

MOTIVOS QUE LEVAM OS ACADÊMICOS DO PERÍODO NOTURNO DOS CURSOS DA ÁREA DA SAÚDE À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Titulo corrido: **Motivos que levam os acadêmicos da saúde a praticarem atividade física.**

Aline Alves Vieira¹
Jayme dos Santos¹
Igor Rainneh Durães Cruz²

1 - Faculdades Integradas do Norte de Minas – Funorte, Brasil.

2 - Faculdades Integradas do Norte de Minas – Funorte, Brasil. Faculdades Verde Norte - Favenorte, Brasil. Mestre em Avaliação e Prescrição da Atividade Física - Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro/ UTAD, Brasil.

RESUMO

A motivação é definida como um processo ativo, intencional, dirigido a uma meta, o qual depende dos fatores internos (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). O objetivo deste estudo foi investigar os motivos que levam os acadêmicos dos cursos da área da saúde à prática de atividade física. Participaram desta pesquisa 128 acadêmicos do 2º período noturno dos cursos da área da FUNORTE. O instrumento utilizado para coleta de dados foi o questionário *Exercise Motivation Inventory* (EMI – 2). Os dados foram analisados com o auxílio do SPSS, versão 20,0. Os resultados apontaram cinco motivos que levam os acadêmicos da área da saúde à prática de atividade física, que foram: a) para ter um corpo saudável; b) porque quero manter uma boa saúde; c) para me sentir mais saudável; d) porque me faz sentir bem; e) para prevenir problemas de saúde. Conclui-se que os resultados demonstraram uma grande preocupação dos acadêmicos com sua saúde, eles praticam atividade física no intuito de reduzir as possibilidades de doenças, melhorando assim sua qualidade de vida e bem estar.

Palavras chave: Motivação; atividade física; acadêmicos da área da saúde.

MOTIVE OF LEADING THE NIGHT PERIOD OF ACADEMIC COURSES OF HEALTH PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Motivation is defined as an active intentional process, directed at a target, which depends on internal factors (intrinsic) and environmental (extrinsic) . The aim of this study was to investigate the reasons why the academic courses of health with physical activity. The study gathered 128 students from the 2nd night period of the courses in the Funorte. The instrument used for data collection was a questionnaire Exercise Motivation Inventory (EMI - 2). Data were analyzed with the aid of SPSS 20,0. The results pointed to five reasons why scholars of health with physical activity, which were : a) to have a healthy body , b) because I want to maintain good health , c) to feel healthier d) because makes me feel good, and e) to prevent health problems. It is concluded that the results showed a great concern of academics with their health, they practice physical activity in order to reduce the chances of disease, thus improving their quality of life and well-being.

Keywords: Motivation, physical activity, academic healthcare.

INTRODUÇÃO

Para Magill (1984) a motivação é conceituada como uma força interior, impulso ou intenção que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma, ou seja, constitui a causa de um comportamento.

Segundo Samulski (2009), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Segundo este modelo, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Fernandez e Vasconcelos-Raposo (2005) conceituam motivação intrínseca como uma participação voluntária em alguma atividade, aparentemente sem esperar recompensas ou sofrer pressões externas, sendo o divertimento, o prazer e o hedonismo as bases desta forma de motivação. Acredita-se que a motivação intrínseca seja o aspecto chave para a manutenção de boas performances e para a manutenção do envolvimento no desporto.

Os fatores ambientais (extrínsecos) causam impacto importante sobre decisões futuras. Esta característica motivacional se refere a prêmios nem sempre materiais, como: dinheiro, troféus, elogios e incentivos, sempre concedidos por outras pessoas, pois o ganho não está no prazer em executar determinada atividade, mas, principalmente, está em “provar algo” aos outros (LOPES; NUNOMURA, 2007).

A motivação é elemento determinante para que se atinja um bom desempenho. O nível de estimulação é diretamente proporcional à motivação. Aliás, todo comportamento, seja ele qual for independente do objetivo, é motivado “*por alguma*” e “*para alguma coisa*”. Assim, a motivação consiste no combustível de toda ação humana (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008).

A atividade física é uma importante ação humana, investigações neste âmbito têm ganhado destaque e demonstram que a sua prática depende da interação entre personalidade (expectativas, motivos, necessidades e interesses) e fatores do meio ambiente, como facilidade, tarefas atraentes, desafios e influências sociais (SAMULSKI, 2009). Para Camarano et al., (2004) a prática de atividade física está associada à crença acerca de seus benefícios à saúde dos indivíduos, proporcionando, ainda, sensação de bem-estar e prazer.

Os estudos atuais apresentam diversos motivos para o engajamento e a permanência em atividades físicas, como exemplo a preocupação com o massa corporal, pois diversos estudos associam o sobrepeso e a obesidade a diversas doenças hipocinéticas, uma vez que atua negativamente na imagem corporal, fazendo com que o praticante busque se exercitar com maior frequência (INGLEDEW; MARKLAND, 2007; INGLEDEW; SULLIVAN, 2002; MARKLAND; INGLEDEW, 1997).

