

Motivação de Mulheres para Ginástica em Academia - Aproximações e Distanciamentos entre Dois Grupos Distintos

Women's Motivation for Gymnastics - Approximations and Distances between Two Distinct Groups

Ana Paula Hossel Garcia¹

Alexandre Scherer²

Submetido em: 13-12-2018

Aprovado em: 22-05-2019

Resumo

Por volta dos anos de 1980 a ginástica aeróbica se tornou a grande febre das mulheres nas academias de todo o mundo e, desde então, segue sendo a atividade mais procurada por mulheres nas academias de ginástica (Frazão & Coelho, 2015). Para os gestores deste ramo é importante identificar os estímulos que levam as pessoas a aderirem a uma modalidade, por isso seria interessante conhecer as motivações de seus praticantes. Pesquisar, então, o que motiva as clientes na busca e permanência de qualquer exercício físico ofertado, traz às academias a possibilidade de conquistar e fidelizar sua clientela, assim como direcionar melhor seus recursos. Este estudo de caso sucedeu-se em uma academia do interior do estado do Rio Grande do Sul e teve como questão norteadora a existência de diferenças de motivação entre mulheres pagantes para a prática de ginástica em academia e de mulheres que não pagam por esse serviço, subsidiado por uma empresa multinacional do ramo agrícola. Como objetivos, buscou-se compreender a motivação de mulheres para a prática de ginástica de forma paga ou gratuita; identificar o significado da ginástica em academia para as alunas; identificar os fatores sociais que motivam e desmotivam a prática e a preferência de modalidades de ginástica aeróbica ou localizada pelas alunas. Foram utilizadas a observação não participante e a entrevista semiestruturada como instrumentos de coleta de dados. A categorização das informações e a triangulação de dados foram as estratégias que orientaram a análise e interpretação do estudo. Os resultados observaram razões diferentes para a prática da ginástica em academia: o grupo gratuito aponta o poder da socialização da ginástica e o grupo pagante aponta os resultados estéticos por ela proporcionados, sendo que a ginástica aeróbica promove a socialização e a descontração do grupo, enquanto a ginástica localizada promove benefícios fisiológicos estéticos que o grupo pagante busca. Foi possível identificar o discernimento e o entendimento das alunas entrevistadas em ambas as modalidades acerca dos benefícios diferentes com relação à atividade. Em comum, os dois grupos trazem a preocupação com a saúde. Concluiu-se que a motivação para a prática da ginástica em academia é dada de formas diferentes para os dois grupos, o que deve ser levado em consideração pelas academias e espaços públicos no momento de lhes oferecer atividades.

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento. Motivação. Ginástica. Mulheres.

¹ Assistente Administrativo Júnior no Centro Universitário Metodista – IPA. Endereço: Rua Coronel Joaquim Pedro Salgado, nº 80, 90420-060, Rio Branco, Porto Alegre, RS, Brasil. E-mail: anapaulahosselgarcia@gmail.com.

² Professor Doutor em Educação do Curso de Educação Física do Centro Universitário Metodista – IPA. E-mail: alscherer08@gmail.com.

Abstract

In the 1980s, the aerobic gymnastic became the big fever of women in gyms around the world and, since then, still being the most sought activity by women in gym (Frazão & Coelho Filho, 2015). To the gym managers, is important to identify the stimuli that lead people to join a modality and because of that, would be interesting to know the motivations of their practitioners. Research what motivates the clients in the search and permanence of any physical exercise offered, brings to the gym companies the possibility of conquering and retaining their costumers, as well as the better targeting of resources. This case study happened in a gym in interior of Rio Grande do Sul and had as guiding question if there are differences of motivation among women that pay for the gym and women that not pay for this service subsidized by a multinational agricultural company. As goals, it was sought to understand the women motivation for the gymnastic practice in a paying or free way; identify the meaning of gymnastic in the gym for the students; identify the social factors that motivate and discourage the practice of the gym and the preference of modalities of aerobic gymnastic or located gymnastic by the students. Was used non-participating observation and the semi-structured interview as instruments for the data collection. The categorization of information and the triangulation of data were the strategies that guided the analysis and interpretation of study. The results observed that the groups have different reasons as motivation to the gymnastic practice: the not paying group point out the socialization that gymnastics offer and the paying group point out the esthetics results proportioned by the gym, being that the aerobic gymnastic promoted the socialization and relaxation of the group, while the localized gymnastic promoted esthetics physiologic benefits that the paying group seeks. It was possible to identify the discernment and understanding of the interviewed students in both modalities about the different benefits related to activity. In common, both groups bring the health concern. Concluded that the motivation for the gymnastic practice is different for both groups, which should be considered by gyms and publics places when offering activities for such groups.

Keywords: *Physical Education and Training. Motivation. Gymnastics. Women.*

1 Introdução

A ginástica em academia surgiu no Brasil no século XIX (Frazão & Coelho, 2015) e, desde então, virou a forma de exercício físico de maior procura entre as mulheres. Pesquisar, então, o que motiva as clientes na busca e permanência de qualquer exercício físico ofertado traz a possibilidade dos gestores de academia de ginástica conquistar e fidelizar seus clientes, assim como, o melhor direcionamento de recursos das atividades ofertadas para grupos praticantes da modalidade de forma gratuita, por meio de convênios que poderão ser estabelecidos com empresas da região.

Desta forma, a questão norteadora deste estudo foi: Há diferença entre a motivação de mulheres pagantes para a prática de ginástica em academia e a motivação de mulheres que não pagam por esse serviço por meio de uma empresa multinacional do ramo agrícola?

O objetivo geral deste estudo foi compreender a motivação de mulheres para a prática de ginástica em academia. Os objetivos específicos foram verificar o significado da ginástica em academia para as alunas que pagam e para as alunas que não pagam; analisar os fatores sociais que motivam para a prática de ginástica em academia as mulheres que pagam e para aquelas que não pagam; identificar fatores que desmotivam a prática da ginástica em academia pelas alunas que pagam e para as que não pagam e identificar preferência de modalidades de ginástica aeróbica ou localizada pelas alunas que pagam e para as que não pagam.

O local escolhido para desempenhar o estudo foi uma academia de ginástica onde existe um convênio com uma empresa da cidade onde as esposas de seus funcionários têm o direito de participarem de um programa de aulas de ginástica em academia de forma gratuita, o que possibilitou fazer a comparação entre grupos.

2 Revisão de Literatura

Neste momento, propõem-se debater com autores as temáticas da importância da atividade física da ginástica como componente da educação física e da motivação como elemento significativo na escolha e manutenção das atividades realizadas por mulheres em uma academia. O Colégio Americano de Ciências do Esporte (ACSM) (2014) recomenda o acúmulo de 150 minutos de exercício físico por semana, ou então um gasto de, no mínimo, 200 kcal por seção da atividade praticada por dia. Essa recomendação de forma fracionada equivale à prática de 30 minutos por dia de exercício físico, por 5 dias na semana, ou então uma caminhada diária de forma moderada em velocidade média de 6 km/hora por 35 minutos (Sharkey, 2006).

