

Artigo de Revisão

Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica

Carla Maria de Liz
Tânia Brusque Crocetta
Maick da Silveira Viana
Ricardo Brandt
Alexandro Andrade

Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício da Universidade do estado de Santa Catarina – UDESC, Florianópolis, SC, Brasil

Resumo: O objetivo do presente artigo é investigar na literatura os principais motivos de aderência e desistência de brasileiros praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica. Trata-se de um estudo de revisão de literatura com caráter qualitativo. Utilizou-se os descritores em ciências da saúde considerados relevantes para busca de estudos empíricos nas bases de dados disponíveis no portal de Periódicos da Capes. Dentre os motivos mencionados para a aderência, destacam-se a busca pela saúde, estética, socialização, melhoria da condição física e bem-estar. A desistência das academias de ginástica pelos praticantes de exercícios físicos foi atribuída à falta de tempo, preguiça, distância que o praticante deverá percorrer do seu trabalho ou da sua casa até a academia e ao alto custo das mensalidades. A identificação e administração destes fatores devem ser consideradas na promoção da atividade física e saúde.

Palavras-chave: Aderência. Academias de Ginástica. Motivação. Exercício Físico.

Adherence at physical exercises in fitness centers

Abstract: The aim of this study is to investigate the reasons in the literature of adhesion and dropout of practitioners of physical exercises in fitness centers. This is a study of literature review with qualitative aspect. Using the descriptors in the health sciences to search for empirical studies in the databases available on the portal's regular Capes. Among the reasons mentioned for adhesion, it is the search for health, beauty, socialization, improving the physical condition and well-being. The dropout of fitness centers by practitioners of physical exercises has been attributed to lack of time, laziness, distance that the practitioner should go to their work or their home to the academy and the expensive price expend monthly. The identification and management of these factors should be considered in the promotion of physical activity and health.

Key Words: Adherence. Fitness Centers. Motivation. Exercise.

Introdução

As academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e 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.

Em 2006 o número de academias já atingia a marca de 20.000 estabelecimentos (BERTEVELLO, 2006). A expansão desse setor é estimulada por uma série de técnicas e inovações

que se processam continuamente nesses ambientes de prática de exercícios físicos (MASCARENHAS et al., 2007; MARCELLINO, 2003). A busca da melhoria da condição e aparência física, e as preocupações que por sua vez aparecem cada vez mais associadas à própria noção de saúde também são responsáveis pela expansão desse setor (MASCARENHAS et al., 2007; MARCELLINO, 2003).

O sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à motivação de seus participantes (SAMULSKI, 2009). A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta (SAMULSKI, 2009), considerada uma variável fundamental para a aderência (WEINBERG e

[GOULD](#), 2001). No caso dos exercícios físicos, a interação entre os fatores pessoais e da situação influenciam a motivação para o início da prática ([WEINBERG e GOULD](#), 2001). Desta forma, percebe-se o caráter dinâmico da motivação, em uma freqüente relação entre aspectos biológicos, cognitivos e sociais, impedindo ou facilitando a prática de exercícios físicos.

Um dos principais aspectos que auxiliam no desenvolvimento da motivação é a conscientização dos participantes sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos enquanto um componente importante para sua vida ([DECI e RYAN](#), 2000; [SOARES](#), 2004). A conscientização acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física também parece fundamental para mantê-lo fisicamente ativo ([DESCHAMPS e DOMINGUES FILHO](#), 2005).

Ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade que se encontra é na aderência a essa atividade ([MALAVASI e BOTH](#), 2005). A aderência, ou seja, o comprometimento do praticante de exercícios físicos 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 ([NASCIMENTO et al.](#), 2007). Portanto, os profissionais envolvidos nessa área de atuação devem direcionar atenção tanto no incentivo ao ingresso quanto na manutenção de indivíduos em programas de exercícios físicos. De acordo com a [American College of Sports Medicine](#) (2000), apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em academias de ginástica aderem à prática. No Brasil, os estudos sobre aderência têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias ([ALBUQUERQUE e ALVES](#), 2007).

A proliferação das academias de ginástica é uma realidade em todo o mundo e a rotatividade de alunos é um fenômeno que estimula os profissionais e pesquisadores da área a investigar os motivos atribuídos à permanência nos programas estruturados de exercícios físicos oferecidos nestes espaços ([MARCELLINO](#), 2003). Partindo desses pressupostos, o objetivo do presente estudo é investigar na literatura os principais motivos de aderência e desistência de brasileiros praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica.

