. São Paulo: Phorte, 2008.
- BERTEVELLO, Gilberto. Academias de ginástica e condicionamento físico – Sindicatos & associações. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 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: set, 2013.
- BODY SYSTEMS. Disponível em: www.bodysystems.net. Acesso em: outubro, 2013.
- BORGES G. Disponível em: <http://www.academiagb.com.br/aulas/gb-ritmos/>. Acesso em outubro, 2013.
- BRASIL ESCOLA. Disponível em: <http://www.brasile scola.com/psicologia/motivacao-psicologica.htm>. Acesso em Set, 2013.
- 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 procedimentos 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.
- CAPINUSSÚ, José Maurício. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
- CAPOZZOLI, C. J., **Motivação à prática de atividades físicas: Um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 153p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- 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.
- CARDOSO, M. F. S. ; GAYA, A. . Fatores de motivação em jovens praticantes de futsal. In: **Simpósio Internacional de Ciência e Tecnologia no Esporte**, 1997, Porto Alegre/RS. Anais do Simpósio Internacional de Ciência e Tecnologia no Esporte, 1997.

CARVALHO, Victor. **Ginástica na Escola**. (UVA – Universidade Estadual do Vale do Acaraú/CE), 2009. Disponível em: www.ebah.com.br/content/ABAAABDRUAB/ginastica-na-escola>. Acesso em: agosto/ de 2013.

CASTRO M. S.; MIRANDA M., SILVA N. L., PALMA A., RESENDE H.G. Motivos de Ingresso nos Programas de Exercícios Físicos Oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – SESC-DF. **Revista movimento** Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 87-102, abril/junho de 2009.

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. 14-15, 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.

COMPASSO PORTO ALEGRE. Disponível em: <http://compassodancaportoalegre.com.br/aula-de-ritmos-na-compasso-portoalegre/>. Acesso em outubro, 2013.

COUTO, E. S. Uma estética para corpos mutantes. In: COUTO, Edvaldo Souza e GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs). **Corpos Mutantes: ensaios sobre novas (d)eficiências corporais**. Porto Alegre: UFRGS, 2007.

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.

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

DIAS, R. M. R. et al. Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 11, n. 4, p. 224-228, 2005.

DOMENICO, L; SCHUTZ, G. R. Motivação em idosos praticantes de musculação, EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 13, Nº 130, Março de 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd130/motivacao-em-idosos-praticantes-de-musculacao.htm>. Acesso em: novembro, 2013.

ECCHELI, S. A motivação como prevenção da indisciplina. **Educ. rev.** N.32 Curitiba 2008.

FAIX M. R. N.; SILVEIRA J. W. P. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. *Revista Digital Buenos Aires*, ano 17, n.171, agosto 2012. Disponível em: WWW.efdeportes.com. Acesso em: novembro, 2013.

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 J. **Motivação de professores de Educação Física para a permanência na regência de aulas de ginástica em academias**. Trabalho de Conclusão de curso Criciúma, novembro de 2012.

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

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.

FREITAS D. C.; SILVA F. A. G.; SILVA A. C.; LUDORF S. M. A. As práticas corporais nas academias de ginástica: um olhar do professor sobre o corpo fluminense. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.33, n.4, Porto Alegre, out/nov, 2011.

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

GARAY L. C.; SILVA I. L.; BERESFORD H. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.4, n.1, janeiro/junho, 2008.

GODTSFRIEDT J. Método natural de Hébert: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Revista Digital** – Buenos Aires – nº 142, março de 2010.

GUIMARÃES F. Disponível em: <http://www.fabioguimaraes.com.br/historia.html>. Acesso em novembro, 2013.

GUIMARÃES S. E. R. e BORUCHOVITCH E. **O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da autodeterminação**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2004, 17(2), pp.143-150.

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.

JUCHEM, L. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

LIMA, Ana Paula Farias de. **Perfil sócio-demográfico e motivacional de praticantes de treinamento personalizado: um estudo de caso**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Maringá – UEM, 2009.

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.

LOLLO, Pablo Christiano B. **Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 76 - Setembro de 2004. Disponível: <http://www.efdeportes.com/efd76/acad.htm>. Acesso: outubro, 2013.

LUBISCO, Carla. Personal Training. E. F. Rio de Janeiro, v.4, n.15, p.4-8, mar. 2005. Disponível em: <confef.org.br/revistasWeb/n15/04_PERSONAL_TRAINING.pdf>. Acesso: outubro, 2013

MADEIRA M.; TEIXEIRA R.; RUFFONI R.; MOTTA A.; **Motivação e aderência nas atividades físicas e esportivas nas academias da cidade Cabo Frio/R.J**. Laboratório de estudos do esporte / LABESPORTE – UCB/RJ, 2006 Disponível: www.equiperuffoni.com.br/artigos/A060212_01.pdf. Acesso: janeiro, 2009

MALAVASI L. M.; BOTH J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>. Acesso:novembro, 2013.

MALDONADO, Gisela De Rosso. A Educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Vol. 5, n. 1, p.59-76, 2006.

