

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

Carla Josefa Capozzoli

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO COM
PRATICANTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PORTO ALEGRE**

**Porto Alegre
2010**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

Carla Josefa Capozzoli

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO COM
PRATICANTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PORTO ALEGRE**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento Humano.

**Orientador: Prof. Marcos Alencar
Abaide Balbinotti, Ph.D.**

**Porto Alegre
2010**

DEDICATÓRIA

Aos meus alunos, pelo incentivo e valorização deste trabalho na minha profissão.

AGRADECIMENTOS

Aos familiares,

pela presença incentivadora nos momentos difíceis dessa pesquisa.

Ao meu marido,

pelo companheirismo e incentivo na minha profissionalização.

Ao professor Carlos Adelar Abaide Balbinotti,

pelo apoio, incentivo e contribuição profissional.

Aos colegas Luciano Juchem e Daniel Pacheco,

pelo auxílio prestado neste processo.

Aos colegas e amigos de caminhada Luciano Santos e Patrícia de Paula,

pela presença e por “seqüestrar-me”, de vez em quando.

Ao meu colega psicólogo Marcus Levi Lopes Barbosa,

pela ajuda fundamental na análise dos dados e incentivo na caminhada.

Ao meu orientador, prof. Marcos Alencar Abaide Balbinotti,

pela sua força, por seu conteúdo e incentivo.

RESUMO

Pesquisas sobre motivação, com indivíduos de diferentes faixas etárias e em variados contextos esportivos, têm recebido destaque na literatura relacionada ao esporte, notadamente aquela relacionada à Psicologia do Esporte. A questão central dessa pesquisa é avaliar diferentes dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas com praticantes em academias de ginástica do município de Porto Alegre/RS. Foram definidas seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividade física: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Mais especificamente, o estudo procurou verificar a existência (ou não) de diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre os índices motivacionais destas seis dimensões, controlando-se as seguintes variáveis: “Sexo”, “Grupo de Idade”, “Treinamento”, “Tempo de Prática”, “Frequência de Prática” e “Modalidade”. O IMPRAF-126 (BALBINOTTI, 2003) foi respondido por 300 praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre, de ambos os sexos e com idades variando entre 18 e 65 anos. Constatou-se que a dimensão que mais os motiva é a Saúde seguida, respectivamente, pelas dimensões Prazer, Estética, Controle de Estresse, Sociabilidade e Competitividade. Explica-se esse resultado quando identificamos o fator motivacional Saúde relacionado com a melhoria da aptidão física, com o incremento da vitalidade, com a diminuição de fatores de riscos para doenças, e ganhos na qualidade de vida. Quanto maior a faixa etária dos sujeitos pesquisados, maior foi o “valor” atribuído à dimensão Saúde. Outros importantes resultados estão apresentados e discutidos. Conclui-se que a motivação dos sujeitos testados se origina, predominantemente, por suas motivações extrínsecas. Novas pesquisas são importantes para que se possa melhor mapear as dimensões motivacionais de diferentes praticantes, de acordo com suas atividades físicas regulares.

Palavras-Chave: Motivação. Atividades Físicas. Academias de Ginástica. Adultos.

ABSTRACT

Researches about motivation with individuals from different ages in a variety of sportive contexts, has got distinction in literature related to sport, especially in the one related to sport psychology. The purpose of this study is to explore and evaluate different motivational dimensions associated to regular physical activities practice in gym users in the city of Porto Alegre. Six motivational dimensions associated to the regular practice of physical activities were observed: stress control, health, sociability, competitive, esthetics and pleasure. More specifically, this study pretended to verify significant statistical differences ($p < 0,05$) between the motivational rates from the six dimensions and controlled variables: "gender", "group age", "training", "practice time", "frequency time" and "modality". The IMPRAF-126 (Balbinotti, 2003) was answered by 300 gymnastics users, from Porto Alegre gyms, of both genders and ages between 18 and 65 years old. The research established that the dimension that mainly motivated them is health followed, respectively, by pleasure, esthetics, stress control, sociability and competitive. The results are explained when identifying the motivational factor health related with the improvement of physical capacity, increasing vitality, decreasing risk factors to diseases and quality life gain. It is perceived that the higher was the age of participants, the higher was the value related to health. The results of this study suggest that the participants' motivation begins, predominantly, from their extrinsic motivation. Additional studies are important in order to acknowledge better the motivational dimensions in different users according to their regular physical activities.

Key-words: Motivation. Physical Activities. Gyms. Adults.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01:	Distribuição de frequências de sujeitos por variável sócio-demográfica.....	61
Tabela 02:	Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra geral.....	66
Tabela 03:	Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra geral, por sexos.....	69
Tabela 04:	Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por grupo de idade.....	73
Tabela 05:	Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por tipo de treinamento (com e sem personal).....	76
Tabela 06:	Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por tempo de prática em anos.....	79
Tabela 07:	Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por frequência de prática na semana.....	82
Tabela 08:	Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por modalidade praticada.....	86
Tabela 09:	Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas em academias.....	90
Tabela 10:	Comparações entre dimensões, intra-sexo (masculino).....	91
Tabela 11:	Comparações entre dimensões, intra-sexo (feminino).....	91
Tabela 12:	Comparações entre as médias das dimensões por “sexo”.....	92

Tabela 13:	Comparações entre dimensões, intra-grupo de idade (18 a 20 anos).....	94
Tabela 14:	Comparações entre dimensões, intra-grupo de idade (21 a 40 anos).....	94
Tabela 15:	Comparações entre dimensões, intra-grupo de idade (41 a 65 anos).....	94
Tabela 16:	Comparação entre as médias das dimensões por “grupo de idade”.....	95
Tabela 17:	Comparações entre dimensões, intra-grupo (sem personal).....	97
Tabela 18:	Comparações entre dimensões, intra-grupo (com personal).....	97
Tabela 19:	Comparação entre as médias das dimensões por “treinamento”.....	98
Tabela 20:	Comparações entre dimensões, intra-grupo de tempo de prática (1 a 2 anos).....	100
Tabela 21:	Comparações entre dimensões, intra-grupo de tempo de prática (3 a 4 anos).....	100
Tabela 22:	Comparações entre dimensões, intra-grupo de tempo de prática (5 anos ou mais anos).....	100
Tabela 23:	Comparação entre as médias das dimensões por “tempo de prática”.....	101
Tabela 24:	Comparações entre dimensões, intra-grupo de “freqüência de prática” (1 ou 2 vezes por semana).....	103
Tabela 25:	Comparações entre dimensões, intra-grupo de “freqüência de prática” (3 ou 4 vezes por semana).....	103

Tabela 26:	Comparações entre dimensões, intra-grupo de “frequência de prática” (5 ou mais vezes por semana).....	104
Tabela 27:	Comparação entre as médias das dimensões por “frequência de prática”.....	105
Tabela 28:	Comparações entre dimensões, intra-modalidade (musculação).....	106
Tabela 29:	Comparações entre dimensões, intra-modalidade (aeróbio).....	106
Tabela 30:	Comparações entre dimensões, intra-modalidade (ginástica).....	107
Tabela 31:	Comparações entre dimensões, intra-modalidade (alongamento).....	107
Tabela 32:	Comparações entre dimensões, intra-modalidade (danças).....	108
Tabela 33:	Comparação entre as médias das dimensões por “modalidade”.....	109

LISTA DE QUADROS

Quadro 1:	Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais.....	56
Quadro 2:	Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “sexo” controlada.....	59
Quadro 3:	Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “grupo de idade” controlada.....	64
Quadro 4:	Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “treinamento” controlada.....	68
Quadro 5:	Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “tempo de prática” em anos controlada.....	72
Quadro 6:	Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “frequência de prática” na semana controlada.....	75
Quadro 7:	Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “modalidade” controlada.....	79

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA.....	16
2.1 TEORIA DA AUTO-DETERMINAÇÃO	17
2.1.1 Motivação Intrínseca.....	18
2.1.2 Motivação Extrínseca	19
2.1.3 Amotivação.....	21
2.2 FATORES RELACIONADOS À PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA	23
2.2.1 O Controle do Estresse	23
2.2.2 A Saúde.....	25
2.2.3 A Sociabilidade.....	28
2.2.4 A Competitividade.....	30
2.2.5 A Estética	31
2.2.6 O Prazer	32
3 PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA	35
3.1 SURGIMENTO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA.....	36
3.2 ESTUDOS EMPÍRICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA.....	37
3.3 OBJETIVOS DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA	40
3.4 ESTRUTURAÇÃO DAS MODALIDADES NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA	41
3.5 MOTIVOS DE ADESÃO, NÃO-ADESÃO E PERMANÊNCIA À PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA.....	43
3.6 ALGUNS ESTUDOS EMPÍRICOS DA MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA	45
3.8 TRÊS FASES DO DESENVOLVIMENTO VITAL HUMANO E ALGUMAS CARACTERÍSTICAS	47
3.8.1 A Adolescência.....	48
3.8.1.1 Modificações físicas.....	48
3.8.1.2 Aspectos cognitivos	49
3.8.1.3 Manifestações psicossociais.....	51
3.8.2 O Jovem adulto.....	52
3.8.2.1 Modificações físicas.....	53
3.8.2.2 Aspectos Cognitivos	54
3.8.2.3 Manifestações psicossociais.....	55
3.8.3 A Meia-Idade	56
3.8.3.1 Modificações físicas.....	57
3.8.3.2 Aspectos Cognitivos	58
3.8.3.3 Manifestações Psicossociais	59

4 METODOLOGIA	60
4.1 QUESTÃO CENTRAL DA PESQUISA	60
4.2 SUJEITOS	60
4.3 INSTRUMENTOS	61
4.4 PROCEDIMENTOS	63
5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	65
5.1 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS GERAIS	65
5.2 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS POR VARIÁVEL CONTROLADA	68
5.2.1 Análises por “sexo”	68
5.2.2 Análises por “grupo de idade”	72
5.2.3 Análises por “treinamento”	75
5.2.4 Análises por “tempo de prática”	79
5.2.5 Análises por “frequência de prática”	82
5.2.6 Análises por “modalidade”	85
5.3 COMPARAÇÕES ENTRE AS MÉDIAS	89
5.3.1 Comparações das médias para a amostra geral	89
5.3.2 Comparações por “sexo”	90
5.3.3 Comparações por “grupo de idade”	93
5.3.4 Comparações por “treinamento”	96
5.3.5 Comparações por “tempo de prática”	99
5.3.6 Comparações por “frequência de prática”	102
5.3.7 Comparações por “modalidade”	105
6 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	111
6.1 AMOSTRA GERAL	111
6.2 VARIÁVEL “SEXO” CONTROLADA	113
6.3 VARIÁVEL “GRUPO DE IDADE” CONTROLADA	115
6.4 VARIÁVEL “TREINAMENTO” CONTROLADA	117
6.5 VARIÁVEL “TEMPO DE PRÁTICA” CONTROLADA	119
6.6 VARIÁVEL “FREQUÊNCIA DE PRÁTICA” CONTROLADA	120
6.7 VARIÁVEL “MODALIDADE” CONTROLADA	121
7 CONCLUSÕES	125
REFERÊNCIAS	128
ANEXOS	152

1 INTRODUÇÃO

Presencia-se, nos dias atuais e em diferentes setores da sociedade, diversos aspectos relacionados a uma infinidade de imagens, temas e debates acerca da importância da prática regular de uma atividade física. Particularmente na comunidade acadêmica (DECI; RYAN, 1985, 2000a, 2000b; ROBERTS; KLEIBER; DUDA, 1981; RUIZ; CHIRIVELLA, 1995; VALLERAND e BISSONETTE 1992, 1997; TREASURE, 1998; SPINK; CARRON, 1992; SAPP; HAUBENSTRICKER, 1978) estes aspectos podem ser traduzidos como uma certa preocupação em entender melhor as motivações relacionadas aos comportamentos dos indivíduos, dentro desta prática.

Alguns autores (BALBINOTTI; GOTZE; BALBINOTTI, 2005; BARBOSA, 2006; JUCHEM, 2006; SANTOS, 2005) têm explorado a motivação à prática regular de atividade física como um somatório de dimensões independentes, mas relacionáveis. Especificamente, tratam-se de dimensões que priorizam o controle de níveis de estresse, a busca pela saúde, a socialização com pares, certas noções de competitividade, os padrões de beleza e o próprio prazer oriundo de atividades físicas regulares (BALBINOTTI, 2003). A análise de dimensões como estas, em determinadas faixas etárias do desenvolvimento vital humano (PAPALIA; OLDS, 2000), poderá determinar programas de atividades físicas que corroborem aos interesses dessas faixas tornando essas práticas mais interessantes.

Diversos outros autores (MARCELLINO, 2003; COELHO FILHO, 2000, 1997; CUNHA, 1999; DEVIDE, 2000, 2001; PACHECO; PEREIRA, 1996; TAHARA et al., 2003; SABA, 2001; NOVAES, 1991; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; GUARNIERI, 1997; NUNOMURA, 1998) pesquisaram certas dimensões motivacionais especificamente no contexto das academias de ginástica. Outros autores (DECI; RYAN, 1985, 2000a, 2000b; ROBERTS; KLEIBER; DUDA, 1981; RUIZ; CHIRIVELLA, 1995; VALLERAND et al., 1997, 1989, TREASURE et al., 1998, SPINK; CARRON, 1992; SAPP; HAUBENSTRICKER, 1978) estudaram os comportamentos que norteiam motivações para as práticas regulares das atividades físicas no ambiente esportivo geral. Com isso, parece que a análise dessas motivações possa acrescentar subsídios científicos para um melhor entendimento dos reais motivos que levam os praticantes às

práticas regulares de atividades físicas, interferindo no desenvolvimento integral do indivíduo em todas as fases do seu desenvolvimento vital humano (PAPALIA; OLDS, 2000).

A questão central desta pesquisa é explorar algumas das principais dimensões (parâmetros) motivacionais em praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre, nas faixas etárias estabelecidas e representadas por três fases distintas do desenvolvimento vital humano (G1 = Adolescência; G2 = Adulto Jovem; G3 = Meia-Idade). Para responder a esta questão, utilizar-se-á um instrumento robusto (IMPRAF-126), desenvolvido por Balbinotti (2003) que analisa alguns motivos (fatores dimensionais) que levam esses indivíduos à prática regular das atividades físicas.

A pesquisa foi dividida em três partes. A primeira parte apresenta a Teoria da Auto-Determinação (TAD) [Self Determination Theory], desenvolvida por Deci e Ryan (1985; 2000a). Destaca-se, nesta teoria, a motivação intrínseca, extrínseca e a amotivação. A seguir são apresentados os fatores (dimensões) relacionados à prática da atividade física.

A segunda parte apresenta questões referentes às academias de ginástica: seu surgimento, estruturação das modalidades, alguns objetivos, motivos de adesão, não adesão e permanência de seus praticantes. Para tanto, serão apresentados alguns estudos empíricos realizados especificamente em academias de ginástica e em esportes no geral. A fim de que se possam perceber as diferentes motivações relacionadas às faixas etárias dos sujeitos desta pesquisa, será abordada a Teoria do Desenvolvimento Vital Humano (PAPALIA e OLDS, 2000). Nesta teoria apresentam-se algumas características físicas, cognitivas e psicossociais típicas de indivíduos de cada uma destas fases distintas desse desenvolvimento vital humano (BEE, 1997; GALLAGHER, 1993; SKINNER, 1991; LEITE; NETO, 1994; COSTA; McCRAE, 1980; HAAN, 1990; BLOCK, 1981, EICHORN et al., 1981; ERICKSON, 1968, 1950) e que serão sucintamente abordadas. Desta forma, podem-se compreender melhor as possíveis semelhanças e/ou diferenças estatísticas encontradas em cada uma das dimensões motivacionais exploradas neste estudo.

A terceira parte da pesquisa apresenta a Metodologia utilizada. Nela são descritas a população e a amostra da investigação, o instrumento utilizado e os procedimentos adotados para a coleta dos dados. Nesta parte da pesquisa são apresentados os resultados e a discussão. As conclusões se originam desse processo.

2 MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA

Inicialmente, cabe salientar que a *motivação* é um objeto de estudo de diversas áreas do conhecimento humano: educação (REEVE et al., 2004; RYAN; LYNCH, 2003; DECI; RYAN, 2002a; 2000b; RYAN; DECI, 2000; RYAN et al., 1994), medicina (WILLIAMS et al., 2006; WILLIAMS et al., 2004; WILLIAMS et al., 2002; WILLIAMS; DECI, 1998; RYAN et al., 1995), desenvolvimento social e bem-estar (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006; RYAN et al., 2005; BAARD et al., 2004, VALLERAND; BISSONETTE, 1992), esportes e exercícios (REINBOTH; DUDA, 2006; VANSTEENKISTE; DECI, 2003; GAGNE et al., 2003; RYAN et al., 1997), e várias outras. Contudo, na perspectiva da Psicologia do Esporte, embora muito estudada (DECI; VANSTEENKISTE, 2004; RYAN; DECI, 2000b; DECI; RYAN, 2000), ainda interessa entender a motivação nos diversos domínios do comportamento humano (RYAN; DECI, 2000b).

Alguns estudos enfatizam aspectos benéficos que a atividade física proporciona, traduzidos, muitas vezes, na motivação desses sujeitos. Relacionam aspectos associados ao bem-estar mental (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006), à redução do estresse (RYAN; FREDERICK, 1993), à socialização dos adultos (DECI et al., 2006; CARRON et al., 1999) vinculados à participação em grupos esportivos, entre outros. Como pode-se observar, esses aspectos se relacionam com os fatores de contexto pessoal do indivíduo (internos) e com fatores de contexto situacional do indivíduo (externos).

Quando se menciona a necessidade de uma disciplina, por parte do praticante, emerge a noção de que existe uma interação entre motivações de ordem pessoal associadas a outras motivações exteriores a ele. As forças que regem essas motivações são distintas, mas relacionáveis: a Motivação Intrínseca (interna ao indivíduo) e a Motivação Extrínseca (externa ao indivíduo). Mas deve-se ressaltar que esse indivíduo pode estar sem motivação (Amotivado) para praticar exercícios físicos regulares e/ou desporto.

Martinez e Chirivella (1995) entendem que considerar a motivação de forma isolada como uma característica unicamente interna do indivíduo (Motivação

Intrínseca), ou unicamente externa (Motivação Extrínseca), pode constituir-se em outro problema encontrado no âmbito da prática da atividade física e do desporto.

2.1 TEORIA DA AUTO-DETERMINAÇÃO

Deci (1975, 1980), há mais de trinta anos publicou os primeiros títulos relativos à Teoria da Auto-Determinação. Anos mais tarde, autores como Fortier, Vallerand, Brière, e Provencher (1995) afirmaram que esta teoria, consolidada por Deci e Ryan (1985), constitui um importante avanço nas pesquisas sobre motivação humana. Segundo esses autores, este avanço ocorreu porque, entre outros aspectos, a TAD não avalia, de forma isolada, as motivações humanas. Ela postula, entre outros, que os comportamentos podem ser influenciados tanto pela Motivação Intrínseca, quanto pela Motivação Extrínseca ou, ainda, pela falta de motivação (Amotivação).

Assim, e de forma mais ampla, nota-se que a Teoria da Auto-Determinação (TAD) é centrada no contexto social (DECI et al., 2006), no bom funcionamento psicológico do indivíduo (VALLERAND; BISSONETTE, 1992) e no seu bem-estar geral (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006; RYAN et al., 2005). Ela representa um significativo e consolidado aporte teórico para o estudo de fatores motivacionais, além de representar uma importante ferramenta no conhecimento da auto-regulação dos comportamentos nos indivíduos, estruturando um design de envolvimento pessoal, relativo à execução de suas tarefas (DECI; RYAN, 1985; RYAN et al., 1997).

A TAD define que três necessidades psicológicas inatas do indivíduo precisam estar bem estruturadas (RYAN; DECI, 2000a). São elas: *de competência, de autonomia e de relacionamento com os seus pares*. Se isso ocorrer, o indivíduo aumenta a sua motivação. Se isso não ocorrer, o indivíduo diminui a sua motivação, diminuindo assim sua iniciativa e seu bem-estar. Estes contextos, abordados pela TAD, abrangem a área da saúde, do trabalho, do esporte, entre diversos outros.

No contexto do esporte, a TAD define que os indivíduos, quando saudáveis, estão sempre dispostos a aprender, despertar curiosidade e explorar. Para isso, não teriam a necessidade de incentivos externos para desenvolverem este tipo de

comportamento. Por isso a TAD contribui não somente para um conhecimento formal de comportamento motivado ou amotivado como também no desenvolvimento da personalidade desses indivíduos e na auto-regulação de seus comportamentos (RYAN et al., 1997).

Num primeiro momento, a TAD trata do comportamento motivado como uma manifestação natural nos indivíduos. Essa manifestação natural caracteriza a Motivação Intrínseca. Num segundo momento, trata do comportamento auto-regulado, caracterizado como uma forma de os indivíduos incorporarem, como sendo seus, valores sociais e extrínsecos. Essa auto-regulação caracteriza a Motivação Extrínseca.

2.1.1 Motivação Intrínseca

A manifestação natural da motivação é entendida como energia, persistência na realização de tarefas e busca de metas. Isto é definido como aspectos da ativação e intenção dos indivíduos para a busca de algo, ou seja, intenção de agir. Por exemplo, as pessoas podem estar motivadas porque elas valorizam uma atividade e estão bastante envolvidas com ela (DECI; RYAN, 2000a). Este comportamento é entendido como associado à Motivação Intrínseca.

Deci e Ryan (1985) propuseram três divisões no termo “motivação intrínseca”: *motivação intrínseca para saber*, que pode ser explicada como executar uma atividade para satisfazer uma experiência enquanto se aprende a atividade; *motivação intrínseca para executar*, que ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e *motivação intrínseca para a experiência*, que ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para vivenciar situações estimulantes. A manifestação da motivação intrínseca ocorre sem a necessidade de recompensas externas para a execução das tarefas.

Alguns pesquisadores (RYAN; DECI, 2004; DECI; RYAN, 2002a; 2002b; RYAN; DECI, 2000a, 2000b; HARTER, 1985) admitem que indivíduos, em seus estados saudáveis, são ativos, questionadores, curiosos mesmo na ausência de recompensas específicas. A motivação intrínseca, neste sentido, estaria na direção natural do

interesse espontâneo que o indivíduo demonstra por alguma atividade. Isto repercute em termos do bom desenvolvimento cognitivo e social para ele. Algumas teorias abordam este assunto, notadamente a teoria da aprendizagem de Skinner.

A teoria da aprendizagem, segundo Ryan e Deci, (2000a), defende que “todos os comportamentos são motivados por impulsos fisiológicos” (p. 57). Ou seja, as atividades intrinsecamente motivadoras seriam as que se originam a partir das necessidades fisiológicas inatas. Numa outra perspectiva, esta teoria de Skinner (apud RYAN; DECI, 2000a) defende que “os comportamentos são motivados por prêmios” (p. 57). Ou seja, as atividades intrinsecamente motivadoras seriam aquelas em que o prêmio está na própria atividade, aumentando os graus de motivação intrínseca. Caso contrário, a falta de motivação intrínseca pode gerar o desinteresse do indivíduo em executar a atividade. Entretanto, este interesse em executar uma atividade, pode ser extrinsecamente motivado, como se verá a seguir.

2.1.2 Motivação Extrínseca

A Motivação Extrínseca é entendida como a auto-regulação da motivação. Isto é definido como um tipo de motivação onde os indivíduos podem sentir-se motivados para uma ação impulsionados por um interesse/envolvimento na atividade, por um suborno, por busca de excelência na atividade ou por desejarem ser considerados destaques no meio social. Por exemplo: os indivíduos podem estar motivados porque eles serão gratificados (ou castigados) pessoal ou socialmente. Isso mostra a busca dos indivíduos por comportamentos de interesses e valores, por reações externas de cunho cultural ou por reações internas (RYAN; CONNELL, 1989) aos seus próprios comportamentos.

A motivação extrínseca refere-se à performance da atividade para alcançar um resultado esperado. Muitas pessoas não se encontram motivadas intrinsecamente para a realização de tarefas e/ou para assumir novas responsabilidades. A questão real está em como os indivíduos adquirem a motivação para alcançar a saída e os efeitos da persistência, da qualidade comportamental e do bem-estar. Com isso, pode-se entender que as forças externas estimulam o indivíduo a desenvolver a motivação para

a tarefa. Esta motivação é definida como Extrínseca (VLACHOPOULUS et al., 2000) por ser caracterizada como uma força que possui um grau de autonomia.

De acordo com Ryan et al., (1997), os motivos extrínsecos possuem um grande grau de autonomia, podendo ser tanto auto-determináveis quanto não auto-determináveis. Porém os motivos intrínsecos possuem caráter unicamente auto-determináveis. Deci e Ryan (2000a) citam quatro categorias de motivação extrínseca: a *Regulação Externa*; a *Regulação Interiorizada*; a *Regulação Identificada* e a *Integração*.

A *Regulação Externa*, típica na motivação extrínseca, é focada nas teorias operantes (SKINNER, 1953) e contrasta com a motivação intrínseca. É definida como sendo o comportamento regulado por meios como premiação material ou medo de conseqüências negativas (FORTIER; VALLERAND et al., 1995). Por exemplo: críticas dos pais ou técnico. A *Regulação Interiorizada/Introjeção* é um segundo tipo de motivação extrínseca. Ela é definida como sendo uma fonte de motivação externa que é internalizada e o indivíduo pressiona a si mesmo para executar a atividade (RYAN; DECI, 2000a). Por exemplo: desejos do técnico, pais e amigos. A *Regulação Identificada* é definida como sendo a realização da atividade pelo indivíduo, a qual não lhe é disponível a escolha. Neste momento a tarefa é considerada como sendo importante para o indivíduo, mesmo que este comportamento não seja interessante para ele. Por exemplo: um atleta realizando alongamentos porque seu técnico diz ser importante. A *Integração* é definida como sendo o comportamento totalmente aceito/internalizado pelo indivíduo (FORTIER et al.,1995). As ações caracterizadas como motivações extrínsecas incorporadas possuem caráter muito assemelhado à motivação intrínseca, embora sejam consideradas extrínsecas.

Alguns autores, como Ryan e Connel (1989), testaram diferentes tipos de motivação. Eles investigaram comportamentos de indivíduos analisando os diferentes tipos de motivação extrínseca. Verificaram que, quando estes indivíduos eram externamente regulados, mostravam um interesse menor em realizar as tarefas e com grau de comprometimento diminuído. Seus insucessos eram projetados a outras pessoas. Em um outro estudo (CONNELL; WELLBORN, 1990), o aumento da motivação extrínseca demonstrou estar associado com o aumento do engajamento na

tarefa aumentando a percepção de competência nos indivíduos.

2.1.3 Amotivação

A amotivação é entendida como uma construção motivacional percebida em indivíduos que não são aptos a identificar nenhum bom motivo para realizar alguma atividade (DECI; RYAN, 2000a). Para esses indivíduos, a atividade não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório (BRIÈRE et al., 1995). Por exemplo: um indivíduo desenvolvendo uma tarefa na frente de pais, professores ou técnico admite outros comportamentos que podem gerar uma má vontade em desenvolver a tarefa requisitada. Isso pode fazer com que o indivíduo perca o interesse em realizar a tarefa. Ou seja, este indivíduo pode desenvolver um comportamento Amotivado. Mas, interferências externas (Motivação Extrínseca) a este indivíduo podem gerar modificações tanto nos graus de motivação intrínseca quanto nos graus de amotivação. Por isso Deci e Ryan (1985) introduziram, no contexto da TAD, uma segunda subteoria, definida como Organismic Integration Theory [Teoria da Integração dos Seres Humanos – OIT]. Nesta OIT eles demonstraram a interação das divisões da motivação através da organização de uma taxonomia que clarifica a variação desses comportamentos. Esta taxonomia será apresentada a seguir.

Ryan e Deci, (2000a) ilustraram a interação entre as divisões da motivação através da taxonomia e o relacionamento contínuo entre essas divisões. Esse relacionamento ocorrendo principalmente quanto aos graus de comportamento Amotivado/Motivação Extrínseca e Motivação Extrínseca/Motivação Intrínseca.

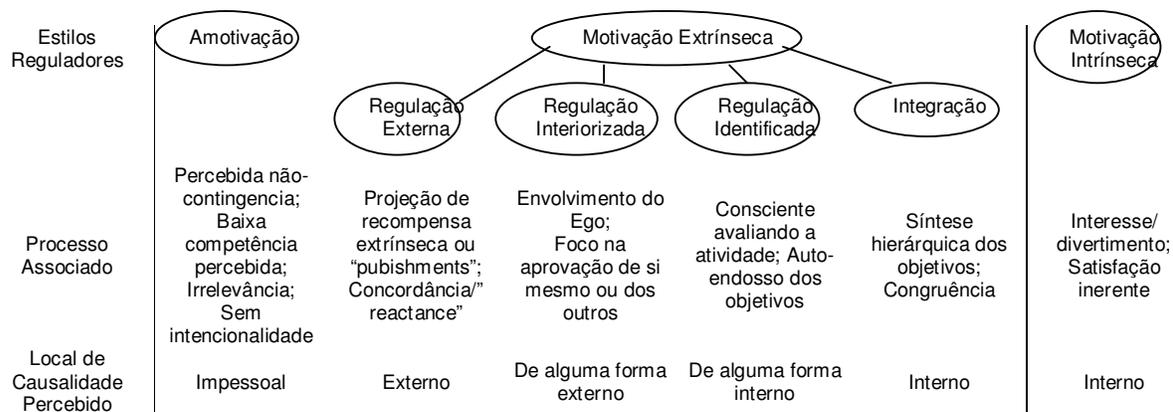


Ilustração 1: Taxonomia da motivação humana

A interação contínua das divisões da motivação pode ser melhor compreendida através de alguns estudos abordados. Petherick e Weigand (2002) defendem a Teoria da Auto-Determinação, mas sugerem que a simples divisão entre motivação intrínseca e extrínseca pode gerar uma dicotomia simplista. Isso foi um fator interessante e observado no estudo com indivíduos que demonstravam diminuir seus níveis de motivação intrínseca quando expostos à recompensa externa. Estas recompensas externas geravam um meio de motivação para a tarefa em vez de um meio de satisfação em si mesmo. Isto demonstra um movimento contínuo nos graus da motivação dos indivíduos e caracteriza o comportamento motivado extrinsecamente (Motivação Extrínseca).

Considerando a motivação à prática regular da atividade física, identificam-se diversas dimensões motivacionais que emergem neste contexto. A seguir, aborda-se algumas dimensões motivacionais relacionadas à prática regular da atividade física. Essas dimensões serão correlacionadas com exemplos em esportes no geral e, notadamente, no ambiente das academias de ginástica, que é o foco desta pesquisa.

2.2 FATORES RELACIONADOS À PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA

A manifestação comportamental da motivação à prática regular da atividade física pode ser avaliada, de acordo com Balbinotti (2003), a partir de seis dimensões distintas, mas relacionáveis: Controle de Estresse (ex.: *liberar tensões mentais*), Saúde (ex.: *manter a forma física*), Sociabilidade (ex.: *estar com amigos*), Competitividade (ex.: *vencer competições*), Estética (ex.: *manter bom aspecto*) e Prazer (ex.: *meu próprio prazer*).

2.2.1 O Controle do Estresse

A dimensão *Controle de Estresse* indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular da atividade física como uma forma de controlar a sua própria ansiedade e o seu próprio estresse (McDONALD; HODGOON, 1991). As definições de *estresse* (FRANKS,1994) estão baseadas nos fatores relacionados às respostas aos estímulos do meio ambiente e nas características do indivíduo que interagem para produzir um resultado que pode ou não afetar o desempenho desse indivíduo em atividades específicas. Assim, diversas técnicas têm sido utilizadas para aliviar os sintomas do estresse, dentre elas a prática regular da atividade física.

Investigando a associação entre a prática do exercício regular com a saúde mental, Taylor et al., (1985) observaram a redução nos níveis de ansiedade, o aumento da estabilidade emocional, a auto-afirmação, o bem-estar satisfatório e a eficiência no trabalho e nos estudos, nos indivíduos praticantes. Outros estudos afirmam que o exercício físico regular reduz os níveis de depressão, raiva bem como fatores de estresse psicossociais do indivíduo (BERGER; MACINMAN, 1993; BLUMENTHAL et al., 1988; CREWS; LANDERS, 1987; KING et al., 1993; SINYOR et al. 1983) resultando, de certa forma, no aumento na qualidade de vida dos praticantes. Segundo Berger e Macinman (1993, p. 729): “a qualidade de vida reflete a satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de uma pessoa; a qualidade de vida ou ‘felicidade’ seria a abundância de aspectos positivos somados à ausência de aspectos negativos”.

A efetividade dos exercícios tem se mostrado tão eficaz quanto à efetividade das medicações no controle do estresse (BERGER; MACINMAN, 1993; LONG, 1985). Apesar de uma série de estudos relacionados por Steptoe (1994) revelar que quanto melhor o condicionamento físico do indivíduo, mais favorável a sua resposta ao estresse, outros trabalhos publicados (SAMULSKI; LUSTOSA, 1996) continuam a questionar os benefícios do exercício físico para a saúde psicológica.

O estresse pode tornar-se positivo ou negativo dependendo da percepção e interpretação de cada indivíduo (FRANKS, 1994). No âmbito do desporto (GOLD et al., 1993) níveis moderados de pressão competitiva poderiam beneficiar positivamente indivíduos com relação ao controle do *estresse* ou poderiam influenciar negativamente no desempenho dos atletas em situações competitivas, como no caso da pressão das competições e as conseqüências que o fracasso possa gerar (DE ROSE JR. et al., 2001b; DE ROSE JR., 2002).

No contexto das academias de ginástica a melhora no controle do estresse está associada à tranqüilidade proporcionada pelos exercícios físicos. Alguns estudos, desenvolvidos em academias de ginástica, relacionam o aumento das práticas de atividades físicas no geral com a redução dos níveis de estresse (PIRES et al., 2004; 2002; NUNOMURA et al., 2004; KING et al., 1993). Isso se justifica porque a reação de estresse prepara o corpo para a ação física. Conseqüentemente, o incremento dos efeitos positivos da atividade física regular se torna uma forma eficaz para neutralizá-lo.

Os problemas com estresse também estão associados à ausência do equilíbrio entre a atividade física e a atividade mental (COOPER, 1999) e devido ao sedentarismo combinado com níveis elevados de estresse acumulado.

Na adolescência ocorre uma série de transformações amplas, rápidas e variadas, demonstrando, maior vulnerabilidade ao estresse (PIRES et al., 2004). A preocupação com o presente, a ansiedade em antecipar o futuro, a pressão psicológica da escolha profissional, a procura em satisfazer as expectativas dos adultos, representam, para o adolescente, uma forte pressão emocional. Além dos estudos envolvendo a atividade física e o estresse em adolescentes, pode-se verificar na

literatura a existência de referências relativas a hábitos de atividade física e estresse em adultos.

Com o avançar da idade, existe uma tendência ao declínio do gasto energético médio diário (PIRES et al., 2004), conseqüência da diminuição da atividade física. Diminuição essa que parece ser decorrente de fatores comportamentais e sociais (DE BEM et al., 2000). Com isso, desenvolver uma prática regular de atividade física parece diminuir a vulnerabilidade, tanto em adolescentes quanto em adultos, ao estresse.

Ainda, outros autores (THIRLAWAY; BENTON, 1992; MAROULAKIS; ZERVAS, 1993) associam a prática regular da atividade física às mudanças significativas nos estados psicológicos de humor, tanto nos aspectos negativos quanto nos positivos, gerando um bem-estar psicológico e aumentando a resistência do indivíduo diante do estresse psicossocial. Bolsanello e Bolsanello (1992) também constataram que, quando um programa de exercícios é iniciado, nota-se que a maioria dos sintomas associados às tensões de natureza psicológica tende a desaparecer. Da mesma forma, certos autores (STEIN; MOTA, 1992; MCAULEY et al., 1996; GUEDES; GUEDES, 1995; SAMULSKI; LUSTOSA, 1996) também encontraram influências favoráveis da atividade física nos aspectos psicológicos e de bem-estar mental.

Fatores estressantes também estão presentes em indivíduos de meia-idade, associados, algumas vezes, à consciência da morte e ao declínio das capacidades físicas. Muitas evidências indicam que a atividade física tem influência positiva na saúde mental dos indivíduos de meia-idade (MAZZEO et al., 1998; FECHIO; BRANDÃO, 1997). O controle de estresse, tendo em vista o que foi apresentado, relaciona-se ao cuidado dispensado à saúde, uma vez que procura resgatar melhorias na qualidade de vida dos indivíduos.

2.2.2 A Saúde

A dimensão *Saúde* indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular

da atividade física como uma forma de adicionar qualidade de vida através dos exercícios, aumentando suas expectativas de saúde (WANKEL, 1993).

Laudmann (1983), Pinotti (1984) e Rebelo (1995) analisam a saúde como tendo uma relação dinâmica do homem com seu meio ambiente, no que diz respeito ao seu bem-estar físico, psíquico e social. Guedes e Guedes (1995) caracterizam-na como sendo um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita ao indivíduo a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações de horas de lazer e o enfrentamento de situações de emergência sem cansaço excessivo. Os autores também salientam que a saúde se traduza na capacidade do organismo em evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas, estando o indivíduo no pico da sua capacidade intelectual e sentindo prazer em viver.

Alguns autores afirmam que o conceito de saúde “contamina” o conceito de aptidão física (“physical fitness”), como ressaltam MARQUES e GAYA (1999). Nesse sentido, a aptidão física passa a ser entendida como um construto que representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física (CORBIN, 1987). Assim, a aptidão física relaciona-se não só com a capacidade de resistência, mas também com outras capacidades inerentes do indivíduo, como: força, resistência muscular localizada, flexibilidade, etc. Estas capacidades citadas promovem a saúde quando relacionadas com a prática da atividade física regular.

O conceito de saúde com relação a uma determinada representação corporal foi analisado no estudo de Graça e Bento (1993) em uma amostra de 190 indivíduos de ambos os sexos e com idades variando entre 10 e 15 anos, de 12 escolas preparatórias e secundárias do Grande Porto – Portugal. Esta pesquisa demonstrou a pouca preocupação dos indivíduos com o real conceito de saúde, do seu aspecto físico e da sua capacidade de rendimento. Dessa forma, os indivíduos estudados demonstraram estarem satisfeitos quer com a sua saúde, quer com seu corpo. Resultados similares a estes foram encontrados em outro estudo (CARDOSO; GAYA, 1997) nesta mesma faixa etária, com jovens de escolas municipais de Porto Alegre.

