

FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Betina Fernanda Schmidt
Gabriela Anita Sterz
Renata Maria Muller
Moises Romanini

RESUMO

Como estudantes do curso de psicologia optamos como campo de pesquisa academias de ginástica, de distintas cidades, para desenvolvermos o estudo sobre os fatores motivacionais que levam os estudantes universitários à prática de exercícios físicos. As exigências e a escassez de tempo no cotidiano têm feito, em vários momentos, com que muitos indivíduos não consigam praticar exercícios físicos, principalmente estudantes universitários, que tem em sua rotina de vida o estudo e, muitas vezes, o trabalho. O objetivo foi compreender os fatores que influenciam na aderência de programas de exercícios físicos em academias, identificando os motivos pelos quais os estudantes universitários não abandonam a prática, comparando os fatores motivacionais conforme respostas de sexo, faixa etária e curso da graduação. Essa pesquisa, de caráter quantitativo, adotou a análise estatística descritiva dos dados gerados a partir da aplicação de um questionário sobre fatores motivacionais (EMI-2 adaptado). Posteriormente, os dados obtidos foram digitados no *Google Forms*, uma ferramenta que gerou gráficos para a discussão dos resultados. Nos resultados encontrados, os principais fatores motivacionais encontrados que levam à prática de exercícios físicos foram: para se sentirem bem; para melhorar o condicionamento físico; e para ter um corpo saudável. Com isso, podemos pensar que a prática regular de exercícios físicos pode impactar favoravelmente na conservação do estado de saúde do indivíduo.

Palavras-chave: Psicologia. Motivação. Estudantes universitários. Exercícios físicos.

INTRODUÇÃO

Vivemos num contexto de revolução do corpo humano. A imagem corporal pode ser vista como a relação entre o corpo da pessoa e os processos cognitivos (BECKER JUNIOR, 2008). A prática de exercícios físicos está atribuída psicologicamente aos fatores que influenciam a prática deste, e pode impactar favoravelmente na conservação do estado de saúde do indivíduo, podendo resultar em importantes benefícios sociais e psicológicos, sobretudo para estudantes universitários.

O exercício físico pode estar associado ao tratamento de dores, ansiedade, depressão, *etc.*, podem ser também associados biologicamente a benefícios psicológicos na prática do exercício físico, os quais serão citados mais adiante na pesquisa, situando como resultados encontrados em tal. (BECKER JUNIOR, 2008).

Tipos de motivação intrínsecos e extrínsecos têm sido amplamente estudados. Nesta pesquisa iremos abordar as definições de motivação intrínseca e extrínseca. Sendo a motivação intrínseca uma capacidade humana natural para aprender e assimilar as coisas por si. A motivação extrínseca é tida como uma atividade feita para alcançar resultados, podendo ser associada a recompensas e agentes externos. Para que uma pessoa esteja motivada ela precisa estar movida por algo, precisa de um impulso, uma inspiração para agir, não tendo isso a pessoa é caracterizada como desmotivada. (DECI; RYAN,2000).

Torna-se de extrema importância identificar os principais comportamentos motivacionais associados à prática de exercícios físicos de sujeitos adultos, pois esses elementos têm importância na sustentação desta prática. (LEGNANI, 2009). Muitos indivíduos participam de exercícios físicos com intenção do reconhecimento social, pressões da sociedade e sentimentos de culpa. O indivíduo exerce a pressão sobre si para regular seu comportamento.

No Brasil percebe-se uma importante escassez de informações envolvendo este tema, existem poucos estudos que procuraram investigar os comportamentos motivacionais relacionados à prática regular de exercício físico em amostras representativas de jovens adultos, ainda mais enquanto estudantes universitários. Os estudos já realizados se concentraram em indicadores quanto à aderência e às barreiras para a prática habitual de atividade física, e aos benefícios psicológicos da prática de exercícios físicos, (LEGNANI, 2009; BECKER JUNIOR, 2008) em nosso estudo estaremos abordando os motivos que fazem com que estes indivíduos estejam motivados para a prática.

