UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS - RIO CLARO

Educação Física

Murilo Vladimir Baptista de Lima

Motivação em mulheres que realizam treinamento de hipertrofia e em mulheres que realizam treino para perda de peso em academia: análises contextuais

Rio Claro
2017

MURILO VLADIMIR BAPTISTA DE LIMA

MOTIVAÇÃO EM MULHERES QUE REALIZAM TREINAMENTO DE HIPERTROFIA E EM MULHERES QUE REALIZAM TREINO PARA PERDA DE PESO EM ACADEMIA: ANÁLISES CONTEXTUAIS

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" - Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2017

796.01 Lima, Murilo Vladimir Baptista de
L732m Motivação de mulheres que realizam treino de hipertrofia e de mulheres que realizam treino para perda de peso em academia: análises contextuais / Murilo Vladimir Baptista de Lima. - Rio Claro, 2017
30 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Vivian de Oliveira

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Psicologia. 3. Treinamento. 4. Diferenças. 5. Identificação. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a todas as pessoas que passaram pela minha vida durante a graduação. Aprendi algo com cada uma, com certeza.

Em seguida gostaria de agradecer meu orientador Afonso por ter aberto as portas do laboratório do qual é responsável para que eu pudesse realizar este Trabalho de Conclusão de Curso, e também minha co-orientadora Vivi, que prontamente me ajudou.

Agradeço também minha namorada Tábata (tinha) por ter me apoiado e acreditado no meu potencial. Dona de um coração imenso, sempre me apoia e me anima nos momentos mais diversificados.

Agradeço também a todas as repúblicas de Rio Claro pelas quais passei: Mansão, Tudo Nosso, O$tentação e República QG. Sou grato a todos os amigos que ganhei. Vocês foram a razão de tamanha alegria neste período!

Por último e o mais importante dos agradecimentos, sou eternamente grato a Deus por ter me dado esta mãe poderosa na minha vida, Alaide. Deverei me lembrar no futuro que por causa dela sou exatamente quem sou. A ela devo minha vida, meus princípios, me amor.

Te amo minha R A I N H A !

Obrigado.

RESUMO

A motivação tem seu papel muito discutido quando o assunto é identificar os motivos que levam as pessoas a praticar o exercício físico, e quais são as influencias psicológicas que as mantém motivadas na prática. Sendo assim, este estudo de revisão bibliográfica, se baseou no instrumento IMPRAF-54 para explicar e analisar os fatores que motivam as mulheres a realizarem dois tipos de treinamento dentro das academias de musculação: o treinamento objetivando a hipertrofia muscular e, o treinamento visando o emagrecimento. A pesquisa foi realizada utilizando as bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Pubmed, e abrangeu aqueles estudos que buscavam analisar a motivação para obtenção da hipertrofia muscular ou emagrecimento, não restringindo assim, o ano do estudo. Os resultados apontaram que, o padrão de beleza é um grande princípio motivacional para ambos dois grupos, tendo um caráter motivacional inicialmente extrínseco e posteriormente intrínseco. É possível identificar também, as diferenças motivacionais que cada tipo de treinamento possui como características, assim como seus diferentes públicos, sendo possível, traçar paralelos para a identificação da problemática da motivação, a fim de orientar o profissional de Educação Física sobre seus fatores e influências.

Palavras-chave: Motivação. Hipertrofia muscular. Emagrecimento. Diferenças. Identificação.

ABSTRACT

The motivation's role has been much discussed when the theme is to identify the motives that lead people to engage in physical exercise, and the psychological aspects that influences people who keeps motivated in practice. Therefore, this bibliographic review study was based on the IMPRAFE-54 instrument to explain and analyze the factors that motivate women to perform two types of training within the bodybuilding academies: training aiming at muscle hypertrophy and training aimed at weight loss. The research was conducted using the Google Scholar, Scielo and Pubmed databases, and included studies that seek to analyze a motivation to obtain muscle hypertrophy or weight loss, not restricting the study year. The results indicated that the beauty pattern is a great motivational principle for both groups, having a motivational character initially extrinsic and later intrinsic. It is also possible to identify, as motivational differences that each type of resource has characteristics, as well as its different publics, to be able to draw parallels for an identification of the problematic of motivation, an end to guide Physical Education professionals about their factors and influences.

Key-words: Motivation, Muscular hypertrophy, Weight loss, Differences, Identification

Sumário

1. INTRODUÇÃO 6
2. OBJETIVO 7
   2.1. Objetivos específicos
3. MÉTODOS 7
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO 7
   4.1. Motivação 7
   4.2. O corpo no contexto da academia 10
   4.3. Treinamento para hipertrofia muscular 12
   4.4. Treinamento para emagrecimento 13
   4.5. Treinamento para hipertrofia muscular e suas dimensões motivacionais.....15
   4.6. Treinamento para emagrecimento e suas dimensões motivacionais 18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS 22
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS 24

1. Introdução

Por ser considerada por muitos autores como tema chave de qualquer ação humana, a motivação tem sido muito estudada e discutida em diferentes ambientes, acadêmicos ou não. Sua importância em diversas áreas é inquestionável, e no esporte e na atividade física ela tem grande relevância, tanto quando se questiona rendimento, quanto quando se fala em aderência ou adesão a qualquer programa de atividade física (MORENO, 2006).

O surgimento das primeiras academias, de acordo com Novaes (1991), decorreu do fato das próprias terem a finalidade de atender a um público alvo que buscava aulas de ginástica fora dos clubes, que eram até o momento os grandes locais para a prática.

Segundo Marinho e Guglielmo (1997) foi em 1970 que aconteceu a expansão das academias, sendo tal fato considerado como um dos maiores fenômenos sociais ocorridos recentemente.

Dubbert (2002) leva em consideração que a partir da década de 90 a produção científica a respeito da atividade física começou a ter maior relevância, desta forma com grande sofisticação em seus métodos, contribuiu principalmente na área da saúde pública. Isso acontece, pois o excesso de peso corporal associado a um estilo de vida inativo representa uma das maiores ameaças à saúde dos indivíduos na atualidade, sendo assim já caracterizado como uma epidemia. No entanto, com todas as descobertas na área, ainda há muito a se fazer quando o assunto é participação e aderência à pratica regular de atividade física em todo mundo.

De acordo com Iaochite (2006), na Teoria da Auto Eficácia compreende-se que o comportamento da prática de exercício físico é dinâmico, complexo e multideterminado por diversos fatores de ordem pessoal, comportamental e ambiental. Isto significa dizer que a decisão de mudar um comportamento, por exemplo, sedentário para ativo requer do indivíduo uma avaliação, um julgamento de suas crenças acerca de sua competência para essa mudança, os desafios ou barreiras, em geral presentes no ambiente, que enfrentará com a mudança, além de suas expectativas diante do novo comportamento. Portanto, neste contexto em que a as pessoas são motivadas por fatores como melhora da saúde, estética ou até convívio social, os indivíduos sentem a

necessidade do exercício físico para uma melhora de suas vidas (MALINSKI; VOSER, 2012).

