



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MAÍRA CAMILA DOS SANTOS SILVA

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE ESTIMULAM AS MULHERES A PRATICAREM
ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE – PB: RELATO
DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE - PB
2019**

MAÍRA CAMILA DOS SANTOS SILVA

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE ESTIMULAM AS MULHERES A PRATICAREM
ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE – PB: RELATO
DE EXPERIÊNCIA.**

Relato de experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586f Silva, Maira Camila dos Santos.
Fatores motivacionais que estimulam as mulheres a praticarem atividade física em uma academia de Campina Grande - PB [manuscrito] : Relato de experiência / Maira Camila dos Santos Silva. - 2019.
21 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Exercício físico. 2. Qualidade de vida. 3. Fatores motivacionais. I. Título

21. ed. CDD 613.71

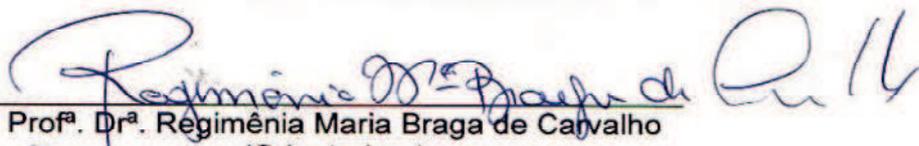
MAÍRA CAMILA DOS SANTOS SILVA

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE ESTIMULAM AS MULHERES A PRATICAREM
ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE – PB: RELATO
DE EXPERIÊNCIA.**

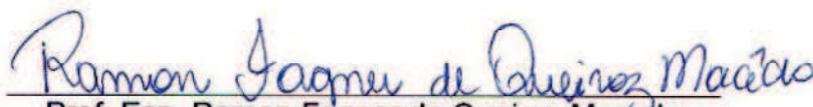
Relato de experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Bacharelado em Educação Física.

Aprovação em: 28/11/2019

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a. Dr.^a. Regimônia Maria Braga de Carvalho
(Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa Farias
(Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo
(Examinador)
(UNIP – Universidade Paulista)

Aos meus pais, pela dedicação,
companheirismo e amizade, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Agradecer primeiramente a Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades e os obstáculos, pois sem ajuda d'Ele, não teria conseguido vencer essa etapa.

Aos meus pais, por estarem sempre comigo em todos os momentos, me apoiando e incentivando nas horas difíceis.

A minha orientadora Professora Regimênia, por seu grande esforço em me orientar, sua dedicação e paciência em compartilhar um pouco do seu imenso conhecimento. À banca examinadora pela disponibilidade para avaliar este trabalho.

Agradeço também a todos os professores do Departamento de Educação Física que diretamente e indiretamente contribuíram para a minha formação acadêmica.

FATORES MOTIVACIONAIS QUE ESTIMULAM AS MULHERES A PRATICAREM ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE – PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Maíra Camila dos Santos Silva – UEPB

RESUMO

Cada vez mais as pessoas de diversas idades e ambos os sexos estão procurando por academias, os motivos são diversos, a mídia tem contribuído para essa crescente procura. A população tem se importado mais sobre os benefícios da prática de exercícios físicos regulares. Com isso, a procura por academias tem se tornado mais frequente pela comodidade e falta de tempo, podendo ter mais opções de exercícios físicos em um mesmo espaço. A motivação é um dos grandes responsáveis para que o indivíduo realize uma atividade física ou não. O presente estudo tem como objetivo, relatar as minhas experiências vivenciadas no âmbito do estágio não formal na Korpus Academia unidade prata – Campina Grande – PB, enquanto acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física, relatando alguns fatores motivacionais que estimulam as mulheres a praticarem atividade física em academia.

Palavras-chave: Exercícios Físicos, Qualidade de vida, Fatores motivacionais.

ABSTRACT

More and more people of different ages and both sexes are looking for gyms, the reasons are diverse, the media has contributed to this growing demand. The population has cared more about the benefits of regular exercise. Thus, the search for gyms has become more frequent for convenience and lack of time, and may have more options for physical exercise in the same space. Motivation is one of the major responsible for the individual to perform a physical activity or not. This study aims to report my experiences in the non-formal internship at Korpus Academia silver unit - Campina Grande - PB, as a Bachelor of Physical Education student, reporting some motivational factors that encourage women to practice activity. gym physics.

