

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

**NÍGIA RAMALHO ARSEGO**

**MOTIVOS QUE LEVAM À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM  
ESTUDO COM PRATICANTES DE GINÁSTICA DE ACADEMIA**

**Porto Alegre**

**2015**

**NÍGIA RAMALHO ARSEGO**

**Motivos que levam à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de ginástica de academia**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento Humano.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

**Porto Alegre**

**2015**

## AGRADECIMENTOS

Muitos são os agradecimentos, contudo, reservo esse espaço àqueles que foram essenciais para a realização desse estudo.

Gostaria de agradecer à Universidade Federal do Rio Grande do Sul por oferecer as condições para que eu pudesse concluir o curso de mestrado em Ciências do Movimento Humano.

Agradeço de forma especial ao meu orientador Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti por aceitar-me como sua aluna no Programa de Pós-Graduação da EsEF/UFRGS, pela confiança depositada em mim de que eu faria um bom trabalho de mestrado, pela paciência, amizade, sabedoria, ensinamentos e incentivo em todos os momentos dessa caminhada.

Agradeço aos demais professores que me guiaram até aqui, em particular aos professores Doutores Marcus Levi Lopes Barbosa e Fabiano Bossle por contribuírem de forma fundamental no processo de qualificação da presente dissertação.

Aos meus colegas do PPGCMH, Roberto Tierling Klering e Rafaela Bertoldi, pela disponibilidade e pela ajuda nos momentos em que mais precisei.

Agradeço à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) que, com seu auxílio financeiro através de bolsa de estudo, permitiu dedicar-me profundamente ao curso de mestrado.

Agradeço à disponibilidade dos locais: Academia Bio Ativa, Academia Alternativa e Associação Cristã de Moços (ACM), em participar desse estudo, o que foi fundamental para a sua realização, bem como à boa vontade dos alunos que tiraram um pouco do seu tempo para responder à pesquisa.

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

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

Um agradecimento especial à Maria Elaine Freitas Wainstein pela generosa ajuda em revisar carinhosamente esse estudo.

Finalmente, ao meu namorado Rafael Wainstein. Não tenho palavras pra expressar a importância da tua presença e do teu amor nesse momento e o quanto a tua paciência me ajudou a seguir em frente. Esse agradecimento representa uma ínfima parte da importância que tu tens para mim.

Muito obrigada!

## RESUMO

O presente estudo busca explorar aspectos que estão associados às dimensões motivacionais para a prática regular de atividades físicas em academias de ginástica. O objetivo geral deste estudo é identificar, dentre as principais dimensões motivacionais (*Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*), aquelas que representam os principais motivos que levam à prática regular de ginástica de academia. A pesquisa realizada utilizou-se de método misto (quantitativo e qualitativo). O estudo procurou testar se existem (ou não) diferenças estatisticamente significativas entre as médias das dimensões avaliadas pelo Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas ou Esportivas - IMPRAFE-54 (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006; 2008), controlando-se as variáveis “Sexo”, “Faixa Etária” e “Tempo de Prática”, além de utilizar-se de entrevistas a fim de entender melhor os resultados obtidos na parte quantitativa. Os itens do IMPRAFE-54 são respondidos em uma escala de Tipo *Likert*, graduados em cinco pontos, indo de “Isto me motiva pouquíssimo” (1) a “Isto me motiva muitíssimo” (5). O inventário foi aplicado em 151 praticantes de aulas de ginástica de academia em academias de Porto Alegre/RS de ambos os sexos com idades entre 18 e 75 anos. As entrevistas foram realizadas com 8 (oito) praticantes representativos da amostra que cumpriam os critérios pré-estabelecidos. Constatou-se que as dimensões que mais motivam os praticantes de aulas de ginástica são: *Saúde* seguida pelo par *Estética e Prazer* estatisticamente indissociável ( $p > 0,05$ ), *Controle de Estresse, Sociabilidade* e, por último, *Competitividade*, o que é confirmado pelas respostas das entrevistas. Com relação às variáveis controladas, os resultados apontam que *Sociabilidade* motiva mais significativamente os praticantes do sexo masculino enquanto que *Estética*, mais os do sexo feminino. Sobre as faixas etárias, encontrou-se que *Estética* motiva mais significativamente os praticantes de 18 a 35 anos enquanto que *Sociabilidade* mais aqueles de 36 a 75 anos. Em relação ao tempo de prática, a *Sociabilidade* aparece como a que motiva mais significativamente os praticantes que ingressaram há mais de 1 ano. As demais dimensões motivam da mesma forma tanto aqueles que aderiram há menos de 1 ano, quanto os que permanecem há mais de 1 ano. Conclui-se que a motivação dos sujeitos testados se origina, predominantemente, na dimensão *Saúde* (motivação extrínseca). Para o professor é uma informação relevante para que ele possa focar suas aulas em fazer com que os alunos alcancem seus objetivos, aumentando sua frequência e permanência nas aulas. Novas pesquisas são importantes para que se possa melhor mapear os motivos de diferentes praticantes com outras variáveis controladas.

**Palavras-chave:** Motivação; Ginástica; Academia; Atividade Física.

## ABSTRACT

This present study searches to explore the aspects that are connected with motivational dimensions to the regular practice of physical exercises in gymnasiums. The general objective of this study is to identify, among the principal motivational dimensions (*Stress Control, Health, Sociability, Competition, Aesthetics and Pleasure*), the ones that represent the main reasons that lead to regular practice of gymnastics in a gymnasium. This research used both quantitative and qualitative methods. The study aimed at testing whether or not there are significant statistical differences among the averages of the dimensions evaluated by the Inventory of Motives for the Regular Practice of Physical and Sport Activities - IMPRAFE-54 (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006; 2008) controlling the variances "Sex", "Age" and "Time of Practice", besides using interviews to better understand the results in the quantitative part. The items of IMPRAFE-54 are responded in a Likert Scale graded in five points, from "This motivates me very little" (1) to "This motivates me very much" (5). The inventory was applied in 151 practitioners of classes in gymnasium gymnastics in gymnasiums of Porto Alegre/RS, of both sexes, ages from 18 to 75 years old. The interviews were performed with 8 (eight) practitioners representative of the sample and who followed the pre-established criteria. It was found out that the dimensions that most motivated the practitioners of gymnastic classes are: Health, followed by the pair Aesthetics and Pleasure statistically inseparable ( $p > 0,05$ ), Stress Control, Sociability and, at last, Competition, what is confirmed by the interview answers. Regarding the controlled variances, the results show that Sociability motivates more significantly male practitioners while Aesthetics motivate the female ones. Concerning the age, it was found out that Aesthetics motivates more significantly the practitioners from 18 to 35 years old, while sociability motivates the ones from 36 years old on. Regarding practice time, sociability appears as the one that motivates more significantly the practitioners who have started for over one year. The other dimensions motivate the same way both the ones who have adhered less than one year as well as the ones who have remained over one year. It is concluded that the motivation of the tested subjects mainly arises in the Health dimension (extrinsic motivation). For the teacher, it is relevant information so that he or she may focus his or her classes to enable students to achieve their goals, increasing both their class attendance and stay. New researches are important to map the reasons of different practitioners with other controlled variances.

**Keywords:** Motivation, Gymnastics, Gymnasium, Physical Activity.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 –	Objetivos da ginástica em academia nas décadas de 30/60 .....	22
Quadro 2 –	Objetivos da ginástica em academia nas décadas de 60/90 .....	23
Quadro 3 –	Métodos de Ginástica de Influenciaram a Ginástica em Academia no Rio de Janeiro .....	23
Quadro 4 –	Perfil dos entrevistados .....	62

## LISTA DE LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Estatísticas de Tendência Central, Dispersão e Distribuição da amostra geral .....	66
Tabela 2 – Cálculos de Tendência Central, Dispersão e Distribuição da amostra segundo a variável “Sexo” .....	76
Tabela 3 – Comparações entre as médias das dimensões por “Sexo” ...	79
Tabela 4 – Cálculos de Tendência Central, Dispersão e Distribuição da amostra segundo a variável “Faixa Etária” .....	87
Tabela 5 – Comparações entre as médias das dimensões por “Faixa Etária” .....	89
Tabela 6 – Cálculos de Tendência Central, Dispersão e Distribuição da amostra segundo a variável “Tempo de Prática” .....	97
Tabela 7 – Comparações entre as médias das dimensões por “Tempo de Prática” .....	100

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS</b> .....	<b>13</b>
2.1 A GINÁSTICA NA ACADEMIA .....	13
2.1.1 Apontamentos históricos sobre a ginástica.....	13
2.1.2 Apontamentos históricos sobre a academia.....	17
2.1.3 A ginástica de academia .....	20
2.1.4 A ginástica e suas manifestações mais comuns na atualidade .....	24
2.2 MOTIVAÇÃO EM GINÁSTICA DE ACADEMIA .....	32
2.2.1 Motivação à prática regular de atividades físicas.....	32
2.2.2 Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e suas relações na academia.....	41
2.2.2.1 Controle de Estresse .....	41
2.2.2.2 Saúde .....	43
2.2.2.3 Sociabilidade .....	44
2.2.2.4 Competitividade .....	46
2.2.2.5 Estética.....	47
2.2.2.6 Prazer .....	50
2.2.3 Outras influências.....	51
<b>4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>54</b>
4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO .....	54
4.2 PROCEDIMENTOS ÉTICOS .....	55
4.3 PARTE 1 – DELINEAMENTO QUANTITATIVO.....	56
4.3.1 População e amostra.....	56
4.3.2 Instrumentos de coleta de dados .....	57
4.3.3 Procedimentos de coleta de dados.....	58
4.3.4 Procedimentos de análise dos dados .....	58
4.4 PARTE 2 – DELINEAMENTO QUALITATIVO .....	59
4.4.1 Critérios para a seleção dos sujeitos da pesquisa .....	59
4.4.2 Instrumentos de coleta de dados .....	60
4.4.3 Procedimentos de coleta de dados.....	61
4.4.3.1 As entrevistas .....	61
4.4.3.2 Os entrevistados.....	62
4.4.3.3 Procedimentos de entrevista .....	63



4.4.3.4 Análise das informações.....	64
<b>5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>65</b>
5.1 AMOSTRA GERAL .....	65
5.2 ANÁLISES POR SEXO .....	75
5.3 ANÁLISES POR FAIXA ETÁRIA.....	86
5.4 ANÁLISES POR TEMPO DE PRÁTICA.....	96
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>111</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>116</b>
<b>ANEXO A - INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS (IMPRAFE-54).....</b>	<b>136</b>
<b>APÊNDICE A1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – Parte 1 .....</b>	<b>138</b>
<b>APÊNDICE A2 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – Parte 2 .....</b>	<b>139</b>
<b>APÊNDICE B – TERMO DE CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO.....</b>	<b>140</b>
<b>APÊNDICE C – ROTEIRO DE ENTREVISTA .....</b>	<b>142</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como tema central os motivos para a prática regular de ginástica de academia com base nas principais dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas. Além disso, procura aprofundar o conhecimento sobre a motivação e melhorar o aproveitamento da prática das atividades físicas por parte dos frequentadores regulares de ginástica de academia.

A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para os indivíduos como: melhora na qualidade de vida, saúde, estética, bem-estar e diminuição de doenças cardiovasculares (BLAIR *et al.*, 1989; NETTO; NOVAES, 1996; GULLETE; BLUMENTHAL, 1996; SANTOS; KNIJNIK, 2006; MELLO; FERNANDEZ; TUFIK, 2000; GUEDES *et al.*, 2001; WARBURTON; NICOL; BREDIN, 2006; ROCHA, 2008; CASTRO *et al.*, 2010; BRUNET; SABISTON, 2011; BALBINOTTI *et al.*, 2015). Aliado a isso, nos deparamos com a valorização de um dado padrão de beleza, qual seja, aquele do corpo belo, jovem e sempre “em forma” a ser conquistado a partir de múltiplas possibilidades de intervenção: dietas, cosméticos, cirurgias plásticas, ginásticas, medicamentos, suplementos. Presenciamos na mídia a constante exposição do corpo (principalmente feminino), reafirmando a necessidade de cuidados específicos e da busca constante pela “saúde” (FERNANDES, 2005; MARCELLINO, 2003). Pode-se observar a presença desses elementos na proliferação do número de academias de ginástica em todo o mundo, o que, segundo Costa e Filho (1987) e Rubio (2002), se constitui em um fenômeno internacional.

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

Nessa perspectiva, os professores que atuam em academias de ginástica são o elo entre o próprio local de prática de exercícios físicos e o objetivo desse indivíduo, por isso, é necessário que eles levem em consideração os motivos que despertam o interesse do indivíduo por uma determinada atividade. É essencial que

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

A partir disso, motivar os alunos, conhecer a hierarquia e os motivos pelos quais eles possam querer participar de uma determinada prática corporal, quando exploradas adequadamente, pode aumentar as possibilidades de ingresso e permanência de indivíduos nesta prática (COSTA *et al.*, 2003; ALLEN, 2005; BRUNET; SABISTON, 2011; BALBINOTTI *et al.*, 2015), além de se tornarem informações importantes para o professor e, ao mesmo tempo, um grande desafio, pois a qualidade desta relação representa um dos elementos que possui influência no envolvimento do aluno na tarefa e nas suas escolhas futuras (MINELLI *et al.*, 2010). Identificar as dimensões motivacionais, além de contribuir no direcionamento e delineamento das práticas pedagógicas do professor, é um dos temas de grande importância para a explicação de, ao menos, uma parte do comportamento de alunos, atletas e de praticantes regulares de atividades físicas e esportivas (BALBINOTTI, 2010).

Visando avançar os conhecimentos sobre o tema da motivação de praticantes regulares de ginástica de academia, esse estudo se propõe a cumprir os seguintes objetivos:

Objetivo geral: identificar, dentre as principais dimensões motivacionais (*Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*), aquelas que representam os principais motivos que levam à prática regular de ginástica de academia.

Objetivos específicos: (a) verificar se há diferença estatisticamente significativa entre praticantes do sexo masculino e feminino; (b) verificar se há diferença estatisticamente significativa entre os praticantes na faixa etária de 18 a 35 anos e os praticantes na faixa etária de 36 a 75 anos; (c) verificar se há diferença estatisticamente significativa entre os motivos daqueles que começaram a praticar a atividade há menos de um ano (adesão) daqueles que já praticam há mais de um

ano (permanência); (d) compreender a relevância dos motivos identificados nas práticas regulares de ginástica de academia para os participantes do estudo.

Para bem responder aos objetivos, a dissertação foi dividida em quatro etapas. Em um primeiro momento, a revisão de literatura contemplou os assuntos pertinentes, e foi dividida em dois capítulos. Na segunda etapa são apresentados os procedimentos metodológicos seguidos, abrangendo a caracterização deste como um estudo único com base em método misto, os procedimentos éticos adotados, a parte um (delineamento quantitativo) e a parte 2 (delineamento qualitativo). A terceira etapa abrange a apresentação e discussão dos resultados, contemplando a amostra geral e as variáveis de controle analisadas e, por fim, a etapa final trata das considerações finais.

## **2 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS**

Os pressupostos teóricos abordarão, inicialmente, aspectos relacionados à ginástica na academia através da contextualização dos conceitos históricos pertinentes à ginástica e à academia de forma separada bem como o conceito de ginástica de academia, como se tornou o que é hoje e como se transformou em um elemento importante no que se refere a exercícios físicos na atualidade. Em um segundo momento, realizar-se-á uma revisão sobre os aspectos relacionados à motivação para a prática regular de atividades físicas, bem como um aprofundamento dos conhecimentos sobre as dimensões motivacionais que podem estar associadas à prática regular de ginástica de academia e outras possíveis influências desse constructo.

### **2.1 A GINÁSTICA NA ACADEMIA**

O presente capítulo se subdivide em quatro subcapítulos como segue: apontamentos históricos sobre a ginástica; apontamentos históricos sobre a academia; a ginástica de academia e; a ginástica e suas manifestações mais comuns na atualidade.

#### **2.1.1 Apontamentos históricos sobre a ginástica**

Desde a sua origem mais remota, o homem vem adaptando-se, criando fórmulas, buscando novas soluções para seguir adiante no seu processo de evolução. O homem primitivo, em função do habitat hostil, desenvolveu hábitos específicos para essas condições, em que a luta com animais como também a caça ao alimento incorporavam no seu dia a dia as primeiras caracterizações de “Educação Física” (MARINHO, 1980; COSTA, 1996; NETTO; NOVAES, 1996; OLIVEIRA; MARRONI, 2012).

As origens mais antigas da atividade física possivelmente datem em torno de 3.000 a.C., na China. O Imperador Hoang Ti, preocupado com o progresso de seu povo, promoveu a inclusão de exercícios físicos que possuíam finalidades higiênicas

e terapêuticas, usados principalmente para combater endemias. A cultura física – terminologia utilizada para designar toda a parcela da cultura universal que envolve o exercício físico, como a Educação Física, a Ginástica, o Treinamento Desportivo, a Dança, etc. – também se caracterizou por ser um fenômeno mundial, pois existem inúmeros exemplos de práticas de exercícios físicos em vários estágios civilizatórios e em diversas regiões do globo (COSTA, 1996; PEDRO, 2009).

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

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

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

Ainda segundo Costa (1996), o sueco Per Henrik Ling (1776 - 1839) e o alemão Cristoph Friedrich Guts Muts (1759 - 1839) foram relevantes, pois focaram a ginástica à luz da estética e da pedagogia, priorizando a educação corporal. Ling,

inspirado na ginástica dos gregos, é considerado o maior nome da “ginástica sueca” (NORONHA, 2007) e dividia seu sistema em quatro partes: Ginástica Pedagógica ou Educativa; Ginástica Militar; Ginástica Médica ou Ortopédica e Ginástica Estética (onde se popularizou a dança). O suíço Phoktion Heinrich Clias (1782 - 1854), entre outras iniciativas, criou a calistenia (do grego *Kallos* (belo), *Sthenos* (força) e mais o sufixo “ia”), em 1829, influenciando diretamente a Educação Física como conhecemos hoje (PEDRO, 2009).

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

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

O período entre 1800 a 1900 marca o surgimento de quatro específicas formas de encarar os exercícios físicos: a Escola Inglesa, a Escola Alemã, a Escola Sueca e a Escola Francesa, sendo a primeira mais relacionada aos jogos, atividades atléticas e ao esporte. As demais escolas foram as responsáveis pelo surgimento dos principais métodos ginásticos, que por sua vez determinaram, a partir de 1900, o início dos três grandes movimentos ginásticos na Europa. São eles: o Movimento do Oeste na França, o Movimento do Centro na Alemanha, Áustria e Suíça e o Movimento do Norte englobando os países da Escandinávia (LANGLADE; LANGLADE, 1970; AYOUB, 2004; OLIVEIRA; MARRONI, 2012; OLIVEIRA; NUNOMURA, 2012).

Marinho (1980) e Ayoub (2004) contribuem com Langlade e Langlade, reafirmando que Ling foi o responsável pela linha doutrinária sueca, e que para ele a ginástica pedagógica e higiênica tem por fim submeter o corpo à vontade, sendo essencialmente educativa e social. Ainda segundo os autores, a linha doutrinária

francesa surgiu com Francisco Amoros y Ondeano que defendia que “a ginástica é a ciência provada de nossos movimentos, de suas relações com os nossos sentidos, nossa inteligência [...] e o desenvolvimento de todas as nossas faculdades” (MARINHO, 1980, p.102). Por fim, os autores revelam que a linha doutrinária alemã teve como nome principal Johann Bernhard Basedow, que viria encontrar em Guts Muts o seu consolidador.

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

Sabendo dessa preocupação com a sua evolução, percebeu-se que, desde a revolução industrial, o homem vem deixando o campo e se aglomerando nas cidades, trocando o trabalho braçal pelo trabalho intelectual. O desenvolvimento industrial e tecnológico diminuiu sensivelmente a carga de atividade física necessária para a realização do trabalho. Esse processo vem criando um estado de sedentarismo em uma parcela significativa da população mundial o que, por sua vez, despertou o interesse de pesquisadores, tendo em vista o grande índice de evidências de doenças degenerativas do aparelho cardiovascular e musculoesquelético decorrentes da inatividade das pessoas (NOVAES, 1991; NETTO; NOVAES, 1996; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; MELLO, 2000; RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000; FLORINDO *et al.*, 2001; BATISTA, 2006; ROCHA, 2008; SILVA *et al.*, 2008; NIEMAN, 2011).

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



locais de prática dessa atividade (GERALDES, 1993; RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000; BATISTA, 2006), mas elas já podiam ser vistas na sociedade muito antes.

### **2.1.2 Apontamentos históricos sobre a academia**

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

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

No decorrer das décadas de 1930 e 1940 foram surgindo outras em diferentes locais do país, tendo como atividades principais as lutas, o halterofilismo e a ginástica feminina. A partir da década de 1960, o número só aumentou, tendo seu auge no início da década de 1970, não demonstrando nenhum sinal de enfraquecimento, tornando-se um dos maiores fenômenos culturais e sociais em todo o mundo (NETTO; NOVAES, 1996; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; NOVAES, 1999; RUBIO, 2002; BRAUNER, 2007), principalmente por ser de conhecimento da população, atualmente, que a atividade física é sinônimo de qualidade de vida (BLAIR *et al.*, 1989; MALTA, 1998; TOSCANO, 2001).

Na década de 1970, conforme Tubino (1980), já havia um grande crescimento das academias nas cidades brasileiras, e o autor acredita que esse processo estava vinculado ao movimento norte-americano relacionado ao método Cooper (médico da Força Aérea), que contribuiu para disseminar a ideia de que todas as pessoas, principalmente as que não eram atletas, poderiam realizar alguma prática corporal, estivessem preparadas ou não. Para Cooper, a melhor forma de exercício é a

“aeróbia”, uma palavra criada por ele para representar atividades que estimulam o coração, o pulmão e os vasos sanguíneos. Segundo Nieman (2011), Cooper afirmou que os melhores exercícios são corrida, natação, ciclismo, caminhada, corrida estacionária, entre outros. Com objetivos diferentes, os exercícios de isometria, levantamento de pesos e calistênicos também são base de grande parte da literatura.

Foi então que, no final da década de 1970 e início da década de 1980, houve a grande explosão do número de academias de ginástica por todo o país. (NIEMAN, 2011; MALTA, 1998; NETTO, NOVAES, 1996; BRAUNER, 2007). Estava surgindo o movimento *fitness*. Malta (1998) ainda afirma que as academias de ginástica substituíram os clubes da década de 1970, e, hoje, várias pessoas se dirigem a elas em busca de socialização, de alguma atividade física para descarregar o estresse provocado pelo dia a dia ou mesmo com fins estéticos ou de saúde.

As academias de ginástica são, então, compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003), onde são realizadas avaliação, prescrição e orientação, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física (TOSCANO, 2001). Transformaram-se em um empreendimento lucrativo e rentável. Modificações do espaço físico, pluralismo nas práticas corporais, investimentos na formação dos profissionais resultaram em um número maior e mais diversificado de adeptos (COELHO FILHO, 1997).

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

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

Nessa perspectiva, Hansen e Vaz (2006), ainda, trazem o corpo para o “centro” das academias, afirmando que esses locais possuem seus próprios costumes e hierarquias, tornando-se espaços especializados para a “produção” desses novos corpos. No entanto, as academias atualmente transcendem os objetivos puramente estéticos, pois se constituem em centros de lazer e convivência (MARCELLINO, 2003), ou ainda, em espaços consagrados à prática de atividade física, para fins de melhora da aptidão física, saúde e qualidade de vida (LIZ *et al.*, 2010). É importante citar que Capinussú e Costa (1989), já naquela época, consideravam o ambiente da academia como um elo entre os vários segmentos da comunidade em que está inserida. Ao mesmo tempo em que se situa como um estabelecimento disseminador de saúde e bem-estar, cumprindo relevante papel social, educando pela prática esportiva, condicionando tanto fisicamente como mentalmente.

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

### 2.1.3 A ginástica de academia

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

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

Em meados da década de 1980, a dança e a ginástica aeróbica, como são conhecidas na atualidade, surgiram como outra forma popular de exercício para adultos, na mesma época da popularização da corrida, visto que se tornaram importantes correntes promotoras de atividades físicas para a população não escolar (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000; SILVA *et al.*, 2008; NIEMAN, 2011). Batista (2006) afirma que a ginástica de academia, como prática pedagógica, usa o movimento como meio de expressão, tendo como base para o trabalho a consciência corporal, a cultura regional, a ludicidade e a experiência de vida que, aliadas aos objetivos educacionais, enriquecem a formação do indivíduo em sua totalidade.

O marco da disseminação dessa prática foi atribuído à atriz Jane Fonda, pelo lançamento do seu vídeo “*Workout*”, que trazia o embrião da ginástica aeróbica, com os movimentos originados na dança. Ela fez da ginástica aeróbica uma filosofia de vida, isso porque seu método de ginástica aeróbica desenvolvido em suas academias na Califórnia ganhou condições de best-sellers nas edições em vídeo.

Tal popularidade de seus vídeos fez com que seus exercícios em grupo fossem responsáveis pela invasão das mulheres nas academias (NETTO, NOVAES, 1996; COELHO FILHO, 1997; SILVA *et al.*, 2008; PEDRO, 2009; FURTADO, 2009; WEIGL, 2014).

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

Em um estudo feito por Rufino *et al.* (2000), verificou-se que, atualmente, tanto homens quanto mulheres, estudantes e profissionais empregados em idades variadas frequentam esses espaços. O que poderia divergir são as atividades realizadas, pois dado o contexto histórico, a mulher era associada à sensibilidade, à leveza e beleza de movimentos, enquanto o homem deveria ser forte e com músculos aparentes. Dessa forma, a ginástica passou a ter características culturais mais femininas e a musculação, mais masculina (COELHO FILHO; FRAZÃO, 2010). Em contrapartida, o próprio estudo supracitado revela um resultado relevante para o levantamento de peso, pois mostra que, nos tempos atuais, a musculação é procurada por ambos os sexos, como afirma também Fleck e Kraemer (2006) “mais e mais mulheres estão realizando treinamento de força como parte da totalidade de seus programas de condicionamento físico” (p.269). Mas a diferença é apenas essa, visto que a ginástica continua sendo buscada prioritariamente por mulheres.

Em se tratando especificamente da ginástica, Novaes (1991) e Netto e Novaes (1996) promoveram uma extensa investigação acerca da ginástica em academia; primeiro, explorando o período entre as décadas de 30 e 60 e segundo, o período entre as décadas de 60 e 95. O estudo parte da apresentação das profissionais precursoras, as quais incluem Grete Hillefeld, Kelly Whace, Yara Jardim Vaz, Ana Bariska e Emma Vargas. Dessas cinco, somente Yara Vaz era brasileira

com formação acadêmica em Educação Física, as demais eram de origem europeia e não tinham formação superior, porém, isso não invalida suas contribuições.

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

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

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

Os métodos nos quais as pioneiras basearam seu trabalho variavam em função da escola de formação de cada uma. Assim, Vaz, formada no Brasil, foi influenciada pelo Método Francês. As demais, vindas da Europa, sofreram influência da Ginástica Rítmica de Dalcroze, do Ballet e da Dança Moderna. Sendo assim, cada professora também determinava o planejamento da sua aula, diferindo em alguns pequenos aspectos da divisão da aula (por exemplo: Aquecimento, Parte Principal e Relaxamento) e alguns equipamentos.

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

**Quadro 2 – Objetivos da ginástica em academia nas décadas de 60/90 - adaptado de Netto e Novaes, 1996, p.15.**

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

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

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

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

Novaes (1991) observa que, até o final da década de 1970, a única alternativa era a ginástica localizada remanescente do método calistênico ajustada às peculiaridades do povo carioca. A partir da década de 1980, as academias passaram a oferecer, além da ginástica localizada, outra variante, a ginástica aeróbica de alto e baixo impacto. Além disso, de estudos realizados com a aeróbica surgiu outra proposta de trabalho, o *step training*, como a mais nova tendência para a década de 1990.

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

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

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

#### **2.1.4 A ginástica e suas manifestações mais comuns na atualidade**

Atualmente, a ginástica é apresentada nas academias de diferentes formas, com diferentes tipos de aulas. Aulas com ou sem equipamentos, aulas coreografadas, aulas com músicas sincronizadas, aulas de dança, entre outras. Cada academia estrutura as suas modalidades de acordo com a procura dos clientes, no entanto, é comum encontrar aulas iguais ou com a mesma proposta e, também, uma forma básica de apresentação, onde o cliente pode ver os horários das aulas e a descrição de cada tipo de aula. Dependendo do porte e tamanho da



academia, pode-se ter mais de um horário por dia com a mesma modalidade (podendo ser com outro ou com o mesmo professor).

A seguir, serão apresentadas as modalidades que são as mais usuais dentro das academias que foram observadas. Destacam-se: ginástica localizada, bike, ritmos, abdominais, gap, Yoga, Pilates, treinamento funcional, TRX®, Kangoo Jumps® e Zumba®.

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

A aula de *Bike (Bike Indoor, Ciclismo Indoor, Spinning)* tem duração de 45 a 60 minutos, e seu objetivo é o condicionamento cardiovascular, através de uma periodização de treinamento específica da modalidade e é realizada em cima de bicicletas. Essa aula permite que os alunos simulem trajetos, como se estivessem nas ruas, percorrendo descidas, subidas e lugares planos, com muita música e um instrutor incentivando os alunos. O objetivo da modalidade é enrijecer os membros inferiores, queimar gordura, aumentar a resistência do corpo e também auxiliar na perda de peso (BASSO; FERRARI, 2014; ACM, 2015a; BIO ATIVA, 2014a).

A aula de *Ritmos* é coreografada por música, trabalhando ritmos variados como “samba”, “pagode”, “funk”, “axé” e “sertanejo”. É uma aula que tem como objetivo trabalhar diversos ritmos diferenciados, queimando calorias, tonificando os músculos, melhorando o condicionamento físico e a coordenação motora de uma forma dinâmica e muito divertida. Também ajuda no combate ao estresse, no controle da ansiedade, na elevação da autoestima e desenvolve o raciocínio (MARCIA PEE, 2013a). Indicada para iniciantes e para todos aqueles que queiram se divertir com boas músicas, com duração de 45 a 60 minutos (ACM, 2015b).