Outros autores (NAHAS, 1992a, 1992b, GUEDES; GUEDES,1997) também entendem que existe forte associação entre a aptidão física relacionada à saúde e o

bom funcionamento orgânico, diminuindo os fatores de risco relacionados a doenças. Isto seria um fator que justificaria a adesão do indivíduo a práticas regulares de atividades físicas, com o intuito de obter, na prática, a saúde física (DISHMAM et al., 1985; FREDERICK; RYAN, 1995).

Outro fator pesquisado como sendo importante na melhora da saúde é aquele relacionado ao treinamento de resistência do indivíduo. Weineck, (1991) observa, no treinamento de resistência, o aumento do tamanho do coração, a diminuição da frequência cardíaca de repouso, a melhora no abastecimento sanguíneo, a diminuição dos batimentos cardíacos, a diminuição energética de oxigênio, o menor dispêndio de energia para realização de esforços, a melhora da circulação, da respiração e a redução do estresse, a diminuição de riscos cardíacos e a melhora da condição emocional.

Em relação ao treinamento de força, (WEINECK, 1991) descreve os efeitos positivos para a adaptação aos processos degenerativos da coluna vertebral, respeitando a aplicação de exercícios nas diversas faixas etárias. Da mesma forma (ZAKHAROV, 1992) reforça a importância de exercícios que trabalhem a flexibilidade e a potência.

Pode-se perceber nas academias de ginástica a preocupação com os benefícios que a prática da atividade física pode trazer à saúde. Nestes espaços a dimensão saúde possui elevado grau de importância (CUNHA, 1999; GAUCHARD et al., 2003; MACALUSO; De VITO, 2003).

Marques e Gaya (1999, p.83) observaram que “as preocupações com a promoção da saúde cada vez mais se configuram em prioridades nos países desenvolvidos e em desenvolvimento”. É interessante refletir sobre as noções de saúde em um contexto esportivo geral e analisar essas noções de saúde nos ambientes de academias de ginástica (MELO, 1997; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; BIDLLE, 1992; GUARNIERI, 1997; PACHECO; PEREIRA, 1996). Os estudos, neste contexto, demonstram existir uma focalização no corpo (sexualidade, atratividade) e uma preocupação sobre ele (saúde).

A melhora da saúde parece estar associada à busca da condição física por parte dos adolescentes e jovens adultos e ao aumento da expectativa de vida por parte dos indivíduos na meia-idade (CUNHA, 1999). Pessoas mais velhas quando treinadas regularmente, demonstram essa melhora em suas capacidades musculares, atenuando a presença de doenças e melhorando suas capacidades em realizar as tarefas do cotidiano. Mesmo que sejam considerados os benefícios que podem ser obtidos para a saúde física, os ambientes das academias de ginástica parecem proporcionar sociabilidade entre seus praticantes.

2.2.3 A Sociabilidade

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

Esta inclusão faz com que a socialização no ambiente desportivo origine fortes laços com colegas de treino ou atividade, com professores, técnicos e parentes (GOLD, 1987). O desporto também é uma forma importante de desenvolvimento de outras valências psicológicas, como a auto-estima, por exemplo. Psicologicamente, as conseqüências da participação giram em torno das relações sociais proporcionadas pelo ambiente desportivo. O desporto contribui para o bom desenvolvimento da moral nos indivíduos (FONSECA, 2000). Na realidade das academias de ginástica a dimensão sociabilidade parece possuir elevado grau de importância (CUNHA, 1999; DEVIDE, 2000 e 2001; GUARNIERI, 1997).

Cunha (1999) identifica relações de interesses sociais entre os freqüentadores de academias. A partir do que apresenta o autor, as academias passam a ser, além de uma referência para a prática física, um espaço de convivência social que reafirma o

status social e financeiro de seus participantes, muito além dos conteúdos físico-desportivos.

Saba (1998) corrobora os autores citados, ao esclarecer que não se pode deixar de considerar o padrão sócio-econômico e educacional dos praticantes e relacionar ao ambiente freqüentado. As academias, então, passam a ser espaços considerados como “ponto de encontro dos amigos e espaço para a convivência social”. Neste contexto, Castro (2004) sugere que os grupos de praticantes buscam fazer amigos, parceiros afetivos, etc. e por fim nutrem-se de uma sensação de prazer e bem-estar, gerada pela atividade física regular, que paradoxalmente, coloca-se como obrigação, gerando culpa quando não se a pratica.

As dimensões motivacionais arroladas até aqui não são as únicas observáveis. Existiriam, ainda, outras dimensões aparentes nestes ambientes, relacionadas à dinâmica do funcionamento das academias (de pequeno, médio ou grande porte) e ao “status social” dos seus freqüentadores, os quais determinam o perfil do grupo que a freqüenta e até mesmo o tempo de vida desse grupo (prática em anos) e dessa academia.

Percebem-se algumas diferenças quanto aos motivos que levam os praticantes a optarem pelas modalidades oferecidas nas academias: o tempo de prática, a forma de prática (mais individualizada ou com um *personal*), a freqüência de prática, as faixas etárias e os gêneros pesquisados. Papalia e Olds (2000) sugerem que se devem considerar as diferenças nos estágios de desenvolvimento vital humano para que se possa interpretar as nuances nas áreas físicas, cognitivas e psicossociais desses indivíduos, em cada etapa desse ciclo vital. Os motivos dos adolescentes parecem estar associados à melhora da saúde e performance física, característicos da fase de busca de uma identidade e de uma afirmação nos grupos; os motivos dos indivíduos jovens adultos, parecem estar associados à performance física absoluta, graças ao momento de plenitude física, característico dessa fase; enquanto que os motivos dos indivíduos na meia-idade, sugerem uma associação ao resgate da performance física, almejando um percurso mais tranqüilo para a terceira idade.

Quanto ao gênero, percebe-se que o sexo masculino determina grau de

importância maior para a prática sistemática e que tal fato está associado ao maior conhecimento sobre os resultados fisiológicos dos exercícios e a importância atribuída à regularidade dos mesmos. Com o passar da idade, estes comportamentos ativos são invertidos, percebendo-se uma maior preocupação feminina em praticar exercícios com o objetivo de melhorar a performance tanto física quanto mental (PAPALIA; OLDS, 2000). Tal fato justifica-se, pelo menor grau de exigência física da atividade, por parte dos homens, que passam a considerar a atividade como tendo características mais femininas (PIRES et al., 2002). A próxima dimensão a ser apresentada é a Competitividade. Ainda que, sejam escassos os estudos que abordem esta dimensão, percebe-se no dia-a-dia das academias, sua pertinência.

2.2.4 A Competitividade

A dimensão relacionada à *Competitividade* indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular da atividade física como uma forma de atingir o seu grau de satisfação e suas metas através da busca do resultado nas práticas desportivas (DECI et al., 1999). Marques e Oliveira (2002) afirmam que não há desporto sem competição. Qualquer coisa que move o indivíduo a uma ação determina uma necessidade (RYAN; DECI 2000b). Essa necessidade apresenta uma ordem de importância, que não necessariamente conduz a um funcionamento perfeito de sua perseguição (perseguição dos motivos), pois leva em conta valores sociais e ambientais que o indivíduo está inserido para essa busca competitiva com os pares. Fatores como: “confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração” (De ROSE JÚNIOR, 2001b, p. 252) estão envolvidos na competição desportiva.

Esta busca competitiva pode revelar esforços cooperativos entre colegas, preparando o indivíduo para a vida (WEINBERG; GOULD, 2001). No que diz respeito às práticas regulares de atividades físicas, especialmente em relação ao contexto das academias de ginástica, a afirmação de Marques (2004, p. 76) de que “o sentido primordial do desporto para o jovem é o jogo, a competição”, pode auxiliar no entendimento do fator motivacional competitividade e da importância do mesmo no processo educacional destes jovens.

Percebe-se, entretanto, uma carência de estudos relatando a dimensão competitividade no ambiente de academias de ginástica. Isto pode se justificar pela dimensão competição estar mais associada ao desempenho alcançado pelo próprio indivíduo do que em suas relações com os pares. Todavia, cabe destacar que a seleção de um indivíduo que demonstre uma habilidade diferenciada não pode representar exclusão das atividades esportivas para aqueles que não as tem, como referem Gaya e Torres (2004). Isto resgata o sentido educativo e ético dessas práticas.

Gaya e Torres (2004, p. 73) entendem que:

O esporte de rendimento para crianças e jovens constitui-se num espaço amplo de formação e educação. Embora se constitua numa prática seletiva sobre o ponto de vista do talento desportivo, não se pode negar sua potencialidade em propiciar oportunidades diversas para o desenvolvimento social e moral dos participantes.

Apesar desta mencionada lacuna nos estudos empíricos com relação à competitividade, percebe-se que esta dimensão possa estar presente nas academias de ginástica em situações como participação dos alunos em maratonas e outros eventos esportivos promovidos na cidade. Parece, igualmente, associada às outras dimensões como a Saúde, a Sociabilidade e a Estética.

2.2.5 A Estética

A dimensão relacionada à *Estética*, indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular da atividade física para conquistar e manter um corpo que seja atraente e aprovado pela sociedade em que o indivíduo está inserido (MEDINA, 1996). Isso pode ser observado no estudo de Ingledew e Sullivan (2002), que demonstrou as diferenças nos gêneros e idades de adolescentes jovens e adolescentes mais velhos no que se refere à percepção de imagem corporal e índice de massa corporal, encontrando graus de motivação intrínseca superiores dos mais velhos para a adesão aos programas de exercícios físicos. O contexto social a que o inventário é aplicado é fundamental para a determinação dos resultados encontrados nesta dimensão.

Estes índices (CAPDEVILLA, 2004) sofrem grande influência da realidade social em que o inventário é aplicado. As culturas latinas tendem a valorizar mais o corpo magro do que as culturas anglo-saxônicas. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental favorece a procura por atividades físicas prolongadas. Na realidade das academias de ginástica a dimensão estética parece possuir elevado grau de importância (COHANE; POPE, 2001; MARINHO; GUGLIELMO, 1997).

A estética corporal é apresentada, nas mulheres, com níveis bem maiores de insatisfação do que nos homens (Cohane; Pope, 2001). Elas buscam como objetivo, corpos sempre mais magros e definidos. Os dados concluem, em relação à adesão, que os padrões estéticos continuam a ser imprescindíveis para a continuidade das atividades em academias de ginástica (MARINHO; GUGLIELMO, 1997; INGLEDEW; SULLIVAN, 2002; SILVA, 2001a; SOARES, 2001).

Ao nos depararmos com a valorização de um padrão estético, visualizamos a acolhida entusiástica aos recursos técnicos e científicos de remodelamento das aparências, reforçando a tese de que os cuidados com o corpo “estão na ordem do dia”, especialmente quando consideramos o universo feminino. Neste sentido, as preocupações explícitas associando a feminilidade à busca da beleza e a força aos padrões masculinos, muitas vezes se associam aos inúmeros recursos e possibilidades para modificar o corpo, tornando-o algo perfeito e de aparência sempre jovem (FERNANDES, 2004; PEREIRA, 1996; BARBOSA; SILVA, 2001; DANTAS, 1998).

O padrão estético de beleza, saúde e conservação do corpo (CARVALHO, 1998) torna-se um mito, que afeta os desejos do indivíduo quando este pretende corresponder ao padrão perfeito. Mesmo a questão estética sendo mencionada como um fator motivacional importante nas academias, outros estudos (DECI; RYAN; KOESTNER, 1999) ressaltam a dimensão Prazer como sendo de grau relevante na prática de esportes.

2.2.6 O Prazer

A dimensão relacionada ao *Prazer* indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a

prática regular da atividade física como uma forma de buscar a sensação de satisfação que esta prática traz para o indivíduo. Devido a essa sensação de satisfação ela é relacionada com a motivação intrínseca (CSIKSZENTMIHAYYI, 1975; DECI; RYAN, 1985). Os sentimentos de divertimento experimentam-se quando a participação, em uma atividade, cria uma sensação de competição e autodeterminação (DECI, 1985). O divertimento é uma recompensa experimentada (Deci; Ryan, 1985) na execução da conduta motivada intrinsecamente. Os valores de divertimento são utilizados para definir operacionalmente os níveis de motivação intrínseca. Segundo Fonseca (2000) os principais motivos indicados por jovens para a prática desportiva se relacionam às quatro grandes categorias: competência, saúde, afiliação (pertencer e se identificar com um grupo) e divertimento. Esse divertimento inserido através do gosto pela prática desportiva.

Nesse sentido (BENTO, 1987) se o hábito dessa prática desportiva regular for adquirido desde a infância e se o prazer estiver presente durante as atividades, a probabilidade de ocorrer o gosto pela prática desportiva estende-se por toda a vida no indivíduo. Marcellino (2003) associa o prazer oportunizado pela prática ao conceito de lazer. Atualmente o desenvolvimento tecnológico, assim como o aumento no grau de escolaridade e a diminuição com o tempo gasto com trabalho proporcionaram um aumento nas práticas de atividades de lazer.

No contexto das academias de ginástica, podem-se observar os motivos relacionados ao prazer que levam os indivíduos a freqüentarem estes espaços. Marcellino (2003) investigou os motivos dos alunos freqüentarem as academias de ginástica e diagnosticou que mais de 90% consideram a freqüência em academias como uma de suas atividades de lazer, como diminuição do estresse, relaxamento, conhecer pessoas, encontrar amigos e quebrar a rotina. Os outros 10% responderam negativamente a essa questão e colocaram ainda como motivos a obrigação, a saúde, a defesa pessoal, o condicionamento físico e o hábito em exercitar-se. O estudo de Saba (2001) corrobora com esta idéia, ressaltando o bem-estar psicológico que atingem os praticantes após a realização da atividade física prazerosa.

Biddle (1992) e Coelho Filho (2000) associam a sensação do divertimento nos adultos, nas academias, à adesão para a prática. Percebe-se, nas academias, a

aproximação daquilo que é desejável para os alunos praticantes no que se refere aos valores, funções e conteúdos, com as características de “livre” escolha e expressão nas modalidades oferecidas (MARCELLINO, 2003). Sobre isso, o grau de conhecimento do aluno facilita a escolha da modalidade, tornando-a mais autêntica a partir da possibilidade de optar por alternativas variadas. A seguir será apresentada a motivação à prática regular de atividades físicas em academias de ginástica.

3 PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Têm-se acompanhado, nas últimas décadas, um interesse crescente pela prática regular de atividade física. Corrobora-se a esta idéia o fato de que as academias de ginástica ampliaram, em larga medida, o seu número de freqüentadores. Tal percepção parece, também, justificar a crescente abertura de novas academias em distintas áreas de cidades brasileiras, bem como a diversificação de aparelhos e técnicas oferecidas aos seus praticantes. A grande procura pelas academias, assim como a estimulação para que os praticantes dessas atividades atinjam uma continuidade e mesmo uma permanência mais prolongada (em termos de uma real “adesão”) trazem visíveis implicações para a discussão acerca da motivação à prática regular de atividade física no geral, e nas academias de ginástica, particularmente.

As academias de ginástica transformaram-se em um empreendimento lucrativo e rentável. Transformações do espaço físico, pluralismo nas práticas corporais, investimentos na formação dos profissionais resultaram em um número maior e mais diversificado de adeptos (COELHO FILHO, 1997). Silva (2001a) aborda que a construção de uma expectativa de corpo requer inúmeros cuidados, principalmente em relação à beleza e a boa forma. Segundo a autora, com o desenvolvimento das tecnologias e a expansão do mercado de produtos e serviços, o corpo encontra-se em condição de território a ser trabalhado, apartando-se dos seus resquícios de naturalidade. Nessa ótica, os indivíduos devem estar prontos para mostrar dedicação e força de vontade, correspondendo a essa expectativa.

As diversas opções oferecidas pelas academias favorecem essa dedicação e essa força de vontade dos praticantes. Isso ocorre através da gama de modalidades presentes nestes espaços. Estas modalidades podem variar desde as mais tradicionais, como a musculação ou a ginástica localizada, até as mais inovadoras e que necessitam de equipamentos específicos, como as aulas de *spinning* ou *aerjump*¹. A oferta depende, evidentemente, de alguns fatores, mas, principalmente, do padrão da academia e do nível sócioeconômico dos freqüentadores, uma vez que,

¹ As aulas de *spinning* requerem bicicletas apropriadas para a sua realização, já as aulas de *aerjump* utilizam mini-trampolins. Os nomes das aulas foram citados a título de exemplos, podendo ser encontradas outras denominações, dependendo da academia considerada.

as práticas que envolvem equipamentos ou espaços diferenciados, requerem um custo adicional a ser pago.

3.1 SURGIMENTO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

O surgimento das academias de ginástica ocorreu no século XIX na Europa, mais precisamente em Bruxelas (CAPINUSSU; COSTA, 1989). Tais espaços eram conhecidos como ginásios e seu objetivo principal era o ensino da cultura física, através da utilização de aparelhos. No século XX as academias começaram a proliferar na Europa e nos Estados Unidos, onde as práticas mais oferecidas eram: o halterofilismo, a ginástica e o balé. Destacam os autores, quando resgatam a trajetória das academias, que dois temas parecem persistir e se entrelaçar desde a origem: a busca pela saúde e a questão da estética.

No contexto do Brasil, data dos anos vinte a inauguração das primeiras academias de ginástica (CAPINUSSU; COSTA, 1989). A primeira a ser instalada foi iniciativa de um imigrante japonês em Belém (PA). No decorrer das décadas de trinta e quarenta surgiram outras pelo resto do país, tendo como atividades principais o halterofilismo e a ginástica feminina. O número de academias de ginástica era pequeno entre a década de trinta e final da década de cinquenta. Entretanto, na década de sessenta elas proliferavam nas principais cidades brasileiras, tendo seu auge no início os anos setenta quando ocorreu uma significativa expansão das academias de ginástica (MARINHO; GUGLIELMO, 1997).

Para Tubino (1980) o grande crescimento das academias nas cidades brasileiras está relacionado à divulgação do método Cooper de condicionamento físico, proveniente dos Estados Unidos. Isso contribuiu para disseminar a idéia de que todas as pessoas, principalmente as que não eram atletas, poderiam realizar alguma prática corporal, estivessem preparadas ou não.

O advento da ginástica aeróbica, novamente influenciado pelo movimento norte-americano da “*aerobic*” ou “*aerobic dancing*”, foi considerado como uma metodologia revolucionária, da qual Jane Fonda foi uma das maiores divulgadoras através de um

programa de dança aeróbica e de suas fitas de vídeo comercializadas (COELHO FILHO, 1997).

A transformação desse contexto em um negócio bastante lucrativo atraiu os empresários e os investidores, os quais não estavam ligados ao setor, mas que começaram a investir construindo grandes empresas em busca de um público maior e mais diversificado, conforme afirma o autor:

Nesses empreendimentos caracterizados pelo consumo de bens e serviços cada vez mais diversificados, os empresários/proprietários (investidores) passaram a compor uma maior quantidade de ofertas aos alunos, com a diversificação e a padronização das aulas de ginástica em diferentes modalidades, com o objetivo de abrir um leque de possibilidades com vistas a satisfazer o gosto da demanda” (COELHO FILHO, 1997, p. 11).

Cabe salientar que as academias são tomadas como objeto de estudo sob diferentes olhares e perspectivas teóricas e metodológicas. Desde um ponto de vista que privilegia aspectos biológicos (LAUDMANN, 1983; PINOTTI, 1984; REBELO, 1995; GUEDES; GUEDES,1995; MACALUSO; De VITO, 2003), até concepções teóricas e metodológicas provenientes das áreas da Sociologia e da Psicologia, muitas são as possibilidades em abordar a prática e as motivações subjacentes a ela.

3.2 ESTUDOS EMPÍRICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Tahara (2003) analisa os principais motivos de adesão e manutenção de programas de exercícios físicos regulares realizados em academias, em jovens adultos. Através da sua pesquisa com 50 alunos de ambos os sexos e com idades variando entre 21 e 24 anos, regularmente matriculados nas diversas modalidades das academias, a autora concluiu que os motivos relacionados aos aspectos sociais são os mais importantes. Precisamente, os resultados indicaram que a interação social representa um dos principais motivos desses jovens adultos, sendo que o prazer e a atração pela atividade estão relacionados com a identificação e interação com os grupos. Em relação à frequência de prática semanal, a de 04 vezes por semana (33,33%) foi a maior, seguido de 05 vezes (26,67%), 03 vezes (20%), 02 vezes

(13,33%), e 01 vez (6,67%). E em relação ao tempo de prática, 02, 08 e 10 anos apresentaram percentuais semelhantes (13,33%); já no tempo de prática de 03 anos e no de 06 meses, ocorreram percentuais iguais (6,67%). Com relação às modalidades praticadas, a modalidade musculação (40%) aparece como mais votada entre os praticantes; seguida das modalidades aeróbias (30%), ginástica (16,67%) e lutas marciais (13,33%), respectivamente.

Na mesma linha, pode-se comentar o trabalho de Melo (1997) que faz a análise do ponto de vista sócio-cultural, sobre academia de ginástica como um espaço possível de vivência do lazer, de convivência, enfim de “manifestação cultural” (MELO, 1997, p. 6). Em sua pesquisa qualitativa, na linha de observação participante, a autora comparou três academias da cidade de Campinas (SP), em um contexto sócio-econômico diferenciado. Esta pesquisa objetivou estudar aproximações e diferenças entre as práticas corporais desenvolvidas e suas relações com as faixas etárias dos praticantes, questões de gênero e classe social. A autora destaca, em sua pesquisa, que as modalidades desenvolvidas pelos praticantes englobam um conjunto de posturas e movimentos aprendidos por estes praticantes, e que eles definem um universo amplo de valores e significados de treinamentos, de metodologias e de objetivos na intervenção do exercício sobre seus corpos. É interessante observar que, apesar da atividade estar vinculada ao lazer, os resultados encontrados, sugeriram a estética como o fator motivacional mais importante. Já quanto à modalidade mais procurada, os praticantes salientaram a musculação e a ginástica como as principais, justificando que estas ofereciam resultados estéticos alcançados com maior facilidade.

Novaes (2001), também reforça esta noção de estética e que parece surgir, nas academias de ginástica, como um dos fatores motivacionais fundamentais, principalmente para o gênero feminino. A autora investigou a relação existente entre a mulher e a beleza na contemporaneidade. Suas conclusões demonstraram que a feiúra e a gordura são formas penosas de exclusão social na atualidade. Isto porque a imagem da mulher e do feminino continua associada à da beleza, havendo cada vez menos tolerância para os desvios nos padrões estéticos socialmente estabelecidos. A autora, ainda, questiona a insígnia da feiúra, como contraponto aos padrões corporais estabelecidos socialmente, ou seja: o ideal de ser jovem, ser magro e ser saudável.

Fernandes (2004), realizando um estudo ancorado, metodologicamente, na análise de conteúdo, objetivou identificar e analisar os possíveis significados atribuídos à ginástica para mulheres praticantes em academia. A amostra foi composta por 10 mulheres na faixa etária entre 25 e 40 anos de idade (adultas jovens), praticantes de ginástica há, pelo menos um ano, e em uma frequência de 3 vezes por semana. Os resultados concluíram como fatores motivacionais relacionados à prática de ginástica em academias, nesse grupo: a estética; manter a forma e enrijecimento muscular associados ao conceito de saúde; o emagrecimento; a melhora da auto-estima, do prazer e do bem estar; e este último associado à permanência na atividade praticada. Outro fator interessante observado foi a percepção de envelhecimento como fator de desgaste. As praticantes parecem associar uma melhor forma de vivenciar o envelhecimento quando praticando atividade física regularmente.

Neste sentido é oportuno destacar o estudo de Dantas (1998) de natureza qualitativa. O objetivo principal do trabalho era identificar as motivações que levam à busca de práticas corporais em academias de ginástica da cidade de Maceió (AL). Foram investigadas 6 academias de ginástica, em uma amostra de 300 indivíduos, de ambos os sexos, com predominância do gênero feminino, com idades variando entre 15 e 30 anos (adolescentes e jovens adultos) e com nível médio e superior de escolaridade. Os resultados encontrados demonstraram como fatores motivacionais mais importantes: a modelagem corporal, a satisfação relacionada à obtenção dos resultados e a falta de tempo e de amotivação para a interrupção da prática.

Apesar de parecer uma prerrogativa feminina, conforme os estudos mencionados, os cuidados com a estética, nos últimos anos, não tem sido somente uma preocupação das mulheres. A vaidade masculina tem, também, sido destacada. Corrobora esta idéia, a grande presença de homens em clínicas estéticas, buscando rejuvenescimento, emagrecimento, cuidados com a pele, entre outros (FLORINDO et al., 2001). Nesse sentido, a mídia refere o caráter “Metrossexual” masculino, como um padrão próprio àqueles homens que dispensam excessivos cuidados com a vaidade, sem, contudo, abdicar de sua condição heterossexual.

3.3 OBJETIVOS DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Para que se possa conhecer melhor a forma como se estruturam as academias de ginástica cabe mencionar alguns objetivos cumpridos por elas, ressaltados na literatura. Nieman (1999) destaca a importância em promover atividades físicas voltadas para a saúde; Paffenbarger (1988) ressalta a possibilidade de melhora na aptidão física; Marcellino (2003) salienta que as academias são espaços específicos e privilegiados de convivência, atividade físico-desportiva e do lazer.

A partir do que é mencionado por estes autores, percebe-se que há uma articulação entre os objetivos apresentados e as dimensões que se pretende trabalhar. Por exemplo, os conteúdos físico-desportivos relacionam-se com a busca da saúde através de um acompanhamento profissional na prática dos exercícios, o aspecto convivência relaciona-se com a socialização, tendo em vista as relações de amizade, o convívio social e a integração com os grupos que este ambiente proporciona. O aspecto lazer relaciona-se com a prática da atividade física em um tempo disponível significando a opção pela atividade prazerosa ao invés do ócio.

Além dos objetivos acima mencionados, poderiam ser citados outros. Entretanto convém salientar que, ao aderir às práticas oferecidas pela academia, os indivíduos podem estar inferindo, individualmente, outros objetivos que não os apresentados por estes autores. Poder-se-ia exemplificar como um objetivo não referido: a chegada na academia através da indicação de um amigo, que argumenta ser, aquela, uma “academia da moda”.

A seguir, serão apresentadas as modalidades que, dentro das academias de ginástica pesquisadas, são as mais usuais. Destacam-se: a musculação, as atividades aeróbias, a ginástica, o alongamento, a dança e o treinamento com ou sem *personal trainer*. A estruturação dessas modalidades, para a melhor compreensão da questão central dessa pesquisa, será detalhada no tópico seguinte.

3.4 ESTRUTURAÇÃO DAS MODALIDADES NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

A *Musculação*, de forma geral, é desenvolvida com aulas de uma hora de duração. É realizada a partir de um alongamento inicial ou aquecimento aeróbio, que pode ser feito tanto na esteira, quanto na bicicleta ergométrica. Os exercícios são prescritos pelo professor da sala em uma ficha individual. Esta prescrição é baseada nos resultados da avaliação física do aluno pela academia ou por prescrição do médico desportista (BOMPA; 2002; BAECHLE; GRAVES, 2000; ZATSIORSKY, 1999; FLECK, 1999; PEREIRA, 1996). Os treinamentos são remanejados de acordo com a frequência do aluno e respeito às suas individualidades. No final da sessão o aluno realiza o alongamento dos grupos musculares que foram trabalhados.

A *Ginástica Local*, também praticada em uma aula com a duração de uma hora, é iniciada por uma atividade de alongamento (AYOUB, 2003; BORTOLETO, 2000; NOGUEIRA; DIAS, 1997). A seguir, é trabalhado o fortalecimento muscular geral com caneleiras e halteres. Objetiva-se melhorar a resistência muscular geral dos seus praticantes.

O *Body Pump* é uma modalidade na qual também se prevê uma duração de uma hora para cada aula. O início da atividade é caracterizado pela execução de alongamento nos grupos musculares a serem trabalhados. Os exercícios são feitos com uma barra adaptada, simulando exercícios de agachamento e flexões de membros superiores assemelhados aos exercícios da musculação. O diferencial é a presença da música na execução dos movimentos (SABA, 2002). O final da aula é caracterizado pela execução de alongamento nos grupos musculares trabalhados.

O *Alongamento*, igualmente realizado em um período de uma hora, é constituído por um alongamento geral, dando ênfase à musculatura cervical, dorsal e lombar (SABA, 2002; PEREIRA, 1996; SANTOS, 1994b). Objetiva-se em provocar relaxamento.

Nas *Aulas com personal trainer*, realizadas com duração de uma hora a uma hora e meia, a prescrição do treinamento é feita através dos resultados obtidos em uma

avaliação física advinda de um médico desportista ou da avaliação física realizada na academia. Geralmente os exercícios se baseiam nos objetivos do aluno somados aos resultados das avaliações físicas (McCLARAN, 2003; DOUGLAS, 2000). Os treinamentos são remanejados respeitando a frequência da atividade física, a individualidade do aluno, seus limites e as reavaliações físicas e médicas. Geralmente, soma-se a esse trabalho o controle da dieta feito por um nutricionista.

Na modalidade *Step* com duração de uma hora, executa-se, inicialmente, um alongamento nos grupos musculares a serem trabalhados. A seguir, os exercícios de ginástica aeróbia são realizados em cima de uma plataforma, denominada *step*. Esta plataforma se situa à frente do aluno. A aula é desenvolvida em ritmos coreografados e os deslocamentos são feitos em torno do *step*. O objetivo é o de elevar a frequência cardíaca a níveis superiores, provocando maior queima calórica através de uma aula mais agitada (AMANTÉA, 2003; SABA, 2002; MALTA, 1997). O final da aula é caracterizado pela execução de alongamento nos grupos musculares trabalhados.

O *Spinning*, realizado com duração de uma hora, inicia, igualmente, com um alongamento preparatório. Constituído de um trabalho aeróbio em bicicletas ergométricas específicas e assemelhadas a bicicletas de corrida. A frequência cardíaca é o fator determinante da aula para a busca da performance (SABA, 2002). A música se torna fundamental para o ritmo das pedaladas. A carga do pedal é administrada conforme o controle da frequência cardíaca.

Na modalidade *RPM*, também realizada em uma hora, partindo de uma sessão de alongamentos, desenvolve-se uma atividade muito semelhante ao *Spinning*, diferenciando-se quanto à cadência, proporcionada pelo estímulo musical bem marcado, sincronizados com os giros do pedal da bicicleta (AMANTÉA, 2003). Da mesma maneira que o *Spinning*, o *RPM* também controla a frequência cardíaca.

No *BIKE CLASS* além da semelhança quanto à duração de uma hora, e o alongamento preparatório, existe pouca variação em relação ao *RPM*. Entretanto, nesta modalidade, o professor não necessita estar registrado como instrutor de *Spinnig* ou *RPM*. A variação da aula ocorre porque a mesma enquadra-se em uma modalidade

mais voltada para o ciclismo *indoor* (AMANTÉA, 2003). No final são realizados os alongamentos dos grupos musculares que foram trabalhados.

A *Corrida de rua* também realizada em uma aula de uma hora de duração coloca-se como uma nova modalidade nas academias. Surgiu com o interesse dos indivíduos em participar dos eventos maratonas, rústicas, etc. promovidos nas cidades brasileiras. O professor da academia acompanha e orienta os alunos com relação ao controle da frequência cardíaca, a progressão dos treinamentos aeróbios e localizados e os alongamentos específicos a serem desenvolvidos. Prescreve os treinamentos e períodos de voltados à realização das provas.

3.5 MOTIVOS DE ADESÃO, NÃO-ADESÃO E PERMANÊNCIA À PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

A adesão e a permanência na atividade física têm sido pensadas em distintas perspectivas. Entretanto os autores parecem convergir em um aspecto: para obter efeitos positivos na prática física é imprescindível um determinado grau de continuidade (KING et al., 1993; ROBERTSON; MUTRIE, 1989; NUNOMURA, 1998). Outros autores (NAHAS, 1996; SABA, 1999) destacam elementos sócio-econômicos e culturais que poderão interferir, decisivamente, para que ocorra a continuidade da prática física. Entre estes fatores mencionam a importância da faixa etária, da condição social, do desprendimento em relação a vínculos familiares como motivadores para a adesão e a permanência à prática desportiva. Numa perspectiva mais próxima a esse segundo grupo de autores, esta investigação considera como variáveis a serem mensuradas: o gênero, a idade, o tipo de modalidade, o tempo de prática, o tipo de treinamento e a frequência de prática.

Em um estudo de Robertson e Mutrie (1989) com indivíduos adultos, foi observado que os homens que aderiram à prática da atividade física regular demonstraram razões diferentes para se exercitar e possuíam mais conhecimento sobre fisiologia e seus efeitos quando comparados aos que não aderiram. Os motivos desses indivíduos estavam associados à performance esportiva, enquanto os outros indivíduos possuíam motivos associados à manutenção da saúde ou o aumento do

tônus muscular. Outro fator a ser analisado é o gênero. Robertson e Mutrie (1989), em outro estudo, destacaram o gênero feminino e adulto como tendo um grande número de barreiras a vencer para participarem de um programa de atividade física regular, uma vez que, geralmente, conciliam a responsabilidade sobre os filhos com a profissão.

Faria Jr. (1994), investigando programas de atividades físicas supervisionadas para indivíduos mais velhos, verificou a predominância de indivíduos do sexo masculino. Os resultados deste estudo associam a prática da ginástica e as atividades físicas com graus de intensidade muito leves como atividades mais, peculiarmente, femininas. Tal associação parece ter influenciado na não adesão desses homens (SLEZYNSKI; BLONSKA, 1994). Isto pode demonstrar que a variável gênero, sob determinadas situações, representa uma restrição à participação em determinados tipos de modalidades desportivas.

Com relação à idade, perceberam-se aspectos controversos nos resultados estudados em algumas pesquisas. Enquanto King et al. (1993) afirmam que a adesão diminui conforme vai aumentando a faixa etária dos seus praticantes, Stephens e Caspersen (1994) identificam um aumento na atividade física regular para grupos mais velhos, comparados com grupos mais jovens. De outra parte Dishman, (1988, 1993) procura demonstrar que a idade não está associada à adesão a programas de atividades físicas regulares. O que cabe destacar em relação a esta polêmica talvez seja a interferência de outras variáveis que determinem a adesão ou não a programas de atividades físicas. Poderia-se referir, a título de exemplo, a diminuição na intensidade das atividades físicas com o decorrer da idade ou até mesmo a prescrição incorreta dos exercícios nestas fases como variáveis significativas para a adesão e permanência nessas práticas.

Nesse sentido, outras variáveis importantes têm sido avaliadas como associadas a essa adesão (ou não) à atividade física, como, por exemplo, o status sócio-econômico. Nos grupos de baixa renda parece haver evidências de que a inatividade pode estar sendo reforçada em função do desconhecimento acerca dos benefícios positivos que a prática pode proporcionar (DISHMAN, 1993). De outra parte, indivíduos com renda e grau de instrução mais elevado, parecem ter maior probabilidade de serem fisicamente ativos.

Nos programas de atividades físicas orientadas com *personal trainer* para indivíduos na meia-idade os motivos se relacionam, geralmente: à ocupação do tempo livre para executar uma atividade saudável; a possibilidade de convivência e socialização; a possibilidade de sentir-se participante e produtivo; à prevenção de patologias e a manutenção da saúde; ao retardamento do envelhecimento e a busca por uma melhor qualidade estética, respectivamente (DANTAS, 1994). Quando se analisa estes mesmos programas com indivíduos iniciantes, na mesma faixa etária, os motivos também se diferenciam; relacionando-se à reabilitação; à saúde; ao bem-estar e à ampliação das relações inter-pessoais, respectivamente.

Ramilo (1994), analisando especificamente a população feminina na meia-idade, sugere que os fatores motivacionais incidem na necessidade de fuga do isolamento, na ocupação regular e organizada do tempo, na manutenção da autonomia, na indicação médica, no custo compatível com a condição sócio-econômica e no fácil acesso local do programa, respectivamente. Vertinsky (1995) salienta que a não adesão aos programas de atividade física regular na população de meia-idade feminina está associada ao declínio da saúde e a percepção de estarem “muito velhas”.

A seguir, serão apresentados outros estudos empíricos na motivação à prática regular de atividades físicas em ambientes esportivos gerais e em academias de ginástica. Alguns estudos empíricos² apresentados utilizaram o Inventário de Motivação à Prática Regular da Atividade Física (IMPRAF-126), desenvolvido por Balbinotti (2003).

3.6 ALGUNS ESTUDOS EMPÍRICOS DA MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA

As Ilustrações 2 e 3 apresentam uma síntese de alguns estudos realizados por diversos autores com respeito a motivação à prática regular de atividade física.

² *Estudos empíricos que utilizaram o IMPRAF-126 como instrumento de medida da motivação.

