

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO

Ayrton David Ferreira Dias¹

Fabiano Henrique Rodrigues Soares²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O desenvolvimento de hábitos como a prática de atividade física é fundamental para a saúde, e consequentemente, para a qualidade de vida. A musculação vem sendo uma atividade física bastante procurada por muitas pessoas na tentativa de adquirir ou manter uma boa saúde, e também muitas vezes para melhorar a estética, onde essa está mais voltada para a hipertrofia muscular. Este estudo teve como objetivo identificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de atividade física.

METODOLOGIA: Foi aplicado o questionário IMPRAF-54 composto por seis dimensões pré-estabelecidas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), e identificar entre estas, quais as que mais motivam as pessoas a tornarem a musculação como prática regular de atividade física. A amostra foi composta por 48 pessoas, sendo 22 homens e 26 mulheres, com idades entre 18 e 64 anos, praticantes de musculação e selecionadas de forma não aleatória por conveniência em academias de Natal e região metropolitana.

Palavras-chave: Motivação. Atividade física. Musculação.

MOTIVATION TO THE PRACTICE OF STRENGTH TRAINING

ABSTRACT

INTRODUCTION: The development of habits such as physical activity is essential for health, and hence to the quality of life. The strength training has been a physical activity much sought after by many people trying to acquire or maintain good

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte/UNI-RN. E-mail: ayrton_david@hotmail.com

² Professor orientador do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: fsfitness@hotmail.com

health, and also often to improve the aesthetics, where this is more focused on muscle hypertrophy. This study aimed to identify the key motivational factors that lead people to seek for gyms for physical activity. **METHODOLOGY:** The IMPRAF-54 questionnaire composed of six pre-established dimensions (Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Beauty and Pleasure) was applied, and identify among these, which ones most motivate people to make the strength training as regular physical activity. The sample consisted of 48 people, 22 men and 26 women, aged 18 to 64, strength training practitioners and selected non-randomly by convenience in gyms in Natal and metropolitan area.

Keywords: Keywords: Motivation. Physical activity. Strenght training.

1 INTRODUÇÃO

A atual sociedade tem passado por diversas mudanças, as quais têm sido acompanhadas de novos paradigmas que ocorrem constantemente no meio social e consequentemente na vida e nos hábitos das pessoas. Segundo dados do IBGE (2014), a porcentagem de homens com 18 anos ou mais que praticavam o nível recomendado de atividade física foi de 27,1%, e para as mulheres esse valor foi de 18,4%.

O desenvolvimento de hábitos como a prática de atividade física é fundamental para a saúde, e consequentemente, para a qualidade de vida. Este estilo de vida juntamente com um hábito de alimentação mais saudável, faz com que sejam reduzidos os riscos para muitas doenças, entre elas, a diabetes mellitus (DM) tipo 2, obesidade e doenças cardiovasculares, as doenças que mais são notadas em indivíduos com estilo de vida sedentário (BRASIL, 2007).

Com o passar dos anos, Franchi et al. (2005) afirma que há uma diminuição na capacidade funcional dos idosos, mas para isso, a prática de atividade física é de extrema importância para estes indivíduos para manutenção ou melhora do equilíbrio, força e resistência, que são diminuídas com o avanço da idade e que auxiliam na realização das atividades da vida diária (AVD). A musculação tornou-se uma atividade física bastante procurada por muitas pessoas na tentativa de adquirir ou manter uma boa saúde, e também muitas vezes para melhorar a estética, onde essa está mais voltada para a hipertrofia muscular (BEPPU, 2003).

Segundo Marcelinno (2003), mais de 90% dos praticantes de musculação justificam essa prática como uma de suas atividades de lazer. Os principais motivos relatados pelos praticantes foram: saúde e condicionamento físico, estética, relaxamento, fazer amigos e encontrar amigos. E ainda que a motivação à prática de exercícios quase sempre vem associada a percepção da imagem que a pessoa tem sobre si.

