

**Artigo**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRATICANTES DE GINÁSTICA  
AERÓBICA EM ACADEMIA NO SERTÃO PARAIBANO**

**MOTIVATIONAL FACTORS FOR AEROBIC GYMNASTICS  
PRACTITIONERS IN THE PARAÍBA HINTERLAND**

Juliana Almeida Leandro Bezerra<sup>1</sup>  
Aucélia Cristina Soares Belchior<sup>2</sup>  
Anne Milane Formiga Bezerra<sup>3</sup>  
Kilmara Melo de Oliveira Sousa<sup>4</sup>  
Clebson Veríssimo da Costa Pereira<sup>5</sup>  
Wilma Kátia Trigueiro Bezerra<sup>6</sup>

**RESUMO** - A busca por uma melhor qualidade de vida vem ganhando destaque nos últimos anos entre a população como um todo, o que reflete significativamente nos bons hábitos saudáveis, o que pode promover o bem-estar físico, mental e social, reduzindo assim o risco para o desenvolvimento de patologias que estão intrinsecamente associadas ao sedentarismo. Este estudo tem como objetivo, verificar que fatores motivacionais levam um grupo de pessoas a praticarem a ginástica aeróbica em academia. Trata-se de uma pesquisa com caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa com um grupo de pessoas praticantes de ginástica aeróbica. A população estudada foi composta por 40 (quarenta) participantes. Os resultados do nosso estudo mostraram que os participantes desta amostra são relativamente jovens,

---

<sup>1</sup> Enfermeira e Educadora Física formada pelas Faculdades Integradas de Patos-FIP;

<sup>2</sup> Fisioterapeuta Doutora em Bioquímica e Fisiologia pela UFPE e Docente das Faculdades de Integradas de Patos;

<sup>3</sup> Enfermeira doutoranda em Ciências da Saúde pela FCMSCSP e Docente das Faculdades Integradas de Patos-FIP;

<sup>4</sup> Enfermeira especialista em Saúde Pública e mestranda em Sistemas Agroindustriais pela UFCG campus Pombal;

<sup>5</sup> Enfermeiro especialista em Urgência e Emergência e socorrista do SAMU de Sousa e Catolé do Rocha;

<sup>6</sup> Enfermeira especialista em Saúde Pública e mestranda em Sistemas Agroindustriais Pela UFCG campus Pombal.



### Artigo

possuem nível de instrução escolar satisfatória, e que a maioria são casadas além de possuir renda mensal superior a 2 salários mínimos. Quanto aos fatores que levam a procura da ginástica aeróbica como prática esportiva, foi visto que a qualidade de vida, seguida da estética corporal foram destaques, sendo a falta de motivação o principal motivo de interferência para a prática. É necessário sejam conhecedores dos problemas que possam interferir no âmbito profissional, sobretudo no quesito bem estar, e motivação, visto que estes podem contribuir significativamente na relação professor X aluno no ambiente da academia.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Fatores Motivacionais. Ginástica Aeróbica.

**ABSTRACT** - The quest for a better quality of life has been gaining prominence in recent years among the population as a whole, which reflects significantly on the good healthy habits, which can promote physical, mental and social well-being, thereby reducing the risk for the development of pathologies that are closely associated with physical inactivity. This study aims to verify that motivational factors lead a group of people to practice aerobic gymnastics. It is a descriptive and exploratory research, with a quantitative approach with a group of people practicing aerobics. The studied population consisted of 40 (forty) participants. The results of our study showed that the participants in the sample are relatively young, have a satisfactory level of schooling, and that the majority are married in addition to having a monthly income over two minimum wages. As for the factors that lead to the demand for aerobics as a sports practice, it was noted that the quality of life, followed by body aesthetics were highlights, with lack of motivation being the main reason for interference in the practice. It is necessary to be aware of the problems that may interfere in the professional field, especially in the area of well-being and motivation, since they can significantly contribute in the teacher X student relation in the gym environment

**Keywords:** Physical Activity; Motivational Factors; Aerobic Gymnastics.



**Artigo**

**INTRODUÇÃO**

A busca por uma melhor qualidade de vida vem ganhando destaque nos últimos anos entre a população como um todo, o que reflete significativamente nos bons hábitos saudáveis, o que pode promover o bem-estar físico, mental e social, reduzindo assim o risco para o desenvolvimento de patologias que estão intrinsecamente associadas ao sedentarismo (CÂMARA et al., 2012).

De acordo com Bayer, Calin (2010) o homem sempre foi obrigado a lutar pela sua sobrevivência, caçando e sendo caçado no seu ambiente hostil, trazendo desde o início dos tempos consciência sobre a importância do seu preparo físico, e nos dias atuais tal aspecto vem ganhando enorme reforço.

