

FATORES MOTIVACIONAIS E PERFIL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA ANÁLISE EM INDIVÍDUOS DO SEXO MASCULINO

Henrique Miguel

Doutorando em Promoção da Saúde – Universidade de Franca (UNIFRAN). São Paulo - Brasil
Docente do departamento de educação física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo (FEUC). São Paulo – Brasil
Docente do departamento de educação física do Centro regional Universitário de Espírito Santo do Pinhal (UNIPINHAL). São Paulo – Brasil

Aline Mendes

Graduada em Educação Física - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo (FEUC) – Educação Física. São Paulo – Brasil

Marcus Vinicius de Almeida Campos

Mestrando em Promoção da Saúde – Universidade de Franca (UNIFRAN). São Paulo – Brasil
Docente do departamento de educação física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo (FEUC). São Paulo – Brasil

RESUMO: Sendo a musculação uma das atividades físicas mais recomendadas para todas as idades e mais praticadas pelos adultos no Brasil, e verificados seus diversos benefícios, os estudos têm se tornado cada dia mais constantes. Os motivos que levam os indivíduos a frequentarem uma academia variam muito de uma pessoa para outra e de acordo com seus objetivos. Desta maneira, o objetivo deste estudo foi verificar o perfil de praticantes e os principais fatores motivacionais que levam indivíduos do sexo masculino à prática da musculação nos ambientes das academias. Foi elaborado um questionário com nove questões sobre a temática e, após sua aplicação, foi possível identificar o perfil destes participantes (N=30) em relação à procura da academia de musculação, a importância do acompanhamento de um profissional, o tempo da prática (fidelização), escolaridade e outros requisitos dos indivíduos. Em seguida, foi verificado que os fatores que mais motivam os indivíduos seriam os benefícios estéticos (físico + emagrecimento, 29%), seguido dos fatores voltados à qualidade de vida (15.5%), e melhora de autoestima (13%). Contudo, mostra-se efetiva a necessidade de mais estudos na área para que cada dia mais sejam evidenciados os vários benefícios que a musculação traz à população.

Palavra-chave: Motivação, Academias, Musculação.

Abstract: With bodybuilding being one of the most recommended physical activities for all ages and practiced by adults in Brazil, and having verified its diverse benefits, studies have become more and more constant. The reasons that lead individuals to attend an academy vary greatly from one person to another and in accordance with their goals. In this way, the objective of this study was to verify the profile of practitioners and the main motivational factors that lead men to the practice of bodybuilding in the academy settings. A questionnaire with nine questions on the subject was elaborated and, after its application, it was possible to identify the profile of these participants (N = 30) in relation to the search of the bodybuilding academy, the importance of accompanying a professional, the time of practice fidelity), schooling and other requirements of individuals. It was verified that the factors that motivate the individuals would be the aesthetic benefits (physical + weight loss, 29%), followed by factors related to quality of life (15.5%), and self-esteem improvement (13%). However, the need for more studies in the area is effective, so that the various benefits that bodybuilding brings to the population are increasingly evident.

Keywords: Motivation, Fitness, Bodybuilding

INTRODUÇÃO

Segundo Marcellino (2003), os motivos que levam as pessoas a frequentarem uma academia, variam muito de uma pessoa para outra. Algumas buscam a melhoria de condições físicas e da saúde, tendo também a busca do relaxamento, descarga de energia, higiene mental e por recomendação médica. De acordo com Coutinho (2001), hoje em dia as academias vêm crescendo em um grande número de alunos que procuram pelas melhorias estéticas nas formas de seus corpos. A estética surge como uma forma de modelagem corporal física do ser humano, que traz melhorias de autoimagem, autoconceito e autoconfiança.

Para Rojas (2003), a academia de ginástica é um lugar aonde se oferece condicionamento físico e ambiente e orientação de exercícios físicos, e é oferecida avaliação, prescrição e orientação para a prática de atividades físicas, tendo cuidados de profissionais de Educação Física.

Na grande procura pelo exercício físico regular observa-se uma infinidade de benefícios (melhorar a condição física e saúde, ou buscar um local atrativo e social). Alguns dos motivos para a prática de exercício físico na idade adulta são: ordem medica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde ou condicionamento físico. O motivo principal pode estar relacionado à estética por boa parte da população que está preocupada com a imagem corporal, sendo que a sociedade torna a prática regular de exercícios físicos uma grande ferramenta de disseminação da imagem corporal (SANTOS, 2006).