Método

O estudo consistiu uma revisão de literatura ([VIEIRA e HOSSNE](#), 2001), buscando apresentar resultados de literatura especializada sobre o tema investigado. Por tratar-se de um estudo de revisão, apresenta ainda caráter qualitativo na busca pelo aprofundamento da questão investigada ([TURATO](#), 2005). Nesse sentido, tal tipo de pesquisa mostra-se importante por apresentar uma visão abrangente do tema, mostrando a evolução dos conhecimentos da área.

Buscou-se sintetizar estudos primários que contém objetivos e métodos claramente explicitados. Deste modo, foram selecionadas pesquisas científicas brasileiras publicadas no período de 1999 a 2008, indexadas nas bases de dados disponíveis no portal de Periódicos da Capes. Utilizaram-se os descritores academias de ginástica (*fitness centers*), combinados com aderência (*adherence*) e manutenção (*maintenance*), para busca de estudos empíricos que investigaram os motivos de aderência e/ou de desistência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica.

A busca bibliográfica foi efetuada nos meses de novembro e dezembro de 2008. A partir dos critérios de seleção, foram encontrados 13 estudos que possibilitaram a identificação dos motivos de aderência e 7 estudos com motivos de desistência de brasileiros praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica.

Resultados e Discussão

Os resultados são apresentados em dois quadros, que possibilitam a identificação dos principais motivos de aderência e desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Paralelamente à apresentação dos resultados são realizadas as discussões dos motivos mais relevantes.

Os motivos de aderência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos são apresentados no quadro 01.

Os motivos “saúde” e “estética” foram os mais citados para a aderência, seguidos de “resistência, condicionamento e aptidão física”, “bem-estar”, “proximidade da academia da casa ou do trabalho”, “qualidade de vida”, “prazer pelo exercício” e “socialização”.

Quadro 1. Motivos de aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos.

MOTIVOS DE ADERÊNCIA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA			
Autor	Estado	Idade dos Participantes (anos)	Motivos
Araújo et al. (2007)	MG	18 – 36	Estética (50,60%) / Saúde (14,40%) / Resistência, condicionamento e aptidão física (31,30%)
Zanetti et al. (2007)	SP	18 – 80	Estética (30%) / Saúde (21,70%) / Bem-estar (12,30%)
Albuquerque e Alves (2007)	RN	18 – 50	Estética (39,16%) / Melhorar a condição física (16,67%)
Checa et al. (2006)	SP	18 – 68	Estética (82,96%) / Saúde (84,37%) / Proximidade da academia até a academia (43,03%).
Santos e Knijnik (2006)	SP	40 -60	Lazer (44%) / Orientação médica (34%) / Estética (11%)
Pereira e Bernardes (2005)	MG	15 – 78	Saúde (41%) / Qualidade de vida (17%) / Estética (15%)
Tahara et al. (2003)	SP	Até 24	Estética (26,67%) / Saúde e qualidade de vida (23,33%) / Resistência, condicionamento e aptidão física (13,33%)
Zanette (2003)	RS	18 - 65	Estética (29%) / Saúde (23%) / Bem-estar (21%)
Rojas (2003)	SC	18 – 44	Proximidade da casa até a academia (72,40%) / Saúde e qualidade de vida (31,10%) / Prazer pelo exercício (28,90%)
Tahara e Silva (2003)	SP	16 -60	Saúde (37%) / Estética (23%) / Condicionamento físico (17%)
Zanette et al. (2002)	SE	15 – 44	Estética (15%) / Saúde (20%) / Condicionamento físico (20%)
Baptista (2001)	GO	20 – 50	Bem-estar (27,2%) / Estética (3,8%) / Saúde (15,5%)
Saba (1999)	SP	18 – 47	Saúde (27%) / Prazer pela prática (22%) / Socialização (14%) / Estética (11%)

Se praticados de forma regular, os exercícios físicos constituem um fator importante para a qualidade de vida, possibilitando benefícios sobre o estado físico, psicológico e social, independente da idade ou sexo ([SOARES](#), 2004). O esclarecimento sobre tais benefícios tem se destacado dentro das ações governamentais e profissionais que visam aumentar os níveis de prática de atividade física da população. O estudo de [Pereira e Bernardes](#) (2005) sustenta tal atitude, pois apontou que a conscientização acerca dos benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos auxilia no processo de aderência do praticante. Por outro lado, é provável que isoladamente esse conhecimento não seja efetivo na adoção de um estilo de vida mais ativo, como afirmam [Ferreira e Najjar](#) (2005), para os quais não existem evidências que sustentem que apenas o maior conhecimento acerca dos exercícios físicos seja suficiente para que as pessoas se mantenham fisicamente ativas.

