

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**JOSÉ ROBERTO VICH JUNIOR**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**



Rio Claro  
2016

JOSÉ ROBERTO VICH JUNIOR

ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-Orientadora: Vivian de Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Rio Claro  
2016

796.411 Vich Junior, José Roberto  
V634a Aspectos motivacionais em praticantes de musculação /  
José Roberto Vich Júnior. - Rio Claro, 2016  
34 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação  
física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de  
Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado  
Coorientadora: Vivian de Oliveira

1. Musculação. 2. Treinamento resistido. 3. Motivação. 4.  
Qualidade de vida. 5. Teoria da Autodeterminação. I. Título.

## RESUMO

Com o passar dos anos, nota-se a grande aderência de indivíduos a prática de atividade física, sendo elas relacionadas à musculação, ao pilates, as ginásticas em grupo, ou qualquer outra atividade que auxilie os praticantes a uma vida mais ativa e saudável. Dessa maneira, devido a esse grande número de praticantes, que vem aumentando a cada ano, nota-se também o grande aumento de estabelecimentos relacionados a esses tipos de praticas, como academias de ginástica, estúdios de pilates, entre outros. Onde o exercício resistido vem adquirindo cada vez mais novos adeptos, diante disso é necessário destacar a importância da motivação na adesão a prática de atividade física e, conseqüentemente, na melhora da qualidade de vida dos indivíduos. O trabalho tem como objetivo investigar, quais são os fatores motivacionais predominantes em praticantes de musculação. Para a realização desse trabalho, será utilizada revisão bibliográfica. Nessa revisão, tentaremos buscar na literatura aspectos relacionados à motivação, traçando um paralelo entre os aspectos motivacionais e os praticantes de musculação.

**Palavras-chave:** Musculação. Treinamento Resistido. Motivação. Teoria da Autodeterminação. Qualidade de vida.

## **ABSTRACT**

Over the years, there is a great adherence of individuals to physical activity, which were related to weight training, pilates, gymnastics groups, or any other activity that helps practitioners to achieve a more active and healthy life. Thus, due to this large number of practitioners, which is increasing every year, there is also the large increase of places related to these types of practices, such as gyms, pilates studios, among others. How resistance exercise has been acquiring more and more new fans, it is necessary to highlight the importance of motivation in adherence to physical activity and consequently to improve the quality of life of the individuals. The study aims to investigate what are the predominant motivating factors in practitioners of weight training. For the realization of this work will be used literature review. In this review we will try to search in the literature hall aspects related to motivation, drawing a parallel between the motivational aspects and practitioners of weight training.

**Keywords:** Bodybuilding. Resistance Training. Motivation. Theory of Self-Determination. Quality of life.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. OBJETIVO GERAL.....	7
2.1 Objetivos Específicos.....	7
3. METODOLOGIA.....	8
4. TREINAMENTO RESISTIDO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE.....	9
5. ASPECTOS MOTIVACIONAIS.....	14
6. TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO.....	19
7. ASPECTOS MOTIVACIONAIS RELACIONADOS A MUSCULAÇÃO.....	25
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
9. REFERÊNCIAS.....	30

## 1. INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, nota-se a grande aderência de indivíduos a prática de atividade física, sendo elas relacionadas à musculação, ao pilates, as ginásticas em grupo, ou qualquer outra atividade que auxilie os praticantes a uma vida mais ativa e saudável. Dessa maneira, devido a esse grande número de praticantes, que vem aumentando a cada ano, nota-se também o grande aumento de estabelecimentos relacionados a esses tipos de praticas, como academias de ginástica, estúdios de pilates, entre outros. Onde o exercício resistido vem adquirindo cada vez mais novos adeptos. Uma das atividades mais procuradas nestes ambientes são os exercícios resistidos (SANTOS; KNIJNIK, 2006), atividades estas, compostas por uma variedade de métodos e modalidades que aprimoram a força muscular (RODRIGUES, 2001).

Esse aumento da procura de locais para a prática de atividades físicas pode estar relacionado a vários fatores, como à melhora da qualidade de vida dos praticantes, à melhora de suas capacidades físicas, para melhorar sua estética, saúde e também como combate ao sedentarismo. Há uma preocupação cada vez maior por parte da população com a melhoria da qualidade de vida, e a conscientização da importância de se praticar exercício físico e estes fatores têm levado a um aumento de público nas academias de ginástica (TAHARA et al., 2003). Enfim, a busca por tal prática é um fenômeno de dimensões diversas e complexas que englobam fenômenos socioculturais de múltiplos significados. A prática regular de atividades físicas é uma das metas essenciais na área da saúde em contraponto ao comportamento sedentário que apresenta elevada prevalência em todo mundo (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006). E se tratando de ambientes que proporcionem essa mudança de comportamento, temos as academias de ginástica, que oferecem serviços de orientação e supervisão para a prática de exercícios físicos (TOSCANO, 2001).

Diante disso é necessário destacar a importância da motivação na adesão a prática de atividade física e, conseqüentemente, na melhora da qualidade de vida dos indivíduos. A motivação pode ser definida como um mecanismo psicológico que governa a direção, intensidade e persistência do comportamento (MURCIA; COLL, 2006). Existem vários estudiosos que buscam entender e fundamentar tal aspecto psicológico, para que assim, consigam compreender de maneira mais clara os

motivos que levam as pessoas a realizarem atividades físicas. Pesquisadores buscam identificar os motivos que levam as pessoas a praticar exercícios físicos, sendo que a maior parte das investigações em psicologia está relacionada ao estudo da motivação (GOMES et al., 2007).

Para Murcia e Coll (2006) dentre as teorias que abrangem o estudo da motivação, uma das teorias que merecem destaque é a Teoria da Autodeterminação. Uma das teorias que fundamentam o estudo da motivação é a Teoria da Autodeterminação (TAD). Essa teoria tem como fundamento mostrar que o indivíduo pode ser motivado em diferentes níveis, tanto de maneira intrínseca, como de maneira extrínseca para a prática de qualquer atividade física que ele desejar, devido as suas necessidades psicológicas. O comportamento humano é motivado por três necessidades psicológicas primárias e universais: autonomia, competência e relacionamento (RYAN; DECI, 2000a). Um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser motivado durante a prática de qualquer atividade (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008)

Dessa maneira é importante que antes de dar início à prática o indivíduo estabeleça objetivos para serem atingidos, assim, além de estar motivado para iniciar a atividade desejada, ele também sinta prazer em dar continuidade a ela. Quando intrinsecamente motivado, o sujeito dá início a atividade voluntariamente, ou seja, pelo prazer e satisfação que essa atividade pode acarretar, possibilitando conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000a).

## **2. OBJETIVO GERAL**

O trabalho tem como objetivo investigar os fatores motivacionais em praticantes de musculação e quais os benefícios que a musculação pode trazer a saúde.

### **2.1. Objetivos Específicos**

- Procurar explicar as vertentes da motivação, sendo elas de cunho extrínseco e intrínseco.
- Analisar os fundamentos da motivação, com base na Teoria da Autodeterminação (TAD)
- Tratar da relação entre motivação e treinamento resistido.