Existe uma centralidade máxima conferida no corpo, dentro das academias de musculação, causada pelo padrão de beleza imposto pelos programas de televisão, revistas, etc. Porém, as academias de musculação transcendem os objetivos tornando estéticos e buscando espaço para o lazer e a convivência das pessoas e para melhoria da saúde de quem pratica e possibilitando então a promoção de sua saúde (MARCELINO, 2003).

Sendo assim, o objetivo desse estudo foi verificar o perfil de praticantes e os principais fatores motivacionais que levam indivíduos do sexo masculino à prática da musculação

METODOLOGIA

Amostra

Participaram da pesquisa 30 indivíduos praticantes de musculação com idade média de $27,23 \pm 6,63$, com maior parte, tendo tempo de prática na atividade acima de um ano. Todos os pesquisados estavam matriculados na academia Corppus Fitness localizada na cidade de Poços de Caldas (MG).

Delineamento Experimental

Tais Indivíduos anteriormente citados foram abordados e receberam instruções sobre a pesquisa. Após aceitarem a participação, assinaram o termo de Consentimento livre e Esclarecido (TCLE) para permitir a publicação dos dados coletados. Mediante este momento recebido o questionário "Principais Motivos Para a Prática da Musculação em Indivíduos do Sexo Masculino na Academia" (Anexo 1), os pesquisados responderam sem a necessidade de identificações. Depois de respondido, os questionários foram depositados numa caixa e sofreram análise dos resultados. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê Interno de Pesquisas da UNIPINHAL, com o protocolo número 12/2018.

Procedimento Metodológico

Num momento inicial, 45 indivíduos receberam os questionários. Este "N" deu-se pela quantidade de indivíduos que estavam matriculados em tal estabelecimento na parte da manhã. Sendo assim, 30 questionários foram devolvidos (aceitação de 66,7%). O questionário "Principais Motivos Para a Prática da Musculação em Indivíduos do Sexo Masculino na Academia, utilizado na pesquisa de Barros et al (2015), composto de 09 questões fechadas, foi respondido anonimamente, e, após respondidos, eram colocados em uma caixa, em formato de urna. As questões versavam sobre sexo, faixa etária, estado civil, frequência semanal, anos de estudo, trabalho remunerado, tempo diário que fica na academia, acompanhamento do professor de educação física.

Análise Estatística

1. Em relação à idade	Média	Desvio Padrão	
	27,23	6,63	
2. Em relação ao estado civil	Solteiro	N=19	63,3%
	Casado	N=11	36,7%
3. Em relação à escolaridade	Fundamental	N=3	10,0%
	Médio	N=8	26,7%
	Graduado	N=11	36,6%
	Pós-graduado	N=8	26,7%
4. Em relação a remuneração	Sim	N=25	83,3%
	Não	N=5	16,7%
5. Em relação ao tempo de prática	< 1 ano	N=12	40,0%
	> 1 ano	N=18	60,0%
6. Em relação à frequência de prática	< 2 vezes	N=9	30,0%
	3 ou mais	N=21	70,0%
7. Em relação ao tempo de treino	> 1 hora	N=7	23,3%
	1 hora ou mais	N=23	76,7%
8. Em relação ao acompanhamento profissional	Sim	N=16	53,3%
	Não	N=14	46,7%

Foi utilizada análise estatística descritiva através da média e desvio padrão através do programa Excel® para Windows®. Além disso, os dados foram tabelados e discutidos através de pesquisas pré-existentes na literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a coleta dos questionários, foi elaborada a análise dos dados encontrados. Dessa forma, a tabela 1, contém as frequências e o percentil das respostas das questões 1 até 8 do questionário. A discussão destes dados será feita em seguida.

Tabela 1. Resultados encontrados nas questões do questionário (1 à 8).

Aceitação da pesquisa

Durante o período de coleta de dados, foram entregues 45 questionários para levantamento de dados. Destes, 66,7% foram respondidos (n=30), enquanto 33,3% não foram preenchidos (n=15). Um dos importantes pontos de discussão quando se aplica pesquisas em formas de questionário, é a relação “resposta x relevância”. Nem todos os pesquisados podem aderir à pesquisa, bem como, muitos dos entrevistados podem relatar fatos incoerentes com aqueles que realmente seriam verídicos, contudo, questionários são muito relevantes na pesquisa da área da saúde.