Sendo assim, Arena (2009) defende que os exercícios físicos podem ser utilizados na prevenção e no tratamento de casos de câncer, no auxílio no controle do peso corporal, na diminuição da pressão arterial, na manutenção e desenvolvimento de ossos, músculos e articulações saudáveis, trazendo melhorias e ganho de força aos usuários.

Sobre os benefícios da condição física aeróbia, Nieman (2011) lembra, entre tantos efeitos já mensurados, que o aumento do volume sistólico e débito cardíaco, assim como o aumento do volume máximo de oxigênio e fluxo sanguíneo, possuem relação direta para prolongar a vida de forma saudável.

Além disso, a integração social que a prática de exercícios físicos estimula, proporciona a seus usuários a ampliação de sua socialização com o meio, o que é um fator importante para a busca de uma atividade em meios coletivos. Esse convívio que as academias e clubes trazem, amplia os relacionamentos e os benefícios sociais que o convívio com outras pessoas que tenham interesses em comum pode trazer (Saba, 2008). Ainda para o autor, os benefícios sociais servem como estímulo para que muitas pessoas busquem hoje as academias e os clubes, e cabe aos gestores desses estabelecimentos buscarem a melhor forma de proporcionar esses ganhos

aos seus clientes. Os benefícios psicológicos que estão ligados à prática de exercícios físicos passam a ser notados desde o início de sua execução, porém para que esses exercícios sejam observados, é importante para o praticante de qualquer atividade a identificação com a modalidade praticada, pois realizar atividades que não são atrativas ou sem apreço acaba sendo um fator de desestímulo e até para que muitos não consigam realizar a atividade com a constância e ânimo desejados.

É imprescindível que as pessoas busquem exercícios que lhes tragam satisfação ao executá-los. Seja qual for o motivo e busca do usuário, a prática de atividades físicas trará benefícios positivos como a melhora da autoestima, de sua saúde, qualidade de vida e de bem-estar com o seu corpo, servindo assim, como meio de prevenção ao estresse e à depressão trazendo um melhor relacionamento consigo, com o corpo e com as pessoas que o rodeiam (Saba, 2008).

O exercício físico é apontado por Elbas e Simão (2004) como uma das formas mais eficientes para melhorar a percepção corporal e a manutenção da saúde mental, pois conhecendo bem o nosso corpo, limitações e vantagens é possível se sentir mais estimulado para enfrentar o dia a dia e buscar metas realistas para o futuro.

Para Sharkey (2006), a prática de exercícios físicos traz melhoras para a saúde mental que extrapolam a percepção corporal, e influenciam na liberação de hormônios que nos trazem bem-estar, proporcionando benefícios como a diminuição de: ansiedade, quadros de depressão, neuroses e ansiedade, estresse; assim como servem de complemento para o tratamento de pessoas com doenças mentais.

Observa-se, então, que a prática de exercícios físicos bem orientada promove, em geral, benefícios fisiológicos, psicológicos, nas atividades de vida diária e no autoconhecimento corporal. Sendo praticado em locais que permitem o encontro de pessoas, como as academias. Percebe-se também uma melhora na socialização por meio de diálogos, brincadeiras e expressões corporais, principalmente, se as atividades forem coletivas como as ginásticas.

A ginástica em academia é uma modalidade dentre tantas que busca desenvolver exercícios cardiorrespiratórios de forma orientada e segura que, seguindo os preceitos de Kenneth Cooper, servem para livrar a população do sedentarismo (Pereira, 1996).

Por volta dos anos 1960 e 1970, a ginástica no Brasil sofreu muita influência da calistenia e dos professores europeus que aqui ministravam aulas, incorporando traços da ginástica artística, balé e dança moderna. Já nos anos de 1980, a atividade física da vez foi a ginástica aeróbica, na qual a bailarina norte-americana Jacki Sorensen juntou os movimentos da calistenia, coreografados com músicas animadas que ainda fazem muito sucesso nos Estados Unidos nos dias de hoje. Nos anos de 1990, a febre se instalou no *step training* que fazia uso de uma plataforma para incorporar os movimentos e as músicas (Tagliari, 2006).

Já nos anos 2000, cresce no Brasil a procura de modalidades de ginástica coletivas que estimulam a socialização e a descontração com os ritmos e as danças (Saba, 2004). Para o autor, o convívio com mais praticantes e o incentivo de um professor auxiliaram muito para que mulheres se tornassem as principais consumidoras das modalidades coletivas.

Neste sentido, a música torna-se um fator de estímulo e quebra de monotonia, propondo pensar num ambiente mais desinibido, porém essa mesma característica pode ser apontada como fator de desistência das modalidades da ginástica em academia (Marcelino, 2008). Por essa razão é necessário que o professor da modalidade adapte o estilo de músicas aos seus alunos e também a um tom que seja satisfatório para que ninguém se incomode com o volume alto que sempre foi uma característica das aulas de ginástica em academia.

Como os gestores de academia de ginástica, que são em sua maioria, profissionais de Educação Física, têm amplo conhecimento sobre os fatores motivacionais que estimulam ou repelem o cliente, o ramo de academias de ginástica passou a ser visto desde os anos 2000 como

uma oportunidade de negócio lucrativo e de *low cost* (baixo custo). Necessitam de baixo investimento inicial (cerca de 50 mil reais são capazes de organizar uma academia de bairro) e se enquadram no estilo de Micro e Pequenas Empresas (MPEs), possuem políticas de benefício para sua criação e acesso ao crédito (Araújo, 2018).

Por esse motivo, identificar os estímulos que levam as pessoas a aderirem a uma modalidade de exercício físico é muito importante para os gestores de academias, pois ao levar em conta as preferências de seus clientes os farão oferecer serviços que realmente serão utilizados e que gerarão lucro ao seu negócio. É necessário verificar a motivação do ser e suas necessidades, que podem ser provenientes de fatores internos (relacionados aos desejos do indivíduo) ou fatores externos (relacionados às imposições de terceiros e pela promessa de recompensas ou gratificações).

Apensar de vários estudos na área de motivação, optou-se por utilizar a teoria da autodeterminação de Ryan e Deci (2000) que sugerem dividir a temática entre motivação intrínseca e motivação extrínseca para a prática de qualquer atividade social. Neste sentido, a motivação intrínseca é relacionada pela busca de qualquer atividade em que seja possível superar desafios, promover o crescimento pessoal e a busca pelo sentimento de prazer com sua execução, enquanto a motivação extrínseca seria advinda de recompensas externas, aprovação externa e integração. Nesta teoria existe também a mensuração de fatores que desmotivem as pessoas, que identifica a baixa competência ou intencionalidade que um indivíduo possa ter em realizar algo (Ryan & Deci, 2000). A teoria da autodeterminação pressupõe que todo ser humano, pode ser motivado por fatores internos e externos e abrange também os fatores que podem nos desmotivar. O intuito da pesquisa então é compreender quais são esses fatores que motivaram as entrevistadas para a prática da ginástica em academia.