2. Objetivos

Verificar na literatura sobre aspectos acerca da motivação em mulheres que frequentam academias de musculação.

2.1. Objetivos específicos

a) Baseando-se no instrumento IMPRAFE-54 desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2006), verificar se os níveis motivacionais são desiguais por conta dos diferentes tipos de treinamento que são aplicados.
b) Traçar paralelos que ajudem na identificação da problemática da motivação para que os objetivos sejam em sua maioria alcançados por ambos os grupos.

3. Método

Trata-se de uma revisão de literatura sobre a motivação nos diferentes objetivos pretendidos durante o treinamento. A pesquisa bibliográfica é um apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados, revestidos de importância, por serem capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados com o tema.

Inicialmente, fez-se a identificação das fontes através de leitura de reconhecimento entre os trabalhos em livros, pesquisas na internet, dissertações de mestrado e teses de doutorado, além de artigos publicados. As buscas foram feitas em três bases de dados diferentes: Google Acadêmico, Scielo e PubMed. Foram selecionados artigos escritos em português, inglês e espanhol, sem especificação de datas. Após a identificação total dos trabalhos, foram selecionados os artigos que tinham como temas centrais aqueles que abordavam a discussão do aspecto motivacional para treinamento de hipertrofia e emagrecimento.

4. Resultados e Discussão

4.1. Motivação

Para Zanetti (2007), ao falar de motivação queremos compreender quais os fatores e processos responsáveis pela ação ou inércia em diversas situações. Samulski (2002) define a motivação como uma totalidade de fatores que determinam o comportamento dos indivíduos dirigido a um determinado objetivo, sendo ela de ordem intrínseca, que é a interação de fatores de ordem pessoais, como por exemplo, a satisfação pessoal, melhora da saúde e a auto realização, e também de ordem extrínseca, que se define como a interação de fatores ambientais, como o apoio de familiares, distancia do local de exercício para sua casa ou trabalho e também fatores climáticos.

A visão compartilhada por Samulski (2002) é apoiada por Weinberg e Gould (2001) que afirmam que a motivação pode ser definida como a direção e intensidade de nosso esforço. Os autores afirmam existir 3 orientações gerais de motivação: a visão centrada no traço; a visão centrada na situação; a visão interacional. A primeira sustenta que o comportamento motivado se dá em função das características individuais, dependendo, portanto da personalidade, objetivos e necessidades de um participante de exercícios físicos. Na visão centrada na situação Weinberg e Gould (2001) entendem que para algumas atividades as pessoas podem, ou não, se sentirem motivadas, sendo o nível motivacional determinado, portanto pela situação. Enfim na visão interacional, a qual é mais comum e aceita entende-se que a motivação é fruto da interação das duas visões anteriores, sendo assim resultante dos fatores relacionados com o indivíduo e com a situação.

Uma teoria amplamente difundida para se compreender os conceitos acerca da motivação no âmbito do esporte e da atividade física é a meta-teoria de Deci e Ryan (1985), a Teoria da Autodeterminação (TAD), que busca analisar o quanto o indivíduo realiza suas ações em um nível maior de reflexão, e desta forma se compromete com as ações de forma voluntária e de livre escolha. O indivíduo busca, portanto atingir a autodeterminação sendo motivado pelos fatores intrínsecos (satisfação pessoal, saúde, auto realização) e extrínsecos (clima, apoio de terceiros, tempo disponível) em diferentes níveis. A TAD serviu ainda, como respaldo teórico para a criação de alguns instrumentos com a finalidade de medir a motivação no contexto da atividade física (FREDERICK; RYAN, 1993; RYAN et al., 1997). Os autores também citam a amotivação, que é uma construção motivacional construída pelos

indivíduos acerca de que não estão adequadamente aptos para a realização de alguma atividade física, julgando que ela não lhes trará nenhum benefício ou que não irão conseguir realizá-la de modo satisfatório, sendo este fato tratado de modo complexo.

Balbinotti e Barbosa (2006) se utilizam de um instrumento adequado ao perfil brasileiro, o Inventário de Motivação à prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54) para destacar seis importantes dimensões motivacionais que explicam e avaliam de forma adequada o perfil motivacional a pratica de atividades físicas e esportivas, todas distintas, porém relacionáveis.

A primeira é o Controle de Estresse, que avalia o quanto a prática regular de atividade física serve para aliviar o estresse do dia a dia, não apenas na parte física, mas também psicológica.

A segunda dimensão é a da Saúde, que busca avaliar o quanto as pessoas procuram a atividade física regular para melhorar seus parâmetros de saúde. Falando na contemporaneidade a batalha contra o sedentarismo é a mais emblemática, pois se torna possível a prevenção de várias doenças relacionadas aos maus hábitos físicos.

Na dimensão Sociabilidade avalia-se em que nível a atividade física é utilizada para se fazer parte de algum grupo referente a atividade física ou para se relacionar com outras pessoas. Eidelwein (2010) caracteriza que a socialização é necessária para obtermos um desempenho social desejado, e só poderemos adquiri-las em contato com instituições sociais, como família, clubes, no esporte, escola e meios de comunicação.

A quarta dimensão é a Competitividade, que busca avaliar como as pessoas utilizam a questão da atividade física, como o desporto, quando se trata de aspectos relacionados ao vencer. Na questão das academias é possível observar a competição quando as pessoas comparam seu desempenho com o de terceiros, como por exemplo realizar movimento com maior carga ou correr mais do que outra pessoa.

A próxima dimensão é a Estética. Nela, segundo o autor, se avalia em qual nível as pessoas realizam um programa de atividade física ou esporte a fim de obterem um corpo atraente e bem visto no meio em que ela se insere, para que assim possa estar de acordo com o padrão de beleza vigente.

Segundo Estevão (2004) a busca de muitas mulheres principalmente, é de igualar os corpos das grandes modelos, mantendo-se conservadas e resistindo aos efeitos do envelhecimento sobre a vida humana.

Por fim, a dimensão do Prazer possui relação com a motivação intrínseca, pois avalia em que nível as pessoas praticam atividades físicas ou desporto como forma de puro prazer, relacionado ao bem-estar e satisfação pessoal.