Autor	Ano de publicação	Estudos sobre a Motivação à Prática Regular da Atividade Física		
		Objetivos	Amostra	Resultados
Balbinotti; Gotze e Balbinotti (2005) *	Manuscrito não publicado	Explorar algumas das principais dimensões (parâmetros) motivacionais em atletas corredores de longa distância (longo percurso), controladas por duas variáveis independentes: sexo e faixa etária.	91 atletas de competição, de ambos os sexos, e com idades variando de 14 a 69 anos, originários de 05 cidades gaúchas	Estresse; Saúde; Sociabilidade; Competitividade; Estética; Prazer.
Juchem*	2005	Verificar as dimensões que mais motivam os tenistas brasileiros infanto-juvenis à prática regular do esporte.	58 atletas tenistas estreantes em competições, de ambos os sexos, com idades variando entre 13 e 16 anos.	Prazer; Saúde; Competitividade e Sociabilidade; Controle de Estresse e Estética.
Santos*	2005	Verificar o perfil motivacional e as diferenças nos fatores motivacionais à prática de atividades físicas regulares dos adolescentes	64 adolescentes, de ambos os sexos, com idades variando entre 11 a 18 anos	G1(11 e 13 anos): Saúde; Prazer; Socialização; Estética, Controle de Estresse e Competitividade. G2(16 e 18 anos): Prazer; Saúde; Controle de Estresse; Estética; Socialização e Competitividade.
Ingledeew e Sullivan	2001	Examinar o peso, nos diferentes gêneros, nos efeitos da massa corporal e imagem corporal nos motivos de prática de exercícios em adolescentes.	180 adolescentes, de ambos os sexos e com idades variando entre 11 e 17 anos.	A imagem corporal e a massa corporal influenciam fortemente a motivação intrínseca para o exercício, a tal ponto que podem afetar a adesão aos exercícios.
Gaya e Cardoso	1996	Analisar efeitos das variáveis sexo, idade e níveis de prática desportiva e interações sobre os fatores da motivação para a prática desportiva.	918 crianças de 7 a 14 anos em diferentes práticas no RS de ambos sexos	Manter a Saúde; Exercitar-se; Ser um Atleta; Manter o corpo em forma; Competir.
Gill, Gross e Huddleston	1983	Analisar os fatores motivacionais de nadadores universitários	1138 nadadores universitários de ambos os sexos	Adquirir habilidades; Diversão; Aprender novas habilidades; Desafio; Aptidão Física.
Sapp e Haubenstriecker	1978	Determinar as razões para a prática dos esportes	Adolescentes com idades variando de 11 a 18 anos.	Diversão; Adquirir habilidades; Aptidão Física; Ter amigos; Fazer novos amigos.
Alderman	1976	Identificar o grau de influência dos atletas, por sistemas de incentivos	24 jogadores de hóquei, de ambos os sexos, com idades variando de 11 a 14 anos	Aceitação dos companheiros; Manter as amizades.
Csikszentmihalyi	1975	Classificar as 08 razões definidas, de maior divertimento na prática do basquete.	40 jogadores de basquete adolescentes de ambos os sexos, com idades variando de 11 a 18 anos.	Competitividade; Desenvolvimento de habilidades; Amizade e companheirismo; Atividade por si; Divertimento da experiência; Comparações ideais do "eu" com ideais próprios; Prestígio, recompensa e glamour; Libertação emocional; Divertimento; Sentir-se bem; Controle de peso; Melhora da flexibilidade; Redução dos níveis de estresse

Ilustração 2: Estudos empíricos sobre a motivação à prática regular da atividade física

Autor	Ano de publicação	Estudos sobre a Motivação à Prática Regular da Atividade Física		
		Objetivos	Amostra	Resultados
Massetto et al.	2004	Analisar os principais motivos para a prática da natação e da hidroginástica em academias.	25 mulheres com idades variando entre 25 e 56 anos, provenientes de 02 academias da cidade de Santos (SP).	Aprender a nadar; Manter a saúde; Melhorar a aparência; Prazer em praticar a atividade;
Marcellino	2003	Diagnosticar os motivos que levam os alunos a frequentarem academias	105 indivíduos de ambos os sexos e com idades variando entre 20 e 50 anos.	Saúde; Condicionamento Físico; Estética; Relaxamento; Fazer amigos; Encontrar amigos.
Neto e Silva	1991	Analisar os motivos para a prática da ginástica em academias, dentro de uma perspectiva de lazer.	200 indivíduos, de ambos os sexos, com idades variando entre 18 e 60 anos.	Estética corporal; Bem-estar físico proporcionado pelo ambiente; Socialização.

Ilustração 3: Estudos empíricos sobre a motivação à prática regular da atividade física em academias de ginástica

Conforme anteriormente apresentado, as dimensões motivacionais podem ser alteradas, de acordo com a evolução do ciclo vital humano (PAPALIA; OLDS, 2000). Com base nisso, serão apresentadas as três fases do desenvolvimento vital humano e algumas características de cada fase para, posteriormente, discuti-las conforme os resultados desta pesquisa.

3.8 TRÊS FASES DO DESENVOLVIMENTO VITAL HUMANO E ALGUMAS CARACTERÍSTICAS

Em função da amostra em estudo ser, precisamente, dividida em três fases distintas do desenvolvimento vital humano (G1 = Adolescência; G2 = Adulto Jovem; G3 = Meia-Idade), vai-se apresentar algumas características físicas, cognitivas e psicossociais típicas de indivíduos de cada uma destas fases (BEE, 1997; GALLAGHER, 1993; SKINNER, 1991; LEITE; NETO, 1994; COSTA; McCRAE, 1980; HAAN, 1990; BLOCK, 1981, EICHORN et al., 1981; ERICKSON, 1968, 1950). Acredita-se que assim poder-se-á compreender melhor as possíveis semelhanças e/ou diferenças estatísticas encontradas em cada uma das dimensões motivacionais exploradas neste estudo.

3.8.1 A Adolescência

A adolescência tem sido foco de atenção de diversos pensadores e pesquisadores nacionais e internacionais (BEE, 1997; EISENTEIN, 1995; BRASIL, 1989; FLANAGAN; ECCLES, 1993; DORNBUSCH et al., 1987; STEINBERG; DARLING, 1994). Esta fase do desenvolvimento vital humano é entendida como um período de transição situado entre as fases “Infância” e “Adulta”, e, mais especificamente, representa todo um conjunto de transformações corporais (físicas) e psicológicas (cognitivas e psicossociais) que efetivamente se produzem entre essas duas fases. Geralmente, ao pensar-se adolescência, rapidamente imagina-se “impulso do corpo”, “impulso do coração”, “auto-afirmação” e “início de um pensamento pessoal”; apenas para citar algumas características que, segundo Offer e Schonert-Reichl (1990), são normalmente associadas a esta fase.

Trata-se de uma fatia de 7-8 anos do ciclo vital humano (aproximadamente entre as idades de 12-13 até 20 anos) que segundo Papalia e Olds (2000) pode ser dividida em três dimensões distintas, mas relacionáveis: aquela do desenvolvimento e modificações físicas; aquela dos aspectos cognitivos; e, finalmente, aquela das manifestações psicossociais. A seguir, propõe-se uma apresentação sistemática destas dimensões nesta fase do desenvolvimento vital humano.

3.8.1.1 Modificações físicas

A adolescência é marcada por alterações físicas significativas, produzidas pela puberdade. Percebem-se transformações no corpo do jovem que adquirem as funções e atributos do corpo adulto. Segundo Tobin-Richards et al., (1984) esta é a fase das modificações ocorridas em nível físico. Ressalta-se isto porque, nesta fase, o desenvolvimento do corpo é desproporcional em função do sistema hormonal aparente (TOBIN-RICHARDS et al., 1984).

Uma das possíveis formas de se perceber o adequado desenvolvimento físico desses adolescentes é através da análise sistemática de suas participações em atividades físicas competitivas, entendendo que a competitividade pode ser relacionada ao desempenho da força física, do condicionamento aeróbio e até mesmo do desenvolvimento motor, e, desenvolvida em uma dinâmica harmônica e prazerosa. Os esportes coletivos e/ou as práticas regulares de atividades físicas em grupos proporcionam, além desses fatores mencionados, valores estéticos adequados ao momento maturacional a que se encontram estes adolescentes (TOBIN-RICHARDS et al., 1984).

Alguns estudos (GUTIÉRREZ, 2000; LORES et al., 2004) demonstram o gosto desprendido por estes adolescentes em práticas esportivas e ressaltam a importância do desenvolvimento dessas valências para que ocorra o desenvolvimento integral e adequado desse adolescente. O recente estudo de Lores et al. (2004) manifesta esse desenvolvimento integral. O estudo (LORES et al., 2004) tinha por objetivo principal analisar os motivos de participação em atividades físico-desportivas de três amostras representativas de estudantes de Universidades de Murcia, Valência e Almería (Espanha). Para tanto, contou com uma amostra de 801 alunos de ambos os sexos e com uma média de idade de 20 anos. Os resultados demonstraram que em função do gênero, os valores de maior importância foram os aspectos relacionados com a competição, companheirismo e relações sociais, a capacidade pessoal e a aventura. No que diz respeito ao sexo feminino, preferem praticar atividades físico-desportivas por motivos relacionados com a boa forma física (estética), a imagem pessoal e a saúde. Entretanto, os estudantes mais jovens (menores de 21 anos) definem a competição com maior grau de importância e justificam a inatividade física devido ao volume de tarefas cotidianas enfrentadas. Mas, as modificações físicas, vêm acompanhadas de alguns aspectos cognitivos que também são característicos dessa fase.

3.8.1.2 Aspectos cognitivos

Segundo Offer & Schonert-Reichl (1990) o adolescente, neste momento, é capaz de resolver situações concretas relativas ao raciocínio hipotético-dedutivo. As práticas

sistemáticas continuam a representar papel importante para esta fatia de indivíduos. A busca da identidade e um corpo em transformação são aspectos aparentes, neste momento. Assim como a luta por uma performance física e uma aprovação social no grupo, o fator estético, apresenta um valor crucial e está inserido no afeto, na auto-imagem corporal e na autonomia (CASAGRANDE et al., 1999; WERTHEIM, 1997; MIDDLENMAN et al., 1998; NOWAK, 1998; NEWMANRK, 1995; NEUMARK-SZTAINER, 1999; NOWAK, 1998; STORY, 1998; BRAGGION et. al., 2000).

Os adolescentes mais velhos demonstram grau de importância maior ao valor estético do que os adolescentes mais jovens, que valorizam mais os aspectos competitivos de confrontos e disputas (OFFER, 1987; OFFER; SCHONERT-REICHL, 1990). O esporte, através da observância das regras, da aceitação do outro no jogo, dos confrontos na partida, das vitórias e derrotas, dos entrosamentos dentro dos grupos, facilita o desenvolvimento desses valores e auxilia no equilíbrio emocional e no sentimento de prazer pela prática regular da atividade física.

O estudo de Braggion et al. (2000) procurou conhecer os padrões de consumo alimentar e determinar os estágios de comportamento em relação à prática regular de atividade física em uma amostra de adolescentes, segundo a auto-imagem corporal. Para tanto, o estudo utilizou uma amostra de 28 adolescentes do sexo feminino e com idades variando de 14 a 17 anos. Os resultados demonstraram que o conhecimento de saúde não se reflete no comportamento alimentar e na atividade física e que a imagem corporal parece influenciar, de forma negativa, o consumo alimentar e a prática de exercícios, a qual é baseada em uma meta de “boa forma”. Atualmente a magreza, como uma forma ideal de corpo, leva à aceitação e ao êxito nos grupos, principalmente quando associada ao gênero feminino.

Alguns autores (CUMMING; HENRY, 2005; INGLEDEW; SULLIVAN, 2002) relacionam os aspectos cognitivos ao processo de crescimento e maturacional, com isso observam que esse processo pode interferir na auto-imagem, nas motivações e nos próprios interesses desses jovens (CUMMING; HENRY, 2005). Isto é percebido no estudo de Ingledeew e Sullivan (2002) com adolescentes. Os autores examinaram os efeitos da massa e da imagem corporal nos motivos que levavam os adolescentes a praticarem exercícios. Para tanto, utilizou uma amostra de 180 adolescentes de ambos

os sexos e com idades variando de 13 a 19 anos. Os resultados demonstraram que, na adolescência, a imagem e a massa corporal influenciam fortemente a motivação intrínseca para a prática regular de atividade física, a tal ponto que podem afetar a adesão aos exercícios.

O estudo revela que os adolescentes jovens se motivam menos do que os adolescentes de maior idade para a prática regular de atividade física pelas questões de estética e controle de peso. Não existiram diferenças significativas relacionadas ao gênero em ambos os grupos. Os adolescentes masculinos com maior idade que se consideram acima do peso ideal, são menos motivados pelo controle de estresse, pelo reconhecimento social e pelos desafios. As adolescentes do sexo feminino são menos motivadas pela competitividade, prazer e por fazer parte de um grupo. Mas, os aspectos cognitivos, vêm acompanhados de algumas manifestações psicossociais que também são características dessa fase.

3.8.1.3 Manifestações psicossociais

O adolescente parece transformar sua faixa etária num grupo social ou num conglomerado de grupos sociais dos quais os adultos são excluídos e em que os adolescentes podem mutuamente se reconhecer como pares. Vários estudos (DORNBUSCH et al., 1987; STEINBERG; DARLING, 1994; STEIBERG et al., 1992) reforçam a idéia de que os pais passam a ocupar um papel de atores coadjuvantes na vida psicossocial de seus filhos adolescentes. Com relação à questão psicossocial, o engajamento do esporte ganha campo, nesta fase. A sociabilidade, nas práticas esportivas, é uma das dimensões amplamente referida pelos autores (WEINBERG; GOULD, 2001; HUGHSON, 1986). Os relacionamentos, as amizades e a fidelidade com os amigos são julgados com alto grau de importância, o que certamente está articulado à socialização também relacionada ao seu bem-estar, ao prazer, à percepção de competência e à redução nos índices de estresse.

Smith (1999) demonstra que os adolescentes que se sentem aceitos e sentem amizade pelos parceiros de prática desportiva apresentam altos índices de motivação e participação nessas práticas. O estudo de Ullrich-French e Smith (2005) teve por

objetivo examinar a relação entre a percepção do clima motivacional em jogadores profissionais de futebol. Para tanto, o estudo utilizou uma amostra de 1719 jogadores de futebol profissional, de ambos os sexos e com idades variando de 12 a 19 anos. Os resultados indicaram que o bom relacionamento e aceitação por colegas, ou por parentes, fazem com que os adolescentes sintam um maior prazer pela atividade que está sendo praticada e tenham uma melhor percepção de competência. Estes adolescentes apresentam, também, melhores índices de motivação autodeterminada e menores índices de estresse. A partir desse momento, analisa-se a seguinte fase do desenvolvimento vital humano, caracterizada como Jovem Adulto (PAPALIA; OLDS, 2000).

3.8.2 O Jovem adulto

Assim como no caso da adolescência, o jovem adulto também tem sido foco de atenção de diversos pensadores e pesquisadores nacionais e internacionais (MacCANN; HOLMES, 1984; NOTELOVITZ; WARE, 1983; BLAIR, 1995; BLAIR et al., 1989; CORBIN, 1997). Esta fase do desenvolvimento vital humano é entendida como um período de transição situado entre as fases “Jovem Adulto” e “Meia-Idade”, e, mais especificamente, representa todo um conjunto de transformações corporais (físicas) e psicológicas (cognitivas e psicossociais) que efetivamente se produzem entre essas duas fases. Geralmente, ao pensar-se jovem adulto, rapidamente imagina-se “poder fazer”, “construções de valores morais”, “tomada de decisões”, apenas para citar algumas características que, segundo Corbin (1997) são normalmente associadas a esta fase.

Trata-se de uma fatia de 20 anos do ciclo vital humano (aproximadamente entre as idades de 20 até 40 anos) que segundo Papalia; Olds (2000) pode ser dividida em três dimensões distintas, mas relacionáveis: àquela do desenvolvimento e modificações físicas; aquela dos aspectos cognitivos; e, finalmente, aquela das manifestações psicossociais. A seguir, propõe-se uma apresentação sistemática destas dimensões nesta fase do desenvolvimento vital humano.

3.8.2.1 Modificações físicas

O jovem adulto é marcado pela plenitude física do seu organismo. Segundo Weineck (1991) além do auge no sistema sensório-motor (força, energia e resistência), esta faixa etária é considerada a mais saudável na dimensão neuro-psicológica. Devido a isso, as respostas da prática regular das atividades físicas são bastante positivas na promoção da saúde (CORBIN, 1997). Elas ocorrem no aumento da massa muscular e óssea, na diminuição na pressão arterial, no aumento da força e na resistência aeróbia.

Outros pesquisadores observaram essas alterações, também, na diminuição da gordura corporal (MALINA, 2001; CASPERSEN et al., 1985; CORBIN, LINDSEY, 1997; SANTOS et al., 2002). E este fato sugere a motivação dos Jovens Adultos às práticas esportivas relacionadas à questão estética, e, no gênero feminino, com maior evidência (COHANE; POPE, 2001; MARINHO; GUGLIELMO, 1997). Isso pode ser observado no estudo de Santos et al. (2002).

Santos et al. (2002) verificaram as possíveis modificações na composição corporal, após 10 semanas de treinamento sistematizado com pesos, em jovens adultos não-treinados. Para tanto, contaram com uma amostra de 16 homens (Grupo Treinado - GT e Grupo Controle - GC), com idades variando entre 23 e 26 anos. Os resultados revelaram, sobretudo na massa corporal (+ 2,8 kg) e na massa magra (+ 2,4 kg) do GT, a eficiência do treinamento com pesos para o desenvolvimento do componente muscular. Estudos longitudinais comprovam essas alterações positivas tanto nos exercícios vigorosos (PAFFENBARGER, 1995) quanto nos exercícios moderados (BLAIR et al., 1989) em indivíduos que praticam uma atividade física regular, assim como em indivíduos sedentários que iniciam exercícios físicos regulares moderados (BLAIR et al., 1995).

Outros estudos, na área da motivação à prática regular de atividades físicas em academias de ginástica analisam a frequência dos jovens adultos (DEVIDE, 2000 e 2001; PACHECO; PEREIRA, 1996; MELLO, 1997; CUNHA, 1999; MARCELLINO, 2003) nestes espaços. Percebem-se, nestes dois estudos, que os resultados físicos oferecidos pela prática regular de atividade física corroboram com os interesses

psicológicos desses jovens adultos em praticá-los, os quais estão associados à boa capacidade de resposta do organismo ao exercício, demonstrando motivação à estética (busca do belo através dos plenos limites que o corpo oferece) e à saúde (resistência cardio-respiratória e músculo-esquelética).

O estudo de Marcellino (2003) teve como objetivo diagnosticar os motivos desses jovens adultos para a prática regular de atividade física em academias de ginástica. Para tanto, o estudo utilizou uma amostra não probabilística intencional, por critérios de representatividade e acessibilidade, entre 15 academias. Pelo critério de “saturação dos dados”, o estudo chegou a 105 informantes, de ambos os sexos, nas modalidades de musculação, ginásticas, lutas, natação e dança. Os resultados indicaram que os motivos foram elencados, por ordem de importância: saúde e condicionamento físico, estética, relaxamento, fazer amigos e encontrar amigos. Mas, as modificações físicas, vêm acompanhadas de alguns aspectos cognitivos que também são característicos dessa fase.

3.8.2.2 Aspectos Cognitivos

A cognição também é alvo de modificações, nesta fase do desenvolvimento vital humano. O pensamento pós-formal do jovem adulto parece flexível, aberto, adaptativo e individualista e ele tem que desenvolver a capacidade de lidar com a incerteza, a inconsistência, a contradição, a imperfeição e o compromisso (ARLIN, 1984; LABOUVIE-VIEF, 1985; 1990; LABOUVIE-VIEF; HAKIM-LARSON, 1989; SINNOT, 1984; 1989a; 1989b; 1991). Segundo esses pesquisadores, a busca por fontes de prazer se justifica, nesta fase do desenvolvimento vital humano. Esse prazer, no jovem adulto se traduz pelo ambiente agradável dos grupos na academia, assim como a valorização aos profissionais que desenvolvem as aulas. Estes foram fatores motivacionais considerados importantes aos praticantes jovens adultos (NETO; SILVA, 1991) para tomarem a decisão em aderir e permanecer realizando exercícios regulares em academias.

Nesta fase do desenvolvimento vital, o jovem adulto relativiza determinados valores morais internalizados pela influência de pais, professores ou amigos, mas

parece valorizar de maneira mais significativa as experiências construídas ao longo de sua vivência (ARLIN, 1984). Segundo Novaes (1991), o jovem adulto atribui um valor positivo à estabilidade emocional, à saúde psicológica, à autodisciplina e a força de vontade, as quais poderiam incorporar aspectos motivacionais para a sua prática regular de atividades físicas nas academias.

Os exercícios de grupos, onde a socialização está presente, favorece o entendimento de que suas opiniões sobre muitas questões são tão válidas quanto às de outras pessoas, e o espírito de equipe e respeito às regras se desenvolve. Desta forma a atividade física é capaz de auxiliar na construção da auto-estima e na redução dos níveis de estresse psicológico gerados, nesta fase do desenvolvimento vital, pelas responsabilidades assumidas (NUNOMURA, 1998).

Na fase do jovem adulto as responsabilidades assumidas são acentuadas e a manifestação do estresse é potencialmente maior. O estudo de Nunomura (1998) teve como objetivo comparar os níveis de estresse psicológico de indivíduos jovens adultos, após a prática regular de atividades físicas no período de 12 meses, em um programa supervisionado por 02 profissionais de educação física, 01 psicólogo e 06 monitores. Para tanto, o estudo utilizou uma amostra de 16 indivíduos de ambos os sexos (07 mulheres e 09 homens). Os resultados indicaram que houve melhoria nos estágios de sintomas de estresse, demonstrados pela escala utilizada no estudo. Outros estudos corroboram com estes achados, analisando as práticas regulares de atividades físicas e revelando que o bom condicionamento físico favorece a diminuição do estresse, nesta fase de desenvolvimento vital (SYNIOR et al., 1983; KING et al., 1993; STEPTOE, 1994; LONG, 1985; BERGER; MACINMAN, 1993; NUNOMURA et al., 1998). Os aspectos cognitivos vêm acompanhados de algumas manifestações psicossociais que também são característicos dessa fase.

3.8.2.3 Manifestações psicossociais

O grupo de amigos continua representando importância e geralmente se baseia em interesses e valores mútuos. Alguns estudos reforçam a idéia de que os amigos tendem a aprovar as crenças e o comportamento uns dos outros, envolvendo

confiança, respeito, compreensão e aceitação, prazer da companhia um do outro, disposição para ajudar, espontaneidade ou liberdade para ser o que se é (DYKSTRA, 1995; DAVIS, 1995). Os relacionamentos pessoais são vitais para a saúde, nesta fase, e um dos fenômenos socializantes mais comuns na vida dos jovens adultos é a participação em atividades físicas (BAUMEISTER; LEARY, 1995). Segundo Baumeister e Leary (1993), tanto quanto o pertencimento à família, uma equipe esportiva ou uma prática de atividade física regular cumpre o papel de um dos grupos mais influentes ao qual um indivíduo vai pertencer. A partir desse momento, analisa-se a seguinte fase do desenvolvimento vital humano, caracterizada como Meia-Idade (Papalia; Olds, 2000).

3.8.3 A Meia-Idade

A meia-idade tem sido foco de atenção de diversos pensadores e pesquisadores nacionais e internacionais (JUNG, 1953; ERICKSON, 1950; LEVINSON, 1978, 1986, 1996; PECK, 1955; VAILLANT, 1977, 1989; HELSON; PICANO, 1997; BRIM, 1977; COSTA; McCRAE, 1980, 1994). Esta fase do desenvolvimento vital humano é entendida como um período de transição situado entre as fases “Jovem Adulto” e “Terceira Idade”, e, mais especificamente, representa todo um conjunto de transformações corporais (físicas) e psicológicas (cognitivas e psicossociais) que efetivamente se produzem entre essas duas fases. Geralmente, ao pensar-se meia-idade, rapidamente imagina-se “experiências adquiridas”, “aceitação madura”, “reavaliação” e “decisões”; apenas para citar algumas características que, segundo Gallagher (1993), são normalmente associadas a esta fase.

Trata-se de uma fatia de 25 anos do ciclo vital humano (aproximadamente entre as idades de 40 até 65 anos) que segundo Papalia; Olds (2000) pode ser dividida em três dimensões distintas, mas relacionáveis: aquela do desenvolvimento e modificações físicas; aquela dos aspectos cognitivos; e, finalmente, aquela das manifestações psicossociais. A seguir propõe-se uma apresentação sistemática destas dimensões nesta fase do desenvolvimento vital humano.

3.8.3.1 Modificações físicas

A meia-idade é marcada por alterações físicas significativas. Segundo Gallagher (1993) apesar de se diferenciarem de pessoa para pessoa, essas alterações incluem a diminuição dos fatores relacionados à saúde física e psicológica, como: resistência física, desenvolvimento sensorio motor, memória e criatividade que se justificam através das alterações hormonais, ocorridas nesta fase (BROOKS-GUNN, 1988; CASPERSEN et al., 1985; MAZZEO et al., 1998; FLORINDO et al., 2001; FARIA JÚNIOR, 1994; SLEZYNSKI; BONSKA, 1994).

A beleza exterior e a saúde, a aparência desagradável e a doença, cada vez mais se associam como sinônimos no tocante às representações sociais, no transcorrer da meia-idade. Os indivíduos buscam, nesta fase, resgatar os conceitos de “boa forma física” e “estética própria da idade” através das práticas regulares de atividades físicas. Fundamental, no estudo destas modificações físicas, é a análise dessas práticas regulares de atividades físicas, nesta fatia de indivíduos, com o objetivo de superar o declínio provocado pelo avanço da idade (LORES et al., 2004).

Pode-se observar no estudo de Duarte et al. (2002), que procurou identificar a concepção de pessoas de meia-idade sobre atividade física, a partir de antecedentes sobre saúde e hábitos de vida. O estudo contou com uma amostra de 30 indivíduos que praticavam ginástica em academias e 30 indivíduos que caminhavam em vias públicas, na cidade de Pelotas/RS. Os indivíduos pesquisados eram de ambos os sexos, com idades variando entre 40 e 60 anos. Os autores salientam como resultados desta pesquisa que o principal motivo de adesão é a saúde física e mental, enquanto que o principal motivo para a continuidade é o bem-estar e a disposição. Ambas são percebidas como pré-requisito para um envelhecimento sem a dependência dos familiares.

Blair (1995) pesquisa, além da busca por performance, a busca da qualidade de vida como motivação para a prática regular de atividade física. Em outro estudo com indivíduos cujas idades eram mais avançadas, Barbosa e Silva (2001) investigaram os motivos de levavam indivíduos, na meia-idade, a procurarem hidroginástica. Para tanto, contou com uma amostra de 28 praticantes de hidroginástica, de ambos os sexos e com a idade variando de 45 a 70 anos. Os resultados encontrados concluíram que a

dimensão saúde física é o fator motivacional com maior grau de importância, seguido pelas dimensões estética e prazer. Mas, as modificações físicas, vêm acompanhadas de alguns aspectos cognitivos que também são característicos dessa fase.

3.8.3.2 Aspectos Cognitivos

A cognição também é alvo de modificações, nesta fase do desenvolvimento vital humano. Segundo Cattell (1965) as condições neurológicas tendem a entrar em declínio com a idade e o pensamento pós-formal é relativista. Esta é a fase onde o indivíduo quantificou experiências para julgamentos e aceitações, podendo servir como um momento de reavaliações e decisões.

As justificativas para a realização ou não destas práticas regulares de atividades físicas, nesta fase, possuem duas vertentes. É neste contexto que, um grande número de pesquisadores procurou analisar, em uma primeira vertente, a amotivação (SLEZYNSKI; BONSKA, 1994; DECI; RYAN, 2000a) e, em uma segunda vertente, a motivação para uma prática regular de atividade física, associando-a aos fatores (dimensões) psicológicos aparentes (GALLAGHER, 1993; DUMAZEDIER, 1994).

Os argumentos relativos à amotivação recaem sobre o declínio da saúde, o sofrimento na auto-estima com a desvalorização do aspecto físico e o medo de que a atividade possa gerar riscos físicos, enquanto que os argumentos relativos à motivação recaem sobre a importância em melhorar a qualidade de vida, o bem-estar psicológico e os sentimentos de prazer proporcionados pela atividade. Estas últimas justificativas esclareceriam o aumento nas práticas (37%), demonstrando que a atividade física incorpora um sentido mais lúdico nesta fase (DUMAZEDIER, 1994). Mas, os aspectos cognitivos, vêm acompanhados de algumas manifestações psicossociais que também são característicos dessa fase.

3.8.3.3 Manifestações Psicossociais

O grupo de amigos passa a ter uma importância secundária, a partir desta fase do desenvolvimento vital humano, enquanto a família toma lugar de destaque. Isto porque as mudanças de interesses e estilo de vida se acentuam, geralmente, a partir dos 40 anos e são, muitas vezes, atribuídas à crise da meia-idade.

Vários estudos sustentam que este é um período supostamente estressante disparado pela revisão e reavaliação da vida, anunciando a crise da meia-idade (JACQUES, 1967; ERICKSON et al., 1968, 1950; JUNG, 1953; LEVINSON, 1978, 1986,1996; PECK, 1955). Esta crise é trazida pela consciência da morte. Outras perspectivas são lançadas à discussão de fatores motivacionais nesta etapa do desenvolvimento vital, entre as quais se destacam as formuladas por Silva, Oliveira e Lima (2004), bem como Dantas (1994).

Silva et al., (2004) analisaram as principais razões pesquisadas para a participação de indivíduos em um programa de atividades físicas na UNATI – FOA. Para tanto contaram com uma amostra de 40 indivíduos, de ambos os sexos, com uma média de idade de 60,5 anos. Os resultados concluíram como razões para participação no programa, a vontade de estar entre amigos (41,03%), seguido da indicação médica (31%), a necessidade de ocupação do tempo (10,03%) e a busca pelo convívio social (34,04%). A realização da caminhada orientada, para esse grupo, salienta os benefícios para a boa saúde (44,08%). Nesta mesma perspectiva, Dantas (1994) encontrou fatores relacionados à ocupação do tempo livre com atividade saudável, a possibilidade de convivência social, os sentimentos de participação, a prevenção de patologias e manutenção da saúde, o retardamento do envelhecimento e a busca de uma estética corporal.

A seguir será apresentada a metodologia utilizada para atender a questão central desta investigação. Descrever-se-á a população e a amostra deste estudo, assim como os instrumentos e os procedimentos adotados para a realização desta investigação.

4 METODOLOGIA

4.1 QUESTÃO CENTRAL DA PESQUISA

A partir dos conteúdos teóricos e empíricos apresentados anteriormente, foi possível formular a seguinte questão central desta pesquisa: “existem diferenças significativas ($p < 0,05$) nas médias dos escores das dimensões motivacionais para a prática regular da atividade física nos sujeitos investigados, segundo o sexo, o grupo de idade, o treinamento, o tempo de prática, frequência de prática e a modalidade?” Para adequadamente responder a esta questão foram empregados procedimentos metodológicos, éticos e estatísticos. Estes procedimentos serão apresentados a seguir.

4.2 SUJEITOS

Nesta pesquisa, participaram 300 praticantes de atividade física regular, de academias de ginástica de Porto Alegre, de ambos os sexos e com idades variando de 18 a 65 anos. Eles foram escolhidos pelos critérios de disponibilidade e acessibilidade (MAGUIRE; ROGERS, 1989). Uma descrição detalhada da distribuição da frequência dos sujeitos utilizados na investigação, separados por variável sócio-demográfica, é apresentada na Tabela 1.

Tabela 1: Distribuição de freqüências de sujeitos por variável sócio-demográfica

	Sexo	Idade (por faixas etárias)			Freqüência de prática (em vezes por semana)			Treinamento	Modalidade Praticada					Tempo de Prática (em anos)						
		Masculino	Feminino	18 a 20 anos	21 a 40 anos	41 a 65 anos	1-2		3-4	>=5	Com personal	Sem personal	Musculação	Aeróbio	Ginástica	Alongamento	Danças	1-2	3-4	5 ou +
Sexo	Masculino	158	-	34	102	22	73	61	24	22	136	88	48	0	22	0	32	20	38	68
	Feminino	-	142	08	89	45	68	55	19	16	126	26	19	57	09	31	20	13	26	83
Idade	18 a 20 anos	34	08	42	-	-	21	19	02	02	40	18	11	03	08	02	19	07	07	09
	21 a 40 anos	102	89	-	191	-	83	76	32	15	176	73	54	33	12	19	22	23	33	113
	41 a 65 anos	22	45	-	-	67	37	21	09	21	46	23	02	21	11	10	11	03	24	29
Freqüência de prática	1-2	73	68	21	83	37	141	-	-	17	124	44	29	24	23	21	35	16	21	69
	3-4	61	55	19	76	21	-	116	-	17	99	47	30	25	05	09	16	13	26	61
	>=5	24	19	02	32	09	-	-	43	04	39	23	08	08	03	01	01	04	17	21
Treinamento	Com personal	22	16	02	15	21	17	17	04	38	-	28	04	0	0	06	04	03	19	12
	Sem personal	136	126	40	176	46	124	99	39	-	262	86	63	57	31	25	48	30	45	139
Modalidade Praticada	Musculação	88	26	18	73	23	44	47	23	28	86	114	-	-	-	-	22	17	37	38
	Aeróbio	48	19	11	54	02	29	30	08	04	63	-	67	-	-	-	09	13	10	35
	Ginástica	0	57	03	33	21	24	25	08	0	57	-	-	57	-	-	03	01	05	48
	Alongamento	22	09	08	12	11	23	05	03	0	31	-	-	-	31	-	17	02	05	07
	Danças	0	31	02	19	10	21	09	01	06	25	-	-	-	-	31	01	0	07	23
Tempo de prática	1-2	32	20	19	22	11	35	16	01	04	48	22	09	03	17	01	52	-	-	-
	3-4	20	13	07	23	03	16	13	04	03	30	17	13	01	02	0	-	33	-	-
	5 ou mais	38	26	07	33	24	21	26	17	19	45	37	10	05	05	07	-	-	64	-
	Indefinido	68	83	09	113	29	69	61	21	12	139	38	35	48	07	23	-	-	-	151

Obs.: (1) Os valores em negrito demonstram as variáveis sócio-demográficas analisadas num total de 300 sujeitos da amostra.

Obs.: (2) Esta tabela foi elaborada com um formato típico dos estudos de correlação com o intuito de facilitar a visualização e compreensão do leitor.

Como se vê na Tabela 1, não existem freqüências inferiores a 30 sujeitos em nenhum dos 19 subgrupos das seis variáveis sócio-demográficas controladas neste estudo (ver valores em negrito). De acordo com as exigências de alguns autores (ANGERS, 1992; BISQUERA, 1987; BRYMAN; CRAMER, 1999; NUNNALLY, 1978; PESTANA; GAGEIRO, 2003; REIS, 2000) trata-se de amostra suficientemente grande para estudos de natureza descritivo-comparativa.

4.3 INSTRUMENTOS

Para essa pesquisa foram utilizados dois instrumentos: um Questionário Bio-Sócio-Demográfico (apenas para controle das variáveis: "Sexo", "Grupo de Idade", "Treinamento", "Tempo de Prática", "Freqüência de Prática" e "Modalidade") e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126).

O IMPRAF-126 (BALBINOTTI, 2003) é um inventário que avalia 6 das possíveis dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares.

Trata-se de 120 itens agrupados 6 a 6, observando a seguinte seqüência: o primeiro item do primeiro bloco de 6 apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional *Controle de Estresse* (CE) (ex.: liberar tensões mentais), a segunda *Saúde* (Sa) (ex.: manter a forma física), a terceira *Sociabilidade* (So) (ex.: estar com amigos), a quarta *Competitividade* (Co) (ex.: vencer competições), a quinta *Estética* (Es) (ex.: manter bom aspecto) e a sexta *Prazer* (Pr) (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 20 blocos (perfazendo um total de 120 questões). O bloco de número 21 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo é verificar o grau de concordância acordada a primeira e a segunda resposta ao mesmo item.

As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada dimensão é analisada individualmente, mas um resultado total também pode ser obtido. Assim, um escore bruto elevado, seja em cada uma das dimensões ou na escala total, indica um alto grau de motivação à prática regular de atividades físicas.

Barbosa e Balbinotti (2006)³ testaram a validade de construto do IMPRAF-126 por meio de análises fatoriais confirmatórias com ajuda de uma grande amostra de 1377 sujeitos de ambos os sexos e com idades variando de 13 a 83 anos. Seus resultados satisfatórios (GFI = 0,859; AGFI = 0,854; RMS = 0,065) permitiram concluir que o instrumento avalia adequadamente o construto em questão (diga-se, a “Motivação à Prática Regular de Atividade Física”). Ainda, a fim de demonstrar a consistência interna das seis dimensões do instrumento, cálculos Alpha de Cronbach foram conduzidos e seus resultados (Controle do Estresse = 0,92; Saúde = 0,90; Sociabilidade = 0,93; Competitividade = 0,94; Estética = 0,92; e, Prazer = 0,89) indicaram que os itens constitutivos de cada uma das seis dimensões do instrumento são suficientemente precisos e fidedignos. A partir de todos esses resultados pode-se assumir que o IMPRAF-126 avalia, de forma precisa, aquilo que se propõe avaliar.

³ BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, M. A. A. **Estrutura fatorial do inventário de motivação à prática regular de atividade física.** Artigo encaminhado a revista Psico-USF, 2006.

4.4 PROCEDIMENTOS

Inicialmente, e para se poder realizar a pesquisa dentro das próprias academias, foram contatados os responsáveis, onde requereu-se a permissão de realizá-la dentro de suas instalações. Com a concordância verbal obtida, contataram-se, em um segundo momento, os praticantes propriamente ditos. Neste contato foi-lhes apresentado o tema e a questão central da pesquisa, o setting na qual ela se insere (estudo para a realização de uma dissertação de mestrado) e como ele (praticante) poderia participar. Foi-lhes disponibilizado uma cópia do resumo da pesquisa (onde se apresentavam, entre outros aspectos, o tema de estudo, a questão central da pesquisa, o telefone do pesquisador e do professor responsável) para que eles pudessem guardar em seus arquivos pessoais. Ainda, foi-lhes explicado, por duas vezes (a fim de deixar bastante claro), que eles poderiam não participar (se assim o desejassem), ou (no caso de participarem) não querer que seus dados fossem utilizados no estudo, em qualquer momento, presente ou futuro. Bastando, para isso, telefonar e requerer, sem necessidade de apresentar nenhum esclarecimento do por que desta decisão.

No mais, foi-lhes requerido que assinassem o termo de consentimento informado (ver anexo 1), mas apenas após terem entendido o processo. Por tratar-se de uma intervenção simples, e apenas com adultos, todos os que aceitaram participar, pareceram entender satisfatoriamente do que se tratava o estudo e no que consistiam suas próprias participações. Ainda, os participantes estavam assegurados da confidencialidade de suas respostas, pois não era exigido que se identificassem nominalmente. Entretanto, foi-lhes dito que, no caso de pensarem em requerer que seus dados fossem, no futuro, retirados da pesquisa, eles deveriam colocar seus nomes para que se pudesse encontrar seus dados. Alguns colocaram, outros não; mas nenhum requereu, efetivamente, que seus dados fossem retirados. É importante ressaltar que os dados individuais dos participantes coletados no processo de pesquisa não foram informados às instituições envolvidas. Finalmente, destaca-se que todos esses procedimentos respondem as questões éticas inerentes à pesquisa com seres humanos conforme previsto na Resolução do Ministério da Saúde nº 196/96.