*Abdominais* é uma aula que tem como objetivo o aumento da força e resistência muscular abdominal, melhora da postura e diminuição das dores lombares através de exercícios de resistência muscular, e, normalmente, tem duração de 30 minutos. Os exercícios localizados e resistidos dessa aula aumentam

o tônus muscular da região, propiciando definição muscular e melhor sustentação dos órgãos internos (BIO ATIVA, 2014b).

A aula de *Gap* (sigla para glúteo, abdômen e pernas) tem como objetivo o aumento da força, resistência, definição e enrijecimento da musculatura dos glúteos, abdômen e pernas, normalmente com duração de 30 minutos. Pode ser realizada com tornozeleiras e/ou pesos (OLIVEIRA; NUNOMURA 2012; BIO ATIVA, 2014c).

O *Yoga* foi desenvolvido na Índia há mais de dez mil anos e consiste em equilíbrio e harmonia entre corpo e mente. A palavra significa "unidade" e é derivada da raiz sânscrita "yug", que significa "unir". O *Yoga* foi sistematizado em oito passos: 1) *yama*, as abstinências (não violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego); 2) *niyama*, as regras de vida (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo); 3) *ásanas*, as posições do corpo; 4) *pranayama*, o controle da respiração; 5) *pratyahara*, o controle das percepções sensoriais orgânicas; 6) *dharana*, a concentração; 7) *dhyana*, a meditação e; 8) *samadhi*, a identificação. No entanto, atualmente predomina o *hathayoga*, mais associado aos *ásanas*. Existem muitos e diferentes ramos de *Yoga* e cada indivíduo precisa encontrar o mais adequado para a sua personalidade e necessidade. Tem duração aproximada de uma hora (BARROS *et al.*, 2014).

Uma aula que tem se tornado bastante popular é o *Pilates*. Os primeiros praticantes de *Pilates* foram quase exclusivamente dançarinos e atletas. No entanto, nos últimos anos, esse método tornou-se muito popular na reabilitação e no *fitness*. O treinamento de *Pilates* pretende melhorar a flexibilidade geral do corpo e busca a saúde através do fortalecimento do "centro de força", melhora da postura e coordenação da respiração com os movimentos realizados. Visando ao movimento consciente sem fadiga e dor, o método baseia-se em seis princípios: a respiração, o controle, a concentração, a organização articular, o fluxo de movimento e a precisão. É um método que trabalha com exercícios musculares de baixo impacto, fortalecendo intensamente a musculatura abdominal (BERTOLLA, 2007; MARCIA PEE, 2013b).

Atualmente, aulas como *Treinamento Funcional* tem despertado a atenção dos alunos nas academias. A dinâmica é composta de exercícios que treinam movimentos da vida cotidiana ou modalidade esportiva específica, melhorando a força e a técnica de execução, possibilitando ao indivíduo produzir movimentos mais eficientes, resgatando suas capacidades funcionais. São exercícios realizados com

movimentos livres, desafiando o equilíbrio e a postura dinâmica. O treinamento funcional condiciona de forma plena todas as capacidades físicas do indivíduo como força, equilíbrio, coordenação motora, agilidade, destreza de movimentos, integrando-as de forma a proporcionar ganhos significativos de desempenho para o indivíduo. O trabalho de força sobre uma base instável ativa a musculatura estabilizadora das articulações, melhorando a percepção dos movimentos articulares, daí o efeito profilático para lesões e entorse ou recuperação de uma lesão osteomuscular. Em decorrência dos exercícios serem realizados de forma multiarticular, exigindo os músculos estabilizadores, a quantidade de músculos utilizados para a execução de um movimento é muito maior, aumentando, evidentemente, o gasto calórico (PORTAL EMFORMA, 2015).

O sistema de aulas de *TRX®* foi criado nas forças especiais da Marinha e consiste em um cabo de nylon ajustável com tiras e empunhaduras em ambas as extremidades que se fixa ancorado ao teto através de um mosquetão. Os exercícios do “Suspension Training” desenvolve simultaneamente força, equilíbrio, flexibilidade e estabilidade do *core* (centro de produção de força de onde se originam todos os movimentos e onde se localiza o centro de gravidade), exclusivamente através do peso corporal (MOK *et al.*, 2015; TRX, 2015).

A aula de *Kangoo Jumps®* é realizada com um calçado com molas acopladas à sola e, para usá-lo, é preciso pressionar essas molas contra o solo. O calçado proporciona baixo impacto para as articulações e demais tecidos, adicionando conforto, design, qualidade e desempenho à prática, além da redução do impacto em até 87%. Atualmente essa aula é comercializada internacionalmente, estando presente em 24 países, incluindo o Brasil (OLIVEIRA *et al.*, 2014). O movimento permite saltos que devem ser aliados a gestos esportivos, de ginástica aeróbica e dança. As academias oferecem aulas coletivas coreografadas, com todos esses movimentos inseridos. Existem formatos de aulas de 30 e 45 minutos, podendo chegar a até uma hora. O condicionamento aeróbio é guiado por um professor preparado e ao som de hits do momento de estilos como “dance music”, “reggaeton”, “tribal”, entre outros (TOLEDO, 2015; KANGOO JUMPS, 2015).

A aula de *Zumba®* assemelha-se a uma aula de ritmos. Com origem na Colômbia, América do Sul, o *Zumba® Fitness* foi criado como um programa de fitness inspirado na dança. É uma atividade física tradicionalmente aeróbica com movimentos e coreografias que misturam uma série de ritmos latinos e

internacionais. A mistura de “hip hop”, “pop”, “rap”, “flamenco”, “dança do ventre”, “dança africana”, além da “salsa”, “merengue” e “reggaeton” permite que os alunos tenham um alto gasto calórico sem sentir que estão se esforçando. As aulas duram de 45 a 60 minutos e podem ser realizadas por qualquer pessoa (STERNLICHT; FRISCH; SUMIDA, 2013; ZUMBA, 2015)

Além dessas modalidades, é fundamental citar, também, as aulas com o formato da empresa Body Systems, principalmente por conter um número maior de bibliografia encontrada sobre esse assunto, em comparação a aulas como *Boxe*, *Gap*, *Ritmos*, entre outras já mencionadas. O sistema Body Systems é recente no Brasil e toda sua metodologia de treinamento físico é baseada na realidade de outros países. Esse sistema surgiu na Nova Zelândia, em 1980, como “um sistema revolucionário de preparação de aulas e programas, bem como o mais completo e eficaz método de treinamento de professores já visto, o Body Training Systems” (BRAUNER, 2007; FURTADO, 2009; BODY SYSTEMS, 2015). A Body Systems abraçou a filosofia da Les Mills™ e comercializa no Brasil e América Latina (Argentina, Bolívia, Chile, Colômbia, México, Paraguai, Peru, Uruguai, Venezuela) um sistema de mesmo nome que engloba programas de ginástica de grupo pré-coreografada, e sua missão é a busca da qualidade, que se expressa na dedicação, lealdade e profissionalismo da equipe por todo o território nacional (GOMES *et al.*, 2010; BODY SYSTEMS, 2015).

A empresa neozelandesa Les Mills™ é uma das mais bem-sucedidas na área de *fitness*. Ela começou como uma academia de ginástica na Nova Zelândia, no final da década de 1960 e, em pouco tempo, tornou-se uma das maiores do mundo, com 11.000 alunos. Então, na década de 1980, o dono do empreendimento, o neozelandês Phillip Mills, de 48 anos, decidiu ampliar o negócio. Ele e outros sócios criaram a empresa Les Mills International, especializada em criar aulas de ginástica e vender para o resto do mundo. Cada país tem um representante comercial, que vende o programa de ginástica em um sistema de franquias. O faturamento anual da empresa é de 60 milhões de dólares. Phillip Mills acompanha de perto o desempenho de seus programas em cada país que atua. O Brasil, segundo ele, está entre os países com o maior número de homens e mulheres em boa forma (VEJA, 2008).

A expansão da Les Mills™ se evidencia pelos números. São 10.500 academias franqueadas em mais de 50 países, atingindo um público de mais de 4

milhões de consumidores. Presente no mercado brasileiro desde 1997, representada pela Body Systems Latin America, a Les Mills™ conta com mais de 500 academias franqueadas e 2.000 professores credenciados. Na América Latina, totaliza uma rede de 2.200 academias, com 8.000 professores e público acima de 1,1 milhão de consumidores (BRAUNER, 2007; NORONHA, 2007; TOLEDO; PIRES, 2008; GOMES *et al.*, 2010; BODY SYSTEMS, 2015). O trunfo dessa empresa foi ter percebido que a ginástica de grupo consiste, independentemente de cultura, geografia ou tamanho das academias, no mais rentável espaço a ser explorado. Tal importância motivou o surgimento de um sistema de preparação das aulas e programas que são oferecidos pela Les Mills™, assim como o mais completo e eficaz método de treinamento de professores já visto, o Body Training Systems, tornando os programas os mais requisitados no mercado do *fitness*. (BODY SYSTEMS, 2015).

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

Para elucidar no que consistem os programas de aulas, são apresentados os conceitos retirados do próprio *site* do sistema Body Systems (BODY SYSTEMS, 2015):

O QUE É BODYATTACK™? É uma aula de treinamento intervalado de alta energia que combina movimentos aeróbicos atléticos com exercícios de força e estabilização, na sala de ginástica. Inspirada em movimentos derivados de esportes como vôlei, tênis, basquete e futebol, muitas vezes fará você se sentir como um atleta durante o seu treino de preparação física, em que seu professor será seu técnico e treinador! Músicas poderosas e professores dinâmicos, motivam todas as pessoas a atingirem seus objetivos de condicionamento – dos atletas de final de semana até os competidores de alta performance!

O QUE É BODYBALANCE™? É uma aula de ginástica que combina princípios da loga, Tai Chi e Pilates para um trabalho de flexibilidade, força e condicionamento postural. Controle da respiração, concentração, alongamentos cuidadosamente estruturados, movimentos e poses criam um treino holístico, que levará seu corpo para um estado harmônico e

equilibrado. Você se sentirá mais alongado, forte e flexível, além de mais calmo e concentrado.

**O QUE É BODYCOMBAT™?** É um programa de ginástica baseado nos mais diversos estilos de Artes Marciais como: Karatê, Boxe, Capoeira, Muay Thai, Jiu Jitsu, Kick Boxing, entre outras. Uma aula segura e cheia de energia, onde todos podem treinar de forma eficiente e motivante, queimando muitas calorias. É uma aula democrática, com opções para quem está começando ou quem já é expert no assunto, que conquistou e continua conquistando milhões de praticantes em todo o mundo.

**O QUE É BODYJAM™?** É uma aula de ginástica onde você irá sentir a livre sensação de dançar! Trazendo influências dos cinco continentes, é uma mistura do melhores e mais variados estilos de dança, com músicas marcantes e atuais, que o deixarão com a sensação de fazer parte de um verdadeiro grupo de dança.

**O QUE É BODYPUMP™?** É o programa de ginástica com barras e anilhas, que fortalece e define seu corpo por inteiro. Uma das maiores revoluções do fitness mundial, o Les Mills BODYPUMP™ utiliza exercícios de treinamento de força e resistência, dentro da sala de ginástica. Há mais de 20 anos no mercado esta aula conquista corações e modela os corpos de praticantes em mais de 80 países.

**O QUE É BODYSTEP™?** É um treinamento de ginástica em cima de um step, ajustável para diferentes alturas, com movimentos simples em cima e em volta dele. Com músicas conhecidas e vibrantes, junto com coreografias empolgantes é composto por treinos cardiovasculares e músicas para condicionamento muscular que irão gastar centenas de calorias, além de definir e tonificar seu corpo.

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

**O QUE É RPM™?** É uma aula de ginástica de treinamento de ciclismo indoor, em que você pedala ao ritmo de músicas inspiradoras. O treinamento é intervalado e passa por diversos trechos: subidas íngremes, tiros rápidos, contra-relógio, etc. Por esta característica treina tanto a capacidade aeróbia quanto a anaeróbia, nos trajetos desenhados pelas músicas, pelo ajuste da carga e o ritmo das pedaladas.

**O QUE É CXWORX™?** É um treino funcional na sala de ginástica. Com 30 minutos de duração, é um treinamento curto, forte e inspirador, que tonifica e melhora a força funcional como nenhum outro treinamento. A aula apresenta um mix de exercícios isolados, que têm como alvo grupos musculares específicos (como crunchs abdominais ou extensão das pernas) e movimentos integrados, que utilizam dois ou mais grupos musculares simultaneamente, todos focados na musculatura do centro do corpo: abdominais, costas e glúteos.

**O QUE É SH'BAM™?** É uma aula de ginástica feita para se divertir! Com músicas que estão nos topos das paradas e com movimentos simples e modernos, você vai dançar com uma facilidade que nunca imaginou! O Les Mills SH'BAM™ é perfeito para acabar de vez com qualquer medo ou timidez de participar de aulas de ritmos na sala de ginástica. A trilha sonora traz hits do momento e também clássicos daqueles que todo mundo conhece, de flashbacks ou ritmos latinos.

O QUE É POWER JUMP? É uma aula de ginástica de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, realizada em minitrampolins. 100% desenvolvida por brasileiros e já um sucesso consagrado no Brasil, é uma aula muito vibrante, com músicas que fazem o praticante querer treinar mais e mais. Através de coreografias divertidas e combinações simples, o trabalho aeróbio é intenso durante os 55 minutos de aula, melhorando muito o condicionamento físico de quem pratica. Observação: o Power Jump é o único programa produzido no Brasil sendo sua criação separada da Les Mills™, coreografado por professores apenas da Body Systems (BODY SYSTEMS, 2015).

A partir da análise individual de cada programa, é inevitável perceber uma relação com as atividades precursoras dessa “nova” ginástica. O Bodyattack™ tem uma estrutura de aula muito semelhante à ginástica aeróbica vista pela década de 1980. O Bodybalance™ é uma junção de aulas específicas como o Yoga, por exemplo, já praticado há tempo em aulas dessa modalidade. O Bodystep™ é nada mais que uma sistematização do *step* e do *step training* citados anteriormente (ROCHA, 2008). Num período mais atual, o mesmo se dá para o RPM™ e o Sh'Bam™, advindos da *Bike* e da aula de *Ritmos*, respectivamente.

Como amplamente abordado neste capítulo, Santos e Knijnik (2006) afirmam que é de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorra de forma continuada, por todos os períodos da vida, sem desistência logo após o início de um programa de exercícios. A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real adesão continuada à mesma. Ou seja, as pessoas iniciam a prática estimulada por vários motivos, mas seguidamente não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano, deixando-a de lado seguidas vezes.

A grande rotatividade de alunos em academias e programas de atividade física, portanto, comprova a importância de se investigar quais os reais motivos que fazem com que os adultos não se mantenham continuamente se exercitando, apesar da informação extensiva e ostensiva sobre exercício físico que se obtém nos meios de comunicação. Esta mídia informa, cotidianamente, que alguns benefícios e a manutenção da saúde só são possíveis em longo prazo e com regularidade de prática, o que não tem garantido uma real adesão por grandes períodos (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Rocha (2008) defende o ponto de vista de que a academia, enquanto instituição prestadora de serviços, tem a necessidade de averiguar entre seus

alunos e possíveis alunos o interesse que os motiva a frequentá-la, para que haja uma perfeita adequação entre os anseios do usuário e os serviços oferecidos e prestados. A partir disso, vários autores sugerem diferentes motivos que levam as pessoas à academia. Fermino *et al.* (2010) destaca o padrão de beleza valorizado na sociedade, o que faria com que as pessoas fossem buscar uma forma corporal associada à magreza. Voigt (2006) argumenta que as pessoas se dedicariam a ter um “corpo belo”, priorizando a estética. Castro (2010) reflete que as pessoas têm consciência dos benefícios da atividade física na prevenção de doenças e que isso deveria estimulá-las a frequentar uma academia. Cunha (2003) destaca, entre os motivos para a frequência às academias, a busca da melhoria da condição física e da saúde. Marcellino (2003) e Devide (2000; 2001) apresentam a possibilidade de o exercício físico ser uma forma de lazer. Neste sentido, a seguir, serão apresentados aspectos relacionados à motivação, os estudos acerca dessa temática e suas relações com a academia.

## 2.2 MOTIVAÇÃO EM GINÁSTICA DE ACADEMIA

O presente capítulo se subdivide em três subcapítulos como segue: motivação à prática regular de atividades físicas; dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e suas relações na academia e; outras influências.

### 2.2.1 Motivação à prática regular de atividades físicas

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



Williams (2008) entendem que motivação é tratada basicamente por um agrupamento de teorias, sendo que, mais recentemente, algumas delas tem recebido maior atenção que outras. No entanto, de maneira unânime, as teorias de motivação recorrem fundamentalmente aos fatores de ordem intrínseca e extrínseca para tentar explicar qualquer associação com o comportamento motivado (YAMAJI, *et al.*, 2015).

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

Nessa perspectiva, nos domínios da Psicologia do Esporte e do Exercício, a motivação tem sido um dos principais temas pesquisados (GOMES *et al.*, 2007), pois tem em sua essência o estudo das regulações que impedem ou facilitam a prática de comportamentos (RYAN; DECI, 2000b). As investigações conduzidas nessa área ao longo das últimas décadas têm como principal objetivo compreender os fatores sociais e intraindividuais que inibem ou facilitam a motivação para a prática de exercícios físicos (BLANCHARD *et al.*, 2007). Para se tentar compreender o porquê de as pessoas praticarem determinada atividade física ou esportiva, a motivação vem sendo bastante estudada (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; FONTANA, 2010; GAYA; CARDOSO, 1998; JUCHEM *et al.*, 2007; ZAAR; BALBINOTTI, 2011; MEURER *et al.*, 2012; RIBEIRO *et al.*, 2012)

Quando se menciona a necessidade de uma disciplina, por parte do praticante, emerge a noção de que existe uma interação entre motivações de ordem pessoal associada a outras motivações exteriores a ele. As forças que regem essas motivações são distintas, mas relacionáveis: a Motivação Intrínseca (interna ao indivíduo) e a Motivação Extrínseca (externa ao indivíduo). No entanto, é importante ressaltar que esse indivíduo pode estar sem motivação (Amotivado) para praticar exercícios físicos regulares (MURCIA *et al.*, 2007; CAPOZZOLI, 2010; YAMAJI *et al.*, 2015).

Para melhor compreender esses conceitos acerca da motivação, diferentes teorias podem ser abordadas. Uma delas, que vem se destacando na última década e tem como base o modelo de forças que regem a motivação como apresentado anteriormente, é conhecida como Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985; SILVA *et al.*, 2012; YAMAJI *et al.*, 2015). Essa teoria, consolidada por Deci e Ryan (1985), é considerada um importante avanço nas pesquisas sobre motivação humana porque, entre outros aspectos, a TAD não avalia, de forma isolada, as motivações, mas, sim, postula que os comportamentos podem ser influenciados tanto intrinsecamente, quanto extrinsecamente, ou, ainda, pela falta de motivação (CAPOZZOLI, 2010).

Essa teoria define que três necessidades psicológicas inatas do indivíduo precisam estar bem estruturadas. São elas: *de competência* (senso de eficácia), *de autonomia* (refere-se a um sentimento de escolha e de liberdade) e *de relacionamento* (refere-se à sensação de estar conectado com os outros) (RYAN; DECI, 2000a; WANG; BIDDLE, 2007). Se isso ocorrer, o indivíduo aumenta a sua motivação. Se isso não ocorrer, o indivíduo diminui a sua motivação, diminuindo assim sua iniciativa e seu bem-estar (CAPOZZOLI, 2010; YAMAJI *et al.*, 2015). Estes contextos, abordados pela TAD, são considerados como os aspectos necessários para um relacionamento saudável do indivíduo com o seu ambiente. Quando estas necessidades psicológicas são atendidas, promovem a sensação de pleno funcionamento do organismo (DECI; RYAN, 1985; 2000; RYAN; DECI, 2000a), resultando no interesse pelas atividades e favorecendo a aprendizagem e assimilação.

À vista disso, nota-se que a TAD é centrada no contexto social (DECI, *et al.*, 2006), no bom funcionamento psicológico do indivíduo (VALLERAND; BISSONETTE, 1992) e no seu bem-estar geral (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006; RYAN *et al.*, 2005). Ela representa um significativo e consolidado aporte teórico para o estudo de fatores motivacionais, além de ser uma ferramenta no conhecimento da autorregulação dos comportamentos nos indivíduos (DECI; RYAN, 1985; RYAN *et al.*, 1997; YAMAJI *et al.*, 2015).

Num primeiro momento, a TAD trata do comportamento motivado como uma manifestação natural nos indivíduos a qual caracteriza a Motivação Intrínseca. Num segundo momento, trata do comportamento autorregulado, caracterizado como uma forma de os indivíduos incorporarem, como sendo seus, valores sociais e

extrínsecos. Essa autorregulação caracteriza a Motivação Extrínseca (CAPOZZOLI, 2010; YAMAJI *et al.*, 2015).

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

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

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

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

seja interessante ou necessariamente agradável ou prazeroso; d) *regulação integrada*: é a mais completa forma de interiorização da ME e de autonomia. Trata-se daquelas fontes de motivação que em algum momento foram externas, mas que, com o passar do tempo, incluíram-se nos sistemas de valores do indivíduo de maneira a passarem a integrá-lo. Quanto mais internalizadas as razões para uma ação, mais ações intrinsecamente se tornarão autodeterminadas. (RYAN; DECI, 2007; VALLERAND, 2007; YAMAJI *et al.*, 2015).

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

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

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

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

---

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

categorias preferenciais de situações ou objetos: o indivíduo tem necessidade de objetos e de relações específicas. Posto isto, o autor desenvolveu o método de indução motivacional que permite distinguir as motivações em função de categorias de objetos e de relações comportamentais com o ambiente (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

Quanto à orientação fundamental das relações requisitadas (as necessidades), o autor afirma que é graças à necessidade (estado motivacional que coloca em funcionamento a atividade cognitiva) que o indivíduo escolhe um objetivo e formula um projeto de ação. Visto deste ângulo, é o funcionamento cognitivo que permite passar da necessidade à execução do projeto de ação, ou seja, as ações devem derivar da própria personalidade do indivíduo. Neste sentido, o autor considera que os objetivos (alvos) estão ligados às particularidades do autoconceito e da motivação do jovem (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

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

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

---

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

motivacional sobre a pessoa (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

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

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

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

Balbinotti e Balbinotti (2008) afirmam que, além de compor diversas proposições que servem para descrever o desenvolvimento profissional dos indivíduos, a teoria de Super menciona, entre outros conceitos, o autoconceito, diga-se, o conceito que uma pessoa tem de si mesma em determinados momentos

---

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

específicos da vida, como na execução de certas funções, em suas relações sociais, entre outros. Do ponto de vista deste cientista, o indivíduo começa, desde a infância, a formar sua própria imagem a partir da exploração, da diferenciação e da identificação de um adulto significativo para, posteriormente, transpor essa imagem em termos profissionais e atualizá-la. Dessa forma, a autoimagem é assim constantemente modificada ou revisada à medida que os anos passam. E parece ser neste sentido que Ruel aborda a motivação e a noção de representação do si-mesmo.

Na Teoria da Motivação e Representação de Si-Mesmo de Ruel (1987<sup>4</sup>; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009), o autor tenta pormenorizar o que motiva o indivíduo a se engajar em um comportamento, acreditando que a relação entre o indivíduo e o ambiente se estabelece a partir do momento em que a necessidade é transformada em objeto-alvo. Ruel afirma, também, que o indivíduo se questiona sobre suas capacidades funcionais e avalia as probabilidades de atingir seus objetivos antes de identificar suas necessidades de um projeto de ação. Assim, referindo-se a representação que tem dele mesmo, o indivíduo se confronta com os objetos desejados e com as situações esperadas (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

Além de sublinhar esta noção de representação de si mesmo (imagem unitária que se constrói no ritmo das experiências individuais), esse cientista menciona que as representações de si mesmo permitem elaborar os autoconceitos, de onde emerge a autoestima (sentimento geral de apreciação, de maior ou menor satisfação consigo mesmo) (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2008). Por consequência, ele considera que a qualidade da representação que o sujeito tem dele mesmo pode explicar o estopim da ação motivacional. Assim sendo, o indivíduo consente em converter a necessidade presente em objeto-alvo e a se engajar, em seguida, em uma relação com o ambiente. Trata-se, segundo Ruel, de uma necessidade “de ser”, isto é, de um desejo de ser alguém (1987 apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009; BALBINOTTI; TÉTREAU; GINGRAS, 2009).

No contexto da motivação, pode-se, ainda, trazer outra perspectiva, a do Contexto Motivacional para a Maestria. Esse contexto se fundamenta na

---

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

implementação de estratégias que levem à autonomia, criando oportunidades para que a criança envolva-se efetivamente em seu próprio aprendizado (VALENTINI; RUDISILL; GOODWAY, 1999a, 1999b).

As experiências de aprendizagem têm como base padrões autorreferenciados e enfatizam o esforço para a obtenção da maestria e da superação dos próprios limites (VALENTINI *et al.*, 2009). O contexto motivacional para a maestria é implementado por meio de estratégias em seis dimensões do ensino, a estrutura TARGET (nome dado devido à utilização das letras como referenciais às dimensões): Tarefa (*Task*), Autoridade (*Authority*), Reconhecimento (*Recognition*), Grupo (*Grouping*), Avaliação (*Evaluation*) e Tempo (*Time*) (VALENTINI; RUDISILL; GOODWAY, 1999a, 1999b).

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

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



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

### **2.2.2 Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e suas relações na academia**

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

#### *2.2.2.1 Controle de Estresse*

De acordo com o modelo constitutivo do Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (BALBINOTTI, 2004), recentemente descrito em detalhes por Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009), a dimensão *Controle de Estresse (CE)* avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOON, 1991). O estresse é um fator que faz parte da vida das pessoas; baseia-se em aspectos relacionados com as respostas aos estímulos do meio ambiente (fatores situacionais) que interagem para produzir um resultado que pode ou não afetar a motivação das pessoas em atividades específicas (FRANKS, 1994). O estresse também é entendido como resultado do processo de qualquer demanda sobre o organismo. Ele é caracterizado por qualquer tipo de situação que

necessite uma fase de adaptação às alterações fisiológicas e psicológicas que ocorrem no organismo marcada por um gasto de energia superior ao normal de sua atividade orgânica (VASCONCELOS, 1992). Neste sentido, a prática regular de atividade esportiva pode ser considerada como aliada no combate ao estresse, proporcionando aos praticantes benefícios físicos e psicológicos (FONTANA, 2010; SAMPEDRO, 2012).

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

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

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

Ao analisar os hábitos de atividade física e a vulnerabilidade ao estresse em adolescentes de Florianópolis com idades entre 15 e 19 anos, Pires *et al.* (2004) descobriram que os adolescentes passavam a maior parte do tempo em atividades de nível de esforço leve, nas posições sentada ou deitada. Os meninos apresentaram-se mais ativos que as meninas, mesmo assim, quase metade dos adolescentes estava em estado de estresse prejudicial à saúde e o maior percentual

de adolescentes com estresse foi encontrado entre as meninas, mostrando associação significativa entre estresse e gênero. Ficou evidenciado que conforme aumenta o nível de esforço em atividades físicas, diminui o nível de estresse prejudicial à saúde.

Com o avançar da idade, existe uma tendência ao declínio do gasto energético médio diário, consequência da diminuição da atividade física (PIRES *et al.*, 2004). Diminuição essa que parece ser decorrente de fatores comportamentais e sociais (DE BEM *et al.*, 2000). Nesse sentido, desenvolver uma prática regular de atividade física parece diminuir a vulnerabilidade ao estresse, tanto em adolescentes quanto em adultos.

#### 2.2.2.2 Saúde

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

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

Autores como Nahas e Corbin (1992a; 1992b) e Marinho e Guglielmo (1997) também entendem que existe forte associação entre a aptidão física relacionada à saúde e o bom funcionamento orgânico, diminuindo os fatores de risco relacionados a doenças, estando, também, associada ao bem-estar e à qualidade de vida. Devido

aos riscos potenciais de doença que se salientaram proporcionalmente às características do estilo de vida atual (má alimentação, vícios e sedentarismo) é que as pessoas têm se conscientizado do verdadeiro valor do exercício (MARINHO; GUGLIELMO, 1997).

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

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

### 2.2.2.3 Sociabilidade

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

De acordo com Gould, Eklund e Jackson (1992), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, dos professores, técnicos e parentes. Socializar também é uma importante forma de desenvolvimento de outras valências psicológicas, tais como a sensação de

aceitação, de pertença a um grupo e de autoestima. O sentir-se integrado em um grupo pode ser um agente motivador importante.

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

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

Na realidade das academias de ginástica, essa dimensão parece possuir elevado grau de importância (CUNHA, 2003; DEVIDE, 2000; 2001). Cunha (2003), em seu estudo, analisou que, apesar da predominante busca da satisfação dos interesses físico-esportivos, há uma relação com interesses sociais nas academias de ginástica. A autora afirma que as pessoas não vão a esses lugares apenas para se exercitarem, mas que há todo um convívio social por trás desse cenário que reafirma o status social e financeiro de seus participantes. Marcellino (2003), em seu estudo, concluiu que o espaço para a convivência, inclusive o espaço físico, mas principalmente uma postura favorecedora, deve merecer atenção especial dos profissionais que trabalham no setor, a partir da própria fala dos alunos.

No estudo feito por Sene *et al.* (2011) com idosos entre 60 e 82 anos com o objetivo de verificar modalidades esportivas e fatores motivacionais que levam pessoas da terceira idade à prática de exercício físico, concluiu-se que muitos idosos vão à procura da prática do exercício físico para sair da rotina e da solidão que têm dentro de casa, se socializando e fazendo amizades dentro do local onde

praticarão a atividade. O estudo mostrou que “encontrar e fazer novos amigos” foi a terceira média mais alta entre os resultados.

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

Veem-se também afinidades dentro da sala de ginástica, onde os alunos conversam entre si, criando laços de parceria. Além disso, muitos deles comentam com amigos ou familiares sobre as aulas e os trazem para praticarem juntos. O professor também pode ser um facilitador da socialização na medida em que promove encontros entre ele e seus alunos em ambientes fora da academia, como jantares, “amigo-secreto”, entre outros (CUNHA, 2003). A próxima dimensão a ser apresentada é a *Competitividade*. Os estudos acerca dessa temática ainda são escassos, no entanto, percebe-se, no dia a dia das academias, sua pertinência.