Alguns estudos apontam que a procura por um ideal estético sobrepõe à busca pela saúde ([TAHARA et al.](#), 2003; [ARAÚJO et al.](#), 2007; [ZANETTI et al.](#), 2007). Essa tem sido uma realidade percebida nas academias de ginástica, onde em muitos casos a aparência física tem se sobressaído em detrimento da saúde, fato este que dificulta uma orientação profissional adequada, pois há divergência entre o objetivo do professor e do aluno. Teoricamente, as pessoas incentivadas por algum tipo de demanda externa têm maior probabilidade de abandonar a prática e

realizá-la com menor eficiência do que quem a pratica com prazer e autonomia; ou seja, pessoas motivadas intrinsecamente ([GUIMARÃES e BORUCHOVITCH](#), 2004). Existindo a associação entre os exercícios físicos e a idealização da aparência física, associada à quantidade de músculos e de gordura, por exemplo, poderá conseqüentemente haver a sensação de fracasso quando o padrão físico desejado não for alcançado, acarretando na desistência da prática ([LUZ et al.](#), 2007). Assim, de acordo com as considerações de [Ryan et al.](#) (1997), a busca pela aparência idealizada não garantiria a aderência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica.

Melhorar o “condicionamento, resistência e aptidão física” também são motivos que levam os praticantes a optarem pela prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Há consenso na literatura de que os componentes da aptidão física que estão relacionados à saúde são aqueles que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário ([TOSCANO](#), 2001). [Nahas](#) (2003) ressalta que a aptidão física relacionada à saúde congrega características que, em níveis adequados, possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, proporcionando paralelamente menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas, que são associadas a baixos níveis de atividade física habitual.

Os motivos “bem-estar” e o “prazer pelo

exercício” estão relacionados aos benefícios psicológicos proporcionados pela prática regular de exercícios físicos (BAPTISTA, 2001; ZANETTE, 2003; PEREIRA e BERNARDES, 2005; ZANETTI et al., 2007). Saba (2001) destaca que os benefícios dos exercícios físicos sobre os aspectos psicológicos se originam do prazer obtido na atividade realizada e posterior bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio. Santos e Knijnik (2006) afirmam que as pessoas que realmente têm prazer pela prática conseguem remanejar e derrubar as barreiras e dificuldades que encontram para aderirem aos exercícios físicos. Portanto, fazer com que o indivíduo se sinta bem ao praticar exercícios físicos deve ser um objetivo dos profissionais envolvidos na orientação de exercícios físicos. Desta forma, programas de exercícios definidos a priori, que não levem em consideração as preferências do aluno, prejudicariam a sua aderência.

A “socialização” como um dos principais motivos de aderência em academias sustenta a afirmativa de que quando as pessoas se identificam com os membros do grupo em que convivem sentem mais prazer e atração pela atividade proposta (RYAN e DECI, 2000; WANKEL, 1993). Nesse sentido, organizar o

ambiente das academias de maneira a favorecer a socialização entre os alunos e destes com o professor deve ser uma preocupação dos administradores desses estabelecimentos. O estudo de Marcellino (2003) confirma essa hipótese, pois identificou que os indivíduos que possuíam laços de amizade dentro da academia que freqüentavam permaneceram nesta por mais tempo.

Alguns estudos citaram a “proximidade dos locais de prática” como um motivo importante para aderência (BAPTISTA, 2001; ROJAS, 2003; CHECA et al., 2006). Segundo Rojas (2003), uma academia que agrade aos praticantes de exercícios físicos deveria estar a no máximo 3 km de distância de sua casa ou do seu trabalho.

Apesar do crescente número de academias de ginástica e das informações sobre a importância da atividade física, é elevado o número de pessoas que iniciam a prática nesses locais e desistem dentro de um curto período. Essa desistência é mais acentuada ao final do primeiro e do terceiro mês de participação nos programas (DISHMAN, 1994).