Gill e Huddleston (2000) descrevem a motivação como a intensidade e a direção de um comportamento, sendo este determinado pelo próprio indivíduo e pelo meio que o envolve. Ryan e Deci (2000), afirmam que a motivação é fundamental para que a prática da atividade física venha a se tornar um hábito, e ainda que um indivíduo pode ser motivado por diferentes níveis, que são classificados como fatores intrínsecos e extrínsecos.

Em relação à atividade física, Marcellino (2003) mostra que esse empenho muitas vezes é suprimido, principalmente por aspectos de motivação interna e externa que atuam como determinantes.

Com base nas variáveis relacionadas a motivação, através de dimensões motivadoras específicas, este estudo tem como objetivo identificar os fatores motivadores que levam o indivíduo a prática de exercícios resistidos.

2 METODOLOGIA

Pesquisa de associação com desenho transversal de caráter exploratório com o objetivo de conhecer os fatores motivacionais que levam os indivíduos à prática da musculação.

A amostra foi composta de 48 pessoas, sendo 22 homens e 26 mulheres, com idades entre 18 e 64 anos, praticantes de musculação e selecionadas de forma não aleatória por conveniência em academias de musculação de Natal/RN e região metropolitana.

Para este trabalho foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) (BARBOSA; BALBINOTTI, 2006), onde pretende avaliar 6 das possíveis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividade física. Este inventário conta com 54 itens agrupados de 6 a 6 nas seguintes dimensões: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Os resultados podem variar entre 8 e 40 em cada dimensão.

Os dados foram analisados quantitativamente. Foram identificadas as frequências e percentuais, as medidas de tendência central (média, moda e mediana), as medidas de dispersão (desvio padrão, assimetria e curtose). Foi aplicado o Teste t de Student para verificar a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis e as amostras. Foi adotado o nível de significância estatística de $\alpha < 0,05$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS GERAIS

Na Tabela 1 e Figura 1 a seguir estão apresentados os dados descritivos dos valores observados em cada dimensão (Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) da amostra geral.

Tabela 1 – Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra geral

Dimensões	x (DP)	Mínimo/Máximo	Mediana	Moda	Assimetria	Curtose
Idade	32,48(±12,77)	18/64	28	22	,96	-,27
Controle de estresse	28,00(±5,51)	13,00/39,00	28,00	25,00	-,51	,77
Saúde	37,17(±5,20)	21,00/40,00	39,50	40,00	-2,0	3,92
Sociabilidade	23,89(±7,44)	8,00/40,00	25,00	26,00	-,28	-,56
Competitividade	13,77(±8,86)	8,00/36,00	9,00	8,00	1,2	-,46
Estética	36,98(±6,50)	17,00/40,00	40,00	40,00	-2,25	4,96
Prazer	33,79(±4,75)	22,00/40,00	33,50	30,00	-,34	-,53

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Legenda: x = média aritmética; DP = desvio padrão.

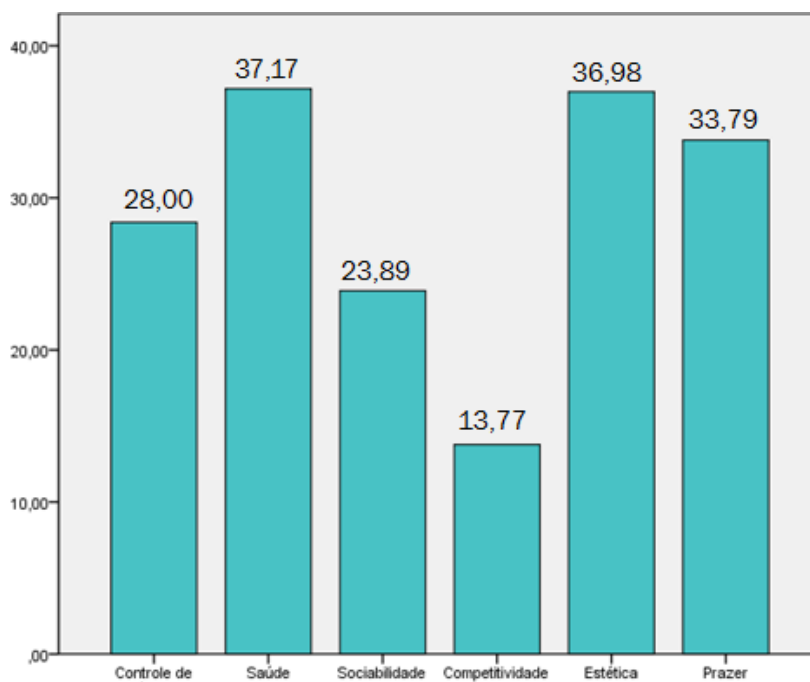
De acordo com a Figura 1 apresentada a seguir, a maioria dos sujeitos se sentem mais motivados para a prática da musculação pela manutenção e promoção da saúde como primeiro fator motivacional, não havendo diferença estatisticamente significativa ($p > 0,05$) da dimensão estética, seguida pelo prazer em praticar a musculação, mostrando diferença estatisticamente significativa. Logo depois, a dimensão controle de estresse, seguido do fator sociabilidade, e como fator que menos motivou os indivíduos, a dimensão competitividade. Estas últimas apresentaram diferenças significativas entre elas.