Seja qual for a prática de atividade física, desde que essa seja praticada a partir de uma orientação de um profissional qualificado, esta pode trazer inúmeros benefícios para a qualidade de vida e saúde do ser humano é importante avaliar diferentes aspectos motivacionais em relação a prática de atividade física nas pessoas (MIRANDA et al., 2016).

Fenômeno na década de 1980 a ginástica aeróbica passou a ser praticada em diversas academias no Brasil onde o educador físico desempenhava o papel de coreógrafo e de maestro capaz de combinar, com criatividade, movimentos e ritmos, sincronizados em coreografias cuja elegância e harmonia garantiam as salas repletas de alunos (BAYER; CALIN, 2010).

Segundo Ceragioli (2008) foi na Grécia Antiga que apareceram os primeiros registros da prática de ginástica, que naquela época era chamada de calistenia (kállos = belo + sthenos = força). Reconhecidos por suas contribuições no campo da filosofia, Sócrates, Platão e Aristóteles foram destacados atletas, os dois últimos por mais de uma vez sagrados campeões nos festivais olímpicos.

Porém, apesar de ser uma atividade amplamente praticada na década de 80, teve a sua decadência nas décadas posteriores, devido ao surgimento de novos exercícios físicos dentre eles o halterofilismo, alongamento, natação, aeróbica e artes marciais, a ginástica aeróbica deixava a desejar quanto à força muscular e essa lacuna foi o caminho para o surgimento das salas de halterofilismo, hoje conhecidas como salas de musculação (MICHELLI, 2008).

Conhecer os motivos pelos quais levam as pessoas a buscarem a prática da ginástica aeróbica ao invés de outra atividade física se faz necessário, para que



### Artigo

tenhamos respostas, e que possamos traçar um plano de cuidados que viabilizem outras pessoas a buscarem o mesmo para suas vidas.

Diante do que foi exposto surgiu o seguinte questionamento: Que fatores motivacionais levam um grupo de pessoas a praticarem a ginástica aeróbica em academia do sertão Paraibano?

A atividade física proporciona ao seu praticante, o desenvolvimento de hábitos saudáveis e, sobretudo no que se refere a diminuição de patologias proveniente da falta de sua prática. Atualmente a inatividade física é responsável por 5.3 milhões de mortes por ano em todo o mundo, particularmente relacionadas a doenças cardíacas coronarianas, diabetes e alguns tipos de cânceres. Recentemente foi demonstrado que um terço dos adultos são fisicamente inativos (HALLAL et al., 2012).

A realização deste estudo se faz necessário, tendo em vista que nos últimos anos os problemas relacionados a falta de atividade física vêm desencadeando patologias que podem comprometer significativamente na qualidade de vida e saúde das pessoas, compreender motivos que fazem as pessoas a buscarem a prática de atividade física e sobretudo a ginástica aeróbica é importante.

Dessa forma acreditamos que os resultados obtidos através deste estudo nos possibilitarão uma melhor compreensão a respeito do tema aqui abordado, contribuindo para o ensino e a pesquisa, sendo por sua vez um instrumento norteador para que acadêmicos e profissionais da área busquem a cada dia desenvolverem novos estudos nesse seguimento.

Este estudo tem como objetivos verificar que fatores motivacionais levam um grupo de pessoas a praticarem a ginástica aeróbica em academia, identificar fatores que influenciam na escolha da ginástica aeróbica como atividade física, analisar os fatores motivacionais para permanência da modalidade e compreender as vantagens e benefícios obtidos nas aulas de ginástica aeróbica.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa com caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. A pesquisa ocorreu na Academia Forma Korpus localizada a BR 230 na cidade de Pombal-PB, com um grupo de pessoas praticantes de ginástica aeróbica, que é realizada três vezes por semana (segunda, quarta e sexta) com duração



### Artigo

de 1 (uma) hora/aula. As aulas ministradas na modalidade são: step, jump e ritmos, intercaladas entre si.

A população estudada foi composta por 40 (quarenta) participantes. A amostra foi feita com 100% dos indivíduos entrevistados, por associação respeitando os critérios de inclusão e exclusão. Para coleta de dados foi utilizado um questionário previamente elaborado pelos pesquisadores, com questões objetivas e em conformidade com os objetivos formulados para esta pesquisa.

A obtenção das informações aconteceu após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética das Faculdades Integradas de Patos, onde a coleta de dados só acontecerá mediante a aceitação dos entrevistados em participar da pesquisa, que serão entrevistados em tempo estimado de aproximadamente 20 minutos, na Academia Forma Korpus antes ou após a ginástica aeróbica onde haverá explicação acerca da pesquisa, assegurando os esclarecimentos necessários para o adequado consentimento e de possíveis dúvidas referentes à linguagem/nomeclatura utilizada no questionário.