Os motivos de desistência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos são apresentados no quadro 02.

Quadro 2. Motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos.

MOTIVOS DE DESISTÊNCIA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA			
Autor	Estado	Idade dos Participantes (anos)	Motivos
Albuquerque e Alves (2007)	RN	18 - 50	Falta de tempo (36,67%) / Preguiça (13,33%) / Distância dos locais de prática (8,33)
Enézio e Cunha (2007)	MG	18 - 57	Falta de Motivação (49%) / Monotonia dos exercícios (29%) / Distância dos locais de (29%)
Santos e Knijnik (2006)	SP	40 - 60	Falta de tempo (30%) / Preguiça (23%)
Pereira e Bernardes (2005)	MG	15 - 78	Falta de tempo (31,03%) / Preguiça (20,69%)
Tahara et al. (2003)	SP	Até 24	Falta de tempo (43,33%) / Custo da mensalidade (23,33%)
Rojas (2003)	SC	18 - 44	Orientação profissional (9,0%) / Instalações inadequada (31,5%) / Baixa qualidade das aulas (11,2%)
Saba (1999)	SP	18 - 47	Falta de tempo (37%) / Distância dos locais de prática (6%) / Férias (7%) / Custo das mensalidades (8%)

No presente estudo identificou-se a “falta de tempo”, “preguiça/falta de motivação”, “distância dos locais de prática”, “custo da mensalidade” e a “baixa qualidade das aulas oferecidas” como os principais motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica.

No que diz respeito à “falta de tempo”, Okuma (1994) e Nahas (2001) evidenciam este como um dos principais motivos de desistência da atividade física regular. Saba (2001) indica a falta de tempo como o fator crítico entre a manutenção e a desistência. Santos e Knijnick (2006) destacam

que a falta de tempo normalmente está relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo. Por outro lado, Berger e McInman apud [Saba](#) (2001) ressaltam que as pessoas referem a falta de tempo quando não atribuem a importância devida à prática de exercícios físicos. Como discutido anteriormente, obter prazer com a prática e conhecer os benefícios dos exercícios físicos pode facilitar a transposição de barreiras como a falta de tempo, pois contribui para a maior motivação do aluno.

Destaca-se na maior parte dos estudos a “preguiça/falta de motivação” como motivo de desistência. É papel do profissional de Educação Física, por meio de uma atuação dialógica, orientar seu aluno no sentido de uma prática motivante. É necessário que o aluno seja o centro da relação “sujeito” x “atividade física”, fomentando seu sentimento de autonomia e conseqüentemente tornando-o mais motivado ([DECI e RYAN](#), 2000). Nesse sentido, os exercícios devem ser orientados em função das preferências dos alunos, ao invés de adequar este a atividades previamente estabelecidas.

O motivo “distância dos locais de prática”, mencionado como motivo importante também para a aderência, foi um dos citados para a desistência da prática de exercícios físicos em academias. Assim, a distância que o indivíduo deverá percorrer da casa ou do trabalho até a academia onde pratica exercícios, parece ser um fator motivacional importante tanto para a aderência quanto para a desistência da prática.

Os dados referentes ao “custo da mensalidade” sugerem privilégios quanto à prática de exercícios físicos em academias para pessoas com maior poder aquisitivo, restringindo assim as pessoas de classes sociais menos favorecidas ([CAPARROZ et al.](#), 2007; [TAHARA et al.](#), 2003). Embora a mensalidade não seja um impeditivo para que as pessoas menos abastadas pratiquem um exercício físico, pois é possível praticar tais atividades em outros espaços sem custo algum, prejudica o acesso dessa população à prática orientada por profissionais. Desta forma, o custo da mensalidade prejudicaria tanto a manutenção da prática de exercícios em academias, como o acesso a ela.

A [Deloitte](#) (2008), empresa internacional de consultoria especializada em gestão de riscos

empresariais, apresentando dados de 2005, afirma que o percentual de alunos que abandonam as academias pelo fator financeiro é de apenas 8%. Apesar do alto custo da mensalidade ser citado como barreira, estudos mostram que a aderência é maior nas academias mais caras ([ROJAS](#), 2003) e que nestes estabelecimentos (mais custosos) apenas 3% dos alunos atribuem o preço da mensalidade como fator influente sobre a desistência ([ALBUQUERQUE e ALVES](#), 2007). Diversos fatores podem estar interagindo nesse sentido. Uma possibilidade é que essas academias podem ter estrutura física e de atendimento mais atrativas. Outra possibilidade é que as pessoas que optam por locais com maior custo são de nível socioeconômico mais elevado, fazendo com que o valor das mensalidades não seja relevante.