### 3. METODOLOGIA

Para a realização desse trabalho, será adotado um procedimento metodológico de revisão bibliográfica. Onde essa revisão consiste em analisar documentos já existentes, buscando nas mais diversas bases de dados periódicos que auxiliem no aprimoramento das idéias e concepções já existentes, como também confirmar as previsões e intuições, adquirindo assim, um novo conhecimento sobre o assunto explorado (GIL, 2010).

Para que isso ocorra, artigos científicos, livros, revistas e trabalhos acadêmicos, foram utilizados para que os dados e as informações presentes nesses lugares pudessem contribuir e constituir esse trabalho. Foram analisadas as informações mais relevantes, extraindo as ideias mais pertinentes para a realização desse trabalho, referenciando todas essas informações, quando necessário. Foi feito ao final do trabalho, após todos os dados apresentados e as idéias expostas, considerações finais, emitindo a opinião do autor desse trabalho, mostrando seu ponto de vista em relação a tudo o que foi abordado.

Foi utilizado um sistema de busca *online* para encontrar as informações, os textos e os trabalhos acadêmicos, considerando textos em português, espanhol, italiano e inglês, que resultaram na realização desse trabalho. Palavras chaves como musculação, aspectos motivacionais, motivação intrínseca, motivação extrínseca, teoria da autodeterminação e autoestima foram utilizadas para ajudar a obter as informações necessárias para a criação dessa revisão bibliográfica

#### **4. Treinamento Resistido e Seus Benefícios Para a Saúde**

É de conhecimento geral que ao longo dos anos a adesão pela prática de alguma atividade física vem aumentando gradativamente pelos mais diversos motivos, podendo ser caracterizada por aspectos físicos e psicológicos, como manutenção e aumento do metabolismo (COUTINHO, 2001), diminuição da perda de massa muscular (COUTINHO, 2001), redução da gordura corporal (FOX, 2000), diminuição de dores lombares (VIEIRA, 1996), melhora do sono (VIEIRA, 1996), redução da ansiedade e da depressão (PONTES, 2003), previne doenças cardíacas (FUNCHAL, 2004), controle da diabetes (NAHAS, 2001), estética (GUEDES, 2003), entre outros fatores. Outro motivo que pode ser levado em destaque pela adesão da prática de atividades físicas pode ser a influência da mídia, sendo ela uma grande formadora de opiniões e tendências. Sabendo também que atividades físicas, como a musculação, os treinamentos funcionais e seus derivados têm sido bastante evidenciados pela mesma, acaba mostrando os benefícios que eles trazem por sua prática.

Segundo, Tahara, Schwarts e Silva (2003), alguns motivos podem levar a aderência à prática da musculação. Entre eles, estão às melhorias em quesitos como resistência aeróbia e qualidade de vida, interferindo na saúde física e mental do praticante, levando a uma transformação de estilo de vida como um todo.

Dentre as inúmeras opções que uma pessoa pode ter para a prática de uma atividade física, a musculação, ou treinamento resistido, oferece vários benefícios à saúde, podendo ser eles de cunho físico ou mental do praticante quando feita de forma correta e supervisionada por um profissional de educação física capacitado, para assim, dar ao praticante uma boa qualidade de vida, onde segundo Samulski et al. (2009, p. 82), a qualidade de vida pode ser definida como “um termo que reflete a satisfação do indivíduo nos aspectos físico, psíquico e sócio-cultural”.

O treinamento resistido (T.R) vem ganhando muitos adeptos, em todo mundo, por apresentarem um baixo índice de lesões, aumento de capacidades físicas importantes como força, potência, resistência muscular e flexibilidade, e por apresentar um método de treinamento totalmente adaptável ao praticante, além de ser a atividade física mais eficaz quando se trata de modelagem corporal (GIANOLLA, 2003).

Para Guedes (2008) a musculação pode ser definida como um método de treinamento, onde se utilizam principalmente pesos, como barras e anilhas e a principal capacidade motora treinada nessa modalidade é a força muscular.

Monteiro (2000) fala que a musculação é uma prática muito procurada por proporcionar o aprimoramento da massa muscular, do condicionamento físico, redução da massa gorda e promover a melhora da qualidade de vida.

Segundo Dias et al. (2005) o treinamento resistido é uma das modalidades mais praticadas de exercício físico, por indivíduos de diferentes faixas etárias, de ambos os sexos e com níveis de aptidão física variados. Pode-se compreender essa afirmação graças aos benefícios que podem ser adquiridos através dessa prática, incluindo modificações neuromusculares, fisiológicas e morfológicas, e também, alterações no quesito social e comportamental do praticante.

Ramos (2005, apud GERALDES, 2003) busca salientar que várias evidências sugerem que a musculação, ou treinamento resistido, tem apresentado benefícios satisfatórios da aptidão física em relação à saúde, como o desenvolvimento da aptidão muscular (força e resistência), aumento da massa muscular (hipertrofia) e também a melhora da função física (desempenho das atividades do dia a dia).

Outros estudos, como de Balsamo e Simão (2007), mostram que a musculação tem a capacidade de desenvolver o sistema musculoesquelético, como também, melhorar a saúde e a força física do praticante, seu desempenho atlético, auxiliar na prevenção ou reabilitação ortopédica e desenvolver a autonomia funcional do corpo. Além de todos esses aspectos e qualidades citados acima, Santarém (2000) mostra que o treinamento resistido pode ser um grande aliado na reabilitação cardiovascular, pois, através do treino a força do praticante aumenta, fazendo com que as atividades da vida diária se tornem mais fáceis de ser realizadas, diminuindo o trabalho cardíaco e protegendo o coração.

Outro fator que pode ser levado em conta para prática dessa atividade, seria do público que tem como principal objetivo a melhora em sua estética, já que os efeitos que esse exercício proporciona é a modelagem corporal, tanto no homem, quanto na mulher (SANTARÉM, 1999).

Pode-se perceber os inúmeros benefícios que a musculação pode trazer através de sua prática, se tornando uma grande aliada contra o sedentarismo e várias outras patologias que o indivíduo pode adquirir ao longo de sua vida. Ao começar a realizar o treinamento resistido com frequência, temos uma melhora em

nossa qualidade de vida, podendo até diminuir o stress do nosso dia a dia e ter uma boa melhorar em nossa auto-estima.

A prática do treinamento resistido pode trazer vários benefícios a saúde, como foi citado acima, sendo ela feita de forma adequada, sobre a supervisão de um profissional adequado, preservando o bem estar do individuo, assim como suas limitações. Porém, caso a musculação seja feita de forma errada ou sobre a supervisão de um profissional de educação física incapacitado, ela pode acarretar muitas lesões.

As lesões relacionadas à prática esportiva podem ser classificadas em quatro tipos: lesões ósseas, lesões articulares, lesões tendíneas e lesões musculares (PRADO, 2013). Segundo o mesmo autor, as lesões ósseas, ou fraturas, ocorrem geralmente em esportes de contato, dessa forma, sua prevenção é mais difícil. Ele ainda cita que as lesões articulares podem ocorrer com mais frequência quando os músculos e ligamentos que sustentam essa articulação estão debilitados, sendo a entorse e luxação as mais comuns.