3 Metodologia

A pesquisa se caracterizou por ser de cunho qualitativo e tratou de um estudo de caso, no qual foi possível conhecer com profundidade a realidade de um fenômeno especial na forma de investigação empírica de seu contexto (Yin, 2015).

Para a realização da pesquisa, foram selecionadas 10 mulheres, dispostas a participarem do estudo, sendo que 5 das entrevistadas eram praticantes da ginástica em academia de forma paga e 5 recebiam modalidade de forma gratuita em função do vínculo empregatício com uma empresa multinacional. Para a participação da pesquisa foram convidadas mulheres de 20 a 65 anos de idade e, com no mínimo, seis meses de frequência regular nas aulas de ginástica na academia.

Para garantir a confidencialidade da academia pesquisada, os relatos das observações não participantes foram apresentados em forma de numerais arábicos crescentes (de 1 a 4). A privacidade das entrevistadas foi garantida com a supressão de seus nomes e idades, passando a ser enumeradas em forma arábica crescente juntamente da letra “P” para o público pagante e a letra “G” para o gratuito.

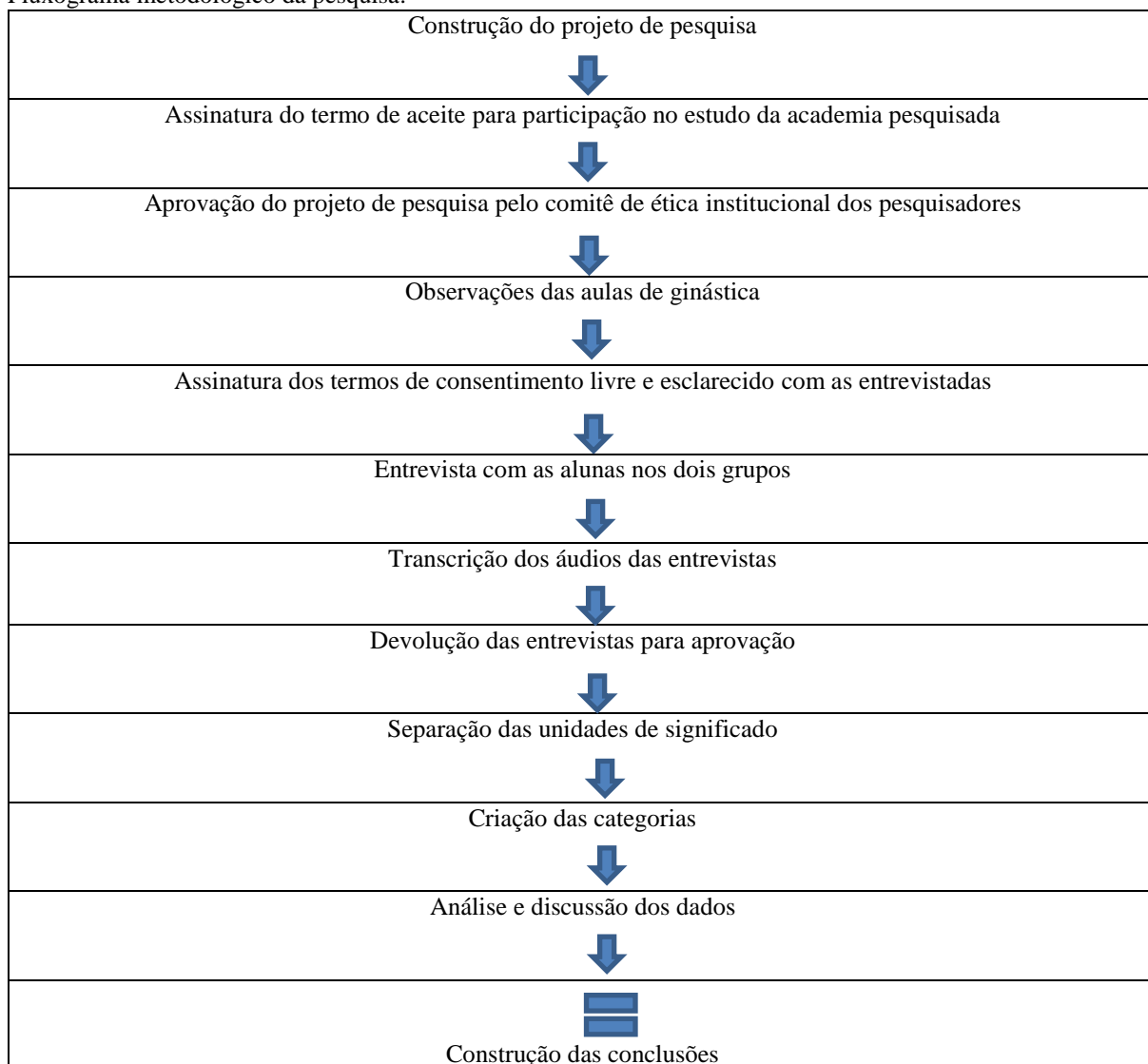
Uma entrevista semiestruturada foi realizada com cada aluna o que possibilitou uma forma mais rica de interpretação que é o que sugere Bardin (2011).

Além das entrevistas, propôs-se observações não participantes de forma estruturada, em que foi possível levantar dados diretamente das atividades no local da pesquisa e o comportamento dos indivíduos (Creswell, 2010).

A técnica escolhida para a análise das informações foi a triangulação de dados, que tem por objetivo abranger em máxima amplitude a descrição, explicação e compreensão do tema do estudo (Triviños, 1987). Para cada dado apontado pelas entrevistas e observações, buscou-se no referencial teórico a sustentação para o comportamento das entrevistadas.

Os dados foram tratados, primeiramente, com a construção de unidades de significado, em que se selecionou os principais pontos das respostas das entrevistadas, criando temas e aproximações dos dados coletados, facilitando a definição de categorias de análise. Assim, foi realizada a categorização dos elementos no intuito de agrupar as características comuns de cada grupo. A seguir, a Figura 1 mostra o fluxograma metodológico para melhor ilustrar os passos executados para a realização da pesquisa:

Figura 1
Fluxograma metodológico da pesquisa.



Agora que os processos para a extração dos resultados tornaram-se claros, apresentam-se a seguir os resultados e a discussão acerca das unidades de significado encontradas na pesquisa.

