
EDUCAÇÃO FÍSICA

JOACKS DE PAULA LEMOS FILHO

A MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO SOB A PERSPECTIVA BIOECOLÓGICA



Rio Claro

2016

JOACKS DE PAULA LEMOS FILHO

**A MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO SOBRE A
PERSPECTIVA BIOECOLÓGICA**

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Renato Henrique Verzani

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 Lemos Filho, Joacks de Paula
L557m A motivação da prática de musculação sob a perspectiva
bioecológica / Joacks de Paula Lemos Filho. - Rio Claro,
2016
28 f. : il., figs., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação
física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Renato Henrique Verzani

1. Musculação. 2. Comportamento motivacional. 3.
Desenvolvimento humano. I. Título.

Agradecimentos

A toda minha família, em especial meus pais, por terem me apoiado em todos os sentidos durante estes quatro anos.

A todos os meus amigos da UNESP e da cidade de Rio Claro que me ajudaram de alguma forma neste caminho, especialmente minha parceira e namorada Mariana que me acompanhou e ajudou a alcançar este feito.

A rep. Computaria e todos os moradores, por terem me acolhido da melhor forma possível. Tive a oportunidade de viver e aprender muito com cada um de vocês.

Ao Professor Dr. Afonso Antonio Machado, por ter me acolhido em seu laboratório e me orientado tanto neste trabalho como na vida.

Ao meu co-orientador Renato Henrique Verzani, pela paciência e ajuda neste projeto.

A todos os integrantes do Laboratório de estudos e pesquisas em psicologia do esporte (LEPESPE), pela parceria durante o curso.

A universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, pela oportunidade de realizar o curso de Educação Física e todas experiências vividas nestes quatro anos.

Resumo

A motivação é um componente muito importante e que está presente nas práticas de exercícios físicos. A musculação pode ser conceituada como uma atividade na qual o comportamento motivacional está intimamente ligado. A prática do treinamento resistido se expandiu na sociedade moderna, desta forma, é essencial compreender quais são os fatores motivacionais que atraem o ser humano a este contexto. Este estudo objetivou identificar os aspectos motivacionais que levam a prática de musculação, respaldado por meio da teoria bioecológica do desenvolvimento humano de Urie Bronfenbrenner. Este constructo conceitua que o desenvolvimento humano é delineado pela interação do indivíduo com seus ambientes mais próximos ao decorrer da vida e do tempo. Esta interação promove mudanças e adaptações em diversos campos, como por exemplo o motivacional. O trabalho desenvolvido trata-se de um estudo exploratório, fundamentado por meio de uma pesquisa bibliográfica. A literatura abordada foi designada por meio das bases de dados do Google acadêmico e Scielo., publicadas no período de 2011 a 2016. Foram selecionados 12 documentos que atenderam os critérios de inclusão, sendo 8 artigos nacionais e 4 monografias nacionais. A partir da pesquisa foi possível identificar que os motivos mais citados pelos praticantes de musculação foram saúde e estética. Ao analisarmos por meio da perspectiva bioecológica é possível caracterizar a musculação como um microssistema, o qual sofre coerções dos macrossistemas presentes na sociedade, como a mídia e os valores sociais. Desta forma, os atributos dos macros contextos influenciam os ambientes mais próximos do indivíduo, consequentemente seu comportamento e desenvolvimento.

Palavras-Chave: Comportamento motivacional, musculação, desenvolvimento humano.

Abstract

Motivation is a very important component that is present in the physical exercise practices. The resistance training can be conceptualized as an activity where motivational behavior is deeply linked. The resistance training practice has expanded in modern society, this way, it's essential understand which are the motivational factors that attract the human being to this context. This research objectified identifying the motivational aspects that lead to the resistance training practice, endorsed by the bioecological theory of human development of Urie Bronfenbrenner. This construct conceptualizes that the human development is lineate by the individual's interaction with his closest environments in the course of life and time. This interaction promotes changes and adaptations in many areas, such as, for example, the motivational. The developed research is about an exploratory study, grounded by a bibliographic research. The addressed literature was designated by SciELO and Google Academic's databases, published between 2011 and 2016. Were selected 12 documents that comply with the inclusion criteria, 8 national articles and 4 national monographs. From the research, it was possible to identify that the most reasons cited by the resistance training practitioners was health and aesthetics. The review by the bioecological perspective enabled characterize the resistance training as a microsystem, which suffers influences from the macrosystems present on society, as media and social values. Thus, the macro contexts attributes influence the individual's closest environment, consequently your behavior and development.

Keywords: Motivational behavior, resistance training, human development

Sumário

1.Introdução.....	6
1.1. Justificativa.....	7
1.2. Objetivo	7
1.3. Procedimentos Metodológicos	7
2. Musculação.....	8
3. Motivação.....	10
3.1. Motivação Intrínseca	10
3.2. Motivação Extrínseca	11
3.3. Amotivação.....	11
3.4. Visão interacional da motivação	11
3.5. Teoria da autodeterminação.....	12
4. Teoria Bioecológica do desenvolvimento humano	14
4.1. Processos.....	14
4.2. Pessoa	15
4.3. Contexto	16
4.4. Tempo	16
5. Resultados e discussão.....	19
6. Considerações Finais	24
7. Referências Bibliográficas	25

1.Introdução

O modelo bioecológico proposto por Urie Bronfenbrenner teoriza que o desenvolvimento de um indivíduo ocorre dentro de um processo composto por quatro elementos: processo, pessoa, contexto e tempo (FONTES; BRANDÃO, 2013). Assim, as interações entre esses quatro elementos norteiam o progresso humano na sociedade.

Neste padrão, o conceito de processo se caracteriza como o produto da relação e interação entre indivíduo e contexto. Desta forma, o engajamento humano com o meio possibilita transformações bilaterais, propiciando o desenvolvimento. Esta interação se encontra ligada às características da pessoa, ou seja, os fatores biológicos, psicológicos e genéticos de um ser humano.

O âmbito que este indivíduo se encontra pode ser subdividido em níveis de proximidade: microssistema, mesossistema, exossistema e macrosistema. Assim, o ambiente funciona de forma concêntrica semelhante às bonecas russas que se encaixam na ordem da maior (macrosistema) até a menor (microssistema) e se movem do nível interno para o externo (BENETTI et al., 2013). Esses três elementos são influenciados cronologicamente, isto é, eventos históricos, período e tempo são fatores que estão ligados aos demais elementos deste constructo.