Após todos estes cuidados de natureza ética, a aplicação do Inventário foi realizada individualmente ou em pequenos grupos, nas salas de musculação ou outros ambientes das academias. Cerca de metade da amostra respondeu o IMPRAF-126 no momento da demanda. Outra metade pediu para responder mais tarde e entregou em outro dia. Não foi controlada esta variável, mas sugere-se que, em estudos futuros, o seja. Acredita-se que pode haver influência no estilo de resposta considerando esses dois diferentes “ambientes” de resposta.

O critério de seleção aplicado no recrutamento e compilação dos dados finais foi: ter 18 anos ou mais e ser praticante regular de atividade física em academias de ginástica. Destaca-se que, para não haver exclusões, a aplicação ocorreu com todos os sujeitos que demonstraram interesse (mesmo aqueles que estavam fora dos critérios). Os dados dos sujeitos que não satisfizeram os critérios de seleção não foram compilados (por exemplo, quando pais estavam com filhos menores, mesmo autorizando que seus filhos respondessem, os dados destes não foram compilados). Conforme acordado com os responsáveis dos estabelecimentos contatados, os nomes das academias onde os participantes responderam o IMPRAF-126 não são revelados. Os sujeitos levaram em média 20 minutos para efetivarem o preenchimento do inventário.

5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Para responder adequadamente a questão central desta pesquisa, procedeu-se à exploração (descrição) dos escores obtidos pelo IMPRAF-126, segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (BISQUERA, 1987; BRYMAN; CRAMER, 1999; NUNNALLY, 1978; PESTANA; GAGEIRO, 2003; REIS, 2000; SIRKIN, 1999). Após segue-se a apresentação das estatísticas descritivas e comparações das médias, conforme as variáveis previamente controladas: “Sexo”, “Grupo de Idade”, “Treinamento”, “Tempo de Prática”, “Frequência de Prática” e “Modalidade”. O programa estatístico SPSS 13.0 foi utilizado para a análise destes dados.

Preliminarmente à condução das estatísticas descritivas gerais, das estatísticas descritivas por variável controlada e comparações entre as médias, teve-se o cuidado de verificar se os valores extremos não afetam a distribuição da amostra. Para tanto, foram realizadas comparações (One Sample *t* test) entre a média aritmética e a média aparada a 5%. Observou-se que os valores extremos não afetaram de forma significativa ($p > 0,05$) a distribuição da amostra total, nem as distribuições da amostra estratificada por variável controlada. Sendo assim, optamos pela permanência dos casos com valores extremos nas amostras avaliadas. Mesmo porque, esses casos existem na realidade.

5.1 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS GERAIS

A fim de adequadamente descrever os resultados obtidos, apresenta-se as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e a moda), de dispersão (desvio-padrão e amplitude total), e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento). Como se pode observar na Tabela 2, e no Quadro 1, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas em academias (independente da variável controlada) variaram consideravelmente, em valores nominais. A dimensão que mais motivou praticantes de

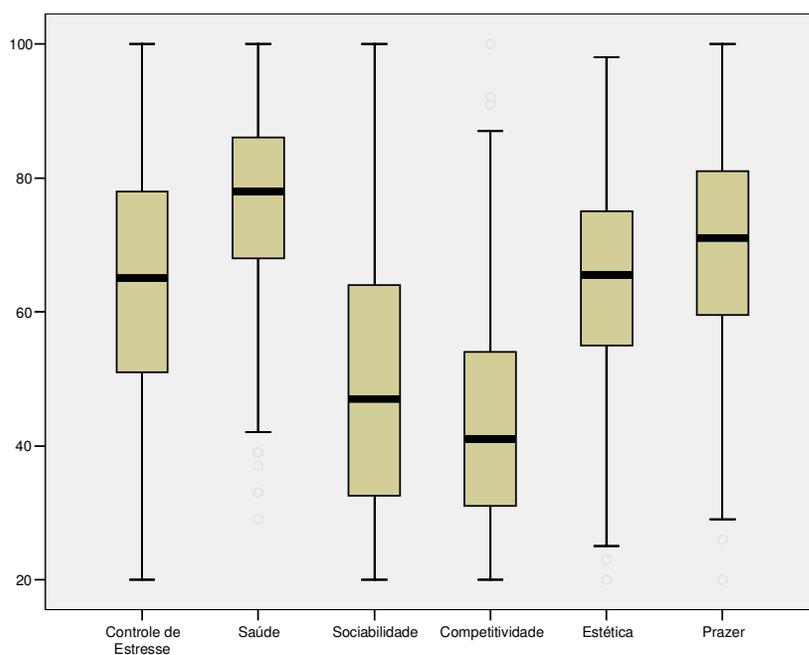
atividades físicas foi a *Saúde*, seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

Tabela 2: Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra geral.

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade		Assimetria	Achatamento	
		\bar{X} (DP)	Mínimo/ Máximo	Med	Trimed 5%	Mod	K-S	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	Geral	64,14 (18,62)	20-100	65,00	64,48	65,00 ^a	0,07	300	0,00	-2,12	-2,32
Saúde	Geral	75,88 (13,80)	29-100	78,00	76,60	78,00	0,08	300	0,00	-5,40	2,07
Sociabilidade	Geral	48,19 (18,93)	20-100	47,00	47,74	20,00	0,07	300	0,00	1,36	-3,49
Competitividade	Geral	44,30 (16,27)	20-100	41,00	43,44	39,00	0,09	300	0,00	5,35	0,39
Estética	Geral	64,84 (15,03)	20-098	65,50	65,01	69,00	0,05	300	0,07	-1,64	-0,19
Prazer	Geral	69,73 (15,13)	20-100	71,00	70,33	75,00	0,07	300	0,00	-4,02	0,07

^a Múltiplas Modas (65 e 77).

0,20* = Nível mais baixo da real significância.



Quadro 1: Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais

Em todas as dimensões, as medianas apresentaram valores nominais próximos às médias. A média aparada a 5% em todas as dimensões apresentou valores nominais muito próximos à média aritmética das dimensões. Conforme o esperado, as maiorias das dimensões apresentaram distribuição com apenas uma moda. Na verdade, a única exceção ocorreu na dimensão *Controle de Estresse*, que apresentou distribuição bi-modal. Destaca-se que a dimensão *Sociabilidade* que apresentou moda

próxima do limite inferior da distribuição (20). Este resultado pode ser preditor de problemas referentes à normalidade desta dimensão.

Sobre a dispersão da amostra, percebe-se que não houve uma grande variação entre o desvio-padrão das diferentes dimensões (de 0,10 a 5,13). Destaca-se, ainda, que em nenhuma dimensão o desvio-padrão ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade e a dispersão dos dados são satisfatórias. Ainda concernente aos valores das estatísticas de dispersão (ver Tabela 2), nota-se que a menor amplitude total ocorreu na dimensão *Saúde* (71); enquanto que nas demais dimensões, ficaram muito próximas ou iguais à amplitude total esperada (80).

No que se refere aos valores máximos, destaca-se que a variabilidade observada é baixa (de 98 a 100 pontos), considerando, o valor nominal expresso. Esta pouca variabilidade encontrada (2 pontos), independente da variável em estudo, indica homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, a variabilidade observada é relativamente baixa (de 20 a 29 pontos), considerando, é claro, o valor nominal expresso. Esta pouca variabilidade encontrada (9 pontos), independente da variável em estudo, indica certa homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Foram testados os índices de normalidade da distribuição das dimensões através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que as dimensões apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade ($p < 0,05$). A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que apenas as dimensões *Estética* e *Sociabilidade* apresentaram distribuições simétricas, todas as demais dimensões mostraram-se assimétricas. Destaca-se, ainda, que as distribuições das dimensões *Competitividade*, *Estética* e *Prazer* são mesocúrticas. As demais dimensões apresentaram achatamentos leptocúrticos (*Saúde*) ou platicúrticos (*Controle de Estresse* e *Sociabilidade*).

5.2 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS POR VARIÁVEL CONTROLADA

A fim de descrevermos os resultados obtidos, apresenta-se as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e moda), de dispersão (desvio-padrão e amplitude total) e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento) por variáveis controladas no estudo (“sexo”, “idade”, “tempo de prática”, “frequência de prática”, “com e sem personal” e “modalidade da atividade”). Vai-se começar a descrição, apresentando os resultados obtidos com a variável “sexo” controlada.

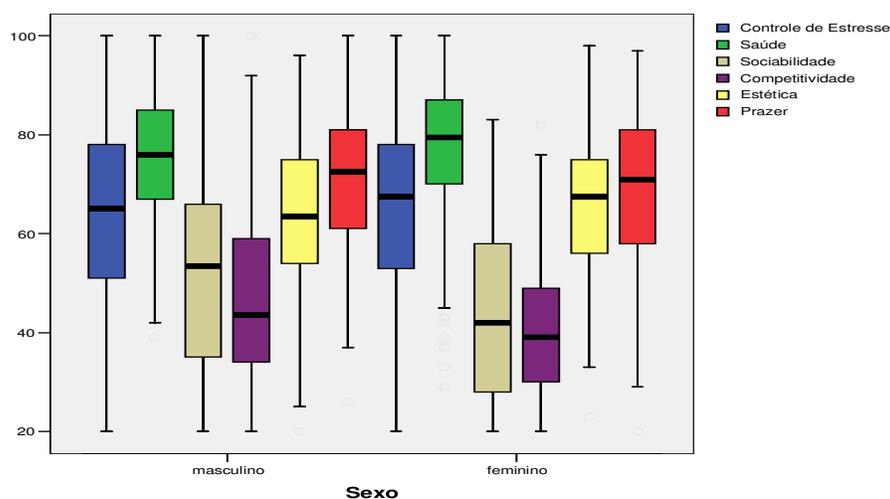
5.2.1 Análises por “sexo”

Controlando a variável “sexo”, como é possível perceber na Tabela 3, assim como no Quadro 2, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais variaram, consideravelmente, em valores nominais. Tanto para homens quanto para mulheres, a dimensão que mais os motivou à prática regular de atividades físicas foi, em valores nominais, a *Saúde*, seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

Tabela 3: Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra geral, por sexos.

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		\bar{X} (DP)	Mínimo/Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	estatística	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	Masc.	63,46 _(18,70)	20-100	65,00	63,73	38,00 ^a	0,06	158	0,09	-1,24	1,65
	Fem.	64,89 _(18,57)	20-100	67,50	65,29	77,00	0,09	142	0,00	1,82	1,57
Saúde	Masc.	75,06 _(13,01)	39-100	76,00	75,43	72,00	0,05	158	0,20*	-1,79	-0,64
	Fem.	76,78 _(14,62)	29-100	79,50	77,80	74,00	0,12	142	0,00	-5,59	3,37
Sociabilidade	Masc.	51,24 _(19,40)	20-100	53,50	51,02	20,00	0,07	158	0,04	0,02	-2,49
	Fem.	44,78 _(17,84)	20-083	42,00	44,16	20,00	0,09	142	0,00	1,87	-2,23
Competitividade	Masc.	47,29 _(17,90)	20-100	43,50	46,45	29,00 ^b	0,10	158	0,00	3,18	-0,70
	Fem.	40,97 _(13,54)	20-082	39,00	40,39	30,00	0,08	142	0,02	3,25	-0,32
Estética	Masc.	63,55 _(15,52)	20-096	63,50	63,75	60,00 ^c	0,05	158	0,20*	-1,11	-0,49
	Fem.	66,28 _(14,38)	23-098	67,50	66,40	55,00 ^d	0,06	142	0,20*	-1,04	0,31
Prazer	Masc.	70,44 _(14,53)	26-100	72,50	70,84	75,00	0,09	158	0,00	-2,50	-0,26
	Fem.	68,95 _(15,78)	20-097	71,00	69,74	68,00 ^e	0,08	142	0,02	-3,06	0,17

^aMúltiplas Modas (38, 57, 65, 66, 74 e 82); ^b(29 e 34); ^c(60 e 68); ^d(55, 69 e 71); ^e(68 e 73).
0,20* = Nível mais baixo da real significância.



Quadro 2: Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “sexo” controlada

Com relação às medianas, percebe-se uma grande variação nos valores nominais e, de forma geral, não ocorreu nenhum afastamento importante, destes valores com aqueles das médias das dimensões, tanto para homens quanto para

mulheres. Cabe ressaltar, ainda, que a média aparada a 5% de todas as dimensões, tanto para homens quanto para mulheres, esteve bem próxima à média aritmética. Percebe-se, desta forma, que os casos extremos das distribuições nas diferentes dimensões parecem não afetar de forma importante as médias. A seguir, apresenta-se, de forma pormenorizada, os aspectos relevantes das estatísticas referentes ao sexo masculino.

Entre os homens, percebe-se que as dimensões *Estética*, *Competitividade* e *Controle de Estresse* apresentaram distribuições com múltiplas modas (o que é indesejável). As dimensões *Competitividade* e *Sociabilidade* apresentaram modas localizadas próximas ou idênticas ao valor mínimo da distribuição (20). As modas das dimensões *Saúde* e *Prazer* localizaram-se próximas ao valor da média aritmética, sendo que nas demais dimensões, distanciaram-se dela.

Sobre as estatísticas de dispersão do sexo masculino, percebe-se que não há grande variação entre os desvios-padrão das diferentes dimensões (de 0,70 a 6,30); destaca-se, ainda, que em nenhuma dimensão este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Todas as dimensões apresentaram uma grande amplitude total (de 61 a 80 pontos). Com a exceção da dimensão *Estética*, todas as demais apresentaram valores máximos que coincidem com o valor máximo da distribuição (100). A dimensão *Estética* apresentou valor máximo de 96 pontos.

A pequena variabilidade encontrada entre os valores máximos (4 pontos), para o sexo masculino, indica certa homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é considerável (de 20 a 39 pontos), tendo em vista, evidentemente, o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (19 pontos), independente da variável em estudo, indica pouca homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Foram testados os índices de normalidade da distribuição das dimensões, para o sexo masculino, através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que as dimensões *Saúde* e *Estética* apresentaram

distribuições que aderiram à normalidade. As demais dimensões apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade.

A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições, para o sexo masculino, indicam que apenas as dimensões *competitividade* e *Prazer* apresentaram distribuições assimétricas, indicando distorções das curvas em direção aos valores extremos. Com exceção da dimensão *Sociabilidade*, todas as demais dimensões possuem distribuições mesocúrticas. A seguir, apresenta-se de forma pormenorizada os aspectos relevantes das estatísticas referentes ao sexo feminino.

Entre as mulheres, percebe-se que as dimensões *Controle de Estresse*, *Saúde*, *Sociabilidade* e *Competitividade* apresentaram distribuição com apenas uma moda (o que é teoricamente desejável, pois, caso contrário, pode indicar problemas na curva de distribuição dos dados). Quanto às modas das demais dimensões, embora sejam múltiplas modas, trata-se de modas que se localizam próximas a média aritmética (o que faz deste um problema menos grave).

Sobre as estatísticas de dispersão do sexo feminino, percebe-se que não há grande variação entre os desvios-padrão das diferentes dimensões (de 0,24 a 5,03). Destaca-se, ainda, que em nenhuma dimensão este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Em comparação com os homens, a única diferença mais expressiva foi encontrada na dimensão *Competitividade*, onde os homens apresentaram um desvio-padrão visivelmente maior.

Ainda sobre os valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados do sexo feminino, salienta-se que todas as dimensões apresentaram uma grande amplitude total (de 62 a 80 pontos). Com a exceção da dimensão *Competitividade* (82), em todos os demais casos os valores máximos observados estiveram muito próximos ou idênticos ao valor máximo esperado da distribuição (100). A variabilidade encontrada entre os valores máximos (18 pontos) indica pouca homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é relativamente baixa (de 20 a 29 pontos), considerando, é

claro, o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (9 pontos), independente da variável em estudo, indica boa homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Para o sexo feminino foram testados os índices de normalidade da distribuição das dimensões, através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), com correção Lilliefors. Os resultados indicam que apenas a dimensão *Estética* aderiu à normalidade, todas as dimensões apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade. A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que as dimensões *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Estética* apresentaram distribuições simétricas. Destaca-se, ainda, que apenas as dimensões *Saúde* e *Sociabilidade* apresentaram problemas de achatamento, de forma que as demais dimensões são mesocúrticas. A seguir, apresenta-se as estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra com a variável “grupos de idade” controlada.

5.2.2 Análises por “grupo de idade”

Controlando a variável “grupo de idade”, como se pode perceber, tanto na Tabela 4 quanto no Quadro 3, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais variaram, consideravelmente, em valores nominais. A dimensão que mais motiva os praticantes de atividade física regular do grupo de idade “de 18 a 20 anos” para a prática regular de atividades físicas foi a dimensão *Prazer*, seguida, respectivamente, pela *Saúde*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. No grupo de idade “de 21 a 40 anos”, a dimensão que mais motiva os praticantes de atividades físicas foi a *Saúde*, seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. Já no grupo de idade “de 41 a 65 anos”, a dimensão que mais motiva os praticantes de atividades físicas foi a *Saúde*, seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

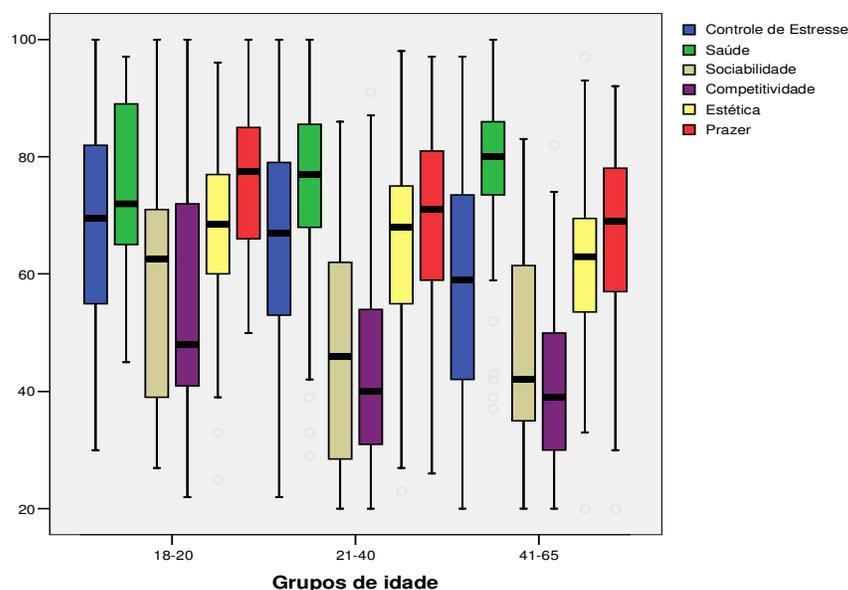
Tabela 4: Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por grupo de idade

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		\bar{X} (DP)	Mínimo/Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	estatística	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	18 a 20	67,52 _(17,76)	30-100	69,50	67,84	82,00 ^a	0,96	042	0,18	-0,99	-1,07
	21 a 40	65,75 _(18,31)	22-100	67,00	66,17	57,00 ^b	0,08	191	0,00	-2,00	-1,51
	41 a 65	57,40 _(18,66)	20-097	59,00	57,48	65,00	0,09	067	0,20 [*]	-0,38	-1,39
Saúde	18 a 20	74,78 _(13,79)	45-097	72,00	75,10	72,00	0,96	0,42	0,19	-0,17	-1,20
	21 a 40	75,38 _(13,80)	29-100	77,00	76,08	74,00 ^c	0,09	191	0,00	-4,59	2,16
	41 a 65	77,97 _(13,80)	37-100	80,00	78,93	79,00	0,13	0,67	0,00	-3,84	2,71
Sociabilidade	18 a 20	58,38 _(19,07)	27-100	62,50	58,16	29,00 ^d	0,95	0,42	0,12	-0,01	-1,33
	21 a 40	46,42 _(18,51)	20-086	46,00	45,89	20,00	0,09	191	0,00	1,21	-2,98
	41 a 65	46,83 _(18,27)	20-083	42,00	46,46	20,00	0,11	067	0,03	0,63	-1,80
Competitividade	18 a 20	55,19 _(19,39)	22-100	48,00	54,65	45,00	0,94	042	0,04	1,49	-0,81
	21 a 40	42,96 _(15,30)	20-091	40,00	42,32	36,00	0,09	191	0,00	3,45	-0,83
	41 a 65	41,28 _(14,20)	20-082	39,00	40,55	30,00	0,11	067	0,02	2,69	0,09
Estética	18 a 20	67,50 _(15,32)	25-096	68,50	68,09	77,00	0,97	042	0,32	-1,73	0,97
	21 a 40	65,47 _(14,79)	23-098	68,00	65,57	60,00 ^e	0,07	191	0,02	-1,05	-0,42
	41 a 65	61,40 _(15,15)	20-097	63,00	61,48	63,00	0,05	067	0,20 [*]	-0,43	0,25
Prazer	18 a 20	75,54 _(12,77)	50-100	77,50	75,62	69,00	0,97	042	0,32	-0,63	-0,81
	21 a 40	69,67 _(15,15)	26-097	71,00	70,24	75,00	0,07	191	0,00	-3,11	-0,33
	41 a 65	66,28 _(15,53)	20-092	69,00	66,96	79,00	0,11	067	0,02	-2,19	0,28

^aMúltiplas Modas (82 e 88); ^b(57 e 77); ^c(74 e 78); ^d(29, 39 e 67) e ^e(60, 69 e 72).

Normalidade: K-S (n > 50) e S-W (n < 50).

0,20^{*} = Nível mais baixo da real significância.



Quadro 3: Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável "grupo de idade" controlada

Com relação às medianas, percebe-se uma grande variação nos valores nominais. Nem sempre esses valores se localizam próximos às médias das dimensões. O caso que mais se distanciou foi o do grupo de idade “18 a 20 anos” na dimensão *competitividade*. Cabe ressaltar, ainda, que a média aparada a 5% de todas as dimensões, em todos os grupos de idade, esteve bastante próxima à média aritmética. Assim, os casos extremos das distribuições nas diferentes dimensões parecem não afetar de forma importante as médias. Estes dados preliminares sugerem ainda, que o fato de algumas medianas apresentarem valores que se afastam da média aritmética pode ser causado por problemas de adesão à normalidade nestas dimensões.

Quanto às modas, a maior parte dos grupos de idade nas dimensões apresentou distribuições com uma moda (o que é desejável). As modas da dimensão *Sociabilidade* situam-se próximas ou idênticas ao limite inferior da distribuição (20), o que é pouco desejável. De forma geral as modas das dimensões não estão muito próximas das médias. Esta característica das modas pode estar sinalizando se tratar de distribuições que não aderem à normalidade.

Com relação às estatísticas de dispersão, percebeu-se que não aconteceram grandes variações entre os desvios-padrão das diferentes dimensões (de 0,15 a 6,62). Em nenhum grupo de idade, nas diferentes dimensões este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Ainda sobre os valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados, observou-se que nem todos os grupos de idade, nas dimensões, apresentaram uma grande amplitude total (que variou de 50 a 78 pontos). O grupo de idade “18 a 20 anos” apresentou as menores amplitudes totais, os outros dois grupos de idade obtiveram distribuições bastante largas. As dimensões *Saúde* e *Controle de Estresse* foram aquelas onde mais frequentemente os valores máximos que coincidem com os valores máximos da distribuição (100). As demais dimensões apresentaram valores máximos que se situam próximos a este valor. A pequena variabilidade encontrada entre os valores máximos (17 pontos) indica certa homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é alta (de 20 a 50 pontos), considerando, é claro, o valor nominal expresso. Esta variabilidade

encontrada (30 pontos), independente da variável em estudo, indica heterogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Os índices de normalidade da distribuição das dimensões foram testados através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$) com correção Lilliefors, para os grupos de idade com mais de 50 sujeitos, e Shapiro-Wilk ($p > 0,05$) para os grupos de idade com menos de 50 sujeitos. Seus resultados indicam que as dimensões aderem à normalidade no grupo de idade “18 a 20 anos” exceto na dimensão Competitividade, não aderem à normalidade no grupo “21 a 40 anos” e aderem à normalidade nas dimensões *Controle de Estresse* e *Estética*, no grupo de idade “41 a 65 anos”. Cabe aqui uma consideração a respeito deste fenômeno (adesão à normalidade em um grupo de idade e não adesão em outro grupo): o tipo de estatística utilizada para aferir a adesão à normalidade é sensível ao tamanho da amostra de forma que em grandes amostras seus resultados são, muito frequentemente, significativos. De qualquer forma, com base no “Teorema do Limite Central”, o pressuposto da normalidade é dispensado em grandes amostras (PESTANA; GAGEIRO, 2003).

A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que apenas o grupo de idade “18 a 20 anos” apresenta distribuições simétricas e mesocúrticas. No grupo de idade “21 a 40 anos”, as dimensões *Controle de Estresse*, *Saúde*, *Competitividade* e *Prazer* apresentaram distribuições assimétricas. No grupo de idade “41 a 65 anos”, as dimensões *Saúde* e *Prazer* apresentaram distribuições assimétricas negativas e a dimensão *Competitividade* apresentou assimetria positiva. Destaca-se, ainda, que a distribuição das dimensões *Saúde* e *Sociabilidade* apresentaram problemas no achatamento (leptocúrtica e platicúrtica respectivamente). A seguir, apresenta-se os resultados obtidos com a variável “com e sem personal” controlada.

5.2.3 Análises por “treinamento”

A variável “treinamento” é formada por praticantes de atividade física regular em academia que usam o serviço de um *personal trainer* (“com personal”) e que não usam o serviço de um *personal trainer* (“sem personal”). Como é possível perceber na Tabela

5, assim como no Quadro 4, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais variaram, consideravelmente, em valores nominais. A dimensão que mais motiva os praticantes “com personal” foi a *Saúde*, seguido, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. Já a dimensão que mais motiva os praticantes “sem personal” foi a *Saúde*, seguido, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

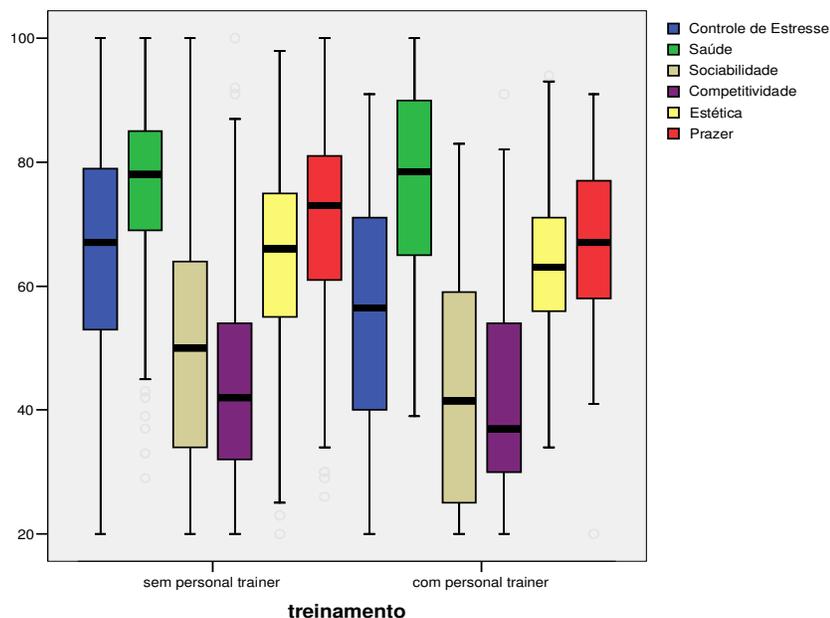
Tabela 5: Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por tipo de treinamento (com e sem personal).

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		\bar{X} (DP)	Mínimo/ Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	estatística	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	C/ Pers.	55,39 _(18,33)	20-091	56,50	55,27	42,00	0,97	038	0,48	0,25	-1,03
	S/ Pers.	65,40 _(18,35)	20-100	67,00	65,80	65,00	0,08	262	0,00	-2,40	-1,84
Saúde	C/ Pers.	76,76 _(15,21)	39-100	78,50	77,54	91,00	0,95	038	0,11	-1,53	-0,28
	S/ Pers.	75,75 _(13,61)	29-100	78,00	76,46	78,00	0,09	262	0,00	-5,38	2,53
Sociabilidade	C/ Pers.	42,94 _(17,61)	20-083	41,50	42,31	20,00	0,93	038	0,03	0,83	-1,26
	S/ Pers.	48,95 _(19,02)	20-100	50,00	48,57	20,00	0,07	262	0,00	1,11	-3,31
Competitividade	C/ Pers.	42,60 _(17,07)	20-091	37,00	41,35	30,00	0,89	038	0,00	2,86	0,94
	S/ Pers.	44,54 _(16,17)	20-100	42,00	43,75	39,00	0,08	262	0,00	4,74	0,25
Estética	C/ Pers.	64,86 _(13,72)	34-094	63,00	64,72	56,00	0,96	038	0,37	0,81	-0,12
	S/ Pers.	64,84 _(15,23)	20-098	66,00	65,03	69,00	0,05	262	0,05	-1,90	-0,18
Prazer	C/ Pers.	67,10 _(14,56)	20-091	67,00	67,92	60,00 ^a	0,94	038	0,04	-1,88	2,04
	S/ Pers.	70,11 _(15,20)	26-100	73,00	70,69	73,00 ^b	0,07	262	0,00	-3,74	-0,40

^a Múltiplas Modas (60 e 75); ^b(73, 75 e 81).

Normalidade: K-S (n > 50) e S-W (n < 50).

0,20* = Nível mais baixo da real significância.



Quadro 4: Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “treinamento” controlada

Com relação às medianas, houve uma grande variação nos valores nominais. De forma geral as medianas das dimensões apresentaram valores bastante próximos às respectivas médias. O único grupo em que se observou algum afastamento foi o “com personal” na dimensão *Competitividade*. Observa-se certa tendência de a mediana ser pouco superior à média na maior parte das dimensões avaliadas, especialmente no grupo “sem personal”.

A média aparada a 5% de todas as dimensões, tanto para os praticantes “com personal” quanto para os “sem personal”, esteve bem próxima à média aritmética. Por essa razão, os casos extremos das distribuições nas diferentes dimensões (dos dois grupos) parecem não estar afetando de modo importante os valores das médias.

Quanto à moda, de forma geral, as distribuições apresentam apenas uma moda (o que é desejável), a única exceção foi à dimensão *Prazer*, onde os grupos com e sem “personal” apresentaram múltiplas modas. As modas das dimensões *Competitividade* e *Sociabilidade* apresentaram valores nominais abaixo da média, na verdade, as modas da dimensão *Sociabilidade* foram idênticas ao limite inferior da distribuição. A

existência de múltiplas modas e o afastamento de algumas modas em relação à média pode estar indicando problemas nestas distribuições.

Quanto ao desvio-padrão, não ocorreram grandes variações entre as diferentes dimensões (de 0,03 a 5,41). No entanto, em nenhuma dimensão estes valores ultrapassaram a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Dos valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados, todas as dimensões apresentaram uma boa amplitude total (de 60 a 80 pontos).

Ainda sobre as estatísticas de dispersão, de forma geral as dimensões apresentaram valores máximos que se situaram próximos ao valor máximo esperado (100 pontos). Destaca-se que a variabilidade observada é relativamente baixa (de 83 a 100 pontos). Quanto aos valores mínimos, a variabilidade observada é um pouco maior (de 20 a 39 pontos), considerando o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (19 pontos), independente da variável em estudo, indica certa dispersão nos casos extremos à esquerda da curva.

Os índices de normalidade da distribuição das dimensões foram testados através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$) com correção Lilliefors, para os grupos de idade com mais de 50 sujeitos, e Shapiro-Wilk ($p > 0,05$) para os grupos de idade com menos de 50 sujeitos. Seus resultados indicam que nas dimensões *Controle de Estresse*, *Saúde* e *Estética* do grupo de praticantes “com personal”, apresentaram distribuições que aderiram à normalidade. Não houve adesão à normalidade nos demais grupos. E, no grupo “sem personal”, nenhuma distribuição aderiu à normalidade.

A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que, do grupo “com personal”, apenas a dimensão Competitividade apresentou distribuição assimétrica e a dimensão Prazer apresentou distribuição leptocúrtica, quanto ao grupo “sem personal” apenas a dimensão *Estética* apresentou distribuição simétrica e mesocúrtica. Os demais grupos apresentaram distribuições ou assimétricas e/ou com achatamentos não mesocúrticos. A seguir, apresenta-se, de forma pormenorizada, os aspectos relevantes das estatísticas relativos ao tempo em que o praticante vem realizando atividade física.

5.2.4 Análises por “tempo de prática”

Controlando a variável “tempo de prática”, como se pode perceber na Tabela 6, assim como no Quadro 5, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de atividade física em academias variaram, consideravelmente, em valores nominais. Constatou-se diferença na ordenação (por valores nominais) das dimensões que mais os motivam.

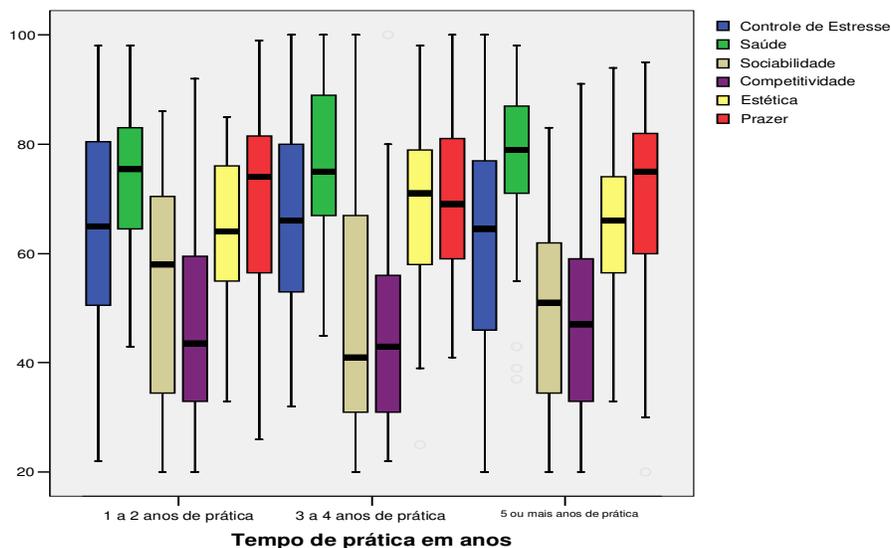
Tabela 6: Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por tempo de prática, em anos

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade		Assimetria	Achatamento	
		\bar{X} (DP)	Mínimo/Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	K-S	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	1-2 anos	65,07 _(18,26)	22-098	65,00	65,55	65,00	0,12	052	0,03	-1,14	-0,83
	3-4 anos	66,06 _(17,60)	32-100	66,00	66,13	66,00	0,98	033	0,91	-0,24	-0,72
	5 ou +	60,71 _(19,19)	20-100	64,50	61,05	46,00	0,12	064	0,02	-1,24	-1,29
Saúde	1-2 anos	74,42 _(12,39)	43-098	75,50	74,74	72,00	0,09	052	0,20*	-1,19	-0,15
	3-4 anos	76,54 _(14,43)	45-100	75,00	76,97	67,00 ^a	0,96	033	0,33	-0,83	-0,72
	5 ou +	77,54 _(13,29)	37-098	79,00	78,52	74,00	0,12	064	0,01	-3,61	2,29
Sociabilidade	1-2 anos	54,09 _(21,38)	20-086	58,00	54,21	23,00 ^b	0,12	052	0,05	-0,66	-1,98
	3-4 anos	49,24 _(22,27)	20-100	41,00	48,35	41,00	0,93	033	0,04	1,27	-1,00
	5 ou +	48,59 _(17,40)	20-083	51,00	48,38	20,00 ^c	0,09	064	0,20*	-0,19	-1,62
Competitividade	1-2 anos	46,34 _(17,87)	20-092	43,50	45,54	31,00 ^d	0,12	052	0,03	2,01	-0,53
	3-4 anos	46,42 _(18,45)	22-100	43,00	45,24	29,00	0,93	033	0,03	2,36	1,05
	5 ou +	46,35 _(16,83)	20-091	47,00	45,80	48,00	0,10	064	0,06	1,29	-1,02
Estética	1-2 anos	64,01 _(13,42)	33-085	64,00	64,52	76,00	0,10	052	0,18	-1,11	-1,01
	3-4 anos	69,15 _(16,41)	25-098	71,00	69,71	56,00 ^e	0,97	033	0,64	-1,13	0,60
	5 ou +	66,25 _(14,16)	33-094	66,00	66,26	52,00 ^f	0,05	064	0,20*	0,16	-0,48
Prazer	1-2 anos	70,30 _(15,63)	26-099	74,00	71,02	56,00 ^g	0,11	052	0,09	-2,07	0,77
	3-4 anos	70,75 _(14,99)	41-100	69,00	70,76	69,00 ^h	0,98	033	0,92	0,21	-0,67
	5 ou +	70,51 _(15,44)	20-095	75,00	71,52	77,00	0,15	064	0,00	-3,34	1,69

^a Múltiplas Modas (67, 70 e 90); ^b(23; 24 e 83); ^c(20 e 62); ^d(31, 35, 45 e 48); ^e(56,75 e 79); ^f(52, 54, 63, 64, 71, 73, 74 e 80); ^g(56, 66 e 80); ^h(69 e 81).

Normalidade: K-S (n > 50) e S-W (n < 50).

0,20* = Nível mais baixo da real significância.



Quadro 5: Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “tempo de prática” em anos controlada

Entre os praticantes que realizam atividades físicas por “1 a 2 anos”, considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. No caso dos grupos dos praticantes que realizam atividades físicas por “3 a 4 anos” e “5 anos ou mais” a ordenação por valores nominais das médias foi a mesma. A dimensão que mais os motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

A média aparada a 5% de todas as dimensões esteve próxima à média aritmética. Desta forma, os casos extremos das distribuições nas diferentes dimensões (dos três grupos) não afetaram de maneira importante os valores das médias. Com relação às medianas, houve uma grande variação nos valores nominais. As medianas apresentaram valores nominais que nem sempre estiveram próximos dos valores das médias. Observou-se que apenas na dimensão *Controle de Estresse* os grupos apresentaram distribuições com uma moda (o que é desejável). Em todas as demais dimensões ao menos um grupo apresentou múltiplas modas.