Lesões tendíneas acontecem por um trabalho excessivo e repetitivo dos tendões, causando inflamações, sendo a tendinite a mais comum. Já as lesões musculares podem ocorrer pela falta de aquecimento ou alongamento prévio antes da atividade física, ou pela sobrecarga crônica que o individuo exerce sobre a musculatura ao longo das sessões de treino, podendo ocorrer rupturas, distensões e contraturas (PRADO, 2013).

As lesões musculares segundo Clebis e Natali (2001) podem ser entendidas como qualquer alteração tecidual, causando dores ou desconforto ao individuo, promovendo um mau funcionamento do músculo.

Para Almeida (2001) as lesões estão relacionadas á execução incorreta dos movimentos, geralmente causada pela utilização de uma carga acima da capacidade do sujeito, ou pela falta de um aquecimento prévio. Moreira (2010) aponta a má postura durante a execução dos movimentos na sessão de treino como uma das causas de surgimento de lesões.

Para Moreira (2010) os joelhos são os segmentos mais afetados devido ao excesso de peso e das séries de exercícios constantes, como também dos impactos. Já Almeida (2011) relata que as lesões mais agravantes em indivíduos que praticam musculação, ocorrem na coluna lombar, onde os exercícios agachamento e levantamento terra são os principais responsáveis por essas lesões,

quando feito de forma incorreta e sem supervisão de um profissional de educação física capacitado.

Um estudo feito por Rolla et al. (2004) evidenciou que lesões em praticantes de treinamento resistido não é algo incomum, onde se obteve vários relatos de lesões. Dessa maneira, é de extrema importância ter um profissional de educação física para auxiliar na prática de exercício físico nas academias, bem como acompanhar a duração e a intensidade do treino, para que assim, o praticante obtenha um treinamento físico de qualidade e sem lesões.

Já Oliva, Bankoff e Zamai (1998), avaliaram as possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga de peso na prática de musculação para alertar os profissionais da área de Educação Física para que eles possam tomar atitudes preventivas sobre esse fato. Outro estudo que pode ser citado sobre esse tema é de Moreira, Boery e Boery (2010), onde eles analisaram as lesões mais frequentes que acometiam praticantes de musculação num município baiano, nesse estudo foi constatado que as lesões mais comuns eram na coluna, seguido por ombro, joelho, cotovelo, quadril, tórax e panturrilha.

Para dar início a uma sessão de treinamentos, fatores como a faixa etária e individualidade biológica devem ser levados em consideração, respeitando também os limites e as condições físicas de cada praticante, para assim, tentar evitar lesões.

Para que se consiga evitar e prevenir lesões durante a prática da musculação, deve-se ter uma técnica regular de treinamento com pesos e a cada exercício novo apresentado, o indivíduo deve executá-lo com cautela e com a sobrecarga compatível com o nível de condicionamento por ele apresentado, outras medidas preventivas são um aquecimento prévio da musculatura que será exigida no dia do treino e não treinar intensamente se a musculatura estiver fadigada, sendo que, na presença de dores o exercício deve ser interrompido (OLIVA; BANKOFF; ZAMAI, 1998). Almeida (2011) aponta outro fator importante na prevenção de lesões, para ele, a manutenção dos equipamentos de musculação é de grande importância para que se evite lesões.

Dessa maneira, pode-se perceber que os exercícios físicos, como os exercícios relacionados à musculação, podem trazer benefícios à saúde, desde que ele seja praticado de maneira adequada, acompanhado por um profissional da área capacitado e tomando as medidas preventivas necessárias. Se for respeitado o equilíbrio entre a atividade física e a saúde, não ultrapassando os limites que cada

indivíduo pode apresentar, os benefícios e os objetivos podem ser alcançados, caso contrário, prejuízos a saúde como lesões, podem acontecer

## 5. Aspectos Motivacionais

Por mais que o ser humano saiba os benefícios que a prática de alguma atividade física regular pode trazer a sua saúde, para seu dia a dia e para sua auto-estima, muitos sofrem para dar início a essa prática, se cercando de desculpas ou simplesmente não tendo vontade de dar início a qualquer prática. Porém, há alguns anos, muitos estão tomando a iniciativa e estão dando início a alguma atividade física.

Miragaya (2006) aponta através de evidências científicas que a atividade física é uma ferramenta essencial para a promoção da saúde, pois ao praticá-la, ela inibe tanto o surgimento, quanto o desenvolvimento de fatores de risco para a qualidade de vida do indivíduo, ou seja, diminui a possibilidade de disfunções crônico-degenerativas. Além disso, indivíduos que praticam atividades físicas regularmente, vivem mais que indivíduos sedentários e correm um risco menor de desenvolver várias doenças crônicas.

Porém, por mais evidências que existam comprovando a importância da prática de alguma atividade física para a manutenção da saúde, para uma melhor qualidade de vida e um aumento do bem-estar, Andreotti e Okuma (2003) mostram que essas razões não são o suficiente para fazer com que indivíduos sedentários ao começar uma atividade física, se mantenham praticando a mesma por um período de tempo superior a seis meses.

Com o rápido e extenso desenvolvimento de bens de consumo, como aparelhos tecnológicos, máquinas automotivas, apetrechos de lazer (sofás, camas, poltronas), estão fazendo com que cada dia mais as pessoas se movimentem menos, aumentando o número de pessoas sedentárias, conseqüentemente. Com esse agravante, doenças provenientes dessa vida sedentária vem se tornando cada vez mais constantes. Segundo Pitanga e Lessa (2005), o processo de industrialização faz com que um número cada vez maior de pessoas se tornem sedentárias, diminuindo as oportunidades de elas praticarem algum tipo de atividade física.

Esse sedentarismo, que pode ser caracterizado pela falta da prática regular de atividade física é considerado tão prejudicial à saúde quanto qualquer outra doença, o que pode levar a um alto custo financeiro e econômico a médio e longo

prazo para o individuo sedentário, para sua família e para a sociedade (CONFEEF, 2004).

Um dos grandes responsáveis, ou um dos grandes motivos que servem como gatilho para que as pessoas procurem uma academia de musculação e dar início a essa prática, é a mídia. Tahara et al. (2003) mostra que a mídia vem contribuindo para o grande aumento do número de pessoas nas academias, pois ficam divulgando nos meios de comunicação (revistas, jornais, televisão e internet) pessoas com corpos “perfeitos”, felizes, como se o corpo que eles possuem fosse sinônimo de felicidade e satisfação pessoal, criando assim um padrão de beleza que muitas pessoas buscam alcançar. Juntamente com esse padrão de beleza imposto pela mídia, estão produtos que segundo ela, podem auxiliar na busca por esse tão desejado corpo, aumentando o consumo de produtos de beleza, aumentando o número de cirurgias plásticas e medicamentos que podem contribuir para atingir os objetivos que a própria mídia impõe como padrão de beleza corporal e mostrando que as academias de musculação podem ser uma aliada na busca por um corpo tonificado, magro e escultural, dessa forma, a mídia acaba contribuindo para que ocorra um grande aumento de público a procura de academias de musculação.

