

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, POR HOMENS, NA CIDADE DE MATIPÓ- MG

Jeniffer Talita de Sousa Santos¹
Romário da Cruz Silva²
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira³
Kelly Aparecida do Nascimento⁴
Marcelo Maia Costa⁵
André Salustiano Bispo⁶
Sérvulo Francklin de Oliveira⁷
servulopersonal@hotmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO:

O presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos, por homens, na cidade de Matipó-MG. Foi avaliada em uma amostra com 33 homens, na faixa etária de 19 a 48anos, que frequentam as academias na cidade de Matipó-MG. Nesse sentido sendo os maiores interesses em relação à prática de exercícios físicos foram condicionamento físico 38,7%, saúde 32,3%, estético 22,6% e emagrecimento 6,5%. Onde os pontos abordados foram saúde mental, interação social; saúde e bem estar e nineis motivacionais relacionado ao corpo. Por fim, de acordo com os resultados obtidos os indivíduos pesquisados se preocupam muito com seu condicionamento físico, saúde e bem estar e também com melhora de seu corpo esteticamente.

PALAVRAS-CHAVES: Motivação; Exercício Físico; Musculação; Homens.

1. INTRODUÇÃO

O Brasil é considerado o segundo país com o maior mercado fitness, assim a prática de exercícios físicos em musculação passou a ser muito procurado nos últimos anos por homens, adolescentes e idosos. O Brasil é um dos países com

¹ Acadêmico do 8º período do curso de Educação Física da Univértix.

² Acadêmico do 8º período do curso de Educação Física da Univértix.

³ Licenciada e Bacharel em Educação Física pela UFV. Mestre em Educação Física pela UFV. Doutorado em Ciências da Nutrição pela UFV. Professora na Faculdade Univertix – Matipó -MG.

⁴ Licenciada e Bacharel em Educação Física. Licenciada em Pedagogia. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade. Coordenadora de Pesquisa e Extensão na Faculdade Univértix - Matipó-MG;

⁵ Licenciado e Bacharel em Educação Física - UNEC - Especialista em Treinamento Desportivo e

⁶ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor e Coordenador do Curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁷ Fisiologia do Exercício – UNIFOA - Professor da Faculdade Vértice- UNIVÉRTIX- Matipó;

Mestre em Avaliação dos Efeitos de um Programa de Exercícios Físicos Individualizado em Pacientes Portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica UNEC. Professor da Faculdade Vértice UNIVERTIX.

maior número de academias no mundo, o que pode ser reflexo do comportamento do seu povo, que se preocupa em adotar hábitos mais saudáveis cita Melo *et al.*, (2017).

Segundo Silva *et al.* (2019) atualmente a busca pela prática de exercícios físicos tem sido cada vez mais procurado devido os inúmeros benefícios resultados por ele na saúde para qualidade de vida e prevenção de doenças. De acordo com DI DE LIZ *et al.* (2016), o que mais motiva as pessoas à prática de exercício físico, em academias atualmente são: estética, condicionamento físico, saúde, sociabilidade e combate ao estresse.

A motivação, um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta (SCHULTZ e SCHULTZ, 2002). Deste modo, os motivos que surgem para satisfação física, psicossocial e sobrevivência são também chamados de impulsos (DAVIDOFF, 2004A).

A motivação é uma força motriz interna que se manifesta a cada momento, que se manifesta individualmente, segundo as teorias mais tradicionais. A motivação pode ser considerada também como ativador ou despertador de um comportamento, geralmente dirigido para satisfazer necessidades básicas relacionadas com a sobrevivência e a obtenção de satisfação (DAVIDOFF, 2004B).

Nesse sentido os profissionais de Educação Física devem conhecer os fatores que motivam seus clientes para a prática de exercícios, pois contribuirá para ajudá-los e motivá-los em suas práticas, por conseguinte, alcançar suas metas e seus objetivos (FERREIRA *et al.*, 2019).

De acordo com Nascimento (2019A) foi a partir da década de 70 que aconteceu a expansão das academias, o que pode ter contribuído para aderência nas modalidades oferecidas, dentre outros fatores, tais como, diversidade de práticas, a influência da mídia, estética corporal e a adoção de hábitos saudáveis.

Nascimento (2019B) fala que vale ressaltar que a mídia é um fator realmente determinante para essa grande busca que existe atualmente, pois a televisão, revistas e principalmente as redes sociais estão divulgando a ideia do corpo perfeito. Também não podemos deixar de constatar que hoje em dia cada vez mais a população tem criado a consciências sobre a importância – não só na questão estética, mas principalmente quando levamos em consideração fatores relacionados

à saúde – os diversos benefícios gerados pela prática de exercícios físicos regulares.

Diante do exposto, verifica-se que os motivos de prática se diferem por sexo, contudo, são poucos os estudos que abordam a motivação para prática de exercício físico por homens, o que torna diferencial neste estudo a análise conjunta destes fatores. Como questão norteadora, tem-se: Quais os fatores que motivam homens para a prática de exercícios físicos? Como objetivo, identificar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos, por homens na cidade de Matipó-MG.

