

Motivos para a prática do treinamento funcional: Um estudo comparativo entre academias

Reasons for the practice of functional training: A comparative study between fitness center

Giovani Douglas da Silva¹, Marcelo Curth², Magale Konrath³

Submetido em: 28/05/2021

Aprovado em: 15/07/2021

Resumo

Este estudo tem como objetivo principal identificar e comparar os motivos para a prática de treinamento funcional de alunos/clientes de duas academias de perfis distintos, sendo uma com perfil especializado na prática do treinamento funcional e a outra não especializada. Para isso, foi utilizada uma adaptação da escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (*Motives for Physical Activity Measure Revised - MPAM-R*) com cinco dimensões sendo a *Diversão*, *Saúde*, *Aparência*, *Competência* e *Social*, utilizando um estudo quantitativo e exploratório com 160 alunos praticantes do treinamento funcional. Para análise dos dados, foi utilizada a análise fatorial exploratória, possibilitando maior clareza sobre os agrupamentos em relação às respostas dos construtos analisados. Os resultados apresentaram que na academia com menor especialização os aspectos ligados a dimensão *Competência* (AC) foram os que mais se sobressaíram com questões relacionadas a melhorar as habilidades. Em seguida a dimensão *Diversão* (AD), relacionada às questões sobre sentir-se bem. Em último lugar ficou dimensão *Social* (AO), relacionada com estar com outras pessoas. Já na academia especializada, as dimensões que se destacam são o *Social* (AO), *Saúde* (AS) e *Diversão* (AD). Os resultados apresentam relação entre o modelo de negócios das academias, sugerindo que as variáveis *Diversão* e *Social* estão presentes em ambos os modelos. Esses resultados podem indicar aos gestores e proprietários de academias especializadas que um maior investimento pode ser feito em questões relacionadas com variáveis que diferenciem o negócio, possibilitando o alinhamento com a proposta, o aumento de receita e a diminuição de *turn over*. Já a academia não especializada tende a investir em aspectos ligados à saúde dos praticantes, pois este obteve menor destaque e possibilitaria maior capacidade de manutenção de alunos

Palavras-chave: Treinamento funcional. Motivos para a prática. Atividade física. Academias.

Abstract

This study aims to identify and compare the motivation in the functional training practice of clients from two different fitness centers. One of them with a specialized profile in the practice of functional training and the other one non-specialized. For this, an adaptation of the Motivation scale to the Revised Physical Activity Practice was used with five dimensions; Fun, Health, Appearance, Competence and Sociability, using a quantitative and exploratory study with 160 functional training practitioners. For data analysis, the exploratory factor analysis was used, enabling better accuracy about the clusters in relation to the responses of the variables. The results showed that in the fitness center with less specialization, the aspects related to the Competence dimension were the ones that stood out with issues related to skills improvement. The second was the Fun dimension, related to issues about feeling good and the last one was the Social dimension, related to being with other people. These results show a relationship between the business models of the fitness centers, suggesting that the variables Fun and Sociability are present in both models. These results can help managers and owners of specialized fitness centers to realize that a greater investment can be made in issues related to variables that differentiate the business, enabling alignment with the proposal, the increase in revenue and the decrease in turn over. The non-specialized fitness center, on the other hand, tends to invest in aspects related to the practitioners health, as this has gained greater prominence and would enable a greater capacity in the maintenance of clients.

Keywords: Functioning training. Reasons for practice. Physical activity. Fitness centers.

¹Graduado em Educação Física (Universidade Feevale). E-mail: giovane.douglas.dasilva@gmail.com

² Professor adjunto no curso de Educação Física (Universidade Feevale). Doutor em Administração (Unisinos). E-mail: marcelocurth@feevale.br

³ Professora adjunta no curso de Educação Física (Universidade Feevale). Doutora em Ciências Sociais (Unisinos). E-mail: magalek@feevale.br

1 Introdução

A prática de atividades físicas vem crescendo cada vez mais, tanto em nível nacional quanto internacional. Segundo Medina (2007), o significativo crescimento do interesse de certas camadas da população pelas atividades do corpo, nos últimos anos, criou condições mais favoráveis para reflexões nessa área e tornou urgente a necessidade de encontrar um sentido mais humano para a nossa cultura física. Nessa linha, a atividade funcional surge como uma proposta para quem busca sair dos métodos tradicionais de atividade física (Campos & Coraucci Neto, 2004). O treinamento funcional já era utilizado no início do século XX e tinha como objetivo ensinar atletas a lidar com seu próprio peso corporal, buscando assim utilizar movimentos que faziam sentido ao aluno (Boyle, 2018). Gambetta e Gray (2002) afirmam que os programas de treinamento funcional precisam introduzir quantidades controladas de instabilidade para que o atleta deva reagir de modo a readquirir sua própria estabilidade.

De forma geral, o treinamento funcional consiste em uma atividade que condiciona o corpo de forma homogênea. O treinamento integra um conjunto de metodologias, de forma que essa abordagem envolve movimentos conectados em inúmeras partes do corpo simultaneamente. Essa modalidade de treinamento auxilia o corpo na realização dos movimentos de forma conectada entre eles, melhorando assim tanto as funções de fortalecimento de musculatura quanto as funções cerebrais (Gelatti, 2009).

O treinamento funcional torna-se acessível a qualquer pessoa, condicionando de forma plena todas as capacidades físicas: força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência. Dessa forma, a modalidade de treinamento funcional tem como característica a realização de convergência das habilidades motoras do sujeito praticante para uma execução de movimentos com mais eficiência. Essa metodologia de treinamento pode atender tanto um sujeito com mais condicionamento quanto um sujeito com menos condicionamento, produzindo um ambiente com dinamismo de treino (Goldenberg & Twist, 2002).

Em suma, o treinamento funcional representa uma nova forma de condicionamento, guiada pelas leis básicas do treinamento. Possui também suporte científico, realizado por meio de pesquisa e de referências bibliográficas, testadas amplamente nas salas de treinamento, onde foi possível definir suas linhas básicas (D'Elia & D'Elia, 2005).

Paralelo ao desenvolvimento e crescimento do treinamento funcional, identificou-se o aumento da demanda de trabalhos que investigaram diferentes aspectos em relação ao tema. Como exemplo, Campos e Coraucci Neto (2004) decorreram sobre a melhora da capacidade funcional e reabilitação de lesões com o treinamento funcional resistido, e Lustosa (2010) abordou o efeito do treinamento funcional no equilíbrio postural em idosos. Dentro dessa perspectiva, Whaley e Schrider (2005) destacam que um programa de exercícios efetivos continua indefinido, pois pouco se sabe sobre o papel das percepções orientadas para o futuro.