Quanto ao desvio-padrão, não ocorreram grandes variações entre as diferentes dimensões (de 0,39 a 8,99). Em nenhuma dimensão estes valores ultrapassaram a

metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Dos valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados, observou-se que todas as dimensões apresentaram uma boa amplitude total (de 52 a 80 pontos). Quanto aos valores máximos, variaram de 83 a 100 pontos, sendo que de forma geral situaram-se bastante próximos ao valor máximo esperado (100). A variabilidade encontrada entre os valores máximos (17 pontos) indica não haver grandes discrepâncias nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é relativamente alta (de 20 a 45 pontos), considerando o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (25 pontos), independente da variável em estudo, indica certa dispersão nos casos extremos à esquerda da curva.

Os índices de normalidade da distribuição das dimensões foram testados através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$) com correção Lilliefors, para os grupos de idade com mais de 50 sujeitos, e Shapiro-Wilk ($p > 0,05$) para os grupos de idade com menos de 50 sujeitos. Seus resultados indicam que apenas na dimensão estética todos os grupos de “tempo de prática” (“1 a 2 anos”, “3 a 4 anos” e “5 anos ou mais”) apresentaram distribuições que aderiram à normalidade. Em todas as demais dimensões, em ao menos um grupo de “tempo de prática”, houve adesão à normalidade. Sendo assim, dos 18 grupos avaliados 10 apresentaram distribuições que aderem à normalidade. A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que o grupo que pratica atividade física de “1 a 2 anos” apresentaram distribuições simétricas e mesocúrticas nas dimensões *Controle de Estresse, Saúde e Estética*. O grupo que pratica atividade física de “3 a 4 anos” apresentaram distribuições simétricas e mesocúrticas nas dimensões *Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Estética e Prazer*. O grupo que pratica atividade física a “5 anos ou mais” apresentaram distribuições simétricas e mesocúrticas nas dimensões *Controle de Estresse, Sociabilidade, competitividade, e Estética*. A seguir, apresenta-se de forma pormenorizada os aspectos relevantes das estatísticas referentes a “frequência de prática”.

5.2.5 Análises por “frequência de prática”

Controlando a variável “frequência de prática”, como se pode perceber na Tabela 7, assim como no Quadro 6, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de atividade física em academias variaram, consideravelmente, em valores nominais. Constatou-se diferença na ordenação (por valores nominais) das dimensões que mais os motivam.

Tabela 7: Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por frequência de prática na semana

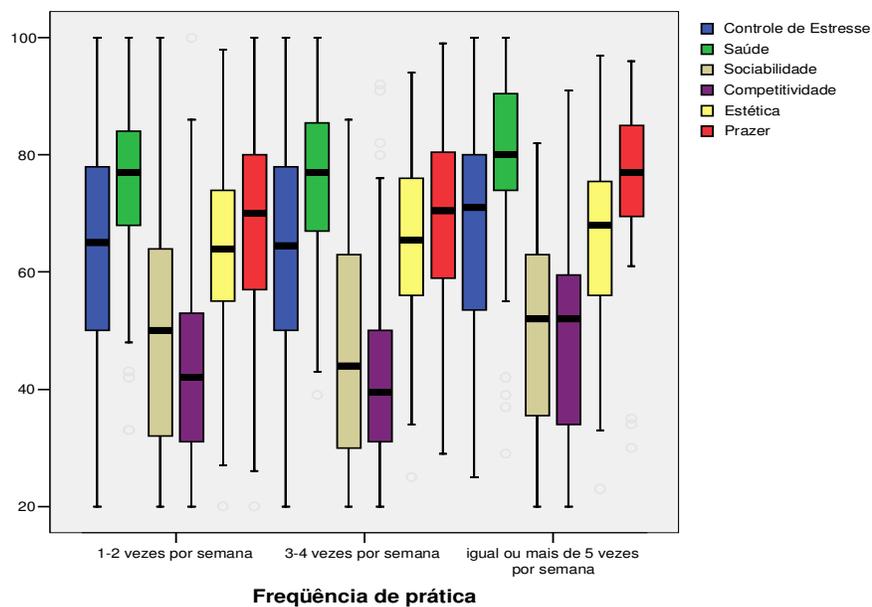
Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade		Assimetria	Achatamento	
		\bar{X} (DP)	Mínimo/Máximo	Med	Trimed 5%	Mod	estatística gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k	
Controle de Estresse	1 ou 2 vezes	64,08 _(18,56)	20-100	65,00	64,32	65,00 ^a	0,07	141	0,04	-1,23	-1,75
	3 ou 4 vezes	63,25 _(18,94)	20-100	64,50	63,64	57,00 ^b	0,08	116	0,05	-1,47	-1,36
	5 ou mais vezes	66,72 _(18,11)	25-100	71,00	67,07	53,00	0,96	043	0,29	-1,00	-0,69
Saúde	1 ou 2 vezes	75,41 _(12,90)	33-100	77,00	75,94	78,00	0,07	141	0,07	-3,30	2,16
	3 ou 4 vezes	75,69 _(13,47)	39-100	77,00	76,26	89,00	0,07	116	0,07	-2,72	-0,15
	5 ou mais vezes	77,90 _(17,28)	29-100	80,00	79,21	74,00 ^c	0,88	043	0,00	-3,46	1,59
Sociabilidade	1 ou 2 vezes	48,72 _(19,66)	20-100	50,00	48,23	23,00	0,07	141	0,03	1,07	-2,35
	3 ou 4 vezes	46,87 _(18,82)	20-086	44,00	46,37	20,00	0,09	116	0,01	0,95	-2,39
	5 ou mais vezes	50,00 _(16,81)	20-082	52,00	49,77	27,00 ^d	0,96	043	0,27	0,12	-1,29
Competitividade	1 ou 2 vezes	44,16 _(16,23)	20-100	42,00	43,38	48,00	0,09	141	0,00	3,49	0,33
	3 ou 4 vezes	43,30 _(15,73)	20-092	39,50	42,28	39,00	0,13	116	0,00	4,48	1,29
	5 ou mais vezes	47,46 _(17,76)	20-091	52,00	46,71	54,00	0,96	043	0,13	0,93	-0,52
Estética	1 ou 2 vezes	63,61 _(15,15)	20-098	64,00	63,78	60,00 ^e	0,05	141	0,20*	-1,16	-0,08
	3 ou 4 vezes	65,33 _(13,88)	25-094	65,50	65,62	64,00 ^f	0,06	116	0,20*	-1,38	-0,56
	5 ou mais vezes	67,55 _(17,36)	23-097	68,00	68,06	64,00 ^g	0,97	043	0,32	-0,57	0,03
Prazer	1 ou 2 vezes	68,36 _(15,57)	20-100	70,00	68,78	56,00 ^h	0,07	141	0,05	-2,23	-0,15
	3 ou 4 vezes	69,48 _(14,45)	29-099	70,50	69,93	73,00 ⁱ	0,06	116	0,20*	-1,82	-0,48
	5 ou mais vezes	74,93 _(14,68)	30-096	77,00	76,20	75,00 ^j	0,86	043	0,00	-4,22	3,96

^a Múltiplas Modas (65 e 77); ^b(57 e 77); ^c(74 e 79); ^d(27, 35, 42, 44, 53, 57, 62, 65, 67, 71 e 82);

^e(60 e 69); ^f(64, 72, 73 e 76); ^g(64, 71 e 74); ^h(78, 82 e 84); ⁱ(73, 77, 79, 85 e 86); ^j(75 e 81).

Normalidade: K-S (n > 50) e S-W (n < 50).

0,20* = Nível mais baixo da real significância.



Quadro 6: Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “frequência de prática” na semana controlada

Entre os praticantes que realizam atividades físicas “1 ou 2 vezes por semana”, considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. No caso dos grupos dos praticantes que realizam atividades físicas por “3 a 4 vezes por semana” e “5 ou mais vezes por semana” a ordenação por valores nominais das médias foi a mesma. A dimensão que mais os motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

A média aparada a 5% de todas as dimensões esteve próxima à média aritmética. Desta forma, os casos extremos das distribuições nas diferentes dimensões (dos três grupos) não afetaram de maneira importante os valores das médias. Com relação às medianas, houve uma grande variação nos valores nominais. As medianas apresentaram valores nominais que nem sempre estiveram próximos dos valores das médias. Em todas as dimensões ao menos um grupo (por frequência de prática) apresentou múltiplas modas.

Quanto ao desvio-padrão, não ocorreram grandes variações entre as diferentes dimensões (de 0,12 a 5,66). Em nenhuma dimensão estes valores ultrapassaram a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é

satisfatória. Dos valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados, observou-se que todas as dimensões apresentaram uma boa amplitude total (de 61 a 80 pontos). Quanto aos valores máximos, variaram de 82 a 100 pontos, sendo que, de forma geral, situaram-se bastante próximos ao valor máximo esperado (100). A variabilidade encontrada entre os valores máximos (18 pontos) indica não haver grandes discrepâncias nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, a variabilidade observada é muito próxima àquela observada nos valores máximos (de 20 a 39 pontos), considerando o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (19 pontos), independente da variável em estudo, indica, igualmente, não haver grandes discrepâncias nos casos extremos à esquerda da curva.

Os índices de normalidade da distribuição das dimensões foram testados através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$) com correção Lilliefors, para os grupos de idade com mais de 50 sujeitos, e Shapiro-Wilk ($p > 0,05$) para os grupos de idade com menos de 50 sujeitos. Seus resultados indicam que, quanto ao grupo de “frequência de prática” de “1 ou 2 vezes por semana”, aderiram a normalidade as dimensões *Saúde e Estética*. Quanto ao grupo de “frequência de prática” de “3 ou 4 vezes por semana” aderiram a normalidade as dimensões *Saúde, Estética e Prazer*. Finalmente, quanto ao grupo de “frequência de prática” de “5 ou mais vezes por semana” aderiram a normalidade as dimensões *Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade e Estética*.

A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que nas dimensões *Controle de Estresse, Sociabilidade e Estética*, todos os grupos de “frequência de prática” de atividade física apresentaram distribuições simétricas. Quanto ao achatamento, foram observadas distribuições mesocúrticas em todos os grupos de frequência nas dimensões *Controle de Estresse, Competitividade, Estética e Prazer*. O grupo que pratica atividade física “1 ou 2 vezes por semana” apresentaram distribuições simétricas e mesocúrticas nas dimensões *Controle de Estresse, Saúde e Estética*. O grupo que pratica atividade física “3 ou 4 vezes por semana” apresentaram distribuições simétricas e mesocúrticas nas dimensões *Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Estética, e Prazer*. O grupo que pratica atividade física a “5 anos ou mais vezes por semana” apresentaram distribuições simétricas e mesocúrticas nas

dimensões *Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade e Estética*. A seguir, apresenta-se de forma pormenorizada os aspectos relevantes das estatísticas referentes à “modalidade” da atividade física praticada.

5.2.6 Análises por “modalidade”

Controlando a variável “modalidade”, como se pode perceber na Tabela 8, assim como no Quadro 7, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de atividade física em academias variaram, consideravelmente, em valores nominais. Constatou-se que apenas o grupo de praticantes de musculação apresentou uma ordenação (por valores nominais de médias) distinta das demais modalidades, no que diz respeito às dimensões que mais os motivam.

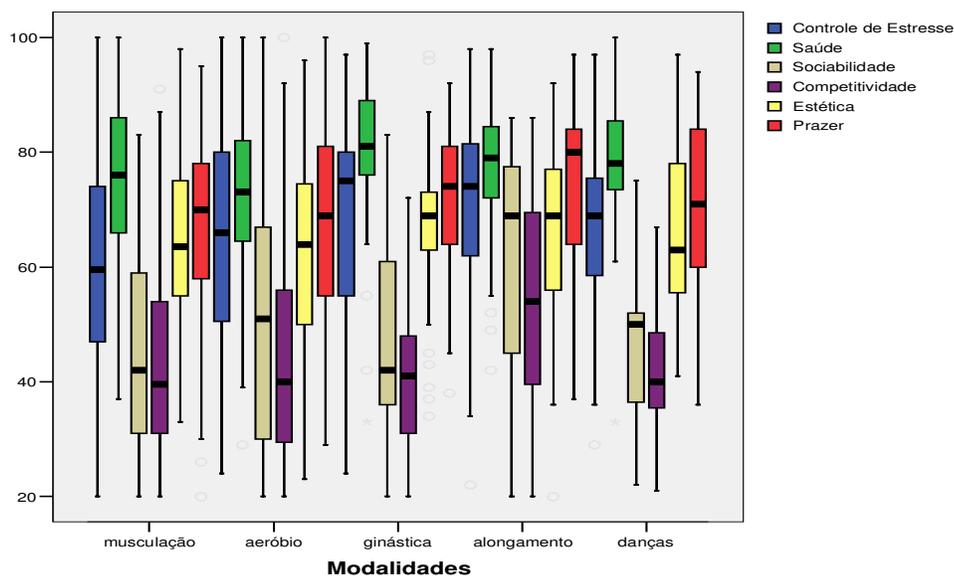
Tabela 8: Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra por modalidade praticada

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade		Assimetria	Achatamento	
		\bar{X} (DP)	Mínimo/ Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	estatística	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	Musculação	59,39 _(18,52)	20-100	59,50	59,53	53,00 ^a	0,06	114	0,20 [*]	-0,43	-1,50
	Aeróbico	65,61 _(18,88)	24-100	66,00	65,87	46,00 ^b	0,07	67	0,20 [*]	-0,74	-1,20
	Ginástica	68,12 _(17,54)	24-097	75,00	68,80	75,00 ^c	0,16	57	0,00	-1,80	-0,58
	Alongamento	68,45 _(19,07)	22-098	74,00	69,21	65,00 ^d	0,91	31	0,02	-2,03	0,11
	Danças	66,77 _(17,15)	29-097	69,00	67,05	60,00 ^e	0,97	31	0,53	-0,70	-0,27
Saúde	Musculação	75,41 _(13,09)	37-100	76,00	75,93	72,00	0,08	114	0,03	-2,34	-0,02
	Aeróbico	71,88 _(15,57)	29-100	73,00	72,33	67,00	0,08	67	0,20 [*]	-1,53	-0,07
	Ginástica	79,94 _(12,23)	33-099	81,00	81,00	80,00	0,15	57	0,00	-4,94	6,38
	Alongamento	77,06 _(13,90)	42-098	79,00	77,71	82,00	0,93	31	0,04	-1,99	0,60
	Danças	77,58 _(13,19)	33-100	78,00	78,25	74,00 ^f	0,92	31	0,02	-2,43	3,99
Sociabilidade	Musculação	44,54 _(16,50)	20-083	42,00	44,19	20,00	0,08	114	0,03	0,79	-2,40
	Aeróbico	51,22 _(21,26)	20-100	51,00	50,77	23,00	0,10	67	0,06	0,32	-1,91
	Ginástica	46,75 _(17,50)	20-083	42,00	46,35	39,00 ^g	0,11	57	0,05	0,99	-1,34
	Alongamento	59,83 _(23,59)	20-086	69,00	60,63	20,00	0,82	31	0,00	-1,91	-1,09
	Danças	46,03 _(14,20)	22-075	50,00	45,83	50,00	0,96	31	0,28	-0,05	-0,58
Competitividade	Musculação	43,80 _(16,02)	20-091	39,50	42,97	29,00	0,11	114	0,00	3,32	-0,17
	Aeróbico	44,58 _(19,25)	20-100	40,00	43,18	24,00	0,13	67	0,00	3,22	0,56
	Ginástica	40,68 _(11,68)	20-072	41,00	40,32	27,00	0,09	57	0,20 [*]	1,31	-0,36
	Alongamento	54,48 _(18,23)	20-086	54,00	54,82	39,00 ^h	0,95	31	0,15	-0,83	-1,12
	Danças	42,00 _(11,37)	21-067	40,00	41,81	28,00 ⁱ	0,97	31	0,67	0,80	-0,44
Estética	Musculação	64,99 _(14,20)	33-098	63,50	65,05	60,00	0,06	114	0,20 [*]	-0,17	-0,61
	Aeróbico	62,34 _(17,64)	23-096	64,00	62,55	64,00 ^j	0,06	67	0,20 [*]	-0,39	-0,82
	Ginástica	66,89 _(12,51)	34-097	69,00	67,09	69,00	0,15	57	0,00	-1,30	1,83
	Alongamento	65,16 _(16,66)	20-092	69,00	66,00	77,00	0,95	31	0,16	-1,87	0,41
	Danças	65,64 _(14,61)	41-097	63,00	65,25	55,00 ^l	0,96	31	0,30	0,91	-0,42
Prazer	Musculação	68,21 _(14,70)	20-095	70,00	68,99	75,00 ^m	0,10	114	0,00	-3,28	1,22
	Aeróbico	67,92 _(17,26)	29-100	69,00	68,27	69,00	0,13	67	0,00	-1,12	-0,70
	Ginástica	72,33 _(12,83)	38-092	74,00	72,91	74,00 ⁿ	0,10	57	0,20	-1,74	-0,39
	Alongamento	73,61 _(16,26)	37-097	80,00	74,24	82,00 ^o	0,90	31	0,00	-1,94	-0,33
	Danças	70,61 _(13,98)	36-094	71,00	70,94	57,00 ^p	0,96	31	0,32	-0,41	-0,38

^a Múltiplas Modas (53, 65 e 77); ^b(46, 57, 62, 66, 79, 81); ^c(75, 77, 78, 79, 80); ^d(65 e 78); ^e(60 e 69); ^f(74, 78 e 86); ^g(39 e 42); ^h(39, 54, 66, 73 e 76); ⁱ(28 e 39); ^j(64 e 68); ^l(55, 57, 60, 66, 72, 79 e 97); ^m(75 e 77); ⁿ(74; 75; 78; 79; 81; 87; 90); ^o(82 e 84) e ^p(57, 73 e 84).

Normalidade: K-S (n > 50) e S-W (n < 50).

0,20^{*} = Nível mais baixo da real significância.



Quadro 7: Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “modalidade” controlada

Entre os praticantes de musculação, considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. No caso das demais modalidades a ordenação por valores nominais das médias foi à mesma. A dimensão que mais os motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

A média aparada a 5% de todas as dimensões esteve próxima à média aritmética. Desta forma, os casos extremos das distribuições nas diferentes dimensões (independente da modalidade) não afetaram de maneira importante os valores das médias. Com relação às medianas, houve uma grande variação nos valores nominais. As medianas apresentaram valores nominais que nem sempre estiveram próximos dos valores das médias. Observou-se que apenas na dimensão *Controle de Estresse* todas as modalidades apresentaram distribuições com múltiplas modas. Em todas as demais dimensões, embora tenham sido menos freqüentes, ao menos um grupo (modalidade) apresentou múltiplas modas.

Quanto ao desvio-padrão, ocorreram grandes variações entre as diferentes dimensões (de 0,04 a 12,22). Porém em nenhuma dimensão estes valores

ultrapassaram a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Dos valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados, observou-se que todas as dimensões apresentaram uma amplitude total bastante variável (de 46 a 80 pontos). Quanto aos valores máximos, variaram de 67 a 100 pontos, sendo que de forma geral situaram-se próximos ao valor máximo esperado (100). A variabilidade encontrada entre os valores máximos (33 pontos) indica haver grandes variações nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é relativamente alta (de 20 a 42 pontos), considerando o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (25 pontos), independente da variável em estudo, indica certa dispersão nos casos extremos à esquerda da curva.

Os índices de normalidade da distribuição das dimensões foram testados através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$) com correção Lilliefors, para os grupos de idade com mais de 50 sujeitos, e Shapiro-Wilk ($p > 0,05$) para os grupos de idade com menos de 50 sujeitos. Seus resultados indicam que 15 dos 30 grupos avaliados aderem a normalidade. O grupo dos praticantes da modalidade “danças” apresentou maior número de dimensões com adesão a normalidade, 5 (*Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*) das 6 avaliadas. O grupo dos praticantes da modalidade “alongamento” apresentou menor número de dimensões com adesão a normalidade, 2 (*Competitividade e Estética*) das 6 avaliadas. A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que dos 30 grupos avaliados 21 apresentam distribuições simétricas e mesocúrticas. A dimensão com o maior número de grupos assimétricos é a *Saúde*, onde 4 dos 5 grupos (apenas o grupo da modalidade “Aeróbio” apresentou distribuição simétrica) apresentam assimetria negativa. Este resultado indica que há uma forte tendência de, na dimensão *Saúde*, os dados se aproximarem do limite superior da distribuição. Quanto ao achatamento, poucos problemas foram encontrados. Apenas 3 dos 30 grupos apresentaram problemas, sendo duas distribuições leptocúrticas na dimensão *Saúde* e uma distribuição platicúrtica na dimensão *Sociabilidade*. A seguir, apresenta-se, de forma pormenorizada, os aspectos relevantes das estatísticas de comparações de médias.

5.3 COMPARAÇÕES ENTRE AS MÉDIAS

Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação das médias das dimensões motivacionais em estudo, antes de cada análise testou-se a homogeneidade das variâncias através do teste de Mauchly e do cálculo F de Levenè. O teste de Mauchly foi utilizado para a verificação da homogeneidade da variância entre as dimensões em cada variável. O “teste F” de Levenè foi utilizado para testar a homogeneidade das variâncias de cada dimensão entre os diferentes níveis de cada variável independente.

Dependendo dos resultados obtidos para homogeneidade da variância se utilizará os testes ANOVA One-Way ou t para amostras independentes (conforme o caso), a fim de verificarmos as diferenças entre os escores das dimensões (entre grupos). No que diz respeito às comparações intra-grupos, dependendo dos resultados obtidos para homogeneidade da variância se utilizará os testes t pareado ou ANOVA para medidas repetidas (conforme o caso). Inicialmente, apresenta-se os resultados das comparações entre as dimensões motivacionais do grupo total de praticantes de atividades físicas. Em alguns subgrupos da amostras as distribuições das dimensões não aderiram à normalidade, mesmo assim, o uso de testes paramétricos é adequado porque o “n” das amostras em questão é maior que 30 (PESTANA; GAGEIRO, 2000).

5.3.1 Comparações das médias para a amostra geral

Como mencionado anteriormente, a homogeneidade da variância do grupo total de praticantes de atividades de atividades físicas em academias foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$). Sendo assim, conduziu-se um teste t pareado com o intuito de verificar as dimensões que melhor descrevem a motivação dos praticantes de atividades físicas regulares. A tabela 9 apresenta estes resultados.

Tabela 9: Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas em academias

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-12,777	299	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	15,194	299	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	17,555	299	0,000
Controle de Estresse – Estética	-0,561	299	0,575
Controle de Estresse – Prazer	-8,135	299	0,000
Saúde – Sociabilidade	25,892	299	0,000
Saúde – Competitividade	34,323	299	0,000
Saúde – Estética	14,184	299	0,000
Saúde – Prazer	9,215	299	0,000
Sociabilidade – Competitividade	4,875	299	0,000
Sociabilidade – Estética	-13,743	299	0,000
Sociabilidade – Prazer	-25,912	299	0,000
Competitividade – Estética	-23,900	299	0,000
Competitividade – Prazer	-31,317	299	0,000
Estética – Prazer	-5,201	299	0,000

Conforme mencionado anteriormente, nas estatísticas descritivas por variáveis controladas, observou-se (em valores nominais) que a dimensão que mais motiva os praticantes de atividades físicas foi a *Saúde*, seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. O teste *t* pareado foi conduzido para verificar se estas diferenças em valores nominais são estatisticamente significativas.

Os resultados do teste *t* pareado demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre as dimensões *Controle de Estresse* e *Estética*. Entre todas as demais dimensões, as diferenças foram estatisticamente significativas ($p < 0,01$). Portanto, a dimensão que mais motiva os praticantes regulares de atividades físicas é a *Saúde* ($\bar{x} = 75,88$), seguida, respectivamente, pelo *Prazer* ($\bar{x} = 69,73$) e um grupo estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Estética* ($\bar{x} = 64,84$) e *Controle de Estresse* ($\bar{x} = 64,14$), este grupo é seguido pelas dimensões *Sociabilidade* ($\bar{x} = 48,19$) e *Competitividade* ($\bar{x} = 44,30$).

5.3.2 Comparações por “sexo”

Antes mesmo de verificarmos as diferenças entre as dimensões motivacionais com a variável “sexo” controlada, conduziu-se um teste *t* pareado (amostras não

independentes), com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas para cada sexo. Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para verificarmos as diferenças motivacionais intra-sexo, porque a homogeneidade da variância dentro de cada sexo foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$). As Tabelas 10 e 11 apresentam estes resultados.

Tabela 10: Comparações entre dimensões, intra-sexo (masculino)

Dimensões Pareadas	<i>t</i>	gl	<i>p</i>
Controle de Estresse – Saúde	-8,791	157	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	8,397	157	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	9,742	157	0,000
Controle de Estresse – Estética	-0,049	157	0,961
Controle de Estresse – Prazer	-6,910	157	0,000
Saúde – Sociabilidade	15,680	157	0,000
Saúde – Competitividade	20,468	157	0,000
Saúde – Estética	10,551	157	0,000
Saúde – Prazer	4,981	157	0,000
Sociabilidade – Competitividade	3,533	157	0,001
Sociabilidade – Estética	-7,498	157	0,000
Sociabilidade – Prazer	-16,410	157	0,000
Competitividade – Estética	-13,934	157	0,000
Competitividade – Prazer	-19,389	157	0,000
Estética – Prazer	-5,437	157	0,000

Tabela 11: Comparações entre dimensões, intra-sexo (feminino)

Dimensões Pareadas	<i>t</i>	gl	<i>p</i>
Controle de Estresse – Saúde	-9,333	141	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	13,931	141	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	16,569	141	0,000
Controle de Estresse – Estética	-0,787	141	0,433
Controle de Estresse – Prazer	-4,468	141	0,000
Saúde – Sociabilidade	22,540	141	0,000
Saúde – Competitividade	31,781	141	0,000
Saúde – Estética	9,460	141	0,000
Saúde – Prazer	8,331	141	0,000
Sociabilidade – Competitividade	3,348	141	0,001
Sociabilidade – Estética	-12,562	141	0,000
Sociabilidade – Prazer	-21,109	141	0,000
Competitividade – Estética	-22,056	141	0,000
Competitividade – Prazer	-26,652	141	0,000
Estética – Prazer	-1,930	141	0,056

Os resultados do teste *t* pareado para o sexo masculino demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre as dimensões *Controle de Estresse* e *Estética*. Entre todas as demais dimensões, as diferenças foram

estatisticamente significativas ($p < 0,01$). Portanto, a dimensão que mais motiva os praticantes de atividade física é a *Saúde* ($\bar{x} = 75,06$), seguida, respectivamente, pelo *Prazer* ($\bar{x} = 70,44$) e um grupo estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Estética* ($\bar{x} = 63,55$) e *Controle de Estresse* ($\bar{x} = 63,46$), este grupo é seguido pelas dimensões *Sociabilidade* ($\bar{x} = 51,24$) e *Competitividade* ($\bar{x} = 47,29$).

Os resultados do teste *t* pareado para o sexo feminino demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre dois pares de dimensões. São eles o *Controle de Estresse* e *Estética* e a *Estética* e *Prazer*. Entre todos os demais pares de dimensões, as diferenças foram estatisticamente significativas ($p < 0,01$). Portanto, a ordenação de dimensões que mais motiva as praticantes de atividades físicas é iniciada pela dimensão *Saúde* ($\bar{x} = 76,78$) e seguida pelo *Prazer* ($\bar{x} = 68,95$) e seguida por um par estatisticamente indissociável *Prazer* ($\bar{x} = 68,95$) e *Estética* ($\bar{x} = 66,28$) e esta última também não apresenta diferenças estatisticamente significativas em relação ao *Controle de Estresse* ($\bar{x} = 64,89$), este grupo é seguido pelas dimensões *Sociabilidade* ($\bar{x} = 44,78$) e *Competitividade* ($\bar{x} = 40,97$).

Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, foi conduzido o teste *t* para amostras independentes a fim de identificar as possíveis diferenças entre as dimensões que motivam os praticantes de atividades físicas em academias. A Tabela 12 apresenta estes resultados.

Tabela 12: Comparações entre as médias das dimensões por “sexo”

Dimensões	t	gl	p
Controle de Estresse	-0,665	298	0,507
Saúde	-1,073	298	0,284
Sociabilidade	2,989	298	0,003
Competitividade	3,472	289	0,001
Estética	-1,579	298	0,115
Prazer	0,852	298	0,395

Nota-se que duas dimensões motivacionais apresentaram diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os sexos. Elas foram encontradas nas dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*, nos dois casos são favoráveis ao sexo masculino. As

demais dimensões motivam da mesma forma tanto os homens quanto as mulheres. A seguir, serão apresentados os resultados dos testes estatísticos conduzidos com a variável “Grupos de Idade” controlada.

5.3.3 Comparações por “grupo de idade”

Antes de verificar as diferenças entre as dimensões motivacionais com a variável “Grupo de Idade” controlada, conduziu-se um teste *t* pareado com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas em cada uma dos grupos de idade (18 a 20 anos, 21 a 40 anos e 41 a 65 anos). Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para se verificar as diferenças motivacionais intra-grupo de idade, porque a homogeneidade da variância dentro de cada categoria foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$).

Conforme mencionado nas estatísticas descritivas por variáveis controladas, quanto à variável “Grupo de Idade”, percebe-se que, em valores nominais, a dimensão que mais motiva o grupo de idade “de 18 a 20 anos” à prática regular de atividades físicas foi a dimensão *Prazer*, seguida, respectivamente, pela *Saúde*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. No grupo de idade “de 21 a 40 anos”, a dimensão que mais motiva à prática regular de atividades físicas foi a *Saúde*, seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. Já no grupo de idade “de 41 a 65 anos”, a dimensão que mais motiva à prática regular de atividades físicas foi a *Saúde*, seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

Com o objetivo de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas conduziu-se um teste *t* pareado dentro de cada grupo de idade. As Tabelas 13, 14 e 15 apresentaram os resultados que seguem.

Tabela 13: Comparações entre dimensões, intra-grupo de idade (18 a 20 anos)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-3,325	41	0,002
Controle de Estresse – Sociabilidade	3,229	41	0,002
Controle de Estresse – Competitividade	3,861	41	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,007	41	0,994
Controle de Estresse – Prazer	-4,207	41	0,000
Saúde – Sociabilidade	5,671	41	0,000
Saúde – Competitividade	7,884	41	0,000
Saúde – Estética	3,802	41	0,000
Saúde – Prazer	-0,484	41	0,631
Sociabilidade – Competitividade	1,170	41	0,249
Sociabilidade – Estética	-3,137	41	0,003
Sociabilidade – Prazer	-7,677	41	0,000
Competitividade – Estética	-6,118	41	0,000
Competitividade – Prazer	-8,358	41	0,000
Estética – Prazer	-3,503	41	0,001

Tabela 14: Comparações entre dimensões, intra-grupo de idade (21 a 40 anos)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-9,205	190	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	14,194	190	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	15,773	190	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,176	190	0,860
Controle de Estresse – Prazer	-4,639	190	0,000
Saúde – Sociabilidade	21,903	190	0,000
Saúde – Competitividade	28,579	190	0,000
Saúde – Estética	9,706	190	0,000
Saúde – Prazer	7,230	190	0,000
Sociabilidade – Competitividade	3,686	190	0,000
Sociabilidade – Estética	-12,183	190	0,000
Sociabilidade – Prazer	-21,931	190	0,000
Competitividade – Estética	-20,097	190	0,000
Competitividade – Prazer	-25,642	190	0,000
Estética – Prazer	-3,309	190	0,001

Tabela 15: Comparações entre dimensões, intra-grupo de idade (41 a 65 anos)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-9,460	66	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	6,517	66	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	8,411	66	0,000
Controle de Estresse – Estética	-1,628	66	0,108
Controle de Estresse – Prazer	-6,265	66	0,000
Saúde – Sociabilidade	15,318	66	0,000
Saúde – Competitividade	23,615	66	0,000
Saúde – Estética	12,985	66	0,000
Saúde – Prazer	8,278	66	0,000
Sociabilidade – Competitividade	3,358	66	0,001
Sociabilidade – Estética	-6,158	66	0,000
Sociabilidade – Prazer	-12,339	66	0,000
Competitividade – Estética	-13,239	66	0,000
Competitividade – Prazer	-18,368	66	0,000
Estética – Prazer	-3,058	66	0,003

Os resultados obtidos indicam que a ordenação das dimensões motivacionais do grupo de idade “de 18 a 20 anos” para a prática regular de atividades físicas foi composta por três pares de dimensões estatisticamente indissociáveis: *Prazer* ($\bar{x} = 75,54$) e *Saúde* ($\bar{x} = 74,58$), seguidos de *Controle de Estresse* ($\bar{x} = 67,52$) e *Estética* ($\bar{x} = 67,50$) e, finalmente, *Sociabilidade* ($\bar{x} = 58,38$) e *Competitividade* ($\bar{x} = 55,19$). Nos grupos de idade “de 21 a 40 anos” e “de 41 a 65 anos”, a ordenação das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas foi a *Saúde*, seguida, pelo *Prazer*, logo após um par indissociável estatisticamente, *Controle de Estresse* e *Estética*, e finalmente, as dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*.

O teste F de Levène demonstrou que a homogeneidade das variâncias foi assumida na variável Grupos de Idade ($F_{(2, 297)} > 0,012$; $p > 0,05$) para todas as dimensões avaliadas, com exceção da dimensão *Competitividade* ($F_{(2, 297)} > 4,343$; $p < 0,05$). Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, foi conduzido o teste ANOVA One-Way para se testar possíveis diferenças entre as dimensões que mais motivam praticantes de atividade física em academias controlando os grupos de idade. A tabela 16 apresenta estes resultados.

Tabela 16: Comparação entre as médias das dimensões por “grupo de idade”

Dimensões	gl	F	p
Controle de Estresse	2	5,993	0,003
Saúde	2	1,022	0,361
Sociabilidade	2	7,392	0,001
Competitividade	2	12,022	0,000
Estética	2	2,606	0,076
Prazer	2	4,971	0,008

Os resultados obtidos indicaram haver ao menos uma diferença altamente significativa ($p < 0,01$) entre os grupos de idades em quatro dimensões (*Controle de Estresse*, *Sociabilidade*, *Competitividade* e *Prazer*). Testes complementares (Bonferroni, quando a homogeneidade da variância foi assumida e Dunnett C, quando a homogeneidade da variância não foi assumida) foram conduzidos a fim de localizar estas diferenças. Quanto à dimensão *Controle de Estresse* foram identificadas duas diferenças significativas ($p < 0,05$) uma entre os grupos “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos” (favorável ao grupo de 18 a 20) e outra entre os grupos “21 a 40 anos” e “41 a 65

anos”. O grupo “41 a 65 anos” destaca-se dos outros dois por ter uma média menor relacionada à dimensão Controle de Estresse. Quanto à dimensão *Sociabilidade* foram, também neste caso, identificadas duas diferenças significativas ($p < 0,05$) uma entre os grupos “18 a 20 anos” e “21 a 40 anos” (favorável ao grupo “18 a 20 anos”) e outra entre os grupos “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos” (favorável ao grupo “18 a 20 anos”). Quanto à dimensão *Competitividade* foram, também neste caso, identificadas duas diferenças significativas ($p < 0,05$) uma entre os grupos “18 a 20 anos” e “21 a 40 anos” e outra entre os grupos “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos” (favorável ao grupo “18 a 20 anos”). Quanto à dimensão *Prazer*, uma diferença significativa ($p < 0,05$) foi identificada entre os grupos “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos” (favorável ao grupo “18 a 20 anos”). As demais dimensões apresentaram médias semelhantes entre os diferentes grupos de idade. A seguir, apresenta-se os resultados dos testes estatísticos conduzidos com a variável “com e sem personal” controlada.

5.3.4 Comparações por “treinamento”

Antes mesmo de verificarmos as diferenças entre as dimensões motivacionais com a variável “Treinamento” (com e sem personal) controlada, conduziu-se um teste *t* pareado, com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas para cada um dos grupos. Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para verificarmos as diferenças motivacionais intra-grupo, porque a homogeneidade da variância dentro de cada grupos foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$). As Tabelas 17 e 18 apresentam estes resultados.

Tabela 17: Comparações entre dimensões, intra-grupo (sem personal)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-11,028	261	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	14,523	261	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	17,274	261	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,416	261	0,678
Controle de Estresse – Prazer	-6,551	261	0,000
Saúde – Sociabilidade	22,997	261	0,000
Saúde – Competitividade	31,626	261	0,000
Saúde – Estética	12,780	261	0,000
Saúde – Prazer	7,903	261	0,000
Sociabilidade – Competitividade	5,091	261	0,000
Sociabilidade – Estética	-11,830	261	0,000
Sociabilidade – Prazer	-23,279	261	0,000
Competitividade – Estética	-21,713	261	0,000
Competitividade – Prazer	-29,065	261	0,000
Estética – Prazer	-5,113	261	0,000

Tabela 18: Comparações entre dimensões, intra-grupo (com personal)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-7,459	37	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	4,554	37	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	4,262	37	0,000
Controle de Estresse – Estética	-3,105	37	0,004
Controle de Estresse – Prazer	-5,926	37	0,000
Saúde – Sociabilidade	14,105	37	0,000
Saúde – Competitividade	13,448	37	0,000
Saúde – Estética	6,703	37	0,000
Saúde – Prazer	5,352	37	0,000
Sociabilidade – Competitividade	0,175	37	0,862
Sociabilidade – Estética	-9,727	37	0,000
Sociabilidade – Prazer	-12,582	37	0,000
Competitividade – Estética	-10,427	37	0,000
Competitividade – Prazer	-11,664	37	0,000
Estética – Prazer	-1,064	37	0,294

Os resultados do teste *t* pareado para o grupo “sem personal” demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre as dimensões *Controle de Estresse* e *Estética*. Entre todas as demais dimensões, as diferenças foram estatisticamente significativas ($p < 0,01$). Portanto, a dimensão que mais motiva os praticantes regulares de atividades físicas “sem personal” é a *Saúde* ($\bar{x} = 75,75$), seguida, respectivamente, pelo *Prazer* ($\bar{x} = 70,11$) e um grupo estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Estética* ($\bar{x} = 64,84$) e *Controle de Estresse* ($\bar{x} = 65,40$), este grupo é seguido pelas dimensões *Sociabilidade* ($\bar{x} = 48,95$) e *Competitividade* ($\bar{x} = 44,54$).