Estudos como estes são importantes para auxiliar o profissional de Educação Física a ter dados atualizados do que motiva seus alunos, para melhor atendê-los (SILVA *et al.*, 2014). Além disso, criar e estruturar em sua metodologia de trabalho ações individuais e coletivas, que atendam às suas necessidades físicas, psicológicas e motivacionais (SILVA *et al.*, 2019).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEORICA

A academia de ginástica é um local para a prática de exercício frequentada por indivíduos que em sua maioria, não tem uma prática efetiva com o esporte e buscam qualidade de vida e saúde. Segundo dados da Associação Brasileira de Academias (ACAD), o número de academias no Brasil aumentou no ano de 2017, com 34.509 unidades, em comparação com o ano de 2013, que tinha em torno de 23 mil, sendo assim o segundo maior mercado de academias do mundo, atrás apenas dos Estados Unidos. Segundo Saba (2001), as academias tornaram uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico com o intuito de obter melhorias em seu bem estar. Assim, cada vez mais as pessoas tem procurado prática de exercícios físicos por diversos motivos, sejam eles físicos sociais e mentais.

A motivação é uma força motriz individual de cada pessoa, que está em mudança a todo o momento, segundo Saba (2001). O autor afirma que as abordagens sócias cognitivistas têm defendido a existência de duas orientações motivacionais, a intrínseca e a extrínseca, sendo essas tratadas não como aditivas, mas interativas.

A motivação intrínseca se refere à execução de atividades no qual o prazer é inerente à mesma. O indivíduo busca, naturalmente, novidades e desafios, não sendo necessários pressões externas ou prêmios pelo cumprimento da tarefa, uma vez que a participação nessa é a recompensa principal (ORDONEZ, 2011). Decie Ryan (2000), afirmam que essa orientação motivacional é a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social, representando assim o potencial positivo da natureza humana.

Por outro lado, a motivação extrínseca apresenta-se como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa ou atividade, como para a obtenção de recompensas materiais ou sociais de reconhecimento, objetivando atender aos comandos ou pressões de outras pessoas ou para demonstrar competências e habilidades (ORDONEZ, 2011).

Assim, podem-se observar diferentes motivos intrínsecos e extrínsecos que impulsionam cada pessoa. Cavalheiro (2016), em estudos que verificaram quais são os principais motivos que levam as pessoas a procurarem a atividade física em academias, são a estética corporal e a prevenção a doenças, sendo a estética corporal o fator mais citado em ambos os sexos. Já Stone (2016), Machado (2018) e Ramos *et al.* (2019) identificaram que os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e na terceira idade em academias, foram o condicionamento físico e a melhora do desempenho; a estética; a saúde, reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; a integração social; a redução de ansiedade e stress (questões psicológicas).

Os motivos também podem diferir de acordo com o sexo, conforme exposto por Stone (2016), que demonstrou que as mulheres apresentam média superior no motivo saúde e integração, quando comparada aos homens. MIGUEL *et al* (2019), no seu estudo que avaliou indivíduos do sexo masculino, verificaram que os fatores que mais os motivam são fatores estéticos (físico + emagrecimento), qualidade de vida e auto estima. Contudo, mostra-se efetiva a necessidade de mais estudos, com o público masculino, para que sejam evidenciados os vários motivos para a prática de exercício físico.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa descritiva com o objetivo de medir informações e apresentar resultados, analisar e reunir dados coletados. A pesquisa descritiva, para Marconi e Lakatos (1999), procura observar, registrar, analisar, classificar e interpretar os fatos ou fenômenos (variáveis), sem que o pesquisador interfira neles. Esse tipo de pesquisa utiliza técnicas padronizadas para coleta de dados, como questionário e a observação sistemática, sendo questionário a técnica mais utilizada por seguir e capturar e descrever situação no momento da pesquisa.

O estudo tem como amostra 33 (trinta e três) homens, selecionados aleatoriamente, com idade média de 20-50 anos, que frequentam uma academia localizada em Matipó, na Zona da Mata Mineira.

O instrumento de coletas de dados foi um questionário online, adaptado de Balbinottie Barbosa (2006), sobre a motivação em realizar exercícios físicos em academias. O questionário contém questões relacionadas ao controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Foi informado à amostra os objetivos do estudo e a sua participação será concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguirá as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Para análise dos dados obtidos foi utilizada a estatística descritiva e inferencial, e os dados estão apresentados em forma de tabela e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo contempla os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos, por homens, na cidade de Matipó-MG. Foram avaliados 33 homens, com idade de 19 a 48 anos. A tabela 1 apresenta os objetivos, tempo e período de prática. Destaca-se que a maioria são estudantes (29%), professores (12,9%) e as demais profissões (58,1%)

Tabela 1: Características e objetivos de prática de exercícios, por homens (n=33), na cidade de Matipó-MG. 2020.