Pode-se verificar através dos dados e respondendo ao objetivo desse estudo que é identificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a

procurarem por academias para a prática de atividade física regular que, de um modo geral, o principal fator motivacional à prática regular desta modalidade foi a saúde, pois esta é uma atividade onde proporciona uma melhor qualidade de vida para aqueles que a praticam.

Resultados semelhantes foram encontrados por Napoli e Sene (2008), que investigaram os principais fatores motivacionais que levam praticantes de musculação a treinar no período vespertino na cidade de Jaguaruna, SC. Ainda mostraram que a competitividade não é um fator importante quando os indivíduos procuram academias, pois elas vão fazer exercícios com maior objetivo em sua qualidade de vida, prazer e estresse do dia-a-dia, e não para fins competitivos.

Figura 1 – Distribuição das dimensões motivacionais – amostra geral.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

3.2 COMPARAÇÃO DE MÉDIAS POR SEXO

Na Tabela 2 e Figura 2 a seguir estão apresentados os dados descritivos dos valores observados em cada dimensão (Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) da amostra dividida pelo gênero.

Quanto à variável sexo, um teste t para amostras independentes foi conduzido e seus resultados indicaram não existir diferenças significativas ($p > 0,05$)

entre as dimensões Controle de estresse, e Competitividade, enquanto mostrou diferença significativa para as dimensões Saúde, Sociabilidade, Estética e Prazer.

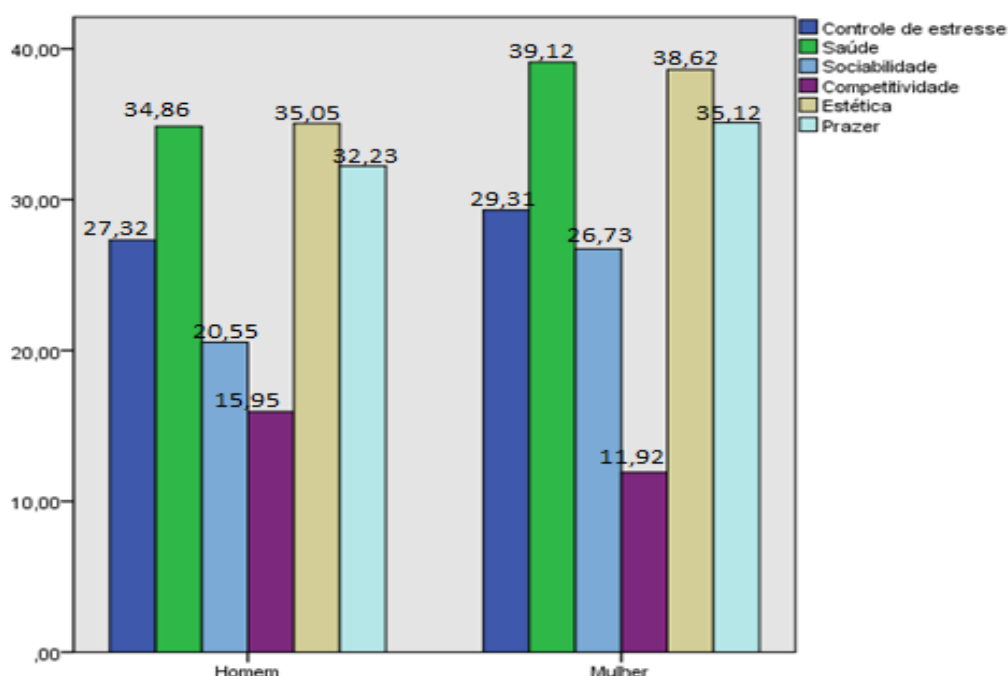
Tabela 2 – Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra de ambos os sexos