Podemos citar alguns atributos importantes na definição dos motivos associados à prática de exercício físico, sexo e idade, como também citamos que fatores ambientais e sociais, contexto cultural, podem ter influência nesta prática, os motivos que influenciam podem apresentar especificidades de acordo com o segmento populacional a ser considerado, sendo raros os estudos realizados no segmento de estudantes universitários. É importante destacar que estudos envolvendo populações universitárias são considerados significantes, pois com a permanência nas universidades o risco de que estudantes incorporem hábitos sedentários é acentuadamente alto, pois a redução do tempo e a rotina do trabalho muitas vezes tomam tempo. (LEGNANI,2009).

Com isso, propusemos um estudo para análise e discussão dos dados a partir do questionamento: quais as motivações encontradas em pessoas que praticam exercícios físicos em academias, enquanto estudantes universitários? Diante disso, debatemos o que induz alguns indivíduos a se motivarem para a prática de exercícios físicos, refletindo sobre estas influências, pensamos quão forte isso é sobre os estudantes universitários, os quais muitas vezes trabalham e estudam.

Para medirmos os fatores motivacionais (intrínsecos e extrínsecos) dos universitários frente à prática de exercício físico, fez-se o uso do instrumento *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), o qual foi adaptado, sendo constituído por 44 itens. Este estudo foi realizado em duas academias, de cidades distintas do Rio Grande do Sul, onde, com os resultados, fez-se uma explanação, discutindo e interligando quais os fatores motivacionais que levam estudantes universitários a praticarem exercícios físicos em academias.

METODOLOGIA

O presente estudo foi caracterizado como uma pesquisa quantitativa, adotando-se análises estatísticas descritivas e tendo como objetivo descobrir, observar, analisar e correlacionar os fatos e fenômenos encontrados no ambiente da academia de ginástica, descrevendo-os e interpretando-os com o propósito de conhecer o que motiva estudantes universitários a praticarem exercícios físicos.

Procedimentos metodológicos

O estudo teve como método a análise quantitativa. Sobre o método quantitativo, Richardson (1989, p.29) diz que “este método caracteriza-se pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento dessas através de técnicas estatísticas, desde as mais simples até as mais complexas”.

Esta pesquisa foi de corte transversal, não visando acompanhar os indivíduos após a aplicação da pesquisa, buscou-se apenas captar naquele momento as suas percepções diante do tema proposto. Na pesquisa transversal os dados são coletados em um dado momento, em apenas um tempo único e seu objetivo é apresentar variáveis e analisar sua incidência e inter-relação em dado momento. (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013).

O embasamento teórico desta pesquisa realizou-se na busca de artigos e livros nos campos ligados às ciências da saúde, educação física, psicologia, relacionadas ao papel da motivação em academias de musculação.

Contato com as academias e amostra dos sujeitos

A escolha da amostra da população para a pesquisa se deu de forma intencional, pois buscamos entre os indivíduos escolhidos para a pesquisa Estudantes Universitários, de ambos os sexos (feminino e masculino), entre a idade mínima de 18 anos e máximo 30 anos. Os indivíduos deveriam estar matriculados regularmente em uma das duas academias de musculação, sendo a escolha das academias feitas por critérios de conveniência. Estipulamos um número mínimo de aproximadamente 50 participantes, para que pudéssemos ter um bom resultado e discussão dos dados com a teoria.

A primeira academia a responder a pesquisa foi a da cidade de Venâncio Aires, na qual foi realizado um levantamento da amostra dos indivíduos que estabelecemos para a pesquisa, dos quais 68 eram compatíveis com os requisitos desta. Diante disso, entramos em contato através de telefone, para confirmar quais destes indivíduos obedeceriam realmente aos critérios estabelecidos para a pesquisa, destes, 21 indivíduos se disponibilizaram a responder os questionários da pesquisa. Foram utilizados questionários impressos e depois digitados no formulário online *Google Forms* para que formulasse os gráficos utilizados para a análise e discussão dos dados. Nenhum participante foi identificado na pesquisa, sendo utilizada apenas a idade e sexo dos mesmos.

A segunda academia escolhida foi da cidade de Santa Cruz do Sul, a qual nos deu permissão imediata para realizarmos a pesquisa. Como a academia não tem registro de quem é ou não estudante universitário, aplicamos a pesquisa de forma direta, ou seja, íamos perguntando para as pessoas a idade, e se era estudante universitário. Sendo os dados de acordo com nosso objetivo, e concordassem participar, pedimos para que assinassem o termo, e preenchessem os questionários. Para a realização desta pesquisa, fomos nos três turnos em que a academia funciona, e contamos com a ajuda dos *personal trainers*.

