

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: um estudo com praticantes de musculação

SANTOS, Francielle Carvalho ¹

OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de ²

CORRÊIA, Alexandre Augusto Macêdo Corrêia ³

FERREIRA, Elizângela Fernandes ⁴

RESUMO

Para que o indivíduo ingresse em alguma modalidade de atividade física, é necessário motivação, seja qual for seu objetivo e necessidade. Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi verificar o motivo da adesão à prática de atividade física em praticantes de musculação. Participaram 60 praticantes de musculação das academias de Ubá-MG, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos. O instrumento empregado foi a Escala de Motivação à prática de Atividade Física (MPAM-R). A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva das variáveis estudadas, e, a fim de verificar correlações entre idade e sexo, utilizou-se o teste t Student. Os resultados indicaram que a maior motivação para a prática da musculação foi saúde-fitness ($M=6,44+0,53$), seguida de diversão-interesse ($M=5,62+1,32$), competência ($M=5,03+1,46$), aparência ($M=5,01+1,30$) e social ($M=3,68+1,32$). Assim, conclui-se que a saúde é o principal motivo para as pessoas aderirem à prática da musculação.

1 Faculdade Governador Ozanam Coelho, Ubá.

E-mail: francarvalhoefi@gmail.com

2 Faculdade Governador Ozanam Coelho, Ubá.

E-mail: renata.oliveira@fagoc.br

3 Faculdade Governador Ozanam Coelho, Ubá.

E-mail: coordpsi@fagoc.br

4 Faculdade Governador Ozanam Coelho, Ubá.

E-mail: elizangela.fernandes.f@gmail.com



PALAVRAS-CHAVE: Exercício. Treinamento de Resistência. Motivação.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, diversas pessoas vivem em um estilo de vida que as leva a não ter saúde adequada, devido ao estresse e ao cansaço do trabalho maçante do dia a dia. Por consequência disso, a ausência da prática de atividades físicas e a má alimentação agravam ainda mais o estado do indivíduo. Em razão desses fatores, há um declínio na qualidade de vida da população, tanto física como psicologicamente, tornando-a cada vez mais suscetível a doenças (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

O indivíduo que não realiza nenhum tipo de atividade física (AF) regular é considerado sedentário, o que é tão prejudicial como qualquer outra doença que ele venha a ter, podendo acarretar um alto custo financeiro para a própria pessoa em médio e longo prazo. Esse é um dos motivos para a adesão à prática da musculação, como fuga do sedentarismo e obtenção de saúde e qualidade de vida (CONFEEF, 2002). A redução do estilo de vida sedentário tem grande influência da mídia, por ela ser um meio formador de opinião. Porém, percebe-se que se dá mais importância a esportes competitivos e ao culto à boa forma, deixando de lado a grande maioria da população, que não é motivada pela mídia a adotar a prática de AF, para que seja um indivíduo ativo e saudável

(FIGUEIRA JÚNIOR, 2000).

Estudos apontam que a AF promove manutenção da saúde, bem-estar e qualidade de vida (BARBOSA, 2012; PUCCI; RECH; FERMINO; REIS, 2012; MACIEL, 2013), porém são fatores que não estimulam a adesão à prática da AF por indivíduos com comportamentos sedentários (ANDREOTTI; OKUMA, 2003), principalmente ao considerar os aspectos de opressão interna e de agentes externos que atuam como fatores determinantes para retirar o empenho dos indivíduos (MARCELLINO, 2003). Segundo Schultz e Schultz (2002), para que o indivíduo ingresse em alguma modalidade é necessário motivação, independentemente do seu objetivo e necessidade.

A motivação pode ser entendida como um processo psicológico que auxilia compreender as diferentes escolhas do indivíduo, sendo um dos fatores que determinam o comportamento da pessoa (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002). Nesse sentido, Deci e Ryan (1985) desenvolveram a Teoria da Autodeterminação (TAD), a qual considera que o comportamento é influenciado por estruturas internas que continuamente são aperfeiçoadas e elaboradas para refletir as experiências em andamento. Trata-se de uma macroteoria da motivação humana relacionada com o desenvolvimento e funcionamento da personalidade na sociedade, segundo a qual o indivíduo pode ser influenciado por uma motivação intrínseca ou extrínseca, com intuito de satisfazer suas necessidades, atingindo a autodeterminação (DECI; RYAN, 2000).