Embora seja possível identificar por que as pessoas geralmente participam de atividades esportivas e praticam exercícios físicos, é necessário lembrar que os motivos para a tal participação variam enormemente e podem ser únicos para cada indivíduo (WEINBERG; GOULD, 2008).

Conhecer os motivos pelos quais um sujeito possa vir a praticar uma determinada atividade física pode, quando adequadamente utilizado, aumentar as possibilidades de ingresso e permanência de indivíduos nesta prática (RYAN et al. , 1997).

Neste sentido, o objetivo deste estudo é investigar os motivos que levam os acadêmicos dos cursos da área da Saúde da Funorte a prática de atividade física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participaram deste estudo 128 acadêmicos sendo 50 homens e 78 mulheres. Cabe ressaltar que houve uma perda de amostra, pois a princípio esperava-se a participação de 358 acadêmicos conforme mencionado no parecer do Comitê, entretanto, os acadêmicos poderiam recusar a participar da pesquisa, segundo consta no termo de consentimento livre e esclarecido que foi repassado aos mesmos. Diante dessa situação tivemos a perda de 230 participantes nessa pesquisa. O critério de inclusão estabelecido foi ser matriculado na instituição e praticarem atividade física. A seleção da amostra ocorreu de forma aleatória probabilística proporcional aos alunos matriculados no turno noturno e frequente no 2º período. A fórmula utilizada foi proposta por Almeida; Freire (2003): $n = (Z \cdot Z) \cdot p \cdot q \cdot N / e \cdot e \cdot (N - 1) + p \cdot q \cdot Z \cdot Z$; onde Z = intervalo de confiança P = probabilidade de ser rejeitado 50% q = probabilidade de ser escolhido 50% N = população e = percentual de erro que $\leq 0,05$. Este estudo foi realizado com base na resolução 196/96 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Portanto, o trabalho foi submetido ao Comitê da Funorte, no qual obteve a aprovação através do Parecer Consubstanciado 10038/12. Os acadêmicos foram submetidos ao instrumento EMI-2 (*Exercise Motivations Inventory*) de 51 itens proposto por Markland e Hardy (1993) com o objetivo de avaliar os motivos pelos quais as pessoas aderem à prática de atividade física, baseado no escore proposto por Deci e Ryan (1985) o qual contempla a escala de importância de likert de cinco sugestões. Este questionário é agrupado em 14 domínios: stress, revitalização, prazer, desafio, reconhecimento social, aflição, competição, saúde, doença, manutenção para a saúde, peso, aparência, força/resistência e agilidade. A coleta de dados ocorreu com a exposição dos objetivos da pesquisa pelo pesquisador, logo após, os questionários foram aplicados, juntamente com o consentimento livre esclarecido. Os resultados foram reportados mediante estatística descritiva por meio do *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versão 20.0.

RESULTADOS

A tabela 1 reúne os resultados descritivos das dez perguntas mais assinalada do *Exercise Motivations Inventory - 2*. A amostra total apresentou como motivo principal o desejo de “*ter um corpo saudável*”, (4,29 \pm 1,37 unidades). Isso demonstra que as campanhas do Ministério da Saúde e da mídia em geral vêm despertando o interesse da população nesse sentido, ou seja, estão conscientizando as pessoas sobre a importância da prática de atividade física na manutenção da saúde.

Tabela 1. Principais motivos alegados pelos acadêmicos para a prática da atividade física

Motivos	Gênero Masculino		Gênero Feminino		Amostra Total	
	M	DP	M	DP	M	DP
	Para ter um corpo saudável	4,64	0,80	4,06	1,60	4,29
Porque quero manter uma boa saúde	4,20	1,26	4,27	1,30	4,24	1,28
Para me sentir mais saudável	4,20	1,38	3,96	1,62	4,05	1,53
Porque me faz sentir bem	4,22	1,29	3,77	1,75	3,95	1,60
Para prevenir problemas de saúde	3,90	1,51	3,74	1,70	3,80	1,62
Para ter um bom corpo	3,78	1,48	3,77	1,80	3,77	1,68
Para aumentar minha resistência	3,88	1,48	3,68	1,67	3,76	1,59
Para evitar doenças do coração	3,64	1,68	3,68	1,72	3,66	1,70
Para evitar doenças	3,58	1,66	3,72	1,55	3,66	1,59
Para ajudar a controlar o stress	3,48	1,70	3,56	1,71	3,53	1,70

M = Média; DP = Desvio padrão

As dez perguntas foram categorizadas pelo gênero, evidenciando que o gênero masculino aponta “*ter um corpo saudável*” ($4,64 \pm 0,8$ unidades), enquanto que o sexo feminino “*deseja manter uma boa saúde*” ($4,27 \pm 1,3$ unidades), justificando o fato de que os acadêmicos se preocupam com a saúde e utilizam a atividade física como meio de promovê-la.