MALTA. P. **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.

MEDRANO. Iván Chulvi et al. **El entrenamiento físico personalizado em la mejora de la salud y el rendimiento deportivo**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 – n. 112 - Setembro de 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd112/el-entrenamiento-fisico-personalizado.htm>. Acesso em novembro, 2013.

MELHER, L. I. A. Aumenta a procura por personal trainer. **Jornal Laboratório da Faculdade de Artes e Comunicação da Universidade Santa Cecília – UNISANTA**, São Paulo, mar. 2000. Disponível em: < <http://www.online.unisanta.br/2000/03-25/esporte2.htm>>. Acesso: outubro, 2013.

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

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

MORAES, F. O.; BALGA, R. S. M. A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2007, 6 (3): 59-65

MORALES, Pedro Jorge Cortes. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. 2002, 113f. Dissertação (Mestre em Educação Física). Área de Concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

MORENO, R. M.; DEZAN, F.; DUARTE, L.R.; SCHWARTZ G.M. **Persuasão e Motivação: Interveniências na atividade física e no esporte**. 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm> acesso em: setembro 2013.

MOUTÃO, J. **Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de atividades de fitness em ginásios**. Tese de mestrado em psicologia do desporto e do exercício, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2005.

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

NOVAES J.S. Identificando os valores orientadores de atividades gminicas em academia no Rio de Janeiro: uma analise de conteúdo. **Motos corporis** 2(4):16-26, 1995.

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.

NUNOMURA, Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol 3, nº 3, 1998; p45-58, 1998.

OLIVEIRA N.B., **Aspectos históricos da ginástica de academia em Porto Velho**. Trabalho de Conclusão de Curso, Porto Velho, RO, 2012.

PAIM M. C. C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. Revista da Educação Física/ UEM. Maringá, v.12, n.2, p.73-79, 2 sem. 2001.

PASSOS, Rafael; FIAMONCINE, Rafaela Liberati; EMERIN, Rafael . **Avaliação da composição corporal em clientes de Personal Training**. Revista Digital – Buenos Aires. Ano 9. n. 61- Junho 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/pt.htm>. Acesso em: outubro, 2013.

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.

PINHEIRO, D. R. V. **O perfil do personal trainer**: na perspectiva de um treinamento físico orientado para saúde, estética e esporte. (Dissertação de Mestrado) Ciência da Motricidade Humana, Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2000. 179 p.

PINNO C. R.; GONZÁLEZ F. J. A musculação e o desenvolvimento da potência muscular nos esportes coletivos de invasão: uma revisão bibliográfica na literatura brasileira. **R. da Educação Física/UEM** Maringá, v. 16, n. 2, p. 203-211, 2. sem. 2005.

RAMOS, M.G. et al. Atividade física em extensão universitária: estudo descritivo sobre o perfil de usuários na UNICAMP. In: **Pelegrinotti il performance humana: saúde e esporte**. Ribeirão Preto: Tecmeed; 2012. p.139-157.

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

RODRIGUES I. **Motivos de adesão à prática de exercícios físicos em uma academia exclusivamente feminina de Porto Velho – RO**. Trabalho de Conclusão de Curso, Fundação Universidade Federal de Rondônia, 2011.

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.

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.

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

SALCEDO, Jonatas Furtado. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado**: um estudo com alunos de personal trainer. 2010. 44 f. TCC (Curso de Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/27743/000766493.pdf?sequence=1>>. Acesso em: outubro, 2013

SALDANHA, R. P.; BARBOSA, M.I.I.;BALBINOTTI, C.A.A; BALBINOTTI, M. A. A.; FERREIRA, A.O.; **A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo feminino**. Coleção Pesquisa em Educação Física, vol. 7, n. 1, 2008 – ISSN: 1981-4313.

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

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.

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 – 5(1):23-34, 2006.

SCHERER, A. Educação física e os mercados de trabalho no Brasil: quem somos, onde estamos e para onde vamos? In: ZENÓLIA, C. C. F. (Org.) **Formação profissional em educação física e mundo do trabalho**. Vitória: Gráfica da faculdade salesiana, 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: novembro, 2013.

SILVA, A. M. A. C. Reconnectando 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.

SOMBRIO D. A. **Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de Personal Trainer no município de Criciúma – SC**. Monografia apresentada Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, 2011.

SOUZA A. L. C.; OLIVEIRA FILHO R. P. Motivação intrínseca e extrínseca em crianças de 7 a 14 anos na iniciação do voleibol. **Educação Física em Revista**, Vol. 2, No 1, 2008.

TAHARA A. K.; SCHWARTZ G.M.; SILVA K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci. e Mov. Brasília** v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003.

TAHARA, A. K.; SILVA K.A. **A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo**. Uberaba, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>. Acesso em: novembro, 2013.

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: set, 2013.

TOLEDO E. ;PIRES F.R. Sorria! *Marketing* e consumo dos programas de ginástica de academia. **Revista Brasileira 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.

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

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