Característica	%
Objetivo com a Prática de Exercícios Físicos na academia.	
Condicionamento Físico.	37,5
Emagrecimento.	6,3

Estético.	25,0
Saúde.	31,3
Recebeu orientação durante a prática de Exercícios Físicos na academia.	
Amigos	21,9
Ninguém	3,1
Profissional de Educação Física	75,0
A quanto tempo pratica Exercícios Físicos em academia.	
1 mês	12,5
6 meses	28,1
1 ano	6,3
Mais de um ano	53,1
Veze por semana que pratica exercício físico	
2	6,3
3	12,5
4	9,4
5	56,3
6	12,5
7	3,1
Horário de prática de exercício físico	
Manhã	25,0
Tarde	37,5
Noite	37,5

Fonte: elaborado pelos autores.

No que diz respeito aos objetivos com a Prática de Exercícios Físicos na academia, encontrou-se: condicionamento físico (38,7%), emagrecimento (6,5%), estético (25,8%) e saúde (29,0%). Em um questionário parecido de Allendorf e Voser (2012), nos apresentou a seguinte ordem de importância dentre as escolhas: condicionamento físico com 44%, estética 29%, emagrecimento 18%, lazer 15%, terapêutico 4%, convívio social e outros demais.

A maioria declara (75,0%) que recebeu orientações de um profissional de Educação Física, quanto ao horário tarde e noite foram os horários mais escolhidos com 37,5% e muitos freqüentam academia a mais de 1 ano(53,1%). Saba (2001) afirma que é preciso realizar o exercício físico a condição do praticante sazonal se assemelha a condição corporal do sedentário e com tudo também uma grande desistência desses públicos no período de seis meses a um ano.

A figura 1 apresenta a motivação, relacionada ao controle de estresse, para a prática de exercícios físicos em academias.

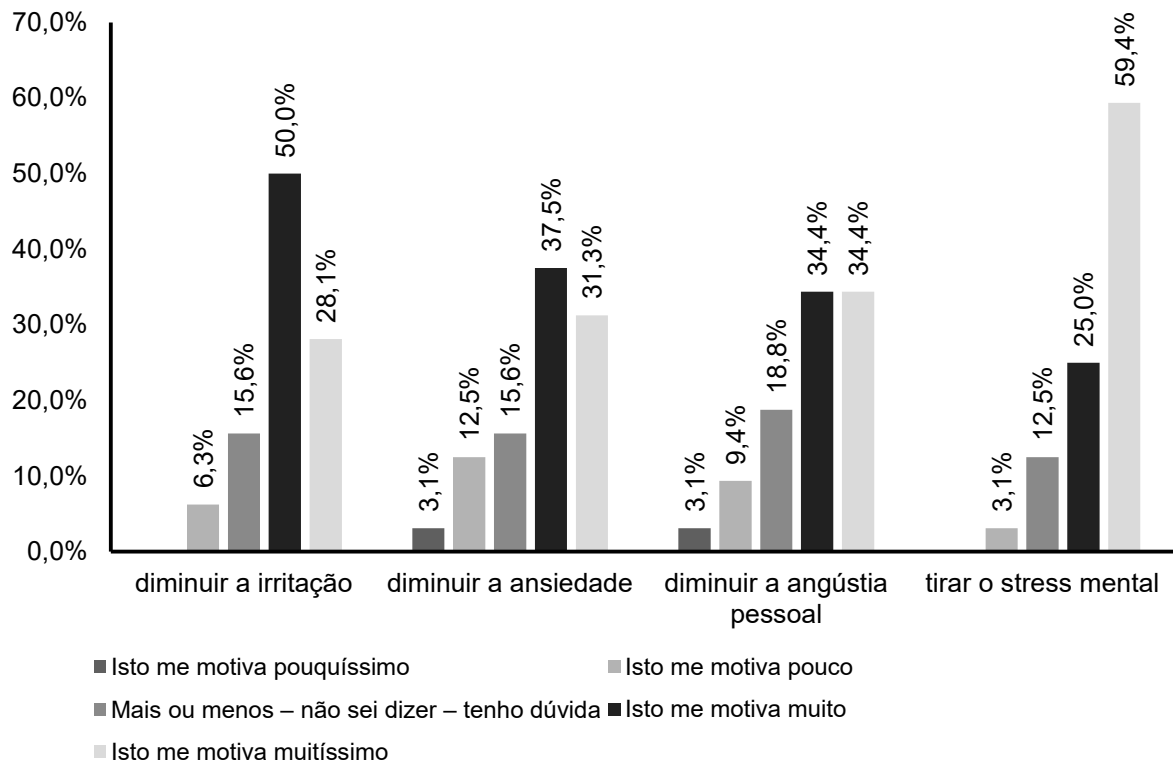


Figura 1: Motivação dos homens, relacionada ao CONTROLE DE ESTRESSE, para a prática de exercícios físicos em academias da cidade de Matipó- MG. 2020.
 Fonte: Elaborados pelos autores.