A motivação intrínseca consiste na energia para a atividade e o desenvolvimento de estruturas internas do indivíduo; por outro lado, conceitua-se como motivação extrínseca o conjunto variado de comportamento que não são realizados com o propósito de receber algum benefício ou recompensa (DECI; RYAN, 2000; FERNANDES, 2003), ou ainda, ser “amotivado” durante qualquer tipo de atividade (BALBINOTTI et al., 2011). A TAD é amplamente empregada em diversas áreas do conhecimento (DECI;

KOESTNER; RYAN, 1999), dentre elas o esporte e a atividade física (BARBOSA, 2006; FREDERICK; RYAN, 1970).

De acordo com Arsego (2006), diversos estudos relacionados à AF têm sido realizados com intuito de demonstrar vários benefícios que ela proporciona, os quais são associados à redução do stress (RYAN; FREDERICK, 1993), à socialização entre adultos (DECI et al., 2006; CARRON; HAUSENBLAS; MACK, 1996), e ao bem-estar mental (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006). Segundo Ryan e Deci (2000), quando o indivíduo está motivado, ingressará na atividade por vontade própria, seja por satisfação ou prazer, uma vez que está associado ao estado psicológico positivo, o qual motiva por meio do interesse e da alegria, mantendo-se na atividade através da persistência.

Nesse sentido, o objetivo do estudo foi verificar o motivo da adesão à prática de atividade física, de modo a acrescentar ao trabalho de educadores físicos em academias de musculação em uma cidade no interior de Minas Gerais.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo descritiva, com abordagem direta, e foi realizado entre agosto e setembro de 2015. A amostra foi composta por 60 praticantes de musculação de diferentes academias da cidade de Ubá-MG, de ambos os sexos, e idades entre 18 a 63 anos (29,28 + 1,24 anos). Os critérios adotados foram a disponibilidade e a acessibilidade.

Inicialmente foi feito um contato com os proprietários dos estabelecimentos, a fim de solicitar sua permissão para que seus clientes respondessem à Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R), mediante a assinatura da carta de autorização. Após a autorização, a pesquisadora aplicou o questionário em turnos, em duas academias

diferentes, durante uma semana. A aplicação se deu de forma individual, na recepção dos estabelecimentos, antes ou após a prática. Adotou-se como critério de inclusão da pesquisa aqueles indivíduos que praticavam musculação pelo menos três vezes semanais. Foram explicados previamente os objetivos da pesquisa, garantindo-se a confidencialidade e a segurança do anonimato de suas respostas. Em seguida, foi entregue aos participantes o termo de consentimento livre e esclarecido para preenchimento, seguindo a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Aplicou-se a escala (MPAM-R), a qual mensura cinco motivos para se praticar AF – diversão, competência, aparência, saúde e social – cujos parâmetros psicométricos são apresentados por Ryan et al. (1997), indicando índices de consistência interna (alfas) de 0,92; 0,91; 0,88; 0,78 e 0,83, respectivamente. A versão em português da MPAM-R ficou composta por 26 itens, exemplificados a seguir: 1) Diversão: “Porque acho essa atividade estimulante”; “Porque essa atividade me faz feliz”; 2) Competência: “Porque gosto do desafio”; “Para adquirir novas habilidades físicas”; 3) Aparência: “Para definir meus músculos e ter uma boa aparência”; “Porque quero ser atraente para os outros”; 4) Saúde: “Porque quero ser fisicamente saudável”; “Para ter mais energia”; e 5) Social: “Para estar com meus amigos”; “Porque quero conhecer novas pessoas”. Esses itens são respondidos por uma escala tipo Likert de sete pontos (1= discordo totalmente a 7= concordo totalmente). Juntamente com a escala, havia um questionário com perguntas pessoais referentes a medidas de peso e altura. Os dados sobre peso e sua altura foram fornecidos pelo participante. Em seguida calculou-se o IMC utilizando a fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (cm)}$, e o resultado foi analisado através da tabela de classificação da Organização Mundial de Saúde - OMS.

Para a análise dos dados, inicialmente aplicou-se o teste Kolmogorov Smirnov, para

verificar sua normalidade. Em seguida, foi empregada a estatística descritiva das variáveis estudadas (média, desvio-padrão e percentual). Com intuito de comparar as médias entre os grupos independentes (feminino e masculino), o teste t Student foi utilizado. Adotou-se o nível de significância de $p < 0,05$ para todos os tratamentos. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS versão 20.