O microssistema é o ambiente onde o indivíduo possui interações diretas, como a escola, família, a universidade, etc. (YUNES, 2010). Desta forma, a prática de musculação e seu ambiente pode ser compreendida como uma atividade social que faz parte do micro contexto humano, estabelecendo uma influência recíproca. A musculação ou treinamento resistido consiste em exercícios físicos executados a partir de alguma sobrecarga, tais como: máquinas específicas, halteres, elásticos, isometria e resistências hidráulicas (LIZ, 2011). Desta maneira, a prática de musculação como qualquer prática corporal ou esporte faz parte e se enquadra como uma atividade desenvolvida pela humanidade.

Neste cenário esportivo é possível analisar a prática do treinamento resistido como parte do desenvolvimento humano, possibilitando a interação entre indivíduo e ambiente. Deste modo, a comunicação entre as quatro dimensões da teoria bioecológica podem atuar nas diretrizes motivacionais relacionadas à prática de musculação em diversos sentidos, tal como a aderência, permanência e desistência da atividade.

Segundo Samulski (2002), a motivação consiste em um processo ativo, intencional e direcionado a um objetivo, dependente de fatores intrínsecos (internos) e extrínsecos (externos). Deste modo, os fatores motivacionais internos e externos estão ligados a conceitos presentes na perspectiva bioecológica. Portanto, a compreensão deste comportamento motivacional pode trazer conhecimentos valiosos que poderão contribuir com a prática profissional da área.

1.1. Justificativa

A prática de musculação evoluiu e se encontra presente na cultura e estrutura da sociedade moderna. Assim, é importante analisar a pressão e influência exercida pelos elementos motores do desenvolvimento humano na tomada de decisão e motivação de praticantes de musculação e, paralelamente a isso, investigar as consequências psicológicas e fisiológicas desta coerção. Este conhecimento possibilita profissionais a utilizarem este embasamento teórico para favorecer a uma prática valiosa aos alunos e atletas.

1.2. Objetivo

O objetivo desta pesquisa é investigar por meio da psicologia bioecológica os fatores motivacionais e a sua relação com praticantes de musculação.

1.3. Procedimentos Metodológicos

O presente estudo foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica, com o intuito de fundamentar o objetivo do projeto. Para auxiliar na busca dos dados, foram utilizadas as ferramentas Google Acadêmico e Scielo. As palavras chaves utilizadas na pesquisa foram: “motivação e musculação”, “motivação em praticantes de musculação”, “motivação e treinamento resistido”, “motivos e musculação”. Foram selecionados 12 documentos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, sendo 8 artigos nacionais e 4 monografias nacionais. Como critério de inclusão foi estabelecido a seleção de trabalhos referentes aos últimos 6 anos de publicação (2011 a 2016) e que atendiam ao objetivo da pesquisa, além de específicos da prática de musculação. O critério de exclusão foi eliminar artigos que não eram recentes, bem como os que tratavam da temática, mas com viés divergente ao desejado.

2. Musculação

O treinamento resistido pode ser considerado como uma prática corporal milenar utilizada por diversas civilizações, principalmente para o treinamento militar e aumento da força muscular. De acordo com Prazeres (2007), há relatos de pinturas e desenhos em capelas egípcias a mais de 4.500 a.c com homens realizando exercícios com pesos.

Segundo Bossi (2008, p.630). “Em escavações na cidade de Olímpia foram encontraram pedras com entalhes para as mãos, o que permite aos historiadores intuir a utilização destas em treinamentos com pesos”. Ainda de acordo com este autor, os programas de musculação tiveram início a partir da busca do aumento da força muscular, com o objetivo de vencer lutas e apresentar o corpo definido.

Esta prática proporcionou o surgimento do culturismo, que enfatiza a manutenção do corpo forte e definido para competições. Assim, é possível evidenciar que o treinamento contra resistência é uma das técnicas de exercício e treinamento mais antigas.

Para Cossenza (2001), o treinamento resistido é um conceito utilizado para descrever uma gama de métodos e exercícios sistematizados que proporcionam o aumento da força muscular. Além do treinamento com “pesos” em si, pode ser realizado por meio de resistências impostas através de hidráulica, elásticos, molas e isometria.

A prática de musculação permite um grande controle das variáveis, como carga, tempo de contração, densidade, volume, velocidade, etc. A amplitude dos ganhos e benefícios desta modalidade estão atrelados ao controle dos números de exercícios, quantidade de séries e repetições, frequência de treino, ajustes na intensidade e ordem de execução dos exercícios (PINA, ET AL., 2014). Isto é, o manejo das variáveis e componentes direcionam o desenvolvimento deste tipo de treinamento.

A musculação está em contínua evolução, propiciando o aumento da prática. Esta expansão é motivada principalmente pelos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais promovidas por este treinamento. Segundo AABERG (2002), o avanço do treinamento resistido proporcionou uma ampliação de informações e pesquisas nos últimos anos.

Dessa forma, os estudos na área demonstraram que a musculação possui diversos benefícios, que vão além do aumento da força muscular. O treinamento de musculação, a partir de uma supervisão adequada, se torna uma opção na melhoria da saúde e qualidade de vida (PRAZERES, 2007). Quanto a este tipo de treino, temos que:

Dentre todos os ganhos provenientes à prática da musculação, o aumento de força seja talvez seja o benefício mais conhecido da musculação, embora ela seja usada ainda apenas para quem busca saúde, como influenciador na perda de massa adiposa no caso de obesos, aumento da densidade corporal em idosos, e até mesmo na estética (LIMA, 2012, p 21).

Conforme Amorim (2010), o crescimento no número de praticantes de musculação é decorrente de fatores como o incremento da força, aumento do volume muscular, estética, adaptações cardiovasculares, dentre outros. Esta prática reserva diversos benefícios, como citado abaixo:

O incremento tanto na força muscular quanto na capacidade para realização de tarefas do dia-a-dia são benefícios bem caracterizados ante esse tipo de treinamento. Mais recentemente, verificou-se por meio da avaliação hemodinâmica a estabilidade cardiovascular em pacientes com doença coronariana ou insuficiência cardíaca durante a realização de exercício resistido, sem aparentes prejuízos na função ventricular ou aumento exacerbado na pressão arterial ao exercício. (UMPIERRE, 2007, p 256).