Instrumentos

Foram utilizados como base para a pesquisa o “Questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2)” e o “Questionário Sócio-Demográfico Simples (QSDS)”. Sendo os dois questionários adaptados à nossa realidade de pesquisa.

Aplicamos o “Questionário Sócio-Demográfico Simples (QSDS)” para obtermos uma base de dados dos participantes na região em que a pesquisa foi aplicada (por exemplo: idade, sexo, estado civil, IMC e escolaridade). Juntamente com o questionário, colocamos algumas questões que permitiram avaliar a atividade física realizada por esses participantes (por exemplo: atividade que pratica, tempo de prática, horas de prática por semana, entre outras).

O Questionário Sócio Demográfico Simples (QSDS) é utilizado para identificar o público alvo e suas características. Ele nos traz dados como endereço, ocupação, idade, questões de saúde, etc. Utilizamos uma versão adaptada do QSDS, com o intuito de proporcionar à nossa pesquisa uma base de dados conforme a região em que estamos desenvolvendo. (LEGNANI, 2009).

O *Exercise Motivation Inventory* (EMI-2) é um instrumento validado em vários países e para várias línguas. Tem sido um dos principais questionários a ser utilizado para pesquisas que buscam os principais motivos para a prática de exercício físico. Ele possui uma série de perguntas sobre o que motiva as pessoas a praticarem exercício físico que

devem ser respondidas com um número de 0 a 5 conforme consideram sua vontade. (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012).

Utilizamos uma versão adaptada do EMI-2, o qual trocamos os números por descrições de: sim, não, talvez, não sei; os quais foram pedidos aos participantes que se uma afirmação *não tem* nada de verdadeiro, indique: *não*. Se você pensa que uma afirmação é *“muito verdadeira”*, assinale: *sim*. Se você pensa que uma afirmação é parcialmente verdadeira, então assinale: *talvez*. Se você não sabe dizer assinale: *não sei*. Assim, de acordo com as respostas examinaremos os dados e discutiremos com a teoria.

Análise de Dados

Após a coleta de dados realizamos o tratamento destes, sendo trabalhados por meio da análise estatística descritiva. A Estatística Descritiva é o instrumento que permite concentrar, reduzir, descrever e compreender as informações obtidas em nossa pesquisa, distribuindo os dados utilizando as medidas de tendência central (média, mediana e moda), medidas de frequência (valores mínimo e máximo) e percentis. Este enviesamento introduzido pela redução da informação a um único número vai permitir ser minimizado pela utilização de várias medidas que nos permitam cruzar as informações e contrapor outras leituras dos nossos dados resumidos. (MORAIS; GUEDES; FERREIRA, 2005).

O primeiro passo para o tratamento dos nossos dados foi a sua organização em uma base de dados. A base de dados é uma tabela de dupla entrada, na qual, habitualmente, as colunas são usadas para colocar os dados referentes às variáveis e as linhas para identificar a nossa questão feita. Na célula formada pela intercepção das linhas com as colunas, coloca-se o valor da variável correspondente à questão.

A partir das informações organizadas na nossa base de dados no *Google Forms*, construímos uma tabela de distribuição de frequências, que nada mais é do que a identificação do número de vezes em que cada tipo de resposta ocorreu. Como queremos resumir os dados de uma distribuição utilizando apenas um número, então recorremos a medidas de tendência central (Média, Moda e Mediana). A utilização destas três medidas variará conforme o tipo de informação que pretendemos resumir ou que vamos descrever.

Questões Éticas

Esta pesquisa foi feita de acordo com as Resoluções nº 466 de 2012 e nº 510 de 2016, que consideram o respeito pela dignidade humana e proteção devida aos participantes das pesquisas científicas que envolvem seres humanos. Considerando a legislação brasileira correlata e pertinente e, conforme necessidades nas áreas tecnocientífica e ética, colocamos nossa pesquisa de acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

Quanto à razão e o risco/benefício, nossa pesquisa apresentou um risco mínimo, pois os procedimentos da pesquisa equivalem a atividades ou estudos semelhantes aos que os participantes podem experimentar, segundo Shaughnessy, Zechmeister e Zechmeister (2012 p. 79): “em suas vidas cotidianas ou durante testes físicos ou psicológicos de rotina”.