Embora com menor representatividade, a “orientação profissional” também foi citada como importante para a desistência da prática de exercícios físicos em academias. Neste sentido, com a vasta divulgação na mídia sobre a importância de um estilo de vida ativo e a facilidade de acesso a informações promovida pela evolução da internet, as pessoas tem se esclarecido sobre o assunto e conseqüentemente tendem a exigir mais dos profissionais. A competência profissional é produto do conhecimento técnico/científico, ou seja, uma intervenção de qualidade é fruto do conhecimento e domínio técnico das tarefas profissionais ([NASCIMENTO et al.](#), 2007). [Martins Júnior](#) (2000) destaca ainda a importância do professor conhecer as teorias acerca da motivação, pois essas informações possibilitarão elaborar estratégias mais eficazes para manter o aluno fisicamente ativo.

Considerações Finais

O estudo apresenta um potencial para ampliar os conhecimentos a partir de resultados da produção científica selecionada no âmbito da Educação Física, identificando de acordo com a literatura nacional os motivos pelos quais as pessoas aderem ou desistem da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Sob esta perspectiva, estudos desta natureza constituem-se em uma ferramenta a ser desenvolvida, considerando como possibilidade de aprendizado e construção crítica.

A importância da síntese destes

conhecimentos é de fundamental importância, ao passo que identificando os principais motivos de aderência (busca pela saúde, aparência idealizada, socialização, melhoria da condição física, bem-estar e prazer proporcionado pela prática) e desistência (falta de tempo, preguiça/falta de motivação, distância que o praticante deverá percorrer até a academia, alto custo das mensalidades e orientação profissional) pode contribuir na prática dos profissionais atuantes neste campo de trabalho. Na busca pela promoção do estilo de vida ativo e saudável, o profissional de Educação Física precisa estimular e/ou incentivar a prática de exercícios físicos, e para tal é imperioso conhecer profundamente os alunos, o que deve ser uma prioridade em sua atuação.

Referências

- [ALBUQUERQUE, C. L. F. A.; ALVES, R. S.](#) A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, Natal, v. 1, p. 1-33, jan./abr. 2007. ISSN 1678-7889. Disponível em: http://mail.falnatal.com.br:8080/revista_nova/a5_v1/artigo_4.pdf. Acesso em: 19 dez. 2008.
- [AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE.](#) **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.
- [ARAÚJO, A. S.; PIMENTA, F. H. R.; BARAÚNA, M. A.; NOVO JUNIOR, J. M.; SILVA, A. L. S.; PINTO, M. V. M.; RAMOS, D. E. F.; COTTA, D. O.; ANDRADE, G. D.; DE PAULA, A. H.](#) Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Lecturas Educación Física e Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>. Acesso em: 23 nov. 2008.
- [BAPTISTA, T. J. R.](#) **Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia**. 2001. 200 f. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia.
- [BERTEVELLO, G.](#) Academias de ginástica e condicionamento físico – Sindicatos & associações. In: Costa, L. P. (org). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2006.
- [CAPARROZ, G. P.; DIAS, V.K.; SCHWARTZ, G. M.; TEIXEIRA, H. M. C.](#) Afetividade e lúdico como fatores motivacionais em academias. **Motriz**, Rio Claro, p. 175, 2007. Resumo. Disponível em: <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/viewFile/310/916>. Acesso em: 03 nov. 2008.
- [CHECA, F. M.; FURLAN, T. E.; FIGUEIRA JÚNIOR, A.](#) Fatores Determinantes para a Aderência em Programas de Atividade Física em Academias de São Caetano do Sul. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, v. 10, p. 42-44, out./dez. 2006. ISSN 1678-054X. Disponível em: <http://www.imes.edu.br/revistasacademicas/revista/sau10.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2008.
- [DELOITTE.](#) **O seu negócio em boa forma**. [2008]. Disponível em: <http://www.deloitte.com/dtt/article/0,1002,sid%253D55429%2526cid%253D97966,00.html>. Acesso em: 16 dez. 2008.
- [DISHMAN, R. K.](#) Introduction: concensus, problems, and prospects. In: Dishman, R. K. **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994.
- [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.
- [DESCHAMPS, S. R.; DOMINGUES FILHO, L. A.](#) Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 13, n. 2, p. 27-32, 2005. ISSN 0103-1716. Disponível em: http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/13/13%20-%202/c_13_2_3.pdf. Acesso em: 03 dez. 2008.
- [ENÉZIO J. C.; CUNHA F. A. P.](#) Fatores desmotivantes da prática de musculação nas academias de ginástica de Três Corações/MG. **Motriz**. Rio Claro, v. 13, n. 2, supl., p. 201, 2007. resumo. Disponível em: <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/viewFile/310/916>. Acesso em: 03 dez. 2008.
- [FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L.](#) Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência e Saúde Coletiva**, n. 10, p. 207-219, 2005.
- [GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E.](#) O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.
- [LUZ L. S.; SILVA V. A. P.; PITANGA F. J. G.](#) Motivos que levam as pessoas a frequentarem