Dimensões	Categoria	x (DP)	Mínimo/Máximo	Mediana	Assimetria	Curtose	p
CE	Masculino	27,32(±5,51)	13,00/39,00	27,00	-0,28	1,35	0,223
	Feminino	29,31(±5,61)	13,00/38,00	30,00	-0,79	1,23	
SA	Masculino	34,86(±5,20)	21,00/40,00	36,00	-1,33	1,23	0,002*
	Feminino	39,12(±2,18)	32,00/40,00	40,00	-2,98	8,21	
SO	Masculino	20,55(±7,44)	8,00/33,00	22,00	-0,10	-1,34	0,006*
	Feminino	26,73(±7,18)	8,00/40,00	27,50	-0,50	0,56	
CO	Masculino	15,95(±8,86)	8,00/36,00	13,50	0,90	-0,25	0,82
	Feminino	11,92(±6,28)	8,00/28,00	8,00	1,39	0,55	
ES	Masculino	35,05(±6,50)	17,00/40,00	37,50	-1,58	1,84	0,003*
	Feminino	38,62(±3,10)	26,00/40,00	40,00	-3,09	10,98	
PR	Masculino	32,23(±4,75)	22,00/40,00	31,50	-0,21	-0,44	0,030*
	Feminino	35,12(±4,03)	28,00/40,00	35,50	-0,26	-1,17	

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Legenda: x = média aritmética; DP = desvio padrão; CE= Controle de estresse; SA= Saúde; SO= Sociabilidade; CO= Competitividade; ES= Estética; PR= Prazer; p = significância.

Figura 2 - Distribuição das dimensões motivacionais – amostra dividida pelo sexo



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com a Tabela 2 e a Figura 2 apresentada acima, as dimensões que mais motivam as mulheres para a prática da musculação foram saúde e estética em primeiro lugar, seguidas pela dimensão prazer, em terceiro e quarto lugar ficaram

controle de estresse e sociabilidade, respectivamente, e por último, competitividade.

Já para os homens, a ordem das dimensões mais motivantes para as menos motivantes foi: estética, saúde, prazer, controle de estresse, sociabilidade e competitividade, respectivamente. Isso mostra que a dimensão mais motivadora para os homens foi a Estética, enquanto para as mulheres, a dimensão mais motivadora foi a saúde.

Quando a comparação foi feita pelos sexos, Mortari (2014) verificou em seu estudo com mulheres com síndrome metabólica que a dimensão mais motivadora e a menos motivadora para a prática regular de atividade física foi a saúde e competitividade, respectivamente.

Diferentemente do estudo de Lores et al. (2004), que testou a existência de possíveis diferenças entre homens e mulheres praticantes de atividade física na dimensão estética. Seus resultados indicam que as mulheres são significativamente ($p < 0,001$) mais motivadas por aspectos relacionados à estética, do que os homens. Já para a dimensão menos motivante, a Competitividade foi mostrada como dimensão menos motivante para os dois gêneros, mas não mostrando diferença significativa entre homens e mulheres.