Por conta disso, observou-se uma lacuna no que tange as motivações dos sujeitos em praticar o treinamento funcional. Essa lacuna foi identificada considerando as motivações encontradas em estudos sobre motivos que levaram às práticas em outras atividades esportivas, sendo os casos de: motivos para a adesão da prática de atividade física (Nunomura, 1998) e de ginástica (Rocha, 2008); motivação em nível de autodeterminação e comportamento do ser humano (Deci & Ryan, 1985), em crianças (Berleze, Vieira, & Krebs, 2002), em crianças e adolescentes (Knijnik, Greguol, & Sileno, 2001) e jovens (Fonseca, 2000; Santos, 2011); motivação na ginástica rítmica e laboral (Fontana, 2010; Rocha, 2008; prática de atividade física e esportiva, ginástica e basquetebolistas (Balbinotti & Capozzoli, 2008; Balbinotti, Balbinotti, & Barbosa, 2009; Balbinotti, 2010), em atletas (Interdonato, Miarka, Oliveira, & Gorgatti, 2008) e em tenistas do sexo masculino (Juchem et al., 2007); motivação da prática de

atividade física na adolescência como prática de jiu-jitsu (Silva, 2008), capoeira na escola (Paim & Pereira, 2004) e de estados de humor e depressão (Matias, 2010), prática de educação física curricular (Sampedro, 2012), atletas adolescentes de 13 a 16 anos no basquetebol (Pergher, Klering, Saldanha, & Balbinotti, 2011) e da influência familiar na formação com atleta (Isler, 2002) e motivação dos idosos (Freitas, Santiago, Viana, Leão, & Freyre, 2007).

Partindo desse princípio, foi realizado um estudo comparativo utilizando o modelo adaptado de *Motives for Physical Activity Measure Revised (MPAM-R)* (Gonçalves & Alchieri, 2010), o qual possui cinco dimensões. As cinco dimensões motivacionais que serão abordadas foram estudadas por Gonçalves e Alchieri (2010), tendo sido desenvolvidas com base, entre outras, na Teoria da Autodeterminação. A teoria pressupõe que alguns fatores motivacionais têm relação com o desenvolvimento e a funcionalidade da personalidade de cada ser humano no contexto social. Os fatores são: Diversão, Saúde, Competência, Aparência e Social. Essas dimensões visam esclarecer e nortear as principais motivações, aquelas que se destacam dentro do contexto da realidade da pesquisa. Cada dimensão trata de um ponto específico e tem um objetivo, que serão explorados nos tópicos a seguir.

Diversão está ligada ao lazer, pois é no tempo livre que se realiza o que diverte e faz bem. Entendendo essa ligação, é possível compreender que a diversão ocorre em momentos de lazer, ou vice-versa.

Oliveira (1997, p. 12) afirma que o lazer nada mais é do que um conjunto de afazeres que o ser humano faz uso de forma livre e deliberada, independentemente do que venha a realizar. Seja de forma recreativa ou por entretenimento, o ser humano se diverte ao participar socialmente ou não nesses momentos e ao estar livre de obrigações como trabalho, família, amigos entre outros.

Camargo (1986) confirma ao dizer que o lazer livra o indivíduo das obrigações diárias, pleiteando sair da rotina imposta pela vida social e de vínculos. Complementa que o lazer é um momento para práticas que sejam prazerosas e que propiciem bem-estar ao indivíduo, em que a diversão seja um ponto importante para a vivência desses momentos. Portanto, ter momentos de diversão e alegria são com certeza fatores motivacionais para alavancar diferentes atividades. Para tanto, procura-se entender de que forma a diversão se faz presente nesse tempo livre do indivíduo que opta em realizar a atividade física.

Saúde é um dos pontos que está sempre em meio a discussões, variando pouco em níveis de importância e necessidade. Facilmente é possível encontrar diversos apontamentos sobre saúde em estudos, meios de comunicação e até em ambientes mais informais. Questionamentos acerca da atividade física auxiliam tanto na saúde física quanto na mental do ser humano são amplamente colocados em destaque.

Para Fontana (2010), entende-se que há uma conexão de forma direta entre a prática de atividade física e a saúde do ser humano. Portanto, há uma relação entre a atividade física e a qualidade de vida.

Carvalho (1995 como citado em Ferrareze, 1997) simplifica essa caracterização ao dizer que a qualidade de vida não está somente no bem-estar físico, mas também no psíquico e pessoal. É possível entender dessa forma que tudo está relacionado à saúde, sendo impossível isolá-la e dizer que apenas uma tangente determina o que é ter saúde.

Logo, a pura e simples preocupação com si mesmo e com sua saúde já é de fato uma motivação para a prática de atividade física, trazendo de volta a afirmação de que o treinamento funcional trabalha em conjunto com todo o corpo. O treinamento funcional pode trazer inúmeras vantagens para uma melhora na qualidade de vida e, conseqüentemente, na saúde.

Competência está ligada a melhorar, alcançar, progredir, vencer um obstáculo, estar à frente. O ser humano tem dentro de si uma voraz inquietude de renovar seus objetivos e alcançá-

los. Um grande estímulo para melhorar o desempenho dentro de uma atividade é obter resultados positivos, resultando em diferentes sensações ao indivíduo.

Segundo Fleury e Fleury (2001), o conceito de competência está associado a ações como: saber como agir, colecionar, saber aprender, saber engajar-se, ter responsabilidades, entre outros. Afirmam ainda que o conceito de competência é o seguinte: um conjunto de conhecimentos, além de habilidades e atitudes, e de capacidades humanas, na crença de que o maior desenvolvimento está acontecendo na inteligência e na personalidade das pessoas. Os autores também afirmam que competência é como um acúmulo de recursos, e que a competência de forma isolada do indivíduo se depara com limites, pois estão sempre dentro de uma perspectiva contextualizada. Ou seja, dentro dessa linha de pensamento, entender quais competências o sujeito busca dentro da atividade física é um fator relevante para o estudo em questão.

Aparência nunca foi tão importante quanto na atualidade. As mulheres costumavam ser os únicos alvos ao falar-se sobre vaidade, mas hoje em dia esse panorama mudou com a forte onda de preocupação e cuidado com a aparência também entre os homens. É possível identificar em conversas, redes sociais e por meios de comunicação o quanto os holofotes estão direcionados para as inúmeras maneiras de modificar e melhorar a aparência do ser humano em geral. Malysse (2002) fala no corpo natural, sendo igualmente um corpo social, que se transforma em metáfora para sociedade, absorvendo desigualdades sociais nas construções corporais.

Segundo Fischler (1995), o corpo é concebido nas sociedades modernas como um resultado das imposições sociais. Portanto, essa dimensão tem o objetivo de entender em quais aspectos a aparência se torna uma motivação para a prática de atividade física, e no estudo em questão, na prática do treinamento funcional.

Socializar-se com outros indivíduos é nato do ser humano. A necessidade de relacionar-se com o outro é intrínseca a cada pessoa. É por meio da socialização que após o nascimento, na inserção dentro de um grupo, como a família e amigos, são adotadas algumas maneiras de viver.