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 60 sujeitos. Entre os participantes, 50% (n=30) eram homens e os outros 50% (n=30), mulheres; 49 compreendidos na fase adulta (20-39 anos) e 11 indivíduos na meia idade (40-64 anos). Verificou-se que 81,7% da amostra praticam musculação mais de 3 vezes na semana, entretanto 43,3% encontram-se com excesso de peso (Tabela 1).

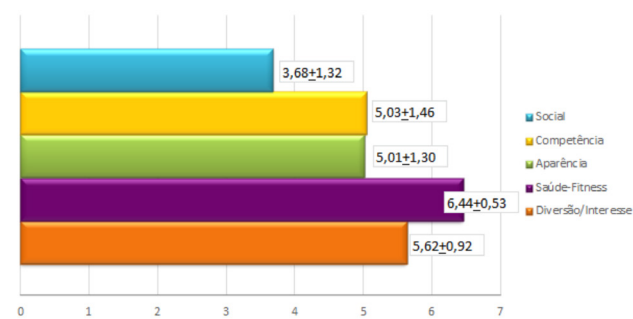
Tabela 1: Características dos praticantes de musculação nas academias de Ubá-MG, 2015

Variável	N	%
Sexo		
Masculino	30	50
Feminino	30	50
Idade (anos)		
< 39 anos	49	81,7
> 40 anos	11	18,3
IMC		
Abaixo do peso	2	3,3
Saudável	25	41,7
Excesso de peso	26	43,3
Obesidades grau I	5	8,3
Obesidade grau II	2	3,3
Tempo de prática Musculação		
1 a 6 meses	23	38,3
7 a 12 meses	13	21,7
> 12 meses	24	40
Quantidade de dias de treino		
= 3 dias	11	18,3
> 3 dias	49	81,7
Duração do treino		
até 45 min	2	3,3
46 a 60 min	25	41,7
> 60 min	33	55

Fonte: elaborada pelos autores.

A maior motivação apontada pelos participantes para a prática de atividade física foi “saúde-fitness” ($M=6,44\pm0,53$), seguida de “diversão-interesse” ($M=5,62\pm0,92$), “competência” ($M=5,03\pm1,46$), “aparência” ($M=5,01\pm1,30$) e “social” ($M=3,68\pm1,32$), como representado na Figura 1.

Figura 1: Média e desvio-padrão da motivação para a prática de musculação, Ubá-MG, 2015



Fonte: elaborada pelos autores.

A Tabela 2 apresenta os interesses motivacionais de praticantes de musculação segundo sexo, idade e quantidade de dias de treino, os maiores escores foram encontrados no domínio “saúde-fitness”, seguido de diversão-interesse.

Tabela 2: Os interesses motivacionais de praticantes de musculação segundo sexo, idade e quantidade de dias de treino, Ubá-MG, 2015

Variável*	Diversão-Interesse	Saúde-Fitness	Aparência	Competência	Social
Sexo					
Masculino	5,76 ± 0,003	6,39 ± 0,51	5,04 ± 1,18	5,07 ± 1,42	3,68 ± 1,25
Feminino	5,58 ± 0,91	6,64 ± 0,58	4,89 ± 1,81	4,85 ± 1,68	3,68 ± 1,67
Idade (anos)					
< 39 anos	5,58 ± 0,91	6,39 ± 0,51	5,04 ± 1,18	5,07 ± 1,42	3,68 ± 1,25
> 40 anos	5,76 ± 1,00	6,64 ± 0,58	4,89 ± 1,81	4,85 ± 1,68	3,68 ± 1,67
Dias de treino					
= 3 dias	5,42 ± 1,34	6,58 ± 0,48	4,84 ± 1,37	4,76 ± 1,82	4,02 ± 1,10
> 3 dias	5,66 ± 0,81	6,41 ± 0,53	5,05 ± 1,29	5,09 ± 1,38	3,61 ± 1,37

Legenda: * $p < 0,05$ (teste t Student).

Fonte: elaborada pelos autores.

Entretanto, quando comparado à variável “sexo”, observa-se que a maior motivação entre as mulheres está associada ao domínio “saúde e fitness”, contudo não houve diferença significativa em comparação aos homens – o que ocorreu também com as variáveis “idade” e “quantidade de treino por semana”.