Segundo Parasuraman (1991), um questionário é tão somente um conjunto de questões, feito para gerar os dados necessários para se atingir os objetivos do projeto. Embora o mesmo autor afirme que nem todos os projetos de pesquisa utilizam essa forma de instrumento de coleta de dados, o questionário é muito importante na pesquisa científica, especialmente nas diversas áreas das ciências. Seguindo este raciocínio, ressalta-se que construir questionários não é uma tarefa fácil e que aplicar tempo e esforço adequados para a construção do questionário é uma necessidade, um fator de diferenciação favorável. Não existe uma metodologia padrão para o projeto de questionários, porém existem recomendações de diversos autores com relação a essa importante tarefa no processo de pesquisa científica. Por esse motivo, decidiu-se pela utilização de um questionário já utilizado previamente e publicado na literatura.

Um questionário é extremamente útil quando um investigador pretende recolher informação sobre um determinado tema. Deste modo, através da aplicação de um questionário a um público-alvo constituído, por exemplo, de alunos, é possível recolher informações que permitam conhecer melhor as suas lacunas, bem como melhorar as metodologias de ensino podendo, deste modo, individualizar o ensino quando necessário. A importância dos questionários passa também pela facilidade com que se interroga um elevado número de pessoas, num espaço de tempo relativamente curto (DESHAIES, 1992).

Análise geral da amostra

Após a análise de dados, observou-se que, dos 30 indivíduos do sexo masculino que participaram da pesquisa, a idade se encontrava entre 18 anos a 41 anos, com média de $27,23 \pm 6,63$. Esta variação da idade é normal dentro do ambiente das academias, visto que vários perfis de indivíduos procuram satisfazer objetivos distintos dentro deste ambiente. Segundo Miguel (2015), a musculação é uma das modalidades mais praticadas de exercício físico atualmente, por indivíduos de diferentes faixas etárias, de ambos os sexos e com níveis de aptidão física variados. Esse fato pode ser facilmente explicado pelos inúmeros benefícios decorrentes dessa prática, que incluem desde importantes modificações morfológicas, neuromusculares e fisiológicas, até alterações sociais e comportamentais. Ainda segundo o autor, os benefícios encontrados através da musculação podem variar muito de acordo com a manipulação das cargas, intensidade do programa, duração do trabalho, frequência do treinamento e outros inúmeros pontos. Uma proposta de treinamento consistente deve abranger os conteúdos programáticos de treino, e fazer com que o indivíduo se sinta melhor durante a realização progressiva do planejamento de trabalho.

Tabela 2. Dados gerais da pesquisa

Média	27,23
Erro padrão	1,21
Mediana	25,50
Desvio padrão	6,63
Variância da amostra	43,98
Mínimo	18,00
Máximo	41,00
Soma	817,00
Contagem	30,00

Perfil do praticante de musculação e seu estado civil

Foi observado na amostra pesquisada que 63,3% (n=19) dos indivíduos que responderam o questionário disseram não possuir união estável (solteiros). Em

contrapartida, 36,7% da amostra (n=11), disseram estar em uma união estável (casados).

Em pesquisa realizada por Flôres et. al. (2011), com praticantes de musculação na cidade de Santa Maria (Rio Grande do Sul – Brasil), observou-se que 79% do grupo que participou da pesquisa, do sexo masculino, não tinha união estável (solteiro). Em estudo de Santos et. al. (2012), que verificava o perfil de aderência dos alunos de musculação as academias da cidade de Pouso Alegre (Minas Gerais – Brasil), dos setenta indivíduos que participaram da pesquisa, observou-se que 44,29% eram solteiros, 41,43% eram casados, enquanto 4,29% eram separados.

Seguindo esta mesma linha de raciocínio, na pesquisa realizada por Lollo (2004), que buscava verificar o perfil de praticantes de musculação nas academias de ginástica da cidade de Campinas (São Paulo – Brasil), a questão que tratava do estado civil, o percentual de pessoas solteiras atingiu 78.9%, enquanto que 19.91% eram casados, 3.38% separados e 0.81% viúvos.

Tais dados corroboram com os achados desta pesquisa, onde observa-se uma tendência maior de indivíduos solteiros que buscam se engajar ou já estão engajados num programa voltado aos benefícios do componente físico e qualidade de vida através da musculação.

Perfil do praticante de musculação e escolaridade

A terceira questão do questionário estava relacionada ao nível de escolaridade dos indivíduos praticantes de academia. Foi observado que dos 30 indivíduos pesquisados, 10% (n=3) disseram ter estudado até o ensino fundamental, 26,7% (n=8) disseram haver realizado os estudos até o ensino médio, 36,6% (n=11) revelaram estar cursando o nível superior ou tê-lo completado, enquanto 26,7% (n=8) disseram já possuir ou estar cursando, durante o período da pesquisa, um curso de pós-graduação.