Os resultados deste trabalho mostrou que ao comparar as dimensões motivacionais por sexo, foi encontrado que os homens se sentem mais motivados pela estética do que as mulheres, enquanto essas se sentem mais motivadas pela saúde. Este resultado se assemelha em partes pela pesquisa feita por Scheffer et. al (2014), onde foi encontrado que ambos procuram exercícios físicos em academias para melhora de sua aparência, diferenciando somente no resultado das mulheres.

No estudo de Zambonato (2008), os resultados quando analisados separando homens e mulheres também diferem desse estudo para os homens, onde mostrou que estes se sentem mais motivados pela saúde do que pela estética. Porém, o resultado das mulheres corroboram com os resultados deste trabalho, mostrando que a saúde é o fator mais motivante para a prática regular da musculação.

Muitos trabalhos mostram que as mulheres procuram as academias tanto pela manutenção ou promoção da saúde, como também pela estética. Estes são fatores muito importantes, visto que as mulheres estão mais preocupadas com a sua qualidade de vida e o risco de doenças para aquelas que não se exercitam. Enquanto que os homens estão mais preocupados com sua aparência, sempre na

busca pelo corpo perfeito, do que com sua saúde.

3.3 COMPARAÇÃO DE MÉDIAS POR FAIXA ETÁRIA

Na tabela 3 e figura 3 a seguir estão apresentados os dados descritivos dos valores observados em cada dimensão (Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) da amostra dividida em duas faixas etárias, uma dos 18 aos 30 anos, e outra dos 31 aos 64 anos.

Tabela 3 – Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra de duas faixas etárias

Dimensões	Categoria	x (DP)	Mínimo/Máximo	Mediana	Assimetria	Curtose	p
CE	18-30	27,26(±5,93)	13,00/38,00	27,00	-0,63	0,95	0,103
	31-64	29,86(±4,88)	21,00/39,00	30,00	0,06	-0,94	
SA	18-30	36,26(±4,85)	21,00/40,00	38,00	-1,71	2,87	0,091
	31-64	38,33(±3,45)	26,00/40,00	40,00	-2,75	8,06	
SO	18-30	22,04(±6,76)	8,00/31,00	24,00	-0,68	-0,57	0,072
	31-64	26,28(±8,66)	10,00/40,00	28,00	-0,44	-0,75	
CO	18-30	14,59(±8,40)	8,00/36,00	12,00	1,22	0,54	0,399
	31-64	12,71(±6,88)	8,00/27,00	8,00	1,06	-0,52	
ES	18-30	37,26(±5,39)	17,00/40,00	40,00	-2,62	7,46	0,676
	31-64	36,62(±5,09)	22,00/40,00	38,00	-1,92	3,02	
PR	18-30	33,66(±3,93)	25,00/40,00	33,00	-0,23	-0,63	0,832
	31-64	33,95(±5,37)	22,00/40,00	34,00	-0,44	-0,67	

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Legenda: x = média aritmética; DP = desvio padrão; CE= Controle de estresse; SA= Saúde; SO= Sociabilidade; CO= Competitividade; ES= Estética; PR= Prazer; p = significância.

Com esses resultados, podemos observar o que motiva o grupo com idade entre 18 e 30 anos são as dimensões: estética e saúde em primeiro lugar, sem diferenças significativas, seguidas pelo prazer, controle de estresse, sociabilidade e competitividade.