Segundo Savoia (1989), os meios de comunicação em massa são entendidos como mediadores de socialização, e ao pensar na tecnologia atual e levando em conta a inovação constante e rápida da tecnologia, logo é possível afirmar esse apontamento. Mas, analisando de forma retroativa, a participação da tecnologia na construção e na socialização do ser humano não parece estar tão evidente para o indivíduo. Savoia (1989) complementa essa fala ao lembrar que o processo de civilização do sujeito acontece durante o decorrer de toda sua vida, e que esse processo acontece por etapas perpassando a infância, a fase adulta e a velhice.

Portanto, essa dimensão tem o objetivo de avaliar de que maneira as pessoas fazem uso do treinamento funcional. Nesse estudo, o objetivo mais evidente é desenvolver-se, aproximar-se de pessoas, pertencer a um grupo determinado de uma forma direta.

Nessa perspectiva, foram encontradas pesquisas que abordaram de forma significativa o tema objeto deste estudo. Elas decorrem sobre as diferentes dimensões motivacionais e suas relações com o treinamento funcional, unindo a literatura existente aos conhecimentos, métodos, objetivos e benefícios. Dessa forma, entende-se ser de grande importância a identificação dos fatores de maior influência para a manutenção da prática de treinamento funcional.

Partindo desse princípio, este estudo tem como objetivo a identificação e a comparação dos motivos para a prática de atividades físicas, considerando o treinamento funcional, e utilizando o modelo adaptado de MPAM-R (Gonçalves & Alchieri, 2010). Para isso, será utilizada a análise fatorial exploratória (AFE) com academias de perfis diferentes, sendo uma

caracterizada como sendo especializada para o treinamento funcional e a outra não especializada.

2 Metodologia

Considerando os objetivos propostos, determinou-se que a abordagem adequada seria a quantitativa do tipo exploratória, realizada por meio de instrumento estruturado, de maneira que fosse possível quantificar as respostas dos entrevistados. A pesquisa exploratória tem por finalidade compreender o problema pesquisado (Malhotra, 2012). Por conta de o objetivo da pesquisa possuir um caráter exploratório, sendo o de identificar os motivos para a prática de treinamento funcional, foi realizado um estudo do tipo survey (Malhotra, 2012).

A survey se constitui, basicamente, na aplicação (por amostragem) de questionários previamente estruturados, que são compostos por questões fechadas (Babbie, 1999), permitindo que seja utilizada uma avaliação estatística com possibilidade de cruzamento entre as variáveis que compõem o estudo.

Considerando a etapa de levantamento de dados para a pesquisa, foi utilizada a técnica de amostragem não probabilística, a qual se caracteriza por ser uma técnica em que o pesquisador pode selecionar a amostra com base na conveniência, ou tomar uma decisão consciente sobre quais elementos incluir na amostra (Malhotra, 2012). Para identificar os principais atributos para a motivação percebidos em relação aos serviços de treinamento funcional oferecidos por duas academias com perfis distintos, na cidade de Novo Hamburgo (RS), foi utilizada uma análise de classificação do perfil de cada academia.

Quanto aos serviços oferecidos pelas academias deste estudo, é preciso apresentar as características que definem a identificação de seus perfis, sendo uma especializada e a outra não especializada.

A academia especializada está no mercado há 7 anos e desde o início oferece o mesmo serviço. Já a academia não especializada está no mercado há 20 anos e iniciou oferecendo apenas a modalidade de musculação tradicional, introduzindo os serviços de treinamento funcional, pilates e fisioterapia no decorrer dos anos.

A academia não especializada iniciou suas atividades em outro espaço na mesma cidade. Por manter uma pequena quantidade de aparelhos e estar em um espaço maior, optou por transferir-se para o lugar que está hoje, podendo distribuir melhor seus equipamentos. No que se trata do atendimento, os alunos recebem atenção e cuidado, mas de forma mais reduzida e mais coletiva.

A academia especializada possui uma estrutura ampla e diversificada, com uma dinâmica de utilização do espaço muito bem planejada, além de um atendimento muito direcionado, onde o aluno raramente fica parado ou ocioso.

A localização de cada uma das academias fala sobre o público que recebe. A academia especializada se localiza em uma área nobre da cidade, onde se encontram condomínios e estabelecimentos de alto padrão, e logo atende um público mais homogêneo, com poder aquisitivo maior. Em relação à faixa etária do público atendido, é possível notar na academia especializada que a maior parte do público é adulto e da 3ª idade. A academia possui 178 alunos, predominando o público de 30 a 60 anos, mais especificamente do gênero feminino, casais e família.

Na academia não especializada, o público é heterogêneo e o estabelecimento recebe de jovens adultos até adultos mais velhos. A academia se localiza próximo do centro e de um bairro nobre da cidade, atendendo a um público mais variado e de localidades próximas. Quando se fala em valores apresentados por cada uma para utilização dos serviços, nota-se uma acentuada

diferença, pois a academia especializada possui um ticket médio 80% maior que a não especializada.

A amostra foi composta por 160 respondentes, sendo 43,8% do sexo masculino e 56,3% do sexo feminino. Verificou-se que 46,3% têm idades entre 20 e 29 anos, 34,4% entre 30 e 39 anos, 12,5% entre 40 e 49 anos e 6,9% possuem 50 anos ou mais.

Para a realização do estudo proposto, será utilizada uma adaptação da escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (Motives for *Physical Activity Measure Revised* - MPAM-R) com 5 dimensões (Diversão, Saúde, Aparência, Competência e Social) e 35 itens a serem respondidos (Gonçalves & Alchieri, 2010). Segundo os autores, a escala MPAM-R foi desenvolvida com base nos pressupostos da Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan (1985) e Ryan e Deci (2000). Tal teoria pressupõe que a motivação humana tem relação com o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade dentro dos contextos sociais. A teoria analisa o quanto as pessoas realizam suas ações em um nível maior de reflexão e se comprometem com essas ações de forma voluntária. Dessa forma, o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente para tentar satisfazer suas necessidades e assim atingir a autodeterminação (Deci & Ryan, 1985; Gonçalves & Alchieri, 2010; Ryan & Deci, 2000).

Antes da realização da coleta, foi realizado um teste do instrumento com um grupo de 20 pessoas que fazem parte das academias analisadas, cujo objetivo era testar a confiabilidade das escalas por meio do Alpha de Cronbach. Os resultados apresentaram valores satisfatórios e dentro do sugerido pela literatura (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2009). O construto Diversão (AD) contou com 5 itens e Alpha de 0,95; o construto Saúde (AS) contou com 5 itens e Alpha de 0,64; o construto Aparência (AA) apresentou Alpha de 0,79 e 5 itens; o construto Competência (AC) apresentou Alpha de 0,85 e contou com 5 itens e, por fim, o construto Social (AO) apresentou Alpha de 0,61 e 5 itens.