4.2. O corpo no contexto da academia

Para compreender sobre as atitudes que tomamos em relação ao corpo dentro das salas de musculação, é de fundamental importância a compreensão de que o espaço destinado a prática possui como objetivo o desenvolvimento e delineamento de músculos, desta forma, as maquinas são agrupadas por grupos musculares, formando por exemplo os setores de peito, de costas, de braços, de coxa e assim por diante. Em cima desta fatalidade compreende-se que as áreas citadas são especialmente frequentadas pelo público masculino, que por sua vez passa longe dos setores de atividades aeróbicas e de glúteos, configurando uma certa divisão sexual do trabalho (SABINO, 2000)

Com a alta quantidade de máquinas que possuem grande tecnologia e com a organização planejada para o espaço, as academias se tornam o ambiente adequado pela busca do corpo idealizado midiaticamente. O conjunto de fatores presentes contribui para que cada pessoa se sinta motivado, individualizando o sucesso no alcance de metas e, consequentemente em muitas das situações, o fracasso de não atingi-las (SABINO, 2000). De acordo com Malysse (2002) toda estrutura física e organizacional remete uma ideia de que os corpos presentes no espaço devem ser adequados a este ideal de perfeição. Cartazes e imagens de fisiculturistas ou pessoas muito musculosas fazem parte da decoração nas paredes dos estabelecimentos, além de corpos que circulam pelo espaço exibindo seus músculos maximizados, idealizando e exemplificando a cultura e total credibilidade da perfeição estética possível de ser alcançada pelos frequentadores.

O ponto de vista compartilhado por Hansen (2004) sobre o contexto dos corpos nas academias de ginástica traz a ideia de comparação entre a pratica

corporal da musculação das pessoas “comuns” e a esportivização em sua aplicação.

Ainda de acordo com o autor, as semelhanças para com as modalidades esportivas são facilmente evidenciadas através da dedicação de tempo, nos sacrifícios auto impostos e na regulação e verificação de resultados por meio das balanças, fitas métricas, adipômetros e essencialmente pelos espelhos. As premissas e práticas do treinamento esportivo são organizadas e aplicadas, ainda que com pouca variação, como por exemplo, a especificidade do trabalho de acordo com a faixa etária e gênero, organização dos exercícios com base em programas de treinamento de atletas e até mesmo a divisão do próprio espaço das salas de musculação. A resultante deste conjunto de aplicações ainda leva as pessoas a mudarem suas rotinas, focalizando o máximo desempenho nos objetivos que almejam alcançar, propiciando a adoção e popularização de um vocabulário específico do universo esportivo de alto rendimento, além da aproximação de equipamentos utilizados por atletas, causando principalmente nos praticantes de musculação o medo de falhar ou estar abaixo do rendimento ideal.

A incorporação de hábitos de musculação não se trata em sua maioria por resultados esportivos ou socialização, mas sim uma busca pelo bem-estar físico e psíquico, uma vez em que a socialização estética, através de um corpo magro e bem delineado, se torna de suma importância para a autoestima. Dessa forma a atividade se torna um meio de manutenção e resistência das decadências físicas, sendo, um papel importante tanto como modelo de corpo e cumprindo um papel de bem-estar psíquico muito desejado. Ao moldar o corpo a pessoa tenta controlar tudo aquilo que foge de seu controle na vida social, adotando uma nova forma corporal e incorporando tudo aquilo com o que ela se identifica e que a personifique (MALYSSE, 2002).

Em relação ao corpo feminino, Fernandes (2005) verifica em seu estudo que a prática de atividade física em academia interfere fortemente na motivação intrínseca das praticantes, sendo ela comparada como uma terapia, pois melhora autoestima, qualidade de vida, stress e saúde. Com base nos relatos obtidos o autor constata que os significados atribuídos à saúde parecem se entrelaçar aos de bem estar e estética corporal, podendo ser considerados neste caso como sinônimos. De acordo com o estudo é possível dizer que a

prática se constitui como mais uma forma de cuidado com o corpo, assim como salões de beleza, clínicas de estética e spas, pois o local disponibiliza equipamentos, professores e avaliações, possibilitando formas de remodelamento corporal guiado pelos padrões midiáticos estabelecidos.

Assim sendo, a mídia por sua vez molda de forma sutil a visão que as mulheres devem ter de seus corpos. Tratando as partes do corpo sempre com diminutivos, as mulheres são convidadas a terem cuidado e carinho consigo, prezando principalmente para que as partes do corpo estejam sempre na forma diminutiva da palavra, assim, referindo exercícios às partes corpóreas que não devem existir massa gorda, instigando a pratica de atividades físicas. Midiaticamente, o corpo feminino se torna uma espécie de obra de arte ou até mesmo um autorretrato que deve ser desenhado ou esculpido para que se torne uma cópia do modelo que estiver na moda através da atividade física, que por sua vez permite definir e acertar o trabalho (MALYSSE, 2002).

No livro Saúde em Debate na Educação Física, Castiel (2003), em seu capítulo, afirma que em determinados segmentos sociais mais favorecidos em termos socioeconômicos, a atratividade sexual passa pela boa aparência e vigor físico, passando tal segmento pela grande estrutura industrial e comercial a fim de alcançar tais parâmetros de saúde e manter seus corpos como um grande bem a ser cuidado, uma vez que os meios de comunicação conseguem levar seus recados de excelência corporal a todas as classes sociais.

De forma oposta, a personificação de corpos belos para as classes menos favorecidas socioeconômicas não se encontra apenas nas indústrias de roupas caras ou de estética, mas também nas grandes salas de musculação, aonde o poder aquisitivo pode te levar em contato com os padrões de beleza que são transmitidos nas revistas e programas de televisão (MALYSSE, 2002).

4.3 Treinamento para hipertrofia muscular

Hipertrofia é um fenômeno adaptativo que ocorre em resposta ao treinamento resistido de força com impacto no tecido muscular esquelético, desencadeando adaptações das células musculares e o aumento da área de secção transversa da fibra (UGRINOWITSCH et al., 2000; ACSM, 2003; MELONI, 2000). Badillo e Ayestarán (2002) colocam que, teoricamente, o aumento do tamanho do músculo pode ser dado pela miofibrila, a qual vai se

adaptando, em primeiro lugar, pelo aumento de tamanho até alcançar um nível crítico determinado de tamanho e força, a partir do qual as contrações musculares sucessivas provocam microrrupturas das bandas Z das miofibrilas. A partir dessas micro rupturas formam-se duas “miofibrilas-filhas”. Já o aumento do tamanho das miofibrilas deve-se a um acréscimo de filamentos de actina e miosina na periferia das miofibrilas.