4 Resultados e Discussão

A análise dos estudos qualitativos centra-se na interpretação indutiva das evidências coletadas no campo de estudo, relacionando estas informações com as principais ideias advindas dos autores utilizados na revisão da literatura. Por isso, em geral não há necessidade

de divisão estrutural entre resultados e discussão, processo esse amplamente utilizado nos trabalhos de cunho quantitativo. Neste sentido, mantem-se um único título para esta etapa da pesquisa.

As análises que envolveram as entrevistas e as observações fizeram emergir duas categorias: a relevância da ginástica em academia para mulheres e a diversidade da motivação. As duas categorias serão apresentadas de forma subdividida para facilitar a compreensão dos distanciamentos que cada grupo estudado apresentou e, ao seu final, apresentam-se suas aproximações.

4.1 A relevância da ginástica em academia para mulheres

Esta categoria procurou compreender o significado da ginástica em academia para as alunas, os fatores sociais que motivam para a prática de ginástica em academia e os resultados observados pelas mulheres praticantes de ginástica em academia.

4.1.1 Modalidade gratuita

Quando questionadas sobre o conceito de atividade física, a maioria das alunas da modalidade gratuita respondeu que ele era um meio de se obter e preservar a saúde e o bem-estar. Este fato pode ser observado nas aulas:

A descontração da aula é grande, as alunas conversam entre si e com a professora. [...] existem momentos de risadas e conversas sobre as suas vidas, famílias e a situação da cidade. (Observação 1).

Esta ideia vai ao encontro do que pensam Duarte, Santos e Gonçalves (2002) e Menestrina (2005) que mencionam o aumento da procura da prática das atividades físicas pela busca de bem-estar, uma vida saudável e com funcionalidade.

As alunas trouxeram a ideia de atividade física vinculada ao movimento, na qual sua prática está associada a todos os movimentos que executamos no dia a dia, em casa ou no trabalho, que acelera os batimentos cardíacos, assim como defende Saba (2008).

As alunas mencionaram também a melhora do condicionamento físico e da coordenação motora, além de maior disposição no dia a dia, assim como afirmam Jacob e Gorzoni (2008) e Arena (2009). A entrevistada 1 descreve que:

Tem o aumento da resistência, perda de peso, definição dos músculos. Assim notei uma melhora muito significativa na minha autoestima e humor, me motivando assim a continuar a fazer ginástica. (Entrevistada 1G).

Com relação às dores no corpo, algumas alunas relataram a sua diminuição após o início da prática da ginástica em academia, assim como defendem Nahas (2001) e Jacob e Gorzoni (2008). Segundo a entrevistada 2:

Me sinto bem, minhas dores do corpo terminaram e me sinto bem com os alongamentos. (Entrevistada 2G).

Porém, assim como existiram relatos positivos com a prática da ginástica em academia, dentre as entrevistadas uma mencionou que vir à academia era um sacrifício diário, uma vez que sua prática é realizada apenas pelo aconselhamento do médico, o que é apontado na teoria

de autodeterminação de Ryan e Deci (2000), que argumentam os fatores que desmotivam as pessoas e que podem ser ocasionados pela obrigatoriedade em fazer algo ou a falta de interesse pela atividade como ficou claro na observação a seguir:

A aluna demonstra-se desinteressada na aula, para de realizar as atividades aeróbicas e fica por muitos períodos dispersa da aula, tomando água e olhando para os alunos da musculação. (Observação 2).

O reflexo de desgosto da aluna observada pela prática da ginástica em academia pode se dar, de acordo com Saba (2008), a partir da escolha da modalidade de atividade física praticada, por isso é imprescindível que a pessoa opte por atividades que lhe interessem, o que pode não ser o caso em questão já que a aluna executa a ginástica por obrigação.

Algumas alunas do grupo relataram que veem para a academia para conversar, (se) encontrar e fazer novas amizades, o que pode ser compreendido pela visão de Guiselini (2006) de que o ser humano tem uma necessidade natural em ampliar seus relacionamentos com pessoas que tenham os mesmos interesses, favorecendo assim, a socialização e a interação dos pares. Este fato é esclarecido na observação de uma das aulas:

A aula de *jump* já havia começado quando duas alunas chegaram atrasadas e uma colega que já estava em aula próxima aos equipamentos, saiu do seu lugar para alcançar o instrumento para suas colegas. Elas trocaram abraços e a aula seguiu. (Observação 3).

Foi possível constatar que o significado da prática da ginástica em academia para a modalidade gratuita são movimentos promotores de saúde e tem a sua relação com a saúde e socialização como maiores incentivadores.

Com relação aos resultados apontados pelo grupo, estão a melhora do condicionamento físico e da disposição, do bem-estar geral, da relação com amigas e com a professora e da melhora da coordenação motora.

A seguir, o conceito de atividade física será visto, assim como o significado de “ir à academia” e os resultados observados pelas mulheres praticantes de ginástica em academia da modalidade pagante.

4.1.2 Modalidade pagante

No grupo pagante, a atividade física foi conceituada pelas alunas como um meio de utilizar a energia do corpo por meio do movimento que provoca o gasto de calorias, tirando assim, o corpo da inercia, como apontam Jacob e Gorzoni (2008).

As alunas pagantes mencionaram também que as atividades físicas são todas aquelas que se praticam dentro da academia e que nos trazem uma vida menos sedentária e com menos estresse, interagindo com os objetivos iniciais de Kenneth Cooper, quando afirma que a prática de exercícios foi enaltecida para livrar a população do sedentarismo (Pereira, 1996). Este fato pode ser observado no relato da entrevistada 3:

Eu observo coisas muito boas. Durmo melhor e também me sinto mais disposta. A ginástica também me trouxe boas amigas. (Entrevistada 3P).

As entrevistadas relataram que a atividade física é um meio de ficar em forma, concordando com os autores com relação à importância do exercício físico na busca de fortalecimento muscular (Lima, Aguiar, Paredes & Gurgel, 2010), no controle do peso corporal

(Hansen & Vaz, 2005; Arena, 2009), no aumento da hipertrofia muscular (Capozzoli, 2010), na diminuição do acúmulo de gordura corporal e no aumento da massa magra (Shephard, 2003), justificando a sua prática na tentativa de assumir os padrões estéticos impostos pela sociedade e mídia (Menestrina, 2005; Fernandes, 2007; Rocha, 2008).

Ainda, a definição muscular e a perda de peso foram apontadas pela maioria das entrevistadas como resultados da prática da ginástica em academia, o que demonstra a preocupação maior com os benefícios estéticos como ressaltaram anteriormente Rufino, Santos e Soares (2000), Hansen e Vaz (2005), Fernandes (2007) e Rocha (2008) em suas pesquisas.

Melhoras na resistência cardiorrespiratória foi apontada por algumas entrevistadas do grupo pagante, sendo que as mesmas mencionaram ainda a diferença observada nos tempos atuais quando elas precisam realizar subidas ou atividades mais rigorosas em seu dia a dia, melhoras que são apontadas por Saba (2008), Jacob e Gorzoni (2008) e Nieman (2011) como benefícios fisiológicos da prática de atividades físicas regulares.