Também foi realizado, antes do início da coleta de dados, a leitura do TCLE, deixando livre a decisão dos mesmos (as) em participarem ou não da pesquisa, podendo ainda, desistirem em qualquer fase do estudo. Os dados serão coletados no período de Julho e Agosto de 2017.

Os dados quantitativos foram analisados através de estatística descritiva simples, através do Programa da Microsoft (Excel) os resultados estão apresentados em forma de tabela e gráficos, discutindo e comparando os resultados em conformidade com a literatura pertinente, usando como base, artigos científicos, monografias, teses, periódicos e similares, nos quais contribuíram para o embasamento científico desde estudo.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de ética e Pesquisa sob número de **CAAE**: 68115517.3.0000.5181. O presente estudo está regido de acordo com a Resolução nº 466/12, do dia 12 de novembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde que trata da ética em pesquisas envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, assegurando a garantia de que a privacidade do sujeito da pesquisa será preservada como todos os direitos sobre os princípios éticos como: beneficência, respeito e justiça (BRASIL, 2012).

A presente pesquisa oferece risco mínimo aos seus participantes, podendo estes riscos ser de ordem moral, como constrangimento em divulgar suas opiniões de algum dado analisado.



**Artigo**

Espera-se contribuir com a publicação na área, intensificando a discussão, e evidenciando os possíveis benefícios que ginástica aeróbica pode proporcionar para a qualidade de vida das pessoas em comparação a outros tipos de exercícios físicos.

**RESULTADOS**

**Tabela 1 - Dados sociodemográficos do estudo**

| CARACTERÍSTICAS       | VARIÁVEIS                  | f  | %    |
|-----------------------|----------------------------|----|------|
| <b>Gênero</b>         | Feminino                   | 40 | 100  |
| <b>Faixa Etária</b>   | De 18 a 29 anos            | 21 | 52,5 |
|                       | De 30 a 39 anos            | 17 | 42,5 |
|                       | De 40 a 49 anos            | 1  | 2,5  |
|                       | De 50 a 59 anos            | 1  | 2,5  |
| <b>Escolaridade</b>   | Ensino Médio Incompleto    | 7  | 17,5 |
|                       | Ensino Médio Completo      | 13 | 32,5 |
|                       | Ensino Superior Incompleto | 10 | 25   |
|                       | Ensino Superior Completo   | 9  | 22,5 |
| <b>Renda Familiar</b> | < Salário Mínimo           | 3  | 7,5  |
|                       | 1 Salário Mínimo           | 4  | 10   |
|                       | > Salário Mínimo           | 33 | 82,5 |
| <b>Estado Civil</b>   | Casada                     | 21 | 52,5 |
|                       | Solteira                   | 16 | 40   |
|                       | União Estável              | 2  | 5    |
|                       | Divorciada                 | 1  | 2,5  |
|                       |                            | 40 | 100  |

**Fonte: Dados da pesquisa 2017, n°= 40.**

Ao analisar os dados referentes ao perfil sociodemográficos dos participantes, encontramos os seguintes dados quanto ao gênero, 40 (100%) dos entrevistados são do gênero feminino.

Sobre a faixa etária, observamos que a grande maioria das entrevistadas estão na faixa etária entre 18 a 29 anos, correspondendo a 21 (52,5%), 17 (42,5%) entre 30 e 39 anos, 1 (2,5%) entre 40 a 49 anos, e 1 (2,5%) entre 50 a 59 anos.



### Artigo

Nota-se que a faixa etária das participantes é variada, sendo o grupo estudado formado por pessoas relativamente jovens, porém a prática da ginástica aeróbica não requer idade específica, e sim condições de saúde satisfatórias para que os participantes estejam hábitos a tal prática.

No quesito escolaridade verificou-se que 7 (17,5%) relataram possuir ensino médio incompleto, 13 (32,5%) ensino médio completo, 10 (25%) ensino superior incompleto e 9 (22,5%) ensino superior completo.

Verifica-se que os participantes deste estudo, possuem nível de escolaridade satisfatório, sendo todos alfabetizados, entende-se que o nível de instrução é fundamental para que se tenha compreensão de hábitos que possam contribuir para o bem-estar, biopsíquico e social de cada indivíduo.