#### 2.2.2.4 *Competitividade*

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Ela sugere uma sensação de superioridade e de destaque em uma determinada atividade física ou desporto. De Rose Jr. e Korsakas (2006) relacionam fatores envolvidos na competição desportiva: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração. Marques e Oliveira (2001) afirmaram que não há desporto sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar as pessoas a manter-se em atividade.

Segundo Weinberg e Gould (2001), a competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou orientada ao objetivo. Aqueles que possuem orientação dirigida à vitória focalizam seu comportamento no vencer e na comparação

interpessoal. As pessoas que possuem orientação ao objetivo focalizam seu comportamento nos padrões de desempenho pessoal. Os atletas também podem ser classificados nestes mesmos padrões: aqueles que são orientados para um resultado final, se esforçando nas competições e os atletas que possuem orientação para a tarefa, buscando um melhor desempenho, aperfeiçoando seu nível técnico.

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

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

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

#### *2.2.2.5 Estética*

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

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

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

Santos e Knijnik (2006) elaboraram um estudo com adultos, com idades entre 40 e 60 anos de ambos os sexos, com o objetivo de verificar os motivos iniciais de adesão à prática de atividade física regular e os motivos que os mantêm praticando e estimar os possíveis motivos de desistência para a não manutenção desta. Os resultados demonstraram que há uma grande preocupação com relação à aparência física e à melhora da estética corporal e que estas seriam as razões iniciais à prática de atividades esportivas.

Rocha (2008), ao realizar um estudo com 250 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, com o objetivo de traçar um perfil referente à idade,

---

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



ao sexo e a intenção de prática dos alunos de ginástica aeróbica e suas vertentes nas academias da cidade de Montes Claros, Minas Gerais, concluiu que a maioria dos pesquisados tinha como objetivo de prática a melhoria da componente estética, voltada para o emagrecimento, a beleza e a saúde.

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

Especificamente nas academias, pode-se perceber uma distinta divisão no trabalho muscular. Nesse ambiente, certas regiões corporais adquirem diferentes estatutos de acordo com o gênero, o que será um determinante das configurações geográficas de cada espaço bem como dos olhares e preocupações individuais (HANSEN; VAZ, 2006). As mulheres, preferencialmente, se valem de aparelhos que tonifiquem glúteos, abdômen, coxas e pernas, pelo motivo de que são as partes que os homens mais olham (principalmente as nádegas) (SABINO, 2000; HANSEN; VAZ, 2004). Ademais, têm cuidados especiais com outros itens da aparência, como pele, cabelos, unhas, etc. (HANSEN; VAZ, 2006). As aulas de ginástica também estão presentes no itinerário feminino pela academia, onde são oferecidas aulas como o *Gap* nas quais as partes anatômicas que mais preocupam as mulheres recebem máxima atenção, no entanto, é o lugar menos frequentado pelos homens que preferem exercícios que desenvolvem os ombros, costas, peito e braços, ou seja, parte superior do corpo, enquanto que as mulheres priorizam a parte inferior (SABINO, 2000; HANSEN; VAZ, 2004; HANSEN; VAZ, 2006). Em relação ao público masculino, há ainda uma preocupação com a carga utilizada nos exercícios, a qual confere uma determinada legitimidade a cada personagem que compõe o ambiente da academia (HANSEN; VAZ, 2004). Marinho e Guglielmo (1997) e Silva (2001a) concluem, em relação a esse contexto, que os padrões estéticos continuam a ser imprescindíveis para a continuidade das atividades em academias de ginástica.

### 2.2.2.6 Prazer

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

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

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

No estudo realizado por Santos e Knijnik (2006), já mencionado na dimensão anterior, além de uma grande preocupação com relação à aparência física e à melhora da estética corporal, “[...] o prazer da prática é uma forte influência para a manutenção desta. A soma de necessidades torna a atividade física mais significativa, o que foi confirmado tanto pelo questionário quanto pela entrevista” (p. 32).

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

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

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

### **2.2.3 Outras influências**

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

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

Pedro (2009) refere que a relação entre a música e o movimento funciona como um meio de o homem exprimir seus sentimentos, trazendo à tona as antigas cantigas de roda e até mesmo a musicoterapia (música como forma de tratamento terapêutico). Nessa perspectiva psicanalista, de acordo com Braga (2008), a música

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

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

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

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

Outra influência motivacional sobre os praticantes de atividade física na academia de ginástica está no professor. O professor de Educação Física presente na academia é responsável pelos alunos que buscam seus serviços. Está mais do que claro que o objetivo das academias de ginástica e dos professores que a compõem é, de maneira simplista, a melhoria da saúde daqueles que a procuram. A partir disso, o professor deve ter um perfil profissional, ou seja, ser responsável, competente e atento aos alunos. O papel do professor torna-se primordial na medida

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

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

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

## 4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo corresponde a uma pesquisa desenvolvida com base em método misto (MORSE, 1991; TEIXEIRA, 2009; CRESWELL, 2010; BRITO E SILVA, 2013; CRESWELL, 2013). Creswell (2010) afirma que, com o desenvolvimento e a legitimidade percebida tanto da pesquisa qualitativa quanto da pesquisa quantitativa nas ciências sociais e humanas, a pesquisa de métodos mistos, empregando a combinação de abordagens quantitativas e qualitativas, ganhou popularidade. Essa maior visibilidade deve-se ao fato de que a metodologia da pesquisa continua a evoluir e a se desenvolver e, os métodos mistos são um passo à frente, utilizando os pontos fortes das pesquisas quantitativa e qualitativa. Finalmente, podem-se obter mais *insights* com a combinação das duas pesquisas do que com cada uma das formas isoladamente. Seu uso combinado proporciona uma maior compreensão dos problemas de pesquisa (CRESWELL, 2010).

A pesquisa com utilização de métodos mistos também é definida como uma maneira intuitiva de se fazer uma investigação e está constantemente sendo mostrada em nossas vidas cotidianas, capaz de contribuir para a melhor compreensão dos fenômenos. Além de ser reconhecida como uma abordagem acessível à investigação, acredita-se que as questões de pesquisa podem ser mais bem respondidas usando-se métodos mistos (CRESWELL, 2013, POPE; MAYS, 1995; NEVES, 1996).

Morse (1991) explica que o uso de no mínimo dois métodos, normalmente qualitativo e quantitativo, para abordar o mesmo problema de pesquisa, pode-se denominar como triangulação metodológica. E é utilizada quando apenas um método parece insuficiente para responder o problema de pesquisa. A autora ainda apresenta dois tipos de classificação: triangulação metodológica simultânea, quando os métodos quantitativo e qualitativo são usados ao mesmo tempo e triangulação sequencial, quando os resultados de um método são essenciais para o planejamento do método seguinte (MORSE, 1991; NEVES, 1996).

Creswell (2010, p.245) permite uma análise mais atual dessas classificações quando apresenta a “notação dos métodos mistos”, que são rótulos e símbolos

abreviados que comunicam importantes aspectos da pesquisa de métodos mistos e sugere um modo pelo qual os pesquisadores podem comunicar seus procedimentos. Símbolos como “+”, “→”, letras maiúsculas e minúsculas ajudam a definir se os dados quantitativos e qualitativos foram coletados ao mesmo tempo, se um dos métodos será mais enfatizado do que o outro ou ainda para indicar métodos específicos de coleta, análise e interpretação dos dados utilizados.

Esta investigação pode-se enquadrar na definição “quan → qual” de Creswell (2010; 2013), denominada *estratégia explanatória sequencial*. Essa estratégia é caracterizada pela coleta e pela análise de dados quantitativos em uma primeira fase da pesquisa, seguidas de coleta e análise de dados qualitativos em uma segunda fase que é desenvolvida sobre os resultados quantitativos iniciais. Essa segunda fase ocorre com base em uma necessidade de entender melhor os resultados quantitativos. A combinação dos dados acontece quando os resultados quantitativos conduzem à coleta de dados qualitativos. Nesse sentido, mesmo que inicialmente separadas, as duas formas de dados estão conectadas (MORSE, 1991; CRESWELL, 2010; CRESWELL, 2013).

## 4.2 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Foram observadas as questões éticas inerentes à pesquisa com seres humanos conforme previsto na Resolução do Ministério da Saúde nº 196/1996. Conforme a resolução, foram considerados os princípios de autonomia, beneficência, não maleficência e justiça. Antes de iniciar qualquer etapa da pesquisa, seus objetivos foram explicados aos coordenadores/responsáveis pelas academias e foi pedido que todos assinassem o Termo de Concordância da Instituição, a partir da anuência, os praticantes de ginástica foram contatados. Foi apresentado, então, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual constava o tema e o objetivo geral da pesquisa na qual ele se insere (estudo para a realização de uma dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS) e como o praticante poderia participar. Ainda, foi explicado que os mesmos poderiam optar por não participar, ou (no caso de participar) não querer que seus dados fossem utilizados no estudo. Por fim, acordou-se o respeito aos critérios de confidencialidade e privacidade mantendo

suas identidades em sigilo e utilizando apenas as informações que os praticantes concordassem em expor. Somente após a assinatura dos termos é que foi iniciada a coleta.

Todos os procedimentos de coleta de dados foram conduzidos em consonância com a pesquisa intitulada “MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL”, que foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul com o número 22086.

Os inventários preenchidos assim como as entrevistas transcritas e os termos de consentimentos assinados pelos entrevistados e pelas instituições serão armazenados no arquivo do “Núcleo de Pesquisa em Psicologia e Pedagogia do Esporte”, na Escola de Educação Física (EsEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), pelo período de cinco anos, de acordo com o procedimento adotado pelos grupos de pesquisa desta Universidade.

#### 4.3 PARTE 1 – DELINEAMENTO QUANTITATIVO

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório, no qual a informação é obtida pedindo-se aos sujeitos que respondam questões advindas de um inventário específico (HILL; HILL, 2009; THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

##### **4.3.1 População e amostra**

A população dessa pesquisa é composta de alunos de academias de ginástica localizadas na cidade de Porto Alegre. A amostra foi constituída por frequentadores regulares de aulas de ginástica de academia, de ambos os sexos. A amostra foi composta de 151 sujeitos, de ambos os sexos (36 do sexo masculino e 115 do sexo feminino), que participam das aulas de ginástica de academia regularmente (no mínimo duas vezes por semana). O número amostral justifica-se pela necessidade de cada grupo analisado – “sexo”, “faixa etária”, “motivos que levam a adesão ou permanência” –, necessariamente, deve ser composto de no mínimo 35 integrantes (MAGUIRE; ROGERS, 1989). As faixas etárias foram



determinadas buscando-se equilíbrio e homogeneidade das amostras. Com base nisso, tem-se dois grupos de faixa etária, a saber: 18 a 35 anos e de 36 a 75 anos. Os critérios para seleção da amostra foram por disponibilidade e acessibilidade.

#### 4.3.2 Instrumentos de coleta de dados

De acordo com alguns autores (ANASTASI; URBINA, 2000; CUNHA, 2000; BALBINOTTI, 2001; BALBINOTTI, 2005; YAMAJI, 2015), a forma mais objetiva e sistemática de acessar informações sobre motivos para a prática regular de atividades físicas é com o uso de questionários, inventários e/ou escalas métricas de construtos psicossociais, por isso a importância de utilizar-se dos instrumentos descritos a seguir. Para esta pesquisa foram utilizados dois: para o controle das variáveis “sexo”, “faixa etária”, “escolaridade”, “motivos que levam a adesão ou permanência”, “frequência semanal”, foi utilizado o “Questionário de Identificação das Variáveis de Controle” (QIVC) que está incluso no cabeçalho do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54) (ver ANEXO A); como medida das dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades esportivas, utilizou-se o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas” (IMPRAFE-54) (ANEXO A) (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI, BARBOSA, 2006; BALBINOTTI, BARBOSA, 2008). Trata-se de um inventário que avalia seis dimensões motivacionais: *Controle de Estresse* (CE), *Saúde* (Sa), *Sociabilidade* (So), *Competitividade* (Co), *Estética* (Es) e *Prazer* (Pr). São 54 itens agrupados 6 a 6 observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de 6 apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional *Controle de Estresse* (ex.: diminuir a irritação), a segunda *Saúde* (ex.: adquirir saúde), a terceira *Sociabilidade* (ex.: encontrar amigos), a quarta *Competitividade* (ex.: ser o melhor no que faço), a quinta *Estética* (ex.: ficar com o corpo bonito) e a sexta *Prazer* (ex.: atingir meus ideais). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de 6 questões, até completar 9 blocos (perfazendo um total de 54 questões). As respostas aos itens são respondidas em uma escala de tipo *Likert*, graduados em cinco pontos, na qual a primeira opção é (1) “Isso me motiva pouquíssimo”; e a última opção é (5) “Isso me motiva muitíssimo”. As propriedades métricas deste instrumento foram exploradas em um extenso estudo com 1377 sujeitos

(BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Foi avaliada a validade fatorial confirmatória ( $\chi^2/gf = 2,52$ ; GFI = 0,859; AGFI = 0,854; RMS = 0,065) e a consistência interna (Alphas de Cronbach variando de 0,89 a 0,92) com resultados bastante satisfatórios. Este instrumento tem sido utilizado em diferentes grupos de praticantes de atividades físicas e esportivas de ambos os sexos e em diferentes idades (CAPOZZOLI, 2010; FONTANA, 2008; 2013; JUCHEM, 2006; SALDANHA, 2008; SAMPEDRO, 2014).

#### **4.3.3 Procedimentos de coleta de dados**

Inicialmente foi requerido um encontro com os responsáveis das academias de ginástica, a fim de obter autorização para realizar a pesquisa. Após o aceite (concordância) de todos os sujeitos foi agendada uma data para início da coleta de dados.

No momento do preenchimento do inventário os participantes assinaram o TCLE (APÊNDICE A1), que contém todas as informações pertinentes supracitadas, inclusive com endereços e telefones do aluno e do pesquisador que orientou esta pesquisa. Por tratar-se de uma intervenção simples, e apenas com adultos, todos os que aceitaram participar demonstraram entender do que se tratava o estudo e no que consistiam suas participações. Os participantes foram devidamente informados de que sua contribuição ao estudo era voluntária e que tinham o direito de não participarem dos testes em qualquer momento das coletas. Os inventários foram respondidos individualmente e aplicados coletivamente a todos os participantes que se disponibilizaram a participar, no local das aulas de ginástica.

#### **4.3.4 Procedimentos de análise dos dados**

Para operacionalização das análises de dados, foi utilizado o programa estatístico SPSS 21.0. Dois grupos de análises foram realizados, a saber: análises descritivas e análises de comparação entre as variáveis do estudo.

O primeiro grupo de análises foi composto pelas análises descritivas, a saber: de tendência central (média, média-aparada, moda, mediana), dispersão (desvio-padrão) e distribuição (normalidade, assimetria e achatamento). A análise da

distribuição permitiu tomar a decisão a respeito do uso de instrumental paramétrico ou não paramétrico. O segundo grupo de cálculos contemplou as análises comparativas entre as variáveis. Assim a exploração dos dados obtidos pelo “QIVC” e os escores obtidos pelo IMPRAFE-54 seguiu os princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (BALBINOTTI, 2005; PESTANA; GAGEIRO, 2014; BRYMAN; CRAMER, 2011).

#### 4.4 PARTE 2 – DELINEAMENTO QUALITATIVO

Trata-se de um estudo que propõe um traçado metodológico qualitativo para obtenção e análise das informações. Esse método foi escolhido por abordar contextos mais abrangentes que permitem analisar as experiências dos indivíduos, sejam elas biográficas ou práticas (do cotidiano e profissionais) (FLICK, 2009). A partir dessa análise, são descritas, interpretadas e discutidas as informações recolhidas no decorrer do processo investigatório, procurando compreendê-las de forma contextualizada (NEGRINE, 2010).

Nessa perspectiva, o estudo tem por base a pesquisa descritiva (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012) e dispõe-se a descrever as informações obtidas, a partir de entrevistas semiestruturadas. As entrevistas foram escolhidas por constituírem-se em uma estratégia que permite o estabelecimento de um vínculo melhor e de maior profundidade com o entrevistado através das perguntas que constam no roteiro de entrevista (NEGRINE, 2010). As concepções metodológicas predominantemente ideográficas e interpretativas são úteis quando o objeto de investigação exige uma compreensão das interpretações sobre a realidade (GAYA, 2008). Cabe salientar que a pesquisa descritiva baseia-se na proposição de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas através da descrição objetiva e completa do objeto em análise (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

##### **4.4.1 Critérios para a seleção dos sujeitos da pesquisa**

Os sujeitos dessa pesquisa foram definidos a partir dos resultados do delineamento quantitativo. Os critérios para a seleção dos mesmos foram

estabelecidos através da representatividade tipológica dos indivíduos (ARAÚJO; MOLINA NETO, 2008; BLASCO, 1995; STAKE, 1994; MOLINA, R. M. K., 2010; MOLINA NETO, 2010), uma vez que nenhum meio social é homogêneo e a representação adequada das pessoas envolvidas normalmente exige que se tome algumas amostras (MOLINA NETO, 2010; HAMMERSLEY; ATKINSON, 1994). Hammersley e Atkinson (1994) sugerem que a escolha dos sujeitos pode ser feita de acordo com critérios demográficos standardizados, tais como: gênero, idade, nível de instrução, etc. Nesse caso, o investigador deve se assegurar que as categorias sejam relevantes para a teoria que se está elaborando (HAMMERSLEY; ATKINSON, 1994; MOLINA, R. M. K., 2010). A representatividade desse estudo se baseou nas informações coletadas nas variáveis de controle presentes no inventário utilizado no delineamento quantitativo (VER ANEXO A). Os critérios para a seleção dos entrevistados foram os seguintes: a) o resultado do inventário deveria indicar que o sujeito se motiva por uma ou mais das três dimensões motivacionais que apresentaram maior resultado estatístico na pesquisa (*Saúde, Estética e Prazer*); b) os alunos deveriam praticar aulas de ginástica no mínimo três vezes por semana; c) disponibilidade e acessibilidade.

#### **4.4.2 Instrumentos de coleta de dados**

A partir dos resultados obtidos através do inventário aplicado na primeira parte deste estudo, foi elaborado um roteiro de entrevistas que tem por objetivo buscar informações mais detalhadas junto a um grupo específico de sujeitos que respondeu ao inventário, sobre o resultado que essas respostas possibilitaram encontrar, visando explicar melhor os motivos que levam à prática regular de ginástica de academia. Nesse contexto, a entrevista semiestruturada se transforma em diálogo entre o pesquisador e o pesquisado (BOSSLE, 2003; 2008).

No referido roteiro de entrevista consta uma série de questões previamente estabelecidas. Segundo Flick (2009), o método de entrevista semiestruturada se pauta no controle e padronização da condução das entrevistas, facilitando a posterior comparação e análise das informações obtidas.

Nesse sentido, o roteiro da entrevista foi formulado (APÊNDICE C) com referência às dimensões motivacionais para a prática regular de atividade física

(*Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*), mais especificamente àqueles que resultaram da aplicação do inventário (IMPRAFE-54). Também foi levado em consideração o caráter de flexibilidade da entrevista semiestruturada, que permite aos participantes incluir contribuições relevantes, acrescentar outras questões ou reformular determinada pergunta (BOSSLE, 2003; 2008). No transcorrer das entrevistas é possível que surjam outras categorias oriundas dos depoimentos dos entrevistados (FLICK, 2009; DUARTE, 2002; TRIVIÑOS, 1987), contudo, no caso do presente estudo, apenas as categorias pré-estabelecidas foram consideradas. Para a realização e gravação das entrevistas foram utilizados um gravador digital e um caderno de anotações.

#### **4.4.3 Procedimentos de coleta de dados**

##### *4.4.3.1 As entrevistas*

A entrevista se estabelece através de um encontro combinado, marcado para ocorrer em um local previamente determinado. Diz respeito à prestação de informações ou opiniões sobre determinada temática feita de forma oral pelo entrevistado (NEGRINE, 2010). A entrevista é considerada por Flick (2009) um dos principais métodos da pesquisa qualitativa. Há várias formas de se realizar entrevistas; neste estudo foi utilizado o método semiestruturado, pois “é mais provável que os pontos de vista dos sujeitos entrevistados sejam expressos em uma situação de entrevista com um planejamento aberto do que em uma entrevista padronizada ou em um questionário” (FLICK, 2009, p.143). Triviños (1987) também afirma que esse método é um dos principais meios que o entrevistador tem para realizar a coleta dos dados. Para Negrine (2010), a entrevista é semiestruturada quando o instrumento de coleta dos dados está organizado para obter informações de questões concretas, previamente definidas pelo pesquisador, mas, ao mesmo tempo, permite que se realizem intervenções não previstas, concedendo liberdade ao entrevistado para dissertar sobre o assunto ou abordar aspectos que sejam relevantes sobre o que pensa (NEGRINE, 2010; GOELLNER *et al.*, 2010). Por conseguinte, Flick (2009) afirma que o entrevistado pode possuir uma reserva

complexa de conhecimento sobre o ponto em questão, que inclui suposições explícitas e imediatas expressas de forma espontânea ao se responder uma pergunta aberta, podendo ser complementadas por suposições implícitas. Também, esse instrumento possibilita um roteiro para o diálogo e flexibilidade que permite aos participantes incluir contribuições relevantes e novas questões sobre o foco do estudo (BOSSLE, 2008; MOLINA NETO, 2010).

Especificamente no caso deste estudo, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com participantes de ginástica de academia vinculados às academias de ginástica de Porto Alegre/RS. Segundo Flick (2009), pesquisas qualitativas envolvendo um público específico e entrevistas semiestruturadas podem aumentar a qualidade do estudo.

#### 4.4.3.2 Os entrevistados

Flick (2009) afirma que é essencial que a seleção dos sujeitos seja orientada a encontrar as pessoas certas, aquelas que tornam a sua experiência relevante ao estudo. Com base nesta informação, após a análise dos resultados obtidos da aplicação do IMPRAFE-54 foi selecionada uma amostra representativa a partir do grau de recorrências e divergências das informações obtidas (DUARTE, 2002). O autor ainda destaca que numa pesquisa qualitativa, o número de entrevistados dificilmente pode ser definido *a priori*, pois depende da qualidade e da profundidade das informações obtidas. No entanto, buscando limitar a abrangência da amostra, foi estabelecido previamente o total de 8 (oito) entrevistas, com ambos os sexos. O quadro abaixo ilustra o perfil dos participantes.

**Quadro 4 – Perfil dos entrevistados.**

<b>Participante</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>Sexo</b>	F	F	M	M	F	M	F	F
<b>Idade (anos)</b>	36	51	44	30	32	26	28	31
<b>Tempo de prática (anos)</b>	19	30	13	13	5	6	10	6

Quando referidos no texto, os participantes foram identificados na ordem em que foram realizadas as entrevistas, com a letra (M) para se referir ao sexo masculino e com a letra (F) para se referir ao sexo feminino e com a idade e o tempo de prática entre colchetes, como segue: Participante 1(F)[36 anos; tempo de prática: 19 anos]; Participante 2(F)[51 anos; tempo de prática: 30 anos]; Participante 3(M)[44 anos; tempo de prática: 13 anos]; Participante 4(M)[30 anos; tempo de prática: 13 anos]; Participante 5(F)[32 anos; tempo de prática: 5 anos]; Participante 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]; Participante 7(F)[28 anos; tempo de prática: 10 anos]; Participante 8(F)[32 anos; tempo de prática: 6 anos].

#### *4.4.3.3 Procedimentos de entrevista*

Após definido o grupo de entrevistados, foi feito um contato direto inicial com o possível participante. Tendo realizado o primeiro contato, em seguida, foram apresentados e esclarecidos os objetivos do estudo. Realizados tais procedimentos, foi agendada a entrevista, a qual teve data, horário, local e tempo determinados em comum acordo.

No momento da aplicação da entrevista foi entregue o TCLE (APÊNDICE A2), autorizando a divulgação das informações para propósitos científicos. A aplicação foi realizada individualmente, sempre pelo mesmo entrevistador. A mesma foi gravada através de um gravador digital de áudio para que não fossem perdidos dados importantes. Após a gravação da entrevista, foi realizada a transcrição do conteúdo oral conforme recomenda Triviños (1987). Concluídas as transcrições, as mesmas foram encaminhadas, impressas ou via correio eletrônico, para os entrevistados. Assim, os mesmos puderam avaliar o conteúdo transcrito, refutando-o, aprovando-o ou aprovando-o com correções. Conforme previamente acordado com os participantes, foram respeitados os critérios de confidencialidade e privacidade, mantendo suas identidades em sigilo e utilizando apenas as informações que os participantes concordaram em expor.

#### 4.4.3.4 Análise das informações

A análise das informações foi feita através da transcrição das entrevistas destacando os principais pontos de cada uma delas (BOSSLE; LIMA, 2013). As categorias da entrevista foram elaboradas *a priori*, uma vez que o objetivo desta etapa é complementar e aprofundar os resultados dos inventários aplicados na primeira parte do presente estudo. Assim, as categorias estabelecidas se deram com base nas três dimensões motivacionais que obtiveram maior classificação para os sujeitos que responderam ao inventário, a saber: *Saúde, Estética e Prazer*.

Após este primeiro momento, foi feita uma análise dos depoimentos registrados de modo a relacionar com os objetivos da investigação conforme recomenda Flick (2009). Assim, como afirma o autor, o que se pretende é realizar uma análise das respostas entre os entrevistados, buscando diferenças e semelhanças entre os depoimentos para cada categoria presente no estudo. Flick (2009) também defende que esse processo é a forma mais destacada de analisar os dados oriundos de entrevistas. Além das categorias e conceitos do referencial teórico, o entrevistador esteve atento para o surgimento de novas categorias advindas dos discursos dos entrevistados. A partir disso, obteve-se, então, uma estrutura das informações, propiciando uma visão sobre o tema tratado e sobre cada categoria previamente estabelecida.

O intuito da realização das entrevistas, como já abordado anteriormente, é de complementar a parte um deste estudo. Por esse motivo, as respostas foram cuidadosamente lidas e se fizeram de extrema importância para dar consistência e agregar valor aos dados estatísticos encontrados. Foram assim apresentados, de forma conjunta, na discussão dos resultados.



## 5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Relatados os procedimentos metodológicos utilizados para dar seguimento ao estudo, os dados, as análises e as discussões serão apresentados a seguir. Os resultados e as discussões das duas partes mencionadas anteriormente serão expostos na sua sequência realizada, em razão de que a segunda parte tem por objetivo agregar a primeira.

Serão apresentadas, em um primeiro momento, as análises referentes aos dados gerais, e, em seguida, as análises feitas com base nas variáveis controladas do estudo (“Sexo”, “Faixa Etária” e “Tempo de Prática”). Todas as análises seguirão a mesma estrutura: inicialmente será apresentada sua parte estatística e, concomitantemente, sua parte qualitativa (entrevistas) visto que as duas são complementares. A seguir, portanto, são apresentadas as análises que se referem à amostra geral.

### 5.1 AMOSTRA GERAL

Com o objetivo de responder adequadamente ao objetivo central dessa pesquisa, realizou-se a exploração dos escores obtidos através das dimensões inerentes ao IMPRAFE-54, seguindo princípios norteadores comumente aceitos e descritos na literatura especializada (BALBINOTTI, 2005; PESTANA; GAGEIRO, 2014; BRYMAN; CRAMER, 2011). Cumprida essa etapa, apresentam-se, sucessiva e sistematicamente as estatísticas descritivas, as comparações de médias conforme as dimensões avaliadas e a discussão dos resultados com base na literatura e nas entrevistas realizadas na parte qualitativa deste estudo.

A *Tabela 1* apresenta as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e a moda); de dispersão (desvio-padrão e valores mínimo e máximo); e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento) dos dados obtidos com o instrumento utilizado nesta pesquisa (IMPRAFE-54). Quanto a essas estatísticas, os valores obtidos para as médias variaram de 17,93 (*Competitividade*) a 39,64 (*Saúde*). Em relação à mediana e à média aparada a 5%, todas as dimensões mostraram-se com valores nominais muito próximos às médias. Esse fato sugere que os casos extremos não estão afetando as médias das

dimensões e que há uma congruência entre essas estatísticas. Quanto às modas, a dimensão *Controle de Estresse* apresentou uma distribuição trimodal (28, 29, 34). Já as dimensões *Saúde*, *Sociabilidade*, *Competitividade*, *Estética* e *Prazer* apresentaram apenas uma moda, no entanto, seus valores não estão necessariamente próximos às suas respectivas médias (um indicador de distribuição fora da normalidade). É possível observar, também, que as dimensões *Saúde*, *Estética* e *Prazer* apresentaram modas acima (iguais ao limite superior da distribuição) dos valores das suas respectivas médias, indicando que muitas pessoas estão muitíssimo motivadas por essas dimensões. Por outro lado, as dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* apresentaram modas abaixo (iguais ao limite inferior da distribuição) dos valores das suas respectivas médias, indicando que muitas pessoas estão pouquíssimo motivadas por essas dimensões.

**Tabela 1 – Estatísticas de Tendência Central, Dispersão e Distribuição da amostra geral.**

Dimensões	Categorias	Estatísticas Descritivas Gerais									
		Tendência Central e Não Central					Distribuição				
		$\chi$ (DP)	Mínimo/ Máximo	Med	Média aparada 5%	Mod	Normalidade			Assimetria	Achatamento
					K-S	gl	Sig	Skewness/ EP <sub>s</sub>	Kurtosis/ EP <sub>k</sub>		
<b>Controle de Estresse</b>	<b>Geral</b>	30,42 <sub>(8,39)</sub>	9-45	31	30,63	28 <sup>a</sup>	0,05	151	0,200*	-0,27	-0,42
<b>Saúde</b>	<b>Geral</b>	39,64 <sub>(5,46)</sub>	11-45	41	40,18	45	0,16	151	0,000	-2,02	7,21
<b>Sociabilidade</b>	<b>Geral</b>	23,07 <sub>(9,70)</sub>	9-45	23	22,83	9	0,10	151	0,000	0,18	-0,99
<b>Competitividade</b>	<b>Geral</b>	17,93 <sub>(7,03)</sub>	9-37	17	17,50	9	0,12	151	0,000	0,77	-0,21
<b>Estética</b>	<b>Geral</b>	37,34 <sub>(7,95)</sub>	10-45	38	38,13	45	0,18	151	0,000	-1,36	1,48
<b>Prazer</b>	<b>Geral</b>	37,11 <sub>(6,61)</sub>	20-45	38	37,52	45	0,12	151	0,000	-0,79	-0,15

\*This is a lower bound of the true significance.