Desta forma, este tipo de treinamento demonstra ser eficaz em diversos âmbitos, como a prevenção, tratamento e recuperação de doenças. Esta característica possibilita a práxis de indivíduos das mais diversas faixas etárias. De acordo com Domenico (2009), a musculação também é indicada para indivíduos da terceira idade, devido a eficácia da atividade física com sobrecarga na prevenção e tratamento de doenças oriundas do processo de envelhecimento como, osteoporose, hipertensão arterial e diabetes. Para idosos, o maior benefício desta prática é a melhora da funcionalidade do cotidiano destes indivíduos.

3. Motivação

Este tema pode ser definido como “motivo ou motivação refere-se a um estado interno que resulta de uma necessidade e que ativa ou desperta comportamento usualmente dirigido ao cumprimento da necessidade ativante” (DAVIDOFF, 1983, p. 385).

De acordo com Singer (1977), a motivação pode ser definida como a persistência em ir de encontro a um objetivo. Em determinadas situações, este impulso pode ser influenciado por uma recompensa, elogios, etc. Em outras situações, fatores internos como o sucesso e a auto realização podem incentivar o indivíduo.

Segundo Lima (2012), o termo motivação pode ser compreendido a partir de dois pontos, o impulso e a atração. O impulso é caracterizado como o estímulo intrínseco inato ao indivíduo. A sensação de fome e sede são exemplos desse tipo de motivação. O segundo ponto, a atração, é conceituada como um processo de aprendizado sob um evento futuro, que busca provar ou ver algo.

Conforme Samulski (1995), a motivação pode ser conceituada como um movimento proposital direcionado a um objetivo. Este movimento depende de características específicas ao indivíduo (intrínsecas) e externas (extrínsecas).

Portanto, a motivação possui uma característica multicausal, influenciada intrinsecamente (restrições e personalidade do indivíduo) e extrinsecamente (local, cultura, contexto, tempo, etc) (PINA et al., 2014).

3.1. Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca pode ser definida como o ato de realizar uma determinada atividade que visa uma satisfação inerente ao indivíduo. (RYAN; DECI, 2000a). Desta forma, temos que “pessoas motivadas intrinsecamente são aquelas que de forma inerente possuem capacidade e realizam uma determinada atividade ou prática” (AMORIM, 2010, p. 18).

Como consequência, estes indivíduos proporcionam prazer a si próprios. Balbinotti (2008) parte do mesmo conceito e define que a motivação intrínseca direciona o sujeito a iniciar uma atividade ou prática por fatores como vontade própria, prazer obtido através da atividade e compreensão e exploração da mesma.

Os impulsos desencadeados por uma pessoa por meio do próprio empenho é uma das características da motivação intrínseca (BERLEZE, 2002). Desta forma, as características pessoais do indivíduo são os motores determinantes do desempenho motivacional (WEINBERG; GOULD, 2008).

A condição inerente de motivação necessita de um contexto favorável para ser estimulada, entretanto, os contextos podem extinguir ou interromper essa força. (RYAN; DECI, 2000).

3.2. Motivação Extrínseca

A motivação extrínseca é caracterizada por realizar uma tarefa ou prática que visa a satisfação e um determinado valor ao alcançar o objetivo da atividade (RYAN; DECI, 2000a). De acordo com Amorim (2010), os fatores motivacionais extrínsecos estão ligados a questões que vão além da atividade, como recompensas, contextos sociais, prêmios, etc.

Indivíduos motivados extrinsecamente são estimulados por características e fatores presentes em um determinado contexto e ambiente. Portanto, a motivação extrínseca pode ser determinada como um elemento delimitado por fatores exteriores (BERLEZE, 2002).

3.3. Amotivação

Amotivação pode ser definida como a inexistência de vontade e condutas proativas. Indivíduos desmotivados apresentam uma depreciação das práticas e ações, conduzidas pela ausência da percepção do equilíbrio interno (GUIMARÃES, 2008). Para Vallerand (1992), o comportamento desmotivado não é intrínseco e nem extrínseco, isto é, não possui motivação. De acordo com Ryan e Deci (2000a), pessoas desmotivadas demonstram um comportamento sem intencionalidade, por meio do sentimento de incompetência para realizar algo.

3.4. Visão interacional da motivação

Por meio de uma abordagem interacional Weinberg e Gould (2008), define que os níveis de motivação dependem da afliência entre pessoa e situação, na qual se modificam com o tempo de vida do indivíduo. Desta forma, a interação entre fatores

intrínsecos e extrínsecos proporcionam direção e intensidade as atitudes do ser humano.