Esse conceito de saúde e beleza pode ser observado na fala da entrevistada 4:

Significa a busca de um corpo saudável e bonito, a estética também conta, mas principalmente, pela importância em mantermos a forma, e porque faz bem para a saúde. (Entrevistada 4P).

O grupo pagante também relacionou a sua prática de atividade física no combate ao estresse, atividade que é vista por Sharkey (2006) como influenciadora nos hormônios responsáveis pelo alívio de sintomas depressivos. Já Saba (2008) entende que esta prevenção melhora o relacionamento do próprio indivíduo consigo mesmo e com as pessoas que a rodeiam.

Ainda no mesmo grupo, afirmou-se realizar a ginástica na busca de bem-estar, aumentando assim, sua autoestima e trazendo a sensação de leveza, como afirma Saba (2008).

O sentimento de bem-estar, foi mencionado pelas alunas da modalidade como o maior benefício observado na prática de ginástica em academia. Para elas, o “alto astral” das aulas e o encontro com as amigas são fatores que fazem a prática da atividade muito mais atrativa vindo ao encontro com as afirmações de Batista (2006) e Saba (2011).

Algumas alunas relataram que a ida para a academia é o período do dia em que elas podem se esquecer da vida. Sentem boas energias para seguir com seu cotidiano e ocupar-se apenas com o seu bem-estar. De acordo com o relato da entrevistada 5:

Para mim vir a academia é o meu momento. Nessa hora que estou aqui sei que a minha única preocupação é comigo mesma. (Entrevistada 5P).

A preocupação no envelhecimento com saúde foi apontada pelas alunas que afirmaram se preocupar com seu histórico familiar de doenças e o medo de “travar” o corpo e dificultar as atividades de vida diária. Preocupações estas encontradas também por Lima, Aguiar, Paredes e Gurgel (2010) que mencionam a preocupação com a velhice como um fator motivador para a prática de ginásticas de academia.

Faz-se importante observar que a visão de saúde e estética está muito ligada na realidade das entrevistadas do grupo pagante. Vê-se enraizado um conceito de que só tem saúde quem é esbelta e magra.

Percebe-se que o conceito de atividade física das entrevistadas está atrelado a movimentos que extrapolam as atividades da vida diária (AVDs) que combatem o sedentarismo, mas principalmente tragam benefícios físicos e psicológicos com a sua prática. Os benefícios estéticos e a promoção da saúde aparecem como os principais incentivadores do

grupo, assim como a preocupação com um envelhecimento saudável, a prevenção do estresse e a busca de bem-estar.

Os resultados observados pelo grupo pagante mencionam a definição muscular, a perda de peso e a melhora da resistência cardiorrespiratória como maiores resultados observados na prática da ginástica em academia.

Apresentaremos as aproximações e distanciamento entre o conceito de atividade física, o significado de “ir à academia” e os resultados observados pelas mulheres praticantes de ginástica em academia dos dois grupos.

4.1.3 Aproximações e distanciamentos entre as modalidades gratuita e pagante

Algumas alunas do grupo gratuito e do grupo pagante afirmaram praticarem a ginástica em academia por estar em busca de saúde, de uma vida mais saudável e com maior disposição, ressaltando grande preocupação por trabalharem sentadas e ficarem inertes na maior parte do dia, assim como M. Balbinotti, Barbosa, C. Balbinotti e Saldanha (2011) relatam em sua pesquisa. A entrevistada 6 do grupo pagante afirma que:

Significa ir buscar saúde, bem-estar e qualidade de vida. Saio da academia mais leve, com o humor elevado e, além de tudo, sempre com novas amizades. (Entrevistada 6P).

Percebe-se que os grupos enxergam na ginástica em academia, significados diferentes, em que as alunas pagantes estão focadas nas recompensas internas que o exercício físico lhes trará (estética), e as praticantes da modalidade gratuita centram-se nas recompensas externas (socialização). Em comum, porém, observa-se a busca pela saúde.

4.2 A diversidade da motivação

A categoria diversidade da motivação foi definida para identificar as preferências e estímulos internos e externos das alunas que praticam ginástica em academia e os fatores que as desmotivam.

4.2.1 Modalidade gratuita

Nesta modalidade, as atividades aeróbicas foram apontadas por sua maioria como a preferida. As alunas ainda identificaram as aulas de *step* e *jump* como as atividades mais apreciadas.

Nas observações não participantes, foi possível verificar esta preferência das alunas pelas atividades aeróbicas, pois era promovida uma maior descontração na aula. Já nos exercícios localizados, notou-se que, quando cansadas ou entediadas, as alunas conversavam entre o grupo para “diminuir” o estresse gerado pelo exercício.

Este fato é demonstrado claramente por Ryan e Deci (2000) em sua teoria da automotivação, na qual uma pessoa passa a não desempenhar uma atividade quando não tem o apreço ou intencionalidade em realizá-la.

As entrevistadas também apontaram o apreço e a admiração pela professora, que é defendido por Saba (2004) como fator estimulante para a prática da ginástica em academia. Segundo a entrevistada 7:

Eu queria dizer que eu adoro a professora. Se não fosse pela professora eu não estaria mais aqui. Sei que o outro professor dá as aulas puxadas e não conversa com as alunas,

e uma aula chata assim, eu não gostaria de fazer. Eles precisam entender que nem todos vêm para a academia para ficar “saradonas.” (Entrevistada 7G).

Com relação ao apreço pelos professores, durante as observações notou-se que as alunas da modalidade gratuita têm um carinho maior pela professora do período da manhã, que tem como característica a socialização e a animação nas aulas e, durante as aulas do professor da noite, as alunas do grupo gratuito conversam apenas entre si, uma vez que o professor não se mostra aberto para conversas e descontrações durante as aulas.

Durante os comentários agregados às entrevistas, foi possível identificar o reconhecimento da entrevistada 2, com relação ao ganho da atividade pela empresa em que o marido trabalha.

Venho para a academia porque o serviço dele paga por isso. Acho que a empresa se preocupa com o meu bem-estar e eu gosto de me sentir valorizada por eles. (Entrevista realizada 2G).

É possível compreender o grande reconhecimento dado à empresa pela disponibilização da ginástica em academia para as esposas dos funcionários. Reconhecimento este que deve proporcionar maior qualidade de vida e saúde para as famílias, trazendo um retorno positivo para o investimento da empresa e um estímulo para que seu funcionário tenha bons rendimentos em sua vida laboral.

Abre-se aqui uma grande ideia de ampliar o número de alunos das academias de ginástica: as parcerias que podem ser estabelecidas entre empresas. No caso deste estudo, a empresa multinacional utiliza os serviços dos profissionais da academia na ginástica laboral de seus funcionários, estes e seus respectivos cônjuges optam pela musculação ou ginástica em academia e, em contrapartida, os gestores oferecem os valores dos serviços com desconto para a empresa.