Além disso, ela vem divulgando os benefícios que a prática dessa atividade pode trazer, fazendo com que a população se preocupe tanto com sua aparência, quanto para uma melhora na qualidade de vida, outro motivo que pode proporcionar o aumento de público nesses estabelecimentos.

Segundo Allendorf e Voser (2012), as academias de musculação já se incorporaram na vida de muitos indivíduos, fazendo parte essencial do seu cotidiano, devido ao fato deles buscarem alguma forma de controlar e extravasar o stress, as agitações e as preocupações que as cercam durante o dia, além disso, se a musculação for feita com um intuito recreativo, ela se torna uma prática prazerosa e com um grande poder de satisfação, comprovado por seus praticantes. Sendo assim, identificar os aspectos motivacionais para que as academia possam ampliar suas possibilidades de satisfação e as necessidades de seus alunos respeitando as individualidades e as características de cada um, é de suma importância.

Dessa maneira vamos tentar mostrar o que leva um individuo a dar início a prática de qualquer atividade física, se tratando mais precisamente da musculação, buscando compreender os motivos que os rodeiam e fazem dar continuidade a

prática ou até mesmo a desistir da mesma, de duas formas: intrinsecamente e extrinsecamente.

Para que possamos entender alguns fatores, como os aspectos comportamentais dos indivíduos, a maneira como ele se relaciona com o ambiente e com os outros indivíduos ao seu redor, a iniciação de novas práticas, seus interesses e suas determinações para vir a realizar alguma tarefa ou até mesmo incorporá-la em seu cotidiano, nota-se que todos esses fatores citados passa pelo jeito de como o individuo reage a tudo o que lhe é apresentado e o que parte dele mesmo, como seus interesses próprios e suas vontades.

E para dar inicio a qualquer tarefa ou dar inicio a qualquer prática, o individuo tem que se motivar para isso, assim sendo, temos que entender o que pode ser chamado de motivação e o que a cerca, para compreender os aspectos motivacionais responsáveis que levam as pessoas a começar alguma atividade, no caso desse estudo, o que leva o individuo ingressar numa academia e começar a fazer musculação.

Segundo Schultz e Schultz (2004), podemos entender a motivação como um processo psicológico básico e através dele auxiliar na compreensão de diferentes escolhas ou ações individuais, sendo um dos principais fatores de como uma pessoa pode se comportar a qualquer situação ou tarefa apresentada a ela.

A motivação é um termo que abrange qualquer comportamento dirigido para um objetivo, que se inicia com um motivo e provoca um comportamento específico para a realização de uma determinada meta (PAIM; PEREIRA, 2004, p.163).

A motivação pode ser descrita como um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos, onde se tem o envolvimento de fenômenos emocionais, biológicos e sociais. Ela pode estar relacionada com alguma força interior do próprio individuo, onde cada um de nós tem a capacidade de se motivar e dar inicio ou continuidade a alguma prática, como também, de se desmotivar e encerrar alguma atividade já planejada, essa forma de motivação pode ser chamada de motivação intrínseca. Também pode existir a motivação gerada pelo meio em que o individuo está inserido, chamada de motivação extrínseca.

Segundo Amorim (2010) a motivação pode ser classificada em motivação extrínseca e intrínseca, onde a motivação extrínseca pode estar relacionada com fatores fora da atividade em si, como a integração com determinado grupo, como forma de reconhecimento, para evitar alguma punição ou receber alguma recompensa, são fatores que estão além do prazer que a atividade em si proporciona.

Para Lira (2000), a motivação extrínseca se refere ao uso de incentivos ou por valores de ordem social, relacional, afirmação, hierarquia, diferença.

Ao se falar de motivação extrínseca aplicada a prática da musculação, pode-se ter como exemplo alguma recomendação médica para a iniciação dessa atividade física, como também por um convite de algum amigo para ir com ele a academia. Nota-se que temos um fator além da motivação do próprio indivíduo, são motivações externas, que partem do ambiente que o cerca, ou lhe é apresentado por terceiros, onde essas informações são recebidas pelo indivíduo e ele as interpreta das mais variadas maneiras, podendo ser bem receptivas a essas novas idéias, ou não aceitando tão bem, tornando o risco de desistência da atividade proposta maior.

Já, quando nós falamos de motivação intrínseca, é a motivação onde o interesse parte do próprio indivíduo para a realização da prática, onde ele tem seus próprios interesses e vontades. Dessa forma, caracteriza-se um nível motivacional mais elevado, pois esse aspecto já está inserido no interior de cada indivíduo, tornando a desistência da atividade, mais difícil.

Segundo Machado (1997), a motivação intrínseca ocorre pela satisfação da própria atividade a ser aprendida, dessa forma, torna-se inerente ao objeto de aprendizagem, a matéria que será aprendida e ao movimento a ser realizado, então, não depende de nenhum elemento externo para atuar e auxiliar na aprendizagem, mas sim, do desejo do praticante em si.

A motivação intrínseca pode ser entendida também como um fenômeno que representa o potencial positivo da natureza humana. Dessa forma, a motivação intrínseca serve como base para a integridade e o crescimento psicológico, como também para a coesão social. Isso faz com que o indivíduo busque um novo desafio, para adquirir assim, novas capacidades e exercitar as já existentes (DECI; RYAN, 2000d).

Falando de motivação intrínseca aplicada a musculação, pode ser caracterizada na busca do indivíduo por algum objetivo através da prática, podendo

ser, saúde, qualidade de vida, lazer, interesses sociais ou estéticos. Como a busca de tais objetivos são advindas do próprio indivíduo, a chances de sucesso, de atingir os objetivos que ele almeja, tende a ser maior, diminuindo as probabilidades de desistência após o início da prática.

## 6. Teoria da Autodeterminação

Após entendermos que a motivação pode ser advinda de maneira externa, ou de forma interna, vamos abordar umas das teorias motivacionais mais conhecidas, a teoria da autodeterminação. Essa teoria foi elaborada por Richard M. Ryan e Edward L. Deci em 1981 e trata justamente dos fatores motivacionais que podem vir a interferir de maneira mais branda ou de modo mais agravante as formas na concepção do ser humano agir, dessa forma, ela auxilia os pesquisadores a compreender melhor os fatores motivacionais para a realização de exercícios físicos em diferentes grupos populacionais.

Para Ryan e Deci (2000a) a teoria da autodeterminação propõe que a motivação seja um *continuum*, caracterizada por níveis de autodeterminação, que podem variar do mais autodeterminado (motivação intrínseca) ao menos autodeterminado (motivação extrínseca e a amotivação).

Para Ryan e Deci (2000b) o sujeito, quando intrinsecamente motivado, ingressa na atividade pela sua própria vontade, caracterizado pelo prazer e satisfação que essa atividade pode lhe trazer, querendo conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la. Sendo assim, comportamentos intrinsecamente motivados são associados com o bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência.