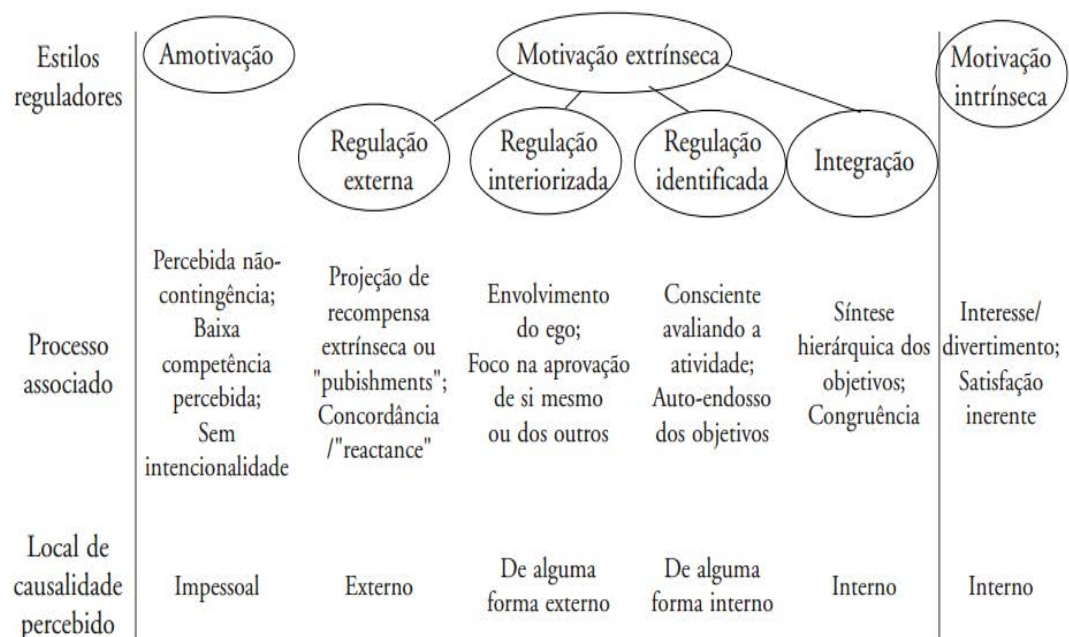
3.5. Teoria da autodeterminação

A teoria da autodeterminação pode ser conceituada como um constructo fundamentado na motivação e sua relação com o crescimento e desenvolvimento humano. Esta teoria focaliza nas modulações da motivação, ao destacar três características: a autonomia motivacional, a motivação controlada e a amotivação.

Estes três seguimentos influenciam diretamente a performance, as relações e o bem-estar humano. Esta teoria aborda as variações impostas pelos contextos sociais nos níveis e tipos de motivação e as habilidades psicológicas básicas para alcançar a autossuficiência e competência. (DECI; RYAN, 2008).

A partir da teoria da autodeterminação surge uma subteoria denominada teoria da integração do organismo. Segundo RYAN; DECI (2000a), esta subteoria visa especificar as variações da motivação extrínseca e as características do contexto que estimulam ou inibem a integração ou interiorização relacionada a regulação do comportamento humano.

Figura 1. A taxonomia da motivação humana



Fonte: Balbinotti (2008, p. 64), adaptado de Ryan e Deci, (2000).

A figura 1 representa o continuum da teoria da autodeterminação, a esquerda se encontra a amotivação, isto é, a ausência de intenção ou força para realizar uma determinada ação (RYAN; DECI, 2000b). No lado direito da amotivação, observa-se os cinco componentes do comportamento motivacional. Na extrema direita da figura é possível analisar o estado de motivação intrínseca, que representa grande autonomia e autodeterminação.

Entre o processo de amotivação e motivação intrínseca, encontra-se a motivação extrínseca, a qual varia em níveis de regulação e autonomia. Os níveis de regulação caminham do comportamento menos autônomo (regulação externa), que se caracteriza por atitudes baseadas na satisfação de ação externa ou uma recompensa.

O próximo tipo de conduta é denominado por regulação interiorizada, definida por uma regulação controlada, na qual as atitudes visam evadir de situações de culpa, ansiedade ou alancar questões do ego. Seguindo o fluxo do *continuum*, um dos comportamentos mais autônomos é a regulação identificada, refletindo condutas reguladas por meio de ações importantes para o indivíduo.

O último tipo de motivação extrínseca é a mais autônoma e pode ser definida como regulação integrada, na qual os processos de regulação identificada são incorporados a si mesmo, ou seja, os comportamentos identificados entram em nexos com outras necessidades e valores. (RYAN; DECI, 2000b).

Entretanto, o processo de desenvolvimento humano ocorre por etapas e necessariamente não segue este fluxo ou estágios do *continuum* da autodeterminação (RYAN; DECI, 2000b). Isto é, o desenvolvimento comportamental é complexo, o qual, depende de diversos fatores internos e externos.

Portanto, “esta teoria preconiza que um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser amotivado durante a prática de qualquer atividade (BALBINOTTI, 2008, p. 63) ”.

4. Teoria Bioecológica do desenvolvimento humano

O desenvolvimento humano pode ser compreendido como um evento contínuo, acompanhado de alterações e adaptações biopsicológicas, tanto em nível individual como em grupo. Este fenômeno discorre ao longo da vida e do tempo histórico, no qual, passado e presente direcionam suas influências (BRONFENBRENNER, 2012). Desta forma, a compreensão do desenvolvimento humano parte da análise do sistema biológico que permeia a pessoa, durante o processo de desenvolvimento (BENETTI et al., 2013).

As inquietudes e reflexões de Bronfenbrenner são impulsionadas por meio deste conceito de desenvolvimento humano e de suas discordâncias em relação as abordagens de pesquisa e estudos do progresso humano em sua época. Tais estudos possuíam um caráter desprendido e específico, focados em determinados elementos do corpo social e seu contexto (BENETTI et al., 2013).

Entretanto, para Bronfenbrenner (2005), o desenvolvimento humano é permeado e engrenado por meio de movimentos de interação mútua entre um organismo humano em plena evolução biopsicológica, e as pessoas, elementos e configurações de seu contexto externo.

Por conseguinte, o constructo foi ampliado e expandido desde 1979, caracterizado por modelo “ecológico”, até alcançar a formulação do modelo bioecológico do desenvolvimento humano (PPCT) ou recentemente, teoria bioecológica do desenvolvimento humano (BENETTI et al., 2013).

O modelo propõe uma configuração de pesquisa que possibilita o estudo da interação das características do indivíduo com o contexto, fator este determinante para o desenvolvimento humano (BHERING, 2009). Este ainda teoriza que o desenvolvimento humano está circundado por quatro fenômenos: Processo, pessoa, contexto e tempo. A interação simultânea entre estes elementos proporciona alterações no organismo humano.

4.1. Processos

Segundo Bronfenbrenner (2012), os processos proximais são a força motriz e central do modelo bioecológico, evidenciados a partir da interação entre indivíduo e o contexto mais próximo. Estes processos são as estruturas primárias do

desenvolvimento humano, no qual, suas modulações ocorrem por meio das restrições e atributos da pessoa, contexto e tempo (KREBS, 2003).

Deste modo, os processos proximais possuem esta característica de força motriz ou engrenagem principal do desenvolvimento humano, devido ao fato de que por meio destas interações e atividades, a pessoa alcança a capacidade para compreender o universo ao seu redor e transformá-lo (TUDGE, 2008).

Este tipo de processo pode ser exemplificado por Brofenbrenner (2005) através de amamentação e cuidados com o conforto de um bebê, atividades entre duas crianças, o hábito de leitura, aprender novas habilidades, entre outros.