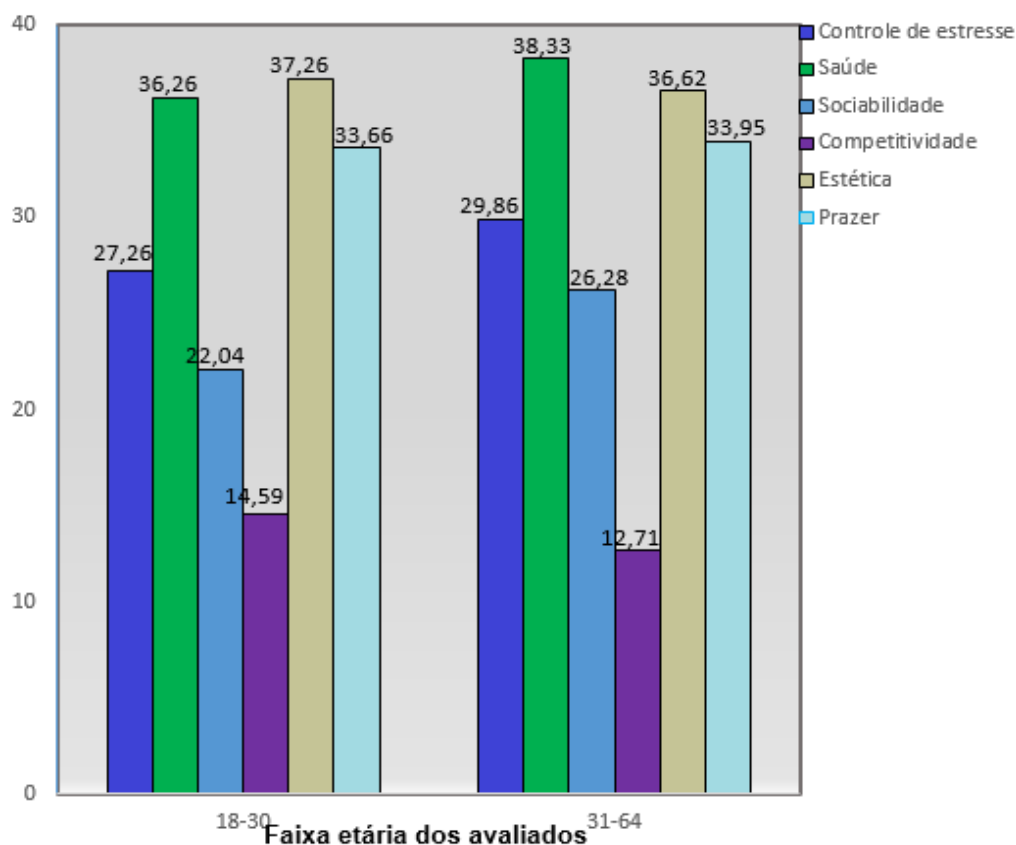
Esses dados corroboram com os resultados do estudo de Amorim (2010), onde mostrou que a estética é a dimensão mais motivadora para este grupo de indivíduos iniciarem ou permanecerem na prática da musculação como atividade física regular.

Já para os indivíduos com idade entre 31 e 64, tiveram como maior motivação a dimensão saúde, enquanto a menos motivante foi a competitividade.

Os dados acima mostram que não há diferenças significativas entre as faixas etárias para nenhuma dimensão motivadora para a prática da musculação,

afirmando que as médias encontradas para cada dimensão do questionário não variam de acordo com a faixa etária, variando somente a ordem de classificação dos fatores.

Figura 3 – Distribuição das dimensões motivacionais – amostra dividida pela faixa etária



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Ao comparar diferentes faixas etárias, foi notado que indivíduos mais jovens, dos 18 aos 30 anos, estão mais preocupados com sua aparência física que indivíduos mais velhos, dos 31 aos 64 anos, onde mostraram ter mais interesse pela atividade física em busca de uma qualidade de vida melhor.

Os resultados encontrados para a faixa etária de 18 a 30 anos se assemelham dos dados encontrados no trabalho de Amorim (2010), onde mostra que indivíduos mais jovens se sentem mais motivados a praticarem a musculação pela melhora de sua estética. Este resultado se mostra relevante, pois vivemos em uma sociedade onde a busca pelo corpo magro e definido se mostra mais presente que a busca pela saúde por parte destes indivíduos.