Brière, Vallerand et al. (1995) dividem a motivação intrínseca em três tipos: para saber, para realizar e para experiência.

A motivação intrínseca *para saber* ocorre quando uma atividade é executada para a satisfação de uma curiosidade que o indivíduo pode vir a ter, ao mesmo tempo em que o indivíduo aprende tal atividade. Fazendo um paralelo com a musculação, a pessoa começa a praticá-la por curiosidade e ao mesmo tempo, aprende como treinar.

A motivação intrínseca *para realizar* ocorre quando o indivíduo realiza a atividade, pelo simples prazer de executá-la, nesse caso, o indivíduo pratica musculação, por gostar da atividade em si.

E também a motivação intrínseca *para experiência*, que ocorre quando o praticante frequenta a atividade para experimentar e usufruir das situações estimulantes que a tarefa lhe propõe. Nesse caso, o indivíduo pratica a musculação pelos desafios que ela pode oferecer a ele, durante sua realização.

Quando falamos de motivação extrínseca, Ryan e Deci (2000a) falam que ela ocorre quando a atividade a ser realizada tem como objetivo algo inerente ao próprio

praticante. Porém, os motivos podem sofrer uma grande variação, em relação ao grau de autonomia, sendo assim, divididos em três categorias de motivação:

a) *Regulação externa*: trata-se da regulação do comportamento do indivíduo devido a recompensas ou conseqüências negativas, podendo ser premiações ou punições, dependendo do caso. Pode se fazer um paralelo com a musculação, quando alguém dá início a essa prática, por medo de rejeição vindo de seu ciclo social.

b) *Regulação interiorizada*: pode ser caracterizada por uma regulação decorrente de uma fonte motivacional inicialmente externa, que depois se interioriza no indivíduo, geralmente decorrente por sentimentos de culpa, ou desencargo de consciência, como também, necessidade de aceitação. No caso da musculação, alguém começa a realizar essa atividade, por estar sedentário e por “desencargo de consciência” a realiza, para ao menos estar fazendo alguma atividade física;

c) *Regulação identificada*: trata-se da regulação onde o sujeito realiza a tarefa, ou atividade, mesmo contra a própria vontade, pois sabe que ela é benéfica e não apresenta poder de escolha. No caso da musculação, pode ser caracterizado quando um médico indica a musculação ao seu paciente, para que ele tenha uma melhora em sua qualidade de vida.

Eles também citam a *amotivação*, construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física.

Fox (2000) mostra que além dos níveis citados acima por Decy e Ryan existe mais uma forma de regulação extrínseca, a regulação integrada:

- A forma mais autodeterminada de regulação extrínseca se refere à *regulação integrada*, na qual várias identificações são similares e organizadas significativamente e de forma hierárquica, o que significa que elas foram avaliadas e colocadas adequadamente com outros valores e necessidades

Para Ryan e Deci (2000a), a teoria da autodeterminação compreende que o ser humano é incentivado por três necessidades psicológicas primárias, que são essenciais para que o indivíduo desenvolva essa autodeterminação, sendo elas sua autonomia, sua capacidade e sua relação pessoal. Onde a autonomia, entende-se pelo desejo de participar de alguma atividade, onde existam opções de escolhas presentes. A capacidade está relacionada à maneira que o sujeito pode vir a realizar um determinado comportamento, com uma determinada aptidão, sentindo-se confiante e capaz de realizar o ato proposto. E a relação social compreende a necessidade que o indivíduo tem de perceber que seu comportamento é aceito de maneira positiva por outras pessoas, facilitando a socialização. Eles ainda citam que para a pessoa se sentir motivada ela tem que se sentir competente e autodeterminada, onde a realização de uma tarefa proposta é a própria recompensa que ela procura, tornando seus comportamentos independentes de estímulos externos.

Ao se falar de realização de movimentos, ou de tarefas, existem pessoas que apresentam maior facilidade de realizar certos movimentos específicos, ou certa tarefa proposta, já outras tem uma dificuldade maior para praticar tais ações, sendo a dificuldade um fator de desmotivação para essas pessoas. Quando existe êxito na prática desejada, o sentimento de competência toma conta do indivíduo, aumentando a motivação para prática da atividade proposta, porém, se esse êxito demora a acontecer, o indivíduo pode se desmotivar e abandonar a atividade proposta, caso não aja nenhuma motivação intrínseca.

Isso pode ser observado na musculação quando o indivíduo deseja resultados imediatos, tanto para reduzir a gordura corporal, quanto ter um aumento considerável na massa muscular, muitos acreditam que em poucas semanas teriam resultados que demorariam meses, ou até mesmo anos para surgir, dessa forma, param de praticar a atividade por não atingirem a meta que eles almejavam. Wang e Biddle (2007) falam que as necessidades psicológicas básicas (autonomia, capacidade e relação pessoal) estão altamente relacionadas ao comportamento motivacional do indivíduo.

Dessa forma, o interesse pela atividade, e sua fácil aprendizagem, sua assimilação e atingir os objetivos propostos se relacionam a satisfação dessas necessidades psicológicas, pois quando elas são atendidas, promovem um

sentimento de bem-estar e um funcionamento do organismo de forma eficaz (Ryan e Deci, 2000a).

Outro fator altamente ligado a motivação é o ambiente. Se fizermos um paralelo com a musculação, caso o instrutor da academia em que o indivíduo inicia a atividade física, ou caso o *personal trainer* contratado pelo praticante, construa um ambiente motivador, as dificuldades encontradas na tarefa podem não ser um fator que leve a desmotivação. Segundo Fontana (2010), o ambiente deve proporcionar ao ser humano os fatores que favoreçam os nutrientes necessários para a vitalidade psicológica, para que o indivíduo tenha um crescimento e um desenvolvimento saudável, dessa forma, o ambiente se torna importante no momento de desenvolver e estimular o sentimento de autonomia e competência na atividade. Ainda segundo a autora, os fatores ambientais saciam as necessidades básicas de autonomia, competência e relacionamento, promovendo uma maior interiorização do indivíduo, levando-o assim a resultados e consequências positivas.

Outro fator que tem uma forte correlação com a teoria da autodeterminação, é a autoestima, sendo ela entendida como a consideração e o sentimento que o indivíduo tem por si próprio, associando-se aos aspectos de auto-avaliação a partir do desempenho do praticante (ROSEMBERG, 1965). Fox (2000), mostra que a autoestima é reconhecida como um aspecto central da saúde e do bem estar psicológico.

Para Hein e Hagger (2007), a participação de exercícios com motivos autodeterminados, podem ter uma influência positiva na autoestima, sendo como um dos resultados ou algum comportamento motivador. Wilson e Rodgers (2002) afirmam que quanto maior a autoestima do indivíduo, maior a possibilidade de ingresso em programas de exercícios físicos.

Estudos apontam que os mais variados fatores, sendo eles físicos ou sociais, podem interferir diretamente na autoestima da pessoa, fatores como a condição econômica, educação e saúde estão interligados na confirmação da autoestima de qualquer ser humano (REITZES; MUTRAN, 2002).