4.2. Pessoa

O elemento pessoa pode ser definido como os atributos e restrições inerentes a cada indivíduo e podem ser divididos em três categorias: demandas, recursos e disposições. As demandas são consideradas como o estímulo adjacente e interno para outros indivíduos, como gênero, idade, raça, tipo de físico, entre outros (TUDGE, 2008). Sobre ela, afirma-se ainda que:

As demandas podem ser interpretadas como um potencial que a pessoa em desenvolvimento tem para receber atenção e afeto, por um lado, ou despertar sentimentos negativos, por outro lado, das pessoas que fazem parte do contexto social da pessoa em desenvolvimento (KREBS, 2003, p.6).

A categoria de recursos é definida por Tudge (2008), como atributos relacionados a aspectos cognitivos e emocionais, como experiências passadas, habilidades e nível de inteligência. E também ligado ao tipo e disponibilidade de recursos sociais, como acesso à boa alimentação e saúde, moradia, acesso à educação, etc.). Ou seja, os recursos internos e externos que um indivíduo possui e pode utilizar.

Os recursos da pessoa podem atribuir uma relevante influência na interação humana por meio da possibilidade de proporcionar alterações em suas disposições pessoais, tanto positiva como negativamente (FONTES; BRANDÃO, 2013).

Segundo estes autores, as disposições são os atributos do comportamento humano que deliberam a motivação e atitudes para o indivíduo realizar uma determinada tarefa ou atividade. Estas disposições possuem a capacidade de ativar ou inibir o movimento dos processos proximais, isto é, estes atributos podem influenciar negativamente e positivamente os processos de desenvolvimento.

4.3. Contexto

Este elemento é definido como os meios próximos e extremos que um indivíduo se encontra, onde cada ambiente pode agir sobre o desenvolvimento humano (FONTES; BRANDÃO, 2013). Segundo Tudge (2008), o contexto é composto por quatro elementos que se conectam entre si do meio mais próximo que seria o “Microssistema”, ao meio mais distante “Macrossistema”. Entre esses dois contextos, estão presentes o meso e exossistema.

Bronfenbrenner (2005) define microssistema como um agrupamento de relações que ocorrem no ambiente mais próximo associadas a fatores sociais, físicos e característicos do contexto. Ou seja, o microssistema é o complexo de fatores e aspectos presentes no ambiente mais próximo ao ser humano. Para Benetti et al. (2013), exemplos de microssistemas são: a escola, a família, o local de trabalho, etc. Tais meios permitem que a pessoa interaja com o próximo, onde esta interação promove influências mútuas.

O componente mesossistema é a união e inter-relação de microssistemas, isto é, o vínculo entre ambientes, como casa, escola, trabalho, vizinhança, etc. (BRONFENBENNER, 2012). “Os outros dois sistemas (exossistema e macrossistema) são representados com linhas pontilhadas para indicar que as influências sobre a pessoa em desenvolvimento são indiretas” (TUDGE, 2008, p.5).

Bronfenbrenner (2012), define exossistema, como um ambiente no qual o indivíduo em desenvolvimento não participa diretamente, mas sofre uma coerção dos eventos decorrentes deste contexto. Tal contexto pode ser exemplificado pelo local de trabalho dos pais, onde fatores deste ambiente afetam os filhos.

Para Bronfenbrenner (2012), o sistema mais distante (macrossistema) é conceituado como a junção de padrões dos sistemas mais próximos e imediatos que permeiam uma determinada cultura e sociedade. Estes padrões são as crenças, os recursos, estilos de vida e economia, riscos, dentre outros.

4.4. Tempo

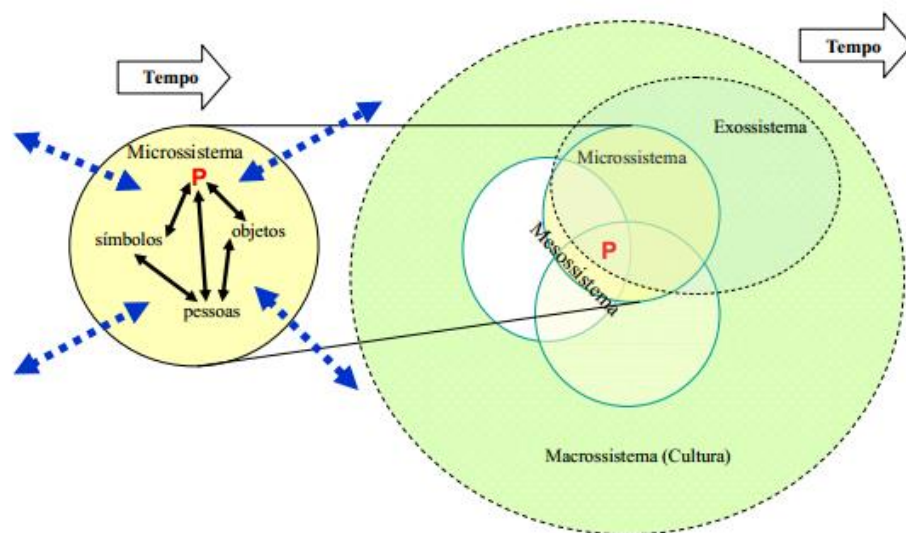
O elemento tempo compõe a análise da magnitude do impacto de eventos passados, no desenvolvimento humano (KREBS, 2003). Ou seja, as mudanças no

contexto ao longo do tempo, estão diretamente ligadas no processo de desenvolvimento de uma pessoa.

De acordo com Bronfenbrenner (1994), o modelo de cronossistema consiste nas mudanças ao longo do tempo, tanto nos traços do indivíduo, como também no contexto em que a pessoa vive. Alguns exemplos dessas alterações são: mudanças na estrutura da família, status econômico, alterações no local de trabalho, etc.

Segundo Couto (2007), o elemento tempo pode ser dividido em três componentes: microtempo, mesotempo e macrotempo. O microtempo é definido como a continuidade e descontinuidade analisada em episódios dos processos proximais. Já o mesotempo é caracterizado pela continuidade de eventos relacionados aos processos proximais, por meio de intervalos de tempo maiores, onde a resultante destes episódios pode produzir efeitos relevantes ao desenvolvimento. O terceiro e último componente é o macrotempo, definido como os processos em transformações na sociedade através do tempo e gerações.