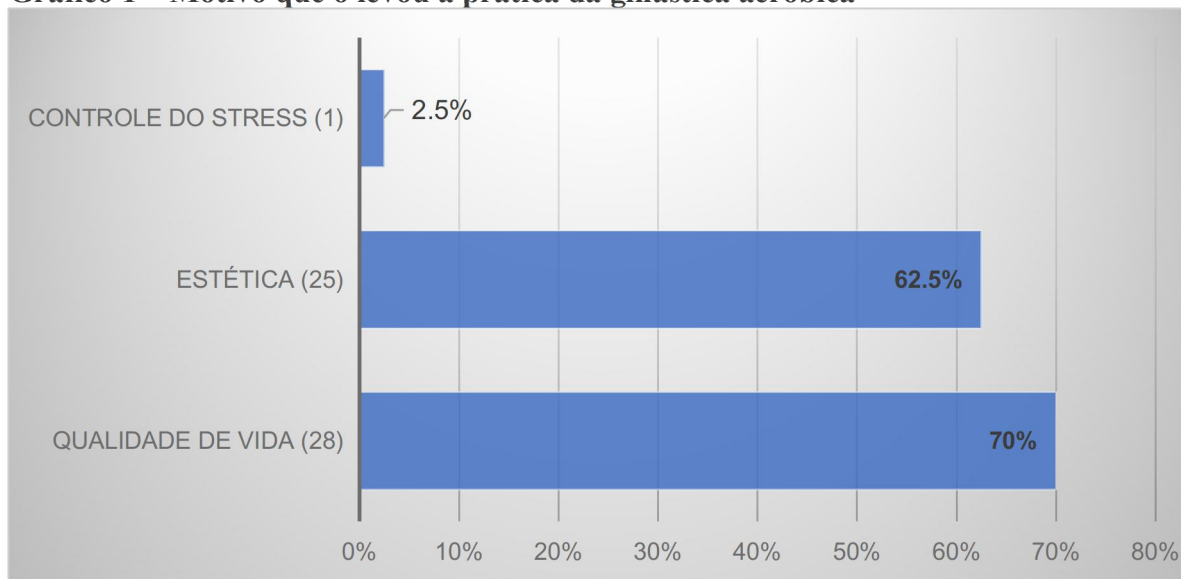
Sobre a renda familiar, verificou-se que 3 (7,5%) relataram possuir renda menor que 1 salário mínimo, 4 (10%) renda igual a 1 salário mínimo, e 33 (82,5%) renda familiar acima de 2 salários mínimos.

A renda familiar possui aspecto influenciador quanto a qualidade de vida do indivíduo, porque através das condições financeiras que pode-se em parte adotar meios que influenciam positivamente ou negativamente em alguns quesitos a exemplo de condições de moradia, alimentação e saúde. Quanto ao estado civil, 21 (52,5%) declararam serem casadas, 16 (40%) solteiras, 2 (5%) união estável e 1 (2,5%) divorciada.



**Artigo**

**Gráfico 1 – Motivo que o levou a prática da ginástica aeróbica**



**Fonte: Dados da pesquisa 2017**

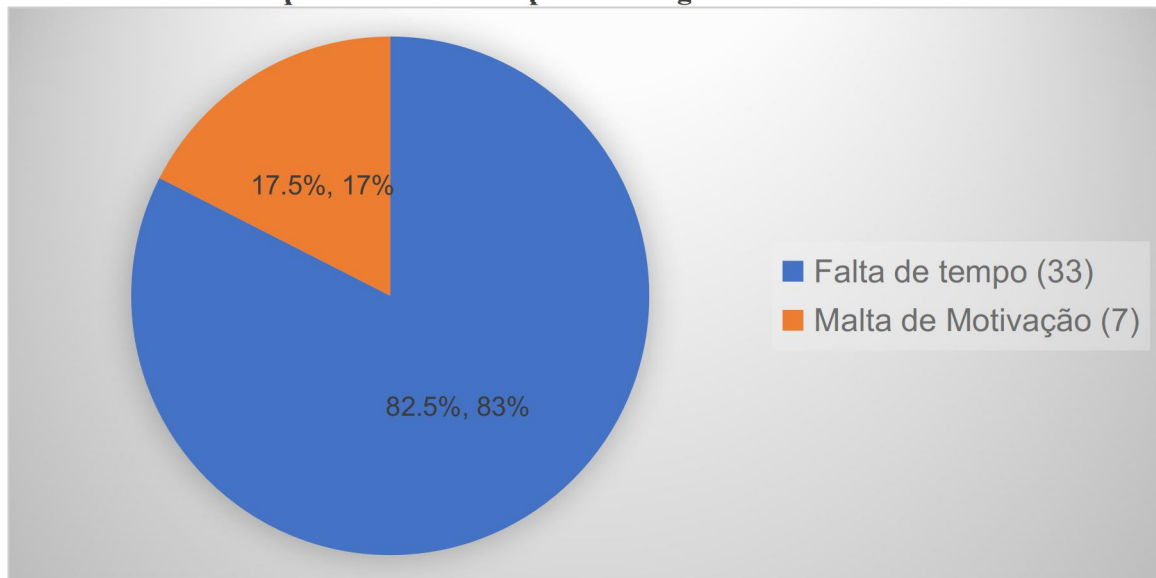
Questionados quanto aos motivos que levaram a adesão da ginástica aeróbica, 28 (70%) responderam que a qualidade de vida, 25 (62,5%) estética, e apenas 1 (2,5%) relatou controle de stress.