Os resultados do teste t pareado para o grupo “com personal” demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre dois pares de dimensões. São eles a *Sociabilidade e Competitividade* e a *Estética e Prazer*. Entre todos os demais pares de dimensões, as diferenças foram estatisticamente significativas ($p < 0,01$). Portanto, a ordenação de dimensões que mais motiva os praticantes de atividades físicas “com personal” é iniciada por *Saúde* ($\bar{x} = 76,76$), seguida por um par estatisticamente indissociável formado pelas dimensões *Prazer* ($\bar{x} = 67,10$) e *Estética* ($\bar{x} = 64,86$), logo após a dimensão *Controle de Estresse* ($\bar{x} = 55,39$) e um segundo grupo estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Sociabilidade* ($\bar{x} = 42,94$) e *Competitividade* ($\bar{x} = 42,60$).

Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, foi conduzido o teste t para amostras independentes a fim de identificar as possíveis diferenças entre as dimensões que motivam os praticantes de atividades físicas em academias, “com e sem personal”. A homogeneidade da variância foi testada e assumida com o auxílio do teste F de Levène ($F_{(1, 298)} > 2,049$; $p > 0,153$). A Tabela 19 apresenta estes resultados.

Tabela 19: Comparação entre as médias das dimensões por “treinamento”

Dimensões	t	gl	p
Controle de Estresse	3,143	298	0,002
Saúde	-0,421	298	0,674
Sociabilidade	1,834	298	0,068
Competitividade	0,688	298	0,492
Estética	-0,010	298	0,992
Prazer	1,148	298	0,252

Nota-se que uma dimensão motivacional apresentou diferença altamente significativa ($p < 0,01$) entre os grupos de praticantes de atividades físicas “com e sem personal” favorável ao grupo “sem personal”. Ela foi encontrada precisamente na dimensão *Controle de Estresse*. As demais dimensões motivam da mesma forma tanto os praticantes “com e sem personal”. A seguir, serão apresentados os resultados dos testes estatísticos conduzidos com a variável “tempo de prática” controlada.

5.3.5 Comparações por “tempo de prática”

Antes de verificar as diferenças entre as dimensões motivacionais com a variável “tempo de prática” controlada, conduziu-se um teste *t* pareado com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas em cada uma dos grupos de tempo de prática (1 a 2 anos, 3 a 4 anos e 5 anos ou mais). Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para se verificar as diferenças motivacionais intra-grupo de “tempo de prática”, porque a homogeneidade da variância dentro de cada categoria foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$).

Conforme mencionado nas estatísticas descritivas por variáveis controladas, quanto à variável “tempo de prática”, percebe-se que, os praticantes que realizam atividades físicas por “1 a 2 anos”, considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. No caso dos grupos dos praticantes que realizam atividades físicas por “3 a 4 anos” e “5 anos ou mais” a ordenação por valores nominais das médias foi a mesma. A dimensão que mais os motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

Com o objetivo de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas conduziu-se um teste *t* pareado dentro de cada grupo de idade. As Tabelas 20, 21 e 22 apresentaram os resultados que seguem.

Tabela 20: Comparações entre dimensões, intra-grupo de tempo de prática (1 a 2 anos)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-3,325	41	0,002
Controle de Estresse – Sociabilidade	3,229	41	0,002
Controle de Estresse – Competitividade	3,861	41	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,007	41	0,994
Controle de Estresse – Prazer	-4,207	41	0,000
Saúde – Sociabilidade	5,671	41	0,000
Saúde – Competitividade	7,884	41	0,000
Saúde – Estética	3,802	41	0,000
Saúde – Prazer	-0,484	41	0,631
Sociabilidade – Competitividade	1,170	41	0,249
Sociabilidade – Estética	-3,137	41	0,003
Sociabilidade – Prazer	-7,677	41	0,000
Competitividade – Estética	-6,118	41	0,000
Competitividade – Prazer	-8,358	41	0,000
Estética – Prazer	-3,503	41	0,001

Tabela 21: Comparações entre dimensões, intra-grupo de tempo de prática (3 a 4 anos)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-9,205	190	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	14,194	190	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	15,773	190	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,176	190	0,860
Controle de Estresse – Prazer	-4,639	190	0,000
Saúde – Sociabilidade	21,903	190	0,000
Saúde – Competitividade	28,579	190	0,000
Saúde – Estética	9,706	190	0,000
Saúde – Prazer	7,230	190	0,000
Sociabilidade – Competitividade	3,686	190	0,000
Sociabilidade – Estética	-12,183	190	0,000
Sociabilidade – Prazer	-21,931	190	0,000
Competitividade – Estética	-20,097	190	0,000
Competitividade – Prazer	-25,642	190	0,000
Estética – Prazer	-3,309	190	0,001

Tabela 22: Comparações entre dimensões, intra-grupo de tempo de prática (5 anos ou mais anos)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-9,460	66	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	6,517	66	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	8,411	66	0,000
Controle de Estresse – Estética	-1,628	66	0,108
Controle de Estresse – Prazer	-6,265	66	0,000
Saúde – Sociabilidade	15,318	66	0,000
Saúde – Competitividade	23,615	66	0,000
Saúde – Estética	12,985	66	0,000
Saúde – Prazer	8,278	66	0,000
Sociabilidade – Competitividade	3,358	66	0,001
Sociabilidade – Estética	-6,158	66	0,000
Sociabilidade – Prazer	-12,339	66	0,000
Competitividade – Estética	-13,239	66	0,000
Competitividade – Prazer	-18,368	66	0,000
Estética – Prazer	-3,058	66	0,003

Os resultados obtidos indicam que a ordenação das dimensões motivacionais do grupo de tempo de prática “1 a 2 anos” para a prática regular de atividades físicas foi composta por três pares de dimensões estatisticamente indissociáveis: *Saúde* (\bar{x} = 74,42) e *Prazer* (\bar{x} = 70,30), seguidos de *Controle de Estresse* (\bar{x} = 65,07) e *Estética* (\bar{x} = 64,01) e, finalmente, *Sociabilidade* (\bar{x} = 54,09) e *Competitividade* (\bar{x} = 46,34). Nos grupos de tempo de prática “3 a 4 anos” e “5 anos ou mais”, a ordenação das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas foi a *Saúde*, seguida, pelo *Prazer*, logo após um par indissociável estatisticamente, *Controle de Estresse* e *Estética*, e finalmente, as dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*.

O teste F de Levène demonstrou que a homogeneidade das variâncias foi assumida na variável “tempo de prática” em anos ($F_{(2, 297)} > 2,871$; $p > 0,05$) para todas as dimensões avaliadas. Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, foi conduzido o teste ANOVA One-Way para se testar possíveis diferenças entre as dimensões que mais motivam praticantes de atividade física em academias controlando o “tempo de prática”. A Tabela 23 apresenta estes resultados.

Tabela 23: Comparação entre as médias das dimensões por “tempo de prática”

Dimensões	gl	F	p
Controle de Estresse	2	1,218	0,299
Saúde	2	0,809	0,447
Sociabilidade	2	1,194	0,306
Competitividade	2	0,000	1,000
Estética	2	1,280	0,281
Prazer	2	0,009	0,991

Diferenças significativas ($p < 0,05$) não foram encontradas entre a variável “tempo de prática” em anos. Sendo assim, pode se dizer que os diferentes “tempo de prática” (1 a 2 anos, 3 a 4 anos e 5 ou mais anos) são igualmente motivados nas diferentes dimensões avaliadas neste estudo. A seguir, apresenta-se os resultados dos testes estatísticos conduzidos com a variável “frequência de prática” controlada.

5.3.6 Comparações por “freqüência de prática”

Antes de verificar as diferenças entre as dimensões motivacionais com a variável “freqüência de prática” controlada, conduziu-se um teste *t* pareado com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas em cada um dos grupos de freqüência de prática (1 ou 2 vezes por semana, 3 ou 4 vezes por semana e 5 ou mais vezes por semana). Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para se verificar as diferenças motivacionais intra-grupo de “freqüência de prática”, porque a homogeneidade da variância dentro de cada categoria foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$).

Conforme mencionado nas estatísticas descritivas por variáveis controladas, quanto à variável “freqüência de prática”, percebe-se que, os praticantes que realizam atividades físicas “1 ou 2 vezes por semana”, considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. No caso dos grupos dos praticantes que realizam atividades físicas por “3 ou 4 vezes por semana” e “5 ou mais vezes por semana” a ordenação por valores nominais das médias foi a mesma. A dimensão que mais os motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

Com o objetivo de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas conduziu-se um teste *t* pareado dentro de cada grupo de “freqüência de prática”. As Tabelas 24, 25 e 26 apresentaram os resultados que seguem.

Tabela 24: Comparações entre dimensões, intra-grupo de “frequência de prática” (1 ou 2 vezes por semana)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-8,635	140	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	10,312	140	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	12,784	140	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,260	140	0,795
Controle de Estresse – Prazer	-4,479	140	0,000
Saúde – Sociabilidade	17,364	140	0,000
Saúde – Competitividade	23,968	140	0,000
Saúde – Estética	10,679	140	0,000
Saúde – Prazer	7,116	140	0,000
Sociabilidade – Competitividade	3,977	140	0,000
Sociabilidade – Estética	-8,700	140	0,000
Sociabilidade – Prazer	-16,440	140	0,000
Competitividade – Estética	-16,052	140	0,000
Competitividade – Prazer	-21,280	140	0,000
Estética – Prazer	-3,548	140	0,001

Tabela 25: Comparações entre dimensões, intra-grupo de “frequência de prática” (3 ou 4 vezes por semana)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-8,048	115	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	9,660	115	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	10,708	115	0,000
Controle de Estresse – Estética	-0,996	115	0,321
Controle de Estresse – Prazer	-5,379	115	0,000
Saúde – Sociabilidade	16,683	115	0,000
Saúde – Competitividade	21,756	115	0,000
Saúde – Estética	7,938	115	0,000
Saúde – Prazer	5,798	115	0,000
Sociabilidade – Competitividade	2,678	115	0,008
Sociabilidade – Estética	-9,228	115	0,000
Sociabilidade – Prazer	-17,161	115	0,000
Competitividade – Estética	-15,484	115	0,000
Competitividade – Prazer	-20,296	115	0,000
Estética – Prazer	-2,621	115	0,010

Tabela 26: Comparações entre dimensões, intra-grupo de “frequência de prática” (5 ou mais vezes por semana)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-4,812	42	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	5,515	42	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	5,746	42	0,000
Controle de Estresse – Estética	-0,255	42	0,800
Controle de Estresse – Prazer	-4,516	42	0,000
Saúde – Sociabilidade	9,425	42	0,000
Saúde – Competitividade	11,507	42	0,000
Saúde – Estética	5,143	42	0,000
Saúde – Prazer	1,863	42	0,069
Sociabilidade – Competitividade	1,269	42	0,212
Sociabilidade – Estética	-5,322	42	0,000
Sociabilidade – Prazer	-10,839	42	0,000
Competitividade – Estética	-8,611	42	0,000
Competitividade – Prazer	-11,138	42	0,000
Estética – Prazer	-3,089	42	0,004

Os resultados obtidos indicam que a ordenação das dimensões motivacionais dos grupos de frequência de prática “1 ou 2 vezes por semana” e “3 ou 4 vezes por semana” para a prática regular de atividades físicas foi a mesma: *Saúde* seguida da dimensão *Prazer*, logo após um grupo estatisticamente indissociável formado pelas dimensões *Controle de Estresse* e *Estética* e, finalmente, as dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*. No grupo de frequência de prática “5 ou mais vezes por semana”, a ordenação das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas foi composta por três pares de dimensões estatisticamente indissociáveis. O primeiro par ficou composto pelas dimensões *Saúde* ($\bar{x} = 77,90$) e *Prazer* ($\bar{x} = 74,93$), logo após, *Estética* ($\bar{x} = 67,55$) e *Controle de Estresse* ($\bar{x} = 66,72$), e finalmente, o par *Sociabilidade* ($\bar{x} = 50,00$) e *Competitividade* ($\bar{x} = 47,46$).

O teste F de Levène demonstrou que a homogeneidade das variâncias foi assumida na variável “frequência de prática” semanal ($F_{(2, 297)} < 1,845$; $p > 0,05$) para todas as dimensões avaliadas. Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, foi conduzido o teste ANOVA One-Way para se testar possíveis diferenças entre as dimensões que mais motivam praticantes de atividade física em academias controlando a “frequência de prática”. A Tabela 27 apresenta estes resultados.

Tabela 27: Comparação entre as médias das dimensões por “frequência de prática”

Dimensões	gl	F	p
Controle de Estresse	2	0,544	0,581
Saúde	2	0,553	0,576
Sociabilidade	2	0,533	0,588
Competitividade	2	1,037	0,356
Estética	2	1,235	0,292
Prazer	2	3,176	0,043

Os resultados obtidos indicaram haver ao menos uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre os grupos de frequência de prática na dimensão *Prazer*. Testes complementares (Bonferroni, já que a homogeneidade da variância foi assumida) foram conduzidos a fim de localizar estas diferenças. Os resultados obtidos na análise complementar localizaram uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre os grupos “1 ou 2 vezes por semana” e “5 ou mais vezes por semana”, sendo que esse último, favorável à dimensão *Prazer*. A seguir, apresenta-se os resultados dos testes estatísticos conduzidos com a variável “modalidade” controlada.

5.3.7 Comparações por “modalidade”

Antes de verificar as diferenças entre as dimensões motivacionais com a variável “Modalidade” controlada, conduziu-se um teste *t* pareado com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas em cada uma das modalidades (musculação, aeróbio, ginástica, alongamento e danças). Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para se verificar as diferenças motivacionais intra-grupo de “modalidade”, porque a homogeneidade da variância dentro de cada categoria foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$).

Conforme mencionado nas estatísticas descritivas por variáveis controladas, os praticantes de musculação, considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. No caso das demais modalidades a

ordenação por valores nominais das médias foi a mesma. A dimensão que mais os motivou foi a *Saúde* seguida, respectivamente, pelo *Prazer*, *Controle de Estresse*, *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*.

Com o objetivo de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas conduziu-se um teste *t* pareado dentro de cada modalidade. As Tabelas 28, 29, 30, 31 e 32 apresentaram os resultados que seguem.

Tabela 28: Comparações entre dimensões, intra-modalidade (musculação).

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-10,553	113	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	8,374	113	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	8,233	113	0,000
Controle de Estresse – Estética	-2,760	113	0,007
Controle de Estresse – Prazer	-7,518	113	0,000
Saúde – Sociabilidade	19,105	113	0,000
Saúde – Competitividade	20,256	113	0,000
Saúde – Estética	8,285	113	0,000
Saúde – Prazer	6,299	113	0,000
Sociabilidade – Competitividade	0,626	113	0,532
Sociabilidade – Estética	-11,479	113	0,000
Sociabilidade – Prazer	-18,069	113	0,000
Competitividade – Estética	-14,781	113	0,000
Competitividade – Prazer	-17,803	113	0,000
Estética – Prazer	-2,122	113	0,036

Tabela 29: Comparações entre dimensões, intra-modalidade (aeróbio).

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-3,227	66	0,002
Controle de Estresse – Sociabilidade	6,331	66	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	8,446	66	0,000
Controle de Estresse – Estética	1,094	66	0,278
Controle de Estresse – Prazer	-1,614	66	0,111
Saúde – Sociabilidade	8,279	66	0,000
Saúde – Competitividade	12,802	66	0,000
Saúde – Estética	4,753	66	0,000
Saúde – Prazer	2,752	66	0,008
Sociabilidade – Competitividade	4,245	66	0,000
Sociabilidade – Estética	-3,848	66	0,000
Sociabilidade – Prazer	-9,168	66	0,000
Competitividade – Estética	-8,452	66	0,000
Competitividade – Prazer	-12,821	66	0,000
Estética – Prazer	-2,308	66	0,024

Tabela 30: Comparações entre dimensões, intra-modalidade (ginástica).

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-5,506	56	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	8,912	56	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	11,641	56	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,429	56	0,669
Controle de Estresse – Prazer	-2,893	56	0,005
Saúde – Sociabilidade	13,884	56	0,000
Saúde – Competitividade	24,561	56	0,000
Saúde – Estética	7,982	56	0,000
Saúde – Prazer	5,012	56	0,000
Sociabilidade – Competitividade	3,069	56	0,003
Sociabilidade – Estética	-7,233	56	0,000
Sociabilidade – Prazer	-13,426	56	0,000
Competitividade – Estética	-17,148	56	0,000
Competitividade – Prazer	-20,910	56	0,000
Estética – Prazer	-2,664	56	0,010

Tabela 31: Comparações entre dimensões, intra-modalidade (alongamento).

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-3,920	30	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	3,835	30	0,001
Controle de Estresse – Competitividade	4,577	30	0,000
Controle de Estresse – Estética	1,021	30	0,315
Controle de Estresse – Prazer	-2,842	30	0,008
Saúde – Sociabilidade	6,236	30	0,000
Saúde – Competitividade	9,710	30	0,000
Saúde – Estética	5,358	30	0,000
Saúde – Prazer	2,014	30	0,053
Sociabilidade – Competitividade	1,771	30	0,087
Sociabilidade – Estética	-1,443	30	0,159
Sociabilidade – Prazer	-6,961	30	0,000
Competitividade – Estética	-5,151	30	0,000
Competitividade – Prazer	-7,569	30	0,000
Estética – Prazer	-3,519	30	0,001

Tabela 32: Comparações entre dimensões, intra-modalidade (danças)

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-4,349	30	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	7,028	30	0,000
Controle de Estresse – Competitividade	8,865	30	0,000
Controle de Estresse – Estética	0,350	30	0,729
Controle de Estresse – Prazer	-1,921	30	0,064
Saúde – Sociabilidade	12,380	30	0,000
Saúde – Competitividade	17,922	30	0,000
Saúde – Estética	7,286	30	0,000
Saúde – Prazer	3,897	30	0,001
Sociabilidade – Competitividade	1,674	30	0,104
Sociabilidade – Estética	-6,714	30	0,000
Sociabilidade – Prazer	-10,766	30	0,000
Competitividade – Estética	-12,907	30	0,000
Competitividade – Prazer	-16,244	30	0,000
Estética – Prazer	-2,294	30	0,029

Os resultados obtidos indicam que a ordenação das dimensões motivacionais da modalidade “musculação” para a prática regular de atividades físicas foi composta por *Saúde*, seguido da dimensão *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse* e um par estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*. A ordenação das dimensões motivacionais da modalidade “aeróbico” para a prática regular de atividades físicas foi composta por *Saúde* seguido por um par estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Prazer* e *Controle de Estresse*, seguido pelas dimensões *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. A ordenação das dimensões motivacionais da modalidade “ginástica” para a prática regular de atividades físicas foi composta pela dimensão *Saúde* seguida pelo *Prazer*, logo após por um par de dimensões estatisticamente indissociáveis composto pelas dimensões *Controle de Estresse* e *Estética*, seguido pelas dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*.

Quanto à modalidade “alongamento”, quatro diferenças não significativas ($p > 0,05$) foram encontradas. Este resultado indica que a ordenação das dimensões foi iniciada por um par estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Saúde* e *Prazer*, seguido de três pares estatisticamente indissociáveis: *Controle de Estresse* e *Estética*, *Estética* e *Sociabilidade* e, finalmente, *Sociabilidade* e *Competitividade*. Quanto à modalidade “danças”, três diferenças não significativas ($p > 0,05$) foram encontradas. Este resultado indica que a ordenação das dimensões foi iniciada pela dimensão *Saúde*, seguida de três pares estatisticamente indissociáveis: *Prazer* e

Controle de Estresse, Controle de Estresse e Estética, e, finalmente, Sociabilidade e Competitividade.

O teste F de Levène demonstrou que a homogeneidade das variâncias foi assumida na variável modalidade ($F_{(4, 295)} < 1,632$; $p > 0,05$) para as dimensões *Controle de Estresse, Saúde e Prazer*. Nas dimensões *Sociabilidade Competitividade e Estética* a homogeneidade da variância não foi assumida ($F_{(4, 295)} > 3,060$; $p < 0,05$). Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, foi conduzido o teste ANOVA One-Way para se testar possíveis diferenças entre as dimensões que mais motivam praticantes de atividade física em academias controlando a “modalidade”. A Tabela 33 apresenta estes resultados.

Tabela 33: Comparação entre as médias das dimensões por “modalidade”

Dimensões	gl	F	p
Controle de Estresse	4	3,274	0,012
Saúde	4	2,924	0,021
Sociabilidade	4	4,841	0,001
Competitividade	4	4,087	0,003
Estética	4	0,755	0,556
Prazer	4	1,494	0,204

Os resultados obtidos indicaram haver ao menos uma diferença altamente significativa ($p < 0,01$) entre as modalidades nas dimensões *Sociabilidade e Competitividade*. Verificou-se também que há ao menos uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre as modalidades nas dimensões *Controle de Estresse e Saúde*. Testes complementares (Bonferroni, quando a homogeneidade da variância foi assumida e Dunnett C, quando a homogeneidade da variância não foi assumida) foram conduzidos a fim de localizar estas diferenças. Quanto à dimensão *Controle de Estresse* foi localizada uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre a modalidade “ginástica” e “musculação” (favorável ao grupo da “ginástica”). Quanto à dimensão *Saúde* foi, também neste caso, localizada uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre a modalidade “ginástica” e aeróbia” (favorável ao grupo da “ginástica”). Quanto à dimensão *Sociabilidade* foi, também neste caso, identificada uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre a modalidade “alongamento” e “musculação” (favorável ao grupo do “alongamento”). Quanto à dimensão *Competitividade* foram identificadas três diferenças significativas ($p < 0,05$) a primeira, entre as modalidade “alongamento” e “musculação”, a segunda, entre a modalidade “alongamento” e “ginástica”, e a terceira,

entre a modalidade “alongamento” e “danças” (favorável ao grupo do “alongamento”). As demais dimensões (*Estética* e *Prazer*) motivam da mesma forma as diferentes modalidades. Com base em todos os resultados apresentados neste tópico, a seguir, serão apresentadas, sistematicamente, as discussões.

6 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente trabalho teve como questão central verificar e avaliar os fatores e níveis motivacionais (*Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*) associados à prática regular de atividades físicas que melhor descrevem os praticantes de ginástica em academias, da faixa etária de 18 a 65 anos, gaúchos de Porto Alegre. Teve-se como objetivos específicos, descrever e avaliar as motivações dos praticantes de atividades físicas regulares em academias de ginástica, controlando as variáveis “sexo”, “grupo de idade”, “com e sem personal”, “tempo de prática” “frequência de prática” e “modalidade”. Inicia-se a discussão dos resultados analisando a amostra geral para, na seqüência, discutir os resultados obtidos nas variáveis controladas.

6.1 AMOSTRA GERAL

Os resultados demonstram que a dimensão que mais motiva os praticantes em academias de ginástica à prática de atividades físicas é a *Saúde* e o *Prazer*. Segue-se a eles a *Estética* e o *Controle de Estresse* (indissociáveis estatisticamente), a *Sociabilidade* e a *Competitividade*. Foi surpreendente o fato de ambos os sexos apresentarem a dimensão Prazer como a segunda mais motivante. Pode-se entender que ambos os sexos são estimulados predominantemente por motivos intrínsecos (RYAN; DECI, 2000a; DE ROSE JR. et al., 2001a). Desta forma, o sucesso com o desempenho nas habilidades físicas, pelo praticante, traria o sentimento de satisfação das necessidades psicológicas que esse indivíduo busca (WANDEL, 1993) melhorando, dentre tantos aspectos, a saúde.

A relevância dada, por estes praticantes de ambos os sexos, primeiramente para a dimensão *Saúde*, corrobora com os achados na literatura (WANDEL, 1992; DISHMAM et al., 1985, FREDERICK; RYAN, 1993; GAUCHARD et al., 2003; MACALUSO; De VITO, 2003; MELO, 1997; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; BIDLLE, 1992; GUARNIERI, 1997; PEREIRA, 1996; CUNHA, 1999). Ou seja, a melhora da saúde está associada à busca da condição física (CUNHA, 1999) por parte dos

adolescentes e jovens adultos e ao aumento da expectativa de vida por parte dos indivíduos na meia-idade. Reinboth e Duda (2005) também ressaltam a importância da prática da atividade física para a manutenção da saúde tanto física quanto mental, e a destacam no consenso tanto na literatura científica quanto na opinião pública. Estas informações são transmitidas na mídia, na educação formal, nas instituições de saúde pública, fazendo com que estes conceitos de saúde interfiram como motivações extrínsecas no indivíduo e o faça integrá-las em seus valores e comportamentos. Já Wankel (1992) relaciona o sucesso no desempenho das habilidades físicas à satisfação das necessidades psicológicas.

Essa satisfação poderia justificar a próxima dimensão apresentada nos praticantes de atividades físicas regulares em academias de ginástica, que é o *Prazer*. A justificativa estaria associada aos benefícios físicos e psicológicos gerados pelas práticas regulares de atividades físicas sistemáticas, interferindo na melhora dessa saúde e, com isso, provocando satisfação. Poder-se-ia relacionar os conceitos de *Prazer* e *Lazer* destes indivíduos, nas academias. Alguns autores (MARCELLINO, 2003; FLORINDO et al., 2001) comentam a relação do *Prazer* e do *Lazer*, nestes ambientes específicos, observando a opção das pessoas pela prática regular da atividade física sistemática, no seu tempo livre, ao invés do ócio. Ainda segundo Cszikszentmihayyi (1975) e Deci e Ryan (1985) a sensação de satisfação é relacionada com a motivação intrínseca, gerando sentimentos de divertimento na participação e definindo aumento nesses níveis de motivação intrínseca à participação.

Em relação à percepção de estresse, destaca-se o fato de as dimensões *Controle de Estresse* e *Estética* motivar da mesma forma os praticantes de ginástica em academias. Tal fato causa surpresa, tendo em vista que se pressupunha que a participação sistemática em academias faria com que a dimensão *Estética* fosse mais motivante do que a dimensão *Controle de Estresse*. Os estudos (SILVA, 2001a; SOARES, 2001; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; INGLEDEW; SULLIVAN, 2001; COHANE; POPE, 2001; FERNANDES, 2004; PEREIRA, 1996; BARBOSA; SILVA, 2001; DANTAS, 1998; CARVALHO, 1998) demonstram que o padrão estético de beleza, saúde e conservação do corpo torna-se um mito, que afeta os desejos do indivíduo quando este pretende corresponder ao padrão estético perfeito, nestes ambientes, refletindo no padrão social.

Com relação à sociabilidade, já se esperava que esta dimensão apresentasse grau de importância maior do que a Competitividade (CUNHA, 1999; DEVIDE, 2000; 2001; GUARNIERI, 1997; DEVIDE, 2000; 2001; DISHMAN; SALLIS, 1994; COELHO FILHO, 2000; CASTRO, 2004; SABA, 1998). Saba (1998) corrobora com os autores citados, ao esclarecer que as academias passam a ser espaços considerados como “ponto de encontro dos amigos e convivência social”. Já a dimensão Competitividade, nas academias, parece associada ao desempenho alcançado pelo próprio indivíduo. Deci et al., (1999) afirmam que os indivíduos praticam atividade física regular como uma forma de atingir o seu grau de satisfação e suas metas, através da busca do resultado nessas práticas desportivas e levando em conta valores sociais e ambientais que o indivíduo está inserido.

6.2 VARIÁVEL “SEXO” CONTROLADA

Praticantes de atividades físicas regulares em academias de ginástica do sexo masculino e do sexo feminino apresentam a prevalência da dimensão *Saúde*. Testando as possíveis diferenças estatísticas entre as médias das dimensões motivacionais, segundo a variável “sexo”, percebem-se algumas diferenças entre os sexos ($p > 0,05$). O sexo masculino sugere a dimensão Prazer como segunda mais motivante, enquanto no sexo feminino estabelece um grupo estatisticamente indissociável *Prazer e Estética* e *Estética e Controle de Estresse* ($p > 0,05$). Nos homens, o grupo estatisticamente indissociável foi estabelecido pelas dimensões *Controle de Estresse* e *Estética* ($p > 0,05$). Seguem-se a essas as demais dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*, em ambos os sexos.

A relevância dada pelos praticantes de ginástica em academias, de ambos os sexos, para a dimensão *Saúde* pode ser interpretada como resultado dos benefícios positivos, tanto físicos quanto psicológicos, gerados pelos exercícios (MELLERAVICZ; MELLER, 1979; BARBANTI, 1979; KATCH; ARDLE, 1984; DISHMAM et al., 1985; WEINECK, 1991; ZAKHAROV, 1992; WANKEL, 1993; FREDERICK; RYAN, 1995; NAHAS, 1996) praticados sistematicamente e que poderiam ser interpretados como resultado da Integração. Segundo Ryan e Deci (2000a), a Integração é a forma mais

autônoma da motivação extrínseca. Ocorre quando as motivações extrínsecas passam a fazer parte do comportamento do indivíduo, estabelecendo à prática do exercício uma regra para a busca da saúde (REINBOTH; DUDA, 2005) considerada um “bem” fundamental a ser adquirido.

Foi surpreendente o fato de ambos os sexos apresentarem a dimensão *Prazer* como a segunda mais motivante, embora nas mulheres apresentando *Prazer* e *Estética* com mesmo grau de motivação. Desta forma, pode-se entender que ambos os sexos são motivados predominantemente por motivos intrínsecos (RYAN; DECI, 2000a; DE ROSE JR. et al., 2001a). Nas mulheres, a estética corporal é apresentada, com níveis bem maiores de insatisfação do que nos homens (COHANE; POPE, 2001), desta forma a sensação de *Prazer* poderia estar vinculada aos resultados estéticos dos exercícios sistemáticos, pois elas buscam como objetivo, corpos sempre mais magros e belos. Nos homens (ROBERTSON; MUTRIE, 1989) os motivos associam-se à performance física esportiva, traduzido no aumento do tônus muscular e na manutenção da saúde. Desta forma, a sensação de *Prazer* poderia estar atrelada aos resultados dessa performance física nos exercícios sistemáticos, corroborando com os achados desta pesquisa.

O par de dimensões *Estética* e *Controle de Estresse*, indissociáveis estatisticamente, tanto para o sexo feminino quanto para o sexo masculino, causou surpresa. A literatura (PEREIRA, 1996; BARBOSA; SILVA, 2001; DANTAS, 1998; FERNANDES, 2004; COHANE; POPE, 2001) aborda que, para as mulheres, o “valor” da estética seja mais importante do que para os homens. Isto justificaria, nas mulheres, a redução do estresse psicológico provocado pelo bom resultado estético do exercício físico e sistemático, diminuindo, com isso, a ansiedade e melhorando a auto-imagem corporal das mesmas (CARVALHO, 1998; INGLEDEW; SULLIVAN, 2002).

A importância que as dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* recebem não surpreendeu. Testando as possíveis diferenças estatísticas entre as médias das dimensões motivacionais, segundo a variável “sexo”, percebem-se algumas diferenças entre os sexos ($p > 0,05$). O sexo masculino sugere essas dimensões como mais motivantes do que o sexo feminino. Elas poderiam ser explicadas pela necessidade psicológica de afiliação (RYAN; DECI, 2000a), pelo tipo de modalidade praticada, mais

masculina ou mais feminina (SLEZYSKI; BLONSKA, 1994). Recentes estudos de Ullrich-French e Smith (2005) demonstram que índices positivos na sociabilização com colegas de esporte estão associados ao maior prazer pela prática regular da atividade física e ao aumento na percepção de competência. Simultaneamente, percebe-se um aumento na motivação intrínseca destes praticantes de atividades sistemáticas em academias.

6.3 VARIÁVEL “GRUPO DE IDADE” CONTROLADA

Os praticantes de ginástica em academias do grupo “18 a 20 anos” apresentam a prevalência dos seguintes pares de dimensões indissociáveis: *Prazer e Saúde*, *Controle de Estresse* e *Estética e Sociabilidade e Competitividade* associadas à prática regular de atividades físicas. Os praticantes de ginástica em academias do grupo “21 a 40 anos” e “41 a 65” apresentam a prevalência das dimensões *Saúde*, seguida da dimensão *Prazer* e dos seguintes pares de dimensões indissociáveis: *Controle de Estresse* e *Estética e Sociabilidade e Competitividade*. Testando as possíveis diferenças estatísticas entre as médias das dimensões com a variável “Grupo de Idade” controlada, percebe-se que quanto à dimensão *Controle de Estresse* foram identificadas duas diferenças significativas ($p < 0,05$) uma entre os grupos “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos” e outra entre os grupos “21 a 40 anos” e “41 a 65 anos”. O grupo que difere mesmo é o de “41 a 65 anos”, pois ele apresentou menor motivação relacionada à dimensão *Controle de Estresse*. Quanto à dimensão *Sociabilidade* foram, também, neste caso, identificadas duas diferenças significativas ($p < 0,05$): uma entre os grupos “18 a 20 anos” e “21 a 40 anos” e outra entre os grupos “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos”. Quanto à dimensão *Competitividade* foram, também, neste caso, identificadas duas diferenças significativas ($p < 0,05$): uma entre os grupos “18 a 20 anos” e “21 a 40 anos” e outra entre os grupos “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos”. Quanto à dimensão *Prazer*, uma diferença significativa ($p < 0,05$) foi identificada entre os grupos “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos”. Ou seja, o grupo de “18 a 20 anos” apresentou maior motivação relacionada à dimensão *Sociabilidade e Competitividade*, em relação aos outros grupos de idade, sendo que o grupo de “18 a 20 anos” apresenta maior motivação relacionada à dimensão *Prazer* em relação ao grupo de “41 a 65 anos”. As demais dimensões motivam da mesma forma os diferentes grupos de idade.

Era esperado o fato de os praticantes de ginástica em academias apresentarem as dimensões *Prazer* e *Saúde* como as mais motivantes no grupo dos “18 a 20 anos”. Smith (1999) e Ullrich-French e Smith (2005), demonstraram, em seu estudo com adolescentes, que o fato deles se sentirem aceitos e sentirem amizade pelos parceiros de prática desportiva resultava altos índices de motivação para participarem das práticas com maior prazer. Pode-se, então, acreditar que a dimensão *Prazer* esteja associada à integração com os amigos de prática desportiva e à busca de uma identidade, enquanto a dimensão *Saúde* esteja associada à motivação extrínseca (RYAN; DECI, 2000a, REINBOTH; DUDA, 2005), a fim de adquirir o “bem” da saúde proporcionado pelos exercícios. A Teoria do Desenvolvimento Vital Humano (PAPALIA; OLDS, 2000) define ter, o grupo de amizades, fundamental importância nesta fase. Ainda o estudo recente com atletas tenistas adolescentes de ambos os sexos (JUCHEM, 2006) evidencia estes achados, demonstrando a dimensão *Prazer* como a mais importante, nesta fatia de indivíduos.

Já no grupo de “21 a 40 anos” e no grupo de “41 a 65 anos” a dimensão *Prazer* é referida como a segunda mais importante. O estudo de Tahara (2003) ratificou a importância desta dimensão. A interação com os grupos, igualmente percebida como dimensão *Sociabilidade*, seguida da dimensão *Prazer* foram ressaltadas como as mais importantes para a prática regular de atividade física sistemática. Já nos indivíduos de “41 a 65 anos” o *Prazer*, como segunda dimensão mais importante, poderia ser justificado pelos resultados positivos dos exercícios para alcançar a qualidade de vida (SLEZYNSKI; BONSKA, 1994; WHALEY; EBBECK, 1997; GALLAGHER, 1993; DUMAZEDIER, 1994) e a estética própria da idade, neste momento do desenvolvimento vital humano (PAPALIA; OLDS, 2000).

A dimensão *Saúde* aparece como a primeira e mais importante nos demais grupos (21 a 40 anos e 41 a 65 anos). Já era esperado que isso ocorresse embora se acredite que os objetivos, para a prática regular de atividade física em academias, sejam estabelecidos de forma diferenciada, nestes grupos. O grupo de “21 a 40 anos” está na plenitude da forma física (PAPALIA; OLDS, 2000) e este é o momento em que o exercício promove o maior resultado físico, objetivando, nesta fatia, a busca desses resultados. O estudo de Marcellino (2003) reitera a dimensão *Saúde* como uma das

questões fundamentais para essa faixa etária. O grupo de “41 a 65 anos” está no declínio das capacidades físicas (PAPALIA; OLDS, 2000) e este é o momento em que o exercício promove a melhora dessas capacidades, objetivando, nesta fatia, o resgate dessas aptidões. O estudo de Barbosa e Silva (2001) confirma estes resultados, evidenciando a dimensão Saúde como a mais importante em uma amostra de indivíduos, de ambos os sexos, em uma faixa etária variando entre 45 e 70 anos, praticantes de hidroginástica.

O par de dimensões *Controle de Estresse e Estética*, indissociáveis aos três grupos, pode ser relacionado, no grupo dos “18 a 20 anos”, às inúmeras responsabilidades assumidas com o vestibular, a escola assim como a busca por uma identidade adulta e aceitação nos grupos, gerando ansiedades. O estudo de Braggion et al. (2000) demonstrou que o conhecimento de saúde não se reflete no comportamento alimentar e na atividade física; e que a imagem corporal parece influenciar, de forma negativa, o consumo alimentar e a prática regular de atividades físicas, as quais são baseadas em uma meta de “boa forma”. No grupo dos “21 a 40 anos”, pode ser explicado pela busca de uma performance física, nos homens, e das questões estéticas, na mulher. O estudo de Marcellino (2003) apontou a diversidade de interesses para a prática regular de atividades físicas, ressaltando a estética e o relaxamento, respectivamente, como terceira e quarta dimensões mais importantes, corroborando com os resultados desta investigação. No grupo dos “41 a 65 anos”, onde os indivíduos vivenciam a chamada “crise da meia-idade” e lutam para obterem uma melhor qualidade de vida (PAPALIA; OLDS, 2000), pode-se observar, nesta pesquisa, o menor grau conferido ao Controle de Estresse. Este achado corrobora com a literatura (MASSETTO et al., 2004; MARCELLINO, 2003; ROBERTSON; MUTRIE, 1989; FLORINDO et al., 2001), que relaciona os objetivos dessa faixa etária à busca de uma performance física e estética, próprias para a idade.