Em relação ao domínio “aparência”, os homens demonstram ter maior preocupação com o aspecto físico que as mulheres, não havendo diferença estatística. Além disso, verifica-se que, em todas as estratificações, foi observada baixa preocupação com a questão social.

DISCUSSÃO

No geral, verificou-se que os participantes deste estudo se sentem motivados a praticarem atividade física devido a fatores como saúde, diversão, aparência e competência, com menor enfoque nos motivos sociais. Ressalta-se que o fator saúde foi o que apresentou maior média, pois, como afirma Fernandes (2003), quando se busca a atividade física para prevenção de doenças ou melhoria da condição física, o indivíduo pode não se interessar pela atividade, mas ainda assim se motiva pelos diversos benefícios que ela pode proporcionar.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulte em um maior gasto energético comparado aos níveis em repouso (CASPERSEN; POWEL; CHRISTENSON, 1985). A busca pela saúde associada à prática de AF é evidenciada cientificamente por Miragaya (2006), ao afirmar que as pesquisas apontam a prática de AF como uma ferramenta essencial para a promoção da saúde, porque ela inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco que predispõem ao aparecimento de disfunções crônico-degenerativas. Estudos têm apontado um elevado número de indivíduos com doenças crônico-degenerativas, portanto há uma real necessidade de elevar o nível de atividade física da população. (OLIVEIRA et al., 2013; 2015).

Ao comparar os domínios da motivação para a prática de atividade física com o variável “sexo”, verificou-se que as mulheres se sentem mais motivadas à musculação para aquisição da saúde do que os homens. Outro fato observado é que os homens e as mulheres possuem uma preocupação com a aparência. Salles-Costa et al. (2003) apontam que nos dias atuais a prática de atividades físicas por mulheres tem grande proporção, pois elas buscam o corpo delineado e o controle do peso corporal, gastando muito mais tempo com o tratamento e a disciplina dos seus corpos, contrariamente ao que foi observado no presente estudo. Porém, Limoeiro (2012) assinala uma mudança nesse discurso estético do corpo, ao afirmar que os homens mais jovens estão preocupados com os aspectos físicos, enquanto as mulheres dispensam a preocupação com a estética ao passar dos anos.

Ressalta-se a importância da realização de estudos futuros que verifiquem a relação da motivação com a prática da musculação e a obesidade, já que a maioria dos participantes optou pela motivação à saúde devido a obesidade, e 50% da amostra está com sobrepeso. Estudos como o de Kilpatrick, Hebert e Bartholomew (2005) identificaram o controle do peso como uma variável relevante para compreender a motivação à prática de AF. Com isso, podem-se criar estratégias de intervenção para diminuir o excesso de peso, por meio de métodos motivacionais.

A baixa procura pelo social demonstrada neste estudo contradiz o que é comprovado em Tahara et al. (2003), ao concluírem que a sociabilidade é um fator motivacional importante, pois observa-se nas academias que jovens e adultos têm posturas de integração uns com os outros, nesses espaços. Destaca-se que, com o envelhecimento, o aspecto social ganha maior relevância, e neste estudo a média de idade (29,28 + 1,24 anos) é relativamente baixa.

No que se refere à variável “idade”, ambos os grupos adultos com idade <39 anos e meia idade >40 anos apontaram praticar atividade física por motivos relacionados à saúde.

Contrariamente aos dados de Murcia, Gimeno e Camacho (2007), segundo os quais as pessoas de maior idade atribuíram maior importância aos motivos relacionados à saúde, enquanto os mais jovens priorizaram os motivos relacionados com a aparência, o presente estudo constatou que todas as variáveis apontaram para a saúde como fator motivacional. Além disso, os principais motivos que induzem as pessoas com mais de quarenta anos a aderir à atividade física são o aumento da expectativa de vida por um padrão de vida ativo, o fato de muitos não se imaginarem idosos e temerem envelhecer, e as doenças acarretadas com o tempo (DUARTE; SANTOS; GONÇALVES, 2002). Todavia, o nível de atividade física diminui com o envelhecimento (BRASIL, 2014), sendo totalmente prejudicial ao idoso.