**Artigo**

**Gráfico 2 – Fatores que interferem na prática da ginástica aeróbica**



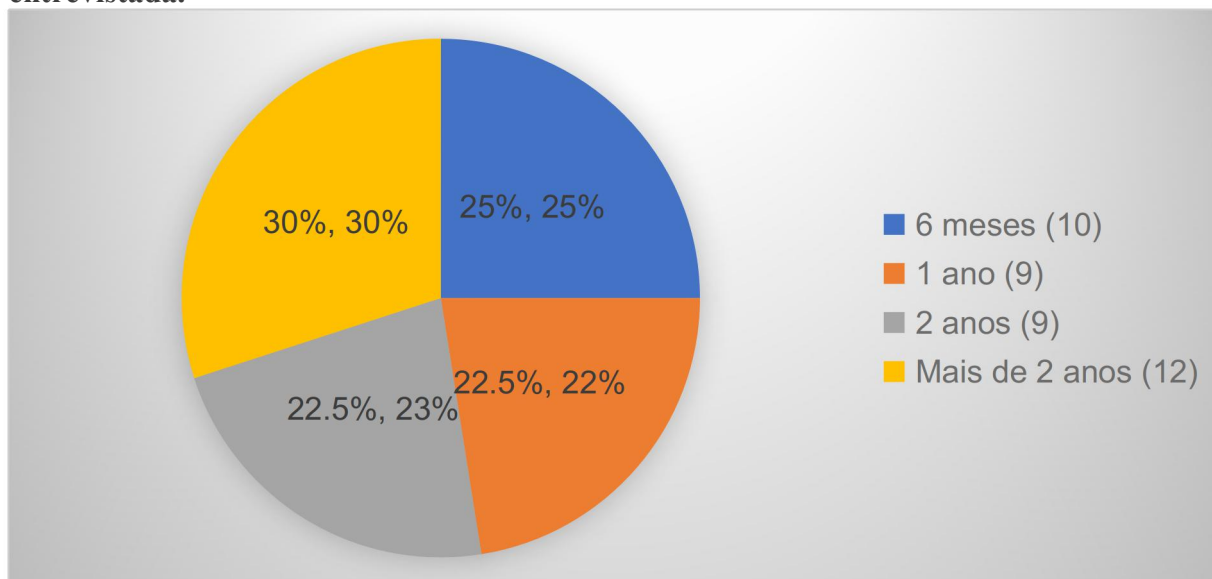
**Fonte: Dados da pesquisa 2017**

Quanto aos motivos que interferem na prática da ginástica aeróbica, 33 (82,5%) relataram que a falta de tempo é o principal motivo, já a outra parte 7 (17,5%) informaram que a falta de motivação seria um dos motivos



**Artigo**

**Gráfico 3 – Tempo que realiza a prática da ginástica na academia aonde foi entrevistada.**



**Fonte: Dados da pesquisa 2017**

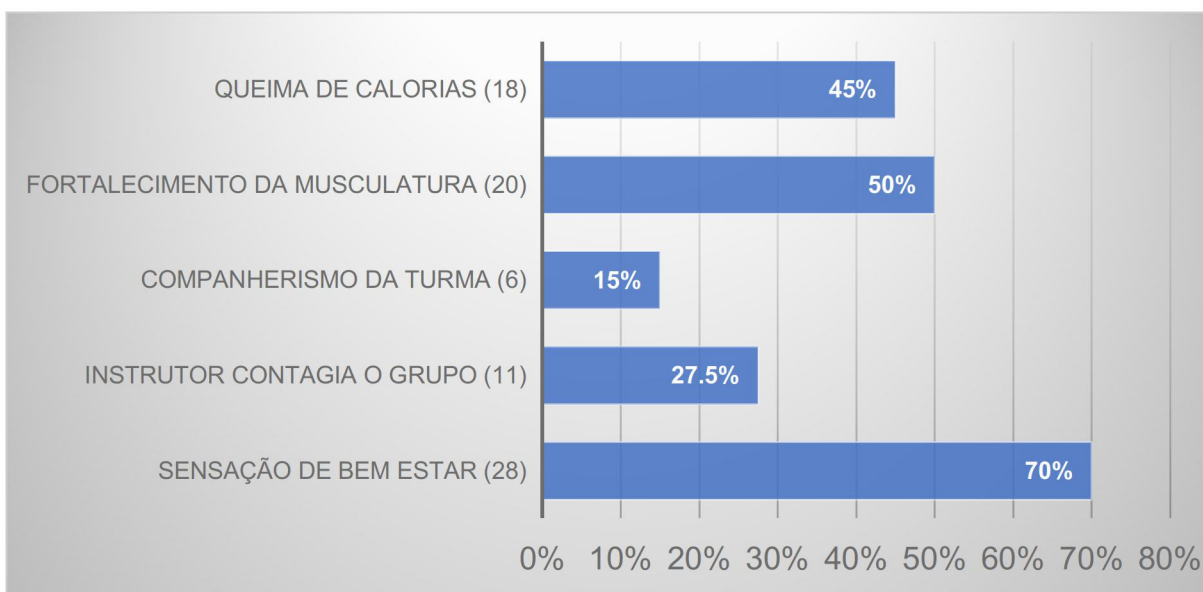
Quanto ao tempo que realizam a prática da ginástica aeróbica na academia onde foram entrevistados os participantes responderam, 10 (25%) informaram está a apenas 6 meses, 9 (22,5%) há 1 ano, 9 (22,5%) há 2 anos, e 12 (30%) há mais de 2 anos.