Para os indivíduos pertencentes à faixa etária de 31 a 64 anos, esta

pesquisa mostrou que a saúde foi o fator mais relevante pela busca da atividade física em academias. Diferentemente do resultado do trabalho de Andrade (2012), onde mostrou que indivíduos mais velhos se interessam mais a praticarem atividade física pela obtenção do prazer em praticá-la. Estes dados mostram que a obtenção do prazer muitas vezes é um fator bastante motivante para que indivíduos se engajem em atividades físicas, contribuindo ainda para a saúde dos praticantes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho permitiu verificar os motivos pelos quais as pessoas iniciam a prática de atividade nas academias. Contudo, sugere-se que novos estudos sejam realizados com outras populações em diferentes regiões do Brasil, para que se possa melhor identificar quais são os principais fatores que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos em academias.

Para a dimensão competitividade, os resultados mostraram que esta é um fator pouco motivante para os indivíduos de qualquer idade ou sexo praticarem a musculação. Talvez porque grande parte dos avaliados pratiquem esta modalidade visando somente a atividade física, e não a competição.

Sugere-se que novos estudos para verificar os fatores motivacionais sejam feitos em praticantes de musculação, mas que pertençam a grupos com diferentes características e objetivos, fisiculturistas, idosos, grupos especiais, entre outros.

REFERÊNCIAS

AMORIM, D. P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária dos 18 aos 30 anos**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física). Universidade do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

ANDRADE, Rafael Luiz de. **Motivação à prática da musculação**: um estudo nas academias de São José. Santa Catarina, 2012.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, São Paulo, 2008.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. Dissertação inédita de mestrado. UFRGS, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Porto Alegre, 2006.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes; BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). **Laboratório de Psicologia do Esporte**, Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

BARROS NETO, Turíbio Leite. Sedentarismo. **Revista Panamericana de Salud Pública**, 2003.

BEPPU, Sílvio Roberto Gomes; BARROS, Ana Cristina da Silva; MARTINS JUNIOR, Joaquim. Motivos que levam as pessoas a escolher e a permanecer na prática da musculação. In: ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA CESUMAR, 7, 2011, Paraná. **Anais Eletrônico**. Paraná: Cesumar, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar: manual técnico. **Agência Nacional de Saúde Suplementar**. 2. ed. Rio de Janeiro: ANS, 2007.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros et al. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza/CE, v. 18, n. 3, p.152-156, ago. 2005.

GENTIL, Paulo. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia**. Rio de Janeiro. Sprint, 2005.

GILL, Diane L.; GROSS, John B.; HUDDLESTON, Sharon. Participation motivation in youth sports. **International journal of sport psychology**, v. 14, n. 1, p. 1-14, 1983.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 25, p. 37-43, 2011.

GUARNIERI, J. C. Academias de ginástica e as opiniões de praticantes de atividade física. *Revistas UCB*, Rio Claro, v. 34, 1997.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde 2013: **Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2014.

KAMEL, José Guilherme N. **A ciência da musculação**. Rio de Janeiro: Shape, 2004.

LORES, Ana Pavón et al. Motivos de prática físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. **Apunts. Educación física y deportes**, v. 2, n. 76, p. 13-21, 2004.

MACHADO, Yara Líbia. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso. 2011.

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

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Qualidade de vida, atividade física e saúde: relações na Busca de uma Vida Melhor**. Disponível em: <<http://sistemas.eeferp.usp.br/myron/arquivos/7844237/1e0054d03941804c47f246c1b1811a4e.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2016.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L.. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5. ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan S.A., 2003.

MORTARI, Juliana Appel et al. Motivos de mulheres com síndrome metabólica para a prática regular de atividades físicas. **VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte**, 2014.

NAPOLI, A. C, SENE, R. F. Os principais fatores motivacionais que levam praticantes de musculação a treinar no período vespertino na cidade de Jaguaruna, SC. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, n. 124, set. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/fatores-motivacionais-quelevam-praticantes-de-musculacao-a-treinar.htm>>. Acesso em: 10 maio 2016.

PRESTES, Jonato et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. São Paulo: Manole, 2010.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68, 2000.

SCHEFFER, ANA PAULA et al. Fatores que levam pessoas a praticar exercícios físicos em academias. **FIEP Bulletin On-line**, v. 84, n. 1, 2014.

ZAMBONATO, Flavio. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos das escolas de Erechim-RS. 2008. 104 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.