Verifica-se que diminuir a ansiedade motiva muito (37,5%) e angústia pessoal motiva muito os homens a prática de exercícios físicos em academias com 34,4%. Em um estudo de Veigas e Gonçalves (2009) diz que o Exercício Físico é tão eficaz na diminuição da ansiedade e depressão quanto a tratamentos, havendo a vantagem de ser mais saudável e econômico.

Em relação a tirar o stress mental e irritação, o gráfico mostra que isso motiva muitíssimo 25,0% para stress e 50,0% para diminuir a irritação. Segundo Segato *etal.* (2009) o exercício físico é considerado um grande aliado no processo de reeducação e controle do estresse, a prática regular pode amenizar reações provocadas pelo estresse como, por exemplo, aumento da frequência cardíaca, pressão arterial, hormônio do estresse e ativação do sistema nervoso, além disso, auxilia na distração e relaxamento, controle do ganho de peso excessivo e melhora na autoestima.

Na figura 2 estão apresentados os motivos relacionados à sociabilidade, pelos quais os homens praticam exercícios físicos em academias, segundo os dados da pesquisa.

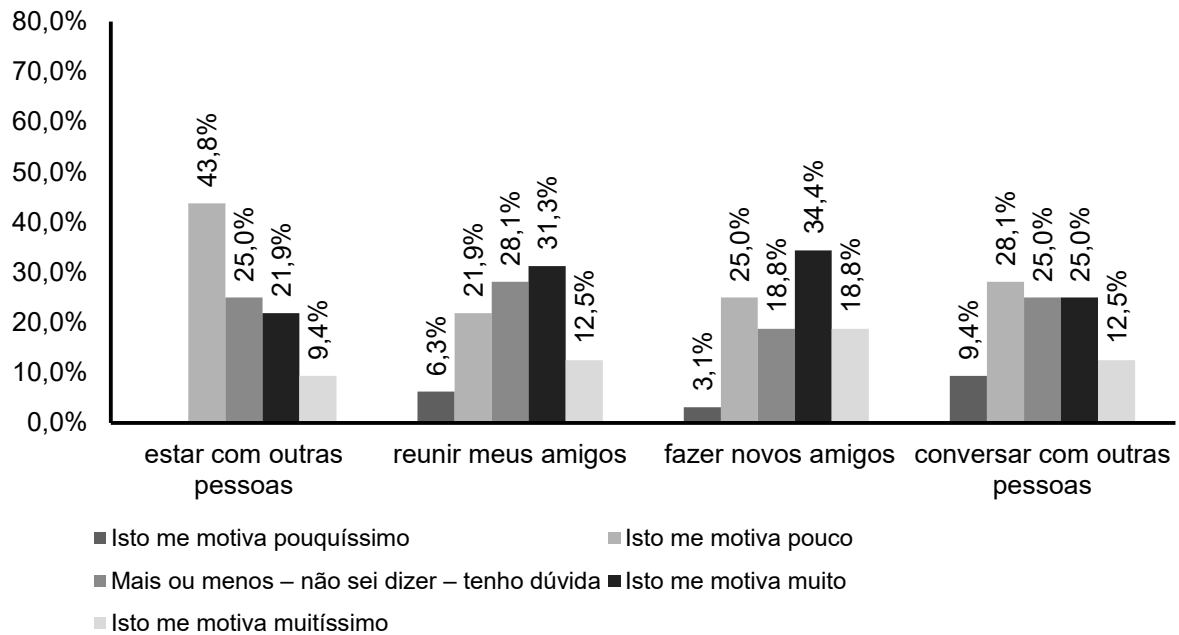


Figura 2: Motivos relacionados à SOCIABILIDADE, pelos quais os homens, praticam exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.

Fonte: elaborado pelos autores.

No que diz respeito aos fatores que expressam socialização dos indivíduos por ter iniciado a prática de exercícios físicos, encontrou-se: fazer amigos onde motiva muito 34,4%, reunir os amigos motiva muito 31,3%, estar com outras pessoas motiva pouco 43,8%, conversar com outras pessoas ficou dividido em motiva muito 25,8% e mais ou menos 25,8%. Em um questionário parecido de Liz (2016, p. 267 a 274) um dos motivos citado pelos participantes do estudo foi à socialização que o ambiente da academia promove, como explicitado no depoimento. “E aqui já fiz muitas amizades, então tudo isso ajuda a motivar.”

A dimensão relacionada á Sociabilidade indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular da atividade física como forma de integração e desenvolvimento de suas relações com os pares e do bem-estar. Isto favorece o desenvolvimento ideal dos propósitos naturais físico-desportivos (RYAN; DECI, 2000). Essa dimensão é um dos fatores motivacionais que parte do princípio que os indivíduos praticam a atividade física regular com o objetivo de inclui-se em um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas.