A prática da ginástica em academia foi citada pela modalidade gratuita como principal agente socializador do grupo em que as entrevistadas apontaram a aproximação com as colegas, o vínculo de amizade criado e o clima descontraído que as aulas proporcionam. Estes aspectos foram ressaltados na observação de uma das aulas, conforme demonstrado a seguir:

As alunas pararam de fazer o exercício localizado, pois uma aluna se preparou para sair da aula mais cedo e suas colegas quiseram saber o motivo de sua saída. A aula parou, e todas as alunas e professora começaram a conversar, depois disso, a professora desligou as luzes e partiu para o alongamento e relaxamento do final da aula. (Observação 3).

Um elemento motivador para a socialização do grupo gratuito, pode ser atribuído às entrevistas conterem no grupo uma aluna com mais de 50 anos de idade, que desempenhava um papel importante na união de todas as praticantes. Rocha (2008) relata em sua pesquisa que, mulheres com idades mais avançadas trazem o maior apreço pelas atividades aeróbicas e de socialização, quando é possível amenizar a realidade da aposentadoria, saída dos filhos de casa e um meio de espantar a depressão. Para a entrevistada 8:

Eu sempre fico esperando o dia da ginástica chegar. Depois que eu me aposentei, a ginástica é a minha principal atividade da semana. Nos dias que venho para a academia até o meu dia rende mais. (Entrevistada 8G).

É possível compreender na fala da entrevistada o seu conceito de “render mais” durante o dia, como resultado do aumento da disposição e do bem-estar que a prática da ginástica em academia lhe traz.

Quando observado os fatores motivadores para a ginástica do grupo gratuito, o que foi notado durante as observações, é que o grupo gratuito se empenha muito mais durante as atividades aeróbicas das aulas, do que em momentos de exercícios localizados onde ocorre maior dispersão das alunas.

No grupo, o exercício de agachamento foi citado por uma aluna como sendo árduo, desconfortável e causa dores na articulação dos joelhos. O exercício abdominal foi citado por causar ardência e tonturas no momento de se levantar. Já os exercícios de braço foram apontados por outra entrevistada que os classificou como dolorosos e de não trazerem resultados.

E, mesmo com o investimento, uma aluna atribuiu a modalidade do *jump* há momentos de desconforto na aula:

Quando estou em cima do *jump* já não me sinto tão segura, às vezes parece até que vou cair. (Entrevistada 8G).

Com relação aos fatores desmotivadores para a prática da ginástica em academia, observa-se que o que desmotiva o grupo gratuito é justamente a atividade de característica oposta à qual elas gostam, exemplo disso é a maioria afirmar que não gosta das atividades localizadas.

A seguir, serão apresentados as preferências e estímulos internos e externos das alunas e os fatores desmotivadores da modalidade pagante.

4.2.2 Modalidade pagante

Quando questionadas a respeito do que mais gostavam nas aulas de ginástica em academia, a maioria das alunas da modalidade paga mencionaram os exercícios localizados como seus prediletos, dando a entender que existem resultados mais visíveis proporcionados por esta modalidade. Para a entrevistada 4:

Gosto dos exercícios localizados, em que trabalho mais o meu corpo fortalecendo os músculos, e os resultados me proporcionam a motivação para continuar a realizar as atividades físicas. (Entrevistada 4P).

Essa preferência pode ser justificada pelo entendimento das alunas de que as atividades localizadas trazem os benefícios estéticos como definição e emagrecimento que as mesmas buscam com a prática da ginástica em academia.

Durante as observações foi possível identificar o envolvimento das alunas na realização das atividades localizadas. Os períodos de intervalos eram ocupados para a troca de exercícios e hidratação. Apresenta-se a seguir o relato da observação 4 que demonstra a interação apenas quando o professor cobra o rendimento e incentiva as alunas:

Os momentos de interação da aula são vistos apenas quando o professor instiga as alunas a fazer os movimentos de maneira correta e as incentiva com palavras animadoras. (Observação 4).

A consciência de se executar atividades aeróbicas ou localizadas, vem ao encontro da ideia de Elliott e Mester (2000) que ressaltam a importância da alternância de exercícios de longa duração e baixa intensidade (aeróbicos) e curta duração e alta intensidade (localizados).

O reconhecimento da importância de ambas as atividades desempenhadas nas aulas de ginástica fica claro na fala da entrevistada 6 a seguir:

Eu prefiro realizar as duas atividades em conjunto, porque elas têm grande importância e são essenciais, ajudando na resistência e fortalecendo os músculos, transformando a massa gorda em magra. (Entrevistada 6P).

Com relação ao apreço pelos professores, as alunas do grupo pagante, preferem o professor do turno da noite, que tem a característica de aula bem exigente, incentivador das atividades executadas e sem muitos espaços para conversas em aula, e quando as alunas pagantes têm aula com a professora da manhã não abrem espaços para que haja conversas durante as aulas. O que é observado no relato da observação 4 abaixo:

Faltando 10 minutos para a aula começar, o professor não chegou e as alunas estão conversando sobre a última aula em que o professor pegou pesado nos abdominais. Todas demonstram plena satisfação pelo estilo de aula que o professor apresenta. (Observação 4).

Assim como Elbas e Simão (2004), Guiselini (2006), Sharkey (2006), Saba (2008) e Saba (2011), as alunas do grupo mencionaram os benefícios psicológicos de se “tirar um tempo para fazer o bem a si mesma”, e colher os resultados positivos trazidos ao corpo e à mente. Esta é a reflexão da entrevistada 5:

Eu acho que vale muito a pena a gente investir em uma academia, seja para a ginástica ou para a musculação, porque esse é um tempo que eu tiro para mim e sei que tudo o que eu fizer aqui dentro vai reverter ao meu favor. Eu que vou ficar mais animada, eu que vou ficar mais bonita e me sentir melhor. (Entrevistada 5P).

Os benefícios estéticos foram ressaltados pela maioria das entrevistadas do grupo, em que a necessidade de ser magra foi apontada por todas. Seja para agradar o marido ou para atender ao apelo da sociedade, demonstrando maior peso nas motivações extrínsecas que, de acordo com Ryan e Deci (2000), são motivações influenciadas por recompensas externas, aprovação de outras pessoas e a integração no meio onde vivem por meio das atividades executadas.

É possível reconhecer a grande cobrança de motivação do grupo pagante para a prática da ginástica em academia, a fim de usufruir dos benefícios estéticos por ela proporcionados, uma vez que as cobranças externas lhes induzam a serem aceitas por outras pessoas.