Pode-se observar ainda que a saúde motiva os indivíduos a praticarem outras modalidades de AF, além da musculação. Os idosos ingressam no programa de hidroginástica, principalmente pelos motivos relacionados à melhoria da saúde física e mental, convívio social/amizade/sociabilização, além de gostarem de atividades no meio líquido (AGUIAR; CARDOSO; MAZO, 2006).

De acordo com a quantidade de treinos semanais, tanto as pessoas que treinam <3 dias semanais e >3 dias semanais realizam a musculação objetivando à saúde. Ressalta-se que, para a promoção da saúde, recomenda-se que os indivíduos realizem atividade física de intensidade moderada por pelo menos 30 minutos por dia, na maior parte dos dias da semana, de preferência todos, de forma contínua ou acumulada (PATE et al., 1995). Assim, como 81,7% dos avaliados praticam por mais de 3 dias e 55% por mais de 60 minutos, parece que tais avaliados atendem à recomendação atual.

Observa-se que os participantes foram motivados intrinsecamente para a prática de atividade física, pois, de acordo com a TAD, a motivação intrínseca é definida pelo prazer em realizar uma atividade, sem receber uma gratificação externa. Segundo Deci e Ryan (1985), a motivação intrínseca é ligada às necessidades psicológicas de competência, autonomia e

relação, as quais são consideradas universais e essenciais para a saúde e o bem-estar, não havendo distinção entre gênero, grupo ou cultura (RYAN; DECI, 2000).

A adesão à prática de atividade física tem sido grande, porém a desistência também tem sido frequente (LEITE, 2012), seja pela desmotivação com a atividade realizada ou por motivos relacionados ao trabalho (FAIX; SILVEIRA, 2012; PINHEIRO; SILVA; PETROSKI, 2010). Entretanto, pessoas que se mantêm em programas de atividade física são motivadas a continuar praticando.

Esses fatores variam de acordo com o objetivo almejado pela pessoa, podendo sofrer alterações, de acordo com as necessidades ao longo da vida do indivíduo. Por isso, é preciso dar continuidade às pesquisas para que se possam entender os verdadeiros fatores que levam à adesão a programas de atividades físicas, pois é fundamental que o professor conheça esses fatores motivacionais, para poder manter seu aluno motivado.

Ressalta-se que esta pesquisa apresentou fatores limitantes, como a amostra com um número reduzido e a aplicação do questionário em apenas duas academias da cidade, o que pode ter contribuído para que não houvesse diferenças estatísticas. Além disso, outro fator limitante foi a não aferição de peso e altura pelo próprio pesquisador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fato de conhecer o que motiva as pessoas a praticarem determinada atividade física é de extrema importância para o profissional de Educação Física, pois possibilita saber os motivos que induzem o indivíduo a realizar determinado exercício físico. Verificou-se no presente estudo que a motivação intrínseca é o que motiva os participantes à prática da musculação, o que se observou através dos fatores saúde, diversão-interesse, competência, aparência e social, respectivamente. Ao analisar as variáveis idade

e frequência nos treinos os resultados mostram que a maior preocupação dos indivíduos está relacionada com a saúde, contudo não foi detectada qualquer diferença significativa entre elas.

Destaca-se que é necessária a investigação de outras variáveis na motivação, tais como outros programas de atividade física ou até mesmo um detalhamento maior nas faixas etárias, até porque não houve resultados significativos devido ao número reduzido da amostra. Apesar disso, acredita-se que este estudo poderá contribuir para o acréscimo de dados empíricos à literatura brasileira sobre motivação à prática de atividades físicas, sendo necessárias novas investigações analisando outras variáveis para compreender os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios.

REFERÊNCIAS

ARSEGO, Nígia Ramalho. Motivação à prática regular de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura. 2012. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Educação Física) - Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

ANDREOTTI, Márcia, Cristina; OKUMA, Silene, Sumire. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. Revista Paulista Educação Física, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-53, 2003.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física. 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide; SALDANHA, Ricardo Pedrozo. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. Estudos de Psicologia, Natal, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BARBOSA, Rita Maria Dos Santos Puga. Resenha do livro "Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo", de Markus Vinicius Nahas. Revista Brasileira Ciências do Esporte, Porto Alegre, v.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. 2015. Disponível: http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/2015_vigitel.pdf. Acesso em: 14 out. 2015.

CARRON, Albert, V.; HAUSENBLAS, Heather, A.; MACK, Diane. Social influence and exercise: a meta-analysis. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, v. 18, n. 1, p. 1-16, 1996.