Para a operacionalização da escala, foi utilizado o formato de 5 pontos, sendo 1 para discordo totalmente e 5 para concordo totalmente. Além das questões relacionadas às 5 dimensões, foram incluídas 2 questões relacionadas à participação do respondente na academia ('há quanto tempo realiza a atividade' e 'qual academia você realiza o treinamento funcional'), 1 questão para saber se realizava atividades físicas anteriormente e 2 questões sobre o perfil do respondente (sexo, faixa etária).

A dimensão Diversão contou com 5 questões: AD1: Porque me sinto bem; AD2: Porque gosto do desafio; AD3: Porque gosto do estímulo; AD4: Porque acho estimulante; AD5: Porque essa atividade me faz feliz.

A dimensão Saúde contou com 5 questões: AS1: Para melhorar minha condição cardiovascular; AS2: Para ter mais energia; AS3: Porque quero perder peso e AS4: Para ficar saudável; Porque quero ter resistência e saúde; AS5: Porque quero ser fisicamente saudável.

A dimensão Aparência contou com 5 questões: AA1: Para ser cada vez melhor nessa atividade; AA2: Porque quero ser atraente aos outros; AA3: Porque quero perder ou manter o peso; AA4: Porque se não fizer, não me sentirei fisicamente atraente; AA5: Para melhorar minha aparência.

A dimensão Competência contou com 5 questões: AC1: Para melhorar as habilidades que já possuo; AC2: Para adquirir novas habilidades físicas; AC3: Para manter meu nível de habilidade atual; AC4: Para ser cada vez melhor nessa atividade; AC5: Para manter minha saúde e bem-estar.

A dimensão Social contou com 5 questões: AO1: Para estar com os amigos; AO2: Porque meus amigos pedem que eu a pratique; AO3: Porque quero conhecer novas pessoas; AO4: Para estar com outras pessoas interessantes nessa atividade; AO5: Porque gosto de realizar essa atividade com os outros.

Primeiramente foi enviada uma mensagem de apresentação, ressaltando o objetivo da pesquisa e informando que os dados seriam utilizados para fins acadêmicos. Depois de obter a autorização das respectivas academias e consentimento dos alunos, o questionário foi aplicado.

Foi criado um instrumento de pesquisa utilizando o Google Forms, gerando um link enviado via rede social. O termo de responsabilidade foi entregue de forma presencial, garantindo a confiabilidade das respostas e reforçando junto aos alunos que a resposta deles fosse sincera. Ao final, foi enviada uma mensagem de agradecimento pela participação na pesquisa.

Considerando a análise estatística, foi aplicada a escala MPAM-R para a coleta de dados em relação a prática do treinamento funcional, visando questões que se encontram dentro da escola de motivação em relação a diversão, saúde, aparência, competência e social. Utilizou-se o pacote estatístico SPSS 21, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), Eigenvalue e Variância acumulada, Matriz não rotacionada e Scree test. O método foi escolhido para saber quais fatores que mais motivam uma pessoa a praticar o treinamento funcional.

3 Resultados

3.1 Análise fatorial dos componentes da academia especializada e da não especializada

Para iniciar a análise fatorial, foram realizados o teste de esfericidade de Bartlett e a medida de adequação de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) na academia não especializada. Segundo Malhotra (2012), o teste de Bartlett e o teste KMO testam as variáveis escolhidas, apropriadas para a análise fatorial. Para que a análise fatorial seja apropriada, o teste KMO deve ser maior do que 0,60, e o teste de Bartlett deve ser significativo ($p < 0,05$) (Hair *et al.*, 2009).

O teste de KMO apresentou como resultado valor de 0,818, superior a 0,60, que é considerado desejável, conforme a literatura (Hair *et al.*, 2009). Para o teste de esfericidade de Bartlett, o nível de significância foi de 0,000, ou seja, $p < 0,05$, permitindo prosseguir com a análise (Tabela 1).

Tabela 1

Teste de KMO e Bartlett – Análise academia não especializada

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adequação de amostragem		,818
	Aprox. Qui-quadrado	1427,056
Teste de esfericidade de Bartlett	Grau de liberdade	300
	Significância	,000

Fonte: Dados da pesquisa.

Em seguida, foram analisadas as comunalidades das duas academias, as quais explicam a variabilidade total dos fatores que compõem as variáveis. Os valores das comunalidades devem possuir índice superiores a 0,5 para as variáveis continuarem na análise (Malhotra, 2012). No entanto, o valor AS1 (0,354) referente a dimensão *Saúde* ('Para melhorar minha condição cardiovascular') apresentou valor abaixo do sugerido, sendo excluído e tornando necessária uma nova rodada de análise.

Com a retirada da variável, foram realizados novos testes KMO e de esfericidade de Bartlett. Para o novo teste KMO, foi encontrado o valor de 0,826, um valor satisfatório acima de 0,60, e para o teste de Bartlett um nível de significância de $p < 0,000$, permitindo dar prosseguimento a análise fatorial (Tabela 2). As comunalidades encontradas apresentaram índices acima de 0,5, indicando que a totalidade das variáveis deve continuar na análise.

Os valores da segunda academia analisada (academia especializada) apresentaram valores de 0,709, superior a 0,60, também considerado dentro do sugerido.

Tabela 2

Teste de KMO e Bartlett - Análise Academia Especializada

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adequação de amostragem	,709
Aprox. Qui-quadrado	1122,282
Teste de esfericidade de Bartlett	
Grau de liberdade	300
Significância	,000

Fonte: Dados da pesquisa.

Para a determinação da técnica de extração dos fatores, foi escolhida a de componentes principais, pois permite a redução de dados (Garson, 2009) e um resumo empírico do conjunto de dados a que se propõe a analisar (Tabachnick & Fidell, 2007).

Em seguida, foi realizada a determinação da qualidade de fatores de correlação entre as variáveis observadas. O critério utilizado foi o *eigenvalue* (critério de Kaiser), que mede a variância em todas as variáveis que é devida ao fator (Garson, 2009). O valor sugerido para a extração deve ser maior do que um, pois valores com *eigenvalue* baixos pouco contribuem para a explicação da variância das variáveis originais.

Para a realização da rotação dos fatores, o método foi o tipo ortogonal *Varimax*, por conta da sua característica de minimizar o número de variáveis que apresentam altas cargas em cada fator (Pallant, 2007).

Na análise da academia não especializada, os componentes que tiveram mais destaque na Tabela 3 foram I (*Competência*), II (*Diversão*), III (*Social*), sendo que I apresentou o *eigenvalue* de 8,59 e uma variância de 35,8%. Já o segundo apresentou um resultado quatro vezes menor, com um *eigenvalue* de 2,90 e uma variância de 12,10%, e o terceiro com 2,83 e uma variância 11,80%.