Keywords: Physical Exercise, Quality of Life, Motivational Factors.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	08
2	REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1	Exercício Físico e seus benefícios	10
2.2	Qualidade de vida	11
2.3	Fatores motivacionais	12
3	METODOLOGIA	14
4	O ESTÁGIO	15
4.1	Caracterização do campo de estágio	15
4.2	Cenário	15
4.3	Estrutura Organizacional	16
4.4	O Público	16
5	RELATO DE EXPERIÊNCIA	17
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
7	REFERÊNCIAS	20

1 INTRODUÇÃO

Nesses tempos modernos de hoje, está gerando cada vez mais adultos sedentários e conseqüentemente, há o aumento da incidência de obesidade e o aparecimento precoce de doenças, com isso comprometendo a qualidade de vida.

Em todo o mundo observa-se um aumento da obesidade, devido ao estresse, o cansaço do trabalho, atividades do dia a dia, o estilo de vida moderno, associado a ausência da prática de atividades físicas e alimentação inadequada, faz com que as pessoas passem a maior parte do tempo livre assistindo televisão, usando computadores, jogando videogames, agravando ainda mais o estado do indivíduo, tornando cada vez mais suscetível a doenças. Os determinantes de obesidade são diferentes entre os sexos, ocorrendo em maior frequência entre as mulheres e com o aumento da idade (GIGANTE,1997).

Porém, cada vez mais as pessoas de diversas idades e ambos os sexos estão procurando por academias, os motivos são diversos, a mídia tem contribuído para essa crescente procura, revistas, televisão e outros meios de comunicação estão sempre divulgando a cultura de um corpo perfeito.

A população tem se importado mais sobre os benefícios da prática de exercícios físicos regulares. Com isso, a procura por academias tem se tornado mais frequente pela comodidade e falta de tempo, podendo ter mais opções de exercícios físicos em um mesmo espaço.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações.

Estudos apontam os exercícios físicos como um fator determinante para a promoção e manutenção da saúde física, mental, bem-estar, qualidade de vida, visando manter o indivíduo ativo e produtivo (BARBOSA, 2012; VICENTE, STROHSCHOEN, REMPEL et al., 2014).

A motivação é um dos grandes responsáveis para que o indivíduo realize uma atividade física ou não. É caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Nos estudos de Vilela e Rombaldi (2015) relatam que o motivo principal para a prática de exercícios físicos está relacionado à melhora e/ou manutenção do estado de saúde. As pessoas estão bastante preocupadas com questões estéticas, mas também, cada vez mais cientes de que a prática regular de atividade física pode proporcionar diversos benefícios à saúde.

É de fundamental importância para o profissional ter conhecimento sobre os objetivos do público, que servirá não só para o planejamento das aulas como também para oferecer condições melhores de acordo com os interesses dos alunos, proporcionando assim uma melhoria do bem-estar e da qualidade de vida.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo, relatar as minhas experiências vivenciadas na Korpus Academia unidade prata – Campina Grande – PB, enquanto acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física, relatando alguns fatores motivacionais que estimulam as mulheres a praticarem atividade física em academia.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEUS BENEFÍCIOS

Segundo Caspersen et al. (1985, cit. por GUEDES e GUEDES, 1995), definem atividade física como qualquer movimento corporal em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico acima dos níveis basais. E exercício físico compreende-se ao movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

As profundas mudanças econômicas, sociais e demográficas ocorridas nas últimas décadas em decorrência da crescente modernização e urbanização provocaram alterações no estilo de vida da população e em particular nos hábitos alimentares e a prática de atividade física.

Atualmente a busca por uma boa qualidade de vida está sendo maior, buscando assim, coisas positivas que contribuam para o bem-estar, tendo em vista uma vida mais saudável.