Figura 2: Modelo processo, pessoa, contexto e tempo de Urie Bronfenbrenner.



Fonte: (TUDGE, 2008, p. 6).

A figura 2 representa um esquema do modelo Pessoa, processo, contexto e tempo da teoria bioecológica do desenvolvimento humano. Nesta ilustração, a pessoa representada por (P), por meio da força motriz desta teoria (processos proximais),

interage com os compostos presentes no microssistema. Este microssistema está ligado aos outros contextos mais distantes, através das mudanças durante o tempo.

Nesse sentido, o desenvolvimento é fruto da interação entre o indivíduo e os contextos que o circundam (micro, meso, exo, macro e cronossistema). Estes elementos estão interconectados por meio de uma influência mútua, proporcionando comunicação e desenvolvimento desde o aglomerado mais imediato ao mais distante que o corpo social está presente (BENETTI et al, 2013).

5. Resultados e discussão

Os documentos selecionados ao decorrer da pesquisa bibliográfica fazem parte do contexto da prática de musculação e a análise dos comportamentos motivacionais dos praticantes deste treinamento. Como resultado, a pesquisa demonstra que o treinamento resistido é uma das práticas corporais mais realizadas e aceitas atualmente.

Este fato se refere ao estilo de vida da sociedade moderna, que é envolvida por diversas tecnologias e necessidades que afastam o ser humano da atividade física e sua simples movimentação. Esta característica tem como consequência o sedentarismo, o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, síndromes, etc.

Estes fatores influenciam a busca de estratégias e alterações nos hábitos da população. Desta forma, a procura de uma melhor qualidade de vida e saúde por meio das práticas corporais e exercícios físicos é um evento de magnitude sociocultural que envolve elementos complexos e variados dessa sociedade globalizada (FREITAS et. al., 2007).

Segundo Saba (2001), as academias podem ser consideradas uma alternativa a população urbana que se engaja a prática de exercício, na busca de melhorias em seu bem-estar. Ou seja, a acessibilidade e os benefícios do treinamento resistido resultam na motivação da prática e sua expansão pelos diversos contextos.

Os resultados da pesquisa também direcionam quais são os fatores e comportamentos motivacionais apresentados pelo corpo social, no qual os motivos mais apontados são “saúde” e “estética” (BEPPU, 2011; LIMA, 2012; PICK, 2012; SOUZA, 2012; LIZ et. al., 2003; COMANDULLI, 2014; BARROS et. al., 2015; MOREIRA, 2015; MORAES, 2015; LIZ, 2016; RODRIGUES, 2016.). Esta questão pode ser melhor analisada por meio da Tabela 1, a seguir.

Tabela 1. Fatores motivacionais associados a prática de musculação.

REFERÊNCIA	TIPO DE ESTUDO	PARTICIPANTES (N, Sexo, Faixa Etária)	METODOLOGIA	PRINCIPAIS FATORES MOTIVACIONAIS
Silva (2016)	D - QT - T	30 (15M/15H) Média = 25,16 anos	Questionário adaptado	Hipertrofia, emagrecimento
Rodrigues (2016)	D – QT/QL	35 (M/H) 18 – 25 Anos	Questionário Misto	Estética, saúde
Liz (2016)	D - QL	13 (6M/7H) 23 – 55 Anos	Entrevista semiestruturada	Bem-estar, saúde, estética
Barros et al. (2015)	D – QL - T	35 (19M/16H) 18 – 30 Anos	Questionário semiestruturado	Ganho de força/ qualidade de vida, estética
Moraes (2015)	T - E	80 (45M/35H) A partir de 25 Anos	Questionário adaptado	Saúde, estética
Moreira (2015)	D - E	150 (78M/72H) 18 – 68 Anos	Questionário adaptado	Saúde, estética
Comandulli (2014)	D - QT	100 H 20 – 40 Anos	IMPRAF-54	Estética, saúde
Liz et al. (2013)	D - QL	86 (43M/43H) Média 29 Anos M, 26 Anos H	BREQ-2	Condicionamento físico, estética
Lima (2012)	D - QT/QL - T	47 (33M/14H) 18 – 40 Anos	IMPRAF-54	Saúde, estética
Pick (2012)	D - QT	33 (21M/12H) 16 – 50 Anos	Questionário Adaptado	Estética, condicionamento físico
Souza (2012)	LO - QT	91 (70M/21H) 18 – 64 Anos	Questionário adaptado	Saúde, estética
Beppu (2011)	D - QL	35 M 21 – 50 Anos	Questionário Adaptado	Estética, redução massa gorda

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2016).

Abreviações presentes na tabela: D, descritiva; T, transversal; E, exploratória; QT, quantitativa; QL, qualitativa; LO, levantamento de opinião; M, mulheres; H, homens; IMPRAF-54, inventário de motivação a prática regular de atividade física; BREQ-2, Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico.

A motivação dos aderentes de musculação pode ser caracterizada como consequência deste fenômeno sociocultural ligado ao exercício físico e atividade física. Isto é, este treinamento atua como um ambiente capaz de influenciar pessoas em pleno desenvolvimento.

Para Bronfenbrenner (2012), as redes sociais e os processos culturais que circundam um indivíduo, estão associados ao desenvolvimento social. Este desenvolvimento caminha desde as interações entre a pessoa e o ambiente mais próximo (processos proximais), ao ambiente mais distante do contexto.

Ainda de acordo com este autor, os processos proximais ao longo da vida geram a aptidão, a experiência, a motivação e o conhecimento para realizar uma determinada atividade sozinho ou com outras pessoas. Deste modo, a experiência vivenciada pela pessoa em uma atividade ou corpo social, determina as condições emocionais e motivacionais deste ser humano.

De acordo com Dessen (2007), os contextos mais próximos, como a família e escola, atuam como instituições essenciais para estimular os sistemas evolutivos do ser humano, o que poderia ativar ou inibir o desenvolvimento físico, mental e social. Ou seja, os estímulos oriundos dos processos proximais são peças fundamentais do delineamento do comportamento humano. Desta forma, a motivação humana cria sua base por meio destes processos.