Para se obter os melhores resultados de hipertrofia, a carga deve variar entre 60% a 80% de 1 repetição máxima (RM) (SILVA et al., 2002; BOMPA; CORNACCHIA, 2000). Apesar da consolidação sobre o teste de 1 RM para o treinamento de hipertrofia, Ramalho et al. (2011) apresenta que o teste possui baixo nível de individualização do treinamento, não levando sua aplicabilidade como o único e melhor método para o treinamento. Alguns outros fatores necessitam ser levados em consideração para o sucesso neste tipo de treinamento, como o volume, que oscila entre 8-12 repetições repetidos por 3 a 4 séries, com intervalo de descanso entre elas de 60 a 90 segundos (CHAGAS et al., 2005). No entanto, Bompa e Cornacchia (2000) acrescentam que um intervalo de recuperação (IR) diminuído entre as séries seja talvez o componente mais importante nas sessões de hipertrofia, pois o músculo deve ser levado a exaurir suas fontes energéticas reservas, tornando o treino altamente desgastante. Com estas formas de treinamento, a praticante irá observar que o desgaste e o total empenho e esforço resultará no crescimento da massa muscular (RAMALHO; JÚNIOR, 2003).

4.4. Treinamento para Emagrecimento

Para o indivíduo normal, aquele que não possui alterações ou disfunções metabólicas, obter uma diminuição de sua gordura corporal, o gasto energético total diário necessita estar acima dos valores basais, compreendendo a atividade física em contribuir com cerca de 15% a 30% destes valores (LANDSBERG, 2009). Logo, o treinamento para emagrecimento é caracterizado pela alta intensidade individual, resultando em um alto gasto energético durante e após as 24 horas posteriores à sessão de treinamento (DIONNE; TREMBLAY; 2003).

Estudos apontam que não existe apenas um método de treinamento mais eficiente para a redução de gordura corporal, no entanto, a prática

constante promove a melhora dos índices de gordura corporal e massa muscular, que por sua vez necessita manter suas porcentagens em níveis satisfatórios, contribuindo para o gasto energético decorrente da prática (DÂMASO, 2003). De acordo com Wilmore e Costill (2003) as mulheres consideras obesas são aquelas que possuem 35% ou mais de gordura corporal.

O exercício regular também promove a melhora dos índices dos fatores de risco decorrentes do aumento de peso corporal, como a diminuição da pressão arterial em hipertensos, melhora das capacidades cardiovascular e respiratória, e em diabéticos melhorando a sensibilidade a insulina e tolerância a glicose (GRUNDY, 1999)

Exercícios aeróbicos sempre foram recomendados devido ao alto gasto calórico e energético despendido na realização. Entretanto, para os indivíduos com sobrepeso e despreparo corporal, o impacto destas atividades pode sobrecarregar as articulações do tornozelo e joelho do praticante, causando dor e limitando as opções de exercícios (POSTON; SUMINSKI; FOREYT, 2003).

Diante destas ocorrências, estudos como os de Meirelles (2004) e Mcardle (2005) destacam a importância do exercício resistido como redutor de peso e gordura corporal, pois se submetendo a este tipo de treinamento a massa muscular se preserva e o consumo de substratos energéticos, principalmente lipídeos, pós-exercício apresentam elevadas taxas de redução. Portanto, nas sessões de treinamento a maior atenção é conseguir otimizar o gasto energético não apenas durante o período de atividades mas também no período pós exercício, acarretando assim num “consumo excessivo de oxigênio após o exercício” (EPOC), que se caracteriza por alterações hormonais acompanhado pelos estímulos de hipertrofia tecidual, de acordo com Foureaux, Pinto e Dâmaso (2006).

Levando em consideração os benefícios de um sistema de treinamento que contemple grande dispêndio de energia para a atividade e também a ativação do mecanismo do EPOC, para se garantir grande efetividade do treinamento físico no contexto de emagrecimento, o exercício resistido pode ser aplicado de diferentes maneiras, sendo as formas do circuito e do treinamento concorrente, as duas formas mais comuns.

O treinamento em circuito se caracteriza por realizar os exercícios de força em sequência, um após o outro e com baixo descanso entre as estações, exigindo maior energia despendida durante e após os exercícios, pois este método de treinamento de força ativa consideravelmente o sistema energético aeróbio (FLECK; KRAEMER, 2006). Logo, uma das referências mais bem aceitas sobre como se trabalhar no treinamento de força em circuito é feita por Simão (2003), que orienta a ser efetuado com séries de 12 a 15 repetições entre 40% a 60% de 1 AVMD (ação muscular voluntária dinâmica).

Outro protocolo de treinamento bem aceito para se ter bons resultados no emagrecimento é do treinamento concorrente, que alterna exercícios de força e exercícios de resistência aeróbia se aproveitando das adaptações fisiológicas de ambas as capacidades com cerca de 50% a 55% de intensidade, como apresenta os estudos realizados por Monteiro et al. (2013) e o estudo de revisão apresentado por Cunha, Barbosa e Martins (2016).

4.5. Treinamento para hipertrofia e suas dimensões motivacionais

Gonçalves Júnior (2003) identificou que as mensagens sobre exercícios físicos, dietas, corpos e modelos de beleza contidas nos meios de comunicação estão em congruência com a rapidez de informação que molda o estilo de vida atual onde tudo é vendido como uma questão de vontade, sendo fácil, rápido e sem sacrifícios.

No entanto, mesmo com treinos específicos e o máximo empenho durante eles, os fatores intrínsecos, como a satisfação pessoal e auto realização, de acordo com a TAD, podem não ser suficientes para o total contentamento com os resultados, pois é necessário aliar uma dieta adequada para a maximização dos resultados hipertróficos, assim como a adoção de uma rotina específica de descanso e tarefas, colocando a prova os fatores motivacionais de ordem ambiental, como o tempo disponível, poder aquisitivo, apoio familiar, entre outros, para que a motivação descrita por Decy e Ryan (1985) continue em seus mais altos níveis.

Analisando as dimensões motivacionais descritas por Balbinotti (2006) (Controle do Stress, Sociabilidade, Competitividade, Estética, Saúde e Prazer) podemos encontrar interferências de diferentes magnitudes para a vida das mulheres que frequentam as academias para delinear seus corpos.

De acordo com Neto e França (2003) o treinamento resistido pode diminuir os efeitos do stress, principalmente nas jovens, pelos efeitos de combate aos processos que estas são submetidas nesta fase, como por exemplo, a espera pelo vestibular, que acarreta a estas mulheres muita ansiedade e alguns distúrbios que podem vir aliados, dando margem, portanto, para a descoberta de outros esportes que combatem os efeitos estressantes. Entretanto, as mulheres que vão à academia objetivando o aumento da massa magra aliado a baixos percentuais de gordura corporal, são expostas a um cenário exigente de rendimento. Praticar para obter o Controle do Stress pouco se encaixa no contexto da hipertrofia, pois a carga de treinamento elevada e a exigência por uma rotina regrada exigem muito tempo e dedicação, sendo a falta tempo o grande responsável pela desistência do treinamento (LIZ, 2010), o que demandando alta resistência das praticantes podendo ser um grande propiciador de stress (PADIAL, 1993).