A prática e a importância do desenvolvimento das atividades físicas vêm sendo despertadas de maneira crescente na sociedade. As academias acabam sendo uma boa opção para aqueles que buscam no exercício físico melhorias em seu bem-estar geral (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

A prescrição de exercício físico, está relacionado ao fator de prevenção de doença e da qualidade de vida e melhora da autoestima. Destaca-se que a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física e, principalmente, do exercício físico orientado. Os exercícios físicos trazem grandes benefícios para o indivíduo, mesmo que sejam iniciados na terceira idade (MATSUDO E MATSUDO, 1992).

Segundo Matsudo e Matsudo (1992), os principais efeitos benéficos do exercício físico no indivíduo são:

- Efeitos antropométricos e neuromusculares:
 - diminuição da gordura corporal
 - incremento da força muscular
 - incremento da massa muscular

- incremento da densidade óssea
- fortalecimento do tecido conetivo
- incremento da flexibilidade

- Efeitos metabólicos:
 - aumento do volume sistólico
 - diminuição da frequência cardíaca no repouso e no trabalho submáximo
 - aumento do VO₂ máx: 10-30%
 - aumento da ventilação pulmonar
 - diminuição da pressão arterial
 - melhora do perfil lipídico

- Efeitos psicológicos:
 - melhora do autoconceito
 - melhora da autoestima
 - melhora da imagem corporal
 - diminuição do stress, ansiedade
 - melhora da tensão muscular, insônia
 - diminuição do consumo de medicamentos
 - melhora das funções cognitivas
 - socialização

2.2 QUALIDADE DE VIDA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (O.M.S.), define qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. A qualidade de vida tem uma vasta definição, onde pode abranger boas condições físicas, bem-estar psicológico, cultural, crenças, onde sintam-se socialmente integradas e funcionalmente competentes.

De acordo com Nahas (2001), para adquirir uma boa qualidade de vida são importantes os parâmetros socioambientais como: moradia, segurança, transporte, assistência médica, condições de trabalho, educação, lazer. Mas também os

parâmetros individuais como: hábitos alimentares, atividade física, relacionamento, comportamento preventivo.

Para uma boa qualidade de vida é importante incluir, bons hábitos alimentares, sono adequado, além de atividades físicas que varie de 20 a 60 minutos de duração, com frequência de 3 a 5 vezes por semana (MATSUDO E MATSUDO, 1992).

2.3 FATORES MOTIVACIONAIS

Cada vez mais as mulheres têm buscado a prática de exercícios físicos em academias, por serem constantemente influenciadas por fatores socioculturais que as conduzem a apresentar um conjunto de preocupações e insatisfações com seu próprio corpo e com isso, diminuindo sua qualidade de vida e autoestima.

A mídia é um grande influenciador para as pessoas iniciarem a prática da musculação, seja através de revistas, jornais, televisão, internet, que são meios onde divulgam um padrão de imagem corporal aparentemente perfeitos, com isso os indivíduos acabam se sentindo insatisfeitos com o corpo atual e procuram as academias. As mulheres encontram-se mais insatisfeitas com os membros inferiores, com o excesso de gordura localizado nas pernas, glúteos e abdômen. Já os homens estão mais insatisfeitos com os membros superiores, como nos braços e peitoral (TEIXEIRA, 2014).

As academias de ginásticas transformaram-se em uma boa opção para substituir as atividades em clubes e espaços afins, com a vantagem de oferecer um serviço técnico especializado como forma de orientação (NOVAIS & VIANA, 2003).

As academias tornaram-se um espaço para a busca de cuidados não só para o corpo, mas também para a mente, nesses ambientes por terem uma maior interação social, as pessoas se sentem motivadas a praticarem exercícios físicos. Entretanto essas pessoas muitas vezes se desmotivam por esquecerem que exercícios físicos como a musculação levam um tempo maior para apresentar resultados visíveis e duradouros.

Para definir qual o melhor treino ou melhores exercícios para cada indivíduo, é essencial avaliações físicas como também dados antropométricos, para que se possa conhecer as características, individualidades e objetivos de cada aluno, e

assim os exercícios possam ser prescritos respeitando a condição inicial de cada indivíduo (QUEIROGA, 2005).