Na pesquisa de Lollo (2004), quanto à escolaridade dos indivíduos pesquisados, observou-se que 57,17% dos voluntários declarando ter concluído ou estar cursando o terceiro grau, 39,45% disseram estar cursando ou terem concluído o ensino médio, enquanto que apenas 3,22% declararam estarem cursando ou terem concluído o ensino fundamental.

Flores et. al. (2011), ressalta em seus relatos que dos indivíduos pesquisados, 58% disseram possuir o ensino médio completo ou estar com o curso superior em andamento. Ainda versando sobre este ponto, Santos et. al. (2012), verificaram que, em relação ao nível de escolaridade, 34,29% possui 2º grau completo (nível médio), 28,57% superior completo e pós-graduados chegaram à casa de 12,86%. Sendo assim, os achados desta pesquisa, estão dentro dos outros trabalhos da literatura que evidenciavam tais propostas semelhantes em relação à escolaridade dos indivíduos praticantes de academia.

Perfil do praticante de musculação e trabalho remunerado

Em relação ao trabalho realizado pelos indivíduos que participaram desta pesquisa, verificou-se que 83,3% dos pesquisados (n=25) trabalhava de forma remunerada, enquanto 16,7% dos pesquisados (n=5) não recebiam remuneração.

Na literatura, são escassos os dados que confrontem com esta afirmativa. Porém, este componente está diretamente voltado ao local e região que tal questionário é empregado, ou onde a pesquisa é realizada. Este tópico tem relação direta com o público que está sendo alvo da pesquisa. Observa-se isso através da pesquisa de Flores et. al. (2011), que verificou em seu estudo que o principal fator de fonte de renda dos voluntários de seu trabalho estava relacionado à mesada recebida.

Perfil do praticante de musculação e o tempo de prática

A quinta pergunta do questionário relata sobre o tempo de prática do indivíduo na atividade musculação. Dos indivíduos pesquisados, observou-se que 40% dos voluntários (n=12) praticava a musculação num período de aproximadamente um ano ou inferior. Por outro lado, 60% dos indivíduos (n=18) relataram já estar engajados num programa de musculação superior a um ano.

Na pesquisa de Santos et. al. (2012), os resultados obtidos demonstram que 31,43% dos alunos estavam matriculados a menos de 6 meses nas academias; 22,86% entre 2 e 4 anos; 17,14% entre 6 meses e 1 ano; 15,72% entre 1 e 2 anos; 8,57% entre 4 e 6 anos e, finalmente, 4,28% acima de 6 anos, mostrando que a maior parte dos indivíduos frequentadores de academias, está frequentando um programa de musculação num período acima de 1 ano.

Nos estudos de Lollo (2011), observa que enquanto 19,57% estavam praticando a musculação a menos de 1 ano, 80,43% praticavam a musculação num período superior a um ano, o que corrobora de forma efetiva com os achados desta pesquisa. Oliva et. al. (1998), em sua pesquisa que procurou abordar sobre os principais riscos de lesões musculares em indivíduos praticantes de musculação, observou que mais de 85% dos indivíduos pesquisados realizavam um programa de exercício resistido dentro da academia a mais de 2 meses.

Num estudo de que verificou o conhecimento sobre esteroides anabólicos androgênicos dentro de academias de Aracaju (Sergipe – Brasil), Tavares et. al. (2006), verificaram que, em relação ao tempo de prática de musculação, 64% dos indivíduos praticavam a modalidade havia mais de um ano, 28% entre 1 e 6 meses e 8% de 6 meses a 1 ano. Estes dados também corroboram com os dados aqui encontrados, que verificaram uma quantidade maior de indivíduos no período superior a um ano de prática.

Miguel (2012), relata sobre um fator essencial relacionado a este processo, o princípio da continuidade. Como qualquer outro tipo de programa, a musculação só trará resultados ao indivíduo se este assumir uma rotina de trabalho específico. O treinamento deve buscar uma frequência ideal a fim de que as modificações neurofisiológicas possam ter seus níveis estabilizados e otimizados. Não é apenas a interrupção do programa que pode causar déficit no rendimento. Cargas muito abaixo dos estímulos efetivos para os componentes musculares, também podem gerar perda de desempenho. Desta forma, observaremos uma queda acentuada da qualidade do treinamento aplicado e realizado.