Observa-se que a grande maioria dos participantes deste estudo possuem tempo de prática de ginástica aeróbica na academia onde foi realizado o estudo com tempo superior a 6 meses, o que demonstram que esse a prática dessa atividade física é efetiva, visto o tempo de permanência nessa modalidade.



**Artigo**

**Gráfico 4 – Vantagens/benefícios que pode ser encontrado nas aulas de ginástica aeróbica.**



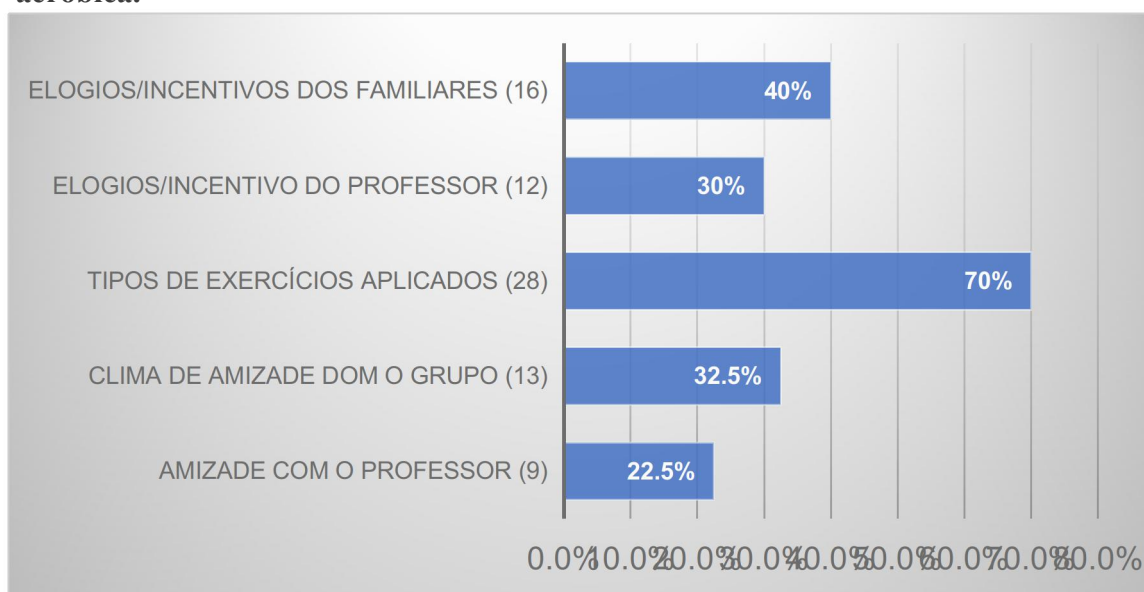
**Fonte: Dados da pesquisa 2017**

Questionados quanto as vantagens/benéficos encontrados nas aulas de ginástica aeróbica, verificou-se que 18 (45%) relatou a queima de calorias, 20 (50%) fortalecimento da musculatura, 6 (15%) companheirismo da turma, 11 (27,55%) instrutor contagia o grupo e 28 (70%) sensação de bem-estar.



**Artigo**

**Gráfico 5 – Fatores que levam a continuar frequentando a aula de ginástica aeróbica.**



**Fonte: Dados da pesquisa 2017**

Sobre os fatores que levam os participantes da amostra a continuarem frequentando a aula de ginástica aeróbica, 16 (40%) disseram que elogios/incentivos dos familiares são um dos fatores, 12 (30%) elogios do professor, 28 (70%) tipos de exercícios aplicados, 13 (32,5%) clima de amizade com o grupo, e 9 (22,5%) amizade com o professor.

## DISCUSSÃO

A presença do gênero feminino vem aumentando nos últimos anos dentro das academias de ginástica aeróbica no Brasil, isso se dá pela prática proporcionar ao indivíduo o aumento do condicionamento físico, contribuindo não somente para o fortalecimento muscular, mas bem como para a estética corporal de quem pratica,



### Artigo

diminuindo, os riscos para o surgimento de patologias metabólicas e cardiovasculares, além de ser forte aliado na redução do peso corporal.