Para proteger os participantes de riscos sociais, todos os seus dados foram mantidos em sigilo. Caso houvesse algum desconforto durante a pesquisa, previmos a oferta de atenção imediata, de um espaço de escuta, conforme prevê a Resolução nº 510/2016. Em nossa pesquisa não aconteceu de precisarmos ofertar nenhuma assistência aos participantes, ocorrendo tudo conforme o previsto.

Conforme o Art. 9º da Resolução 510/2016, é direito dos participantes: I - ser informado sobre a pesquisa; II - desistir a qualquer momento de participar da pesquisa, sem qualquer prejuízo; III - ter sua privacidade respeitada; IV – ter garantida a confidencialidade das informações pessoais.

Diante dos direitos dos participantes e para nossa segurança, utilizamo-nos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde foram feitas duas cópias, uma ficando para o participante e uma conosco, ambas assinadas por participante e pesquisadores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada em duas academias de cidades distintas, na cidade de Venâncio Aires e Santa Cruz do Sul. Esta seção trata de apresentar e analisar os dados obtidos na pesquisa, na qual pode ocorrer a conexão de outras pesquisas já conhecidas para uma discussão dos resultados. Inicialmente, apresenta-se a caracterização dos indivíduos que compuseram a amostra. Os dados seguintes referem-se às questões sócio demográficas.

Questões sócio demográficas

Participaram desta pesquisa 50 pessoas, sendo 25 mulheres e 25 homens com idades entre 18 e 30 anos, usuários de duas academias localizadas nas cidades de Santa Cruz do Sul e Venâncio Aires. Do total dos participantes, 60% têm idade entre 21 e 24 anos, 28% entre 18 e 20 anos e 12% entre 25 e 30 anos. Destes 50 entrevistados, 98% identificam sua etnia como sendo branca, sendo apenas 2% como negra.

Os cursos de graduação que aparecem são os mais variados. Quatro cursos tiveram maior destaque, entre eles está a Educação Física, com 9 participantes, Engenharia Civil com 5 participantes, Direito e Medicina cada um com quatro participantes. A maior parte dos universitários estudam na parte da noite, isso corresponde a 62% da amostra, outros 36% são em turno integral e apenas 2% no turno da manhã

O peso dos participantes varia entre 47 kg, que é o menor peso encontrado, e 110 kg

sendo o maior. Em relação à altura, a pessoa mais baixa tem 1,54m e a pessoa mais alta tem 1,96m, os demais se encontram entre estas medidas. Percebemos que nas mulheres existe uma preocupação em perder peso, já nos homens, o interesse é pelo ganho de massa muscular, a qual influencia no peso. Com isso não podemos estabelecer comparações de peso e altura, nem cálculos de IMC.

Análise dos dados do Questionário EMI-2

A fim de identificar o motivo que leva estudantes universitários a fazerem exercícios físicos, foi aplicado o questionário EMI-2 modificado, constituído por 44 itens. Dos 50 entrevistados, 100% responderam que praticam exercícios físicos para se sentirem bem, 98% para melhorar o condicionamento físico, e 94% para ter um corpo saudável. Estes seriam os principais fatores que levam à prática de exercícios físicos. Podemos pensar, com isso, que a prática regular de exercícios físicos pode impactar favoravelmente na conservação do estado de saúde do indivíduo, podendo resultar em importantes benefícios psicológicos e orgânicos. (BECKER JUNIOR, 2008).

Em relação aos motivos psicológicos para a prática de exercícios físicos, podemos relacionar os seguintes itens, apontando que, além dos 100% que fazem para se sentir bem, 82% dos usuários fazem exercícios físicos porque mediante este se sentem mais revigorados e 70% para auxiliar na recuperação das tensões do dia a dia. Isso pode ser considerado benéfico e reflete diretamente na atitude e saúde do indivíduo, levando-o a concentrar-se mais nos estudos.