CASPERSEN, Carl. J.; POWELL, Kenneth. E.; CHRISTENSON, Gregory. M. Physical activity, exercise and physical fitness. *Public Health Reports*, v. 100, n. 2129, p. 126-31, 1985.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução Confef nº 046: Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional - apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The what and the why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, v. 11, p. 227-68, 2000.

DECI, E. L., 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. 313-27, 2006.

DECI, Edward L.; KOESTNER, Richard; RYAN, Richard M.; A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, v. 125, n. 6, p. 627-68, 1999.

DUARTE, Cátia Pereira; SANTOS, Cristiane Leite dos; GONÇALVES, Andréa Krüger. A concepção de pessoas de meia-idade sobre, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas*, v. 23, n. 3, p. 35-48, 2002.

FAIX, M. R. N.; SILVEIRA, J. W. P. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. *EF Deportes: revista digital*, Buenos Aires, v. 17, n. 171, ago. 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 16 set. 2015.

FERNANDES, Helder Miguel Graça. Motivação no contexto da educação física: estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva em função da motivação intrínseca. 2003. 136 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física e Desporto) - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, 2003. Disponível: <http://dited.bn.pt/30108/1101/1517.pdf>. Acesso em: 16 set. 2015.

FIGUEIRA JUNIOR, Ayton. Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física. *Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília*, v. 8, n. 3, p. 39-46, 2000.

FREDERICK, Christina; RYAN, Richard. Self-determination in sport: a review using cognitive evaluation theory. *International*

KILPATRICK, Marcus; HEBERT, Edward; BARTHOLOMEW, John. College student's motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation exercise. *Journal of American College Health*, v. 54, n. 2, p. 84-94, 2005.

LIMOEIRO, Beatrice Cavalcanti. O corpo em foco: envelhecimento e diferenças de gênero na cidade do Rio de Janeiro. *Revista Todavia*, v. 3, n.5, p. 69-79, dez. 2012.

LEITE, Fernando Medeiros. Motivos que levam à desistência da prática de musculação em adultos. 2012. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Departamento de Educação Física. Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil, 2012. Disponível: <http://www.runi.unisul.br>. Acesso em: 17 set. 2015.

MACIEL, Erika da Silva, et al. The relationship between physical aspects of quality of life and extreme levels of regular physical activity in adults. *Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro*, v. 29, n. 11, p. 2251-60, 2013.

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

MIRAGAYA, Ana. Promoção da saúde através da atividade física. Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

MURCIA, Juan Antonio Moreno; GIMENO, Eduardo Cervelló; CAMACHO, Antônio Martinez. Validación de la Escala de Medida de lós Motivos para la Actividad Física – Revisada em españoles: diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, p. 23, n. 1, p. 167-76, 2007.

AGUIAR, Daniela Lima; CARDOSO, Fernando Luiz; MAZO, Giovana Zaperllon. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano*, v. 8, n. 2, p.67-72, 2006.

OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de et al. Fatores associados à pressão arterial elevada em professores da educação básica. *Revista Educação Física-UEM*, v. 26, n.1, p 119-29, 2015.

OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de et al. Variáveis bioquímicas, antropométricas e pressóricas como indicadores de risco cardiovascular em servidores públicos. *Fisioterapia em Movimento*, v. 26, n. 2, p. 369-77, 2013.

PATE, Russel et al. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *The Journal of the American Medical Association*, v. 273, n. 5, p.402- 07, 1995.

PINHEIRO, Kelly Cristina; SILVA, Diego Augusto dos Santos;

PETROSK, Edio Luiz. Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 15, n. 3, p. 157-62, 2010.

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes, et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. Revista Saúde Pública, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 166-79, fev. 012.

RYAN, Richard, et al. Intrinsic motivation and exercise adherence. International Journal of Sport Psychology, v. 28, p. 335-54, 1997.

FREDERICK, Christina; RYAN, Richard. 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.

Salles-Costa, Rosana, et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. Cadernos de Saúde Pública, v. 19, n. 2, p. 325-33, 2003.

SCHULTZ, Duanne; SCHULTZ, Sydney Ellen. Teorias da personalidade. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

TAHARA, Alexender Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 11, n. 4, p.7-12, 2003.

VLACHOPOULOS, Symeon; MICHAILIDOU, Sotiria. Development and initial validation of 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.