Em seu estudo, Bezerra et al (2013) destacaram em seu estudo que a Capacidade Cardiorrespiratória de mulheres de mulheres que praticavam a ginástica aeróbica, apresentou mudanças significativas, manifestando assim a relevância do treinamento aeróbico na melhoria da capacidade cardiorrespiratória e conseqüentemente uma melhoria no sistema cardiovascular (potencialização do músculo cardíaco (miocárdio), maior volume de ejeção, maior transferência de oxigênio e nutrientes na corrente sanguínea, entre outros) que está diretamente interligado a este.

Gasparoto et al (2014) encontrou dados significativos quanto a medidas antropométricas entre mulheres praticantes de ginástica, em diversas faixas etárias, segundo os autores, isso requer uma maior compreensão sobre o caso, daí a importância de novos estudos científicos que confrontem resultados e tragam meios e planos de cuidados que possam contribuir para o bem estar e saúde da mulher, visto que mulheres em faixa etária mais jovem, apresentaram condições físicas e cardiorrespiratórias melhores que mulheres com idades mais avançadas.

Nosso estudo apresentou dados semelhantes ao encontrados por Teixeira Junior e Planche (2016), os pesquisadores encontraram em seu estudo que o quesito estética, corresponde como principal motivo dentre vários outros no que diz respeito a prática de ginástica entre mulheres.

Segundo Rocha (2013), descreveu em seu estudo que as motivações que levam a prática de ginástica em academia estão intricadamente relacionadas a qualidade de vida e melhora na aptidão física, tais aspectos representam-se como importantes motivos para a adesão a atividade de ginástica aeróbica.

Para Rodrigues (2012), a qualidade de vida, sobretudo aspectos que contribuam para a saúde, prazer e diminuição do stress, foram pontos de maior destaque encontrados em seu estudo, quando questionou um grupo de mulheres a respeito de aspectos motivacionais para a adesão a prática da ginástica aeróbica.

Compreender quais aspectos motivacionais agem como influenciadores na adesão da prática da ginástica aeróbica se faz necessário, para que os profissionais educadores físicos tenham esse conhecimento nas academias onde trabalham, dessa forma podendo traçar planos de cuidados e atenção que hajam diretamente em situações que possam interferir no bem-estar do praticante da ginástica aeróbica.



### Artigo

A mulher é constantemente influenciada por diversos fatores, que vão desde socioculturais até físicos e psicológicos, onde conduzem a apresentar uma série de situações que agem diretamente na não aceitação do seu corpo, diminuindo a sua qualidade de vida e auto estima (TAFARELO; NASCIMENTO JUNIOR; OLIVEIRA, 2015). Nos últimos anos vem se observando uma ascensão significativa da prática de atividades físicas por parte da população feminina, seja por questões estéticas ou bem estar físico, o público feminino é notoriamente evidente nas academias de ginásticas. Estudos já evidenciam esse crescimento, sobretudo em questões que podem interferir na prática da ginástica aeróbica entre mulheres.

Os primeiros meses são fundamentais para a aderência ou não de uma rotina de exercícios físicos regulares, portanto dependendo intrinsecamente de diversos fatores, os quais vão desde fatores sociais, biológicos e psicológicos (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2013).

A prática da ginástica aeróbica, devido aos seus componentes aeróbicos, possui elevado gasto calórico, proporcionando à praticante diversão, prazer, motivação, além de melhoras no condicionamento físico e motora, tendo como exemplos o equilíbrio e o tempo de resposta (PICOLINI et al., 2015).

Como visto, os benefícios da prática da ginástica aeróbica, vão muito além do bem estar físico, o que corroboram com nossa pesquisa e seus resultados descritos por cada participantes na variável em questão, é importante que o educador físico esteja ciente da importância de compreender o que se passa com cada aluno no ambiente da (academia), contribuindo para que o praticante de ginástica seja conhecedor dos benefícios da prática, bem como excluindo inverdade que possam aparecer e que interfiram na qualidade de vida.

O ambiente social, representa importante indicador para a adesão e motivação para a prática da atividade física, sobretudo da ginástica aeróbica, o que fortalece pesquisas científicas onde constam que a associação positiva entre o apoio social e a atividade física são agente contribuidores para a o bem-estar e a qualidade de vida (STAHL, 2011).

Rodrigues (2012), encontrou em seu estudo que, as mulheres quando buscam a prática da ginástica, estão motivadas por diversos fatores, não somente pela saúde, mas também pelo prazer e satisfação da prática da atividade física, estando ainda associada a um hobby ou lazer.