Ao associar os conceitos Teoria da Autodeterminação e autoestima, pode-se ter a ideia do que a atividade física pode proporcionar e interferir ao praticante, pois ela envolve diversas variáveis de ambos os conceitos (Teoria da Autodeterminação e Autoestima), podendo ser citados a socialização e o bem estar físico e mental advindos da atividade. Para Meurer, Benedetti e Mazo (2011) a relação existe, mas

não se sabe ao certo se a autoestima pode levar o indivíduo a procurar e realizar a atividade física, ou se ele seria somente algo proveniente da prática do exercício.

Quando falamos de musculação, muitas vezes ela pode ser um desafio ao praticante, pois em muitos casos os indivíduos podem se relacionar com essa prática pela primeira vez. Sendo inédita e se oferecendo como um tom de desafio ao praticante, a busca pelo *feedback* é frequente, para que ele tenha uma base do que ele está fazendo e como anda o desenvolvimento da atividade. Baseando-se na Teoria da Autodeterminação os eventos sóciocontextuais que podem estimular a percepção de competência durante uma ação, como por exemplo, o *feedback* positivo nessas situações de novidade e desafio, aumentam a ocorrência de motivação intrínseca. Porém, o sentimento de competência deve ser acompanhado por uma percepção de autonomia, por isso não se deve sufocar o senso de liberdade individual, a pessoa deve se sentir responsável por suas ações e por seu desempenho. Portanto, as variáveis que levam a percepção de autonomia e de competência são chamadas informativas e promovem a motivação intrínseca (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Seguindo com Guimarães e Boruchovitch (2004), eles apontam que devido a essas e outras razões, o papel do profissional tanto na inserção do indivíduo na prática da atividade física, no caso a musculação, como também a sua manutenção perante essa atividade, tem influência não apenas no desempenho físico do praticante, mas também na execução do exercício e nas orientações necessárias advindas dessa execução. Pois, isso pode exercer um importante papel na motivação intrínseca do seu aluno, não dependendo apenas do treino ou das instruções, mas sim, das ações do professor.

Dessa maneira, ao levarmos em conta e correlacionarmos diversos fatores, como os fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos, levando em consideração as relações sociais, companhias, o papel do professor, o ambiente, além de aspectos como a qualidade de vida, o condicionamento físico e a busca pela saúde, sem deixar de lado uma grande porção de praticantes que buscam a musculação como meio de melhorar os seus aspectos estéticos, pode-se notar como o meio externo pode ser usado como um aliado na motivação, ou como um grande vilão que leva a desmotivação e por consequência, o abandono da prática. Para Machado (1997) a motivação, sendo ela em qualquer ambiente, é de extrema importância para que a tarefa seja bem sucedida. Sem a motivação o comportamento humano é

comprometido. Assim sendo, pode-se dizer que a motivação pode existir por diversos fatores do cotidiano, sendo eles internos ou externos. Além disso, as diferentes maneiras do indivíduo lidar com o ambiente e o mundo ao seu redor, afetam na forma com que ele irá se portar diante das situações ou tarefas apresentadas, dando a relevância e importância que ele achar necessário.

## **7. Aspectos Motivacionais Relacionados à Musculação**

No decorrer desse trabalho, exploramos os benefícios que a musculação pode trazer ao seu praticante, quando feita de forma adequada, isso é, respeitando os limites e a capacidade física de cada indivíduo, utilizar uma sobrecarga que o sujeito consiga realizar o trabalho de forma eficaz e também com o auxílio de um profissional capacitado. Vimos também como os aspectos motivacionais influenciam ou interferem para que o sujeito inicie alguma prática de exercício físico e de continuidade a mesma, abordando e buscando explicar a motivação extrínseca, a motivação intrínseca, falando também da teoria da autodeterminação, sendo assim, abordaremos os motivos que podem ser relevantes para que os indivíduos dêem início a prática de musculação.

Um estudo feito por Meurer, Benedetti e Mazo (2011) buscou mostrar os fatores motivacionais que levaram idosos a iniciarem um programa de treinamento resistido. Esse estudo contou com a participação de 111 idosos, sendo 21 homens e 90 mulheres, com a média de idade de 67 anos. Nesse estudo estavam presentes aspectos motivacionais como: saúde, controle do estresse, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, para a aderência do programa de treinamento. Como resultado, a sociabilidade, seguida da saúde foram os motivos mais citados pelos idosos para a adesão deles na prática da musculação, sendo a estética o componente menos relevante para eles.

Outro estudo, feito por Rodrigues e Santos (2016) buscou analisar os fatores motivacionais que levaram jovens de 18 a 25 anos a iniciar e aderir o programa de treinamento de musculação, no município de Fortaleza-CE. Para a realização desse trabalho, eles contaram com a participação de 22 sujeitos, de ambos os sexos. Ao realizar o estudo, eles constataram que a principal motivação dos indivíduos iniciarem o treinamento de musculação foi para melhorar a estética corporal (14 indivíduos), seguido por questões relacionadas à saúde (10 indivíduos), mas também foram apontadas questões como melhora no condicionamento físico (3), lazer (2), evitar o sedentarismo (2), melhorar a qualidade de vida (1) e também melhorar sua performance esportiva (1). Já ao mencionarem os motivos que fizeram com que eles continuassem na prática, a grande maioria (46%) citou a melhora no seu padrão estético como fator principal pra continuarem, já 13% dos entrevistados citaram melhoria na saúde como fator que motiva a dar continuidade a prática, seguidos por sensação de bem-estar (10%), busca por melhores resultados (10%),

por resultados positivos alcançados (7%), melhora no condicionamento físico (7%) e por fim 7% dos entrevistados citaram o gosto pela prática como principal motivo que os mantém no programa de treinamento.

Já um estudo feito por Liz et al. (2013), teve como objetivo investigar a relação entre os motivos atribuídos à prática de exercícios resistidos e suas regulações motivacionais e os fatores que estão associados a eles. Para a realização desse estudo foram utilizados 86 participantes praticantes de musculação, desses 86 indivíduos 43 eram homens e 43 eram mulheres, com a média de idade de 27 anos. Nesse estudo eles puderam perceber que o condicionamento físico (21 homens e 12 mulheres) e a estética (11 homens e 10 mulheres) foram atribuídos como principal motivo para prática do treinamento resistido, no caso das mulheres o emagrecimento (10 mulheres) também foi um fator motivacional bastante citado para fazer com que elas aderissem a musculação, sendo motivos como orientação médica (uma mulher) o menos citado entre os participantes do estudo. Os praticantes se mostraram autodeterminados para a prática de exercícios resistidos. Enquanto a amotivação e a regulação externa tiveram resultados baixos, a regulação identificada e a motivação intrínseca são as regulações motivacionais que mais influenciam a prática, resultando em um elevado índice de autodeterminação.