No gráfico abaixo podemos observar que 74% dos participantes fazem exercícios físicos para aliviar a tensão do dia a dia e ainda porque sentem-se no “seu melhor” quando se exercitam. Ainda, 66% fazem porque ajuda a reduzir a tensão psicológica e porque ajuda a controlar o estresse. Com isso, levamos em conta que o estresse é conduzido por sensações físicas, mentais e emocionais que resultam em medos, ansiedades e preocupações. Há estilos de vida, métodos de prevenção para tal, sendo um deles a prática regular de exercícios físicos.

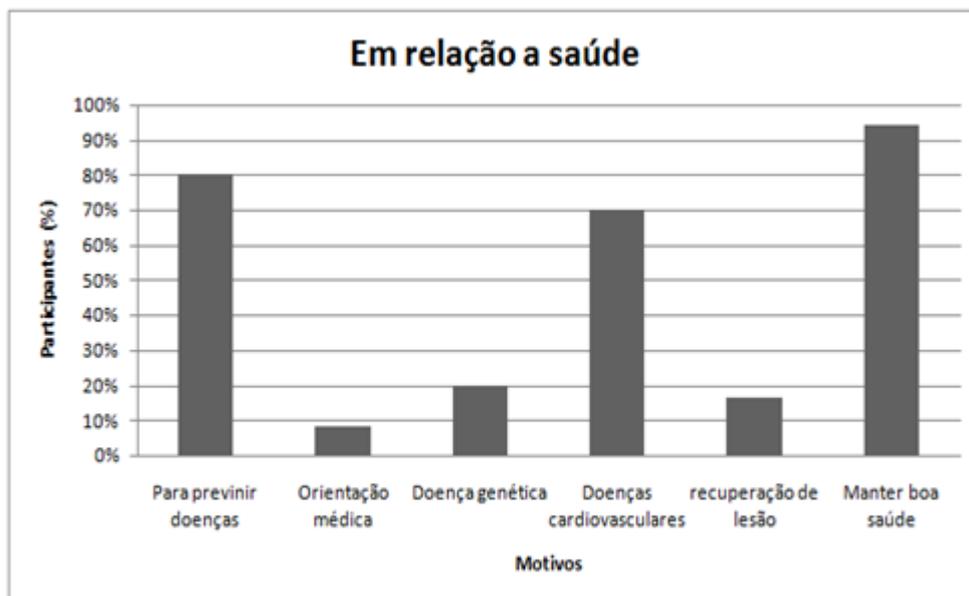
Gráfico 1: Motivos Psicológicos.



Fonte: Elaborado pelas autoras da pesquisa.

Sabemos que a saúde e a qualidade de vida do ser humano podem ser preservadas se for mantida uma rotina saudável, associada à prática de exercícios físicos regulares. Com base nisso, elaboramos algumas perguntas em relação à saúde, para saber quais motivos levam os participantes até a academia de ginástica. Vemos, então, que 80% dos participantes fazem exercícios físicos para prevenir doenças, 8% por orientação médica, 20% para ajudar a prevenir uma doença que já ocorreu na família, 70% para evitar doenças cardiovasculares, 16,3% para ajudar na recuperação de uma doença ou lesão, 94% para manter uma boa saúde, como mostra o gráfico abaixo.

Gráfico 2: Saúde.



Fonte: Elaborado pelas autoras da pesquisa.

Podemos ver no gráfico 3 que 84% não faz exercício físico para comparar as capacidades físicas com as de outras pessoas, 56% não faz porque gosta de vencer nas atividades esportivas, e 64% marcou "não" na pergunta "Porque gosto da competição física ou esportiva". Logo, constatamos que a prática de exercícios físicos não está associada à competição, e sim tanto à saúde mental como à física. Sendo a graduação de Educação Física o curso que mais tem competições entre si, podemos dar um destaque para o incentivo à prática de exercícios físicos para o melhor condicionamento físico e, por isso, o elevado número de estudantes deste curso.

Gráfico 3: Fator associado a competição.



Fonte: Elaborado pelas autoras da pesquisa.

No fator amizade, 50% dos participantes não pratica exercício para fazer novos amigos, isto se expressa no gráfico a seguir.

Gráfico 4: Amigos.



Fonte: Elaborado pelas autoras da pesquisa.