Um estudo realizado por Krebs et al. (2008), buscou analisar as disposições de 46 jovens tenistas por meio da teoria bioecológica do desenvolvimento humano. Um dos resultados desta pesquisa apontou que as disposições pessoais dos atletas se desenvolvem a partir da interação com os contextos imediatos (família, amigos, escola, etc.). Logo, a motivação da pessoa para uma determinada ação pode ser ativada ou inibida pelos micros contextos.

Entretanto, Bronfenbrenner (2012) postula que as interconexões entre os contextos geram impactos no desenvolvimento psicológico. Em outras palavras, o ser humano está disposto a coerções em todos os níveis de contexto (micro, meso, exo e macro), no qual se forma, segundo Krebs (2003), uma inter-relação bidirecional e indissociável.

Portanto, fatores motivacionais como “saúde” e “estética” fluem da interação entre os contextos sociais, no qual esta interação se encontra de forma instantânea e frequente, devido aos avanços tecnológicos e a globalização. Deste modo, a sociedade tem mais acesso a informação e, neste caso, os riscos à saúde e hábitos

de vida ideais para obter uma melhor qualidade de vida são transmitidos a população por meio das diversas vias midiáticas.

Segundo Tahara (2003), as vias midiáticas são sistemas que influenciam as pessoas a frequentarem academias e se exercitarem, por meio da divulgação de hábitos de vida e corpos ideais. Assim, ao considerarmos a mídia como um componente macrossistêmico, é possível analisar que seus conteúdos podem direcionar contextos mais inferiores, como a musculação, e consequentemente o comportamento humano.

De acordo com Amorim (2010), a mídia possui grande influência na sociedade ao pressioná-la a um padrão de corpo e beleza. Em outras palavras, os fatores motivacionais da prática de musculação acompanham os contextos sociais. Além da mídia outros componentes do macrossistema, tais como valores sociais, recursos, estilos de vida, etc., podem influenciar nos motivos para o engajamento a uma determinada atividade.

Esta motivação varia conforme o desenvolvimento dos quatro elementos desta teoria (processos, pessoa, contexto e tempo). Esta questão vai de encontro com as conclusões de Bronfenbrenner (2012), na qual cita que os processos proximais variam conforme as mudanças nos contextos, pessoa e tempo ao longo da vida. Ao analisarmos o contexto do treinamento resistido é possível compreender suas modificações ao longo do tempo. Este tipo de treinamento surgiu como uma forma de preparação militar. Porém, na sociedade moderna é aplicado com outros propósitos (saúde e estética).

A musculação deixou de ser apenas um método de treino para se expandir como um ambiente que oferece todos os aspectos para a interação e desenvolvimento humano e alcançar características semelhantes ao esporte. Rother (2015), ao analisar em seu estudo a aplicabilidade da teoria bioecológica do desenvolvimento humano no esporte, por meio de uma revisão de literatura, define que o esporte pode ser conceituado como um ambiente ou contexto, no qual é possível a ocorrência de processos proximais ao longo do tempo. Esses processos possuem como consequência o desenvolvimento da pessoa e a ativação ou inibição de características pessoais. Ou seja, os motivos para um indivíduo aderir a uma prática de exercício físico estão inteiramente ligados a interação deste com o ambiente, suas disposições biológicas e as particularidades do cronossistema.

Portanto, a motivação a prática de musculação também possui origens intrínsecas e extrínsecas ao indivíduo e, desta forma, a interação dinâmica entre os processos proximais e os múltiplos contextos podem afetar o bem-estar biopsicossocial (BENETTI, 2013).

6. Considerações Finais

A prática de musculação pode ser caracterizada na sociedade moderna como um treinamento com sobrecarga ligado a diversos contextos, a qual atinge aspectos socioculturais. Este tipo de treinamento conquistou espaço como atividade física a partir dos estudos e produções científicas na área. Tais pesquisas demonstraram cada vez mais as especificidades e benefícios deste tipo de treinamento ao organismo (BARBOSA, (2011).

Ao analisarmos os processos como decorrentes da interação com os micros contextos (BRONFENBENNER, 2012), é possível enquadrar a musculação e seu espaço de prática como um ambiente capaz de interagir com o ser humano. Estas interações evoluem ao longo do tempo, modelando os processos proximais e consequentemente a motivação humana.

Desta forma, é possível concluir que a musculação é um componente microssistêmico que está presente e sofre influência em todos níveis ambientais. Ou seja, o treinamento resistido é modulado conforme os ambientes mais externos, como cultura, tipo de sociedade, etc., e esta modulação influencia a motivação dos praticantes.

Portanto, os fatores motivacionais mais citados na pesquisa, saúde e estética, possuem grande correlação com as características dos macrossistemas da sociedade moderna, sendo que estes planos mais externos, como cultura e valores sociais, interagem com os componentes dos microssistemas.

Em outras palavras, os padrões de beleza, os hábitos de vida saudável, e o cientificismo envolvido na musculação, são produtos do macrossistema que alcançam tanto o ambiente da prática como também o corpo social. Estes fatores influenciam os processos proximais, originando estes comportamentos motivacionais. Desta forma, os motivos a uma determinada atividade estão ligados os quatro elementos base da teoria bioecológica do desenvolvimento humano.

7. Referências Bibliográficas

- AABERG, E. **Conceitos e técnicas para o treinamento resistido**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2002. 223 p.
- AMORIM, D. P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010. 48 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação - Curso de Educação Física), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- BALBINOTTI, M. A. A. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p.63-80, jan/mar. 2008.
- BARBOSA, R. R. M. **Treinamento resistido; estética e saúde: uma revisão de literatura**. 2011. 20 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura plena em educação física) – Universidade do Estado do Pará, Belém, 2011.
- BARROS, G. R; CASTELLANO, S. M; SILVA, S. F; DE PAULO, T. R. S. Motivos para a prática de musculação entre adultos Jovens de uma academia no município de Parintins/am. **Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 1, p.66-75, jan/mar. 2015.
- BENETTI, C. I; VIEIRA, M. L; CREPALDI, M. A; SCHNEIDER, D. R. Fundamentos da teoria bioecológica de Urie Bronfenbrenner. **Pensando Psicologia**, Envidado, v.9, n. 16, p. 89-99, dez. 2013.
- BEPPI, S. R. G. Motivos que levam as pessoas a frequentarem a academia de musculação em busca do corpo belo. **Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar**, n. 7, 2011, Maringá. Anais... Maringá, Cesumar, p.1-4. 2011.
- BERLEZE, A. Motivos que levam crianças à prática de Atividades motoras na escola. **Revista da educação física**, Maringá, v 13, n. 1, p. 99-107, 1. sem. 2002.
- BHERING, E. Modelo bioecológico do desenvolvimento de Bronfenbrenner: implicações para as pesquisas na área da Educação Infantil. **Horizontes**, São Paulo, v. 27, n. 2, p.7-20, jul./dez. 2009.
- BOSSI, I. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 2, n. 12, p. 629-638, dez. 2008.
- BRONFENBENNER, U. **Bioecologia do Desenvolvimento Humano**: tornando os seres humanos mais humanos. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 310 p.
- BRONFENBENNER, U. Ecological models of human development. **International encyclopedia of education**, Oxford, v. 3, n. 2, p.1643-1647, 1994.
- BRONFENBENNER, U. **Making human being human**: Biological perspective on human development. 1. Ed. Califórnia: Sage, 2005. 336 p.