Mencionou-se o apelo da mídia e da televisão sobre a prática de atividades físicas para ter saúde, conscientizando as pessoas a serem fisicamente ativas. A importância que a sociedade impõe em ser magra pode ser notada na fala da entrevistada 9:

[...] apelo a gente tem de todos os lados. É o marido que a gente quer agradar, são os médicos que a gente vê na TV dizendo para fazer exercícios e também parece que se tu não for magra nada encaixa em ti, sabe? As roupas, as lojas e os restaurantes. (Entrevistada 9P).

A grande importância atribuída pelos benefícios estéticos da prática de exercícios físicos contínuos aparece na fala da entrevistada 10 que menciona, inclusive, a preferência do mercado de trabalho por pessoas magras, deixando clara a ideia de exclusão dos grupos, caso não se encaixe em determinados padrões.

As aulas são uma forma de eu buscar o melhor para mim e para o meu corpo, ainda mais que hoje a gente não pode ser gorda, já que não é saudável e também porque a sociedade impõe isso, se eu for gorda posso até perder uma vaga de emprego por exemplo. (Entrevistada 10P).

Quando observado os fatores motivadores para a ginástica do grupo pagante, uma aluna ressaltou que, embora não gostasse das danças, acreditava na importância das atividades combinadas. O que demonstra uma certa compreensão de que, mesmo que a atividade não seja a mais apreciada, lhe trará saúde combinando com os resultados buscados, pode-se depreender essa concepção pela fala a seguir:

As duas modalidades são importantes, acredito que se complementem, assim deixo o meu coração legal e não fico toda mole. (Entrevistada 10P).

No grupo pagante foram destacados vários fatores desmotivadores, como a conversa do professor e os exercícios aeróbicos, confirmando a busca desenfreada pelos benefícios estéticos pela prática da ginástica em academia.

Agora, segue a comparação das preferências e estímulos internos e externos das alunas das academias entre os dois grupos.

4.2.3 Aproximação e distanciamentos entre as modalidades gratuita e pagante

A busca pela saúde foi apontada como fator comum entre os dois grupos entrevistados. Percebe-se que, até mesmo o agente socializador dos grupos se mostra diferente, pois o grupo gratuito fala de assuntos que vão além da vida da academia e o grupo pagante tem como foco central, até mesmo em momentos de descontração, a ginástica e os seus benefícios.

Seja por recomendação médica ou para não “enferrujar”, trazendo à tona uma visão mecanicista de um corpo que precisa de movimento para que a “máquina não quebre”, as alunas demonstraram o entendimento da prática da ginástica em academia para a busca da saúde.

A modalidade gratuita traz o seu desejo de bem-estar e socialização com o meio como principal motivador interno, enquanto que a modalidade paga tem a cobrança social e a necessidade de encaixe na sociedade como agente motivador externo, o que demonstra motivações para a prática de ginástica em academia diferentes entre os dois grupos.

Verificou-se que o grupo gratuito tem como principal motivador a socialização, e o grupo pagante os benefícios estéticos da prática da ginástica em academia. Já a busca pela saúde aparece como justificativa de prática em igual número para os dois grupos.

Foi possível constatar que a modalidade mais apreciada pelo grupo gratuito é a ginástica aeróbica, o que ressalta o grande impacto que a socialização lhe propõe. O que vem ao encontro das recompensas externas que são mencionadas na teoria da autodeterminação de Ryan e Deci (2000) como promotoras de motivação para que alguém faça alguma atividade, uma vez que a ginástica propicia exatamente o que as alunas buscam.

A teoria de Ryan e Deci (2000) também é observada no grupo pagante, onde a ginástica localizada é a modalidade predileta, uma vez que ressalta os seus benefícios estéticos e a

motivação das alunas para a prática da ginástica em academia, que são reflexos das cobranças e necessidade de aceitação pelos grupos da sociedade.

Como resultado de motivação aproximado entre os dois grupos, tivemos o jogo de luzes da sala de ginástica apontado por uma aluna da modalidade gratuita que atribuiu momentos de desconforto na aula e uma aluna da modalidade paga afirmou que a escuridão no período de danças da aula a deixavam confusa com relação aos movimentos e o acompanhamento das coreografias, o que vem de encontro com as afirmações de Furtado (2007) sobre os benefícios que as academias têm ao investirem em equipamentos sonoros e de decoração para aulas de ginástica.

A seguir, serão apresentadas as conclusões e recomendações sobre a pesquisa.

5 Conclusões e Recomendações

A presente seção tem como objetivo apresentar as conclusões e sugestões com relação ao estudo. Conforme informado anteriormente, o objetivo primário desta pesquisa foi compreender a motivação de mulheres para a prática de ginástica em academia.

Com relação ao conceito de atividade física, conclui-se que o grupo gratuito o interpreta como movimentos promotores de saúde e bem-estar. Já, no grupo pagante, a conceituação de atividade física se dá também com a relação de movimentos ligados aos benefícios estéticos da modalidade que combatem o sedentarismo e o estresse.

Foi possível identificar o discernimento e o entendimento das alunas entrevistadas em ambas as modalidades acerca dos benefícios diferentes com relação à atividade. Sendo que a ginástica aeróbica promoveu a socialização e a descontração do grupo gratuito, enquanto a ginástica localizada promoveu benefícios fisiológicos estéticos ao grupo pagante.

No grupo gratuito, a melhoria do sistema cardiorrespiratório e a socialização entre as alunas aparecem como os fatores incentivadores para a prática da ginástica em academia, e os benefícios estéticos e a saúde aparecem como os principais elementos motivadores do grupo pagante, assim como a preocupação com um envelhecimento saudável, a prevenção do estresse e a busca de bem-estar. Como fator motivador comum aos dois grupos, observou-se a procura pelas melhores condições de saúde e de vida.

Com relação à modalidade mais apreciada, o grupo gratuito teve como sua atividade predileta as aulas de ginástica aeróbica, na qual a socialização foi ressaltada. Resultado de um mundo onde o convívio propiciado pelas redes sociais promove o distanciamento dos entes familiares e relações frágeis e superficiais, levando muitas pessoas a saírem em busca de relações mais profundas em ambientes como as academias de ginástica e clubes esportivos. Ao se tratar dos fatores motivadores, estas alunas demonstraram grande aversão às atividades de ginástica localizada.

Já o grupo pagante teve preferência na participação das aulas que promoviam os benefícios estéticos e de saúde especificados mais nas aulas de ginástica localizada. Esta perspectiva revela uma visão corporal fragmentada e mecanicista na qual podem ser ressaltadas partes específicas do corpo que traduzem à sociedade, um modelo de beleza. E como fatores motivadores percebe-se a aversão das atividades aeróbicas.

Nesse grupo, foi possível compreender o impacto que fatores externos como a família, a mídia e a sociedade que impõem a busca pelo corpo modelo midiático bonito, indo além da importância de “se ter um tempo para si” e cuidar de sua saúde.