Para compensar os possíveis efeitos estressantes destacados por Padial (1993), um grande impulsionador à prática de atividade física no contexto das academias de ginastica é a possibilidade da socialização, onde a mulher necessita manter a qualquer custo uma aparência adequada para se encaixar em determinado grupo, para desta forma também, reafirmar seu status social e financeiro (CUNHA, 2003), engajando-se no convívio com amigas, familiares, modelos ou até mesmo blogueiras fitness.

A dimensão da Competitividade está presente devido aos resultados que a mulher almeja alcançar e demonstrar em decorrência dos exercícios realizados se fazendo necessário realizarem os exercícios com o máximo de carga possível e de preferência mais do que outra pessoa, como destacam Weinberg e Gould (2001). Há também aquelas mulheres que participam de competições para expor sua massa muscular nos palcos, as chamadas *bodybuilding* ou fisiculturistas, que por sua vez possuem treinamento específico e atlético.

Contudo, o vencer pode ser ligado também ao próprio indivíduo, que busca se confrontar para superar a si mesmo de acordo com Capozzoli (2010), tornando a busca estética resultante da árdua rotina e de exercícios extenuantes o grande objetivo a ser alcançado pela própria praticante.

Na dimensão da Estética, encontramos o que provavelmente seja a mais importante das dimensões de motivação para o treino de hipertrofia feminino (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009; SANTOS; KNIJNIK, 2005; ROCHA, 2008). Como destaca Estevão (2004) a busca das mulheres em igualar os corpos das modelos, rotulados como um dos padrões de beleza mais bem aceitos acaba por se tornar a maior obsessão. De acordo com Iriart et al. (2009), os corpos vistos como padrão possuem seus músculos muito bem salientados, apresentando a menor presença adiposa possível. Buscam em sua maioria realizar exercícios que valorizem as coxas, bumbum e abdômen (SABINO, 2000).

Em contrapartida, a dimensão da Saúde pouco se adéqua para a motivação, pois a busca pelos resultados rápidos e maximizados expõe as mulheres em contato com esteróides anabólicos androgênicos (EAA), sendo este meio, tendo como justificativa o apelo estético (IRIART et al., 2009; SABINO, 2002; SILVA et al., 2007), podendo, inclusive, serem utilizados sem qualquer acompanhamento médico legal (SILVA; MOREAU, 2003). De acordo com Silva (2003) EAA são produtos sintéticos derivados da testosterona, com finalidades de aumentar a síntese proteica, desencadeando efeitos androgênicos e até mesmo masculinizantes. No entanto, não há relatos de que algum desses produtos possua inatividade androgênica, sendo em sua grande maioria, fatores de risco para a saúde e preservação das características femininas (SILVA; MOREAU, 2003).

Entretanto o discurso para o uso de EAA em prol de uma saúde melhor aparece no estudo realizado por Luz (2003), onde os entrevistados justificam que manter um corpo bonito e em forma transmite a representação de um corpo saudável. Outro relato que justifica o uso dos produtos androgênicos é encontrado por Iriart et al. (2009) num estudo qualitativo na cidade de Salvador, onde se justifica que fazer uso de anabolizantes para cuidar do corpo ajuda a manter a pessoa longe de drogas nocivas, do vício do álcool e do fumo.

Ainda para analisar a motivação, a dimensão do Prazer pode tomar contexto em relação com a busca pelo corpo idealizado, tornando o fator intrínseco da motivação, como a realização pessoal, por exemplo, o responsável pela busca do bem estar psíquico (CORDEIRO, 2013). Diante deste contexto, Vaz (2004) nos apresenta que o prazer para se buscar o corpo

perfeito não diminui perante uma rotina árdua e exaustiva de treinos se os resultados estão sendo obtidos, sendo que tais características refletem, portanto a eficiência do treinamento.

4.6. Treinamento para emagrecimento e suas dimensões motivacionais

Para analisarmos as dimensões psicológicas à prática de treinamentos para emagrecimento, devemos relembrar as mensagens identificadas por Gonçalves Júnior (2003) que são expostas nos meios de comunicação em relação aos exercícios físicos, dietas e seus resultados, onde tudo é vendido como fácil, rápido e sem sacrifício, dependendo apenas da força de vontade de cada pessoa. Perante este fato, Iriart (2009, p. 777) apresenta que “um corpo sem gordura, abdômen zero” reflete o padrão imposto pelas mídias e que precisa ser seguido, erradicando assim, toda presença de gordura corporal.

Ao analisarmos o estudo de revisão de Cunha, Barbosa e Martins (2016), detectamos que a intensidade do treinamento nem sempre necessita ser extenuante ou até mesmo alta. O fato não se caracteriza como um fator de grande influencia contrária para a motivação intrínseca na continuidade da prática, de acordo com a TAD, como acontece com o treinamento de hipertrofia, por exemplo. No entanto, a boa alimentação necessita fazer parte da rotina da praticante (LESSA; OSHITA, VALEZZI, 2007). Contudo, devemos levar em consideração que muitas pessoas que se encontram com obesidade ou sobrepeso nunca tiveram um histórico regular de atividade física e ainda possuem histórico de obesidade familiar (TEICHMAN, 2006). Desta forma, a compreensão de que a manutenção do estado físico atual é um reflexo da vontade individual, como apresenta Castro et al. (2010), torna o indivíduo como único culpado por sua situação física fora dos padrões, não levando em consideração todo aspecto individual de adaptação a algum tipo de prática corporal.

A motivação para se comprometer com uma rotina de treinos específicos para obter melhores resultados no emagrecimento possui duas explicações constantemente verificadas e relacionáveis.

A primeira e muito discutida neste trabalho é o esforço em manter um corpo de acordo com os padrões de beleza exigidos como destacam

Fernandes (2005), Castiel (2003), Gonçalves Junior (2006) e reforçado por Malysse (2002) que identifica nas revistas cujo público alvo é o feminino, o trato na forma diminutiva das partes do corpo, passando a mensagem de que o corpo não pode estar com tais partes avantajadas. Suenaga (2012) nos apresenta que a beleza, sinônimo de uma aparência magra e jovem, representa um dever cultural onde a obesidade não tem vez na sociedade, sendo vista como uma própria forma de exclusão.

Outra justificativa muito importante se trata das questões clínicas de saúde pelas quais as pessoas passam em decorrência do sedentarismo e/ou obesidade. De acordo com Zanetti (2007) a questão de aquisição e manutenção da saúde por meio da atividade física se tornou amplamente conhecida.

De acordo com as seis dimensões motivacionais descritas anteriormente por Balbinotti (2006) podemos identificar a constante influencia dos fatores motivacionais extrínsecos, principalmente as mídias e convívio social, nos diferentes aspectos para motivação de caráter intrínseco como por exemplos a saúde, prazer e satisfação pessoal.