Em um estudo realizado por Machado (2016) composto por 36 mulheres praticantes de uma academia, com idades entre 12 a 70 anos, para identificar os motivos da adesão das mulheres para prática de atividade física na academia, a pesquisa foi dividida em três faixas etárias, onde verificou que na faixa etária 1 (12-18 anos) obteve a segunda maior média na dimensão estética, enquanto as faixas etárias 2 (19-59 anos) e 3 (60-70 anos) foi o prazer. Observou-se que nas três faixas etárias da pesquisa a dimensão de maior importância para alunas praticarem regularmente atividades físicas foi a da saúde e a dimensão menos importante foi a competitividade

A partir desses estudos, verifica-se que com o passar dos anos, as pessoas da terceira idade estão cada vez mais preocupadas com a saúde, e menos com a estética. Com isso a preocupação com o bem-estar e o prazer ao praticar exercícios são ampliados, tornando-se também fatores para a permanência das mulheres na academia, como autoestima e convivência social (MACHADO, 2016).

3 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, no qual foi utilizado uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999) sobre a vivência de uma acadêmica de Educação Física como estagiária na Korpus Academia Unidade Prata, na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de Fevereiro de 2017 a Fevereiro de 2019.

Utilizando a abordagem sócio-educativa (LIBANEO, 2014) através do Pentáculo do Bem-Estar para conscientizar e estimular os alunos em uma melhoria na mudança de comportamento para um estilo de vida saudável, no qual utilizamos também o livro de Nahas: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, além de outros livros e artigos como forma de apoio de conteúdo.

4 O ESTÁGIO

4.1 Caracterização do campo de estágio

A Korpus Academia foi fundada em 1985, no Alto Branco, pelo empresário Eduardo Medeiros. Dois anos após a inauguração já se via a necessidade de um local maior para comportar o público, então, no mesmo ano nasceu a Unidade Prata. Desde o início, primou pela qualidade dos serviços prestados e satisfação do aluno. Ao longo do tempo, se solidificou e em 2004, às margens do Açude Velho (um dos cartões postais de Campina Grande), foi inaugurada a Korpus Centro. A academia funciona 24 horas por dia, inclusive nos finais de semana e feriados. Atualmente a academia possui cinco unidades, duas em Campina Grande e três em João Pessoa. Com a reconhecida qualidade da marca, tornou-se uma referência em cuidados com o corpo e com o bem-estar em todo nordeste.

A Korpus Academia Unidade Prata, onde aconteceu o estágio, proporciona um ambiente acolhedor e completo para quem deseja praticar atividade física com segurança. A academia possui uma rampa que dá acesso para cadeirante, estacionamento, sala de avaliação física, sala para aula de spinning, salas bem amplas para aulas de ginástica em geral, banheiro feminino e masculino, sala para atendimento nutricional, dispõe de uma piscina aquecida e coberta, além de uma ampla sala de musculação e ergometria.

4.2 Cenário

A intervenção e experiência na Korpus Academia teve início em Fevereiro de 2017 até Fevereiro de 2019. Passei por experiências na musculação, natação e hidroginástica.

O cenário no qual eram realizados os exercícios físicos era dentro da academia, um ambiente climatizado, com um espaço amplo destinado para a musculação. O local da academia é de fácil acesso para os alunos, pois a grande maioria reside nas proximidades da academia e bairros próximos.

4.3 Estrutura Organizacional

A empresa no segmento de academias em Campina Grande – PB unidade prata, dispõe no seu quadro de funcionários atualmente, um total de 47 colaboradores que mudam de acordo com as necessidades, os setores estão divididos da seguinte forma:

- 3 seguranças
- 4 serviços gerais
- 1 gerente
- 4 recepcionistas
- 1 Técnico de manutenção
- 16 Professores de musculação (10 professores e 8 estagiários)
- 6 professores na piscina (3 professores e 3 estagiários)
- 5 professores de arte marciais
- 6 professores de ginásticas
- 1 nutricionista

4.4 O público

A academia é composta por pessoas do próprio bairro e bairros próximos. A academia tem uma boa procura por parte dos idosos, mas grande parte dos alunos é composto por jovens e adultos. Na musculação a faixa etária varia entre 12 e 85 anos.