Concluiu-se que a motivação para a prática da ginástica em academia é dada de formas diferentes para os dois grupos, o que deve ser levado em consideração pelas academias, clubes e espaços públicos no momento de oferecer suas atividades.

O fato de poder estudar a motivação das mulheres para a prática da ginástica em academia pode beneficiar os gestores de academia na área, uma vez que foi possível identificar os principais fatores que levam as alunas a praticar esse tipo de ginástica e assim, torna-se possível oferecer às clientes formas de conquistar o que buscam, trazendo algo que as agrade e também seja rentável à empresa.

Recomenda-se que uma avaliação do mercado e de suas necessidades seja feita pelo futuro gestor, pois as atividades que são oferecidas as clientes geram custos e investimentos em nossas receitas, porém um funcionário ou cidadão satisfeito e com saúde trabalha melhor, vive melhor e ele e sua família poderão retribuir esse investimento em melhores práticas para a empresa e para a sociedade.

A seguir, serão apresentadas as limitações, restrições encontradas na execução da pesquisa e sugestões para novos estudos.

6 Limitações, Restrições da Pesquisa e Sugestões Para Novos Estudos

Torna-se imprescindível observar que a pesquisa teve por caráter um estudo de caso, e trouxe a realidade de uma cidade do interior do Estado do Rio Grande do Sul, com população total inferior a 20 mil habitantes, com predominância de pele branca e de colonização Europeia. Talvez em outras academias, os resultados poderiam ser diferentes.

Ressalta-se também que grupos não pagantes não são comumente encontrados em academias de ginástica.

Como principal restrição para a aplicação da pesquisa, houve a dificuldade na captação das alunas para responder à entrevista. Muitas delas se recusaram a participar por falta de tempo ou até mesmo por se tratar de um assunto bastante particular. Para minimizar esses empecilhos, sugere-se que sejam criados questionários, para que as participantes possam respondê-los nos momentos que melhor lhe convierem e também, expressar todas as suas visões sem medo de serem julgadas ou represadas.

Contudo, acredita-se que, pela metodologia e pelo rigor utilizados no processo da pesquisa, em sua maioria, os resultados refletiram a realidade de motivações das adeptas das ginásticas de academia.

Apesar disso, sugere-se que mais pesquisas nesse sentido sejam realizadas para se concluir as motivações de grupos distintos na prática da ginástica em academia, assim como estudos com usuários do sexo masculino e também de diferentes faixas etárias, possibilitando à comunidade acadêmica e aos gestores de academias, o uso dos achados em prol de seus estudos e empresas.

Referências

- Araújo, A. C. M. (2018). 76 f. *Gestão de custos e preços em uma academia de ginástica de pequeno porte - Abordagem intervencionista* (Dissertação de Mestrado) - Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo.
- Arena, S. S. (2009). *Exercício físico e qualidade de vida - Avaliação, prescrição e planejamento*. São Paulo: Phorte.
- Balbinotti, M. A. A., Barbosa, M. L. L., Balbinotti, C. A. A., & Saldanha, R. P. (2011). Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório. *Estudos de psicologia*, 16(1), 99-106.

- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Lisboa: 70.
- Batista, L. C. F. (2006). Dança: O elemento coreográfico. In R. E. Tolocka, R. Verlengia, (Orgs.). *Dança e diversidade humana*. Campinas: Papirus, p. 71-80.
- Capozzoli, C. J. (2010). *Motivação a prática regular de atividades físicas: Um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre*. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Colégio Americano de Ciências do Esporte. (2014). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição* (9a ed.) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa - Métodos qualitativo, quantitativo e misto* (3a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Duarte, C. P., Santos, C. L., & Gonçalves, A. K. (2002). A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 23(3).
- Elbas, M., & Simão, R. (2004). *Em busca do corpo - Exercícios, alimentação e lesões* (2a ed.). Rio de Janeiro: Shape.
- Elliott, B., & Mester, J. (2000). *Treinamento no esporte: Aplicando ciência no treinamento*. São Paulo: Phorte.
- Fernandes, R. D. C. (2007). Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. *Motriz*, 11(2), 97-102.
- Frazão, D. P., & Coelho, C. A. A., Filho. (2015). Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(1), 149-158
- Furtado, R. P. (2007). Novas tecnologias e novas formas de organização do Trabalho do professor nas academias de ginástica. *Pensar a Prática*, 10(2), 307-322.
- Guiselini, M. (2006). *Aptidão física, saúde, bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos* (2a ed.). São Paulo: Phorte.
- Hansen, R., & Vaz, A. F. (2005). "Sarados" e "gostasas" entre alguns outros: Aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. *Movimento*, 12(1), 133.
- Jacob, W., Filho, & Gorzoni, M. L. (2008). *Geriatrics e gerontologia: O que todos devem saber*. São Paulo: Roca.
- Lima, H. C. O., Aguiar, J. B., Paredes, P. F. M., & Gurgel, L. A. (2010). Avaliação dos benefícios da ginástica localizada sobre a postura e a flexibilidade de mulheres na terceira idade. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(4), 525-534.

- Marcelino, N. C. (2008). Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11(2), 49-54.
- Menestrina, E. (2005). *Educação física e saúde* (3. ed.) Ijuí: Unijuí.
- Nahas, M. V. (2001). *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. Londrina: Midiograf.
- Nieman, D. C. (2011). *Exercício e saúde - Teste e prescrição de exercícios* (6a ed.). São Paulo: Manole.
- Pereira, M. M. F. (1996). *Academia! Estrutura Técnica e Administrativa*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Rocha, K. F. (2008). Motivos de adesão à prática de ginástica em academia. *Motricidade*, 4(3), 11-16.
- Rufino, V. S., Santos, D. L., Soares, L. F. S. (2000). Características dos frequentadores de academias de ginásticas do Rio Grande do Sul. *Kinesis*. Santa Maria. 22, p. 57-68, jul./dez.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Saba, F. (2004). *Gestão em atendimento - Manual prático para academias e centros esportivos*. São Paulo: Manole.
- Saba, F. (2008). *7 lições para o bem-estar - Atividade física, saúde e qualidade de vida*. São Paulo: Phorte.
- Saba, F. (2011). *Mexa-se: Atividade física, saúde e bem-estar* (3a ed.). São Paulo: Phorte.
- Sharkey, B. J. (2006). *Condicionamento físico e saúde* (5a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Shephard, R. J. (2003). *Envelhecimento, atividade física e saúde*. São Paulo: Phorte.
- Tagliari, M. (2006). *Alterações morfofuncionais decorrentes de diferentes treinamentos com ginástica localizada em mulheres na faixa etária de 20-35 anos*. 2006. 143 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Triviños, A. N. S. (1987). *Introdução à pesquisa em ciências sociais*. São Paulo: Atlas.
- Yin, R. K. (2015). *Estudo de caso - Planejamento e métodos* (5a ed.). Porto Alegre: Bookman.