### Artigo

Inúmeras são as motivações para a adesão da prática de ginástica aeróbica em academias, que vão desde fatores demográficos, biológicos, social, emocional, comportamental, e cultural, é importante que tenhamos ciência destes motivos, para que possamos compreender o que se passa com que pratica a ginástica aeróbica.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A busca pelo bem-estar e qualidade de vida vem ganhando espaço significativo entre o público feminino, desse modo preocupadas com a saúde física e a estética procuram na prática da atividade física benefícios que contribuam para boas condições de saúde, diminuindo os riscos para o aparecimento de patologias bem como a manutenção da estética corporal.

Os resultados do nosso estudo mostraram que os participantes desta amostra são relativamente jovens, possuem nível de instrução escolar satisfatória, e que a maioria são casadas além de possuir renda mensal superior a 2 salários mínimos.

Quanto aos fatores que levam a procura da ginástica aeróbica como prática esportiva, foi visto que a qualidade de vida, seguida da estética corporal foram destaques, sendo a falta de motivação o principal motivo de interferência para a prática. O de atividade praticada pelos participantes apresentou-se superior a 6 meses na grande maioria, acreditamos que isso é reflexo do sentimento de bem-estar promovido pela prática bem como outros fatores, os quais corroboram significativamente para o fortalecimento da musculatura e queima da caloria.

É importante destacarmos que quanto aos fatores que levam os participantes a continuar frequentando as aulas de ginástica, foi visto que fatores sociais como o companheirismo da turma, elogios de terceiros e familiares, e a didática apresentada pelo professor são fatores contribuintes.

É necessário que sejamos conhecedores dos problemas que possam interferir no âmbito profissional, sobretudo no quesito bem-estar, e motivação, visto que estes podem contribuir significativamente na relação professor X aluno no ambiente da academia. Portanto este estudo atingiu seus objetivos propostos, entretanto, é necessário que novos estudos sejam realizados com essa temática para constante melhoria e aprimoramento do atendimento das academias e na intervenção profissional.



**Artigo**

**REFERÊNCIAS**

- BAYER, S. A; CARLINI C. A. Diretrizes básicas para o funcionamento de uma academia de ginástica. **Ágora: R. Divulg. Cient.**, Mafra, v. 17, n. 2, 2010.
- BEZERRA, T. A. Os efeitos da ginástica aeróbica na capacidade cardiorrespiratória em mulheres. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, v.18, nº 185, Outubro de 2013.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de saúde. Comissão Nacional de ética em Pesquisa – CONEP. **Resolução nº. 466/2012 sobre pesquisa envolvendo seres humanos**. Brasília, 2012.
- CAMARA, A. M. C. S. et al . Percepção do processo saúde-doença: significados e valores da educação em saúde. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro , v. 36, n. 1, supl. 1, p. 40-50, Mar. 2012 .
- CERAGIOLI, L. **Ginástica Aeróbica**. (Coleções Manuais de Desporto). Cascais: Arte Plural Edições, 2008.
- GASPAROTTO, G. S. Comparação dos indicadores de obesidade e condicionamento cardiorrespiratório em adultos ingressantes em academia de ginástica. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.4, n.2, 2014.
- HALLAL, P.C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v.380, n.9838, p.247-57, 2012.
- MICHELLI, M. **A prática da retenção de clientes em academias de ginástica e de condicionamento físico localizadas em Caxias Do Sul – RS**.2008. 93 f. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação do Mestrado em Administração da Universidade de Caxias do Sul, como requisito parcial à obtenção do grau de Mestre em Administração. Caxias do Sul – RS, 2008.





**Artigo**

MIRANDA, V. P.N. et al. Avaliação da imagem corporal em relação ao nível de atividade física habitual e o comportamento sedentário de adolescentes. **J Manag Prim Heal Care**. v.7, n.1, p.152-152, 2016.

PICOLINI, L. C et al. Efeitos da prática de Jump no equilíbrio e no tempo de reação em mulheres. **ConScientiae Saúde**, v.14, n.4, p. 585-591, 2015.

ROCHA, K.F. Motivos de Adesão da prática de ginástica em Academia. **Rev Desp Saude**, Rio de Janeiro, v.4, n.3, p.11-6, 2013.

RODRIGUES, A. N. **Motivação à prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Porto Velho**. Monografia de graduação apresentada ao curso de Educação Física do Núcleo de Saúde da Universidade Federal de Rondônia, p. 261. 2012.

STAHL, T. The importance of the social enviroment for physically active lifestyle- results from an international study. **Social Science and Medice**, v.52, n.1, p.10, 2011.

TAFARELLO, R. NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. do, OLIVEIRA, D. V. de. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. **Cinergis**, v.16, n.4, p.249-254, 2015.

TAHARA, A.K; SCHWARTZ, G. M; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Rev Bras Ci Mov**. v.11, n.4, p.7-12, 2013.

TEIXEIRA JUNIOR, A C; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Rev. Equilíbrio Corporal Saúde**. v.8, n.1, p. 28-32, 2016.