Por fim, um trabalho feito por Moraes (2015) buscou verificar os aspectos que mais motivam e desmotivam as pessoas a praticarem exercício físico em academias e para esse estudo foram voluntários 80 alunos de ambos os sexos (35 homens e 45 mulheres), com média de idade de 25 anos, de uma academia da cidade de Brasília-DF. Nesse estudo, fatores como saúde/qualidade de vida (37,50%) e estética (37,50%) foram os mais citados como maior influência na busca de uma academia de musculação, seguidos por terapia/controle do estresse/redução da ansiedade (12,50%), condicionamento físico (10%), sendo reabilitação (2,50%) o menos citado. Além disso, foi feito um levantamento de dados para saber o motivo dos alunos abandonarem a prática da musculação, sendo que, preguiça e desmotivação (31,25%) foram os fatores mais relevantes para a desistência da prática, outros motivos citados foram falta de tempo (16,25%), não gostar da academia (7,50%), demora na obtenção de resultados (3,75%), trocar a prática da musculação por outra modalidade (1,25%) e 13,75% dos entrevistados citam outros motivos para desistir.

Sendo que 26,25% dos entrevistados falaram que nunca desistiram de praticar musculação.

Dessa maneira pode-se perceber que os motivos que levam as pessoas a darem início a prática da musculação podem ser dos mais variados, porém saúde e qualidade de vida são um dos principais motivos que levam os indivíduos a procurarem academias de musculação para se exercitar, independentemente da idade. Porém nota-se que ao analisar esses estudos, a parte estética se torna mais relevante em indivíduos mais novos, sendo que o público mais velho, no caso os idosos, não levam esse aspecto como um fator motivacional relevante, trocando a estética pela socialização. Percebe-se também que a motivação intrínseca se torna mais presente para que os indivíduos continuem a treinar, do que a motivação extrínseca.

Vale ressaltar também que aspectos como preguiça e desânimo, ou falta de tempo, podem ser fatores relevantes que levam a desmotivação e desistência da prática. Sendo assim, é importante que haja uma correlação entre a academia e o indivíduo, para que ele não se desmotive pela prática e continue a se exercitar.

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir ao final do trabalho, a partir dos dados apresentados e das referências citadas, que a prática de alguma atividade física regular, no caso desse estudo a musculação, dentro dos limites de cada praticante e de preferência sobre a supervisão de um profissional de educação física capacitado, essa prática só tem a trazer benefícios ao indivíduo, sendo ela no âmbito físico, psíquico ou social.

Ao iniciar um programa de treinamentos, bem direcionado e supervisionado, a promoção de melhorias significativas tanto na capacidade física, quanto na parte mental dos indivíduos, independente da faixa etária ou gênero, se torna evidente quando eles se mostram dispostos a participar. Mas que para isso ocorra, também é imprescindível que um profissional capacitado e atualizado o acompanhe durante a realização dessa atividade, não apenas para lhe passar as orientações necessárias e o supervisioná-lo, mas também lhe dando um *feedback* perante a atividade, além de sempre que possível lhe dar conselhos, como a concepção de atividade física e a imagem corporal do aluno, explicando a influencia que a mídia possui e a possível interferência que ela pode ter em relação aos padrões de beleza que a sociedade impõe a todos, dessa maneira evitando que o aluno faça dessa prática um meio de buscar esse culto ao corpo exagerado, comumente visto nas academias.

Podemos notar também que a motivação é de suma importância para que o indivíduo dê início a qualquer prática de atividade física ou tarefa proposta a ele, interferindo ativamente no comportamento que o indivíduo pode chegar a ter diante das situações apresentadas. Dessa forma, para que o indivíduo tenha uma aderência a prática da atividade física, juntamente com uma boa manutenção da mesma, é necessário que ele esteja com seus índices motivacionais elevados. Porém, além dessa necessidade apresentada no motivacional do praticante, é interessante que a atividade física escolhida, lhe proporcione e ofereça melhoras no seu aspecto motivacional, fazendo com que ele se sinta bem ao praticá-la, atingindo os resultados por ele desejado e ter uma boa relação durante a atividade com o ambiente que o cerca, juntamente com uma boa interação social, para que todos esses fatores culminem numa melhora da autoestima do praticante.

Sendo assim, as academias de musculação e os profissionais de educação física que trabalham nelas, devem proporcionar ao praticante o melhor ambiente

possível, fazendo com que ele se sinta confortável e tenha prazer ao se exercitar. Além disso, deve-se proporcionar ao indivíduo as atividades necessárias para que os resultados esperados sejam alcançados, como também, um ambiente de socialização adequado e agradável, para que o sujeito se relacione com as pessoas da melhor maneira possível, pois vimos que a socialização e a criação de um vínculo social com a atividade é importante para que aconteça a manutenção da prática, já que a motivação pode sofrer alterações tanto de maneira intrínseca, como extrínseca. E se todos esses fatores agirem de forma integrada e eficiente, a permanência do sujeito na atividade pode ser mantida por um longo período.

Com a grande evidência que o treinamento resistido vem sofrendo diante da mídia, juntamente com suas vertentes *fitness*, pode-se explorar ainda mais os benefícios que a musculação pode trazer a saúde, deixando os ideais estéticos e a obsessão, quase paranóica, por corpos perfeitos em segundo plano. Dessa maneira, ressaltaria a importância da prática na manutenção da saúde, fazendo com que as pessoas que buscassem essa atividade, se interessassem pelos benefícios a saúde, do que pela busca de corpos perfeitos, mudando alguns paradigmas e conceitos vinculados a prática da musculação. Onde a mídia traria ao público que procura realizar essa atividade, conceitos de saúde, bem estar, boa relação social e qualidade de vida, deixando de lado a idéia de iniciar um programa de treinamento resistido apenas para tentar chegar aos corpos perfeitos que a mídia tanto exalta.

## 9. REFERÊNCIAS

ALLENDORF, D. B.; VOSER, R. C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd170/aspectos-motivacionais-que-levamaacademia.htm> Acesso em: 08 set. 2016

ALMEIDA, R. G.. **Prevalência de Algias Musculoesqueléticas em praticantes de musculação**. 2011. 36 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Feevale, Novo Hamburgo, 2011. Disponível em: <<http://ged.feevale.br/bibvirtual/Monografia/MonografiaRosselieAlmeida.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2016.

Amorim D. P. **Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010. 46 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul., Porto Alegre, 2010.

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, dez. 2003.

BALBINOTT, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física**, São Paulo, v. 22, n. 1, p.63-80, mar. 2008.

BALSAMO, S.; SIMÃO JÚNIOR, R. F. **Treinamento de força para osteoporose fibromialgia diabetes tp2 artrite reumatoide e envelhecimento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2007. 176 p.

BRIERE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'echelle de motivation dam les sports. **International Journal Of Sport Psychology**, Rome, v. 26, n. 4, p.465-489, jan. 1995..

CLEBIS, N. K., NATALI, M. R. M., Lesões musculares provocados por exercícios excêntricos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v.9, n. 4, p. 47-53, 2001. Disponível em: < <http://lifegroup.com.br/FE7.pdf>> Acesso em: 22 set. 2016

Conselho Federal de Educação Física - CONFEF (2004). **Atividade física: sinônimo de bem estar**. *Revista de Educação Física*, 14. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/>>. Acesso em: 08 set. 2016

COUTINHO, W. **Enciclopédia do Emagrecimento**. Barueri: Goal, 2001. 185 p.