6.4 VARIÁVEL “TREINAMENTO” CONTROLADA

A dimensão que mais motiva os praticantes regulares de atividades físicas “sem personal” é a *Saúde*, seguida, respectivamente, pelo *Prazer* e um grupo estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Estética* e *Controle de*

Estresse, este grupo é seguido pelas dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*. Os resultados do teste *t* pareado para o grupo “com personal” demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre dois pares de dimensões. São elas a *Sociabilidade* e *Competitividade* e a *Estética* e *Prazer*. Entre todos os demais pares de dimensões, as diferenças foram estatisticamente significativas ($p < 0,01$). Portanto, a ordenação de dimensões que mais motiva os praticantes de atividades físicas “com personal” é iniciada por *Saúde*, seguida por um par estatisticamente indissociável formado pelas dimensões *Prazer* e *Estética*, logo após a dimensão *Controle de Estresse* e um segundo grupo estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*. Testando as possíveis diferenças estatísticas entre as médias das dimensões motivacionais, nota-se que uma dimensão motivacional apresentou diferença altamente significativa ($p < 0,01$) entre os grupos de praticantes de atividades físicas “com e sem personal” favorável ao grupo “sem personal”. Ela foi encontrada precisamente na dimensão *Controle de Estresse*. As demais dimensões motivam da mesma forma tanto os praticantes “com” quanto os “sem” personal.

A ordenação das dimensões motivacionais dos praticantes regulares de atividades físicas em academias “com e sem personal” já era esperada. Comparando os dois grupos pode-se perceber que as dimensões que mais motivam ambos os grupos são a *Saúde* e o *Prazer*, mas no grupo “com personal” o *Prazer* motiva da mesma forma que a *Estética*. Analisando a amostra em estudo, percebe-se que um número maior de homens ($n = 22$) pratica regularmente atividade física “com personal” e que o maior percentual destes indivíduos se enquadra nos grupos de idade superior: “41 a 65 anos” (55,26%), “21 a 40 anos” (39,47%) e “18 a 20 anos” (5,26%).

Os dados acima confirmam resultados mencionados por Faria Jr. (1994) e Robertson e Mutrie (1989), que, quando se trata de programas supervisionados, um maior percentual de homens se engaja. Além disso, SLEZYNSKI; BONSKA, (1994); WHALEY; EBBECK, (1997) discutem a restrição de indivíduos mais velhos em praticar exercícios de forma errada, desta forma se justificaria a procura por um profissional para organizar os treinamentos. Outros fatores a ressaltar são: o custo adicional a ser pago para o desenvolvimento de programas personalizados, o que restringiria socialmente o espectro de participantes, além da efetividade metodológica nos

treinamentos personalizados (McCLARAN, 2003) para a promoção das atitudes e do desenvolvimento da rotina nos exercícios.

A dimensão Controle de Estresse apresentou maior grau de motivação no grupo “sem personal”. Esta dimensão, no grupo “com personal”, motiva em menor grau do que as dimensões *Prazer e Estética* (indissociáveis). Isto sugere que os praticantes que realizam atividade “sem personal” buscam os resultados físicos e/ou estéticos no mesmo grau que procuram relaxar com a atividade. A literatura (BLAIR et al., 1989; PAFFENBARGER, 1995) aborda que as práticas regulares de atividades físicas, tanto moderadas quanto intensas promovem alterações físicas positivas, interferindo no relaxamento das tensões. No grupo “com personal”, o o poder aquisitivo atua mais diretamente na busca do “belo” (MARINHO; GUGLIELMO, 1997; COHANE; POPE, 2001; SANTOS et al. 2002), na superação do limite físico, ficando o “valor” do *Prazer e da Estética* superior em relação ao “valor” do *Controle de Estresse*.

O maior grau de motivação das dimensões Sociabilidade e Competitividade nos praticantes “sem personal” poderia ser justificado pela interação deste aluno com os professores da academia e seus freqüentadores para a realização de seus exercícios. Alguns autores (GUARNIERI, 1997; CUNHA, 1999; DEVIDE 2000; 2001) ressaltam a importância nas relações de socialização nas academias de ginástica para que seus freqüentadores se mantenham por longo tempo ativos, nestes ambientes.

6.5 VARIÁVEL “TEMPO DE PRÁTICA” CONTROLADA

Praticantes de atividades físicas em academias de ginástica com tempo de Prática de “1 a 2 anos” apresentam a prevalência de três pares de dimensões estatisticamente indissociáveis, *Saúde e Prazer*, seguidos de *Controle de Estresse e Estética* e, finalmente, *Sociabilidade e Competitividade*. Nos grupos de tempo de prática “3 a 4 anos” e “5 anos ou mais”, a ordenação das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas foi a *Saúde*, seguida, pelo *Prazer*, logo após um par indissociável estatisticamente, *Controle de Estresse e Estética*, e finalmente, as dimensões *Sociabilidade e Competitividade*. Testando as possíveis diferenças estatísticas entre as médias das dimensões motivacionais, nota-se que diferenças

significativas ($p < 0,05$) não foram encontradas entre os grupos de tempo de prática. Sendo assim, pode-se dizer que os diferentes grupos de tempo de prática são igualmente motivados nas diferentes dimensões avaliadas neste estudo.

Analisando a ordenação das motivações dos praticantes de ginástica em academias de “1 a 2 anos” de prática, parece que as dimensões *Saúde* e *Prazer* (indissociáveis) podem estar refletindo o consenso da sociedade (REINBOTH; DUDA, 2005), de que a prática regular de atividades físicas está relacionada com a melhoria dos índices de saúde física e mental resultando no sentimento do *Prazer* auferido pela prática sistemática. Enquanto que nos praticantes de ginástica de “3 a 4 anos” e “igual ou mais de 5 anos” o real conceito de *Saúde* esteja mais associado ao “valor” das práticas regulares de atividades físicas, também resultando nos sentimentos de *Prazer*, indicando que o grupo é motivado, preponderantemente, pelas motivações intrínsecas e pelas formas mais autônomas de motivações extrínsecas. Outro dado interessante é o fato de as dimensões *Competitividade* e *Sociabilidade* motivarem da mesma forma (são indissociáveis estatisticamente), tanto os praticantes de ginástica em academias de “1 a 2 anos” quanto os praticantes de “3 a 4 anos” e “igual ou mais de 5 anos”. Este fato pode indicar que, independentemente do tempo de prática, estes indivíduos estão buscando fazer parte e serem aceitos neste contexto social.

6.6 VARIÁVEL “FREQUÊNCIA DE PRÁTICA” CONTROLADA

Ao avaliar as motivações que orientam a frequência de prática semanal em academias de ginástica de “1 a 2 vezes por semana” e “3 ou 4 vezes por semana” percebe-se que elas foram as mesmas: *Saúde* seguida da dimensão *Prazer*, logo após um grupo estatisticamente indissociável formado pelas dimensões *Controle de Estresse* e *Estética* e, finalmente, as dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*. No grupo de frequência de prática “igual ou 5 ou mais vezes por semana”, a ordenação das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas foi composta por três pares de dimensões estatisticamente indissociáveis. O primeiro par ficou composto pelas dimensões *Saúde* e *Prazer*, logo após, *Estética* e *Controle de Estresse*, e, finalmente, o par *Sociabilidade* e *Competitividade*. Testando as possíveis diferenças estatísticas entre as médias das dimensões motivacionais, nota-se que os resultados

obtidos na análise complementar localizaram uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre os grupos “1 ou 2 vezes por semana” e “igual ou 5 ou mais vezes por semana”, sendo que esse último apresenta maior motivação pela dimensão *Prazer*.

A ordenação das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas em academias de ginástica pode indicar que a maior frequência de prática semanal demonstre uma forte associação entre os conceitos de Saúde e/ou dos resultados saudáveis dos exercícios e o *Prazer* obtidos ao desenvolver essas práticas. Isto, ainda, é confirmado, observando-se que no grupo de maior frequência de prática (igual ou mais de 5 vezes por semana) o *Prazer* demonstrou maior grau de motivação. Nas frequências de “1 a 2 vezes por semana” e “3 ou 4 vezes por semana” a ordenação das dimensões sugere que os indivíduos busquem a prática regular da atividade física nas academias com o intuito de alcançar a *Saúde* resultando o *Prazer*, este justificado pelo benefício fisiológico ou pela sensação de bem-estar psicológico, derivada desta prática regular de atividade física.

Com relação às demais dimensões, todos os grupos motivam-se de igual forma pelos pares indissociáveis: *Controle de Estresse e Estética e Sociabilidade e Competitividade*; sendo que nas frequências de práticas maiores (3 a 4 vezes por semana e igual ou mais de 5 vezes por semana) a estética motive de forma mais intensa, justificando a maior assiduidade nas academias. Os resultados desta investigação confirmam os achados de Tahara et al. (2003) que avaliou a adesão, a manutenção e a frequência de prática de adolescentes em academias. Confirma-se, nesta perspectiva, a noção de que o Prazer e a atração pela atividade estejam relacionados à identificação e à interação com os grupos.

6.7 VARIÁVEL “MODALIDADE” CONTROLADA

Os resultados obtidos indicam que a ordenação das dimensões motivacionais na modalidade “musculação” para a prática regular de atividades físicas foi composta por *Saúde*, seguido pelas dimensões *Prazer*, *Estética*, *Controle de Estresse* e um par estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*. A ordenação das dimensões motivacionais na modalidade “aeróbio”

para a prática regular de atividades físicas foi composta por *Saúde* seguida por um par estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Prazer* e *Controle de Estresse*, seguida pelas dimensões *Estética*, *Sociabilidade* e *Competitividade*. A ordenação das dimensões motivacionais na modalidade “ginástica” para a prática regular de atividades físicas foi composta pela dimensão *Saúde* seguida pelo *Prazer*, logo após por um par de dimensões estatisticamente indissociáveis composto pelas dimensões *Controle de Estresse* e *Estética*, seguidas pelas dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*.

Quanto à modalidade “alongamento”, quatro diferenças não significativas ($p > 0,05$) foram encontradas. Este resultado indica que a ordenação das dimensões foi iniciada por um par estatisticamente indissociável composto pelas dimensões *Saúde* e *Prazer*, seguido de três pares estatisticamente indissociáveis: *Controle de Estresse* e *Estética*, *Estética* e *Sociabilidade* e, finalmente, *Sociabilidade* e *Competitividade*. Quanto à modalidade “danças”, três diferenças não significativas ($p > 0,05$) foram encontradas. Este resultado indica que a ordenação das dimensões foi iniciada pela dimensão *Saúde*, seguida de três pares estatisticamente indissociáveis: *Prazer* e *Controle de Estresse*, *Controle de Estresse* e *Estética*, e, finalmente, *Sociabilidade* e *Competitividade*. Testando as possíveis diferenças estatísticas entre as médias das dimensões motivacionais, nota-se que quanto à dimensão *Controle de Estresse* foi localizada uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre as modalidades “ginástica” e “musculação”, demonstrando maior grau de motivação da ginástica para a dimensão *Controle de Estresse*. Quanto à dimensão *Saúde* foi, também neste caso, localizada uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre a modalidade “ginástica” e “aeróbia”, demonstrando maior grau de motivação da ginástica para a dimensão *Saúde*. Quanto à dimensão *Sociabilidade* foi, também neste caso, identificada uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre as modalidades “alongamento” e “musculação”, demonstrando maior grau de motivação do alongamento para a dimensão *Sociabilidade*. Quanto à dimensão *Competitividade* foram identificadas três diferenças significativas ($p < 0,05$): a primeira, entre as modalidades “alongamento” e “musculação”, a segunda, entre as modalidades “alongamento” e “ginástica”, e a terceira, entre as modalidades “alongamento” e “danças”, demonstrando maior grau de motivação do alongamento para a dimensão *Competitividade*. As demais dimensões (*Estética* e *Prazer*) motivam da mesma forma as diferentes modalidades.

Os resultados demonstrados, nas diferentes modalidades praticadas nas academias de ginástica, evidenciam o “valor” da dimensão *Saúde* para a prática regular de atividades físicas. Foi muito surpreendente que os praticantes considerem as modalidades ginástica e aeróbio como as que mais motivam para a Saúde, seguidos da musculação e danças, com igual grau de importância para a busca da dimensão *Saúde*. A exceção se faz na modalidade do alongamento, onde as dimensões *Saúde* e *Prazer* (indissociáveis) possuem igual grau de importância. Imaginava-se que a musculação fosse ocupar o primeiro lugar na dimensão *Saúde*. O estudo de Tahara et al. (2003) apontou a modalidade musculação como a mais procurada nas academias (40%) seguida das modalidades aeróbias (30%), ginástica (16,67%) e lutas marciais (13,33%). A literatura (ROBERTSON; MUTRIE; 1989; GAUCHARD et al., 2003; MACALUSO; DE VITO, 2003) aborda os maiores benefícios físicos associados ao trabalho com pesos tanto em jovens como em indivíduos na meia-idade.

Analisando a ordenação da dimensão *Prazer* nas modalidades respectivamente por grau de importância (alongamento, ginástica, e musculação), os resultados sugerem que esta dimensão esteja refletindo não só os resultados obtidos da *Saúde*, mas o gosto pessoal do praticante pela modalidade. Na modalidade “Aeróbia” e “Danças” a dimensão *Prazer* motiva da mesma forma que a dimensão *Controle de Estresse*, corroborando com a literatura (COOPER, 1999; PIRES et al., 2003;) ao afirmar que a diminuição do estresse com o aumento no nível de atividades aeróbias, liberando endorfinas, é responsável pelas sensações de prazer.

No par indissociável *Controle de Estresse e Estética*, das modalidades ginástica e alongamento, os praticantes de “ginástica” demonstraram maior motivação pelo *Controle de Estresse*. Isto causou surpresa. Imaginava-se que a modalidade “alongamento” pudesse contribuir mais no relaxamento desses indivíduos, provocando a atenuação nos graus de estresse. O estudo de Valim et al. (2002) com adolescentes estudantes universitários, concluiu a eficácia da prática do “alongamento”, com música, para o *Controle do Estresse*. Outros autores (CARLSON et al., 1990) corroboram com os achados de Valim et al., (2002), evidenciando, na prática do “alongamento”, o relaxamento muscular, a diminuição nos níveis de tensão muscular, do ritmo respiratório e da pressão sanguínea.

Outro fator curioso foi o fato de a dimensão *Controle de Estresse* ocupar o quarto lugar, como fator mais motivante, na modalidade “musculação”. Entretanto, percebe-se que, entre todos os grupos de modalidades comparados, após a “ginástica”, a modalidade “musculação” é a prática que mais proporciona o *Controle de Estresse*, segundo os indivíduos pesquisados.

O destaque para a dimensão *Sociabilidade* nas academias de ginástica, causou surpresa. Isto porque a referida dimensão perde valor para as demais dimensões abordadas acima, exceto a *Competitividade*. E ainda assim, motiva da mesma forma que a *Competitividade* nas modalidades “alongamento”, “musculação” e “danças” (grupos indissociáveis). A surpresa se deve ao fato da literatura (NOVAES, 1991; GUARNIERI, 1997; CUNHA, 1999; DEVIDE, 2000; 2001) abordar muito a importância da dimensão *Sociabilidade* para a adesão e permanência dos praticantes, no contexto das academias, mas não referir a dimensão *Competitividade* nestes ambientes. Entretanto, os resultados desta pesquisa sugerem que a *Sociabilidade* nutre a existência da dimensão *Competitividade*, nestes ambientes, demonstrando, inclusive que, dentre todas as modalidades, o “alongamento” aflora, nos seus praticantes, o espírito competitivo e socializante, em maior grau.

7 CONCLUSÕES

O desenvolvimento do presente estudo teve como questão central verificar e avaliar os fatores e níveis motivacionais associados à prática regular de atividades físicas com praticantes em academias de ginástica de 18 a 65 anos. Além disso, tinha o propósito de descrever e verificar se há diferenças entre os índices motivacionais, controlando as variáveis “sexo”, “grupo de idade”, “treinamento”, “tempo de prática”, “frequência de prática controlada” e “modalidade”.

O aumento significativo na procura por academias de ginástica, estimulados por amplos apelos da mídia e de um ideal de corpo construído culturalmente, que valoriza cada vez mais a jovialidade, os padrões estéticos identificados como corpos definidos e saudáveis, são marcas indeléveis da modernidade e, nesse sentido, justificam o presente estudo.

Os resultados juntamente com o referencial teórico trouxeram algumas conclusões e perspectivas futuras. Uma primeira que mereceria ser salientada refere-se à constatação de que a dimensão *Saúde* é a mais motivante para os praticantes em academias de ginástica, entre o grupo jovem adulto e meia-idade. A dimensão *Prazer* é a mais motivante para os praticantes para o grupo adolescente. Isto indica que a participação dos dois primeiros grupos se deve às motivações predominantemente extrínsecas, enquanto no último grupo a participação se deve às motivações predominantemente intrínsecas.

Para o grupo de adolescentes esta busca pela *Saúde* parece estar associada a uma determinada busca de identidade com seus pares, obtendo os resultados positivos da integração, justificando a satisfação pelas práticas. De outra parte, entende-se, também, que a relevância atribuída pelos praticantes em academias de ginástica no grupo jovem adulto deve estar relacionada ao fato destes se encontrarem na plenitude da forma física, obtendo os resultados máximos dos exercícios. Finalmente, os grupos da meia-idade, por se encontrarem no declínio da forma física, procuram melhorias na sua qualidade de vida, através dos resultados positivos da prática regular da atividade física.

Entende-se que estas vertentes distintas de objetivos em cada fase do desenvolvimento vital humano, abordadas acima, refletiram nas dimensões motivacionais relacionadas ao *Controle de Estresse* e *Estética*, nos diferentes grupos. Tais nuances podem conduzir a diferentes caminhos para a organização de treinamentos nas academias de ginástica. O respeito aos interesses dos indivíduos, em cada fase do desenvolvimento vital humano, bem como a construção de objetivos centrados no desempenho e na disciplina da regularidade durante os treinamentos, nestes ambientes específicos, auxiliará no aumento da motivação intrínseca. Por outro lado, a valorização dos resultados físicos e a construção de objetivos orientados para alcançar metas podem originar o aumento da motivação extrínseca dos praticantes e, até mesmo, o aumento do interesse pela prática regular da atividade física em academias de ginástica, por longos anos.

A semelhança entre os índices motivacionais com praticantes de ginástica em academias do sexo masculino e feminino, especialmente nas dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*, não encontram sustentação e, inclusive, contraria o que a literatura vem estabelecendo. Desta forma, parece importante que novos estudos sejam realizados para que se verifique se esta semelhança ocorre apenas entre os praticantes de ginástica em academias ou, também, em praticantes de diferentes esportes.

O fato de a dimensão *Saúde* motivar, significativamente mais, os praticantes de ginástica em academias “com personal” e “sem personal” merece especial atenção dos professores. É preciso oportunizar aos praticantes destas categorias um ambiente de treino salutar e que fomente este objetivo almejado, inclusive, nas fatias de indivíduos mais maduros (meia-idade) onde a procura por um personal trainer é visivelmente maior, demonstrando uma preocupação em realizar os exercícios de forma mais eficaz, almejando o resgate à qualidade de vida, ainda que possa ser um fator de exclusão para indivíduos de menor poder aquisitivo.

Outro resultado de fundamental importância para a estruturação dos treinamentos nos ambientes de academias de ginástica, foi a confirmação de que independente do “tempo de prática” analisado, os praticantes permanecem igualmente

motivados nas diferentes dimensões avaliadas e que a maior frequência semanal praticada foi a que despertou maior motivação na dimensão *Prazer* entre os grupos.

Em todas as modalidades analisadas, a dimensão *Saúde* também foi a que mais motivou os praticantes, sendo que o *Prazer* se destaca, com maior grau de motivação, na modalidade “alongamento”. Isso remete a idéia de que a orientação dos professores das academias seja no sentido de controlar a valorização que estes indivíduos dão para a prática regular da atividade física. A estruturação dos treinamentos, quando bem organizada, pode colaborar com a formação de comportamentos ativos dos indivíduos praticantes; aumentando a motivação intrínseca destes para a prática regular da atividade física sistemática e colaborando para a diminuição nas taxas do sedentarismo e amotivação.

Por fim, espera-se que este estudo possa contribuir para a integração entre o conhecimento acadêmico e a prática pedagógica dos professores, em benefício dos praticantes de ginástica em academias. Recomenda-se que novos estudos com praticantes de ginástica em academias e com praticantes em outros ambientes esportivos, sejam realizados para aprofundar os conhecimentos sobre a motivação dos indivíduos de todas as idades e de ambos os sexos à prática regular de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

ALDERMAN, R. B.; WOOD, N. L. An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. **Canadian Journal of Applied Sports Sciences**, v.7, n.1, p.169-176, 1976.

ALLEN; J. B. Social Motivation in Youth Sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 25, p.551-567, 2003.

AMANTÉA, M. **Step Force**: a verdadeira aula de step. São Paulo: Fontoura, 2003.

AMOROSE, ANTHONY J.; HORN, THELMA S. Intrinsic Motivation: relationships with collegiate athletes gender, scholarship status, and perceptions of their coaches behavior. **Journal of Sports & Exercise Psychology**, n. 22, p. 63-84, 2000.

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, jul/dez., 2003.

ANGERS, M. **Initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines**. Montréal: Les Éditions de la Chenelière, 1992.

ARLIN, P. K. Adolescent and adult thought: a structural interpretation. In: COMMONS, M. L.; RICHARDS E. A.; ARMON, C. (Eds.). **Beyond formal operations**. New York: Praeger, 1984. p. 258-271.

AUWEELE, Y. Y.; RSEWNICK, R.; MELE, V. V. Reasons for not exercising and exercise intention: a study of middle-age sedentary adults. **Journal of Sport Science**, v. 15, p.151-165, 1997.

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, Unicamp, 2003.

BAARD, P. P.; DECI, E. L., RYAN, R. M. Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 34, p. 2045-2068, 2004.

BAECHLE, T. R.; GRAVES, B. R. **Treinamento de força : passos para o sucesso**. 2ª. ed., Porto Alegre, ARTMED, 2000.

BAKKER, F.; DE KONING, J.; SCHENAU, G.; GROOT, G. Motivation of Youth Elite Speed Skaters. **International Journal of Sport Psychology**, v. 24, n. 4, p. 432-442, 1993.

BALAGHER, I.; ATIENZA, F. Principales motives de los jóvenes para jugar al tenis. **Apunts: Educación Física y Deportes**, v.31, p. 285-299, 1994.

BALAGHER, I.; DUDA, J. L.; ATIENZA, F. L.; MAYO, C. Situational and dispositional goals of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. **Psychology of Sport and Exercise**, v.3, p. 293-308, 2002.

BALBINOTTI, A. A. M.; GOTZE, M.; BALBINOTTI, A.A.C. **Motivação à Prática Regular de Atividade Física em Atletas Corredores de Longa Distância**. Artigo não publicado, 2005.

BALBINOTTI, M. **Inventário de Motivação Aplicado a Atividade Física**. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003.

BALBINOTTI, M. A. A. BARBOSA, M. L. L. **Estrutura fatorial do inventário de motivação à prática regular de atividade física**. Artigo encaminhado a revista Psico-USF, 2006.

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgar Blücher, 1979.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades Métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física**. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Laboratório de Psicologia, 2006.

BARBOSA, S. S. R.; SILVA, K. Hidroginástica: estética ou saúde? Discussões a respeito das concepções de corpo de seus praticantes. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 12, Caxambu. Sociedade, ciência e ética: desafios para a educação física/Ciências do Esporte. **Anais...Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte**, 2001.

BAUMEISTER, R. E.; LEARY, M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. **Psychological Bulletin**, v. 117, n.3, p. 497-529, 1995.

BEE, H. **O ciclo vital**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BELLOC, N. B.; BRESLOW, L. Relationship of physical health status and health practices. **Preventive Medicine**, v. 1, n. 13, p. 409-421, 1972.

BENTO, J. O. As funções da educação física. **Horizonte**, v. 45, n. 7, p. 101-107, 1987.

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. Exercise of quality of life. In: SINGER, R. et al. **Handbook of research on sport psychology**. New York: Macmillan, 1993. cap. 34, p. 729-760.

BEUNEN, G.; LEFEVRE, J.; RENSON, R.; SIMONS, J.; CLAESSENS, A.; OSTYN, M. ; YAN, G. Influence of physical activity on the physical growth, maturation and performance of adolescence boys. Hungria, **Annals of Children and Exercise Pediatric Work Physiology**, v. XV, n. 143, 1989.

BIDDLE, S. Sport and Exercise Motivation: a brief review of antecedent factors and psychological outcomes of participation. **Physical Education Review**, v. 15, p. 98-110, 1992.

BIONDO, R.; PIRRITANO, M. The effects of sports practice upon the psycho-social integration in the team. **International Journal of Sport Psychology**, v.16, p.28-36, 1985.

BISQUERA, R. **Introducción a la estadística aplicada la investigación educativa: un enfoque informático com los paquetes BMDP y SPSS**. Barcelona: PPU, 1987.

BLAIR, S. N. Exercise prescription for health. **Quest**, n. 47, p. 338-353, 1995.

BLAIR, S.; BOOTH, M.; GYRFAS, J.; IWANE, H.; MARTI, B.; MATSUDO, V.; MORROW, M.; NOAKES, T.; SHEPHARD, R. Development of public policy and physical activity initiatives internationally. **Sports Medicine**, v. 21, n. 3, p. 157-163, 1996.

BLAIR, S. N.; KOHL, H. W.; PAFFENBARGER, R. S.; CLARK, D. G.; COOPER, K. H.; GIBBONS, L. W. Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of health men and women. **Journal of the American Medical Association**, v. 262, p. 2395-2401, 1989.

BLOCK, J. Some enduring and comsequential structures of personality. In: RUBIN, A. I. et al. (Eds.). **Further explorations in personality**. New York: Wiley, 1981.

BLUMENTHAL, J. A.; EMERY, C. F.; WALSH, M. A.; COX, D. R.; KUHN, C. M.; WILLIAMS, R. B.; WILLIAMS, R. S. Exercise training in health Type A middle aged men: effects on behavioral and cardiovascular responses. **Psychosomatic Medicine**, v. 50, p. 418-433, 1988.

BOLSANELLO, A.; BOLSANELLO, M. A. É preciso se mexer: nosso corpo. In: **Conselhos: análise do comportamento humano em psicologia**. Curitiba: s. n. 1992. p. 525-528.

BOMPA, O. T. **Treinamento total para jovens campeões: programas comprovados de condicionamento para atletas de 6 a 18 anos**. York University, Manole, 1ª. ed. Brasileira, 2002.

BOUCHARD, C. Discussion heredity, fitness and health. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. J.; STEPHENS T.; SUTTON, J. R.; McPHERSON, B. D. **Exercise, fitness and health: a consensus of current Knowledge**. Champaign, 1990.

BORTOLETO, M. A. C. **Uma Ginástica a caminho da evolução ou adequação ao homem moderno**. In: PAOLIELLO, Elizabeth y AYOUB, Eliana: Actas del I Forum Brasileiro, 2000.

BRAGION, G.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento Brasília**, v. 8, n. 1, p. 15-21, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Divisão Nacional de Saúde Materno-Infantil. PROSAD – Programa de Saúde do Adolescente. **Bases programáticas**. Brasília: Ministério da Saúde, 1989.

BRIÈRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Developpement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: l'échelle de motivation dans les sports. **International Journal of Sport Psychology**, v.26, n.4, p. 465-489, 1995.

BRIM, O. G. Theories of male midlife crisis. In N. Schlossberg & A. Entine (Eds.), **Counseling adults**. Monterey, CA: Brooks/Cole, 1977.

BRODKIN, P.; WEISS, M. Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.12, p. 248-263, 1990.

BROOKS-GUNN, J. Pubertal processes and the early adolescent transition. In: W. Damon (Eds.). **Child development today and tomorrow**. San Francisco: Jossey-Bass.1988.

BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: a guide for social scientists**. New York: Routledge, 1999.

BUONAMANO, R.; CEI, A.; MUSSINO, A. Participation in Italian youth sport. In: SERPA, S.; ALVES, J.; FERREIRA, V.; PAULA-BRITO, A. (Eds.). Sport for children and youths: In: CONGRESSO MUNDIAL DE PSICOLOGIA DO DESPORTO, 8, 1993. **Actas...** Lisboa: Portugal, 1993.

BUTT, D. S.; COX, D. N. Motivational Patterns in Davis Cup, University and Recreational Tennis Players. **International Journal Sport Psychologist**, v. 23, p. 1-13, 1992.

CAPDEVILA, L. **Actividad física y estilo de vida saludable**. 2. ed. Barcelona: Artyplan, 2000.

CAPDEVILLA, Luís; NIÑEROLA, Jordi; PINTANEL, Mônica. Motivación y Actividad Física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). **Revista de Psicología del Deporte**, v. 13, n. 1, p. 55-74, 2004.

CAPINUSSU, J. M.; COSTA, L. P. **Administração e marketing das academias de ginástica**, São Paulo, Ibrasa, 1989.

CARDOSO, M. F. S. **Fatores Motivacionais para a Prática Desportiva e suas Relações com o Sexo, Idade e Níveis de Desempenho Desportivo**. 1998. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física da UFRGS, Porto Alegre, 1998.

CARDOSO, M; GAYA, A. C. A. As preocupações e o grau de importância atribuídos por crianças e jovens ao complexo corpo, saúde, aspecto e condição física. **Revista Perfil**, v. 1, n. 1, p. 92-95, 1997.

CARLSON, C. R.; COLLINS, F. L.; NITZ, A. J.; STURGIS, E. T. Muscle Stretching as an alternative relaxation training procedure. **Journal of behavior therapy & Experimental Psychiatry**, v. 21, n.1, p. 29-38, 1990.

CARRON, A. V.; HAUSENBLAS, H. A.; MACK, D. Social influence and exercise: a meta-analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 18, p. 1-16, 1999.

CARVALHO, Y. M. **O mito da atividade física e saúde**. 2. ed. São Paulo: Hucitec, 1998.

CASAGRANDE, G.; VIVIANI, F.; GALLO, P. G. **A metodological approach to the assessment of the "ideal body figure" in fat, obese and non-obese women**. In: Annals International Council for Physical Activity and Fitness Research Symposium, p. 130, 1997.

CASPERSEN, C.; J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v.100, p.126-131, 1985.

CASTRO, A. L. Culto ao corpo: identidades e estilos de vida. In: CONGRESSO LUSO-AFRO-BRASILEIRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS, 8, 2004. **Actas...** Coimbra: Universidade de Coimbra, 2004.

CATTEL, R. B. **The scientific analysis of personality**. Baltimore: Penguin, 1965.

CHALIP, L.; CSIKSZENTMIHALYI, M.; KLEIBER, D.; LARSON, R. Variationis of experience in formal and informal sport. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 1984.

CHUMLEA, W. C. Physical growth in adolescence. In: WOLMAN B. B. (Ed.). **Handbook of developmental psychology**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1982.

COELHO FILHO, C. A. A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, Porto Alegre, v.6, n.2, p. 14-15, 2000.

COELHO FILHO, C. A. A. Competências básicas ao profissional de ginástica em academia. In: COSTA, V. L. M. **Formação profissional universitária em educação física**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, p. 127-160, 1997.

COHANE, G. H.; POPE, H. G. Jr. Body image in boys : a review of the literature. **International Journal Eat Disord**, v. 29, n. 4, p. 373-379, 2001.

COOPER, K. H. **A cura pelo estresse**. Tradução de Geni Hirata. Rio de Janeiro: Record, 1999.

CONNELL, J.P.; WELLBORN, J.G. Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In: MINNESOTA SYMPOSIUM ON CHILD PSYCHOLOGY, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990. v. 22, p. 43-77.

CORBIN, C. B. Youth fitness, exercise and health: there is much to be done. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 58, n. 4, p. 308-314, 1987.

CORBIN, C. B.; LINDSEY, R. Concepts of physical fitness. Dubuque, **Brown & Benchmark Publishers**, 9a. ed., 1997.

COSTA, P. T. Jr.; McCRAE, R. R. Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. In: BALTES JR, P. B.; BRIM, O. G. (Eds.). **Life-span development and behavior**. New York: Academic, 1980, v. 3, p. 65-102.

COSTA, E. T.; J. L.; McCRAE, R. R. Stability and change in personality from adolescence through adulthood. In: HAVERSON, C. E.; KOHNSTAMM, G. A.; MARTIN, R. P (Eds.). **The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood**. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994.

CREWS, D. J.; LANDERS, D. J. A Meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity of psychosocial stressors. **Medicine Science of Sport and Exercise**, v. 19, p. 114-120, supl., 1987.

CRUZ, J. F. Motivação para a prática e competição desportiva. In: CRUZ, J. F. (Eds.) **Manual de Psicologia do Desporto**. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, 1996.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Beyond boredom and anxiety**. San Francisco: Josey-Bass, 1975.

CUMMIING, E.; HENRY, W. **Growing old**. New York: Basic Books, 2005.

CUNHA, A. C. Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade. In: MARCELLINO, N.C. (Org.) **Lúdico, Educação e Educação Física**. Ijuí:Unijuí, 1999. p. 149-159.

DANTAS, M. S. M. **Perfil social e motivações dos usuários de academias de ginástica da cidade de Maceió**. 1998. Dissertação (Mestrado em educação física). Faculdade de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1998.

DANTAS, E. Aspectos motivacionais para a prática de atividades físicas por gerontes. In: MARQUES, A. T.; GAYA, A.; CONSTANTINO, J. M. (Eds.). **Physical Activity and health in the elderly**. Porto: Univesity of Porto, p. 518-520. (Proceedings of the first conference of EGREPA), 1994.

DASSA, C. **Análise multidimensionnelle exploratoire et Confirmative**. Montreal: Université Montréal, 1999.

DAVIS, M.; EMORY, E. Sex differences in neonatal stress reactivity. **Child Development**, v. 66, p. 14-27, 1995.

DE BEM, M. F. L.; PIRES E. A. G.; PIRES, M. C. SILVEIRA, L. D.; NAHAS, M. V.; DUARTE, M. F. S. **Atividade física diária em adolescentes catarinenses: uso da versão brasileira do questionário 3-DPAR**. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 23. **Resumos**. São Paulo: Celafiscs, p. 133, 2000.

DECI, E. L.; VANSTEENKISTE, M. Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. **Ricerche di Psicologia**, 27, 17-34, 2004.

DECI, E.L.; LA GUARDIA, J. G.; MOLLER, A.C.; SCHEINER, M.J.; RYAN, R.M. On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. **Personality and Social Psychology Bulletin**, n. 32, p. 313-327, 2006.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and self-determination in Human Behavior**. New York: Plenum, 1985.

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

DECI, E. L.; RYAN, R. M.; KOESTNER, R. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. **Psychological Bulletin**, v.125, n. 6, p.627-668, 1999.

DECI, E.L.; RYAN, R. M. The Paradox Of Achievement: The Harder You Push, The Worse It Gets. In J. Aronson (Ed.) **Improving Academic Achievement: contributions of Social Psychology**, New York: Academic Press, p.59-85, 2002a.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. (Eds.). **Handbook of self-determination research**. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002b.

DE ROSE JR.; DANTE; CAMPOS, R. R.; TRIBST, M. Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: Um estudo co jovens atlets brasileiros. **Revista de Psicologia del Deporte**, v. 10, n. 2, p. 293-304, 2001a.

DE ROSE JÚNIOR, D.; DESCHAPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de stress no basquete de alto rendimento: fatores extracompetitivos. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 1, p. 25-30, jan., 2001b.

DE ROSE JUNIOR, Dante. O stress e suas implicações no desempenho desportivo. In: BARBANTI, Valdir; AMANDIO, Alberto; BENTO, Jorge; MARQUES, Antônio (org.). **Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde**. São Paulo: Manole, 2002. p. 97-112.

DEVIDE, F. P. O discurso de proprietárias de academias sobre a prática de natação como atividade de lazer: inclusão ou elitização social. **Movimento**, Porto Alegre, v. 6, n.2, p. 26-36, 2000/1.

DISHMAN, R. K.; Gettman, L. R. Psychobiologic influences on Exercise adherence. **Journal of Sport Psychology**, n.2, p. 295-310, 1980.

_____. Determinants of physical activity and exercise for persons 65 years of age or older. In: AMERICAN ACADEMIY OF PHYSICAL EDUCATION. **Physical activity and aging**. Champaign: Human Dinetics, 1988. p. 140-162 (American Academy of Physical Education Papers, n. 22).

_____. Exercice adherence. In: SINGER, R.; MURPHEY, M.; TENNANT, L. K. (Eds.). **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York: MacMillan, 1993. Cap. 36, p. 779-798.

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

DORNBUSCH, S. M.; RITTER, P. L.; LEIDERMAN, E. H.; ROBERTS, D. E.; FRALEIGH, M. J. The relation of parentin style to adolescent school performance. **Child Development**, 58, p. 1244-1257, 1987.

DOUGLAS, BROOKS. **Manual do personal trainer: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: ARTMED, 2000.

DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L.; GONÇALVES, A. K. A Concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 3, p.35-48, maio 2002.

DUDA, J.; CHI, L.; NEWTON, M.; WALLING, M; CATLEY, D. Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. **International Journal of Sport Psychology**, v.26, n.1, p.81-97, 1995.

DUMAZEDIER, J. Após a idade do trabalho: nostalgia do trabalho? In: _____. (Ed). **A revolução cultural do tempo livre**. São Paulo: Studio Nobel, Cap. 5, p. 120-149, 1994.

DURAND, M. **El niño y el deporte**. Madri: Paidós, 1988.

DYKSTRA, E. A. Loneliness among the never and formerly married: the importance of supportive friendships and a desire for independence. **Jounal of Gerontology: Social Sciences**, 50B, p. 321-329, 1995.

EICHORN, D. H.; CLAUSEN, J. A.; HAAN, N.; HONZIK, M. E.; MUSSEN, E. H. (Eds.). **Present and past in middle life**. New York: Academic, 1981.

EISENTEIN, E. Nutrición y la salud en la adolescencia. In : MADDALENO, M. Et al. La salud del adolescent y del joven. **Organización Panamericana de la Salud**, cap. 2, p. 144, 1995.

ERICKSON, E. H. **Identity: youth and crisis**. New York: Norton, 1968.

ERICKSON, E. H. **Childhood and society**. New York: Norton, 1950.