Para a dimensão da Saúde, estudos apontam que a motivação tendo como tal justificativa se mostra maior com o passar da idade assim como o abandono dos hábitos sedentários, como constatado por Balbinotti e Capozzoli (2008), Barbosa (2006). Estes dados convergem com a literatura que apresenta os efeitos da idade na obesidade. De acordo com o estudo de base populacional realizado por Teichmann et al. (2006) a probabilidade de obesidade nas mulheres entre 40 a 49 anos é duas vezes maior do que nas mulheres entre 20 e 29 anos, passando a triplicar de 50 a 60 anos, tendo também maior predominância no sexo feminino, em conformidade com a literatura vigente.

Rocha (2008) apresenta que 11% de 181 mulheres entrevistadas em seu estudo realizam atividade na academia por conta de recomendações médicas, ou seja, que necessitam da atividade para não ter algum problema de saúde agravado, representando a menor porcentagem da motivação feminina do estudo. No entanto, em congruência com a literatura, a autora identificou que a idade mais elevada contribui para maior intencionalidade da prática para o aspecto da saúde.

Outro estudo interessante realizado por Rocha, Peito e Zazá (2011) se propôs a listar os principais motivos para a prática em uma academia exclusivamente feminina. Participaram da pesquisa 115 mulheres com idades entre 19 e 59 anos, e o principal resultado encontrado foi “melhorar ou manter o estado de saúde”. As autoras destacam também que um dos motivos por tal justificativa se dá pelo fato da maioria das voluntárias terem faixas etárias acima de 40 anos, o que corrobora com os achados de Balbinotti e Capozzoli (2008) e Barbosa (2006).

Entretanto, para a população feminina que apresenta níveis de obesidade maiores, ir à academia se torna um motivo extremamente vergonhoso por não acreditar que o lugar seja para pessoas acima do peso como identificou Castro et al. (2010), logo, a alternativa acaba sendo recorrer a cirurgia bariátrica, sendo justificada como “situação extrema”. Desta forma a dimensão motivacional da Saúde perde força para um problema relacionado com a vergonha, extremamente complexo de se resolver e intimamente ligada à questão estética.

Portanto encontramos na dimensão da Estética, estudos que comprovam que a busca pelo bem estar psíquico pessoal exige o treinamento para perda de peso visando o enquadramento de um corpo bem aceito esteticamente.

Para compreendermos o cunho estético deste tipo de treinamento, é importante saber que apesar dos diversos motivos à adesão de um programa de atividade física para emagrecimento a questão da transformação estética sempre será muito bem aceita em decorrência da prática, pois um corpo magro sempre será o ideal para se viver bem (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Costa e Freitas (2009) realizaram um estudo com 50 mulheres em Guarapuava – PR e encontraram que a maioria, 72%, buscavam o treinamento para emagrecer e o tratamento dietético como fim estético, considerando ele um grande influenciador em suas vidas pessoal, social e profissional, podendo assim, melhorar seus níveis motivacionais intrínsecos, no caso, a autoestima.

Os presentes estudos a respeito da procura do exercício físico pela estética corroboram com Coqueiro et al. (2008) que identifica que 76% das entrevistadas possuíam insatisfação com a imagem corporal apresentada, necessitando principalmente do emagrecimento.

Para a dimensão do Controle do Stress Meneguzzi e Voser (2011) relatam sobre os padrões impostos midiaticamente acerca do corpo feminino ideal, exigindo um delineamento corporal cada vez mais difícil de alcançar. Desta forma os autores colocam que o grande sacrifício para atingir o padrão, acaba por não gerar satisfação à prática, mas sim, acarreta muito mais em stress, pois também, como já destacou Teichman (2006), todo histórico pessoal de atividade física não é levado em consideração, assim como os hábitos principalmente alimentares (LESSA; OSHITA, VALEZZI, 2007).

Logo, praticar atividade física para perda de peso se torna algo complexo quando analisamos sua prática para o Controle do Stress, haja vista que a dificuldade em se adaptar e buscar os próprios objetivos acarreta no aumento do stress, sendo ele, um grande indicador de desistência das praticantes para conseguirem atingir suas metas, muitas vezes destorcidas e alienadas principalmente pelas mídias (MENEGUZZI; VOSER, 2011).

Na dimensão do Prazer é possível encontrar na literatura a relação entre obter o prazer através da conquista dos resultados, assim como no estudo realizado por Santos et al. (2015) que apresenta ainda que o fato das necessidades psicológicas serem satisfeitas, os níveis de desmotivação se tornam significativamente menores.

De acordo com Santos e Knijnik (2006) o prazer, sendo caracterizado como gostar e sentir necessidade fisiológica pelo exercício físico possui papel importante na manutenção da rotina de exercícios. Entretanto, o prazer estabelece relação de efeito com outros fatores responsáveis pela prática como no caso do estudo destes dois autores, onde o prazer advém da prática por motivos de saúde, tornando o resultado prazeroso para as mulheres.

Outra relação pode ser observada com o treinamento visando a dimensão da Estética, pois alcançar os objetivos e perceber as mudanças levam a sensação de prazer.

Na dimensão motivacional Sociabilidade, foi possível encontrar na literatura apenas um trabalho de relato sobre sentir-se parte do meio no ambiente da academia de musculação para quem busca exclusivamente o emagrecimento. O estudo de Castro et al. (2010) encontrou um relato de que o ambiente da academia não parece ser para pessoas fora do padrão corporal, acarretando na desmotivação em estar no local.

Contudo, as evidencias na literatura apontam para os fins estéticos como o grande aspecto de integração social, como destaca Suenaga (2012) afirmando que o corpo não sendo magro é uma forma de exclusão em todos os grupos sociais atuais.

Da mesma forma, as próprias mulheres que apresentam um corpo sem conformidade com o que é padronizado se sentem excluídas, necessitando da prática e dos resultados principalmente estéticos para obterem maior inclusão em seus grupos sociais (COSTA; FREITAS, 2009)

Os resultados para a dimensão motivacional da Competitividade no treinamento de emagrecimento não são encontrados na literatura, haja vista que a motivação intrínseca norteada pela melhora da saúde ou estética, sendo esta última tendo o corpo ideal como modelo a ser alcançado, rege a praticante aos seus objetivos, não criando caráter de competição, mas sim, de idealização e meta pessoal a ser alcançada.

5. Considerações finais

As mulheres que realizam o tipo de treinamento correspondente a cada objetivo, seja ele de hipertrofia muscular ou emagrecimento, sofrem interferência nas dimensões motivacionais de forma similar, porém de diferentes magnitudes e relevâncias para o processo de continuidade da prática.

Alguns destes fatores possuem interferência parecida nos aspectos motivacionais das praticantes de cada treino, como no caso na dimensão motivacional do Prazer, onde a conquista e também a observação dos resultados almejados mantém os índices de motivação elevados para ambos os treinamentos, assim como na dimensão do Controle do Stress, pois o exercício físico realizado com objetivos claros e sistematizado acaba se tornando um fator de desafio devido os aspectos individuais fisiológicos das mulheres e também no controle dietético, no caso do treinamento para emagrecimento, ou da alta exigência de esforço para as sessões de treinamento de hipertrofia e sua adequação alimentar, se diferenciando, portanto nas causas das interferências motivacionais, principalmente na dimensão do Prazer.