COMANDULLI, D. M. N. **Fatores motivacionais relacionados à prática do treinamento resistido na cidade de Curitiba/PR**. 2014. 51 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2014.

COSSENZA, C. E. **Musculação: Métodos e sistemas**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001. 89 p.

COUTO, M. C. P. P. **Fatores de risco e de proteção na promoção de resiliência no envelhecimento**. 2007. 144 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução a psicologia**. 1. ed. Nova Iorque: Mcgraw-hill, 1983. 732 p.

DECI, E. L; RYAN, R.M. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. **Canadian Psychology**, v. 49, n. 3, p.182-185, 2008.

DESSEN, M. A. A Família e a Escola como contextos de desenvolvimento humano. **Revista Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 36, p 21-32, mai. 2007.

DOMENICO, L. D. Motivação em idosos praticantes de musculação. **Revista Digital**, Bueno Aires, v. 130, n. 13, p.01-13, mar. 2009.

FONTES, R. C. C; BRANDÃO, M. R. F. A resiliência no âmbito esportivo: uma perspectiva bioecológica do desenvolvimento humano. **Motriz**, Rio Claro, v. 19, n. 1, p.151-159, mar. 2013.

FREITAS, C. M. S. M; SANTIAGO, M. S; VIANA, A. T; LEÃO, A. C; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GUIMARÃES, S. E.R. Propriedades psicométricas de um instrumento para avaliação da motivação de universitários. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 13, p. 101-113, mar. 2008.

KREBS, R. J. et al. **Os processos desenvolvimentais na infância**. Belém: GTR Gráfica e Editora, 2003.

KREBS, R. J; COPETTI, F; SERPA, S; ARAUJO, D. Disposições pessoais de tenistas jovens: um estudo fundamentado na teoria bioecológica de Bronfenbrenner. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 2, p.1-24, 2008.

LIMA, R. S. **Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia**. 2012. 57 f. Trabalho de conclusão do curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

LIZ, C. M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias Florianópolis**. 2011. 245 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

LIZ, C. M; VIANA, M. S; BRANDT, R; LAGOS, N. R; VASCONCELLOS, D. I.C; ANDRADE, A. Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 1, p.1-14. 2013.

LIZ, C. M, Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274. 2016.

MORAES, L. M. **Aspectos motivacionais para a prática de exercícios em academias**, 2015. 27 f. Trabalho de conclusão de curso. (Bacharel em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2015.

MOREIRA, J. A. **Motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios em uma academia de musculação: um estudo de caso**. 2015. 10 f. Trabalho de conclusão de curso. (Bacharel em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2015.

PINA, F. L. C; DANTAS, J. L; CAMPOS FILHO, M. G. A; LIDO, D. J; CONTI, P. S. Motivação para a prática de exercícios com pesos: influência da supervisão e do gênero. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 2, n. 19, p.168-177, mar. 2014.

PICK, F. J. **Motivação em academias através de redes sociais**. 2012. 38 f. Trabalho de conclusão de curso. (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

PRAZERES, M. V. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. 2007. 46 f. Trabalho de conclusão do curso (Graduação - Curso de Educação Física) - Centro de Educação Física, Fisioterapia de Desportos da Universidade do estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

RODRIGUES, A. L. P. 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**, v. 10, n. 38, p. 308-313, mar/abr. 2016.

ROTHER, R. L. Análise da aplicabilidade da teoria bioecológica do desenvolvimento humano no esporte a partir de uma revisão Bibliográfica. **Caderno pedagógico**, Lajeado, v. 12, n. 3, p. 210-222, 2015.

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, jan. 2000b.

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.

SABA F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. 1 ed. São Paulo: Manole, 2001.

SAMULSKI, D, **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2 ed. Barueri: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1995.

SILVA, A, J. B. Motivações dos praticantes de musculação de uma academia em Canindé-ce. **Revista ENAF Science**, v. 11, n. 1, p.196-205, jun. 2016.

SINGER, R. N. **Psicologia dos esportes**: mitos e verdades. 1 ed. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.

SOUZA, J. C. C. Percepções e motivações acerca da prática de musculação de uma academia de ginástica da baixada fluminense. **Revista Corpus et Scientia**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 66-77, out. 2012.

TAHARA, A. K. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de ciência e movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p.7-12, out/dez. 2003.

TUDGE, J. A teoria de Bronfenbrenner: uma teoria contextualista? In: Moreira L; Carvalho, A. M. A. (Ed). **Família e Educação**: olhares da psicologia. São Paulo, Paulinas: 2008b p. 209-231.

UMPIERRE, D. Efeitos hemodinâmicos e vasculares do treinamento resistido: implicações na doença cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Porto Alegre, v. 4, n. 89, p. 256-262, 2007.

VALLERAND, R. Intrinsic, extrinsic and amotivational styles as predictors of behavior: a prospective study. **Journal of Personality**, v. 60, n. 3, p.600-620, 1992.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e exercício**. 4. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 624.p.

YUNES, M. A. M; JULIANO, M. C. "A bioecologia do desenvolvimento humano" In: **Cadernos de educação**, n. 37. Pelotas: FaE/PPGE/UFPel, set/dez. 2010, p.347-379.