Apesar de 50% dos entrevistados terem dito que não praticam exercícios físicos para fazer amigos, citamos que, segundo Maslow, as necessidades sociais incluem a necessidade de associação, de participação, de aceitação por parte dos companheiros, de troca de amizade, de afeto e amor. (MASLOW, 1974). Sendo assim, percebemos, ao frequentarmos as academias, que muitos estão vinculados afetivamente de alguma forma, pois neste ambiente muitas vezes é preciso de alguma ajuda para fazer os exercícios, então podemos constatar que, com o decorrer do tempo, essas pessoas inconscientemente fazem amigos, o que pode se constituir num fator motivacional para a continuação da prática regular de exercícios físicos.

Conforme dados obtidos em nossa pesquisa, os fatores gerais da amostra demonstram que procuram a prática de exercício para se sentirem bem, melhorar o condicionamento físico, e manter um corpo saudável. Em relação ao fator sexo, encontramos algumas divergências. Para os participantes do sexo masculino, a questão que prevaleceu foi condicionamento físico, bem-estar/saúde e o desenvolvimento dos músculos. Na amostra feminina, o fator que vem em primeiro lugar está relacionado à estética e à perda de peso, seguido dos fatores de saúde e bem-estar. Comparando com outros estudos, encontram-se algumas semelhanças. Na pesquisa realizada por Lima (2014), os fatores motivacionais que mais apareceram foram condicionamento físico, a saúde, prevenção de doença e qualidade de vida. Fazendo uma análise somente dos entrevistados do sexo masculino, é possível perceber que os motivos eram os mesmos. Já nas mulheres, a questão da estética toma a frente. Em estudo conduzido por Rocha (2003), pode-se verificar que a motivação para o exercício decorre não somente de uma razão, mas de um conjunto de razões. Relativamente aos motivos mais apontados para o exercício pela amostra, destacam-se a saúde positiva, a revitalização e a agilidade. É possível perceber nesta comparação que saúde, condicionamento físico e qualidade de vida sempre estão presentes.

Como vimos, existe uma preocupação enorme na questão da aparência física. Segundo Maslow, permanece uma necessidade de estima que envolve a questão da autoapreciação, autoconfiança, a necessidade de aprovação social e de respeito, de status, prestígio e consideração. Uma necessidade de ser reconhecido pelo seu potencial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente, vemos um aumento significativo de jovens estudantes preocupados com sua saúde e, conseqüentemente, procurando academias de ginástica. Podemos pensar como um dos motivos para tal procura a pressão social que estes sofrem em questão de ter o corpo perfeito. A sociedade impõe um padrão e muitos jovens, para se sentirem pertencentes a um grupo social, acabam se submetendo a dietas “milagrosas”. Por outro lado, com o aumento de doenças, por exemplo, câncer e acidentes cardiovasculares, vem alertando os jovens para que comecem cedo a se cuidarem, como atitude preventiva destas.

O objetivo geral deste estudo era encontrar os principais fatores motivacionais que levam estudantes universitários a praticarem exercícios físicos. Um questionamento que

emerge em um contexto do qual vivemos cotidianamente, um mundo com pouco tempo e muitas coisas a fazer. Alcançamos este objetivo mediante os resultados que apontam como fatores gerais da amostra a prática de exercício para se sentirem bem, melhorar o condicionamento físico e manter um corpo saudável. Houve uma divergência em relação ao fator sexo. Para os participantes do sexo masculino, o motivo que prevaleceu foi condicionamento físico, bem-estar/saúde e o desenvolvimento dos músculos. Na amostra feminina, o fator que vem em primeiro lugar está relacionado à estética e à perda de peso, seguido dos fatores de saúde e bem-estar. Diante disso, debatemos o quão importante se torna a prática de exercícios físicos sobre os estudantes universitários, os quais, muitas vezes, trabalham e estudam.

Encontramos algumas limitações para a sua realização, pois existe pouco material sobre o assunto, principalmente pensando nas questões psicológicas. Para ser considerada uma pesquisa quantitativa deveria se ter uma amostra superior a 50 participantes para que houvesse mais precisão nos resultados. Encontramos certa dificuldade em relação à primeira academia de Santa Cruz do Sul, onde encontramos poucas pessoas que se enquadraram nos critérios do estudo, além de uma certa demora na resposta.