Na figura 3 estão representados os motivos, relacionados à saúde, pelos quais a saúde e bem estar motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias.

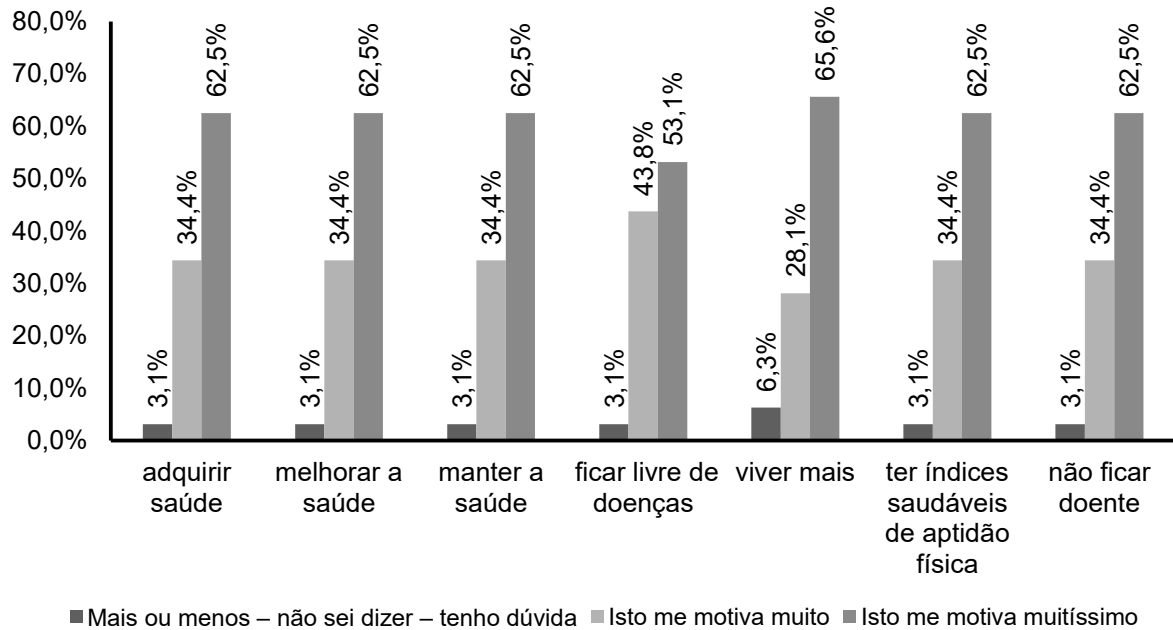


Figura 3: Motivos pelo quais, relacionados à SAÚDE, que motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.

Fonte: elaborado pelos autores.

No que diz respeito a motivos relacionados à saúde que motiva os homens tem-se de ficar livre de doenças 53,1%, manter a saúde 62,5%, melhorar a saúde 62,5% e adquirir saúde 62,5%. Em um questionário parecido de Duarte (2019), foi observado que saúde é um dos fatores que motiva muitíssimo (35, 90%) nesse sentido o fato principal de os participantes terem apontado que a dimensão da saúde motiva muitíssimos em relação às práticas de exercícios físicos, pois demonstram que contribuem positivamente na melhoria da saúde e na qualidade de vida das pessoas, reforçando a imagem corporal, promovendo o bem-estar e a felicidade.

Na figura 4 estão representados os motivos relacionados à competitividade, pelos quais motiva os homens à prática de exercícios físicos em academias.