FONTANA, P. S.. **A Motivação na Ginástica Rítmica: um Estudo Descritivo Correlacional entre Dimensões Motivacionais e Autodeterminação em Atletas de 13 a 16 anos..** 2010. 192 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

FOX, K. R.. Self-esteem, self-perceptions and exercise. **International Journal Of Sport Psychology**, Rome, v. 31, n. 2, p.228-240, jan. 2000.

FUNCHAL, M.. **Hipertensão arterial**: manual técnico. São Paulo: Racine, 2004.

GIANOLLA, F. **Musculação**: conceitos básicos. São Paulo: Manole, 2003.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES S.S.; COIMBRA D.R.; GARCIA F.G.; MIRANDA R.; BARRA FILHO M. Análise da produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no exterior. **Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y El Deporte**, v. 2, n. 1, p.25-40, jan. 2007.

GUEDES JUNIOR, D. P. **Musculação**: estética e saúde feminina. São Paulo: Phorte, 2003.

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A.; LOPES, C. C.. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Londrina, v. 8, n. 4, p.05-15, abr. 2006.

GUEDES D. P.; SOUZA JÚNIOR T. P.; ROCHA A. C. **Treinamento personalizado em musculação**. São Paulo: Icone, 2008 p.456.

GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E.. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p.149-159, jul. 2004. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722004000200002&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722004000200002&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 18 set. 2016.

HEIN, V.; HAGGER, M. S.. Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting. **Journal Sport Science**, v. 25, n. 2, p.149-159, jan. 2007.

KETEVIAN, S. J.. **Fox Bases Fisiológicas Do Exercício E Do Esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000. 560 p.

LIRA, L. C. Um estudo sobre causas da evasão em programas de atividades físicas da Unati/UERJ. In: **Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas Para A Terceira Idade**, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000.

LIZ, C. M. et al. ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO EM ACADEMIAS. **Educação Física em Revista**, Florianópolis-sc, v. 7, n. 1, p.2-14, abr. 2013.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: temas emergentes I. Jundiaí - SP: Ápice, 1997.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z.. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis-sc, v. 16, n. 1, p.18-24, 2011.

MIRAGAYA, A.. Promoção da saúde através da atividade física. In: COSTA, L. da. **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Confef, 2006. p. 16-28.

MONTEIRO, A.G. **Treinamento personalizado**. São Paulo: Phorte, 2000.

MORAES, L. M.. **Aspectos motivacionais para a prática de exercícios em academias**. 2015. 26 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – Uniceub, Brasília-df, 2015.

MOREIRA, R. M., BOERY, E. N., BOERY, R. N.; Lesões Corporais mais frequentes em alunos de academia de ginástica e musculação de Itauçu, Bahia. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, n.151, 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd151/lesoes-corporais-mais-frequentes-em-academia.htm>> Acesso em: 20 set. 2016

MURCIA, J. A. M.; COLL, D. G. C.. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. **Fitness & Performance Journal**, v. 5, n. 1, p.5-10, maio 2006.

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

OLIVA, O. J., BANKOFF, A. D. P., ZAMAI, C. A.; Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática de musculação. **Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Campinas, v.3, n.3,p. 15-23, 1998. Disponível em: <[http://www.sbafs.org.br/\\_artigos/327.pdf](http://www.sbafs.org.br/_artigos/327.pdf)> Acesso em: 23 set. 2016

PAIM, M. C. C.; PEREIRA, E. F.. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz**, Rio Claro, v. 10, n. 03, p.159-166, set/dez. 2004.

PITANGA, F. J. G., LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.21 n.3 p.870-877, mai/jun, 2005

PONTES, L. M. **Musculação: do mito à qualidade de vida**. Disponível em: <<http://www.efartigos.hpg.com.br/fitness/artigo20.html>> Acesso em: 20 set. 2016.

PRADO, R.O.; Lesões em esportes de contato no curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. Monografia apresenta ao Curso de Bacharel em Educação Física pela UFSC. Florianópolis, 2013. Disponível em: <<http://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/103738>> Acesso em: 22 set. 2016.

REITZES, D. C.; MUTRAN, E. J. Self-concept as the organization of roles: Importance, centrality, and balance. **The Sociological Quarterly**, v. 43, n. 4, p. 647–667, 2002.

RODRIGUES, A. L. de Paula; SANTOS, R. do V. dos. ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO ENTRE JOVENS DE 18 A 25 ANOS DO MUNICÍPIO DE FORTALEZA-CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 10, n. 58, p.308-313, mar/abril 2016. Disponível em: <www.ibpex.com.br>. Acesso em: 22 set. 2016.

RODRIGUES C.C.E. **Musculação: métodos e sistemas**. Sprint; v.3. Rio de Janeiro, 2001.

ROLLA, A. F. L. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.12, n.2, p. 7-12, 2004. 29  
Disponível em:  
<<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/549/573>> Acesso em: 22 set. 2016

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self image**. Princeton: Princeton University Press, 1965. Disponível em: <[http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self\\_Measures\\_for\\_Self-Esteem\\_ROSENBERG\\_SELF-ESTEEM.pdf](http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf)> Acesso em: 22 set. 2016

RYAN R.M.; DECI E.L. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 1, p. 227-268, 2000a.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-Being. **American Psychologist**, Washington, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000b.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 319-338, 2000c.

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, 2000d.

SAMULSKI, D. M.; COSTA, I. T.; AMPARO, L. P.. Atividade Física, saúde e qualidade de vida. In: SAMULSKI, D. M.. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri-sp: Manole, p.82, 2009.

SANTARÉM, J. M. **Potencializando a Hipertrofia Muscular**. São Paulo, 1999. Disponível em:  
<<http://www.educacaofisica.com.br/fitness2/academias1/potencializando-a-hipertrofia-muscular/>> Acesso em: 20 set. 2016

- SANTARÉM, J. M. **Estudos com cardiopatas confirmam a segurança do treinamento com pesos**. São Paulo, 2000. Disponível em: <<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/cardiopatas.asp>> Acesso em: 20 set. 2016
- SANTOS S.C.; KNIJNIK J.D. Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, p. 23-34, 2006.
- SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **Teorias da Personalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002
- TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4 p. 13-18, out./dez. 2003.
- TOSCANO, J. J. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, p. 40-42, 2001.
- VIEIRA, A. **A qualidade de vida e musculação e o controle da Qualidade Total**. Florianópolis: Insular, 1996.
- WANG, C. K. J.; BIDDLE, S. J. H.. Understanding young people's motivation toward exercise. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D.. **Intrinsic motivations and self-determination in exercise and sport**. Champaign: Human Kinetics, 2007. p. 22-33.
- WILSON, P.M., RODGERS, W.M. The relationships between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: an application of selfdetermination theory. **Journal of Applied Biobehavioral Research**, v. 7, p. 30-43, 2001.