Na dimensão da Competitividade os resultados encontrados apontam que os aspectos culturais que envolvem o treinamento visando hipertrofia estimulam a competição entre as praticantes, diferentemente do que acontecem com as que buscam o emagrecimento, aonde os fatores intrínsecos como satisfação pessoal, melhora da saúde e auto realização direcionam a motivação para a busca individual dos resultados.

Esta revisão encontrou na dimensão motivacional da Sociabilidade uma estreita relação com a dimensão da Estética, onde a justificativa para a prática com fins estéticos nas academias se torna primordial, não havendo diferença significativa da ligação entre as dimensões, tanto no treinamento de hipertrofia quanto no de emagrecimento. Em ambos os contextos a procura pelos resultados para se tornar parte de algum grupo é muitas vezes norteada pela mídia que prega o padrão de beleza como sendo socialmente correto e pré-requisito para se inserir nos meios sociais.

Diante das interferências que cada tipo de treino sofre e exerce, a dimensão motivacional da Saúde ganha sentido diferente nos dois contextos, sendo que a prática visando a hipertrofia pode colocar as praticantes em contato com substâncias que otimizam os resultados, mas que possuem efeitos colaterais masculinizantes para estas mulheres. No entanto, para aquelas que buscam o treinamento para emagrecer, são comuns os resultados positivos à saúde serem extremamente motivantes, assim como a procura por este tipo de treinamento ter como motivação inicial a busca por uma condição melhor de saúde, muitas vezes por recomendações médicas. A questão da idade possui também grande relevância para esta dimensão.

Desta forma, o presente trabalho aponta que os profissionais de Educação Física possuem um papel muito mais complexo do que apenas orientar as alunas em busca de seus objetivos, mas também deverá ter o conhecimento sobre as influencias que as mesmas sofrem e que modificam suas motivações intrínsecas e extrínsecas de acordo com cada contexto de treino.

Santos et al. (2015) salienta que é importante os profissionais terem a preocupação e conhecimento com os fatores motivacionais de seus alunos, principalmente nos primeiros meses de treinamento, pois estas variáveis influenciam principalmente na permanência das alunas, o que corrobora com

Arsego (2012) que salienta a importância da aproximação com os aspectos pessoais do aluno por parte do professor visando atender também as necessidades psicológicas desta pessoa.

O trabalho identificou que existem poucos estudos com a população que frequenta as academias de musculação objetivando o emagrecimento, pois como foi possível detectar, as necessidades, também psicológicas, deste determinado grupo se diferem das pessoas que buscam o treinamento para obterem hipertrofia muscular, e formam, portanto, um grupo que necessita de outros suportes psicológicos.

6. Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Resource Manual for guidelines for exercise testing and prescription**. Baltimore/Philadelphia, 4. ed. 2003.

BADILLO, J. J. G.; AYESTARÁN, E. G. **Fundamentos del entrenamiento de la fuerza – Aplicación al alto rendimento desportivo**. 3. ed. Barcelona: INDE Publicaciones, 2002. 303 p.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação a Prática Regular a Atividade Física (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte, Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, 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 e Esportes**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar. 2008.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 86. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BOMPA; T. O. **A periodização no treinamento esportivo. Fadiga, dor muscular e recuperação**. Tamboré: Manole, 2001

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade físicas:** um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. 2010. 217. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

CASTIEL, L. D. Quem vive mais, morre menos? Estilo de risco e promoção de saúde. In: BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A (Org.). **A saúde em debate na educação física**. Blumenau: Edibes, 2003, p. 79- 97.

CASTRO, M. R. et al. Cirurgia Bariátrica: a trajetória de mulheres obesas em busca do emagrecimento. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 36, n. 1, p. 29-36, jan./mar. 2010

CHAGAS, M. H.; BARBOSA, J. R. M.; LIMA, F. V. Comparação do número máximo de repetições realizadas a 40 % e 80% de uma repetição máxima em dois diferentes exercícios na musculação entre os gêneros masculino e feminino. **Revista Brasileira de Educação Física Especializada**, São Paulo, v. 19, n.1, p. 5-12, jan./mar. 2005.

COQUEIRO, R. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 30, n. 1, p. 31-38, jan./abr. 2008.

CORDEIRO, M. C.; FORTUNATO, F. S. **O jovem neonarciso: corpo masculino e vaidade**. Disponível em: < http://coloquiomoda.hospedagemdesites.ws/anais/anais/8-Coloquio-de-Moda_2012/GT03/COMUNICACAO-ORAL/102686_O_jovem_neonarciso.pdf>. Acesso em: 20 Jan 2017.

COSTA, F. R.; FREITAS, A. R. Influência da estética na busca pela redução do peso corporal, prevalência de práticas de emagrecimento e insatisfação corporal em mulheres com idade entre 20 e 65 anos. **Unicentro**. Paraná, 2009. Disponível em: < http://www.unicentro.br/graduacao/denut/documentos/tcc/2009/TCC%2015-2009%20(FRANCINE%20DA%20ROCHA%20COSTA).pdf>. Acesso em: 13 set. 2016

CUNHA, A. C. Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade. In MARCELLINO, N. C. (Org.). **Lúdico, Educação e Educação Física,** 2. ed. Ijuí, Editora Unijuí, 2003, p. 159-169.

CUNHA, T. N.; BARBOSA, B. L. T.; MARTINS, A. O. Treinamento concorrente e suas características. **Revista ENAF Science**. v. 11, n. 1, p. 371-376, Junho 2016

DÂMASO, A. R.; FREITAS JUNIOR, I. F.; CHEIK, N. C. Balanço energético e controle do peso. In: _____. **Obesidade**. Rio de Janeiro: Medsi**,** 2003, p. 259-272.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum. 1985

DIONNE, I.; TREMBLAY, A. Balança energética e de nutrientes em humanos. In: BOUCHARD, C. (Org.). **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003, p. 173-206.

DUBBERT, P. Physical Activity and exercise: recent advances and current challenges. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 70, n. 3, p. 526-536, jun. 2002

EIDELWEIN, B.; NUNES, M. S. Esporte na Educação Física Escolar e sua importância na sociabilização. **Educación Física y Deporte Revista Digital**. Buenos Aires, v. 15, n. 147, 2010. Disponível em: <http: //www.efdeportes.com/efd147/esporte-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: dez, 2016.

ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Cultura da "corpolatria" e body-building: notas para reflexão. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, pag. 13-25, 2004.

FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v. 11 n. 2, p. 107-112, mai./ago. 2005.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed**,** 2006.