Perfil do praticante de musculação e a frequência semanal

A sexta questão do questionário abordava sobre a frequência semanal de treino dos indivíduos pesquisados. Dos participantes da pesquisa, 30% (n=9) disseram realizar o treino de musculação duas ou menos vezes, enquanto 70% dos voluntários (n=21) relataram realizar 3 ou mais sessões de treino semanais.

Corroborando com os dados encontrados nesse estudo, pode-se citar o trabalho de Lollo (2004), que observou que a frequência semanal dos indivíduos pesquisados por ele, se concentrava numa periodicidade que variava de 3 a 5 vezes na semana (76,3%).

Flores et. al. (2011) mostra em seu trabalho que a maior parte dos seus pesquisados (40%) tem um frequência de 5 dias na semana, realizando os trabalhos dentro da academia voltados para uma regularidade de treino.

Ainda sobre este assunto, uma outra literatura que pode corroborar com os dados aqui encontrados, é o trabalho realizado por Tahara et. al. (2003) que mostra que a maior parte dos indivíduos pesquisados em seu trabalho, realizam sessões de musculação, no mínimo 4 vezes na semana.

Perfil do praticante de musculação e o tempo na sessão de treino

A sétima pergunta do questionário entregue aos participantes relatava sobre o tempo médio de trabalho realizado em cada sessão de treino. Sendo assim, dos participantes da pesquisa, 23,3% (n=7) disseram realizar treinos menores que uma hora, enquanto 76,7% (n=23), disseram realizar treinos que ultrapassavam uma hora.

Mesmo sendo um paradigma já embutido na cotidiano do treinamento da academia, alguns estudos já tem mostrado que o tempo de trabalho dentro do treinamento de força pode ser um fator muito maleável quando se busca resultados específicos. Miguel (2015) ressalta que as variáveis do treinamento podem ser modificadas de maneira eficaz quando se busca uma maximização do trabalho muscular. A diminuição do tempo da sessão de treino não é simplesmente fazer com que os períodos de intervalo entre séries, entre repetições e entre exercícios sejam diminuídos, mas sim, que a intensidade do trabalho seja aumentada de acordo com os objetivos que devem ser buscados dentro do microciclo de treinamento. Desta maneira pode-se minimizar o tempo de trabalho otimizando os resultados da periodização, basta conhecer as variáveis a serem modificados.

Perfil do praticante de musculação e o acompanhamento profissional

A oitava pergunta do questionário abordava sobre o acompanhamento profissional dentro da academia de musculação. Dos indivíduos pesquisados, 53,3% (n=16) disseram ter um acompanhamento de um profissional da educação física. Em contrapartida, 46,7% dos indivíduos (n=14) disseram não ter tal acompanhamento durante os treinos.

Poucos dados na literatura são encontrados sobre esta temática, porém, nota-se que um dos fatores principais que leva o indivíduo à aderência nos programas de musculação em academias está relacionado com o acompanhamento profissional que o mesmo recebe. Em pesquisa de Santos et. al. (2012) nota-se que a maior parte dos participantes do estudo relatam sobre a participação dos profissionais que trabalham na academia sendo fator fundamental na continuidade do trabalho. Cerca de 40% dos voluntários citaram tal fator quando questionados sobre os pontos fundamentais na fidelização do cliente.

Fatores motivacionais à prática da musculação

A nona e última pergunta do questionário relatava sobre os fatores motivacionais que levam o indivíduo a procurar um trabalho voltado à musculação. Observa-se que diferentes pontos foram citados, pois, nessa questão, os indivíduos que participaram da pesquisa poderiam citar mais que uma alternativa, sendo assim, um ou mais fatores que o levaram à busca da academia.

Observa-se que os fatores estéticos foram os mais citados com 16,1%, seguido dos fatores voltados à qualidade de vida, com 15,5%. Emagrecimento e melhora da auto-estima apareceram com a mesma proporção, tendo 13% cada.

A melhora da resistência física parece não ser fator muito significativo no grupo pesquisado, pois, aparece como item menos citado, sendo verificado apenas com 6,8% do total das respostas.