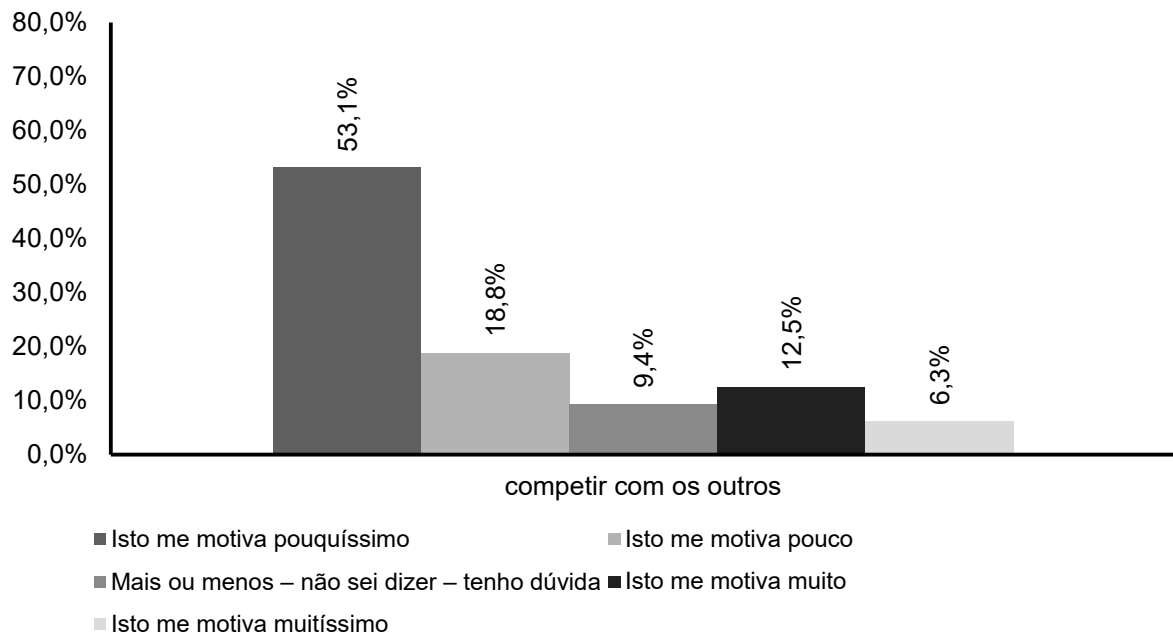


Figura 4: Motivos relacionados à COMPETITIVIDADE, pelos quais motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.
 Fonte: elaborado pelos autores.

No que diz a respeito a competitividade foi observado que motiva pouquíssimo os homens a pratica de exercícios físicos em academias com (53,1%). A dimensão relacionada à Competitividade indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular de exercícios físico como uma forma de atingir o seu grau de motivação e suas metas através de busca do resultado nas práticas desportivas (DECI *et al.*, 1999).

Na figura 5 descreve os motivos, relacionados à estética, relatados pela amostra.

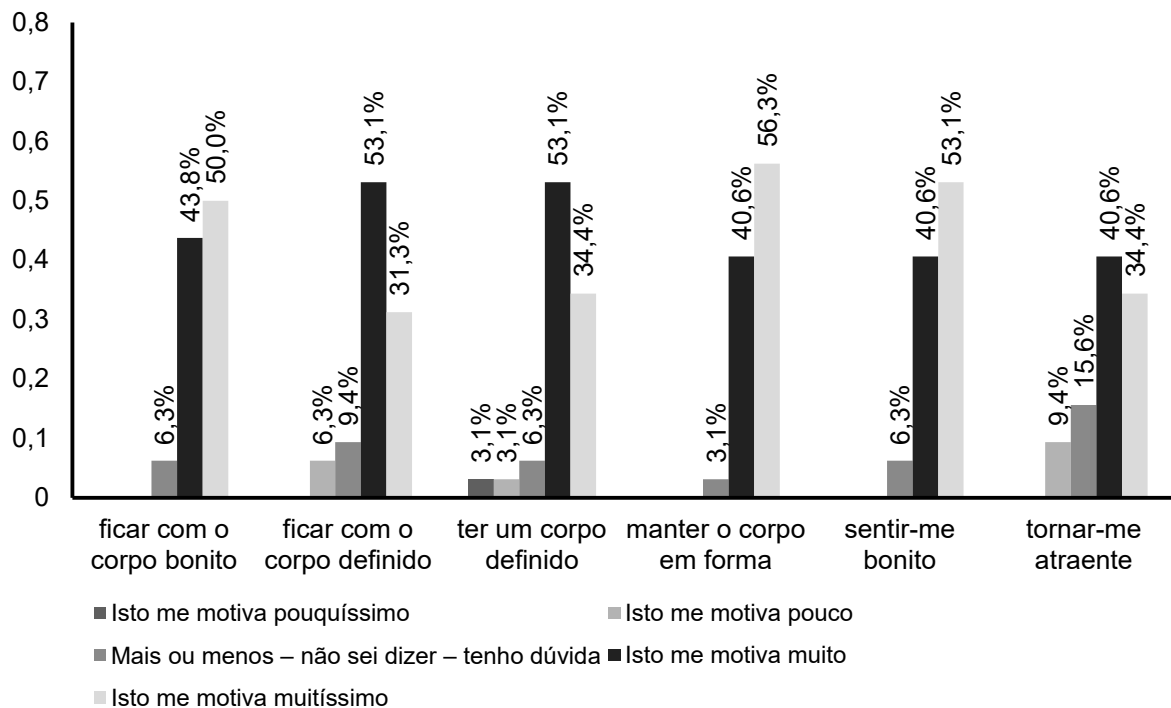


Figura 5: Motivos, relacionados à ESTÉTICA, pelos quais motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.

Fonte: elaborado pelos autores.

Os gráficos demonstraram que manter o corpo em forma 56,3% motivam muitíssimo, ficar com o corpo definido 53,1% motiva muito, ficar com o corpo bonito 50,0% motiva muitíssimo e sentir-me bonito motiva muitíssimo 53,1% dos homens. Outros autores (NAHAS, 1992a, 1992b, GUEDES e GUEDES, 1995) 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. Isto seria um fator que justificaria a adesão do indivíduo a práticas regulares de atividade física, com o intuito de obter, na prática, a saúde física (DISHMAM *et al.*, 1985; FREDERICK; RYAN, 1997).