Tabela 3

Variância total explicada

Fator	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% variância	% acumulado	Total	% variância	% acumulado
1	8,596	35,815	35,815	4,305	17,936	17,936
2	2,906	12,107	47,922	3,710	15,459	33,395
3	2,834	11,809	59,731	3,701	15,420	48,815
4	1,693	7,054	66,785	2,564	10,684	59,499
5	1,223	5,096	71,881	2,220	9,251	68,750
6	1,160	4,833	76,714	1,911	7,964	76,714
7	,775	3,228	79,942			
8	,683	2,844	82,786			
9	,598	2,490	85,277			
10	,474	1,974	87,251			
11	,455	1,896	89,147			
12	,428	1,784	90,931			
13	,359	1,495	92,426			
14	,310	1,290	93,716			
15	,271	1,128	94,844			
16	,220	,917	95,761			
17	,186	,774	96,534			
18	,177	,739	97,273			
19	,168	,700	97,973			
20	,132	,551	98,524			

21	,125	,520	99,044
22	,101	,422	99,467
23	,069	,289	99,755
24	,059	,245	100,000

Fonte: Dados da pesquisa.

A linha da Figura 1 ilustra o critério de Kaiser (*eigenvalue* >1). Conforme Hair, Black, Babin, Anderson e Tatham (2006) e Schwab (2007), a extração deve continuar até o pesquisador captar, pelo menos, 60% da variância.

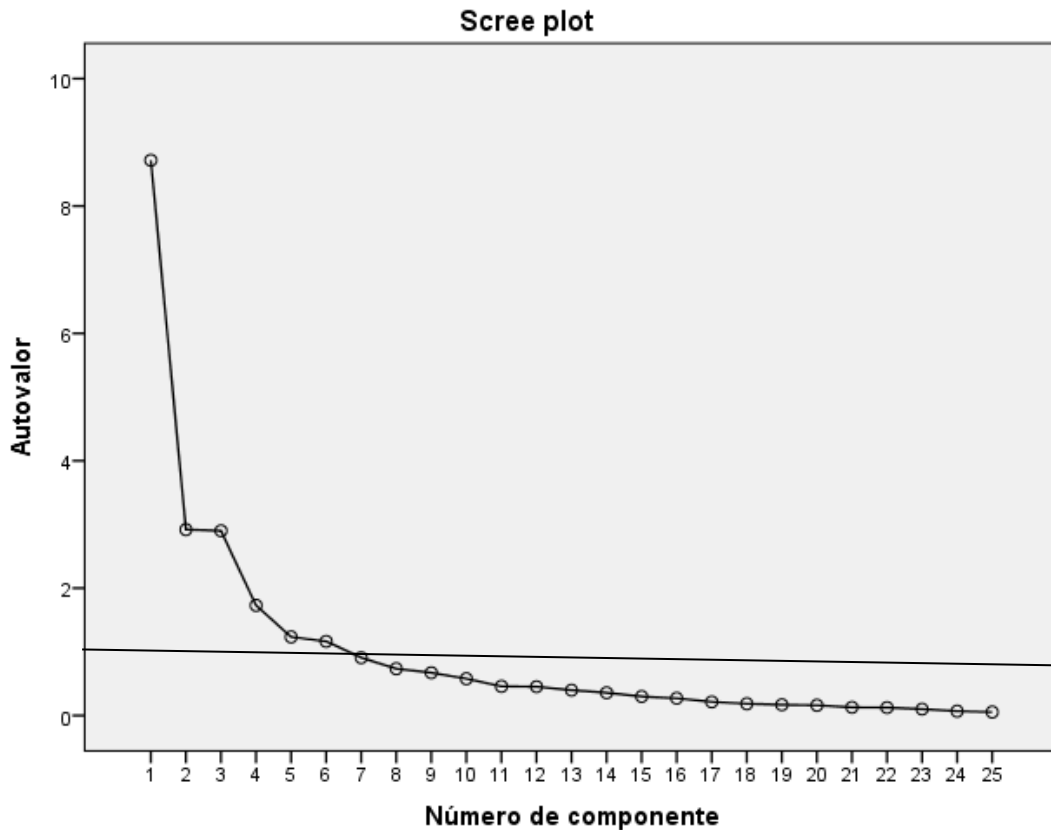


Figura 1. Critério de Kaiser

Fonte: Dados da pesquisa.

Na análise da academia especializada, os componentes que tiveram mais destaque na Tabela 4 foram I (*Social*), II (*Saúde*), III (*Diversão*) e IV (*Competência*), sendo que o primeiro apresentou o *eigenvalue* de 6,35% e uma variância de 25,4 %. Já o segundo apresentou um *eigenvalue* de 3,55% e uma variância de 14,2%. O terceiro mostra o *eigenvalue* em 2,16% e uma variância de 8,66%, e o quarto um *eigenvalue* de 1,69% e uma variância de 6,77%.

Tabela 4

Variância total explicada

Fator	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% variância	% acumulado	Total	% variância	% acumulado
1	6,357	25,430	25,430	3,292	13,167	13,167
2	3,550	14,200	39,630	3,187	12,748	25,915
3	2,166	8,666	48,296	2,795	11,181	37,096
4	1,693	6,773	55,069	2,743	10,973	48,069

5	1,625	6,502	61,570	2,065	8,261	56,330
6	1,417	5,669	67,240	2,053	8,213	64,542
7	1,271	5,083	72,323	1,945	7,780	72,323
8	,900	3,599	75,921			
9	,781	3,123	79,044			
10	,726	2,904	81,948			
11	,636	2,546	84,494			
12	,535	2,140	86,634			
13	,522	2,090	88,724			
14	,458	1,833	90,556			
15	,412	1,646	92,203			
16	,311	1,245	93,447			
17	,280	1,119	94,566			
18	,242	,969	95,535			
19	,236	,943	96,478			
20	,199	,798	97,276			
21	,185	,740	98,016			
22	,169	,675	98,690			
23	,122	,486	99,177			
24	,111	,446	99,622			
25	,094	,378	100,000			

Fonte: Dados da pesquisa.

Considerando o número de fatores avaliados, o gráfico na Figura 2 ilustra os componentes no *Scree test* e a sua dispersão, considerando os valores de *eigenvalue*. Assim como utilizado anteriormente, o gráfico na Figura 2 ilustra o critério de Kaiser (*eigenvalue* >1).