Múltiplas Modas: <sup>a</sup>(29, 34)

Percebe-se, no que diz respeito à dispersão da amostra, que não houve uma grande variação entre o desvio-padrão das diferentes dimensões. Nota-se ainda que, em nenhum caso, eles ultrapassam a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade e a dispersão dos dados são satisfatórias. Sobre os valores mínimos e máximos, pode-se perceber que as dimensões *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade* mostraram-se próximos (senão iguais) ao limite inferior. As demais apresentaram um distanciamento do valor mínimo esperado. Já as dimensões *Controle de Estresse*, *Saúde*, *Sociabilidade*, *Estética* e

*Prazer* mostraram-se próximas (senão iguais) ao limite superior esperado, sendo que apenas na dimensão *Competitividade* houve distanciamento. Ou seja, as variações nos valores máximos foram menores do que aquelas encontradas nos valores mínimos, indicando certa homogeneidade à direita da distribuição.

Em relação às estatísticas de distribuição, a aderência à normalidade foi testada com o auxílio do teste Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ) com correção Lilliefors. Os resultados indicam que apenas uma das seis dimensões adere à normalidade (*Controle de Estresse*). Verificou-se, ainda, a assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$ ) e o achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$ ) das distribuições. Em cinco das seis dimensões (*Controle de Estresse*, *Sociabilidade*, *Competitividade*, *Estética* e *Prazer*), foram encontradas distribuições simétricas e mesocúrticas, a única exceção foi a dimensão *Saúde*, que apresentou assimetria negativa e curva leptocúrtica.

Uma vez apresentadas as análises descritivas, pode-se dizer que a dimensão que mais motiva os praticantes de ginástica de academia na amostra geral, considerando os valores nominais, é a *Saúde* seguida, respectivamente, pela *Estética*, *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e, por último, *Competitividade*. O próximo passo é, portanto, avaliar as semelhanças e diferenças estatísticas entre estes valores nominais a fim de determinar a possível existência de agrupamentos de dimensões.

Considerando todos os resultados das análises descritivas, em teoria não seria possível utilizar-se um instrumental paramétrico de análises comparativas. No entanto, recentes observações teórico-práticas de Field (2009) e de Tabachnick e Fidell (2007) indicam que esse instrumental pode ser utilizado, pois esta pesquisa utiliza uma amostra relativamente grande e, portanto, os índices de precisão associados aos níveis de significação das estatísticas paramétricas não são afetados de forma relevante pelo erro estatístico de tipo 1 (aceitar um resultado como significativo quando na realidade ele não é). Pestana e Gageiro (2014) já justificavam a utilização de tais testes com base no Teorema do Limite Central, que preconiza a utilização dos referidos testes em amostras com número superior a 30 sujeitos. Posto isto, serão apresentadas a seguir as análises comparativas.

A fim de comparar as médias das dimensões entre si, foi realizado um teste ANOVA para medidas repetidas. Os resultados obtidos ( $F = 257,387$ ;  $gl = 5$ ;  $p = 0,000$ ) indicaram que há ao menos uma diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre as

médias comparadas. Uma comparação por pares (Bonferroni) foi realizada a fim de localizar estas diferenças significativas. Os resultados obtidos indicaram que há diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) entre todas as médias, com exceção do par indissociável formado pelas dimensões *Estética* e *Prazer*. Logo, o perfil motivacional deste grupo de praticantes de ginástica de academia é o seguinte: em primeiro lugar está a dimensão *Saúde*, em segundo lugar estão as dimensões *Estética* e *Prazer* com médias estatisticamente indissociáveis, em seguida estão *Controle de Estresse* em terceiro lugar, *Sociabilidade* em quarto e, em último lugar, *Competitividade*. Apresentados os resultados das análises descritivas e comparativas, cabe agora discuti-los com a literatura e com os conteúdos qualitativos obtidos nas entrevistas.

Após a definição do perfil dos praticantes de ginástica de academia com base nas comparações das médias, verificam-se informações relevantes. O fato de os participantes, de forma geral, terem apontado a dimensão *Saúde* em primeiro lugar corrobora com os achados na literatura (MARINHO; GUGLIELMO, 1997; CUNHA, 2003; MARQUES; GAYA, 1999; TAHARA *et al.*, 2003; NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004; PIRES *et al.*, 2004; MILAGRES *et al.*, 2009; BRUNET; SABISTON, 2011) que demonstram que a atividade física contribui positivamente na melhoria da saúde e na qualidade de vida das pessoas, reforçando a imagem corporal, promovendo o bem-estar e a felicidade. Reinboth e Duda (2006) também salientam a importância da prática da atividade física para a manutenção da saúde, tanto física quanto mental, e a destacam no consenso da literatura científica e na opinião pública. Essas informações são transmitidas em vários meios como na mídia, na educação formal, nas instituições de saúde pública, fazendo com que estes conceitos de saúde integrem os valores e comportamentos dos indivíduos (LIMA; LEVY; LUIZ, 2014; HALLAL, 2014).

Ryan e Deci (2000a) entendem que, quando as motivações extrínsecas passam a fazer parte do comportamento do indivíduo, elas são a forma mais autônoma dessa motivação, sendo interpretadas como um resultado de integração. Nessa mesma perspectiva, Wankel (1993) vincula o sucesso com o desempenho nas habilidades físicas pelo praticante com o sentimento de satisfação das necessidades psicológicas que esse indivíduo busca.

Associado a isso, dada como certa a busca à promoção da saúde, as academias de ginástica, como mencionado anteriormente neste estudo, tornaram-se uma opção para os indivíduos alcançarem esses objetivos (TAHARA *et al.*, 2003). É

importante comentar que Castro *et al.* (2009), em seu estudo, evidenciam uma questão relevante: existe a possibilidade de que os sujeitos da pesquisa tenham se valido de uma “resposta politicamente correta” (p. 95), já que a proteção da resposta focada na saúde constitui-se em uma espécie de marca discursiva habitual entre os especialistas da área da saúde e nos meios de comunicação de massa, em razão disso, trata-se de um motivo bastante disseminado na sociedade.

Em segundo lugar estão as dimensões *Estética* e *Prazer*. Esse resultado indica que os dois estão no mesmo nível de importância para os praticantes de ginástica de academia, o que, provavelmente, esteja relacionado à satisfação das necessidades psicológicas desses indivíduos, tendo em vista os resultados positivos da prática regular de atividades físicas. Poder-se-ia, então, relacionar os conceitos de *Prazer* e *Lazer* dos indivíduos nas academias (OLIVEIRA; MARRONI, 2012). Autores como Marcellino (2003) e Florindo *et al.* (2001) comentam a relação desses conceitos, nestes ambientes específicos, observando a opção das pessoas pela prática da atividade física no seu tempo livre ao invés do ócio. Outrossim, Deci e Ryan (1985) explicam que a sensação de satisfação está relacionada com a motivação intrínseca, gerando sentimentos de divertimento na participação e definindo aumento nesses níveis de motivação. Segundo a TAD (Teoria da Autodeterminação) este aspecto, junto com a sensação de competência e autonomia, seriam as bases de um comportamento autodeterminado.

Em relação à *Estética*, era esperado que essa dimensão estivesse entre as mais motivantes pelos participantes. Os “ideais de beleza” são popularmente conhecidos e amplamente divulgados em uma indústria cultural que veicula a manutenção do corpo como um objeto, perfeito, modelado, “malhado”, tratado com técnicas de dietas, higiene, cosméticos, entre outros (CUNHA, 2003; HANSEN; VAZ, 2006; TAHARA *et al.*, 2003; COSTA; VENÂNCIO, 2004; JUNIOR *et al.*, 2013).

Calliari (2014) aproxima dessa dimensão também o conceito de satisfação quando afirma que a construção de um corpo bem delineado, assim como toda a cultura que envolve frequentar academias, faz parte de um processo de construção de um “eu” que se vê como saudável, atraente, belo e sedutor. Pode-se inferir, portanto, que o corpo se vê como comunicador por meio da imagem refletida nos espelhos, na qual o sujeito vê aquilo que tem e imagina o que quer ter. Partindo dessa busca, a imagem refletida de seu corpo diz se o indivíduo está ou não satisfeito com o que vê. O resultado desta satisfação colabora para que ele se

socialize mais e melhor ou se retraia diante do grupo que o rodeia (HANSEN; VAZ, 2004; 2006; COSTA; VENÂNCIO, 2004; CALLIARI, 2014).

Tal situação indica que o indivíduo busca variadas formas de estar mais parecido com as imagens de corpo que estão implícitas em seu imaginário, e quanto mais se aproxima de seu objeto de consumo, mais se vê inserido na sociedade, adquirindo, assim, um sentimento de pertencimento ao grupo (CALLIARI, 2014). A partir do que foi exposto, o fato de as duas dimensões terem a mesma importância pode indicar duas direções: ou que as pessoas têm prazer em fazer atividade e isso as leva à melhoria de sua estética, ou que o fato de observarem melhora na sua estética corporal, as leva a sentirem mais prazer na atividade realizada.

Como as entrevistas foram elaboradas com base nas três dimensões que obtiveram maior média, cabe, neste momento, salientar a importância das falas dos entrevistados para fazer-nos pensar a respeito dos resultados até aqui obtidos. Já nesse caso, pode-se observar uma diferença de resposta em relação à amostra geral. De forma unânime, todos os entrevistados acreditam que, em geral, o motivo que leva as pessoas a praticarem regularmente ginástica de academia é a *Estética*. Em segundo lugar a maioria estabeleceu estar a dimensão *Saúde*, e, em terceiro, o *Prazer*. Isso pode ser ilustrado em alguns trechos das entrevistas<sup>6</sup>:

- PARTICIPANTE 1(F)[36 anos; tempo de prática: 19 anos]: *Olha, se eu fizer um levantamento do que eu escuto das pessoas [...] das minhas colegas de academia, assim quando eu converso e questiono o que que te trouxe pra cá [...], a maioria responde que é por estética, a maioria responde que busca emagrecer [...]. Pouca gente fala em saúde e prazer, acho que raras são as pessoas que falam em ter prazer de fazer academia [...], eu sinto que fazem mais por obrigação.*
- PARTICIPANTE 2(F)[51 anos; tempo de prática: 30 anos]: *Eu acho que para as pessoas (o principal motivo) é a estética. [...] Porque a nossa sociedade [...] tem essa demanda, né, tu tem que estar em forma, então tu pode não gostar, mas as pessoas vão tentar buscar isso... (risos) [...] não tenho certeza se é isso, mas eu acho...*

---

<sup>6</sup> Os participantes foram identificados na ordem em que foram realizadas as entrevistas, e com a letra (M) para se referir ao sexo masculino e com a letra (F) para se referir ao sexo feminino.

*[...] é uma opinião... eu acho que é bem isso assim, se tu não estiver dentro do padrão tu tá fora, tu tá fora em tudo, fora de todos os contextos assim, afetivo, social.... tu tá descartada.*

- PARTICIPANTE 3(M)[44 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Eu acho que, sinceramente, sendo bem direto, eu acho que é a estética. Nem é tanto a questão de saúde, porque se fosse a questão de saúde, as pessoas fariam as suas caminhadas, e eu acho que isso elas fazem, né, mas eu acho que pela nossa vaidade, pela parte da estética mesmo é o que faz as pessoas procurarem mais a academia, com certeza.*
- PARTICIPANTE 4(M)[30 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Porque que eu acho que é estética? Acho que tem uma preocupação... acho que aumenta bastante na época, assim, de fim de ano, né, (risos), e é uma preocupação ter que mostrar corpo na praia e tal, (risos).*
- PARTICIPANTE 5(F)[32 anos; tempo de prática: 5 anos]: *A maioria eu acho que é pela estética. Porque eu acho que se fosse pela saúde seriam mais frequentes, porque tem muitas pessoas que, por exemplo, no inverno, elas não vão na academia, né... por qualquer outro motivo já não vão na academia, né.. [...] então eu acho que é pela estética, porque se fosse pela saúde iriam o ano inteiro sem problemas.*
- PARTICIPANTE 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]: *Eu acho que as pessoas começam principalmente pela estética. Porque eu acho que tem muito essa questão do padrão que as pessoas têm de que pra tu ser mais bonito, tu tem que ser mais magro. Eu mesmo penso assim. Eu gosto, né, de ficar bem sequinho, bem magrinho... e eu acho que a mídia também, tipo, tudo tu vê revistas, roupas numa loja, tudo mais voltado para pessoas magras, então eu acho que as pessoas precisam se adequar o máximo possível a esse padrão de magreza.*
- PARTICIPANTE 7(F)[28 anos; tempo de prática: 10 anos]: *Eu acho que em geral é a estética. Porque, na verdade assim, poucas pessoas eu vejo que*

dizem assim: “ah, eu vou pra academia porque eu gosto!”, a maioria vem porque precisa. [...] Até tem aquelas pessoas que vêm mais pro verão, né, então a maioria vem em função disso: “ah, eu quero emagrecer... eu preciso ter o corpo malhado”.

- PARTICIPANTE 8(F)[32 anos; tempo de prática: 6 anos]: *Pra ginástica de academia, eu acredito que (o principal motivo) seja estética. Porque, lógico, tem a questão da saúde, as pessoas buscam, mas [...] no meu ponto de vista, ela vêm pra academia quando elas tão insatisfeitas com o corpo delas, por isso, se elas estivessem dentro do peso, se elas se olhassem no espelho e não se incomodassem, eu acredito que elas não viriam. Estética é, principalmente, a pessoa se olhar e se sentir bem consigo, e isso muitas vezes não necessariamente tá associado com a parte física, né, mas, é essa estética física. E a gente vê muito isso dentro da academia... esse culto ao corpo é muito forte... talvez até mais na musculação do que na ginástica, mas, às vezes, as pessoas vem já com aquele primeiro momento “preciso emagrecer, preciso emagrecer, preciso emagrecer!”, né, depois tu vai pensar se realmente tu está saudável. Porque saudável é um conjunto de fatores, não é só ‘estar magro’ ou só ‘ter o corpo definido’, né, então por isso eu acho que seria mais por esse lado.*

Pode-se perceber uma clara diferença em relação aos resultados obtidos nesta pesquisa e as falas dos entrevistados no que se refere ao motivo mais importante. Isso pode sugerir que, ou os sujeitos que responderam aos inventários o fizeram de forma contrária ao que realmente os motiva, ou os entrevistados possuem uma visão equivocada (ou até mesmo desatualizada) sobre o assunto em questão.

Sobre a percepção de estresse, nota-se que a dimensão *Controle de Estresse* está logo após as três que mais motivam os sujeitos desta pesquisa. Para Pergher *et al.* (2011), essa dimensão costuma ter valores mais elevados nas populações adultas, que buscam a atividade física como um meio de aliviar o estresse. Neste estudo, a dimensão *Controle de Estresse* apresentou-se com relevância maior do que *Sociabilidade* e *Competitividade*, o que pode ser justificado pelo fato de as



peças procurarem a ginástica como meio de se desligarem das pressões enfrentadas no seu dia a dia.

Em relação à experiência profissional da pesquisadora do presente estudo, na condição de professora de ginástica, observa-se que muitas pessoas frequentam esses locais como artifícios para trocar sua postura do ambiente de trabalho por um estado relaxado. A busca por aulas de ginástica se dá para que o indivíduo possa utilizar o exercício como uma forma de lazer ou relaxamento mental. Frases como “vim para a academia porque precisava *desestressar* um pouco” e “vim fazer aula para não pensar no trabalho por um momento”, são comuns de se ouvir em um ambiente como a sala de ginástica dentro da academia. Isso vem corroborar com os estudos apresentados nessa discussão. O que pode ocorrer, nesse caso, é uma possível confusão ou mistura de “importâncias” entre algumas das dimensões citadas aqui, como ilustram os seguintes trechos de duas entrevistas, em relação ao *Prazer* e ao *Controle de Estresse*, quando os participantes respondem sobre os motivos mais importantes para si mesmos:

- PARTICIPANTE 4(M)[30 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Eu acho que pra mim (o principal motivo) é primeiro o prazer. E aí o prazer eu digo assim no sentido de, como eu trabalho o dia inteiro sentado, né, e me mexo pouco, sinto aquela necessidade de gastar energia. Então no mínimo dia sim dia não, fazer alguma atividade física pra descarregar aquela tensão e aquele sedentarismo todo, (risos). Então pra mim é o prazer de cansar, de gastar caloria também e tal. Em segundo eu acho que estética, pra tentar manter um pouco assim a forma, (risos), e em terceiro... saúde também, porque acho que ali é só uma parte da preocupação com saúde, né, tem mais preocupação com saúde e também com alimentação durante as horas todas do dia e tal.*
- PARTICIPANTE 7(F)[28 anos; tempo de prática: 10 anos]: *Pra mim (o principal motivo), prazer. É que eu acho que é quando eu estou aqui que é quando tu te “desestressa”, tu consegue te desopilar do mundo lá fora, então pra mim é prazer.*

A dimensão *Sociabilidade* tem relação direta com uma das três necessidades psicológicas inatas: o relacionamento. Quando essa necessidade é efetivada,

promove-se uma sensação de bem-estar (DECI; RYAN, 2000), assim, conseqüentemente, o indivíduo passa a ter mais interesse pelas aulas (PERGHER *et al.*, 2011). Na academia, Cunha (2003) observou em várias situações que, apesar da predominante busca de satisfação dos interesses físicos, há uma relação com os interesses sociais. Segundo a autora é a possibilidade de convívio social que atrai um grande número de pessoas a aderirem a esse tipo de atividade. Um dos entrevistados comenta a importância que a sociabilidade tem em geral e para si mesmo, corroborando com os achados na literatura:

- PARTICIPANTE 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]: (Em geral, o principal motivo) *A estética! (risos). Eu acho que a saúde, em segundo lugar, e acho que o terceiro, também como uma forma de tu conhecer pessoas. Tem uma parte do prazer, mas também de interação social, conhecer outras pessoas com objetivos semelhantes pelo menos nessa parte de malhar, tipo, é um interesse em comum dessas pessoas e uma forma também de convivência social.*  
(Para si mesmo) *Eu acho que estética em primeiro, o social em segundo e a saúde em terceiro.*

O mesmo entrevistado acaba fazendo uma mistura de “importâncias”, como segue:

- PARTICIPANTE 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]: *Eu acho que (o prazer) faz parte, tipo, eu, pelo menos, como sou uma pessoa muito social eu acho que até por conhecer pessoas aqui, tipo amigos assim, aqui, eu acho que isso também faz muito parte, tipo, dessa coisa de às vezes num dia-a-dia estressante, tu vem aqui, tu encontra pessoas que tu gosta e que têm um interesse em comum isso também serve, assim, pra te aliviar o estresse.*

Em contrapartida, mais especificamente nas aulas de ginástica, percebe-se que (considerando o resultado desta pesquisa) o aluno não procura diretamente essa prática visando se socializar ou fazer amigos. O que ocorre é que o contato entre as pessoas acontece depois que a pessoa adere e começa a frequentar a aula, tendo, assim, oportunidades de conversa com os outros participantes. Assim, a

interação e a integração entre as pessoas da aula acabam sendo uma consequência e não uma das causas da regularidade na prática da atividade.

Por fim, era esperado que a dimensão *Competitividade* estivesse entre as menos citadas, tendo em vista que as aulas de ginástica estão mais associadas à satisfação pessoal do que à competição, visando melhor desempenho dentre os participantes. Para De Rose Jr. e Tricoli (2005), competir significa estar preparado para enfrentar os desafios da demanda situacional na busca do mais alto grau de excelência no desempenho da atividade não medindo esforços para atingir os melhores resultados e Pergher *et al.* (2011), acreditam que é no momento da competição que essa situação ocorre, o que se difere da situação de uma aula de ginástica. No caso desta pesquisa, como mencionado nessa discussão, todas as outras dimensões são consideradas mais motivantes para essa prática do que competir com os demais colegas de aula. Após ter-se, minuciosamente, explorado as estatísticas descritivas gerais e as análises comparativas e realizado a discussão dos resultados, a seguir são apresentadas as análises conforme as variáveis controladas na pesquisa (“Sexo”, “Faixa Etária” e “Tempo de Prática”).

## 5.2 ANÁLISES POR SEXO

Controlando a variável “Sexo”, as análises descritivas apresentadas na *Tabela 2* incluíram as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e a moda); de dispersão (desvio-padrão e valores mínimo e máximo); e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento). É possível notar, na *Tabela 2*, que os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de ginástica de academia variaram de 19,86 (*Competitividade*) a 40,17 (*Saúde*) para o sexo masculino e 17,33 (*Competitividade*) a 39,49 (*Saúde*) para o sexo feminino. Com relação à mediana e à média aparada a 5%, nota-se que as variações nos valores nominais acompanham as médias. Em todos os casos, independente do sexo avaliado, os valores estão próximos das médias das dimensões. Pode-se dizer, então, que os casos extremos das distribuições parecem não afetar as médias de forma importante.

Em referência à moda, quando comparada com a média aritmética, diferenças importantes são observadas. No caso do sexo masculino, a dimensão *Controle de*

*Estresse* apresentou distribuição bimodal (26,29), sendo o segundo valor (29), o mais próximo da média aritmética. As dimensões *Saúde*, *Estética* e *Prazer* mostraram valores coincidentes ao limite superior da distribuição, enquanto que a dimensão *Competitividade* mostrou-se coincidente ao limite inferior. A dimensão *Sociabilidade* obteve valor de moda superior à média, mas distante do limite superior da distribuição. No caso do sexo feminino, nenhuma das dimensões apresentou distribuições com mais de uma moda. A moda da dimensão *Controle de Estresse* foi a única que se localizou próxima ao valor da média aritmética. As dimensões *Saúde*, *Estética* e *Prazer* apresentaram modas que coincidem com o limite superior da distribuição, enquanto que a dimensão *Sociabilidade* obteve moda coincidente com o limite inferior da distribuição. A dimensão *Competitividade* apresentou valor de moda inferior à média, mas próxima do limite inferior.

**Tabela 2 - Cálculos de Tendência Central, Dispersão e Distribuição da amostra segundo a variável "Sexo".**

Dimensões	Categorias	Estatísticas Descritivas Gerais									
		Tendência Central e Não Central					Distribuição				
		$\chi$ (DP)	Mínimo/ Máximo	Med	Média aparada 5%	Mod	Normalidade			Assimetria	Achatamento
					K-S	gl	Sig	Skewness/ EP <sub>s</sub>	Kurtosis/ EP <sub>k</sub>		
<b>Controle de Estresse</b>	<b>Masc.</b>	30,33 <sub>(8,33)</sub>	13-45	29	30,48	26 <sup>a</sup>	0,12	36	0,200*	0,05	-0,35
	<b>Fem.</b>	30,45 <sub>(8,44)</sub>	9-45	31	30,68	28	0,07	115	0,174	-0,37	-0,41
<b>Saúde</b>	<b>Masc.</b>	40,17 <sub>(6,52)</sub>	11-45	43	41,10	45	0,23	36	0,000	-2,87	10,94
	<b>Fem.</b>	39,49 <sub>(5,10)</sub>	13-45	41	39,88	45	0,14	115	0,000	-1,56	5,01
<b>Sociabilidade</b>	<b>Masc.</b>	27,83 <sub>(9,36)</sub>	9-45	27	28,02	36	0,17	36	0,013	-0,23	-0,77
	<b>Fem.</b>	21,57 <sub>(9,36)</sub>	9-44	20	21,28	9	0,11	115	0,002	0,30	-0,92
<b>Competitividade</b>	<b>Masc.</b>	19,86 <sub>(8,27)</sub>	9-35	19	19,65	9	0,13	36	0,130	0,23	-1,23
	<b>Fem.</b>	17,33 <sub>(6,52)</sub>	9-37	16	16,88	11	0,12	115	0,000	0,96	0,48
<b>Estética</b>	<b>Masc.</b>	31,97 <sub>(10,41)</sub>	10-45	35,5	32,39	45	0,17	36	0,010	-0,52	-0,90
	<b>Fem.</b>	39,03 <sub>(6,16)</sub>	16-45	40	39,68	45	0,17	115	0,000	-1,43	2,48
<b>Prazer</b>	<b>Masc.</b>	35,53 <sub>(7,39)</sub>	20-45	37	35,84	45	0,11	36	0,200*	-0,47	-0,70
	<b>Fem.</b>	37,60 <sub>(6,30)</sub>	20-45	39	38,04	45	0,13	115	0,000	-0,90	0,14

\*This is a lower bound of the true significance.

Múltiplas Modas: <sup>a</sup> (29)

Sobre as estatísticas de dispersão, quanto aos sujeitos do sexo masculino, percebe-se que em nenhum caso o valor do desvio-padrão ultrapassa a metade do valor nominal das médias aritméticas, o que indica a adequação desta estatística. O mesmo ocorre com os sujeitos do sexo feminino, e percebe-se que não há grande

variação entre os desvios-padrão das diferentes dimensões. Quanto à amplitude, vê-se uma grande variabilidade. No sexo masculino, apenas a dimensão *Sociabilidade* mostrou-se com valores mínimo e máximo iguais aos dos limites esperados para a distribuição. As dimensões *Saúde*, *Competitividade* e *Estética* apresentaram valores mínimos próximos ao limite inferior enquanto que as dimensões *Controle de Estresse* e *Prazer* se distanciaram, ficando mais próximas do limite superior. No sexo feminino, apenas a dimensão *Controle de Estresse* obteve valores que coincidiram com os limites da distribuição. As dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* apresentaram valores mínimos iguais ao limite inferior, mas diferiram nos valores máximos, sendo a primeira citada com o valor mais próximo ao limite superior. As dimensões *Saúde*, *Estética* e *Prazer* tiveram valores mínimos distantes do limite inferior, mas os valores máximos se igualaram ao limite superior. Estas variabilidades encontradas podem ser compreendidas como homogêneas nos casos extremos à direita da curva de distribuição.

Foram testados os índices de normalidade através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ) com correção Lilliefors. Os resultados indicam que, em referência ao sexo masculino, três das seis dimensões aderem à normalidade (*Controle de Estresse*, *Competitividade* e *Prazer*), enquanto que, no sexo feminino, é apenas uma (*Controle de Estresse*).

A análise da assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness/EPs} < 1,96$ ) das distribuições para o sexo masculino indica que apenas a dimensão *Saúde* apresentou distribuição assimétrica negativa. As demais dimensões apresentaram-se simétricas. No sexo feminino, todos os casos se mostraram simétricos. Quanto ao achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis/EPk} < 1,96$ ), as dimensões *Saúde* (ambos os sexos) e *Estética* (sexo feminino) apresentaram curvas leptocúrticas. As demais dimensões apresentaram-se mesocúrticas. Realizadas as análises descritivas, tem-se, portanto, que a dimensão que mais motiva os praticantes de ginástica de academia, considerando os valores nominais para o sexo masculino é, em primeiro lugar *Saúde*, seguida por *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e, por último, *Competitividade*. Para o sexo feminino, a ordem nominal é, em primeiro lugar *Saúde*, seguida por *Estética*, *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e, também por último, *Competitividade*. Cabe agora realizar as análises intragrupo e entre grupos considerando a variável controlada "Sexo".

A fim de comparar as médias das dimensões entre si no grupo de praticantes de ginástica de academia do sexo masculino, foi realizado um teste ANOVA para medidas repetidas. Os resultados obtidos ( $F = 31,670$ ;  $gl = 5$ ;  $p = 0,000$ ) indicaram que há ao menos uma diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre as médias comparadas. Uma comparação por pares (Bonferroni) foi realizada a fim de localizar estas diferenças significativas. Os resultados obtidos indicaram que há três pares de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ) e uma dimensão significativamente diferente das demais ( $p < 0,05$ ). Logo, o perfil motivacional dos praticantes de ginástica de academia do sexo masculino é a seguinte: em primeiro lugar *Saúde e Prazer*, em segundo lugar *Prazer e Estética*, em terceiro lugar *Controle de Estresse e Sociabilidade* e, por último, de forma isolada, *Competitividade*.

A fim de comparar as médias das dimensões entre si no grupo de praticantes de ginástica de academia do sexo feminino, foi realizado um teste ANOVA para medidas repetidas. Os resultados obtidos ( $F = 275,452$ ;  $gl = 5$ ;  $p = 0,000$ ) indicaram que há ao menos uma diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre as médias comparadas. Uma comparação por pares (Bonferroni) foi realizada a fim de localizar estas diferenças significativas. Os resultados obtidos indicaram que há dois pares de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ) e três dimensões significativamente diferentes entre si e das demais ( $p < 0,05$ ). Sendo assim, o perfil motivacional dos praticantes de ginástica de academia do sexo feminino é a seguinte: em primeiro lugar *Saúde e Prazer*, em segundo lugar *Estética e Prazer*, em terceiro *Controle de Estresse*, em quarto *Sociabilidade* e, em quinto, *Competitividade*. Apresentadas as comparações intragrupo, cabe agora realizar as comparações entre os sexos.

Utilizou-se um teste *t* para amostras independentes a fim de verificar se há diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, nas seis dimensões motivacionais estudadas. Antes das comparações propriamente ditas, a homogeneidade da variância foi avaliada com o auxílio do teste F de Levene. As análises que se seguiram levaram em consideração os resultados desse teste. Foram encontradas variâncias homogêneas ( $p > 0,05$ ) entre as dimensões *Controle de Estresse*, *Saúde*, *Sociabilidade* e *Prazer*, e foram encontradas variâncias não homogêneas ( $p < 0,05$ ) nas dimensões *Competitividade* e *Estética* (Tabela 3).