FOUREAUX, G.; PINTO, K. M. C.; DAMASO, A. Efeito do consumo excessivo de oxigênio após exercício e da taxa metabólica de repouso no gasto energético. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 12, n. 6, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922006000600018>. Acesso em: 22 jan. 2008.

FREDERICK, C. M.; RYAN, R. M. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**, Mobile, v. 16, n. 3, p. 125-145. 1993

GONÇALVES, L. J. **Cultura corporal: alguns subsídios para sua compreensão na contemporaneidade**. Editora da Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 2003.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psicologia - USF (Impr.),** Itatiba, vol. 15, n. 1, p. 125-132, abr. 2010.

GRUNDY, S. M. et al. Physical activity in the prevention and treatment of obesity and its comorbidities. **Medicine and Science in Sports e Exercise.** v. 31, n. 11, p. 493-500. 1999.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

IAOCHITE, R. T. Aderência ao exercício e crenças de auto eficácia. In: AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. **Auto-eficácia em diferentes contextos**. Editora Alínea, Campinas, 2006. p. 127-146.

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J.C.; ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 773-782, 2009.

LANDSBERG, L. et al. Do the obese have lower body temperatures? A new look at a forgotten variable in energy balance. **Transactions of the American Clinical and Climatological Association**, Chicago, v. 120, p. 287-292, 2009.

LESSA, P.; OSHITA, T. A. D.; VALEZZI, M. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. **Iniciação Científica CESUMAR**. Maringá, v. 9, n. 2, p. 109-117, jul./dez. 2007.

LIZ, C. M. Aderência à pratica de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar. 2010.

LUZ, M. T**. Novos saberes e práticas em saúde coletiva: estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais.** 3. ed. São Paulo: Hucitec, 2007. 174 p.

MALINSKI, M. P.; VOSER, R. C. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. **Revista Educación Fisica y Deportes,** Buenos Aires, ano 17, n. 175, Dez. 2012. Disponível em: < http://www.efdeportes.com/efd175/motivacao-para-atividade-fisica-em-academias.htm>. Acesso em: 21 nov. 2016.

MALYSSE, S. Em busca dos (h)alteres-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca.** Rio de Janeiro: Record, 2002. p.79-138.

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

MATSUDO, S. M., *et al*. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: analise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Guanabara Koogan, 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

MELONI, V. H. M. O Papel da Hiperplasia na Hipertrofia do Músculo Esquelético. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano***,* Cuiabá, v.1, n. 7, p. 59-63, 2005.

MENEGUZZI, R. G.; VOSER, R. C. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 16, n. 16, nov. 2011. Disponível em:<http://www.efdeportes.com/efd162/fatores-motivacionais-na-busca-por-academias.htm >. Acesso em: 30 jan. 2017.

MONTEIRO, P. A. et al. Efeito de um protocolo de treinamento concorrente sobre fatores de risco para acúmulo de gordura hepática de adolescentes obesos. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 46, n. 1, p. 17-23. 2013

MORENO, B. S.; POLATO, A. L.; MACHADO, A. A. O aluno e seu corpo nas aulas de educação física: apontamentos para uma reflexão sobre a vergonha e a mídia. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, Vol. 6, n. 8, p. 86-101, jan./jun. 2006.

NETO, A. M. M.; FRANÇA, N. M. Efeitos de um programa de exercícios resistidos sobre o estresse mental em estudantes do Ensino Médio**. Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 4, p. 33-36, 2003.
NOVAES, J. S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

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

PADIAL, P. **El sistema deportista y sus capacidades**. Stadium, v. 27, n. 159, p. 13-16, 1993.

RAMALHO, V. P, JÚNIOR; J. M. Influência da periodização do treinamento com pesos na massa corporal magra em jovens adultos do sexo masculino: um estudo de caso*.* **Revista Educação Física/UEM**. Maringá, v. 14, n. 2, p. 49-56, 2003.

ROCHA, C. R. T.; PEITO, S. S.; ZAZÁ, D. C. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 16, n. 156, Maio 2011. Disponível em: < http://www.efdeportes.com/efd156/a-pratica-em-academias-femininas.htm>. Acesso em: 24 jan. 2017.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto.** Santa Maria da Feira, v. 4, n. 3, p. 11-16, jun./set. 2008.

RYAN, R. M. et al. Intrinsic motivation and exercise adherence. I**nternational Journal of Sport Psychology**. New York, v. 28, p. 335-354, 1997

SABINO, C. Musculação: expansão e manutenção da masculinidade. In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Os novos desejos: das academias de musculação às agências de encontros.** Rio de Janeiro: Record, 2000. p. 61-103.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, R. M. L. Exercício Físico ao ar livre, motivação e aderência: um estudo sobre a satisfação das necessidades psicológicas em mulheres. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**. João Pessoa, v. 19, n. 2, p. 33-38, 2015.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n.1, p. 23-24, 2005.

SILVA, C. H. et al. Critérios de prescrição de exercícios através de 1 RM. **Revista Digital Vida & Saúde**, v. 1, n. 2, p. 12-17, 2002. Disponível em: < http://www.ceap.br/material/MAT02042008181201.pdf>. Acesso em: 16 out. 2016

SILVA, L. S. M. F.; MOREAU, R. L. M. Uso de esteróides anabólicos androgênicos por praticantes de musculação de grandes academias da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 327-333, jul./set. 2003.

SILVA, P. R. P., *et al*. Prevalência do uso de agentes anabólicos em praticantes de musculação de Porto Alegre. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**. Porto Alegre, v. 51, n. 1, p. 104-110, 2007.

SIMÃO, R. **Fundamentos fisiológicos para o treinamento de força e potência**. São Paulo: Phorte, 2003, p. 275.

SUENAGA, C. *et al*. **Conceito, beleza e contemporaneidade: fragmentos históricos no decorrer da evolução estética**. 2012. 18f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Cosmetologia e Estética) - Universidade do Vale do Itajaí, Florianópolis, 2012

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. Brasília, v.11, n. 4, p. 7-12, 2013.

TEICHMANN, L. et al. Fatores de risco associados ao sobrepeso e a obesidade em mulheres de São Leopoldo/RS. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, n. 3, p. 360-73, 2006. Disponível em: < http://www.scielosp.org/pdf/rbepid/v9n3/09.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2016.

UGRINOWITSCH, C.; BARBANTI, V. J.; GONÇALVES, A.; PERES, B. A. Capacidade dos testes isocinéticos em predizer a “performance” no salto vertical em jogadores de vôlei. **Revista Paulista de Educação Física,** v. 14, n. 2, p. 172-183, 2000.

VAZ, D. A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

ZANETTI, M. C. et al. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção de Pesquisa em Educação Física**, v. 5, n. 2, p. 53-58, set. 2007.

.