É observado de modo amplo cada tipo de setor, as idades para desenvolver um trabalho uniforme e personalizado, as necessidades de exercícios direcionados aos trabalhos desenvolvidos pelos funcionários.

5 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O estudo trata-se de um relato de experiência, no qual é o resultado de um estágio não curricular em uma academia na cidade de Campina Grande – PB.

A metodologia adotada pela academia como forma de trabalho é, primeiramente, avaliar o aluno através de uma breve anamnese, para posteriormente se o aluno quiser, fazer a avaliação física, onde a composição corporal é analisada por meio do InBody360, estatura, perímetros, teste de flexibilidade, teste de resistência muscular localizada (RML). Após a anamnese ou as avaliações, são apresentados os dados e é feita a prescrição dos treinos, exercícios esses que podem ser realizados em conjunto com as aulas de ginásticas, dependendo do objetivo e gosto dos alunos.

O estágio acontecia aos fins de semana na musculação, sábado e domingo, das 12:00 as 18:00 horas, onde tinha um público variado, com faixa etária entre 12 e 85 anos, com cada um buscando objetivos comuns e diferentes, vale salientar que ocorria oscilação de público com o decorrer de alguns meses do ano.

A principal função na academia era orientar os alunos com relação a execução dos exercícios, como também acompanhá-los durante a execução dos programas de treino, corrigindo a postura e execuções inadequadas.

O que mais me chamou atenção foi o aumento do público feminino aos finais de semana, mesmo havendo só musculação, nesses dias não tinha as aulas de ginásticas, tinha horários que só tinham mulheres no salão de musculação. Elas relatavam que o que motivavam a frequentar a academia nesses dias, não era apenas pelos benefícios adquiridos para a saúde, como a perda de calorias e a melhoria no condicionamento físico, mas principalmente pelo fato da atividade física gerar prazer e se desafiar a cada mudança de treino prescrito pelo professor. Outras alunas relataram que frequentavam a academia porque era um lugar que iam para se distraírem, fazer amizades, conversar, combater o estresse, esquecer um pouco das obrigações diárias, ou para simplesmente desabafar sobre os problemas pessoais, sejam eles no trabalho, casamento, na família.

É impressionante como o convívio das pessoas que frequentam a academia não só na musculação, mas também nas aulas de ginásticas ou lutas, ajudam na melhoria da autoestima, muitas vezes aquela aluna tímida consegue se expressar e se comunicar melhor com as pessoas, se sentem mais bonitas e atraentes depois

que começam a fazer os exercícios com orientação e conseguem alcançar bons resultados, proporcionados pelo profissional de Educação Física. Elas começam a cuidar mais da alimentação, a optar por uma comida mais saudável, outras procuram o nutricionista para adequar a alimentação com o novo estilo de vida, que em conjunto com os exercícios podem alcançar resultados mais satisfatórios. Com isso, esses fatores acabam estimulando essas mulheres a irem com mais frequência para a academia e a quererem se dedicar mais, tornando um hábito para a vida dessas mulheres.

Pelo que foi observado durante a experiência obtida no estágio, os jovens em sua maioria, tendem a prezar pela estética, aumentar o ciclo de amizades, priorizam o aprimoramento de suas capacidades físicas para atuações em alguns esportes. Já os adultos, tendem a frequentar a academia não só por conta da estética, mas também para auxiliar nas atividades diárias, pós-operatório como a cirurgia bariátrica ou recuperação de lesões. Os idosos, tendem a frequentar a academia em busca de uma vida mais saudável, para melhoria nas suas capacidades funcionais proporcionando uma vida mais digna e independente, mantendo uma boa qualidade de vida, seja por conta próprio ou por recomendação médica.