**Tabela 3 – Comparações entre as médias das dimensões por “Sexo”.**

Dimensões	Teste F de Levene para igualdade de variâncias		Teste <i>t</i> para igualdade das médias		
	F	Sig.	<i>t</i>	gl	Sig.
Controle de Estresse	0,029	0,865	0,074	149	0,941
Saúde	0,355	0,552	-0,651	149	0,516
Sociabilidade	0,108	0,743	-3,502	149	0,001
Competitividade	6,739	0,010	-1,680	49,390	0,099
Estética	24,546	0,000	3,858	42,925	0,000
Prazer	1,705	0,194	1,651	149	0,101

É possível perceber que os resultados do teste *t* para amostras independentes, conforme *Tabela 3*, demonstram que duas dimensões motivacionais apresentaram diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) entre os sexos. Elas foram encontradas nas dimensões *Sociabilidade* (favorável ao sexo masculino) e *Estética* (favorável ao sexo feminino). As demais dimensões motivam da mesma forma tanto os homens quanto as mulheres. Apresentados os resultados das análises descritivas e comparativas de acordo com a variável controlada “Sexo”, cabe agora discuti-los com a literatura e com os conteúdos qualitativos obtidos nas entrevistas.

O primeiro resultado relevante que se pode perceber é uma inversão nos perfis dos sexos masculino e feminino no que diz respeito à *Estética* e ao *Prazer*. No resultado dos homens, em primeiro lugar, estão as dimensões *Saúde* e *Prazer*, e no das mulheres, *Saúde* e *Estética*. Essa inversão é corroborada pelo resultado da comparação entre os sexos que mostra que a motivação para *Estética* é significativamente diferente para homens e mulheres.

Como se pode observar, então, a *Estética* possui o mesmo nível de importância da *Saúde* para as mulheres sugerindo que, ao mesmo tempo que elas se preocupam em estar saudáveis, a imagem corporal ocupa um lugar de destaque no que se refere à motivação para a atividade física. A preocupação com a estética no ambiente da academia não causa surpresa, na medida em que Oliveira e Nunomura (2012) afirmam que a ginástica é, normalmente, utilizada como uma ferramenta que possibilita ao homem construir um corpo para ser aprovado não somente pelo ambiente, mas também por órgãos e classes que dominam o contexto social em diferentes épocas. Sant’Anna (2001) explicita que há uma associação entre a feminilidade e a busca da beleza, assim como a força estaria associada aos padrões masculinos.

Nesse contexto, Fernandes (2005) realizou um estudo com mulheres entre 25 a 35 anos, frequentadoras de aulas de ginástica, e justificou sua amostra pelo fato de que elas constituem a grande maioria em todas as turmas de ginástica pesquisadas além de ter a ginástica como a principal prática corporal que realizam. Um dos resultados obtidos foi a perspectiva de mudança corporal que pode ser adquirida com essa prática. Outro estudo realizado com ambos os sexos mostrou que os dois dão mais valor à estética do que à saúde, no entanto, as mulheres estão mais preocupadas com a estética do que os homens, o que, segundo a autora, está atrelado à opressão da mídia exercida sobre a imagem do corpo feminino (CALLIARI, 2014). Nos homens, os objetivos estéticos associam-se à performance física traduzida no aumento do tônus e do volume muscular (HANSEN; VAZ, 2004; HANSEN; VAZ, 2006, CAPOZZOLI, 2010). Com relação à participação de homens em aulas de ginástica, Ribeiro *et al.* (2012) estudaram os motivos pelos quais idosos de ambos os sexos de Pelotas/RS, aderem a programas de atividade física (no caso do estudo, aulas de hidroginástica e ginástica). Nesse estudo foi destaque o fato de a amostra conter 199 sujeitos, sendo 195 do sexo feminino e 4 do sexo masculino. Os autores acreditam que essa diferença pode ser explicada por vários motivos, sendo um deles o fato de que, talvez, homens com 60 anos ou mais encontrem mais oportunidades de lazer fora de sua residência do que a mulher, como exemplo, clubes, grêmios recreativos, praças, bares, entre outros. Outro motivo poderia ser o fato de muitos homens considerarem os programas existentes inadequados, por não exigirem um esforço físico exaustivo ou por incluírem atividades que interfeririam de certa forma na sua masculinidade.

Em relação ao *Prazer*, ambos os sexos valorizam essa dimensão tanto quanto a *Saúde* ( $p > 0,05$ ), resultado muito parecido com o obtido por Capozzoli (2010). Isso indica que, ao mesmo tempo em que os indivíduos buscam melhorar sua saúde, a atividade se torna prazerosa, o que, segundo Deci e Ryan (1985), é o protótipo da motivação intrínseca (QUINLAN, 2010). A sensação de prazer poderia, portanto, estar atrelada aos resultados da performance física nos exercícios sistemáticos, indo ao encontro dos achados nesta pesquisa (CAPOZZOLI, 2010).

Visando complementar esses resultados, foi pedido que os entrevistados colocassem as três dimensões na ordem hierárquica que eles acham ser a mais importante para si mesmos. Os participantes do sexo masculino responderam, resumidamente, como segue:



- PARTICIPANTE 3(M)[44 anos; tempo de prática: 13 anos]: *A minha ordem? [...] Saúde, e a segunda, estética, e a terceira, é.... o prazer.*
- PARTICIPANTE 4(M)[30 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Eu acho que pra mim (o principal motivo) é primeiro o prazer. [...] Em segundo eu acho que estética, [...] e em terceiro... saúde.*
- PARTICIPANTE 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]: *Eu acho que estética em primeiro, o social em segundo e a saúde em terceiro.*

Nesse caso, pode-se ver claramente que cada um enumerou uma dimensão diferente para o primeiro lugar, confirmando os pares localizados em primeiro e segundo lugar achados nesta pesquisa. Os participantes do sexo feminino responderam, resumidamente, como segue:

- PARTICIPANTE 1(F)[36 anos; tempo de prática: 19 anos]: *Então, pra mim é prazer associado à estética com saúde, entende? [...] Acho que estética e saúde deveriam ter o mesmo peso. Eu tenho prazer em fazer, mas sempre buscando melhorar esteticamente e ter qualidade de vida.*
- PARTICIPANTE 2(F)[51 anos; tempo de prática: 30 anos]: *– Pra mim é saúde. A minha vaidade ela é voltada à saúde. Às vezes eu falho muito a parte exterior [...], mas eu tenho uma vaidade interior, de estar bem na saúde, então eu como corretamente, faço o treino, e adoro fazer também o “Jump” (aula)... então tem o prazer também.*
- PARTICIPANTE 5(F)[32 anos; tempo de prática: 5 anos]: *No atual momento, pra mim em primeiro é a saúde, em segundo é o prazer, em terceiro é a estética.*
- PARTICIPANTE 7(F)[28 anos; tempo de prática: 10 anos]: *Prazer. É. Que eu acho que é quando eu tô aqui que é quando tu te “desestressa”, tu consegue te desopilar do mundo lá fora, então pra mim é prazer. [...] Prazer, saúde e*

*estética, (risos), [...] o último é estética, (risos). Assim.... pra mim é consequência, né, porque, claro, eu acabo emagrecendo fazendo, mas pra mim é a última coisa. [...] Eu venho mais porque eu gosto e por uma questão [...] que pro meu serviço é uma coisa que exige eu estar preparada fisicamente. Então, se eu não tiver preparada, se eu não tiver bem, eu não consigo trabalhar.*

- PARTICIPANTE 8(F)[32 anos; tempo de prática: 6 anos]: – *Em primeiro lugar saúde, estética... e....[...] é.... [...] estética, porque eu me considero uma pessoa vaidosa, mas eu tenho prazer em fazer também, né, mas ela fica em terceiro lugar, digamos.*

Pode-se perceber, muitas vezes, uma mistura de “importâncias” em relação aos três principais motivos. Ainda assim, os trechos confirmam o par que se apresentou em primeiro lugar nesta pesquisa. Era esperado que a *Estética* tivesse uma participação mais expressiva entre os primeiros motivos, mesmo assim, essa dimensão foi citada em segundo lugar, o que também corrobora com o resultado desta pesquisa.

As demais dimensões foram listadas na mesma ordem para ambos os sexos, entretanto, *Controle de Estresse* e *Sociabilidade* possuem o mesmo nível de importância no sexo masculino ( $p > 0,05$ ), o que não ocorre no sexo feminino. Nesse caso, as dimensões poderiam ser explicadas pela necessidade psicológica de afiliação (RYAN; DECI, 2000a), pelo tipo de modalidade praticada (mais masculina ou mais feminina). Nota-se, portanto, que diminuir o estresse está associado a entrar em contato com outros praticantes. Para as mulheres, conviver com colegas de aula e/ou de academia é menos importante do que aliviar o estresse, no momento em que a ginástica assume a função compensatória em relação ao trabalho e aos problemas do dia a dia (FERNANDES, 2005). A *Competitividade* segue em último lugar confirmando a carência de estudos sobre essa dimensão no ambiente da academia, talvez pela sua associação mais ao desempenho individual do que à prática de ginástica (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; CAPOZZOLI, 2010). Cohane e Pope Junior (2001) complementam estes achados ao afirmar que o sexo masculino tem por objetivo, dentre outros fatores motivacionais nas práticas em academias de ginástica, a busca da performance muscular e da força física. Paralelo

a isso, outro estudo, feito com universitários por Lores *et al.* (2004), entre outros fatores, testou a existência de possíveis diferenças entre homens e mulheres praticantes de atividade física na dimensão dita pelos autores como “Competitividade”. Seus resultados indicaram que os homens são significativamente ( $p < 0,001$ ) mais motivados por essa dimensão do que as mulheres.

Neste momento, cabe destacar que no andamento da entrevista, uma participante se referiu, em uma de suas respostas, especificamente ao sexo feminino sem que isso fosse estabelecido; a pesquisadora, então, formulou uma questão sobre qual a opinião em relação à presença de homens em comparação à presença de mulheres em aulas de ginástica e o que eles pensavam sobre o assunto. As respostas foram unânimes:

- PARTICIPANTE 1(F)[36 anos; tempo de prática: 19 anos]: [...] *Os homens [...] são minoria na aula de ginástica especificamente, sabe? Por mais que homens pratiquem aulas de ginástica eles sempre são a minoria, e podem ter os mesmos objetivos do que as mulheres, porém são minoria, mas não acho que eles não pratiquem, acho que praticam, e até, os poucos que praticam, praticam porque realmente gostam de aula de ginástica, porque realmente gostam daquela atividade física. Acho que eles tem até mais prazer do que muita mulher.*
- PARTICIPANTE 2(F)[51 anos; tempo de prática: 30 anos]: [...] *No “Jump” (aula) [...] é mais... é essencialmente feminino assim, salvo um ou dois (homens). [...] Os guris vão mais pra musculação mesmo, os homens vão mais pra musculação.*
- PARTICIPANTE 3(M)[44 anos; tempo de prática: 13 anos]: [...] *Eu acho assim, que tem mais mulheres [...] principalmente na parte da ginástica, porque ainda existe um certo preconceito, vamos dizer assim, por parte dos homens. Eu faço só a parte da ginástica, aeróbica, e eu vejo que é mais mulheres, mas eu vejo muito também os homens nas janelas das salas de aula olhando as aulas e querendo fazer, mas não sei o que interfere... eu acredito que seja parte do preconceito mesmo de fazer uma aeróbica. Eu vejo que o homem busca mais a hipertrofia e vai para as salas de musculação e*

*deixa um pouco a ginástica de lado, mas eles estão ali olhando e com vontade de fazer, (risos), isso é certo.*

- PARTICIPANTE 4(M)[30 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Eu acho raro! (risos)... nas (aulas) de ginástica, olha, eu vou te dizer que desde que eu comecei... [...] E sempre foi assim. No mínimo eu, e no máximo 2, 3. Até uma época eu fiz “Pump” (aula), aí nas aulas que eu fazia tinha mais homens. E “TRX” (aula) eu fiz uma época também. Então essas duas, que não sei se porque tem alguma coisa de musculação e tal... eu via um pouco mais equilibrado, assim, o número de homens e mulheres. Mas em geral, muito poucos homens e algumas sem nenhum, sei lá, tipo “Kangoo” (aula), essas... “Balance” (aula), essas coisas assim, praticamente não tem homem.*
- PARTICIPANTE 5(F)[32 anos; tempo de prática: 5 anos]: *Eu acho que homem é mais resistente em fazer aula de ginástica. [...] Até porque tu só vê [...] muito mais mulher em aulas de ginástica, né. No caso o “Combat” (aula) quase não tem. Eu vejo que tem alguns no “Jump” (aula), [...] no “Pump” (aula), mas acho que o homem é mais resistente... acho que, não sei se alguns homens acham que vai mexer com a masculinidade, sei lá!*
- PARTICIPANTE 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]: *(risos) Eu acho que eu sou exceção! (risos). Porque eu acho que as gurias são muito mais assíduas, assim.... tipo os caras têm muito preconceito ainda... até porque eu conheço outros guris já me disseram que queriam fazer, mas que “ah, mas nunca tem ninguém (homens)”, “ai, numa aula de dança nunca tem ninguém (homens)”. E pra mim isso é irrelevante! Já cansei de ser o único cara numa aula. Mas eu acho que isso afasta as pessoas. Ainda tem aquela coisa de que aula de aeróbica é coisa pra mulher e que homem tem que fazer só musculação, ou no máximo abdominal.*
- PARTICIPANTE 7(F)[28 anos; tempo de prática: 10 anos]: *[...] não é questão de preconceito nem nada, mas é estranho tu ver um homem fazendo “Jump” (aula). Porque “Jump” (aula) é uma coisa tão feminina... uma coisa tão pra mulher, e, de repente, quando eu vi [...] um rapaz fazendo, no início eu*

*estranhei... eu disse: “mas que estranho, um rapaz fazendo ‘Jump’ (aula)”. A “Funcional” (aula denominada Treinamento Funcional) é uma coisa tanto pra homem quanto pra mulher, tranquilo, mas tem algumas aulas que eu acho que ainda são direcionadas mais pra mulheres. E daí... eu, pelo menos, pra mim é estranho ver, assim.*

No caso dessa entrevista, quando perguntada se ela achava que os homens não faziam aula porque eles teriam algum preconceito de achar que justamente a aula é mais feminina e, portanto, que eles não se adequariam, a participante respondeu:

- PARTICIPANTE 7(F)[28 anos; tempo de prática: 10 anos]: *Eu acho que a grande maioria sim. Hoje em dia tá todo mundo muito preconceituoso, né... e acho que muitos homens ainda pensam assim. São poucos os que fazem, assim, de homens mesmo. Tu não vê. Eu não vejo. Eu vejo muito pouco... eu vejo mais na aula de “Bike” e “Funcional”, que são aulas que tanto faz. Mas eu acho que ainda tem preconceito.*
- PARTICIPANTE 8(F)[32 anos; tempo de prática: 6 anos]: [...] *Quando a gente entra numa aula de “Jump”, por exemplo, e a gente vê um homem praticando, a gente acha diferente, mas nenhum momento me incomoda ou me gera nenhum tipo de reação.*  
 (Sobre o número de homens) *É bem menor! É! Porque vinha um, depois nunca mais aparecia. [...] Mas eu acho que essas aulas de ginástica... elas têm uma atmosfera meio feminina, né, e aí eu acho que as vezes pode até inibir a pessoa, pode até inibir o homem de querer participar, porque tá aqui dentro, tá vendo esse meio, daí os outros caras vão ver o cara pulando, (risos), lá no “Jump” (aula), (risos), acho que tem uma coisa assim. Acho que acaba criando essa coisa de ser atividade feminina: “‘Step’ (aula) é coisa de mulher”, “‘Jump’ (aula) é coisa de mulher”... que eu acho errado.*

Analisando as falas supracitadas, foi possível perceber que existe um número muito menor de homens presentes nesse tipo de prática e alguns entrevistados atribuem ao preconceito e/ou ameaça à masculinidade a principal causa dessa

ausência, indo ao encontro do estudo de Ribeiro *et al.* (2012). Além disso, são citados tipos de aulas que ainda são vistas como mais “adequadas” para mulheres, e aulas que contenham movimentos parecidos com os da musculação são as que normalmente são procuradas pelos poucos homens que decidem praticá-las. Após ter-se, minuciosamente, explorado as estatísticas descritivas gerais e as análises comparativas e realizado a discussão dos resultados, a seguir são apresentadas as análises conforme a variável “Faixa Etária”.

### 5.3 ANÁLISES POR FAIXA ETÁRIA

A *Tabela 4* apresenta as estatísticas encontradas quando controlada a variável “Faixa Etária”. Pode-se perceber que os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais variaram de 17,59 (*Competitividade*) a 39,32 (*Saúde*) para a faixa etária de 18 a 35 anos e de 18,62 (*Competitividade*) a 40,32 (*Saúde*) para a faixa etária de 36 a 75 anos. Em relação às medianas, percebe-se uma grande variação nos valores nominais, sendo a dimensão *Estética* (faixa etária de 36 a 75 anos) a que mais se difere, mas, ainda assim, de forma geral, todos estão próximos dos valores das médias. O mesmo ocorre com a média aparada a 5%, onde em todas as dimensões e em todas as faixas etárias, esteve bem próxima à média aritmética. Assim, os casos extremos das distribuições, nas diferentes dimensões, parecem não afetar de forma importante as médias.

Diferenças importantes são observadas no que diz respeito à moda. Na faixa etária de 18 a 35 anos, nenhuma das dimensões apresentou distribuição com mais de uma moda. A moda da dimensão *Controle de Estresse* mostrou-se menor que o valor da média, mas distante do limite inferior esperado para a distribuição. As modas das dimensões *Saúde*, *Estética* e *Prazer* coincidem com o limite superior esperado, enquanto que as modas das dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* ficaram próximas (senão iguais) ao limite inferior. Na faixa etária de 36 a 75 anos, a dimensão *Estética* apresentou distribuição bimodal (36,37), com valores um pouco acima da sua respectiva média. As modas das dimensões *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Prazer* variaram acima do valor de suas médias, mas se mantiveram distantes do limite superior da distribuição. A dimensão *Saúde* apresentou moda

coincidente ao limite superior, enquanto que a dimensão *Competitividade* apresentou moda coincidente ao limite inferior.

**Tabela 4 - Cálculos de Tendência Central, Dispersão e Distribuição da amostra segundo a variável “Faixa Etária”.**

Dimensões	Categorias	Estatísticas Descritivas Gerais									
		Tendência Central e Não Central					Distribuição				
		$\chi$ (DP)	Mínimo/ Máximo	Med	Média aparada 5%	Mod	Normalidade			Assimetria	Achatamento
					K-S	gl	Sig	Skewness/ EP <sub>s</sub>	Kurtosis/ EP <sub>k</sub>		
<b>Controle de Estresse</b>	<b>18 a 35</b>	30,15 <sub>(8,48)</sub>	9-45	31	30,34	28	0,06	101	0,200*	-0,29	-0,41
	<b>36 a 75</b>	30,98 <sub>(8,27)</sub>	13-45	31	31,22	34	0,08	50	0,200*	-0,23	-0,42
<b>Saúde</b>	<b>18 a 35</b>	39,32 <sub>(5,18)</sub>	13-45	40	39,74	45	0,14	101	0,000	-1,64	5,39
	<b>36 a 75</b>	40,32 <sub>(5,98)</sub>	11-45	42	41,04	45	0,22	50	0,000	-2,70	10,77
<b>Sociabilidade</b>	<b>18 a 35</b>	21,31 <sub>(9,08)</sub>	9-44	19	20,95	9	0,13	101	0,000	0,43	-0,66
	<b>36 a 75</b>	26,62 <sub>(10,04)</sub>	9-45	27	26,72	36	0,13	50	0,037	-0,38	-0,87
<b>Competitividade</b>	<b>18 a 35</b>	17,59 <sub>(6,40)</sub>	9-35	16	17,21	11	0,10	101	0,010	0,81	0,06
	<b>36 a 75</b>	18,62 <sub>(8,20)</sub>	9-37	17	18,18	9	0,15	50	0,005	0,62	-0,74
<b>Estética</b>	<b>18 a 35</b>	38,79 <sub>(6,78)</sub>	16-45	40	39,56	45	0,18	101	0,000	-1,41	2,00
	<b>36 a 75</b>	34,42 <sub>(9,30)</sub>	10-45	37	35,05	36 <sup>a</sup>	0,21	50	0,000	-1,05	0,21
<b>Prazer</b>	<b>18 a 35</b>	37,41 <sub>(6,45)</sub>	20-45	39	37,84	45	0,12	101	0,001	-0,78	-0,09
	<b>36 a 75</b>	36,48 <sub>(6,95)</sub>	20-45	38	36,87	38	0,17	50	0,001	-0,80	-0,25

\*This is a lower bound of the true significance.

Múltiplas Modas: <sup>a</sup>(37)

Com relação às estatísticas de dispersão, nenhum dos valores dos desvios-padrão ultrapassou a metade do valor nominal das médias em nenhuma dimensão, o que indica que a variabilidade dos dados é satisfatória. Quanto à amplitude, na faixa etária de 18 a 35 anos, apenas a dimensão *Controle de Estresse* esteve próxima dos limites esperados para a distribuição. As amplitudes das dimensões *Saúde*, *Estética* e *Prazer* apresentaram-se distantes do limite inferior, porém iguais ao limite superior. Os valores mínimos das dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* coincidem com o limite inferior, mas o valor máximo da primeira é o que mais se aproxima do limite superior. Estas variabilidades encontradas podem ser compreendidas como homogêneas nos casos extremos à direita da curva de distribuição.

Os índices de normalidade foram testados através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ) com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que apenas a dimensão *Controle de Estresse* (ambas as faixas etárias) adere à normalidade.

Todas as demais faixas etárias em todas as dimensões apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade.

A análise da assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness/EPs} < 1,96$ ) das distribuições para a faixa etária de 18 a 35 anos indica que todas são simétricas. Na faixa de 36 a 75 anos, há apenas uma dimensão (*Saúde*) com assimetria negativa. As demais se apresentaram simétricas. Quanto ao achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis/EPk} < 1,96$ ), as dimensões *Saúde* (ambas as faixas etárias) e *Estética* (18 a 35 anos) apresentaram curvas leptocúrticas. As demais dimensões e faixas etárias apresentaram-se mesocúrticas. Realizadas as análises descritivas, tem-se, portanto, que a dimensão que mais motiva os praticantes de ginástica de academia, de 18 a 35 anos, considerando os valores nominais é, em primeiro lugar *Saúde*, seguida por *Estética*, *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e, por último, *Competitividade*. Para os praticantes de 36 a 75 anos, a ordem nominal é, em primeiro lugar, *Saúde*, seguida por *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e, também por último, *Competitividade*. Cabe agora realizar as análises intragrupo e entre grupos considerando a variável controlada “Faixa Etária”.

A fim de comparar as médias das dimensões entre si no grupo de praticantes de ginástica de academia da faixa etária de 18 a 35 anos, foi realizado um teste ANOVA para medidas repetidas. Os resultados obtidos ( $F = 225,056$ ;  $gl = 5$ ;  $p = 0,000$ ) indicaram que há ao menos uma diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre as médias comparadas. Uma comparação por pares (Bonferroni) foi realizada a fim de localizar estas diferenças significativas. Os resultados obtidos indicaram que há um trio de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ) e outras três dimensões significativamente diferentes entre si e das demais ( $p < 0,05$ ). Desse jeito, o perfil motivacional dos praticantes de ginástica de academia de 18 a 35 anos é a seguinte: em primeiro lugar, o trio *Saúde*, *Estética* e *Prazer*, e, na sequência, as dimensões *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

A fim de comparar as médias das dimensões entre si no grupo de praticantes de ginástica de academia da faixa etária de 36 a 75 anos, foi realizado um teste ANOVA para medidas repetidas. Os resultados obtidos ( $F = 59,602$ ;  $gl = 5$ ;  $p = 0,000$ ) indicaram que há ao menos uma diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre as médias comparadas. Uma comparação por pares (Bonferroni) foi realizada a fim de localizar estas diferenças significativas. Os resultados obtidos indicaram que há três pares de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ) e duas dimensões



significativamente diferentes entre si e das demais ( $p < 0,05$ ). Em face disso, o perfil motivacional dos praticantes de ginástica de academia de 36 a 75 anos é a seguinte: em primeiro lugar (e de forma isolada), *Saúde*; em segundo lugar, *Prazer* e *Estética*; em terceiro lugar, *Estética* e *Controle de Estresse*; em quarto lugar, *Controle de Estresse* e *Sociabilidade* e, por último (também de forma isolada), *Competitividade*. Apresentadas as comparações intragrupo, cabe agora realizar as comparações entre os grupos.

A homogeneidade da variância foi avaliada com o auxílio do teste F de Levene. As análises que se seguiram levaram em consideração os resultados desse teste. Foram encontradas variâncias homogêneas ( $p > 0,05$ ) entre as dimensões *Controle de Estresse*, *Saúde*, *Sociabilidade* e *Prazer*, e foram encontradas variâncias não homogêneas ( $p < 0,05$ ) nas dimensões *Competitividade* e *Estética* (Tabela 5). Logo após, portanto, utilizou-se um teste *t* para amostras independentes a fim de verificar se há diferenças estatisticamente significativas entre as faixas etárias, nas seis dimensões motivacionais estudadas.

**Tabela 5 – Comparações entre as médias das dimensões por “Faixa Etária”.**

Dimensões	Teste F de Levene para igualdade de variâncias		Teste <i>t</i> para igualdade das médias		
	F	Sig	<i>t</i>	gl	Sig.
<b>Controle de Estresse</b>	0,054	0,817	-0,572	149	0,568
<b>Saúde</b>	0,295	0,588	-1,063	149	0,289
<b>Sociabilidade</b>	0,342	0,560	-3,267	149	0,001
<b>Competitividade</b>	7,653	0,006	-0,776	79,465	0,440
<b>Estética</b>	5,945	0,016	2,956	75,631	0,004
<b>Prazer</b>	0,272	0,603	0,818	149	0,415

Pode-se perceber que os resultados do teste *t* para amostras independentes, conforme *Tabela 5*, demonstram que as dimensões *Sociabilidade* (favorável aos participantes de 36 a 75 anos) e *Estética* (favorável aos participantes de 18 a 35 anos) apresentaram diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) entre os grupos de faixa etária. As demais dimensões motivam da mesma forma tanto aqueles que têm idade de 18 a 35 anos quanto aqueles de 36 a 75 anos. Apresentados os resultados das análises descritivas e comparativas de acordo com a variável controlada “Faixa Etária”, cabe agora discuti-los com a literatura e com os conteúdos qualitativos obtidos nas entrevistas.

O fato de os praticantes de ginástica de academia de 18 a 35 anos apresentarem *Saúde*, *Estética* e *Prazer* como as dimensões mais motivantes demonstra que os sujeitos atribuem a mesma importância para as três. Causa surpresa que os três tenham aparecido estatisticamente indissociados ( $p > 0,05$ ), no entanto, pode-se compreender que a *Saúde* esteja entre as primeiras por estar associada à motivação extrínseca, a fim de adquirir os benefícios proporcionados pelos exercícios (RYAN; DECI, 2000a; REINBOTH; DUDA, 2006). Em contrapartida, Balbinotti e Capozzoli (2008) avaliaram três grupos de idade, e o grupo de 18 a 20 anos apresentou a menor média nominal, podendo-se, a partir disso, interpretar que esse grupo específico de praticantes entende a *Saúde* como uma dimensão pouco motivadora para a prática regular de atividade física.

A *Estética* está representada no fato de que, ao mesmo tempo em que o praticante adquire saúde, ele melhora sua imagem corporal, que é altamente valorizada, dado o resultado desta pesquisa (COSTA; VENÂNCIO, 2004; FERNANDES, 2005; OLIVEIRA *et al.*, 2010; FERMINO *et al.*, 2010). Pode-se acreditar que o *Prazer* esteja associado à integração com os amigos de prática e à busca de uma identidade na medida em que Ullrich-French e Smith (2006) demonstram, em seu estudo com adolescentes, que o fato de eles se sentirem aceitos e compartilharem de amizade com parceiros de prática resultava em altos índices de motivação para participarem com maior prazer. Além do mais, a Teoria do Desenvolvimento Humano (PAPALIA; FELDMAN, 2013) define que o grupo de amizades tem importância fundamental na fase da adolescência e início da vida adulta. Ainda o estudo de Juchem (2006) com atletas tenistas adolescentes permitiu evidenciar a dimensão *Prazer* como a mais importante. Testando as possíveis diferenças estatísticas entre as médias das dimensões segundo a variável “Faixa Etária”, notam-se diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) onde participantes da faixa etária de 18 a 35 anos são mais motivados por *Estética* em relação ao outro grupo de idade, enquanto que entre aqueles de 36 a 75 anos prevalece a dimensão *Sociabilidade*.

A dimensão *Controle de Estresse* apresentou maior motivação do que *Sociabilidade* e *Competitividade*. Apesar de alguns estudos mencionados anteriormente citarem grupos de amizade como importantes, a dimensão *Sociabilidade* perde força nessa faixa etária, indo ao encontro de resultados obtidos por Rocha (2012) em seu estudo com ginástica laboral, onde essa dimensão

apresentou um caráter intermediário de motivação em todas as faixas etárias estudadas (18 a 40 anos e 41 a 65 anos). Essa informação sugere que o fato dos praticantes se reunirem com os colegas de aula na hora da prática é importante, mas não preponderante, ao mesmo tempo que a *Competitividade* é a que menos motiva os praticantes nessa faixa de idade.

O segundo grupo de idade (de 36 a 75 anos) não surpreendeu quando trouxe a *Saúde* em primeiro lugar como a dimensão que mais motiva, indo ao encontro do estudo realizado por Capozzoli (2010) com praticantes de atividade física regular em academias de Porto Alegre/RS, de ambos os sexos com idades entre 18 e 65 anos que, por sua vez, obteve resultados parecidos para a faixa etária desta pesquisa. Segundo Papalia e Feldman (2013), dos 21 aos 40 anos, o indivíduo se encontra na plenitude de sua forma física, portanto, em busca do máximo resultado físico oferecido pelas práticas sistemáticas e, em direção aos 65 anos ou mais, em declínio de suas capacidades físicas. Esse é o momento em que o exercício promove a melhora dessas capacidades, objetivando o resgate dessas aptidões. Ainda, Meurer *et al.* (2011) avaliou motivação e autoestima em idosos de ambos os sexos, de 60 a 88 anos, praticantes de aulas de ginástica e encontrou que *Saúde* e *Sociabilidade* são as dimensões que mais os motivam.