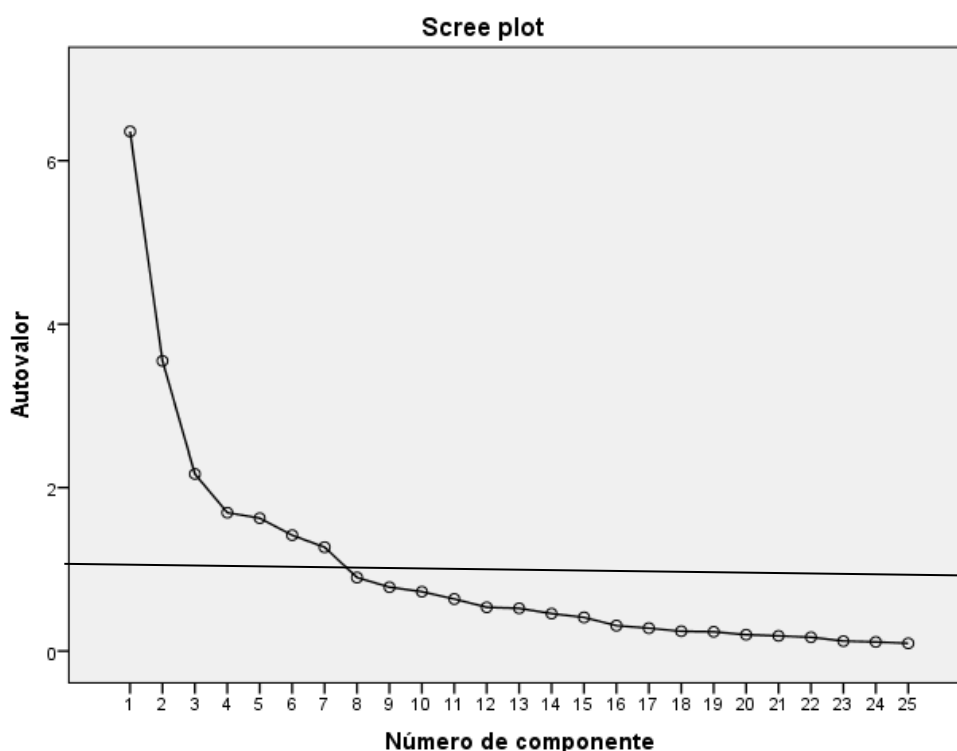


Figura 2. Critério de Kaiser da segunda academia

Fonte: Dados da pesquisa.

Após a realização das etapas anteriores, foram analisadas as cargas fatoriais de cada uma das variáveis em relação aos componentes que foram extraídos, iniciando pela matriz não rotacionada. Na matriz, deve ser realizada a análise das cargas fatoriais de cada variável e a identificação das variáveis com valores acima de 0,40 em ambos os componentes, pois uma mesma variável não pode contribuir para a construção de fatores distintos (Hair *et al.*, 2009).

Academia não especializada: Os aspectos ligados a dimensão *Competência* (AC) foram os que mais se sobressaíram com questões relacionadas a melhorar as habilidades, para adquirir novas habilidades físicas, para manter o nível de habilidade atual, para ser cada vez melhor nessa atividade e para manter a saúde e bem-estar. Em seguida vem a dimensão *Diversão* (AD) relacionada as questões: porque me sinto bem, porque gosto do desafio, porque gosto do estímulo, porque acho estimulante e porque essa atividade me faz feliz. Em último lugar ficou dimensão *Social* (AO), que inclui as questões: para estar com meus amigos, porque meus amigos pedem que eu a pratique, porque quero conhecer novas pessoas, para estar com outras pessoas interessantes nessa atividade e porque gosto de realizar essa atividade com os outros.

Considerando os resultados, entende-se que os usuários da academia não especializada possuem um perfil mais competitivo, pois enfatizam o aumento de suas habilidades e são menos “inclinados” para os elementos sociais. Isso pode sugerir maior investimento da academia em termos de atividades que fomentem tais elementos, como a gamificação de propostas.

Outras questões que tiveram pouca relevância dentro da pesquisa foram relacionadas às dimensões *Aparência* (AA2) porque quero ser atraente aos outros, (AA4) porque se eu não fizer, não me sentirei fisicamente atraente e (AA5) para melhorar minha aparência. Sobre a dimensão *Saúde*, destaque para as questões (AS2) para ter mais energia, (AS4) porque quero ter resistência e saúde e (AS5) porque quero ser fisicamente saudável.

Questões que tiveram pouca importância para os respondentes foram relacionadas a saúde (AS3): porque quero perder peso e ficar fisicamente saudável; e aparência (AA1): para ser cada vez melhor nessa atividade e (AA3) porque quero perder ou manter o peso (Tabela 5).

Outro bloco de resultado que chama a atenção são os de menor impacto, pois destacam a pouca importância da saúde, comparada com os outros três fatores de maior explicação. Isso sugere a necessidade de ressignificação da proposta da empresa, visto que a sua razão de existir, em essência, passa pelo fator saúde.

Tabela 5
Matriz de componente rotativa

	Componente					
	1	2	3	4	5	6
AD1		,784				
AD2		,765				
AD3		,936				
AD4		,902				
AD5		,535				
AS2					,572	
AS3						,840
AS4					,833	
AS5					,841	

AA1	,573
AA2	,859
AA3	,541
AA4	,812
AA5	,824
AC1	,801
AC2	,886
AC3	,743
AC4	,827
AC5	,703
AO1	,796
AO2	,747
AO3	,828
AO4	,784
AO5	,865

Método de Extração: Análise de Componente Principal. Método de Rotação: Varimax com Normalização de Kaiser (rotação convergida em 6 iterações).

Fonte: Dados da pesquisa.

Academia especializada: Já na segunda matriz, os tópicos que mais se sobressaíram foram os relacionados à dimensão *Social*: (AO) porque meus amigos pedem que eu a pratique, porque quero conhecer novas pessoas, para estar com outras pessoas interessantes nessa atividade, porque gosto de realizar essa atividade com os outros. Em seguida vem a dimensão *Saúde*: (AS1) para melhorar minha condição cardiovascular, (AS2) para ter mais energia, (AS4) porque quero ter resistência e saúde, (AS5) porque quero ser fisicamente saudável. Em seguida, uma questão relacionada a dimensão *Competência*: (AC5) para manter minha saúde e bem-estar.

Os fatores de maior explicação na academia especializada seguem a linha de estudos e da lógica de uma empresa ligada à área da saúde. O caso da academia especializada também sugere maior investimento para a manutenção da proposta, pois percebe-se que a essência do negócio com especialização de atividades deva necessitar maior volume de investimento financeiro e cuidados no processo de entrega do serviço.

As duas outras dimensões que se destacam são *Diversão* e *Competência*: (AD1) porque me sinto bem, (AD3) porque gosto do estímulo, (AD4) porque acho estimulante e (AD5) porque essa atividade me faz feliz, (AC1) para melhorar as habilidades que já possuo, (AC2) para adquirir novas habilidades físicas, (AC3) para manter meu nível de habilidade atual e (AC4) para ser cada vez melhor nessa atividade (Tabela 6).