Este estudo mostrou para nós pesquisadoras e estudantes do curso de Psicologia, o quão importante é a prática de exercícios físicos tanto para o psicológico quanto para o orgânico. É um tema importante no momento em que vivemos, pois além das questões de saúde, há a supervalorização do corpo, que para muitos, tem que estar em um determinado padrão para se sentir valorizado. Pensando no fator saúde e bem-estar, está associada à questão do exercício físico as questões psicológicas, levando em conta que muitos praticam exercícios para aliviar as tensões do dia a dia. Esse dado nos fez pensar que as pessoas procuram as academias de ginásticas como um método de relaxamento, pois com a correria do dia a dia, e com os avanços tecnológicos, as pessoas estão se estressando mais. Vemos também, a importância de se realizar outros estudos com o enfoque sobre o fator gênero, relacionada à prática de exercícios físicos, devido à divergência entre os sexos encontrados nos resultados. Assim como se faz necessária a realização de outros estudos em gênero, vemos a importância de haver mais estudos juntamente com este público, pois os exercícios físicos vão muito além do corpo ideal.

REFERENCIAS

BECKER JUNIOR, Benno. *Manual de Psicologia do Esporte e Exercício*. 2.ed. Porto Alegre, 2008, 352p.

BERGAMINI, Cecília Whitaker. *Motivação*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1993. 139 p.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. *Resolução nº466/2012*. Conselho Nacional de Saúde, 2012. Disponível em:
<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html>. Acesso em: 14 jun. 2016

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. *Resolução Nº 510/2016*. Conselho Nacional de Saúde. Disponível em:
<https://virtual.unisc.br/presencial/pluginfile.php/350109/mod_resource/content/1/RESOLU%C3%87%C3%83O%20No%20510%2C%20DE%2007%20DE%20ABRIL%20DE%202016.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2016

DECI, Edward L. *Porque fazemos o que fazemos: entendendo a automotivação*. 1. ed São Paulo: Negócio, 1998. 220 p.

_____; RYAN, Richard M. *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. 2000. Disponível em:
<<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910202>>. Acesso em: 15 abr. 2016

GODOY, A. S. *Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais*. Revista de administração de empresas. São Paulo, v.35, n.3, p.20-29, 1995. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n3/a04v35n3.pdf>>. Acesso em: 14 maio 2016

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. *Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2)*, 2012. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n4/a05v18n4.pdf>>. Acesso em: 14 maio 2016.

GUISELINI, M. *Total fitness: força, resistência e flexibilidade*. 2 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

HERNÁNDEZ, Roberto Sampieri; FERNÁNDEZ, Carlos Collado; BATISTA, María del Pilar Lucio. *Metodologia de pesquisa*. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013. 624 p.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos. *Fatores Motivacionais Associados à Prática do Exercício Físico em Universitários*. 2009. 139 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Educação Física e Esporte. Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2009. Disponível em: <<http://livros01.livrosgratis.com.br/cp099077.pdf>> Acesso em: 15 abr. 2016.

LIMA, Anna Caroline Moura. *Motivação para adesão e permanência em academia de ginástica*. 2014. Disponível em:
<<http://www.repositorio.uniceub.br/bitstream/235/5829/1/21128625.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

MASLOW, Abraham H. *Introdução à psicologia do ser*. Rio de Janeiro: Eldorado, 1974. 279 p.

MIRANDA, Renato. *Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte*.

Porto Alegre: Artmed, 2008.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE. *Características Sócio-Demográficas e Apoio Social.*

Disponível em:

<http://www.pns.icict.fiocruz.br/arquivos/A_quest_ind_Characteristicas%20Socio-demograficas_PNS.pdf>. Acesso em: 14 maio 2016.

RICHARDSON, Roberto Jarry. *Pesquisa social: métodos e técnicas*. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1989. 286 p.

ROCHA, Tiago. *A Motivação para o Exercício*. Disponível em:

<<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/20822/1/Motiva%C3%A7%C3%A3o%20para%20o%20exerc%C3%ADcio.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

SHAUGHNESSY, John J.; ZECHMEISTER, Eugene B.; ZECHMEISTER, Jeanne S. *Metodologia de pesquisa em psicologia*. 9. ed. Porto Alegre: McGraw-Hill, 2012. 487 p.

WEINBERG, Robert S. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2. ed, 2001.