Na figura 6 descreve os Motivos, relacionados ao prazer, pelos quais motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias.

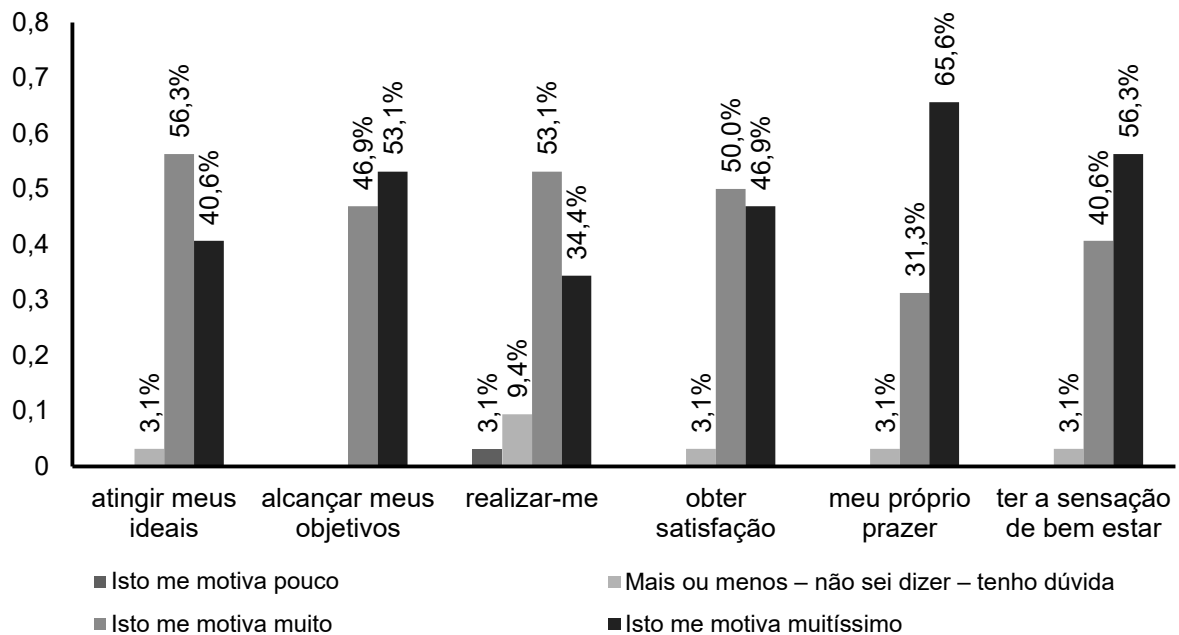


Figura 5: Motivos, relacionados ao PRAZER, pelos quais motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.
Fonte: elaborado pelos autores.

Os gráficos demonstram meu próprio prazer motiva muitíssimo os homens com 65,6% e ter a sensação de bem estar também motiva muitíssimo com 56,3% e atingir meus objetivos motiva muito com 56,3%. Percebe-se que, quando o cliente passa a sentir prazer ao realizar o exercício físico, este se torna uma válvula de escape da rotina estressante, trazendo alívio e sensação de prazer (BALBINOTTI; CAPOZZOLLI, 2008).

5- CONCLUSÃO

Este trabalho permitiu verificar e avaliar os fatores motivacionais que levam os homens da cidade de Matipó-MG a praticarem exercícios físicos em academias. A pesquisa foi realizada com 33 homens de 19 a 48 anos de idade.

Os fatores que expressaram maior interesse do público masculino para a prática de exercícios físicos por homens são vários pois se diferem por vários fatores e também de indivíduo para indivíduo. E os motivos que os motivam muitíssimo, muito, mais ou menos e pouco são saúde mental, interação social, questões de saúde e estética e aptidão física.

Através desta pesquisa obtivemos dados importantes para saber o que motiva esse público a praticarem exercícios físicos em academias e mesmo não podendo

generalizar os resultados obtidos nesta pesquisa (pois procedimento de coleta de dados foi de número reduzido), tanto o número de sujeitos em estudo quanto os níveis motivacionais permitem ao menos, conclusões concretas com base no questionário aplicado sendo elas muito importantes. Mesmo sendo um questionário online limitando ainda mais esse caráter amostral, pode se concluir que os homens são motivados à prática de exercícios físicos quando os motivos estão relacionados a condicionamento físico.

Quanto à dimensão saúde mental foi percebido que tirar o estresse mental motiva muito e diminuir a irritação motiva também foi os que mais se destacaram. Quanto a interação social, foi percebido que o que se destacou foram reunir e fazer novos amigos isso motiva muito, mas em contratempo estar com outras pessoas motiva pouco. Quanto a os níveis motivacionais relacionados ao corpo, foi percebido que ter índices saudáveis de aptidão física que motivou muito e ficar com o corpo definido que também motiva, já em contraponto competir com os outros não os motiva tanto. Medidas de motivação ao exercício físico são particularmente interessantes quando utilizamos em uns contextos mais profissionais e ponto para ajudar a compreender melhor esse público. Assim também novos estudos devem ser feitos a fim de verificar existências de diferenças estatísticas de fatores que motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias na cidade de Matipó-MG.