Tabela 6

Matriz de componente rotativa

	Componente						
	1	2	3	4	5	6	7
AD1			,864				
AD2					,794		
AD3			,646				

AD4	,653
AD5	,790
AS1	,684
AS2	,763
AS3	,892
AS4	,708
AS5	,736
AA1	,759
AA2	,826
AA3	,876
AA4	,752
AA5	,763
AC1	,803
AC2	,612
AC3	,408
AC4	,852
AC5	,632
AO1	,708
AO2	,644
AO3	,817
AO4	,859
AO5	,835

Método de Extração: Análise de Componente Principal. Método de Rotação: Varimax com Normalização de Kaiser. (rotação convergida em 7 iterações).

Fonte: Dados da pesquisa.

Considerando os valores apresentados nas Tabelas 5 e 6, nenhuma das variáveis apresenta resultado que possibilite nova checagem, pois todas apresentam valores acima de 0,50.

3.2 Análise comparativa dos resultados

Partindo dos objetivos propostos pelo trabalho, um deles trata-se da comparação dos resultados em relação ao motivo para a prática do treinamento funcional. Nesse sentido, ambas as academias tiveram duas dimensões que se destacaram dentro da pesquisa. Uma delas é a dimensão *Competência* (AC), em relação a melhorar ou manter habilidades que os indivíduos já possuem. Ryan, Frederick, Lepes, Rubio e Sheldon (1997) realizaram uma pesquisa na qual os praticantes de *Tae Kwon Do* apresentam motivos relacionados a competência; já praticantes de aeróbico apresentam aspectos ligados a dimensão *Aparência*. Segundo Gelatti (2009), a forma de treinar o corpo ajuda a realizar movimentos de forma integrada e eficiente, e treinar o corpo em sinergismo e não em exercícios isolados, como na dimensão *Social* (AO), melhora ainda mais as funções cerebrais. Mendelson e Aboud (2003) afirmam que a amizade possui seis funções diferentes: ajuda, aliança confiável, autovalidação, companheirismo estimulante, intimidade e segurança emocional. Andreotti e Okuma (2003) realizaram estudos com não atletas, e um dos principais motivos para a adesão a algum programa de atividade física era por indicação de amigos, indicação médica e/ou busca por convívio social.

Cada academia se destacou em uma dimensão. A academia especializada foi dentro da dimensão *Diversão* (AD). Esta apresentou valores consideráveis, onde a modalidade é escolhida devido a estímulo, novos desafios e por se sentir bem dentro dessa atividade. Para Nahas (2003, p. 31), isso está ligado à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida, sendo muito importante o bom relacionamento entre pessoas praticantes da mesma modalidade. Isso permite que o indivíduo se mantenha sempre motivado e participativo nas atividades. Moreno, Cervelló

e Martínez (2007), dentro de uma pesquisa realizada na Espanha, afirmam que as pessoas que praticavam por certo tempo apresentavam como motivo a diversão e a preocupação com a saúde; já quem praticava há mais tempo apontava motivos apenas de saúde.

Já na academia não especializada, a dimensão *Saúde* (AS), para se manter saudável, destacou-se. Marietto (2007) afirma que atividade física é importante e deve ser praticada por todos, independentemente da idade, como forma de lazer e de prazer. Quando se busca atividade física para melhorar a condição física e para prevenir possíveis doenças, o indivíduo pode considerar a atividade desagradável ou desinteressante. Ao reconhecer a atividade como forma de prazer, o praticante vai se manter motivado pelos resultados.

4 Conclusões e Recomendações

Considerando o cenário de aumento do número de espaços com finalidade de propor exercício físicos (treinamento funcional, por exemplo), entende-se haver a necessidade de identificar quais motivos levam os usuários a praticarem o treinamento funcional. Uma das questões que foi identificada como lacuna versa sobre a motivação em academias com perfis distintos (especializada x não especializada), pois acredita-se que as competências e os investimentos sejam diferentes em tais locais, o que poderia estar relacionado com as motivações de seus praticantes.

Os resultados apresentaram que a academia especializada teve maior destaque na dimensão Social (AO). Segundo estudo realizado com atletas de basquetebol infanto-juvenil de 13 a 16 anos, a sociabilidade é um dos fatores que motivam a prática do esporte (Juchem et al., 2007). Já a academia não especializada teve maior relevância na dimensão Competência (AC). Segundo estudo realizado com pessoas entre 31 a 40 anos praticantes de musculação da cidade de São José, SC, essa competência vem por último, onde as dimensões mais relevantes são prazer e saúde. Já Balbinotti e Capozzoli (2008) afirmam que, ao comparar estudos semelhantes, verificou-se que, em homens e mulheres que buscam a prática de musculação, a questão da competência se encontra como último colocado como motivação para praticar a atividade.

Academias especializadas tendem a investir mais em saúde e competência, visando sempre a questões relacionadas a métodos de treinos e execução do serviço. Já as academias não especializadas tendem a investir em qualidade de vida e saúde, em treinamento aos colaboradores, investimentos em parcerias que tratem sobre a qualidade de vida e saúde, melhoras em serviços paralelos, como avaliação física.

Destaca-se, ainda, que a pesquisa contou com pessoas de todas as classes sociais, pelo motivo de as academias estarem localizadas em lugares diferentes na cidade de Novo Hamburgo. Uma localiza-se em uma área nobre da cidade, onde se encontram condomínios e estabelecimentos de alto padrão, atendendo público mais homogêneo ao tratar-se de poder aquisitivo. Já a academia não especializada está localizada próxima ao centro e a um bairro nobre da cidade, atendendo um público mais variado, com características mais dinâmicas e de maior receptividade.

Sugere-se que seja pesquisado o mesmo perfil de academia em outros lugares, para que seja possível descobrir quais são as dimensões que teriam mais importância na prática do treinamento funcional em academias de perfis distintos.

Esta pesquisa buscou avaliar o real motivo que leva o sujeito a praticar o treinamento funcional, sendo que ainda não é conclusiva. Para estudos futuros, sugere-se utilizar outras técnicas estatísticas confirmatórias para análise dos resultados, podendo assim aumentar o tamanho da amostra.

Referências

- Andreotti, M. C., & Okuma, S. S. (2003). Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Revista Paulista de Educação Física*, 17(2), 142-53. <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.2003.137571>
- Babbie, E. (1999). *Metodologia de pesquisa survey*. Belo Horizonte: UFMF, 1999.
- Balbinotti, M. A. A. (2010). *Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividade Física e Esportivas (IMPRAF-132)*. 3º versão. Montréal, QC: Service d'Intervention et de Recherche em Orientation et Psychologie, SIROP.
- Balbinotti, M. A. A., Balbinotti, C. A. A., & Barbosa, M. A. (2009). Teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infanto-juvenil. In C. A. A. Balbinotti (Org.). *O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem* (pp. 15-28). Porto Alegre: Artmed.
- Balbinotti, M. A. A., & Capozzoli, C. J. (2008). Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(1), 63-80. Recuperado de <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683>. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000100006>
- Berleze, A., Vieira, L. F., & Krebs, R. J. (2002). Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. *Revista da Educação Física/UEM*, 13(1), 99-107. Recuperado de <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3757>.
- Boyle, M. (2018). *O novo treinamento funcional de Michael Boyle* (2a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Camargo, L. O. L. (1986). *O que é lazer?* São Paulo: Brasiliense.
- Campos, M. A., & Coraucci Neto, B. (2004). *Treinamento funcional resistido*. Rio de Janeiro: Revinter.
- D'Elia, R., & D'Elia, L. (2005). *Treinamento funcional: 7º treinamento de professores e instrutores*. São Paulo: SESC – Serviço Social do Comércio.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Ferrareze, M. P. S. (1997). *A influência da atividade física na melhora da qualidade de vida do homem* (Tese de doutorado). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, Brasil. Recuperado de <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/252742>
- Fischler, C. (1995). Obeso benigno, obeso maligno. In D. B. Santanna (Org.). *Políticas do corpo* (pp. 69-80). São Paulo: Estação Liberdade.