Tabela 3. Fatores motivacionais à prática da musculação

	N	%
Força muscular	14	8,7
Estética	26	16,1
Emagrecimento	21	13,0
Res. Física	11	6,8
Estresse	14	8,7
Qual. de vida	25	15,5
Pres. Médica	13	8,1
Autoestima	21	13,0
Profilático	16	9,9

Em relação aos achados desta pesquisa, podemos traçar alguns paralelos com outros relatos descritos na literatura. Flores et.al. (2011) mostra em seus estudos que a maior parte dos indivíduos que procuram uma academia, tem fins estéticos como ponto principal, o que vem de encontro com os dados encontrados nesta pesquisa.

Segundo Santos et.al. (2012), diversos motivos induzem um indivíduo a procurar por uma academia, seja este motivo de natureza intrínseca e/ou extrínseca, dependendo do que cada indivíduo entende o que é ou não importante para si, porém, a adesão é fortemente comprovada na medida em que a maioria dos indivíduos busca na prática da musculação a melhoria da qualidade de vida. Os autores ainda apontaram a vontade própria como iniciativa à inscrição em programas de exercícios físicos, sendo que, o indivíduo, quando intrinsecamente motivado, ingressa por vontade própria em programas de exercícios físicos, demonstrando forte propenso a manter-se fidelizado ao treinamento. Estes relatos também corroboram diretamente com esta pesquisa, pois, o fator “qualidade de vida” foi um dos itens citados com maior incidência.

Dados controversos são encontrados na pesquisa de Oliva et.al. (1998) que demonstra na sua análise de dados que a maior parte dos seus voluntários cita a melhora do condicionamento físico como fator fundamental na busca de uma academia. Porém, ainda assim, os fatores estéticos possuem relevância, pois aparecem como segundo fator mais citado dentro da pesquisa em questão.

É importante ressaltar que os fatores estéticos são observados como ponto fundamental na busca de academias e cabe ao profissional da educação física se atentar a este problema, evitando que objetivos impossíveis sejam traçados com seus alunos.

CONCLUSÃO

O objetivo central deste estudo foi verificar o perfil de praticantes e os principais fatores motivacionais que levam indivíduos do sexo masculino à prática da musculação em academia, tendo como fatores relacionados à motivação: Força muscular, estética, emagrecimento, resistência física, estresse, qualidade de vida,

prescrição médica, autoestima, profilático. Foi aplicada a amostra em 45 indivíduos na cidade de Poços de Caldas, sendo correspondida por 30 indivíduos, sendo grande maioria solteiros, idade de 18 a 41 anos.

Constatou-se que o fator que mais motiva os indivíduos seria estéticos, seguido dos fatores qualidade de vida, emagrecimento e melhoria de autoestima sendo os fatores mais citados. Já a resistência física não foi um fator tão importante para os participantes sendo um dos itens menos citado. A pesquisa foi aplicada e comparada os resultados com outras pesquisas já realizadas.

REFERÊNCIAS

BARROS, G.R. et al. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de parintins/am. **Acta Bras do Mov Hum** – V.5, n.1, p.66-75,2015.

COUTINHO, W. **Enciclopédia do emagrecimento**. São Paulo: goal, 2001.

DESHAIES, B. **Metodologia da investigação em ciências humanas**; Lisboa: Instituto Piaget, 1992.

FLORES, M.F. et.al. Análise do perfil dos praticantes de academia de Santa Maria – RS. **Lec. Edu. Fis. Dep.** Buenos Aires, n.156, 2011.

LOLLO, P.C. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP. **Lec. Edu. Fis. Dep.** Buenos Aires, n.76, 2004.

MARCELLINO, N. C. **Academias de ginásticas como opção de lazer**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003.

MIGUEL, H. **Academia: conceitos básicos para jovens profissionais**. Rio de Janeiro: Revinter, 2012.

MIGUEL, H. **Musculação: Manual teórico-prático para jovens profissionais**. Jundiaí: Fontoura, 2015.

OLIVA, O.J. Possíveis lesões musculares ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. **Rev. Brás. Ativ. Fis. E Saud.** V.3, n.3, 1998.

PARASURAMAN, A. **Marketing research**. 2. Ed. Addison Weley Publishing Company, 1991.

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

SANTOS & KNIJNIK. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Barueri, São Paulo, ano 5, v.5, n.1, p. 23-34, 2006.

SANTOS, D.R. et.al. Programa de treinamento de musculação em academias da cidade de Pouso Alegre (MG): Fatores determinantes de aderência. **Saúde: Batatais**, v.1, n.1, p.84-102, 2012.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K. A.. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. R. bras. Ci. e Mov. Brasília v. 11, n. 4, p. 7-12 out./dez. 2003.