Em segundo lugar ficou o par de dimensões *Prazer* e *Estética*. Tahara *et al.* (2003) ratifica a importância da dimensão *Prazer* nesse contexto. A interação com os grupos, igualmente percebida como dimensão *Sociabilidade*, seguida da dimensão *Prazer* foram ressaltadas como significativamente importantes para a prática regular de atividade física sistemática. Ainda nessa faixa de idade, a importância dada ao *Prazer* pode justificar-se pelos resultados positivos dos exercícios em médio e longo prazo para alcançar qualidade de vida (REINBOTH; DUDA, 2006; BALBINOTTI *et al.*, 2011; RIBEIRO *et al.*, 2012) e a estética própria da idade neste momento do desenvolvimento humano (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

A *Estética* estar em segundo lugar não era esperado para grupos de idade mais avançados, dado o senso comum de que pessoas de mais idade preocupam-se mais em manterem-se saudáveis, ativos e com qualidade de vida. Ribeiro *et al.* (2012) confirma essa informação na medida em que seu estudo obteve como resultado que a maioria dos idosos avaliados participam de programas de exercícios para “evitar ou prevenir problemas de saúde”. Nesse caso, essa dimensão está elencada no mesmo nível do *Prazer*, mas, também, junto com a dimensão *Controle*

de *Estresse* que aparece em terceiro lugar. Lores *et al.* (2004) avaliaram, entre outras coisas, os motivos para a prática de atividades físicas em universitários divididos em menos de 21 anos e mais de 21 anos. Dentro dos motivos ditos pelos autores como “forma física e imagem pessoal”, apenas um dos itens obteve diferença significativa ( $p < 0,05$ ): “para compensar a inatividade física de minhas atividades cotidianas” com uma média maior para o grupo acima de 21 anos.

Como mencionado anteriormente, esta pesquisa encontrou resultados semelhantes aos obtidos por Capozzoli (2010) também em relação à associação das dimensões *Estética* e *Controle de Estresse*. O estudo utilizou-se de três grupos de idade (a saber: 18 a 20 anos; 21 a 40 anos e; 41 a 65 anos), e essas duas dimensões apresentaram-se estatisticamente indissociáveis nos três. Com relação aos grupos que abrangem a faixa etária em questão desta pesquisa nesta discussão (de 36 a 75 anos) a autora atribui esse resultado ao fato de que os homens buscam uma performance física e, as mulheres, estética. Marcellino (2003) ressaltou a diversidade de interesses para a prática regular de atividades físicas, salientando a estética e o relaxamento como terceiro e quarto motivos mais importantes, indo ao encontro dos resultados desta pesquisa. Sobre os sujeitos de mais idade, em que a autora comenta que esses indivíduos vivenciam a “crise da meia-idade” e lutam para adquirirem melhor qualidade de vida (PAPALIA; FELDMAN, 2013), pode-se notar o grau intermediário conferido ao controle do estresse, corroborando com a literatura (MARCELLINO, 2003; FLORINDO *et al.*, 2001). A *Sociabilidade* ter aparecido em quarto lugar, junto com *Controle de Estresse*, causa certa surpresa, pois ainda há um senso comum que acredita que as pessoas com idade mais avançada frequentam a academia para se socializarem e terem alguém com quem conversar (DEVIDE, 2000; 2001; CUNHA, 2003), juntamente com uma preocupação maior com a *Saúde* em relação aos mais jovens. No entanto, como se pode perceber, nesta pesquisa os dois grupos se mostraram igualmente preocupados com a *Saúde* antes de qualquer outro motivo.

Paralelo a isso, Furtado (2009) levanta a questão de que o perfil das academias passou por uma alteração marcante: passou do *fitness* para o *wellness*. Segundo o autor, o *fitness* caracteriza-se pela ênfase no condicionamento físico do indivíduo e as academias de ginástica surgem tendo essa finalidade, tanto é que muitos dos donos das primeiras academias eram halterofilistas, atletas, ou pessoas que, em geral, estavam envolvidas em práticas corporais. À medida que o ramo das

academias de ginástica foi visto como negócio, a visão antes restrita ao *fitness* foi se ampliando a fim de atingir seu mercado de forma mais eficaz e ampliar seu público-alvo. De acordo com Saba (2006), Charles Corbin define *wellness* como sendo a integração de todos os aspectos da saúde e aptidão (mental, social, emocional, espiritual e física), que expande um potencial para viver e trabalhar, dando uma representativa contribuição para a sociedade. A partir dessas afirmações, se faz importante dizer que o autor destaca que as academias devem deixar, então, de focalizar apenas na busca pela estética que estaria muito mais ligada às pessoas jovens e passando a focar homens e mulheres com idades mais elevadas e que buscam outros fatores além da estética. Isso vai ao encontro de apenas parte dos resultados estatísticos desta pesquisa, como visto anteriormente, entretanto, as respostas das entrevistas dão consistência a esses apontamentos.

Com relação às entrevistas, a maioria das respostas dos participantes destacou claramente os motivos para a prática regular de ginástica de academia para os diferentes grupos de idade aqui avaliados. Os trechos a seguir ilustram as afirmações.

- PARTICIPANTE 1(F)[36 anos; tempo de prática: 19 anos]: *Eu acho que as pessoas mais jovens, assim, de faixa etária menor, elas buscam, por óbvio, a estética, e, até pela idade, não estão tão preocupadas com saúde. Dificilmente as meninas mais jovens pensam em saúde. A academia, às vezes, acaba sendo pra elas uma coisa assim: “ah, minha colega faz”, “ah, vamos fazer academia junto!”, e vão para a academia. Até não deixa de ser um lazer, mas não é um prazer, às vezes é só pra ir pra lá, porque não tem o que fazer, “vou ocupar meu dia com academia, porque todo mundo faz então eu também vou fazer”. E as pessoas mais velhas acredito que já estejam mais preocupadas com o fator saúde. Acho que as pessoas mais velhas se prendem mais em ter saúde e ter qualidade de vida, por isso que elas procuram academia: para não serem sedentárias e terem um exercício inserido no dia-a-dia, né.*
- PARTICIPANTE 2(F)[51 anos; tempo de prática: 30 anos]: [...] *Acho que as pessoas mais velhas... elas tão entendendo que pra ficar melhor, pra viver melhor, eu acho que elas vão mais pro lado da saúde, e os jovens... [...] eu*

*diria mais no valor estético num primeiro momento. Mas eu posso estar julgando mal também isso... eu não saberia muito qual a motivação dum jovem vir... eu saberia mais duma pessoa mais de idade [...] que eu sei que se fala muito... tem toda hora um “Globo Repórter” falando: “faça ginástica, faça exercícios”, então eu acho que é mais por aí: que o mais velho ou de mais idade viria mais por uma questão de saúde, e o mais jovem num primeiro momento por uma questão mais estética assim.*

- PARTICIPANTE 3(M)[44 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Eu acho que os mais novos, por exemplo assim, sem dúvida é a parte estética! Eles não se preocupam muito com a parte da saúde (risos). Já os mais de meia-idade, um pouco mais velhos, [...] eu acho que passaram daquela fase da estética, (risos), então vão buscar mais a saúde. Mas eu acredito que é isso, né: os novos mais é pela estética, pelo corpo bonito, e os mais velhos, com certeza é pela saúde, (risos).*
- PARTICIPANTE 4(M)[30 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Eu acho que mais jovem tem mais a preocupação com a estética, e, ao longo do tempo vai... eu acho que a saúde vai sendo maior chamariz assim pra fazer atividade física. Eu acho que, também à medida que o tempo vai passando assim, a gente vai ficando mais velho, mais feio, (risos), vai se despreocupando um pouco com a estética e daí vai se preocupando mais com a saúde mesmo. A estética já não tem mais jeito (risos).*
- PARTICIPANTE 5(F)[32 anos; tempo de prática: 5 anos]: *Eu acho que as pessoas mais novas dão mais valor pra estética, do que as pessoas mais velhas... [...] Então eu acho que o que motiva mais as pessoas mais novas a irem (na academia), é a estética. Assim, eu acho, né... [...] As pessoas mais velhas eu acho que é a saúde. Claro que toda regra tem uma exceção, né... tu conhece às vezes pessoas mais novas que não é pela estética, e pessoas mais velhas que não é só pela saúde... que eles também sentem prazer... mas eu acho até pelo maior número de pessoas que tu vê na academia, né... o número é menor de pessoas mais velhas.*

- PARTICIPANTE 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]: *Eu acho que as pessoas mais novas tendem a pensar muito só na estética. Eu mesmo pensava muito só nisso. [...] E o que eu vejo é pessoas mais velhas, até de familiares, assim, que eu vejo que começaram a praticar, é que a estética não é mais tanto um objetivo, é uma consequência. Mas elas pensam mais, tipo, “ah, eu estou com a alguma dor, eu quero aliviar isso, eu quero sair do sedentarismo, quero ter mais disposição”. Eu acho que é mais isso. O pessoal pensa mais em saúde, quanto mais velho tu dá menos importância pra estética e mais ao teu bem-estar e ao prazer.*  
*[...] Como é uma atividade mais prazerosa, não fazem tanta questão de vir todos os dias e de ter aquela rotina... [...] Eu acho que o mais novo, ele consegue se disciplinar mais baseado na estética, a pessoa mais velha não.*
- PARTICIPANTE 7(F)[28 anos; tempo de prática: 10 anos]: *Eu acho que (o motivo) das pessoas mais novas, estética, sem dúvida. Porque, por exemplo, foi pelo que eu comecei. Eu tinha 18 anos na época e pra mim era o que importava. Era o corpo. E as pessoas mais velhas não, as pessoas mais velhas geralmente fazem pela questão da saúde. Por que é uma coisa que nem na “Bike” (aula), ali mesmo, tinha uma senhora que fazia com a gente, e como ela disse, nunca teve problema de pressão, de nada, porque faz ginástica há tantos anos. E agora, na velhice, o que mais importa é a saúde.*
- PARTICIPANTE 8(F)[32 anos; tempo de prática: 6 anos]: *Eu acho que não seriam os motivos diferentes. Eu acho que elas buscam os mesmos motivos mas de formas diferentes. Eu acho que uma pessoa jovem de 18, 19, 20 anos, ela tem... de uma certa forma... busca a estética, a saúde, mas é diferente do que uma pessoa de 60, 65 anos entende depois, né, com passar do tempo por estética e por saúde.*  
*[...] São outras coisas que estão envolvidas junto. Mas acho que no final o objetivo é sempre o mesmo, né... é cuidar do corpo, ponto. Digamos assim. Mas, pra uma pessoas de 18, 20 anos, é diferente cuidar do corpo pra uma pessoa de 60, 65 anos de idade. Eu imagino assim.*  
*[...] Mas eu acho que jovens buscam muito mais a estética, né, ‘verão 2016’, né, (risos), ‘projeto biquíni branco’, digamos assim, e acho que as pessoas*

*mais adultas, na faixa de 60, 65, buscam mais a questão de saúde, né. Tônus muscular, resistência e, conseqüentemente, evitar uma série de problemas de saúde, né. Porque jovens, dificilmente tu vai pegar um jovem, a menos que ele já venha com uma patologia, que ele tenha um problema de saúde... que ele tenha a tendência, a propensão de desenvolver um problema de saúde... como uma osteoporose, uma artrite, alguma coisa assim.*

Como é possível perceber, há um senso comum que acredita que pessoas de menos idade, pertencentes ao grupo “Início da Vida Adulta” (PAPALIA; FELDMAN, 2013) parecem ter necessidade de se autoafirmar através da sua imagem corporal, ou ainda, de apenas não se preocupar com a saúde nesse momento da vida, enquanto que os mais velhos, presentes no final do grupo “Vida Adulta Intermediária” e grupo “Vida Adulta Tardia”, são atribuídos da responsabilidade de se manterem saudáveis para o período no qual há um declínio das capacidades físicas (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Após ter-se, minuciosamente, explorado as estatísticas descritivas gerais e as análises comparativas e realizada a discussão dos resultados, a seguir são apresentadas as análises conforme a variável “Tempo de Prática”.

#### 5.4 ANÁLISES POR TEMPO DE PRÁTICA

A *Tabela 6* apresenta as estatísticas encontradas quando controlada a variável “Tempo de Prática”. É possível notar que os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de ginástica de academia variaram de 16,80 (*Competitividade*) a 38,61 (*Estética*) para tempo de prática até 1 ano e 18,29 (*Competitividade*) a 40,03 (*Saúde*) para o tempo de prática mais de 1 ano. Sobre a mediana e a média aparada a 5%, nota-se que as variações nos valores nominais acompanham as médias. Em todos os casos, independentemente do tempo de prática avaliado, os valores estão próximos das médias das dimensões. Pode-se dizer, então, que os casos extremos das distribuições aparentam não afetar as médias de forma importante.

Em relação à moda, quando comparada com a média aritmética, diferenças importantes são observadas. Entre os participantes com tempo de prática até 1 ano,



as dimensões *Controle de Estresse* e *Saúde* apresentaram múltiplas modas. As demais, apenas um valor de moda. As modas das dimensões *Estética* e *Prazer* coincidem com o limite superior esperado para a distribuição, enquanto que a moda da dimensão *Sociabilidade* coincide com o limite inferior esperado. A moda da dimensão *Competitividade* mostrou-se abaixo do valor da sua respectiva média e um pouco próxima ao limite inferior. Entre os participantes com tempo de prática acima de 1 ano, nenhuma dimensão apresentou mais de um valor de moda. As modas das dimensões *Saúde*, *Estética* e *Prazer* coincidem com o limite superior da distribuição, já as modas das dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* coincidem com o limite inferior. A dimensão *Controle de Estresse* mostrou uma moda abaixo, mas próxima ao valor da sua respectiva média aritmética.

**Tabela 6 - Cálculos de Tendência Central, Dispersão e Distribuição da amostra segundo a variável “Tempo de Prática”.**

Dimensões	Categorias	Estatísticas Descritivas Gerais									
		Tendência Central e Não Central					Distribuição				
		$\chi$ (DP)	Mínimo/ Máximo	M <sub>ed</sub>	Média aparada 5%	M <sub>od</sub>	Normalidade			Assimetria Skewness/ EP <sub>s</sub>	Achatamento Kurtosis/ EP <sub>k</sub>
					K-S	gl	Sig				
Controle de Estresse	Até 1 ano	29,14 <sub>(9,18)</sub>	9-45	31,5	29,40	23 <sup>a</sup>	0,12	36	0,192	-0,46	-0,59
	+ de 1 ano	30,83 <sub>(8,13)</sub>	12-45	31	31,01	28	0,05	115	0,200*	-0,16	-0,46
Saúde	Até 1 ano	38,44 <sub>(5,78)</sub>	13-45	39	39,05	39 <sup>b</sup>	0,19	36	0,002	-2,51	9,98
	+ de 1 ano	40,03 <sub>(5,32)</sub>	11-45	42	40,53	45	0,19	115	0,000	-1,89	6,53
Sociabilidade	Até 1 ano	20,53 <sub>(7,91)</sub>	9-36	21	20,33	9	0,12	36	0,197	0,02	-0,87
	+ de 1 ano	23,86 <sub>(10,10)</sub>	9-45	25	23,66	9	0,11	115	0,001	0,11	-1,13
Competitividade	Até 1 ano	16,80 <sub>(5,50)</sub>	9-27	17	16,67	12	0,14	36	0,055	0,33	-0,98
	+ de 1 ano	18,29 <sub>(7,44)</sub>	9-37	16	17,86	9	0,14	115	0,000	0,75	-0,38
Estética	Até 1 ano	38,61 <sub>(7,06)</sub>	16-45	38	39,36	45	0,18	36	0,004	-1,39	2,10
	+ de 1 ano	36,95 <sub>(8,20)</sub>	10-45	38	37,70	45	0,19	115	0,000	-1,34	1,32
Prazer	Até 1 ano	36,39 <sub>(7,04)</sub>	20-45	38,5	36,80	45	0,20	36	0,001	-0,83	-0,15
	+ de 1 ano	37,33 <sub>(6,49)</sub>	20-45	38	37,74	45	0,12	115	0,000	-0,78	-0,15

\*This is a lower bound of the true significance.

Múltiplas Modas: <sup>a</sup>(29,32,36) <sup>b</sup>(41)

No que diz respeito à dispersão da amostra, percebe-se que o desvio-padrão das diferentes dimensões não ultrapassa a metade do valor nominal das médias em nenhum caso, indicando que a variabilidade e a dispersão dos dados são satisfatórias. Com relação aos valores mínimos e máximos, entre os participantes

com tempo de prática até 1 ano, apenas uma dimensão (*Controle de Estresse*) mostrou-se coincidente com os limites esperados para a distribuição. As dimensões *Saúde*, *Estética* e *Prazer* apresentaram valores máximos iguais ao limite superior, porém, valores mínimos distantes do limite inferior, já as dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* obtiveram valores mínimos coincidentes com o limite inferior, mas valores máximos distantes do limite superior. Entre os participantes com tempo de prática acima de 1 ano, apenas uma dimensão (*Sociabilidade*) mostrou-se coincidente com os limites esperados para a distribuição. Os valores máximos das dimensões *Controle de Estresse*, *Saúde*, *Estética* e *Prazer* se igualaram ao limite superior, sendo que apenas o valor máximo da dimensão *Competitividade* se distanciou do esperado. O valor mínimo da dimensão *Competitividade* se igualou ao limite inferior, na medida em que as outras dimensões ficaram distantes. Estas variabilidades encontradas podem ser compreendidas como homogêneas nos casos extremos à direita da curva de distribuição.

Quanto às estatísticas de distribuição, a aderência à normalidade foi testada com o auxílio do teste Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ) com correção Lilliefors. Os resultados indicam que as dimensões *Controle de Estresse* (ambos os tempos de prática) e *Sociabilidade* (até 1 ano) aderem à normalidade. Todos os demais tempos de prática em todas as dimensões apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade.

A análise da assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness/EPs} < 1,96$ ) das distribuições para o tempo de prática até 1 ano indica que há apenas uma dimensão (*Saúde*) com assimetria negativa. As demais apresentaram-se simétricas. No tempo de prática acima de 1 ano, todas as dimensões mostraram-se simétricas. Quanto ao achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis/EPk} < 1,96$ ), as dimensões *Saúde* (ambos tempos de prática) e *Estética* (até 1 ano) apresentaram curvas leptocúrticas. As demais dimensões e tempos de prática apresentaram-se mesocúrticas. Uma vez apresentadas as análises descritivas, tem-se, portanto, que a dimensão que mais motiva os praticantes de ginástica de academia que ingressaram na prática em até 1 ano, considerando os valores nominais é, em primeiro lugar *Estética*, seguida por *Saúde*, *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e, por último, *Competitividade*. Para aqueles que praticam há mais de 1 ano, a ordem nominal é, em primeiro lugar *Saúde*, seguida por *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e, também por último, *Competitividade*. A seguir, serão apresentados os resultados das

análises intragrupo e entre grupos considerando a variável controlada “Tempo de Prática”.

A fim de comparar as médias das dimensões entre si no grupo de praticantes de ginástica de academia que ingressaram em até 1 ano, foi realizado um teste ANOVA para medidas repetidas. Os resultados obtidos ( $F = 83,380$ ;  $gl = 5$ ;  $p = 0,000$ ) indicaram que há ao menos uma diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre as médias comparadas. Uma comparação por pares (Bonferroni) foi realizada a fim de localizar estas diferenças significativas. Os resultados obtidos indicaram que há um trio e um par de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ) e uma dimensão significativamente diferente das demais ( $p < 0,05$ ). Logo, o perfil motivacional dos praticantes de ginástica de academia que ingressaram na prática em até 1 ano (adesão) é a seguinte: em primeiro lugar, o trio *Estética; Saúde e Prazer*, em segundo lugar, a dimensão *Controle de Estresse* isoladamente diferente das demais, e, em terceiro e último lugar, o par formado pelas dimensões *Sociabilidade e Competitividade*.

A fim de comparar as médias das dimensões entre si no grupo de praticantes de ginástica de academia que ingressou há mais de 1 ano, foi realizado um teste ANOVA para medidas repetidas. Os resultados obtidos ( $F = 180,517$ ;  $gl = 5$ ;  $p = 0,000$ ) indicaram que há ao menos uma diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre as médias comparadas. Uma comparação por pares (Bonferroni) foi realizada a fim de localizar estas diferenças significativas. Os resultados obtidos indicaram que há um par de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ) e quatro dimensões significativamente diferentes entre si e das demais ( $p < 0,05$ ). Sendo assim, o perfil motivacional dos praticantes de ginástica de academia que praticam há mais de 1 ano (permanência) é a seguinte: em primeiro lugar (e de forma isolada), *Saúde*; em segundo lugar, o par *Prazer e Estética* e, na sequência, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. Apresentadas as comparações intragrupo, cabe agora realizar as comparações entre os grupos.

Antes das comparações propriamente ditas, a homogeneidade da variância foi avaliada com o auxílio do teste F de Levene. As análises que se seguiram levaram em consideração os resultados desse teste. Foram encontradas variâncias homogêneas ( $p > 0,05$ ) entre as dimensões *Controle de Estresse*, *Saúde*, *Competitividade*, *Estética* e *Prazer*, e foi encontrada variância não homogênea ( $p < 0,05$ ) apenas na dimensão *Sociabilidade* (Tabela 7). Em seguida, portanto, utilizou-

se um teste *t* para amostras independentes a fim de verificar se há diferenças estatisticamente significativas entre os tempos de prática, nas seis dimensões motivacionais estudadas.

**Tabela 7 – Comparações entre as médias das dimensões por “Tempo de Prática”.**

Dimensões	Teste F de Levene para igualdade de variâncias		Teste <i>t</i> para igualdade das médias		
	F	Sig	<i>t</i>	gl	Sig.
<b>Controle de Estresse</b>	1,213	0,272	-1,053	149	0,294
<b>Saúde</b>	0,388	0,535	-1,524	149	0,130
<b>Sociabilidade</b>	5,989	0,016	-2,056	73,878	0,043
<b>Competitividade</b>	3,644	0,058	-1,103	149	0,272
<b>Estética</b>	0,584	0,446	1,096	149	0,275
<b>Prazer</b>	0,468	0,495	-0,745	149	0,458

Nota-se que os resultados do teste *t* para amostras independentes, conforme *Tabela 7*, demonstram que apenas a dimensão *Sociabilidade* (favorável aos participantes que começaram a prática há mais de 1 ano) apresentou diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre os grupos de tempo de prática. Pode-se inferir que as demais dimensões motivam da mesma forma tanto aqueles que começaram a praticar ginástica de academia em até 1 ano quanto aqueles que já praticam há mais de 1 ano. Apresentados os resultados das análises descritivas e comparativas de acordo com a variável controlada “Tempo de Prática”, cabe agora discuti-los com a literatura e com os conteúdos qualitativos obtidos nas entrevistas.

Antes de continuar, é importante ressaltar que Dishman (1988) afirma que mais de seis meses de prática regular de exercícios físicos é considerando um bom nível de adesão. Em concordância, Garay *et al.* (2014) traz a informação de que o estabelecimento do período de seis meses como critério de aderência à prática de atividades físicas foi decorrente da posição assumida pelo ACSM (2000), em que os indivíduos que se mantêm em programas de exercícios físicos por mais de seis meses estão em um processo de manutenção em relação à prática. No presente estudo estabeleceu-se o período de até 1 ano para ser considerado como aderência.

Faz-se necessário, também, contextualizar brevemente no que consiste o processo de adesão ao exercício. Nunomura (1998) faz uma revisão mais aprofundada sobre esse conceito e conclui que a maioria da literatura relativa à adesão ao exercício refere-se a um procedimento de envolvimento como um

fenômeno de “tudo ou nada”. Porém, o exercício é um processo complexo (NUNOMURA, 1998; GARAY *et al.*, 2014) que envolve *adoção*, *manutenção*, *desligamento* e *retomada da atividade*, podendo ocorrer, também, fatores motivacionais envolvidos nessas fases. Santos e Knijnik (2006) apresentam esses conceitos de forma resumida:

*Adoção*: Crença dos benefícios proporcionados à saúde; é provável que a motivação esteja mais relacionada ao bem-estar;

*Manutenção*: mais auto-motivados, estabelecendo as suas próprias metas, tem apoio familiar, a adesão está mais relacionada às sensações de bem estar e prazer, não percebem inconveniência nos exercícios;

*Desligamento*: falta de tempo, e a inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais, ocorre em maior número nos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras;

*Retomada da atividade*: melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo (SANTOS; KNIJNIK, 2006, p. 26).

Nesse contexto, ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade encontrada é aderir a essa atividade. A aderência, ou seja, o comprometimento do praticante com a sua rotina programada de treinamento, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos (LIZ *et al.*, 2010). Complementando, tanto para prescrição de exercícios como para uma maior motivação e adesão a atividades físicas regulares, é de fundamental importância conhecer o perfil de prática dos indivíduos e as possíveis influências das características pessoais, principalmente em relação à sua manutenção e frequência em relação às atividades praticadas (TAPPE *et al.*, 2013). Ainda nesse sentido, segundo Saba (2001), a aderência pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico bem como um conjunto de determinantes ambientais, pessoais e com características do exercício físico que proporciona em longo tempo a prática de atividades físicas da qual dependem o bem-estar, a saúde e a satisfação (GUIMARÃES, 2012).

Observa-se, portanto, novamente a presença das dimensões *Estética*, *Saúde* e *Prazer* como as mais importantes, mas, nesse caso, para os praticantes que ingressaram na prática de ginástica de academia em até 1 ano (adesão). Por estarem em primeiro lugar e numa posição estatisticamente indissociável, as três possuem o mesmo grau de importância na motivação desses indivíduos, no entanto, o fato de a *Estética* estar antes das demais indica uma maior preocupação nesse

sentido. Milagres *et al.* (2009) fazem uma análise comparativa dos motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias e concluem que o principal motivo foi se modificando. Os autores trazem que, no estudo de Costa *et al.* (2003), o principal motivo de adesão foi “Prazer pela atividade física que está praticando”, enquanto que, os estudos de Tahara *et al.* (2003), Madeira *et al.* (2006) e Araújo *et al.* (2007) verificaram que está relacionado com questões estéticas. Por outro lado, o próprio estudo de Milagres *et al.* (2009) realizado com 100 frequentadores de musculação, aulas de *Bike* e aulas de *Ginástica Localizada* em academias, de ambos os sexos, com idade média de 32 anos ( $\pm 11,2$ ) encontrou três motivos sem diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) como os mais importantes indicado pelos sujeitos, a saber: “melhorar ou manter o estado de saúde”; “manter a boa forma” e; “aumentar o bem-estar corporal”, resultados similares aos obtidos nesta pesquisa. Os autores acreditam que essas respostas podem estar relacionadas aos padrões estéticos difundidos na atualidade ou pelo interesse e a preocupação pela aceitação social no grupo, ou, ainda, por fazer parte de um grupo já consagrado de culto ao corpo. Destacam, ainda, que, embora muitos estudos apresentem a estética como principal fator para a adesão a uma atividade física, os motivos “melhorar ou manter o estado de saúde” e “melhoria da qualidade de vida” estão entre os mais citados pelos indivíduos para estarem praticando alguma atividade física. Nessa mesma linha, os motivos principais para aderência e permanência na atividade física encontrados por Nunomura (1998) são saúde e estética.

É possível continuar observando essa oscilação de motivos quando “evitar problemas de saúde”, “querer ou precisar emagrecer” e “sentir-se bem físico e emocionalmente” estão entre os principais motivos de ingresso em programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio (SESC/DF) de sujeitos de 21 a 60 anos de ambos os sexos segundo Castro *et al.* (2009). Nesse caso, a maioria da amostra é composta por mulheres cuja preferência de prática físico-esportiva é a ginástica. Rocha (2008) desenvolveu um estudo com 250 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 50 anos praticantes de ginástica de academia, em que era preciso escolher qual a causa principal da frequência na academia dentre as opções: a) Indicação médica; b) Lazer; c) Estética e; d) Condicionamento para bem-estar geral. Em primeiro lugar ficou a opção Estética, seguida de Indicação Médica, Condicionamento para qualidade de vida e Lazer. A

colaborar com estes achados está o estudo de Santos e Knijnik (2006) que indicou que os motivos de adesão foram: orientação e/ou prescrição médica; estética e lazer/qualidade de vida.

Como complemento, no estudo de Ribeiro *et al.* (2012) com idosos, o motivo “evitar ou prevenir problemas de saúde” foi o mais importante. Os autores atribuem esse resultado à probabilidade de que os indivíduos busquem programas de atividade física na tentativa de minimizar as enfermidades decorrentes do processo de envelhecimento, ou preveni-las. Na direção contrária desta pesquisa ficou a posição dos motivos relacionados ao prazer e à estética, pois o item “ocupação do tempo livre com atividade prazerosa” e “estética/beleza” ficaram entre os últimos. Porém, pode-se inferir que a população idosa esteja mais propensa a evitar doenças, como indicado no próprio estudo, do que qualquer outro motivo.

Como observado no presente estudo, a dimensão *Controle de Estresse* obteve um grau de importância intermediário, mas à frente de *Sociabilidade* e *Competitividade* para o grupo analisado. Isso pode ser confirmado pelo fato de nenhum estudo já citado ter mencionado um desses três aspectos como motivo fundamental para o início de uma atividade física. Mesmo assim, Weinberg e Gould (2001) afirmam que a “queda do estresse e da depressão” é apontada como um motivo para se exercitar devido ao fato de ter aumentado o número de indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão nos últimos anos, e de as pessoas procurarem atividade física também por obtenção de informação ou recomendação médica para prevenção ou tratamento de ambos. Na classificação do estudo de Ribeiro *et al.* (2012) com idosos, o motivo “ajudar a superar o estresse ou reduzir a tensão” não foi nem o mais escolhido, nem o menos. Em outra perspectiva de prática, Guimarães (2012) avaliou os motivos que levaram 20 alunos de ambos os sexos de uma academia a procurarem treinamento personalizado, concluindo que “combater o estresse” obteve um grau mediano de importância (55%) e “conhecer novas pessoas/fazer novas amizades” obteve grau menor ainda (25%). Com base nesses achados, pode-se inferir que aqueles que começam a praticar aulas de ginástica, o fazem porque buscam uma melhor imagem corporal, aliado à saúde e tentando fazer disso uma atividade prazerosa.