- Fleury, A., & Fleury, M. T. L. (2001). Construindo o conceito de competência. *Revista de Administração Contemporânea*, 5(spe), 183-196. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552001000500010>
- Fonseca, M. A. (2000). A motivação dos jovens para o desporto e os seus treinadores. In J. Garganta (Ed.). *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos* (pp. 155-174). Porto: Universidade do Porto.
- Fontana, P. S. (2010). *A Motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos* (Dissertação de mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil. Recuperado de <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/26198/000757114.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Freitas, C. M. S. M., Santiago, M. de S., Viana, A. T., Leão, A. C., & Freyre, C. (2007). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano*, 9(1), 92-100. Recuperado de <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/4037>. <https://doi.org/10.1590/%25x>
- Gambetta, V., & Gray, G. (2002). *The Gambetta Method: common sense guide to training for functional performance*. Sarasota: Gambetta Sports Training Systems.
- Garson, G. D. (2009). *Statnotes: topics in multivariate analysis*. Recuperado de <http://faculty.chass.ncsu.edu/garson/PA765/statnote.htm>
- Gelatti, P. (2009). O gladiador do futuro. *Combat Sport*, 46, 12-14.
- Goldenberg, L., & Twist, P. (2002). *Treinamento de bola com força*. São Paulo: Manole.
- Gonçalves, M. P., & Alchieri, J. C. (2010). Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). *Avaliação Psicológica*, 9(1), 129-138. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712010000100014&lng=pt&nrm=iso
- Hair, J., Jr., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2009). *Análise multivariada de dados* (6a ed). Porto Alegre: Bookman.
- Hair, J., Jr., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6a ed). Uppersaddle River: Pearson Prentice Hall.
- Interdonato, G. C., Miarka, B., Oliveira, A. R., & Gorgatti, M. G. (2008). Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. *Motriz*, 14(1), 63-66. Recuperado de <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/12/revista-motriz-artigo.pdf>

- Isler, G. L. (2002). *Atleta, como seus pais o motivaram a prática esportiva? Análise das histórias de vida* (Dissertação de mestrado). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP, Brasil.
- Juchem, L., Balbinotti, C. A. A., Balbinotti, M. A. A. Barbosa, M. L. L., & Saldanha, R. P. (2007). A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 6(2), 19-24.
- Knijnik, J., Greguol, M., & Sileno, S. (2001). Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. *Revista Instituto de Ciências da Saúde*, 19(01), 7-13.
- Lustosa, L. P. (2010). Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. *Fisioterapia e Pesquisa*, 17(12), 153-156. <https://doi.org/10.1590/S1809-29502010000200011>
- Malhotra, N. K. (2012). *Pesquisa de marketing*. São Paulo: Bookman.
- Malysse, S. (2002). Em busca dos (H)alteres-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In M. Goldenberg (Org.). *Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca* (pp. 79-137). Rio de Janeiro: Record.
- Marietto, V. S. (2007). *Atividade Física como Lazer*. Recuperado de <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2013-8.pdf>
- Matias, T. S. (2010). *Motivação para a prática de atividade física relacionada aos estados de humor e de depressão na adolescência* (Dissertação de mestrado). Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil. Recuperado de <http://sistemabu.udesc.br/pergamumweb/vinculos/00006d/00006d07.pdf>
- Medina, J. (2007). *Linguagem: conceitos-chave em filosofia*. São Paulo: Penso.
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (2003). *Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill friendship Questionnaires*. Manuscrito não publicado. Montreal, CA. McGill University.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. & Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física – Revisada en españoles: diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723120>
- Nahas, M. V. (2003). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (3a ed.). Londrina: Midiograf S.A.
- Nunomura, M. (1998). Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e*

Saúde, 3(3), 45-58. Recuperado de <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1090>.
<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.3n3p45-58>

Oliveira, P. S. (1997). O lúdico na vida cotidiana. In H. T. Bruhns (Org.). *Introdução aos estudos do lazer*. São Paulo: Unicamp.

Paim, M., & Pereira, E. (2004). Fatores motivacionais dos adolescentes para prática de capoeira na escola. *Motriz*, 10(3), 159-166. Recuperado de https://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/10n3/09CCP_hp.pdf

Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual* (Vol. 179). Berkshire: Open University Press.

Pergher, T. K., Klering, R. T., Saldanha, R., & Balbinotti, C. A. A. (2011). Motivação à prática de atividade esportivas: um estudo com praticantes de basquetebol escolar (13 a 16 anos). *Educación Física y Deporte Revista Digital*, Buenos Aires, 15(153). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd153/motivacao-a-pratica-regular-de-atividades-esportivas.htm>

Rocha, K. F. (2008). Motivo de adesão à prática de ginástica de academia. *Motricidade*, 4(3), 11-16. Recuperado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2008000300003&lng=pt

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N. & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.

Sampedro, L. B. R. (2012). *Motivação à prática de Atividade Física e Esportivas na Educação Escolar: Um estudo com Adolescentes do Ensino Médio de Escolas Públicas Estaduais da Cidade de Porto Alegre* (Dissertação de mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10183/61130>

Santos, J. M. (2011). *Motivos para prática de natação de atletas adolescentes federados em Santa Catarina*. Florianópolis: Anhanguera.

Savoia, M. G. (1989). *Psicologia social*. São Paulo: McGraw-Hill.

Schwab, A. J. (2007). *Data analysis and computers II*. Recuperado de http://www.utexas.edu/courses/schwab/w388r7_spring_2007/SW388R7_Syllabus_Spring_2007.pdf

Silva, G. A. (2008). *A motivação para a prática de Jiu-Jitsu na região de Florianópolis*. (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.

Tabachnick, B., & Fidell, L. (2007). *Using multivariate analysis*. Needham Heights: Allyn & Bacon.

Whaley, D. E., & Schrider, A. F. (2005). The process of adult exercise adherence: self-perceptions and competence. *The Sport Psychologist*, 19(2), 148-163. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.2.148>