REFERENCIAS

ALLENDORF, D. B; VOSER, R.C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia. **Revista Efdportes**, Buenos Aires, v. 17, 2012.

BALBINOTTI; M. A. A; CAPOZZOLI; C. J. Motivação a prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008A.

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

CAVALHEIRO, MS. **A motivação dos Clientes de Academia**: um estudo em Santa Cruz do Sul- RS. Orientador: Leandro Tibiriçá Burgos, 2016. 35 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul- RS, 2016.

CELICH, KLS; SPADARI, G. Estilo de vida e saúde: condicionantes de um envelhecimento saudável. **Cogitare Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 252-260, 2008.

COSTA, A. C. P; TORRE, M. C. M. D; ALVARENGA, M. S. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 3, p. 453-464, 2015

CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. **Lume repositório digital**, p. 35-59, 2010.

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

DISHMAN, R. K.; SALLIS, J. F.; ORENSTEIN, D. R. the determinans of Physical activity and Exercise. *Public Health Reports*. V. 100, p. 158-171, 1985.

DOMENICO, M. D. Onda fitness movimentada US\$2 bi no Brasil e só cresce. Veja como aproveitar. *Você s/a*. Publicado em 6 mar 2019. Acesso em: 16 de setembro 2020.

DOVIDOFF, L. **Introdução a psicologia**. 3. Ed. São Paulo: Pearson Malron Books, p. 732-732, 2004A.

DOVIDOFF, L. **Introdução a psicologia**. 3. Ed. São Paulo: Pearson Malron Books, p. 732-732, 2004B.

DUARTE, D.B. Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do Condomínio Alphaville em Porto Alegre. 2019.

LIZ, C. M; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

FERREIRA; M. E. E *et al.* Treinamento resistido na qualidade de vida de idosos. **Revista Saúde e Meio Ambiente-RESMA**, v. 8, n. 1, p. 52-62, 2019.

FREDERICK, C.; RYAN, R. self-determination in sport: a review using cognitive evaluation theory. **Journal of sport Behavior**. V. 26, n. 1, p. 5-23, 1995.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. exercício físico na promoção da saúde londrina: Midiograf, 1995.

MACHADO, R. A. **Fatores motivacionais para a prática da musculação em uma academia de Palhoça – SC**. Ed. Unisul, v. 1, 11 julho 2018.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1999.

MARINHO, A; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. p. 1214, 1997.

MELO, P. L. R *et al.* **Franquias Brasileiras: Estratégia, Empreendedorismo, Inovação e Internacionalização**. São Paulo: Cengage Learning, 2017.

OLIVEIRA, D.P.R. **Planejamento Estratégico**. 32. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

MIGUEL; H. M. A; MENDES, A; CAMPO, M. V. A. Fatores Motivacionais e Perfil de Praticantes de Musculação: Uma Análise em indivíduos de Sexo Masculino. Reuni Repositório Institucional, Poços de Caldas – MG. v.24, p.195-208, 2019.

NASCIMENTO, Samuel Alves Ferreira. Fatores motivacionais para prática de exercício físico em academias. 2019.

NAHAS, M. V. Revisão de métodos para a determinação dos níveis de atividade física habitual em diversos grupos populacionais. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 1, n. 4, p. 27-37, 1996.

ORDONEZ, T.N; CACHIONI, M. Motivos para frequentar um programa de educação permanente: relato dos alunos da universidade aberta à terceira idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 461-474, 2011.

RAMOS, M. A. *et al.* Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.18, n. 2, p. 101-107, 2019.

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

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.

SABA; F. **Aderência à Prática de Exercícios Físicos em Academias**. São Paulo: Ed. Manole, 2001.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **Teorias da Personalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

SEGATO, Luciana *et al.* Ocorrência e controle do estresse em gestantes sedentárias e fisicamente ativas. **Journal of Physical Education**, v. 20, n. 1, p. 121-129, 2009.

SILVA, D; LOPES, EL; JUNIOR, S.S.B. Pesquisa Quantitativa: Elementos, Paradigmas e Definições. **GeSec -Revista de Gestão e Secretariado**, São Paulo, São Paulo. V.5, n.1, 15 jan. 2014.

SILVA, F. L. B.; SANTOS, K. A.; LOPES, J. M. R.; SOUSA, L. A. Motivação para a prática de atividade física em idosos do município de Canindé, Ceará. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 24, n. 256, p. 59-71, 2019.

SILVA, R.S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v 15, n. 1, p. 115-120, jan.2016.

STONE, RF. **Fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre**. Orientador: Rogério da Cunha Voser, 2016, 28 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

VEIGAS, J; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Portal dos Psicólogos**, p. 1-19, 2009.