A razão pela qual a *Saúde* foi indicada ao primeiro lugar para aqueles que se mantêm na prática da ginástica há mais de um ano (permanência) pode ser entendida como um motivo que se tornou importante após o indivíduo ter sucesso

em seus objetivos quando ingressou na atividade. Garay *et al.* (2014) acredita que valores de IMC (Índice de Massa Corporal) e %GC (percentual de gordura corporal) elevados podem fazer com que indivíduos comecem uma atividade física, e, os resultados de seu estudo com 1573 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre os 18 e 66 anos indicam a possibilidade de associar que indivíduos com elevado grau de IMC e %GC que conseguem emagrecer podem se sentir mais motivados para continuar o treinamento e se manter na prática, enquanto que aquele que não obtém este resultado pode se tornar mais propenso a desistir.

Castro (2010), por sua vez, reforça que a prática regular de exercícios físicos tem sido considerada importante para a prevenção de diferentes doenças crônico-degenerativas e para melhoria da aptidão física, ou seja, focado na perspectiva da saúde como um fim em si mesmo. Por outro lado, é interessante notar que há uma fatia de indivíduos aparentemente sem doenças que não têm investido em exercícios físicos com o objetivo específico de prevenção primária. Ocorre que, diante de uma doença que ainda não se manifestou, e talvez não se manifeste em nenhum momento, provavelmente as pessoas que apresentam um perfil sadio devam aderir a um programa de exercícios a partir de variadas razões, tais como interesses ligados ao gosto, prazer, melhoria do condicionamento físico e/ou da estética corporal, entre outros. Ao mesmo tempo, Dishman (1998) comenta que boa parte das pessoas que começam ou recomeçam um programa de exercícios físicos tendem a interromper com suas intenções de manutenção da prática, por isso que se faz importante identificar o que motiva os praticantes a se manterem na atividade e investir nessa continuidade.

Em segundo lugar ficou o par de dimensões *Prazer e Estética*, sugerindo que o praticante que já aderiu, se mantém na prática motivado pela sensação de prazer (relacionado à motivação intrínseca, como já visto) e, como consequência, obtém melhora na sua imagem corporal. O estudo de Castro (2010) com 986 sujeitos de ambos os sexos inscritos em pelo menos um programa de exercícios do Serviço Social do Comércio (SESC/DF), com idades entre 15 e 89 anos, indicou que, em uma lista de 16 motivos para a permanência na prática em questão, os quatro considerados mais importantes foram: bem-estar pessoal; prevenção de doenças; condicionamento físico e; empatia com o professor. O que difere do resultado desta pesquisa é o fato de o motivo “estética corporal” ter sido mencionado em 10º lugar. Numa outra perspectiva, para Garay *et al.* (2014), apesar de a compreensão do



comportamento do indivíduo, no que diz respeito à manutenção da prática de atividades físicas, ainda ser estudada como oriunda de aspectos motivacionais, seu estudo apresenta a frequência mensal como um importante aspecto em relação ao processo de manutenção, pois quanto mais alta a frequência dos indivíduos analisados na academia maior foi a probabilidade de se tornarem regulares, ou seja, aqueles que apresentaram uma média mensal de frequência acima de oito vezes, tiveram mais probabilidade de se manterem nas suas práticas.

Apesar de uma importância mediana dada à dimensão *Controle de Estresse*, Fernandes (2005) salienta que a ginástica, pelo menos para as mulheres, parece assumir uma função compensatória em relação ao trabalho ou aos problemas do dia a dia. Cabe aqui destacar o trecho de uma das entrevistas com um participante do sexo masculino adequada ao contexto: PARTICIPANTE 3(M)[44 anos; tempo de prática: 13 anos]: [...] *eu acho que academia não é pra só corpo, né, eu acho que é mente também... a gente vai pra lá pra também “desestressar”, pra gente brincar, pra gente conhecer pessoas... [...] eu acho que é uma soma de coisas.* Isso sugere que a motivação de uma dimensão pode estar agregada à outras. Era esperado que, no segundo grupo da variável controlada “Tempo de Prática”, a *Sociabilidade* tivesse uma participação um pouco mais expressiva, uma vez que frequentando o espaço da academia e as aulas de ginástica com outros participantes mais vezes e por mais tempo, por consequência haveria mais contato e interação entre os eles (CUNHA, 2003), o que poderia vir a se tornar um motivo significativo para a permanência do indivíduo. A surpresa se deve ao fato de a literatura (NOVAES, 1991; CUNHA, 2003; DEVIDE, 2000; 2001) abordar a importância da *Sociabilidade* para a adesão e permanência dos praticantes no contexto das academias, porém não referir a dimensão *Competitividade*, nesses ambientes. O resultado pode, então, ser justificado pelo fato de que os motivos para a permanência já citados são mais importantes e a oportunidade de socialização aparece ao longo do tempo, se tornando uma consequência da frequência e não uma causa da permanência. Um dos entrevistados (PARTICIPANTE 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]), como citado anteriormente, comenta a relevância da parte social nas aulas de ginástica como sendo o segundo motivo que mais o leva à prática, mostrando que a *Sociabilidade* possui uma certa importância nesse contexto, ainda que pequena. Da mesma forma que em quase todas as variáveis desta pesquisa, a dimensão *Competitividade* apresentou-se como a menos motivadora.

Com relação às entrevistas, a pergunta direcionada aos participantes pedia que eles esclarecessem se o motivo que os fez começarem a praticar aulas de ginástica de academia foi um dos três principais motivos que apareceram no resultado da amostra geral da parte quantitativa desta pesquisa (*Saúde, Estética e Prazer*). Os trechos a seguir justificam as respostas.

- PARTICIPANTE 1(F)[36 anos; tempo de prática: 19 anos]: *Sim, principalmente estética. Comecei por conta da estética. E criei uma paixão, um vício que não consigo curar (risos).*
- PARTICIPANTE 2(F)[51 anos; tempo de prática: 30 anos]: *Eu sempre fui muito do movimento. Desde criança, eu me identificava em correr, em pular, então desde sempre eu gostava disso... eu gosto disso, então eu disse: “Bah, aonde que, numa cidade grande, eu posso fazer isso? Dentro de uma academia!”, daí eu vim pra academia. Então foi o prazer num primeiro momento porque eu gostava muito disso.*
- PARTICIPANTE 3(M)[44 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Eu acho que posso dizer que foi uma soma praticamente dos três, um pouco de cada um. Mas eu acho que o que me levou mais foi porque eu resolvi olhar um pouquinho mais pra mim. Eu acho que eu estava muito desfocado dessa situação, tanto é que eu comecei a fazer uma atividade com 32 anos, então eu acho que é muito tarde. Eu acho que eu poderia ter começado isso bem mais cedo, mas pela falta de tempo, muito trabalho, né, talvez isso não justifique muito, mas o que me levou mais foi olhar um pouquinho mais pra mim.*  
*[...] Eu acho que quando a gente fala que vai se olhar, a gente já vê isso de uma forma boa, porque a gente quer melhorar sim a nossa estética. A gente quer ser mais bonito, né, com certeza, mas também eu tenho um determinado problema, vamos dizer assim, de saúde, né, e eu acho que também foi por isso, porque eu gostaria de testar as minhas resistências, até mesmo porque eu queria saber quais eram os meus limites, o que que eu podia fazer ainda pra me ajudar. Então eu acho que como eu tenho um determinado problema*

*de saúde, eu resolvi me testar, fazer um teste comigo mesmo... então eu acho que isso aí também me levou à ginástica.*

- PARTICIPANTE 4(M)[30 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Sim, sim. Foi o prazer. Porque assim, eu comecei logo que acabaram as aulas do colégio. Então no colégio a gente tinha ainda educação física regularmente, e também eu era mais ativo.... tinha aula acho que só de manhã, então de tarde sempre fazia alguma coisa, movimentava... e tinha a educação física no colégio. Aí, assim que começou a faculdade, que aí também já fazia estágio e já não tinha aquela atividade obrigatória de educação física, aí que eu comecei a fazer academia, pra não continuar parado, né. [...] Já gostava de fazer, já sentia necessidade de estar me mexendo. Como parou do colégio, eu comecei a academia.*
- PARTICIPANTE 5(F)[32 anos; tempo de prática: 5 anos]: *[...] Quando eu comecei era pela saúde, depois pela estética e por último o prazer. Na verdade o que sempre me fez desistir das outras vezes de fazer academia era o prazer. Eu não sentia prazer, enjoava, entendeu? Eu não tinha vontade, então desestimulava, né... não tinha uma motivação pra ir. [...] O prazer, vamos dizer assim, ele tá pra mim em segundo lugar... pra mim o prazer nem estaria entre os três primeiros motivos porque antes pra mim eu achava quase impossível ter prazer porque eu detestava fazer atividade física, né.*
- PARTICIPANTE 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]: *É a estética! É a estética!*
- PARTICIPANTE 7(F)[28 anos; tempo de prática: 10 anos]: *O que me fez começar foi estética. Quando eu comecei, foi estética. Que eu tinha... eu tinha 18 anos [...] então eu comecei porque eu estava vendo que eu estava começando a engordar, aí eu disse: “não, eu preciso ter um corpo legal pra minha idade”, aquela coisa... então aquele momento foi estética.*
- PARTICIPANTE 8(F)[32 anos; tempo de prática: 6 anos]: *Sim. A ginástica, principalmente, é muito mais pelo prazer, porque eu gosto de atividades que*

*deem uma certa adrenalina, então eu gosto dessa motivação do “Combat” (aula) e do “Jump” (aula). Posso te dizer que realmente é o mesmo motivo que me levou... porque na questão do “Combat” (aula), eu lutei durante muito tempo. Eu lutei judô muito tempo, lutei “Full Contact” (tipo de aula de luta) depois, muitos anos na minha adolescência, e hoje em dia, apesar de gostar muito de lutas, eu tenho receio de me lesionar... porque a gente acaba treinando e eu não quero, né, me machucar e tudo mais, então eu busquei o “Combat” (aula) por causa disso: pra eu continuar tendo esse acesso à lutas, à artes marciais, mas sabendo que eu não vou me machucar.*

*[...] E o “Jump” (aula) porque eu gosto da música alta... eu gosto... é pelo prazer mesmo, assim, que entra a parte da ginástica pra mim.*

*[...] E, associado a isso, tem a questão que é um aeróbico bem puxado, né, então também já juntava. Mas eu tenho muito prazer nessas atividades de ginástica por causa disso, porque eu saio bem com a adrenalina assim, então eu já saio bem motivada delas... tenho prazer em fazer.*

As respostas acima confirmam e complementam essa discussão e os achados desta pesquisa, na medida em que elas citam o trio de dimensões que ficaram em primeiro lugar. Na mesma pergunta era pedido que eles explicassem se o motivo que os fez continuarem a praticar aulas de ginástica após o período de adesão foi um dos três citados anteriormente (*Saúde, Estética e Prazer*) e/ou se o motivo mudou da época de início para atualmente. As respostas são justificadas pelos trechos a seguir.

- PARTICIPANTE 1(F)[36 anos; tempo de prática: 19 anos]: *[...] Óbvio que as coisas mudaram porque quando eu comecei, eu comecei por estética, eu era muito mais jovem e queria melhorar o meu corpo. Com o passar do tempo eu notei que aquilo... com o passar do tempo o fato de verificar mudanças no corpo fez com que eu quisesse cada vez mais, e comecei a notar diferença na minha saúde, via que eu estava melhor, que eu estava mais bem disposta... [...] minha respiração era outra, minha condição física era outra, eu conseguia caminhar distâncias maiores e não me sentir cansada, eu conseguia correr e não me sentir cansada, foram melhorando condições e*

*que eu vi que essas condições que melhoraram a minha estética, melhoraram a minha saúde... e nesse meio do caminho veio o vício (risos).*

- PARTICIPANTE 2(F)[51 anos; tempo de prática: 30 anos]: *Sim, eu agreguei outras coisas, por exemplo, tipo a estética, porque por conta da idade eu perdi músculo, daí eu não gostava de musculação porque é uma coisa mais sozinha, assim, aí estou fazendo musculação, e continuo fazendo... [...] a estética estrou nesse aspecto também, porque meu corpo estava mudando um pouco e eu disse: “eu não quero... eu quero manter a esportividade que eu sempre achei que tinha... e tenho...”, eu gosto disso. Talvez aí entra bastante a vaidade, porque é uma vaidade que não é tão estética assim padronizada, que eu tenho que estar assim... mas eu gosto da ideia de que as pessoas olhem pra mim e digam: “ah, tá bem, hein, aos 50, tu tá bem” (risos), então isso conta bastante também.*
- PARTICIPANTE 3(M)[44 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Ah, eu acho que depois desses 13 anos continua exatamente igual (risos). A busca continua a mesma... e tanto mais também assim porque eu acho que como eu já disse, e eu falo isso muito, que academia não é pra só corpo, né, eu acho que é mente também... a gente vai pra lá pra também “desestressar”, pra gente brincar, pra gente conhecer pessoas... eu acho que é uma soma de coisas, é muito complexo isso aí, mas pra mim é uma soma de coisas. E é muito gratificante. Então eu acho que essas situações aí se encaixam: saúde, estética, prazer, achar pessoas saudáveis... ah, sei lá, eu acho que isso é muito bom!*
- PARTICIPANTE 4(M)[30 anos; tempo de prática: 13 anos]: *Não mudou... eu acho que continua o prazer, a necessidade de fazer o exercício, né, de não ficar parado... [...] e a saúde também... acho que aumentou um pouco a preocupação com saúde porque lá quando eu comecei, eu tinha 18, 19, não tinha muito essa preocupação (risos)... aí agora tu já começa a sentir alguns impactos. Eu até tenho me preocupado em mudar um pouco a atividade... tipo, lá no início eu fazia muito “Combat”, aí eu senti um pouco de impacto nos joelhos, e aí eu procurei fazer alguma coisa um pouco mais leve... aí veio*

o “Jump” que é mais suave. Então eu também fui mudando, fui puxando a saúde, fui levando a diversificação um pouco da atividade... de qual modalidade eu fazia.

- PARTICIPANTE 5(F)[32 anos; tempo de prática: 5 anos]: [...] Ainda é a saúde, porque eu acho que a saúde tá em primeiro lugar, né, mas o prazer, vamos dizer assim, é junto... tá junto ali, vamos dizer assim, eu comecei pela saúde... [...] mas o prazer com certeza tomou o lugar.
- PARTICIPANTE 6(M)[26 anos; tempo de prática: 6 anos]: Continua sendo a estética, mas eu descobri que é uma coisa que me faz muito bem. Me dá, tipo assim, como eu tenho essa coisa do social, também, de eu ter conhecido pessoas aqui, eu incorporei na minha rotina isso, e eu fico até mal-humorado quando eu não consigo vir, porque faz parte da minha vida vir pra academia. É uma coisa que me motiva, assim, eu gosto, tipo “ah, eu tenho que ir lá, tenho que estar às 7 horas lá porque tem o ‘Jump’ (aula)”. É um compromisso que eu defini, que eu quero sempre fazer.
- PARTICIPANTE 7(F)[28 anos; tempo de prática: 10 anos]: Ah, o prazer! Porque eu gosto. Mesmo, às vezes, não fazendo direito (risos), mas é porque eu gosto! (risos). Gosto de ficar aqui dentro.
- PARTICIPANTE 8(F)[32 anos; tempo de prática: 6 anos]: Não, é o mesmo. É o mesmo. Porque eu complemento fazendo musculação... tem a questão do Yoga, então tem outras atividades e eu sei que a ginástica eu faço principalmente pelo prazer que ela me dá... de fazer.

Com base nessas falas, é possível ir ao encontro do resultado desta pesquisa no que diz respeito à presença das três dimensões em questão, nas quais o roteiro da entrevista foi baseado. Pode-se notar, também, a presença do *Prazer* nesse período de permanência, por ele ter substituído o motivo inicial ou ter sido agregado a ele, caracterizando a possível influência da motivação intrínseca para a continuidade da prática.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos resultados obtidos nas duas partes que compõem essa dissertação que respondem, também, aos três objetivos específicos do estudo, foi possível responder ao objetivo geral da investigação. Esses resultados, juntamente com o referencial teórico, trouxeram algumas conclusões e perspectivas futuras.

Foi possível concluir, portanto, que a dimensão *Saúde* representa o principal motivo que leva à prática regular de ginástica de academia, seguida pelo par de dimensões *Estética* e *Prazer* estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ) em segundo lugar; *Controle de Estresse* em terceiro lugar; *Sociabilidade* em quarto lugar e, por último, *Competitividade*. A parte qualitativa do estudo foi elaborada com base nas dimensões que obtiveram maior destaque nos resultados estatísticos da amostra geral (*Saúde*, *Estética* e *Prazer*), tendo por objetivo complementar os achados da parte quantitativa, confirmando ou demonstrando informações contraditórias como foi o caso da amostra geral: todos os entrevistados atribuíram à dimensão *Estética* a responsabilidade de levar as pessoas a praticarem aulas de ginástica.

Esse fato leva a crer que há uma divergência entre o senso comum difundido na sociedade de que a atividade física regular é praticada visando a melhora na saúde e na obtenção de qualidade de vida e o senso comum presente no ambiente da academia que acredita que as pessoas estão presentes nesses espaços para a construção de um corpo esteticamente diferente do atual. Esse desacordo pode indicar que o perfil dos praticantes de aulas de ginástica mudou apesar da unanimidade das respostas dos entrevistados. Apesar disso, a dimensão *Estética* ficou posicionada em segundo lugar, associada à dimensão *Prazer*, fazendo parte das três dimensões que apresentaram maior média nominal na parte estatística. Para tanto, esses resultados respondem ao objetivo geral do estudo.

A atividade física faz parte do contexto da vida da população em geral. A academia é um ambiente de acesso a essa prática, disponibilizando uma gama de diferentes tipos de atividades e aulas. O que se percebe, atualmente, é um aumento da importância de se praticar exercícios, mas começar e permanecer frequentando o espaço da academia podem ser etapas difíceis para quem não possui esse costume. Partindo do pressuposto de que os sujeitos avaliados já deram um passo importante pelo fato de estarem presentes nas aulas, entende-se que se deve dar relevância para os motivos que os fazem praticar as aulas regularmente. Através

desse conhecimento, o professor pode se valer de estratégias e práticas pedagógicas que conquistem esse aluno e o faça ter prazer na atividade que escolheu.

Nesse contexto, quando falamos em diferenças entre os sexos, foi possível perceber que homens e mulheres consideram os mesmos motivos como os responsáveis pela sua prática regular: *Saúde* e *Prazer*. Esse fato é interessante visto que o número de participantes do sexo masculino em aulas de ginástica é consideravelmente menor do que o número de participantes do sexo feminino, sugerindo que, mesmo com uma expressividade menor, os homens que praticam aulas de ginástica se motivam pelas mesmas dimensões que as mulheres.

Ainda assim, um ponto merece atenção. Logo após essas duas dimensões, homens dão, novamente, importância ao *Prazer*, enquanto que as mulheres evidenciam a *Estética*, o que também foi destaque na comparação entre os sexos favorecendo o feminino. É possível entender esse fato pela histórica divulgação de um padrão de corpo feminino através da mídia, atribuindo às mulheres o compromisso de se manterem adequadas a ele. As entrevistas, de modo geral, corroboraram com as informações aqui comentadas. Sabe-se, então, que no momento da aula, o planejamento do professor poderá atingir ambos os sexos sob a mesma influência de motivos. Controlar o estresse, se socializar e competir foram os motivos menos valorizados, o que faz com que o professor possa focar suas aulas naquilo que é mais relevante para o aluno.

Os praticantes de 18 a 35 anos são igualmente motivados principalmente por *Saúde*, *Estética* e *Prazer*. Os praticantes de 36 a 75 anos são motivados principalmente por *Saúde* seguida de perto por *Prazer* e *Estética* com o mesmo grau de importância. Semelhante à análise em relação ao sexo, controlar o estresse, se socializar e competir foram novamente os motivos menos valorizados, dando consistência aos motivos que ficaram em primeiro lugar. A diferença marcante se deu no momento em que, na comparação entre os grupos de idade, a *Estética* é mais relevante para o primeiro grupo enquanto que *Sociabilidade* é mais importante para o segundo grupo.

Nesse contexto, todos os entrevistados afirmaram que o motivo principal dos praticantes mais jovens é a *Estética* justificado por não precisarem se preocupar com outros fatores pela vitalidade da idade, ao passo que aos mais velhos se atribui a necessidade de se manterem ativos e obterem melhor qualidade de vida. Essas



informações não deixam de corroborar com os resultados, mas a *Estética* é vista pelos entrevistados como mais importante para o início da vida adulta.

As aulas de ginástica são realizadas de forma coletiva e não são divididas por faixas etárias. O que pode acontecer é uma divisão natural com base na preferência de cada indivíduo por uma modalidade específica, mas, muitas vezes, não se pode evitar estarem presentes na mesma aula praticantes de 18 anos e praticantes de 65 anos, por exemplo. Nesse caso, o professor deve ter cautela na cobrança das capacidades exigidas pela atividade ministrada, podendo adaptar algum movimento quando necessário.

Em relação aos praticantes que aderiram às aulas, suas principais motivações partem igualmente das dimensões *Estética*, *Saúde* e *Prazer*. Para aqueles que se mantêm permanentes, *Saúde* os motiva mais, seguida de perto por *Prazer* e *Estética* igualmente importantes. Pode-se atribuir, com relação à diferença marcante de importância da dimensão *Estética*, que essa os praticantes já conquistaram ao longo do tempo de prática. As outras dimensões permanecem com graus menores de relevância. Na comparação entre os dois grupos, *Sociabilidade* apresentou-se mais motivante para o grupo que ingressou na prática há mais de um ano.

O que pôde ser observado nas entrevistas foi que, em alguns casos, o motivo que fez o participante começar a prática não mudou ao longo do tempo, mas, sim, outros motivos foram sendo agregados. Por exemplo, um dos participantes começou sua prática por *Estética*, visando modificar sua imagem corporal, e, à medida que o tempo passou, outras mudanças foram observadas como a melhora nos aspectos da *Saúde* como conseguir caminhar distâncias maiores, melhora da respiração, mais disposição tanto na atividade quanto no resto do dia, e isso o estimulou ainda mais a continuar e buscar novos objetivos. Nessa variável foi possível observar, também, a presença do *Prazer* sendo agregado, muitas vezes, a outros motivos, destacando a motivação intrínseca do indivíduo. Nesse aspecto, a escolha da atividade pode ser fundamental.

A contribuição da parte qualitativa permitiu compreender a relevância dos motivos previamente identificados na parte quantitativa para os participantes do estudo. Esse fato confirma a importância da oportunidade de poder-se dar “voz” aos resultados dos inventários. A partir disso, é importante que a elaboração das aulas ou sua condução seja adequada aos motivos dos participantes. No entanto, uma vez que as características das aulas de ginástica de academia nem sempre permitem

um foco individual por serem de cunho coletivo, o papel do professor torna-se essencial no que se refere a reconhecer as exceções, e, muitas vezes, adaptar o movimento ou dar mais atenção àquele aluno em questão. Conclui-se que as aulas devem, de maneira geral, proporcionar momentos agradáveis, mas aliados aos objetivos dos alunos.

Os resultados obtidos na amostra geral e nas variáveis controladas tiveram suas peculiaridades, no entanto, a dimensão em destaque é *Saúde*, demonstrando a presença de motivações extrínsecas ao indivíduo para a prática regular de aulas de ginástica de academia. Ainda, é preciso considerar a presença do *Prazer*, ligado à motivação intrínseca, pois sem o gosto pela atividade, se torna mais difícil a sua permanência. Neste estudo, o complemento das entrevistas demonstrou sua importância ao aproximar do pesquisador uma metodologia mista com interpretações tanto objetivas quanto subjetivas, oportunizando a interação e integração entre os três. Espera-se, portanto, que a sensação positiva trazida pelo exercício gere a recompensa necessária para manter o praticante fisicamente ativo e frequente nas aulas.

Apesar de suas contribuições, conforme toda pesquisa científica, foram observadas algumas limitações no transcorrer de seu desenvolvimento. O número de sujeitos que responderam ao inventário poderia ter sido maior, cobrindo uma região maior, em mais academias e, com isso, aumentando o poder de generalização dos resultados encontrados, uma vez que a população do estudo é ampla e diversa. Ainda, ampliar o número de academias poderia trazer a possibilidade de se avaliar os perfis dos praticantes das diferentes regiões e/ou bairros da cidade de Porto Alegre/RS.

A amostra de sujeitos do sexo masculino poderia ter sido maior a fim de se estabelecer um perfil a respeito desse público específico e sua participação em aulas de ginástica. As faixas etárias poderiam ser divididas em mais grupos, ou ainda, analisar apenas uma faixa específica, bem como mais entrevistas poderiam ter sido realizadas, aumentando a consistência e representatividade da amostra, a fim de melhorar os resultados.

Em relação às perspectivas do presente estudo, seus resultados suscitaram a necessidade de uma investigação em relação à influência de outras variáveis de controle, como, por exemplo, escolaridade, número de vezes por semana que os sujeitos frequentam aulas e, inclusive, os tipos de aulas praticadas. Nesse último, a

importância se dá em observar as diferenças entre os sexos, pois, como se viu no presente estudo, o tipo de aula pode ser um indicativo de motivação.

Outrossim, pode-se analisar a perspectiva e visão dos professores em relação às aulas que ministram, pois sabe-se que conhecer os motivos pelos quais os alunos possam querer participar de uma determinada prática corporal, quando exploradas adequadamente, pode aumentar as possibilidades de ingresso e permanência de indivíduos na aula de sua preferência, além de se tornarem informações importantes para o professor e, ao mesmo tempo um grande desafio, pois a qualidade desta relação representa um dos elementos que possui influência no envolvimento do aluno na atividade e nas suas futuras escolhas. A identificação das dimensões motivacionais é um dos temas de grande importância para a explicação de, ao menos, uma parte do comportamento de alunos, atletas e de praticantes regulares de atividades físicas e esportivas, possibilitando, também, contribuir no direcionamento e delineamento das práticas pedagógicas do professor.

Por fim, espera-se que, mesmo havendo limitações em alguns aspectos, esse estudo possa ter realmente contribuído, não apenas para o desenvolvimento do conhecimento acadêmico, mas também para a prática pedagógica dos professores em benefício dos praticantes de aulas de ginástica em academias buscando uma melhor qualidade nas suas práticas. Ainda, cabe ressaltar a carência de estudos nessa natureza, muitas vezes causada pelo fato de que os professores e profissionais da área possuem vastos conhecimentos práticos, mas estes não são escritos, descritos nem complementados sistematicamente, aumentando a lacuna entre a teoria e a prática.

## REFERÊNCIAS

- ACM. Associação Cristã de Moços. **Bike Indoor**. 2015a. Disponível em: <<http://www.acm-rs.com.br/portal/esporte-e-lazer/acm-centro2/atividades-acm-centro2/136-bike-indoor-rpm>>. Acesso em: 17 jul. 2015.
- ACM. Associação Cristã de Moços. **Ritmos Master**. 2015b. Disponível em: <<http://www.acm-rs.com.br/portal/esporte-e-lazer/acm-centro2/atividades-acm-centro2/1897-ritmos-master-terceira-idade>>. Acesso em: 17 jul. 2015.
- ACSM. **ACSM'S Guidelines for exercises testing and prescription**. (6th ed.). Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins, 2000.
- ALLEN, J. B. Measuring social motivational orientations in sport: An examination of the construct validity of the SMOSS. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 3, n. 2, p.147-161, 2005.
- ANASTASI, A.; URBINA, S. **Testagem Psicológica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 9 ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- ARAUJO, A. S.; PIMENTA, F. H. R.; BARAÚNA, M. A., *et al.* Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 12, n. 115, Dez 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>>. Acesso em: 15 jul. 2015
- ARAÚJO, M. L.; MOLINA NETO, V. “Essanegrão!” A prática política-pedagógica de uma professora negra em uma escola da rede municipal de ensino de Porto Alegre: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 29, n. 2, p.203-225, jan. 2008.
- AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Editora da UNICAMP, 2004.
- AZEVEDO, A. S.; FARIA, L. A. Auto-estima no ensino secundário: Validação da Rosenberg Self-Esteem Scale. In: **X Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas e contextos**. Braga: Psiquilíbrios Edições, 2004. p.415-421.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Vers un modèle explicatif de la cristallisation des préférences professionnelles durant l'adolescence**. Tese (Doutorado). Montreal, Canadá: Universidade de Montreal – Faculdade de Artes e Ciências, Programa de PhD em Psicologia; 2001.
- BALBINOTTI, M. A. A.; SILVA, M. **Inventário de Motivação Aplicado a Atividade Física (IMPRAFE-126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2003.

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-126)**. 2ª versão. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.

BALBINOTTI, M. A. A. Para se avaliar o que se espera: reflexões acerca da validade dos testes psicológicos. **Aletheia**, Canoas, v. 1, n. 21, p. 43-52, Jun. 2005.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF- 54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.

BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação e perspectiva futura no tênis infanto-juvenil. **Revista Brasileira Psicologia do Esporte**, vol.2, n.2, p. 1-20, 2008.

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

BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A.; BARBOSA, M. L. L. A teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infanto-juvenil. In: BALBINOTTI, C. A. A. (Org.). **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A.; TÉTREAU, B.; GINGRAS, M. Motivação referente à carreira de alunos de 14 a 18 anos: um estudo exploratório. **PSICO**, Porto Alegre, PUCRS, v. 40, n. 4, p. 478-490, out./dez. 2009.

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. **Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAF-132)**. 3ª versão. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP), Montréal, Canadá, 2010.

BALBINOTTI, M. A. A.; ZAMBONATO, F.; BARBOSA, M. L. L., *et al.* 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.

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T., *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n.1, p. 65-73, 2015.

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

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

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

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARROS, N. F.; SIEGEL, P.; MOURA, S. M., *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n 4, p. 1305-1314, 2014.

BASSO, C. A.; FERRARI, H. G. Percepção subjetiva de esforço como ferramenta no monitoramento da intensidade de esforço em aulas de ciclismo indoor. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 8, n. 44, p.149-155, Mar./Abril. 2014.

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

BEDNAR, R.; PETERSON, S. **Self-esteem: paradoxes and innovation in clinical theory and practice**. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1995.