FARIA JÚNIOR, A. G. Idosos em movimento: mantendo a autonomia: população e expectativas. In: MARQUES, A. T.; GAYA, A.; CONSTANTINO, J. M. (Eds.). **Physical activity and health in the elderly**. Porto: University of Porto, p. 321-326. (Proceeding of the first conference of EGREPA), 1994.

FECHIO, J. J.; BRANDÃO, M. R. F. A influência da atividade física nos estados de humor. **Revista da APEF**, v. 12, n. 2, p. 21-27, 1997.

FERNANDES, R. C. **Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia: corpo, saúde e envelhecimento**. 2004. Dissertação (Mestrado) Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2004.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Dicionário Aurélio**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.

FLANAGAN, C. A.; ECCLES, J. S. Changes in parents' work status and adolescents' adjustment at school. **Child Development**, 64, v.1, p. 246-257, 1993.

FLECK S. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**, 2ª edição, Artes Médicas Sul Ltda, Porto Alegre, 1999.

FLORINDO, A.; LATORRE, M.; TANAKA, T.; JAIME, P.; ZERBINI, C. Fatores associados à prática de exercícios físicos em homens voluntários adultos e idosos residentes na Grande São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 4, n. 2, p. 105-113, 2001.

FONSECA, M. A. A Motivação dos jovens para o desporto e os seus Treinadores. In: GARGANTA, Julio. **Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos**. Porto: Ed. Universidade do Porto, 2000. p. 155-174.

FONSECA, M. A.; MAIA, R. A. J. **A Motivação dos Jovens para a Prática Desportiva Federada**. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, 2000.

FORTIER, S. M.; VALLERAND, S. R.; BRIERE, M. N.; PROVENCHER, J. P. Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: a test of their relationship with sport motivation. **Journal Sport Psychologist**, v. 26, p. 24-39, 1995.

FRANKS, B. What is stress? **Quest**, v. 46, n.1, p. 1-7, 1994.

FREDERICK, C.; RYAN, R. Self-Determination in Sport: a review using cognitive evaluation theory. **Journal of Sport Behavior**, v.26, n.1, p.5-23, 1995.

GAGNE, M., RYAN, R. M.; BARGMANN, K. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 15, p. 372-390, 2003.

GALLAGHER, W. **Midlife myths**. Cidade: New York. Atlantic Monthly, 1993, p. 51-68.

GAUCHARD, G. C.; TESSIER A.; JEANDEL, C.; PERRIN, P.Ph. **Improved Muscle Strength and Power in Elderly Exercising Regularly**. Vandoeuvre-lès-Nancy: National Institute for Health and Medical Research, Faculté de Médecine France, 2003.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 40-51, 1998.

GAYA, A.; TORRES, Lisiane. **O esporte na infância e adolescência: Alguns Pontos Polêmicos.** In: Desporto para Crianças e Jovens. Razões e Finalidades. Org. GAYA, Adroaldo; MARQUES, António; TANI, Go. Porto Alegre, Editora da UFRGS, 2004, p. 57-74.

GEORGE, T. R.; FELTZ, D. L. Motivation in sport from a collective efficacy perspective. **International Journal of Sport Psychology**, v.26, p.98-116, 1995.

GILL, D. L.; GROSS, J. B.; HUDDLESTON, S. **Participation motivation in youth sports.** *International Journal of Sport Psychology*, v.14, p.1-14, 1983.

GOULD, D.; UDRY, E.; TUFFEY, S.; LOEHR, J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative Psychological Assessment. **The Sport Psychologist**, v. 10, p. 322-340, 1996.

GOLD, Daniel; WEISS, Mauren. **Advances in Pediatric Sports Sciences.** Champaign: Human Kinetics, v. 2, 1987.

GONÇALVES, A. **Variabilidade dos agravos constitucionais em pré-escolares na cidade de São Paulo.** 1980. Tese (Doutorado). Escola de Educação Física de Campinas, São Paulo: USP, 1980.

GOULD, D.; FELTZ, D.; WEISS, M. Motives for participating in competitive youth swimming. **International Journal of Sport Psychology**, v.16, p.126-140, 1985.

GOULD, D.; ECKLUND, R. C.; JACKSON, S. A. **Coping strategies used by Us. Olympic wrestlers.** *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v.1, p.83-93, 1993.

GRABER, J. A.; BROOKS-GUNN, J.; WARREN, M. E. The antecedents of menarcheal age: heredity, family environment and stressful life events. **Child Development**, v.66, p. 346-359, 1995.

GRAÇA, A.; BENTO, J. O. Receios e convicções de controlo acerca da saúde em crianças e jovens. In: BENTO, J. O.; MARQUES, A. T. **A ciência do desporto, a cultura e o homem.** Porto, FCDEF/UP, 1993. p. 599-611.

GUARNIERI, J. C. **Academias de ginástica e as opiniões de praticantes de atividade física.** 1997. Trabalho de Conclusão (Curso de Educação Física). Instituto de Biociências. Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 1997.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

_____. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1997.

GUTIÉRREZ, M. Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. **Revista de Educación Física**, Barcelona, v. 77, n. 5, p. 5-14, 2000.

HAAN, N. Personality at midlife, In S. Hunter & M. Sundel (Eds.). **Midlife myths**. Newbury Park, CA: Sage, 1990.

HARTER, S. Competence as a dimension of self-worth. In: LEAHY, R. (Ed.). **The development of the self**. New York: Academic, 1985.

HEALY, B. The Yentl syndrome. **New England Journal of Medicine**, 325 (4), p. 274-276, 1991.

HELSON, R. & PICANO, J. Is the traditional role bad for women. HERMAN-GIDENS, M. E.; SLORA, E. J.; WASSERMAN, R. C.; BOURDONY, C. J.; BHAPKAR, M. V.; KOCH, G. G.; HASEMEIER, C. M. Secondary sexual characteristics and menses in young girls seen in office practice: a study from the pediatric research in office settings network. **Pediatrics**, v.99, p. 505-512, 1997.

HUGHSON, R. Children in competitive sports: a multidisciplinary approach. **Canadian Journal of Applied Sports Sciences**, n. 11, p. 62-72, 1986.

INGLEDEW D. K.; SULLIVAN G. Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. **Psychology of Sport and Exercise**, v.3, p. 323-338, 2002.

INGLEDEW, D. K. I.; MARKLAND, D.; MEDLEY, A. Exercise motives and stages of change. **Journal of Health Psychology**, v.3, p.477-489, 1998.

JACQUES, E. The mid-life crisis. In R. Owen (Eds.), **Middle age**. London: BBC, 196, 1967.

JONES, J. A cognitive perspective on the processes underlying the relationships between stress and performance in spor. In: JONES, J.; HARDY, L. (Eds.). **Stress and performance in sport**. Chichester: J. Willey , 1990, cap. 2.

JUCHEM, L. **Motivação ã prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

JUNG, C. G. The stages of life. In: H. Read, M. Fordham, & G. Adler (Eds.), **Collected works**, vol. 2. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. (Original work published 1931), 1953.

KAHAN, D. Religious as determinant of physical activity: the case of Judaism. **Queso**, v. 54, p. 97-115, 2002.

KATCH, F. I. e D. ARDLE, W. **Nutrição, controle de peso e exercício**. 2. ed., Rio de Janeiro: MEDSI, 1984.

KING, A. C.; TAYLOR, C. B.; HASKELL, W. L. Effects of differing intensities and formats of 12 months of exercise training on psychological outcomes in olders adults. **Health Psychology**, v. 12, n. 4, p. 292-300, 1993.

KISS, M. A. P. D. M. **Avaliação em Educação Física**. Aspectos Biológicos e Educacionais. São Paulo: Manole, 1987.

LABOUVIE-VIEF, G. Intelligence and cognition. In: J. E. BIRREN; K. W. SCHAIE (Eds.). **Handbook of the psychology of aging**. New York: Van Nostrand Reinhold, 1985. p. 500-530.

LABOUVIE-VIEF, G. Modes of knowledge and the organization of development. In: M. L. COMMONS, L. KOHLBERG, E. RICHARDS; J. SINNOTT (Eds.). **Beyond formal operations: 2. Models and methods in the study of adult and adolescent thought**. New York: Praeger, 1990.

LABOUVIE-VIEF, G.; HAKIM-LARSON, J. Development shifts in adult thought. In: SUNTER; SUNDEL, M. (Eds.). **Midlife myths**. Newbury Park: Sage, 1989.

LA GUARDIA, J. G.; RYAN, R. M.; COUCHMAN, C. E.; DECI, E. L. Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 79, p. 367-384, 2000.

LAUDMANN, J. **Medicina não é saúde**: as verdadeiras causas da doença e da morte. Rio de Janeiro, s.n., 1983.

LAZARUS, R.; FOLKMAN, S. **Estrés y procesos cognitivos**. Barcelona, Martinez Roca, 1986.

LEITE NETO, J. A. **Marketing de academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

LEPPER, M. R.; GREENE, D. (Eds.). **The Hidden costs of reward**. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbourn, 1978.

LEVINSON, D. **The seasons of a woman's life**. New York: Knopf, 1996.

LEVINSON, D. A conception of adult development. **Journal American Psychologist**, v. 41, p. 03-13, 1986.

LEVINSON, D. **The seasons of a man's life**. New York: Knopf, 1978.

LIPP, M.; ROCHA, J. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida**. Campinas: Papirus, 1994.

LONG, B. C. Stress management interventions: a 15 month follow up of aerobic conditioning and stress inoculation training. **Cognitive Therapy and Research**, v. 9, p. 471- 478, 1985.

LONGHURST, K.; SPINK, K. S. Participation motivation of Australian children involved in organized sport. **Canadian Journal of Sport Science**, v. 12, p. 24-30, 1987.

LÓPEZ, CESÁREO; MÁRQUEZ, SARA. Motivation en Jóvenes practicantes de Lucha Leonesa. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 10, n. 1, p. 9-22, 2001.

LORES, A. MURCIA, J.; SANMARTÍN, M; CAMACHO, A. Motivos de prática físico-desportiva según la edad y el gênero en una muestra de universitarios. **Apunts**, Barcelona, v. 76, p. 13-21, 2004.

MACALUSO, A.; DE VITO, G. The effect of resistance training on muscle strength, power and selected functional habilities in older individuals. Glasgow: Strathclyde **Institute for Biomedical Sciences**, University of Strathclyde, p. 01-21, 2003.

MACALUSO, A.; DE VITO, G. Muscle strength, power and adaptations to resistance training in older people. Glasgow: Strathclyde, **Institute for Biomedical Sciences**, University of Strathclyde, p. 1-21, 2003.

MACAULEY, E.; MIHALKO, S. L.; BANE, S. M. Acute exercise and anxiety reduction: does the environment matter? **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 18, n. 4, p. 408-419, 1996.

MALTA, P. Step: aeróbico e localizado. Rio de Janeiro, Sprint, 1997.

McCANN, I. L.; HOLMES, D. S. Influence of aerobic exercise on depression. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 46, n. 5, p. 1142-1147, 1984.

McCLARAN, S. R. The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. **Journal of Sport Science and Medicine**, v. 2, p. 10-14, 2003.

McDONALD, D.; HODGOON, J. **Psychological effects of aerobic fitness training**. New York: Springer, 1991.

MAGUIRRE, T. O.; ROGERS W. T. Proposed solutions for non randomness in educational research. **Canadian Journal of Education**; v.14 n.2 p.170-181, 1989.

MALINA, R. M. Adherence to physical activity from childhood to adulthood: a perspective from tracking studies. **Quest**, Champaing, v. 53, n.3, p. 346-355, 2001.

MARCELLINO, N. C. As academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARINHO A., GUGLIELMO L.G.A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, v. 10, 1997. **Anais...** Goiânia: Potência, 1997.

MARKLAND, D.; HARDY, L. The Exercise Motivations Inventory: preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. **Personality and Individual Differences**, v. 15 p. 289-296, 1993.

MAROULAKIS, E.; ZERVAS, Y. Effects of aerobic exercise on mood of adult women. **Perceptual and Motor Skills**, Athens, v. 76, p. 795-801, 1993.

MARQUES, A. **Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e educação**. In: Desporto para crianças e jovens. Razões e finalidades. Org. GAYA, Adroaldo; MARQUES, Antônio; TANI, Go. Porto Alegre, Editora da UFRGS, 2004, p. 75-96.

MARQUES, T. A.; GAYA, A. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 83-102, jan./jun. 1999.

MARQUES, A.; OLIVEIRA, M. J. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 1, p. 130-137, 2001.

MARTÍNEZ, L. M.; CHIRIVELLA, E. C. Direcciones y Problemas de la Motivacion y Emocion en la Actividad Fisica y Deportiva. **Revista de Psicologia del Deporte**, Madrid, v.7 p.100-111, 1995.

MASACHS, MERITXELL; PUENTE, MAITE; BLASCO, TOMÁS. Evolucion de los motivos para participar en programas de ejercicio fisico. **Revista de Psicologia del Deporte**, n. 5, p. 71-80, 1994.

MASSETO, S. T.; DUBAS, J. P.; LUGUETTI, C. N.; MANSOLDO, A. C. Motivos para o início da prática de natação e hidroginástica em academias para mulheres adultas: um estudo exploratório. In: FÓRUM DE DEBATES SOBRE MULHER E ESPORTE, MITOS E VERDADES, FÓRUM INTERNACIONAL, v. 3. São Paulo, 2004. **Anais...** São Paulo: Manole, 2004. p. 57-62.

MATSUDO, V. K. R.; ANDRADE, D. R.; MATSUDO, S. M. M.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. J.; ARAÚJO, T. L.; ANDRADE, E. L.; ROCHA, J. R. Exercício e Qualidade de vida. In: CONGRESSO LATINO-AMERICANO INTERNACIONAL, v.3, Foz do Iguaçu, 1996. **Anais...** Foz do Iguaçu, 1996. p. 76-84.

MATTIELO JÚNIOR, E. **Saúde coletiva/treinamento a aptidão física militar**: estudo a partir de conscritos do tiro-de-guerra 02-40. 1993. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Campinas: UNICAMP, 1995.

MAZZEO, R. S.; CAVANAGH, P.; EVANS, W. J.; FIATARONE, M.; HAGBERG, J.; MCAULEY, E.; STARTEZELL, J. **American College of Sports and Exercise**, v. 30, p. 992-1008, 1998.

MEDINA, J. P. S. **A educação Física cuida do corpo... e da "mente"**. 14 ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 1996.

MELLERCWICZ, H.; MELLER, W. **Bases fisiológicas do treinamento físico**. São Paulo: EDUSP, 1979.

MELO, C. K. **A malhação do lazer... ou seria a malhação no lazer? Uma análise sobre a multidimensionalidade da cultura expressa através dos corpos nas academias**. 1997. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, 1997.

MELO, C. G. A. **Medicina**: a realidade brasileira. Rio de Janeiro: Achimé, 1983.

MIDDLEMAN, A. B.; VAZQUEZ, I.; DURANT, R. H. Eating patterns, physical activity, and attempts to change weight among adolescents. **Journal Adolescent Health**, v. 2, n. 1, p. 37-42, 1998.

MONTEIRO, L. H. **Saúde coletiva e aptidão física de escolares de segundo grau: estudo a partir do Colégio Técnico Industrial**. 1993. Dissertação (Mestrado em educação física). Campinas: Faculdade de educação física da UNICAMP, 1993.

MORRIS, T.; CLAYTON, H.; POWER, H.; HAN, J. S. Gender and motives for participation in sport and exercise. In: Vanfraechem-Raway R.; Vanden Auweele Y. (Eds.). Integrating laboratory and fields studies. **Proceeding of the IX European Congress on Sport Psychology**, v.1, p. 364-373, 1995.

MOTA, J. Desporto como projecto de saúde. In: GAYA, Adroaldo; MARQUES, Antônio; TANI, Go. (org.). **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004. p. 171-186.

MUNDI, D. J.; KELSY, J. L.; GOLDEN, A. L. et al. Na epidemiologic study of sports na weight lifting as possible risk factors for herniates lumbar and cervical discs. **The American Journal of Sports Medicine**, v. 21, n. 6, p. 854-860, 1993.

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

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Aptidão física e saúde nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 8, n. 2, p. 14-24, 1992a.

_____. Educação para a aptidão física e saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento Humano**, v. 8, n. 3, p. 14-22, 1992b.

NETO, M. F.; SILVA, H. A ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 5, n. 2, 1991.

NEUMARK-SZTAINER, D.; PALTÍ, H.; BUTLER, R. Weight concerns and dieting behaviors among high school girls in Israel. **Journal Adolescent Health**, v. 15, n. 1, p. 53-59, 1995.

NEUMARK-SZTAINER, D.; PALTÍ, H.; BUTLER, R. Weight concerns and dieting behaviors among high school girls in Israel. **Journal Am. Diet. Association**

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

NOGUEIRA, E. M.; DIAS, E. A. Ginástica localizada: 1000 exercícios. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

NOTELOVITZ, M.; WARE, M. **Stand tall**: the informed women's guide to preventing osteoporosis. Gainesville, FL: Triad., 1983.

NOVAES, V. J. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro**: uma pesquisa histórico-descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

_____. Mulher e beleza: em busca do corpo perfeito. Práticas corporais e regulação social. In: **Tempo Psicanalítico**, n. 33. Rio de Janeiro, SPID, p. 37-54, 2001.

NOWAK, M. The weight-conscious adolescent: body image, food intake, and weight related behavior. **Journal Adolescent Health**, v. 23, n. 6, p. 389-398, 1998.

NTOUMANIS, N. Motivational Clusters in a Sample of British Physical Education Classes. **Psychology Sport and Exercise**, v. 3, p. 177-194, 2002.

NUNNALLY, J. C. **Psychometric Theory**. (2ª Ed.), McGraw-Hill: New York, 1978.

NUNOMURA M. 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**, v. 3, p. 45-58, 1998.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

OFFER, D. In defense of adolescents. **Journal of the American Medical Association**, v. 257, p. 3407-3408, 1987.

OFFER, D.; SCHONERT-REICHL, K. A. Debunking the myths of adolescence: findings from recent research. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, v. 31, p.1003-1014, 1990.

OKELY, A. D., BOOTH, M. L.; PATTERSON, J. W. Relationship of physical activity among black and white adolescent girls. **Medicine Science Sports Exercise**, v. 33, n.11, p. 1899-1904, 2001.

PACHECO PEREIRA, G. B. Ginástica de academia: potência de ser e equilíbrio pessoal. 1996. Dissertação de mestrado. Rio de Janeiro, UGF, 1996.

PAFFENBARGER, R. S. Contributions of epidemiology to exercise science and cardiovascular health. **Medicine and Science in Sports and exercise**, v. 20, n. 5, p. 426-438, 1988.

PAFFENBARGER, R. S. Hyde, R. T., Wing. A. L. Et al. Physical activity, all cause mortality, and longevity of college alumni. **The new England Journal of Medicine**, v. 314, n. 10, p. 605-613, 1986.

PAFFENBARGER, R. S. Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. **American Journal of Epidemiology**, vol. 142, n. 9, p. 4, 1995.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **Desenvolvimento Humano**. 7ª. ed., Porto Alegre: Artmed, 2000.

PARHAM, E. S. **Promoting body size acceptance in weight management counseling.** J. Am. Diet. Assoc., v. 99, p. 920-925, 1999.

PATE, R. R.; PRATT, M.; BLAIR, S. N.; ASKELL, W. L. et al. Physical activity and public health. **Jornal of the American Medical Association**, v.273, p.402-407, 1995.

PECK, R. C. Psychological developments in the second half of life. In: J. E. Anderson (Ed.), Psychological aspects of aging. Washington, DC: **American Psychological Association**, 1955.

PEREIRA, G. B. P. Ginástica de academia, potência de ser e equilíbrio pessoal. DISSERTAÇÃO (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.

PEREIRA, M. M. F. Academia: estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

PÉREZ-RAMOS, J. Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. **Boletim de Psicologia**, v. 42, n. 96/97, p. 89-98, 1992.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de Dados para Ciências Sociais: a Complementaridade do SPSS.** 3 ed. Lisboa: Silabo, 2003.

PETERSEN, A. C. Presidential address: Creating adolescents: the role of context and process in developmental transitions. **Journal of Research on Adolescents**, v.3, n.1, p.1-18, 1993.

PETHERICK, C. M.; WEIGAND, D. A.; The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, v.33, p. 218-237, 2002.

PINOTTI, J. A. A doença da saúde: por uma política da saúde no Brasil. Campinas, SP: Unicamp, 1984.

PIRES, E. A. G.; PIRES, M. C.; PETROSKI, E. L. Adiposidade corporal, padrão de comportamento e estresse em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.4, n.1, p. 7-16, 2002.

PIRES, E. A. G.; DUARTE, M. F. S.; PIRES, M. C.; SOUZA, G. S. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 1, p. 51-56, jan./mar. 2004.

POWELL, K. E. Habitual Exercise and Public Health: an epidemiological view. In: DISHAMAN, R. K. **Exercise adherence: it's impact on public health.** Champaign: Human Kinetics, cap. 1, p. 15-40, 1988.

RAMILO, M. T. Programa de actividade física e adaptada. In: MARQUES, A. T.; GAYA, A.; CONSTANTINO, J. M. (Eds.). **Physical activity and health in the elderly.** Porto: University of Porto, p. 375-379. (Proceedings of the first conference of EGREPA), 1994.

REBELO, P. A. P. **Qualidade em saúde**: modelo teórico, realidade, utopia e tendência. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1995.

REEVE, J., DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-determination theory: a dialectical framework for understanding socio-cultural influences on student motivation. In S. Van Etten & M. Pressley (Eds.) **Big Theories Revisited**, Greenwich, CT: Information Age Press, p. 31-60, 2004.

REEVE, J.; DECI, E. L. Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 22, p. 24-33, 1996.

REIS, E. **Estatística Descritiva**. Lisboa: Edição Silabo, 2000.

REINBOTH, M.; DUDA J. L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v.7, p. 269-286, 2006.

REISS, S.; WILTZ, J.; SHERMAN, M. Trait motivational of athleticism. **Personality and Individual Differences**, v.30, p.1139-1145, 2001.

RIVARA, E. E.; GROSSMAN, D. C. Prevention of traumatic deaths to children in the United States: how far have we come and where do we need to go? **Pediatrics**, v.97, p.791-798, 1996.

ROBERTS, G.; KLEIBER, D.; DUDA, J. An analysis of motivation in children's sport: the role of perceived competence in participation. **International Journal of Sport Psychology**, v.3 p.206-216, 1981.

ROBERTSON, J.; MUTRIE, N. Factors in adherence to exercise. **Physical Education Review**, Manchester, v. 12, n. 2, p. 138-146, 1989.

ROCHA, M. P.; DUARTE, M. A. Identificação dos motivos para a prática de actividade física aos domingos de manhã, no Parque da Cidade do Porto. In: FCDEF-UP. **Estudos sobre Motivação**. Porto: Universidade do Porto, 2000, p. 104.

ROSE Jr, D.; CAMPOS, R. R.; TRIBST, M. Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: um estudio com jóvenes atletas brasileiros. **Revista de Psicologia del Deporte**, Barcelona, v. 10, n. 2, p. 293-304, 2001.

RUIZ, E. G.; CHIRIVELLA, E. C. El Cese de la Motivación: el Síndrome del Burnout en deportistas. **Revista de Psicología del Deporte**, Madrid, v.7, p.147-154, 1995.

RYAN, R. M.; CONNELL, J. P. Perceived Locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. **Journal of Personality and Social Psychology**, n. 57, p. 749-761, 1989.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n.1, p. 54-67, 2000a.

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

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Autonomy is no illusion: Self-determination Theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will. In J. Greenberg, S.L. Koole & T. Pyszczynski (Eds.) **Handbook of Experimental Existential Psychology**, p. 449-479, New York: Guilford Press, 2004.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C. Differences in motivation for sport and exercise and their relation with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**, v. 16, n. 3, p. 124, 1993.

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

RYAN, R. M., LA GUARDIA, J. G., SOLKY-BUTZEL, J., CHIRKOV, V.; KIM, Y. On the interpersonal regulation of emotions: emotional reliance across gender, relationships, and culture. **Personal Relationships**, v. 12, p.146-163, 2005.

RYAN, R. M.; LYNCH, M. F. Philosophies of motivation and classroom management. In R. Curren (Ed.) **Blackwell Companions to Philosophy: A Companion To The Philosophy Of Education**, New York, Ny: Blackwell, p. 260-271, 2003.

RYAN, R. M., PLANT, R. W.; O'MALLEY, S. Initial motivations for alcohol treatment: relations with patient characteristics, treatment involvement and dropout. **Addictive Behaviors**, v. 20, p. 279-297, 1995.

RYAN, R. M., STILLER, J., & LUNCH, J. H. Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. **Journal of Early Adolescence**, v. 14, p. 226-249, 1994.

RYCKMAN, R.; HAMEL, J. Female adolescent's motives related to involvement in organized team sports. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 23, n. 2, p. 147-160, Apr. 1992.

RYCKAMN, R.; HAMEL, J. Male and female adolescent's motives related to involvement in organized team sports. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 26, n. 3, p. 383-397, 1995.

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

_____. **A prática do exercício físico em academias**. São Paulo, Manole, 2002.

_____. **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica**. 1999. Dissertação (Mestrado) Educação Física e Esporte. Escola de Educação Física e Esporte da USP, São Paulo, 1999.

_____. Determinants of participation in activity. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. J.; STEPHENS, T.; SUTTON, J. R.; McPHERSON, B. D. **Exercise fitness and health: a consensus of current Knowledge**. Champaign: Human Kinetics, 1990, cap. 7, p. 75-101.

_____. **Exercise Adherence: it's impact on public health**. Champaign: Human Kinetics, 1998.

SALLIS, J. F.; OWEN, N. **Physical Activity & Behavioral Medicine: behavioral medicine and health psychology series**. California: SAGE, 1999.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida. **Artus Revista da Educação Física e Desporto**, v. 17, n. 1, p. 60-70, 1996.

SANTOS, C.; CRESTAN, T.; PICHETH, D.; FELIX, G.; MATTANÓ, R. ; PORTO, D. ; SEGANTIN, A.; CYRINO, E. Efeito de 10 semanas de treinamento com pesos sobre indicadores da composição corporal. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento Brasília**, v. 10, n. 2, p. 79-84, 2002.

SANTOS, L. Os fatores motivacionais à prática de atividades físicas entre estudantes de diferentes sistemas de ensino. **Revista Perfil**, Porto Alegre, v. 7, n. 8, p. 98, 2005.

SANTOS, M. A. A. Manual de ginástica de academia. Rio de Janeiro: Sprint, 1994b.

SAPP, M.; HAUBENSTRICKER, J. Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sports programs in Michigan. **Paper presented at American Alliance for Health, Physical Education, Recreation e Dance Conference**, Kansas City, 1978.

SILVA, A. M. Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca de um novo arquétipo de felicidade. Campinas, Florianópolis: Autores Associados, UFSC, 2001a.

_____. Corpo e diversidade cultural. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 1, p. 87-98, setembro, 2001b.

_____. Elementos para compreender a modernidade do corpo numa sociedade racional. Caderno Cedes 48, Corpo e Educação, 2ª. Ed., Campinas: CEDES, 2000.

SILVA, J. C. P. L.; OLIVEIRA, F. D.; LIMA, M. L. **Atividade física e idosos: análise dos dados de uma prática**. UNATI, Simpósio EEFD, UFRJ, **Anais...** novembro, 2004.

SINNOT, J. D. Postformal reasoning: the relativistic stage. In: M. L. **Beyond formal operations: Late adolescence and adult cognitive development**. New York: Praeger, 1984, p. 357-380.

SINNOT, J. D. A model for solution of ill-structured problems: Implications for everyday and abstract problem-solving. In: SINNOTT, J. D (Ed.). **Everyday problem solving: Theory and applications**. New York: Praeger, p. 72-99, 1989a.

SINNOTT, J. D. Life-span relativistic postformal thought: Methodology and data from every day and abstract problem-solving studies. In: COMMONS, M. L.; SINNOTT, J. D.; RICHARDS, E. A.; ARMON, C. (Eds.). **Adult development**: Comparison and application of developmental models. New York: Praeger, v. 1, p. 239-278, 1989b.

SINNOTT, J. D. Limits to problem solving: Emotion, intention, goal clarity, health and other factors in postformal thought. In: SINNOTT, J. D.; CAVANAUGH, J. C. (Eds.). **Bridging paradigms**: Positive development in adulthood and cognitive aging. New York: Praeger, p. 169-202, 1991.

SINYOR, D.; SCHWARTZ, S. G.; PERONNET, F.; BRISSON, G.; SERAGANIAN, P. Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress: physiological, biomechanical, and measures. **Psychosomatic Medicine**, v.45, p. 205-217, 1983.

SIRKIN, R. M. **Statistics for the Social Sciences**. London: Sage, 1999.

SKINNER, J. S. **Prova de esforço e prescrição de exercícios**. Rio de Janeiro: Revinter, 1991.

SKINNER, B. F. **Science and human behavior**. New York: Macmillan, 1953.

SLEZYNSKI, J.; BLONSKA, W. Physical activity of the third age population. In: MARQUES, A. T.; GAYA, A.; CONSTANTINO, J. M. (Eds.). **Physical activity and health in the elderly**. Porto: University of Porto, p. 414-415. (Proceedings of the first conference of EGREPA), 1994.

SMITH, L. A. Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, n. 21, p. 329-353, 1999.

SOARES, C. L. Corpo, conhecimento e educação: notas esparças. In: SOARES, C. L. (Org.). **Corpo e História**. Campinas: Autores Associados, 2001, p. 109-129.

SPINK, K. S.; CARRON, A. V. Group cohesion and adherence in exercise classes. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n. 14, p.78-86, 1992.

STEFANELO, L. L. **Motivos para a prática regular de atividade física**. 1989. Dissertação (Mestrado em Educação Física e Esporte). Escola de Educação Física e Esporte da USP, São Paulo, 1989.

STEIN, P. N.; MOTTA, R. W. Effects of aerobic and anaerobic exercise on depression and self-concept. **Perceptual and Motor Skills**, v. 74, p. 79-89, 1992.

STEINBERG, L.; DARLING, N. The broader context of social influence in adolescence. In: R. Silberstein & E. Todt (Eds.) **Adolescence in context**. New York: Springer, 1994.

STEINBERG, L.; LAMBOM, S. D.; DOMBUSCH, S. M.; DARLING, N. Impact of parenting practices on adolescent achievement: Parenting, school involvement, and encouragement to succeed. **Child Development**, v. 47, p. 723-729, 1992.

STEPTOE, A. Aerobic exercise, stress and health. In: KOELN.; NITSCH, R.; SEILER, R. (Eds.). **Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology 1991**, Koeln, v. 4, p. 78-91, 1994.

STORY, M. Dieting status and its relationships to eating and physical activity in a representative sample of US dolescents. **Journal Am. Diet. Association**, v. 98, n. 10, p. 1127-1132, 1998.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

TAYLOR, C. C.; SALIS, J. F.; NEEDLE, R. The relation of physical activity and exercise to mental health. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 195-201, 1985.

THIRLAWAY, K.; BENTON, D. Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health an mood. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 36, n. 7, p. 657-665, 1992.

TOBIN-RICHARDS, M. H.; BOXER, A. M.; McKAVRELL, S. A.; PETERSEN, A. C. Puberty and its psychological and social significance. In: R. M. LERNER; N. L. GALAMBOS (Eds.). **Experiencing adolescence: A sourcebook for parents, teachers, and teens**. New York: Garland, 1984.

TREASURE, DARREN C.; ROBERTS, GLYN C. Relationship between female adolescents' Achievement Goal Orientations, Perceptions of the Motivational Climate, Belief about Success and Sources of Satisfaction in basketball. **Journal Sport Psychologist**, v. 29, p. 211-230, 1998.

TRUDEL, R. O.; ANTONIUS, R. **Méthodes quantitatives appliques auxiences humaines**. Montréal: Les Éditions de la Chenelière, 1991.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1980.

ULLRICH-FRENCH, S.; SMITH, L. A. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: independent and combined prediction of motivational outcomes. **Psychology of Sport and Exercise**, in press, p.1-22, 2005.

VAILLANT, G. E. The evolution of defense mechanisms during the middle years. In: J. M. Oldman & R. S. Liebert (Eds.). **The middle years**. New Haven: Yale University Press, 1989.

VAILLANT, G. E. **Adaptation to life**. Boston: Little, Brown, 1977.

VALIM, P. C.; BERGAMASCHI, E. C.; VOLP, C. M.; DEUTSCH, S. Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar? **Revista Motriz**, v. 8, n. 2, 1990.

VALLERAND, R. J. Vers une Méthodologie de Validation Transculturelle des Questionnaires Psychologiques: implications pour la recherche en langue française. **Psychologie Canadienne**, v. 30, p. 662-680, 1989.

VALLERAND, R.J.; BISSONETTE, R. Intrinsic, extrinsic and amotivational styles as predictors of behavior: a prospective study. **Journal of Personality**, n.60, p. 599-620, 1992.

VALLERAND, R.; FORTIER, M.; GUAY, F. Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 72, n.5, p. 1161-1176, 1997.

VANSTEENKISTE, M.; DECI, E. L. Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: can losers remain motivated? **Motivation and Emotion**, v. 27, n. 4, p. 57-65, 2003.

VEROFF, J. **Achievement Related Motives in Children** New York: Russel Sage Foundation, 1969. p. 46-101.

VERTINSKY, P. A. Stereotypes of aging women and exercise: a historical perspective. **Journal of Aging Physical Activity**, Champaign, v. 3, n. 3, p. 223-237, 1995.

VILLAMARÍN, F.; MAURÍ, C.; SANZ, A. Competência Percebida y Motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. **Revista de Psicología del Deporte**, n. 13, p. 41-56, 1998.

VLACHOPOULUS, S. P.; KARAGEORGHIS, C. I.; TERRY, P. C. Motivation Profiles in Sport: a Self-Determination Theory perspective. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 71, n. 4, p. 387-397, 2000.

VLACHOPOULOS, S. P.; MICHAILEDIDOU, S. Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: the basic psychological needs in exercise scale. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v. 103, p. 179-201, 2006.

WANG, J.; WIESE-BJORNSTAL, M. D. The relationship of school type and gender to motives for sport participation among youth in the people's republic of china. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 28, p. 13-24, 1996.

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

WEINBERG, S. R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2^a. ed. Porto Alegre, Artmed, 2001.

WEINBERG, R.; TENENBAUM, G.; MCKENZIE, A.; JACKSON, S.; ANSHEL, M.; GROVE, R.; FOGARTY, G. Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. **International Journal of Sport Psychology**, v.31, p.321-346, 2000.

- WEINECK, J. **Manual do treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 1991.
- WERTHEIM, E. H. Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. **Journal Psychology Research**, v. 42, n. 4, p. 345-355, 1997.
- WHALEY, D. E.; EBBECK, V. Older adult's classes constraints to participation in structured exercise. **Journal of Aging and Physical Activity**. Champaign, v. 5, n. 3, p. 190-212, 1997.
- WILLIAMS, G. C., Freedman, Z. R.; DECI, E. L. Supporting autonomy to motivate glucose control in patients with diabetes. **Diabetes Care**, v. 21, p. 1644-1651, 1998.
- WILLIAMS, C. L.; HAYMAN, L. L.; DANIELS, S. R.; ROBINSON, T. N.; STEINBERGER, J.; PARIDON, S.; BAZZARRE, T. Cardiovascular health in childhood-AHA Scientific Statement. **Circulation**, v.106, p. 143-160, 2002.
- WILLIAMS, G. C.; MINICUCCI, D. S.; KOUIDES, R. W.; LEVESQUE, C. S.; CHIRKOV, V. I.; RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination, smoking, diet and health. **Health Education Research**, v. 17, p. 512-521, 2002.
- WILLIAMS, G. C.; MCGREGOR, H. A.; ZELDMAN, A.; FREEDMAN, Z. R.; DECI, E. L. Testing a Self-Determination Theory process model for promoting glycemic control through diabetes self-management. **Health Psychology**, v. 23, p. 58-66, 2004.
- WILLIAMS, G. C.; MCGREGOR, H. A.; SHARP, D.; LEVESQUE, C.; KOUIDES, R. W.; RYAN, R. M.; DECI, E. L. Testing a Self-Determination Theory intervention for motivating tobacco cessation: supporting autonomy and competence in a clinical trial. **HealthPsychology**, v.25, p. 91-101, 2006.
- ZAKHAROV. A. **Ciência do treinamento esportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.
- ZATSIORSKY, V. M. **Ciência e Prática do Treinamento de Força**. São Paulo, Phorte Editora Ltda, 1999.

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, participarei do estudo, que terá a finalidade de obter dados para o desenvolvimento da pesquisa de mestrado intitulada “Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas: um estudo com praticantes em academias de Porto Alegre”, realizada pela aluna Carla Josefa Capozzoli, mestranda em Educação Física, pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Estou ciente de que a referida pesquisa tem como questão central verificar e avaliar os fatores e níveis motivacionais (*Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*) associados à prática regular de atividades físicas que melhor descrevem os praticantes de ginástica em academias, da faixa etária de 18 a 65 anos, gaúchos de Porto Alegre. A pesquisadora buscará, como objetivos específicos, descrever e avaliar as motivações dos praticantes de atividades físicas regulares em academias de ginástica, controlando as variáveis “sexo”, “grupo de idade”, “com e sem personal”, “tempo de prática” “frequência de prática” e “modalidade”. Para a coleta de dados, serei convidada a participar, através do preenchimento do “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física – IMPRAF-126”, desenvolvido por Balbinotti, (2003).

Estou ciente de que:

- 1) Terei a garantia de receber esclarecimentos, antes e durante a pesquisa;
- 2) Poderei recusar-me em participar ou abandonar a pesquisa a qualquer momento sem penalização alguma e sem prejuízos ao meu cuidado;
- 3) Terei a garantia de sigilo que assegure a minha privacidade quanto aos dados confidenciais coletados na pesquisa;
- 4) Terei a garantia que os dados obtidos serão utilizados somente para responder a questão central prevista na pesquisa;
- 5) Os resultados da pesquisa poderão ser tornados públicos através de publicações em encontros científicos, periódicos científicos e/ou livros, respeitando-se sempre a minha privacidade e os meus direitos.

Participante da pesquisa

Nome da pesquisadora: Carla Josefa Capozzoli

Telefone: (51) 3312 87 69 e 9971 1393