O profissional de Educação Física desempenha um papel importante na sociedade, pois vai muito além de meramente repassar conteúdos, e sim, de instruir e capacitar o indivíduo para necessidades futuras. De acordo com Paulo Freire (2003) o papel do professor e da professora é ajudar o aluno e a aluna a descobrir que dentro das dificuldades há um momento de prazer, e de alegria e que o educador ou educadora, como intelectual tem que intervir, não pode ser um mero facilitador.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da experiência obtida na Korpus academia unidade prata, tive a oportunidade de mostrar todo o conhecimento que foi adquirido com a vivência na universidade, como também pude ampliar meus conhecimentos para minha vida profissional.

No estágio é onde aprendemos que o papel do Profissional de Educação Física é bem mais do que elaborar e montar treinos, é mudar literalmente a vida das pessoas que frequentam a academia, mostrando que existe uma forma mais saudável e prazerosa de se viver.

Durante essa experiência pude observar a importância da prática regular dos exercícios físicos como uma forma de mudar a vida das pessoas, promovendo não só a saúde, bem-estar e qualidade de vida, mas também mantendo dessa forma a saúde física e mental, como o combate ao sedentarismo, estresse, melhoria da auto estima, que a socialização e a integração na academia possibilita. A melhora na saúde desses indivíduos é muito relevante e perceptível.

Conclui-se que, o estágio de um modo geral é de suma importância na vida de um discente em Educação Física. Pois, possibilita a termos mais sensibilidade e a olhar os alunos respeitando sua individualidade, buscando fazer a diferença na vida deles.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de. Qualidade de vida e a atividade física. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 150, Nov. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/qualidade-de-vida-e-a-atividade-fisica.htm>> Acesso em: 25 Out. 2019.
- BARBOSA, Rita Maria Dos Santos Puga. Resenha do livro “Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo”, de Markus Vinicius Nahas. Revista Brasileira Ciências do Esporte, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 513-18, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892012000200018&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 02 Out. 2019.
- CAMPOS MO, Rodrigues Neto JR. Qualidade de vida: Um instrumento para promoção da saúde. R. Baiana Saúde Pública. ago. 2008; 32(2): 232-40.
- FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. Ciência & Saúde Coletiva, 5(1):33-38, 2000.
- FREIRE, P. & HORTON, Myles. O caminho se faz caminhando: Conversas sobre educação e mudança social. 4ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.
- GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4º ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, aptidão física e saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V. 1, N. 1, pág. 18-35, 1995. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451/495>> Acesso em: 02 Out. 2019.
- MACHADO, Victória Rocha. Motivos que levam as mulheres a praticarem academia em Pantano Grande – RS. TCC (Trabalho de Conclusão de Curso – Educação Física - Bacharelado). Santa Cruz do Sul, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/1419>> Acesso em: 02 Out. 2019.
- MATSUDO, S. M. e MATSUDO, V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. V. 6, N 4, pág. 19-30, 1992. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/225/384>> Acesso em: 25 Out. 2019.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. ed. 2. Londrina: Midiograf, 2001.
- NOVAIS, J. S. & VIANNA, J. Personal training e condicionamento físico em academia. 2º Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

QUEIROGA, M. R. Testes e Medidas para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde em Adultos. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2005.

RABELO, S. L. F. Auto-estima e Relações de Gênero em Praticantes de Ginástica em Academias. TESE (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) – UCB. Rio de Janeiro, 2001. Disponível em:

<http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=1195&listaDetalhes%5B%5D=1195&processar=Processar> Acesso em: 25 Out. 2019.

TAHARA, A, K.; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, V. 11, N. 4, pág. 7-12, out./dez. 2003. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/519/543>> Acesso em: 02 Out. 2019.

TEIXEIRA, Fernanda Patrício. Influência da mídia na construção da imagem corporal de frequentadores de uma academia de musculação da cidade de Içara, SC. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 19, Nº 195, Agosto de 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd195/influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem-corporal.htm>> Acesso em: 25 Out. 2019.

VILELA, G. F.; ROMBALDI, A. J. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. Revista Brasileira em Promoção da Saúde. Fortaleza, v. 28, n. 2, p. 206-215, abr./jun. 2015. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/3520/pdf>> Acesso em: 25 Out. 2019.