BERTOLLA, F.; BARONI, B. M.; JUNIOR, E. C. P. L., *et al.* 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. **Bio bike**. 2014a. Disponível em:  
<<http://academiabioativa.com/modalidades/>>. Acesso em: 20 jul. 2015.

BIO ATIVA. **ABS**. 2014b. Disponível em:  
<<http://academiabioativa.com/modalidades/>>. Acesso em: 21 jul. 2015.

BIO ATIVA. **GAP**. 2014c. Disponível em:  
<<http://academiabioativa.com/modalidades/>>. Acesso em: 21 jul. 2015.

BLAIR, S. N., KOHL, H. W., PAFFENBARGER, Jr. R. S., *et al.* **Physical fitness and allcauses mortality**: a prospective study of health men and women. *JAMA*, 1989.

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

BLASCO, J. S. Estudio de casos. In: BAZTÁN, A. A. **Etnografía: metodología cualitativa en la investigación sociocultural**. Barcelona: Marcombo, 1995.

BODY SYSTEMS™. Disponível em: <www.bodysystems.net>. Acesso em: 10 jul. 2015.

BOSSLE, F. **Planejamento de ensino dos professores de educação física do 2º e 3º ciclos da rede municipal de ensino de Porto Alegre**: um estudo do tipo etnográfico em quatro escolas desta rede de ensino. 2003. 271 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2003.

BOSSLE, F. **O “Eu do Nós”**: o professor de educação física e a construção do trabalho coletivo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. 2008. 342 f. Tese (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2008.

BOSSLE, F.; LIMA, L. O. Entre a formação na escola e a formação como atleta de futebol profissional: prioridades e influências. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 11, n. 1, p. 35-43, jan./jun. 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 sistemas de aulas de ginástica: procedimentos didáticos (?) na formação dos professores. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 28, n. 2, p. 211-219, jan. 2007.

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

BRITO E SILVA, K. S. de. **Avaliação da integralidade no cuidado ao câncer de colo uterino**: uso da condição marcadora em um estudo misto. Tese (doutorado). Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2013.

BRUNET, J.; SABISTON, C. M. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 12, p. 99-105, 2011.

BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with IBM SPSS 17, 18 & 19**: a guide for social scientists. New York: Routledge, 2011.

BURDEN, P. Teacher development in handbook of research on teacher education. In: HOUSTON, W. R. **Handbook of research on teacher education**. New York: MacMillan, p. 311-328, 1990.

CALLIARI, I. C. R. R. Saúde x estética: objetivos da prática da ginástica de academia em municípios do interior dos estados do Paraná e Santa Catarina, Brasil. **Revista UNIANDRADE**, v. 15, n. 3, p. 219-230, 2014.

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

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

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

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

CASSEPP-BORGES, V.; BALBINOTTI, M. A. A.; TEODORO, M. L. M. Tradução e validação de conteúdo: uma proposta para a adaptação de instrumentos. In: PASQUALI, L. e colaboradores. **Instrumentação psicológica**: fundamentos e práticas. Porto Alegre: Artmed, 2010.

CASTRO, M. S.; MIRANDA, M.; SILVA, N. L., *et al.* Motivos de Ingresso nos Programas de Exercícios Físicos Oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – SESC-DF. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 87-102, abr/jun, 2009.

CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W., *et al.* de. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Motricidade**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

CHOGAHARA, M.; COUSINS, S.O.; WANKEL, L. M. Social influences on physical activity in older adults: A Review. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 6, n. 1, p.1-17, 1998.

COELHO, E. M. R. T. C. **Auto-estima e orientação cognitiva em praticantes de atletismo de elite**. 1997. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 1997.

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

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

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

COHANE, G. H.; POPE JUNIOR, H. G. Body image in boys: a review of the literature. **International Journal Eating Disorders**, New York, v. 29, n. 4, p. 373-9, 2001.



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

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

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

COSTA, E. M. B.; VENÂNCIO, S. Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo. **Pensar a Prática**, v. 7, n. 1, p. 59-74, Mar. 2004.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

CRESWELL, J. W. **Pesquisa de métodos mistos**. 2 ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

CUNHA, J. A. **Psicodiagnóstico-V**. 5ª ed. rev. Porto Alegre: Artes Médicas Sul; 2000.

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

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

DE ROSE JR, D.; TRICOLI, V. Basquetebol: conceitos e abordagens gerais. In: DE ROSE JR, D.; TRICOLI, V. (orgs.). **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP: Manole, p. 1-14, 2005.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

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

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

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

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.

DISHMAN, R. K. **Exercise adherence: Its impact on public health**. Champaign IL: Human Kinetics, 1988.

DUARTE, R. Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo. **Cadernos de pesquisa**, n.115, p. 139-154, mar. 2002.

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

EIDELWEIN, B.; NUNES, M. S. Esporte na Educação Física escolar e sua importância na sociabilização. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 147, ago. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd147/esporte-na-educacao-fisica-escolar.htm>>. Acesso em: 18 jul. 2015.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 16, n.1, p. 18-23, Jan/Fev, 2010.

FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v. 11 n. 2 p. 107-112, mai./ago. 2005.

FIELD, A. **Descobrendo a Estatística Utilizando o Spss**. 2a edição. São Paulo: Artmed, 2009.

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

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

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

FLICK, U. **Introdução à Pesquisa Qualitativa**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

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

FONTANA, P. S. *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo exploratório com atletas juvenis de ginástica rítmica (13 a 14 anos). In: CONGRESSO DO DESPORTO E EDUCACAO FISICA DOS PAISES DE LINGUA PORTUGUESA, XII., 2008, Porto Alegre. **Anais....** Porto Alegre: UFRGS, 2008. 1 CD-ROM.

FONTANA, P. S. **A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a**

16 anos. 2010. 193 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

FONTANA P. S.; BARBOSA M. L. L.; BALBINOTTI M. A. A., *et al.* Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 2, p. 387-400, Abr/Jun. 2013.

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

FURTADO, R. P. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática**, v. 12, n. 1, p. 1-11, Jan/Abr. 2009.

GARAY, L. C.; SPERANDEI, S.; PALMA, A. O impacto das características individuais na permanência em programas de atividades físicas numa academia de ginástica. **Motricidade**, v. 10, n. 3, p. 3-11, 2014.

GAYA A, CARDOSO M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, v.2, n.2, p. 40-52, 1998.

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

GAYA, A.; GARLIPP, D.; SILVA, M. F., *et al.* **Ciência do Movimento Humano: Introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

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

GILL, D. L.; WILLIAMS, L. **Psychological Dynamics of Sport and Exercise**. (3th Ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2008.

GOELLNER, S. V.; FILHO, A. R. R.; FRAGA, A. B., *et al.* Pesquisa qualitativa na educação física brasileira: marco teórico e modos de usar. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 21, n. 3, p. 381-410, 3 trim. 2010.

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

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

GOMES, S. S.; COIMBRA, D. R.; GARCIA, F., *et al.* Análise da produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no exterior. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 2, n. 1, p. 25-40, 2007.

GOMES, I. R.; CHAGAS, R. A.; MASCARENHAS, F. A indústria do Fitness, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de Educação Física:

o caso Body Systems. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 04, p. 169-189, out/dez, 2010.

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

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

GUIMARÃES, J. M. Perfil de aderência e permanência de alunos de personal trainer da cidade de Cuiabá. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6, n. 33. p. 241-245, Mai/Jun. 2012.

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

GUSTAVO BORGES ACADEMIA. Disponível em:  
<<http://www.academiagb.com.br/aulas/abdominal/>>. Acesso em: 24 jun. 2015.

HALLAL, P. C. Atividade física e saúde no Brasil: pesquisa, vigilância e políticas. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 12, p. 1-3, Dez. 2014.

HAMMERSLEY, M.; ATKINSON, R. **Etnografía: métodos de investigación**. Barcelona: Paidós, 1994.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004

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. 2006.

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

HELDER, R. R. **Como Fazer Análise Documental**. 1ª ed. Porto: Universidade de Algarve, 2006.

HILL, M. M.; HILL, A. **Investigação por questionário**. Lisboa: Edições Sílabo, 2009.

JUCHEM, L. **A Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis. 2006. 111 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C. A. A.; BALBINOTTI, M. A. A., *et al.* motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas

do sexo masculino de 13 à 16 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, Set 2007.

JUNIOR, M. P.; JUNIOR, W. C.; SILVEIRA, F. V. Percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7, n. 42, p. 345-352, Nov/Dez. 2013.

JUTH, V.; SMYTH, J. M.; SANTUZZI, A. M. How Do You Feel? : Self-esteem predicts affect, stress, social interaction, and symptom severity during daily life in patients with chronic illness. **Journal of Health Psychology**, v. 13, n. 7, p. 884-894, 2008.

KANGOO JUMPS. **Kangoo Jumps®**. [2015]. Disponível em: <<http://www.kangoojumps.com.br/>>. Acesso em: 25 jul. 2015.

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

LAZIER, T. R. Motivação em academias: uma revisão bibliográfica. **Educación Física y Deporte Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, n. 154, Jan. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd164/motivacao-em-academias-uma-revisao-bibliografica.htm>>. Acesso em: 11 jul. 2015.

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

LIMA, D. F.; LEVY, R. B.; LUIZ, O. C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 36, n. 3, 2014.

LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. S., *et al.* 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**. 2011. Dissertação (Mestrado). Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Florianópolis, 2011.

LORES, A. P; MURCIA, J. A. M.; SANMARTÍN, M. G., *et al.* Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitários. **Apunts: Educación física y deportes**, n. 76, p. 13-21, 2004.

MADEIRA, M.; TEIXEIRA, R.; RUFFONI, R., *et al.* **Motivação e aderência nas atividades físicas e esportivas nas academias da cidade Cabo Frio/ R.J.** Laboratório de Estudos do Esporte/LABESPORTE – UCB/R.J., 2006. Disponível em: <<http://www.equiperuffoni.com.br/#!artigos/cqzt>>. Acesso em: 14 jul. 2015.

MAGUIRE, T. O.; ROGERS, W. T. Proposed solutions for nonrandomness in educational research. **Canadian Journal of Education**; v. 14, n. 2, p.170-181, 1989.

MALCARNE, V. L.; HANSDOTTIR, I.; GREENBERGS, H. L., *et al.* Appearance self-esteem in systemic sclerosis. **Cognitive Therapy and Research**, v. 23, n. 2, p.197–208, 1999.

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

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

MARCIA PEE, Studio de Danças. **Ritmos para mulheres**. 2013a. Disponível em: <<http://www.studiomarciapee.com.br/item/ritmos-para-mulheres/>>. Acesso em: 24 jul. 2015.

MARCIA PEE, Studio de Danças. **Aula de Pilates**. 2013b. Disponível em: <<http://www.studiomarciapee.com.br/item/aula-de-pilates/>>. Acesso em: 24 jul. 2015.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

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

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

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

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

MARTÍN-ALBO, J.; NÚÑEZ, J.; NAVARRO, J., *et al.* The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. **The Spanish Journal of Psychology**, 10(2), p. 458-467, 2007

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidrogenástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 8(2), p.67-72, 2006.

MCAULEY, E.; ELAYSKY, S.; MOTL, R. W., *et al.* Physical Activity, Self-Efficacy, and Self-Esteem: Longitudinal Relationships in Older Adults. **Journal of Gerontology B Psychological Sciences Social Sciences**, 60, p.268-275, 2005.

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

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

MEURER S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.16, n. 1, p. 18-24, 2011.

MEURER S. T.; BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B., *et al.* Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, p.683-95, 2012.

MILAGRES, E. F.; VALLE, A. A.; CARVALHAIS, E. P., *et al.* Motivos de adesão a atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 8, n. 1, 2009.

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

MOK, N. W.; YEUNG, E. W.; CHO, J. C., *et al.* Core muscle activity during suspension exercises. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 18, p. 189–194, 2015.

MOLINA, R. M. K. O enfoque teórico metodológico qualitativo e o estudo de caso: uma reflexão introdutória. In: MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. 3ª ed. Porto Alegre: Sulina, p. 101-111, 2010.

MOLINA NETO, V. Etnografia: uma opção metodológica para alguns problemas de investigação no âmbito da Educação Física. In: MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. 3ª ed. Porto Alegre: Sulina, p. 113-145, 2010.

MORSE, J. Approaches to qualitative-quantitative methodological triangulation. **Nursing Research**, v. 40, n. 1, p. 120-132, 1991.

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

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

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

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

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

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. (Orgs.). **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. 3ª Edição. Porto Alegre: Sulina, 2010, p. 63-99.

NEVES, J. L. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v.1, nº 3, 2º sem., 1996.

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

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

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

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

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

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

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

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

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

OLIVEIRA, A. P.; ASSIS, M.; LACERDA, Y., *et al.* Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 01, p. 31-51, Jan./Mar. 2010.

OLIVEIRA, D. C.; MARRONI, P. C. T. Ginástica geral: funcional ou contrafuncional?. **Conexões**, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 162-178, Dez. 2012.



OLIVEIRA, M. S.; NUNOMURA, M. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões**, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 80-97, Dez. 2012.

OLIVEIRA, R. F.; OLIVEIRA, P. D.; SZEZERBATY, S. K. F., *et al.* Efeito do exercício de corrida com e sem a utilização do equipamento Kangoo Jumps, no controle postural: estudo de caso. **Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal**, v. 12, p. 364-376, 2014.

PAPALIA, D.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: AMGH, Artmed, 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.

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

PERGHER, T. K.; KLERING, R. T.; SALDANHA, R. P., *et al.* Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de basquetebol escolar (13 a 16 anos). **Educación Física y Deporte Revista Digital** (Buenos Aires), v. 15, Fev. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd153/motivacao-a-pratica-regular-de-atividades-esportivas.htm>>. Acesso em: 15 jul. 2015.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS**. Lisboa: Edições Silabo, 2014.

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

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

POPE, C.; MAYS, N. Reaching the parts other methods cannot reach: nan introduction to qualitative methods in health and health service research. **British Medical Journal**, n. 311, p. 42-45, 1995.

PORTAL EMFORMA. **Treinamento funcional**. 2015. Disponível em: <<http://www.portalemforma.com.br/index.php/categorias/dicas-de-treino/751-treinamento-funcional>>. Acesso em: 26 jul. 2015.

QUINLAN, M. **Perceived motivational climate, need satisfaction, motivational regulation and psychological well-being in elite hurlers**. 2010. Dissertação (Mestrado). Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, 2010.

REINBOTH, M.; DUDA, J. L. Perceived motivational climate, need satisfaction and índices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 7, p. 269–286, 2006.

RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O., *et al.* Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Motricidade**, v. 4 n. 3, p. 11-16, 2008.

ROCHA, A. A. **Motivação à prática regular de ginástica laboral**. 2012. 111 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SABA, F. **Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

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

SALDANHA, R. P. **Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos)**. 2008. 119 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2008.

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

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

SAMPEDRO, L. B. R. **Dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas na educação física escolar**. 2012. 138 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

SAMPEDRO, L. B. R.; ROCHA, J. M.; KLERING, R. T., *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 1, p. 19-32, Jan-Mar 2014.

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

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

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

SANT'ANNA, D. B. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea**. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

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

SANTOS, P. J.; MAIA, J. Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, v.2, p.253-268, 2003.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v.15, n.3, p.395-403, set./dez, 2010.

SCHMITT, D.; ALLIK, J. Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**, 89, p.623-642, 2005

SENE, R. F.; GARBELLOTO, T.; GAYA, A., *et al.* 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, Mai. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/fatores-motivacionais-da-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 19 jul. 2015.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 23 ed. ver. e atual. São Paulo: Cortez, 2007.

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

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

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

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

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

STAKE, R. E. Case studies. In: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (Eds.). **Handbook of qualitative research**. Thousand Oaks: Sage, 1994.

STERNLICHT, E.; FRISCH, F.; SUMIDA, K. D. Zumba® Fitness workouts: are they an appropriate alternative to running or cycling?. **Sport Sciences for Health**, v. 9, p. 155-159, 2013.

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

TABACHNICK, B. G., FIDELL, L. S. **Using Multivariate Statistics**. 5th ed. Boston: Allyn and Bacon, 2007.

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

TAMAYO, A.; CAMPOS, A. P. M.; MATOS D. R., *et al.* A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos em Psicologia**, 6(2), p. 157-165, 2001.

TAPPE, K.; TARVES, E.; OLTARZEWSKI, J., *et al.* Habit formation among regular exercisers at fitness centers: An exploratory study. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 10, n. 4, p. 607-613, 2013.

TEIXEIRA, M. Z. **Ensaio clínico quali-quantitativo para avaliar a eficácia e a efetividade do tratamento homeopático individualizado na rinite alérgica perene**. Tese (doutorado). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

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: 13 jul. 2015.

THIRLAWAY, K.; BENTON, D. Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. **Journal of Psychosomatic Research**, 36, 657-665, 1992.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2012

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

TOLEDO, A. F. BOLSA DE MULHER. **Kangoo Jumps**. <<http://www.bolsademulher.com/corpo/kangoo-jumps-emagrece-ate-800-kcal-por-aula-e-extermina-celulite>>. Acesso em: 22 jul. 2015.

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.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

TRX. **TRX Suspension Training®**. 2015. Disponível em: <<https://pt.trxtraining.com/>>. Acesso em: 20 jul. 2015

TRZESNIEWSKI, K.; DONNELLAN, M.; ROBINS, R. Stability of self-esteem across the life span. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, p.205–220, 2003

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

ULLRICH-FRENCH, S.; SMITH, A. L. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: independent and combined prediction of motivational outcomes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 7, n. 2, p.193-214, Mar. 2006.

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

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

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

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

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

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

VEJA. **Revista VEJA**. Disponível em:

<[http://veja.abril.com.br/idade/exclusivo/081003/entrevista\\_mills.html](http://veja.abril.com.br/idade/exclusivo/081003/entrevista_mills.html)>. Acesso em: 21 jul. 2015.

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

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

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

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

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

WARBURTON, D. E. R.; NICOL, C.W.; BREDIN, S. S. D. Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian Medical Association Journal**, v. 174, p. 801-809, 2006.

WEIGL, W. Corpo em evidência: os padrões de beleza mudam. Das academias da antiguidade às modelos atuais, conheça a busca pelo físico ideal. **Aventuras na História**. p. 48-53, Mai. 2014. Disponível em: <<http://historia.abril.com.br/>>. Acesso em: 16 jul. 2015.

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

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

YAMAJI, B. H. S.; GUEDES, D. P. Instrumentos para identificar os motivos para prática de esporte: opções disponíveis na literatura. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 1, Jan./Mar. 2015.

ZAAR, A.; BALBINOTTI, M. A. A. Um estudo descritivo das dimensões motivacionais dos atletas corredores de 5.000 e 10.000 metros do Troféu Brasil de atletismo. **Educación Física y Deporte Revista Digital**. Buenos Aires, v. 15, n. 152, Jan. 2011. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd152/dimensoes-motivacionais-dos-atletas-corredores.htm> >. Acesso em: 23 jul. 2015.

ZUMBA. **ZUMBA® FITNESS**. 2015. Disponível em: <<https://www.zumba.com/pt-BR/party>>. Acesso em: 25 jul. 2015.

## ANEXO A - INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS (IMPRAFE-54)

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2014

Sexo: ( ) F ( ) M

Idade:

Escolaridade: ( ) 1 ( ) 1C ( ) 2 ( ) 2C ( ) 3 ( ) 3C

Há quanto tempo pratica atividades físicas? ( ) menos de 1 ano ( ) mais de 1 ano

Qual(is) atividade(s) pratica: \_\_\_\_\_ Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) ginástica de academia. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo**  
**2 – Isto me motiva pouco**  
**3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida**  
**4 – Isto me motiva muito**  
**5 – Isto me motiva muitíssimo**

Responda, na Folha de Respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

### Realizo atividades físicas para...

**1)**

1. ( ) diminuir a irritação.
2. ( ) adquirir saúde.
3. ( ) encontrar amigos.
4. ( ) ser o melhor no que faço.
5. ( ) ficar com o corpo bonito.
6. ( ) atingir meus ideais.

**3)**

13. ( ) ficar mais tranqüilo.
14. ( ) manter a saúde.
15. ( ) me reunir com amigos.
16. ( ) ganhar reconhecimento.
17. ( ) ter um corpo definido.
18. ( ) obter realização pessoal.

**5)**

25. ( ) diminuir a angústia pessoal.
26. ( ) viver mais.
27. ( ) fazer novos amigos.
28. ( ) me destacar em relação aos outros praticantes.
29. ( ) me sentir mais bonito.
30. ( ) atingir meus objetivos.

**7)**

37. ( ) descansar.
38. ( ) não ficar doente.
39. ( ) brincar com meus amigos.
40. ( ) vencer desafios durante as práticas.
41. ( ) para me manter em forma.
42. ( ) ter a sensação de bem estar.

**9)**

49. ( ) ter sensação de repouso.

**2)**

7. ( ) ter sensação de repouso.
8. ( ) melhorar a saúde.
9. ( ) estar com outras pessoas.
10. ( ) competir com os outros.
11. ( ) ficar com o corpo definido.
12. ( ) alcançar meus objetivos.

**4)**

19. ( ) diminuir a ansiedade.
20. ( ) ficar livre de doenças.
21. ( ) estar com os amigos.
22. ( ) ser o melhor na aula.
23. ( ) manter o corpo em forma.
24. ( ) obter satisfação.

**6)**

31. ( ) ficar sossegado.
32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física.
33. ( ) conversar com outras pessoas.
34. ( ) concorrer com os outros.
35. ( ) me tornar mais atraente.
36. ( ) meu próprio prazer.

**8)**

43. ( ) tirar o stress mental.
44. ( ) crescer com saúde.
45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.
46. ( ) ter retorno do investimento.
47. ( ) manter um bom aspecto físico.
48. ( ) me sentir bem.



- 50. ( ) viver mais.
- 51. ( ) reunir meus amigos.
- 52. ( ) ser o melhor no que faço.
- 53. ( ) ficar com o corpo definido.
- 54. ( ) obter realização pessoal.

## APÊNDICE A1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – Parte 1

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa, de forma voluntária e sem qualquer tipo de remuneração, que tem por objetivo “Identificar, dentre as principais dimensões motivacionais (Saúde, Sociabilidade, Controle de Estresse, Competitividade, Estética e Prazer), aquelas que representam os principais motivos que levam à prática regular de ginástica de academia” na cidade de Porto Alegre-RS.

O estudo faz parte da dissertação de mestrado da Prof<sup>a</sup> Nigia Ramalho Arsego, que tem como responsável o Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Se você concordar em participar, solicitamos que responda a um inventário, cujo tempo estimado para respondê-lo é de aproximadamente 15 min.

Sua participação é muito importante para que possamos obter informações relevantes para a produção do conhecimento na área da ginástica de academia.

A Prof<sup>a</sup> Nigia Ramalho Arsego estará acompanhando e prestando assistência durante o preenchimento dos inventários, bem como estará à disposição para esclarecer qualquer dúvida em qualquer momento do estudo (antes, durante e depois).

A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos. Mas, independente disso, cabe ressaltar que os participantes terão a liberdade de recusar a participação ou de retirar o seu consentimento em qualquer fase do estudo sem que ocorra qualquer prejuízo pessoal.

A sua assinatura nesse formulário indica que você entendeu satisfatoriamente as informações relativas à sua participação nesse projeto e que você concorda em participar. De forma alguma esse consentimento lhe faz renunciar aos seus direitos legais, e nem libera os pesquisadores de suas responsabilidades pessoais ou profissionais.

Qualquer dúvida poderá ser esclarecida pelo pesquisador através do seu telefone/e-mail: (51) 8182-4254 / hellonika@gmail.com, ou de seu orientador, telefone/e-mail: (51) 9999-4957 / carlos.balbinotti@ufrgs.br. Através do contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS pelo telefone (51) 3308-3629, você poderá recorrer se, em algum momento da pesquisa, você se sentir prejudicado(a) ou negligenciado(a) em seus direitos.

---

Nome e assinatura do participante da pesquisa

---

Assinatura do pesquisador responsável Prof. Dr. Carlos A.A. Balbinotti

---

Assinatura da pesquisadora Prof<sup>a</sup>. Nigia Ramalho Arsego

## APÊNDICE A2 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – Parte 2

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa, de forma voluntária e sem qualquer tipo de remuneração, que tem por objetivo “Identificar, dentre as principais dimensões motivacionais (Saúde, Sociabilidade, Controle de Estresse, Competitividade, Estética e Prazer), aquelas que representam os principais motivos que levam à prática regular de ginástica de academia” na cidade de Porto Alegre-RS.

O estudo faz parte da dissertação de mestrado da Prof<sup>a</sup> Nigia Ramalho Arsego, que tem como responsável o Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Se você concordar em participar, solicitamos que responda a uma entrevista, gravada, com um roteiro pré-elaborado pelo pesquisador, com o tempo de duração de aproximadamente 50 minutos.

Sua participação é muito importante para que possamos obter informações relevantes para a produção do conhecimento na área da ginástica de academia.

A Prof<sup>a</sup> Nigia Ramalho Arsego será a responsável por conduzir a entrevista e prestará assistência durante o processo, bem como estará à disposição para esclarecer qualquer dúvida em qualquer momento do estudo (antes, durante e depois).

A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos. Mas, independente disso, cabe ressaltar que os participantes terão a liberdade de recusar a participação ou de retirar o seu consentimento em qualquer fase do estudo sem que ocorra qualquer prejuízo pessoal.

A sua assinatura nesse formulário indica que você entendeu satisfatoriamente as informações relativas à sua participação nesse projeto e que você concorda em participar. De forma alguma esse consentimento lhe faz renunciar aos seus direitos legais, e nem libera os pesquisadores de suas responsabilidades pessoais ou profissionais.

Qualquer dúvida poderá ser esclarecida pelo pesquisador através do seu telefone/e-mail: (51) 8182-4254 / hellonika@gmail.com, ou de seu orientador, telefone/e-mail: (51) 9999-4957 / carlos.balbinotti@ufrgs.br. Através do contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS pelo telefone (51) 3308-3629, você poderá recorrer se, em algum momento da pesquisa, você se sentir prejudicado(a) ou negligenciado(a) em seus direitos.

---

Nome e assinatura do participante da pesquisa

---

Assinatura do pesquisador responsável Prof. Dr. Carlos A.A. Balbinotti

---

Assinatura da pesquisadora Prof<sup>a</sup>. Nigia Ramalho Arsego

## APÊNDICE B – TERMO DE CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO

Vimos, por meio deste, solicitar a concordância para realizar um estudo com alunos de ginástica de academia de sua instituição.

O estudo tem por objetivos investigar junto aos praticantes de ginástica de academia quais os motivos que os levam a essa prática.

Os alunos serão convidados a responder um inventário que conterão questões com base nos motivos para a prática regular de atividades físicas. O inventário será aplicado no horário que os alunos estiverem disponíveis preferencialmente quando estiverem na academia.

A pesquisa faz parte da dissertação de mestrado da Prof<sup>a</sup>. Nigia Ramalho Arsego e tem como responsável o Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (51) 3308-5829.

Os pesquisadores garantem à instituição e aos participantes da pesquisa:

- Os riscos para os sujeitos que participarão desta pesquisa são similares àqueles que o indivíduo tem em sua vida cotidiana.
- As informações e os resultados do estudo podem contribuir para entender os motivos para a prática regular de atividades físicas.
- A Prof<sup>a</sup>. Nigia Ramalho Arsego estará acompanhando e prestando assistência durante a aplicação dos inventários, bem como estará à disposição para esclarecer qualquer dúvida em qualquer momento do estudo (antes, durante e depois).
- A instituição ou o participante tem liberdade de recusar a participação ou de retirar o seu consentimento em qualquer fase do estudo sem que ocorra nenhum prejuízo às mesmas.
- Não haverá nenhum tipo de remuneração pela participação no estudo.
- A identidade dos participantes e das instituições não será revelada e as informações que forem prestadas serão utilizadas somente para fins científicos.
- O relatório final da pesquisa será encaminhado às instituições das participantes e aos participantes do estudo, sendo garantida a confidencialidade dos respondentes.

Caso a instituição entenda que seus direitos foram negligenciados pelos pesquisadores, poderá recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS –

pelos telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629 e ao Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul pelo telefone (51) 3308-5829.

Serão feitas duas vias deste termo de consentimento, uma via ficará com os pesquisadores e a outra com a instituição participante no estudo.

A assinatura nesse formulário indica que você entendeu satisfatoriamente as informações relativas à participação de sua instituição nesse projeto e que você concorda em participar. De forma alguma esse consentimento lhe faz renunciar aos seus direitos legais, e nem libera os pesquisadores de suas responsabilidades pessoais ou profissionais.

---

Nome e Assinatura da Responsável pela Instituição Participante da Pesquisa

---

Assinatura do pesquisador responsável Prof. Dr. Carlos A. A. Balbinotti

---

Assinatura da pesquisadora: Nigia Ramalho Arsego

**APÊNDICE C – ROTEIRO DE ENTREVISTA**

Data: / /

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO****Nome:****Sexo:** ( ) F ( ) M**Idade:****Tempo de prática de ginástica de academia:****Frequenta aulas de ginástica quantas vezes por semana:****Qual(is) aulas pratica:****INTRODUÇÃO DA ENTREVISTA:**

- explicar ao entrevistado porquê ele foi escolhido;
- informá-lo dos resultados dos inventários: dimensões Saúde, Estética e Prazer

1) Em sua opinião, qual o principal motivo dentre Saúde, Estética, Prazer, que leva as pessoas a praticar regularmente ginástica de academia? Por quê? (colocar numa ordem/hierarquizar)

2) Você pratica aulas de ginástica há \_\_\_\_\_ (ver o tempo informado no cabeçalho). O motivo que o fez começar a praticar aulas foi um desses? E o que o faz continuar a frequentar?

3) Você acha que pessoas mais novas possuem motivos diferentes das mais velhas? Que motivos seriam esses e como esses motivos poderiam variar conforme a idade?

4) Qual o seu objetivo com a prática regular de ginástica de academia? Você considera que alcançou esse objetivo em algum momento? Em quais aspectos sim, e em quais aspectos não, se houver? Justifique sua resposta.

5) Você acha que as aulas contemplam a melhoria dos aspectos relacionados a Saúde, Estética e Prazer dos alunos? Você teria alguma sugestão relacionada a aula de ginástica visando atingir melhor os seus objetivos?