um programa de condicionamento físico. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 05, n. 1, p. 377-382, 2007.

MALAVASI, L.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Lecturas Educación Física e Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, n. 89, out., 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>. Acesso em: 18 nov. 2008.

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003. ISSN 0103-1716. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/artic/e/viewFile/496/521>. Acesso em: 18 nov. 2008.

MARTINS JUNIOR, J. O professor de Educação Física e a Educação Física Escolar: Como motivar o aluno? **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000.

MASCARENHAS, F.; VIEIRA, C. A.; MARQUES, T. M. A.; BORGES, P. J. A.; SILVA, B. O.; SANTOS, W. B. Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do *Fitness*: O Caso Curves Brasil. **Pensar a Prática**, América do Norte, v. 10, n. 2, p. 237-259, jul./dez. 2007. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/1070>. Acesso em 09 dez. 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 2 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das conseqüências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007. Disponível em: <http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=33>. Acesso em 09 dez. 2008.

OKUMA, S. S. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2., 1994, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, 1994. p. 30-36.

PEREIRA, E. C. C.; BERNARDES, D. Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. In: CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO,

n. 1, 2005, Campinas. **Anais...** Campinas: Faculdade de Educação Física, 2005. Disponível em:

<http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/Edelanni%20Camargo%20de%20Castro%20Pereira.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2008.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR**. 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado EM Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

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

SABA, F. K. F. **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica**. 1999. 56 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo.

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

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole, 2009.

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

SOARES, T. C. M. **Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física**. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ G. M.; SILVA K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 4, p.7-12, 2003. ISSN 0103-1716. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/artic/e/viewFile/519/543>. Acesso em: 09 nov. 2008.

TAHARA, A. K.; SILVA K. A. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Revista Digital, v. 9, n. 61, 2003. Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>.

Acesso em: 09 dez. 2008.

[TOSCANO, J. J.](#) Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 9, n. 1, p. 40-42, 2001. ISSN 0103-1716.

[TURATO, E. R.](#) Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. **Revista de Saúde Pública**, v.39, n.3, p.507-514, 2005.

[VIEIRA, S.;](#) [HOSSNE, W. S.](#) **Metodologia científica para a área da saúde**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001.

[WANKEL, L.](#) The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal Sport Psychology**, v. 24, p. 151-169, 1993.

[WEINBERG, R. S.;](#) [GOULD, D.](#) **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

[ZANETTE, E. T.](#) **Análise do perfil de clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. 2003. 154 f. Dissertação (Mestrado Profissionalizante em Engenharia), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

[ZANETTE, E. T.;](#) [GARCIA, D. R.;](#) [VIEIRA, M. L.](#) Fatores motivacionais de aderência e permanência dos alunos nas academias de ginástica (resumo). In: SIMPÓSIO NORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, 4.; 2002, Maceió. **Anais...** Maceió, 2002. p 118.

[ZANETTI, M. C.;](#) [LAVOURA, T. N.;](#) [KOCIAN, R. C.;](#) [BOTURA, H. M. L.;](#) [MACHADO, A. A.](#) Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 53-58, set. 2007.

Endereço:

Carla Maria de Liz

Rua Pascoal Simone, 358 – Coqueiros

Florianópolis SC Brasil

88.080-350

Telefone: (48) 3321.8600

Fax: (48) 3321.8607

e-mail: carla.maria.liz@gmail.com

Recebido em: 15 de julho de 2009.

Aceito em: 03 de novembro de 2009.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](#)