Os resultados na tabela 2 apontam os 14 domínios propostos por Markland e Ingledew (1997). A média geral demonstrou preponderância do domínio “*força/resistência*”, talvez pelo fato de que atualmente a mídia tem focado muito na obtenção de um corpo “perfeito” o que tem motivado homens e mulheres a estarem buscando esse objetivo através da prática de atividade física. O gênero feminino apresentou o domínio “*manutenção da saúde*” ($12,29 \pm 3,42$ unidades) como principal motivo para a prática da atividade física, o que reforça a preocupação das mulheres em diminuir a possibilidade de doença através da prática de atividade física regular.

O gênero masculino apresentou o domínio “*Força/resistência*” como fator mais relevante, permitindo inferir que os homens utilizam a atividade física para melhorar a performance e ganho de força.

Tabela 2. Média e desvio padrão dos domínios encontrados

Domínios	Gênero Masculino		Gênero Feminino		Amostra Total	
	M	DP	M	DP	M	DP
	Força / resistência	14,98	4,72	11,72	5,77	12,99
Manutenção da saúde	13,04	2,83	12,29	3,42	12,59	3,21
Prazer	14,20	4,51	10,91	5,85	12,20	5,59
Aparência	11,80	5,37	11,76	5,58	11,77	5,48
Doença	11,12	3,74	11,29	3,90	11,22	3,82
Stress	11,30	4,91	10,94	5,58	11,08	5,31
Peso	9,52	6,09	11,72	6,00	10,89	6,11
Revitalização	9,72	3,21	9,70	3,96	9,71	3,67
Desafio	9,98	5,23	7,63	5,30	8,55	5,38
Agilidade	8,86	4,23	8,27	4,78	8,50	4,56
Aflição	9,92	5,52	7,37	5,10	8,37	5,39
Competição	10,20	5,85	5,76	4,74	7,49	5,62
Reconhecimento social	5,96	5,61	4,38	4,59	5,00	5,05
Saúde	3,74	3,77	4,90	4,43	4,45	4,21

M = Média; DP = Desvio padrão

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi investigar os motivos que levam os acadêmicos dos cursos da área da saúde da Funorte a praticarem atividade física. Os resultados indicaram o motivo “para ter um corpo saudável” como o mais prevalente entre os investigados, isso demonstra a grande preocupação dos acadêmicos com a sua saúde. Cid (2007) aponta como benefícios da prática da atividade física a sensação de vigor, bem-estar físico e mental. Esse resultado reside no fato de que, atualmente várias doenças estão acometendo os indivíduos principalmente às hipocinéticas, com isso as pessoas estão se conscientizando cada vez mais sobre os benefícios e a importância da adoção da atividade física para a prevenção destas doenças e promoção da saúde, melhorando conseqüentemente a sua qualidade de vida.

Analisando os motivos levantados pelos acadêmicos para a prática de atividade física podemos identificar que todos eles estão voltados na busca de uma vida saudável, ou seja, eles almejam obter uma melhor qualidade de vida, bem-estar, alegria e prazer através da inserção da atividade física no seu cotidiano. Isso denota o conhecimento dos participantes sobre a relevância da prática regular de atividade física para sua saúde.

Esses achados colaboram ainda mais com os estudos de Balbinotti e Capozzoli (2008) onde indicaram que a dimensão “saúde” é o fator que mais relevante entre os praticantes dos grupos: jovem, adulto e meia-idade. As idades mais avançadas despertaram maior motivação para essas dimensões sociais quando comparadas aos outros grupos de idade. Isso se deve talvez a necessidade de deixar o sedentarismo de lado e buscar através da atividade física a longevidade.

Berger et al., (2003) participam da mesma ideia dizendo que o principal motivo para a prática da atividade física é a manutenção da saúde. Segundo ele, a atividade física previne doenças hipocinéticas tais como, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral (AVC) e cita, ainda, que o ambiente exerce uma influência positiva na perpetuação da atividade física.

O motivo mais apontado pelos acadêmicos para a prática de atividade física foi “para ter um bom corpo”. Para Zanette (2003) e Araújo et al. (2007), os motivos pelos quais as pessoas praticam atividade física é pela preocupação com a aparência estética. Isso porque nos tempos modernos, a mídia estabelece um padrão de corpo perfeito e com isso inúmeras pessoas estão aumentando incessantemente à busca para alcançar esse padrão de beleza imposto pela sociedade.

A mídia (revistas, televisão, desfiles de modas) reforça a divulgação de um modelo de corpo padrão, que para as mulheres seria um corpo magro e bem definido e para os homens seria um corpo musculoso e forte. Não se pode esquecer que esse objetivo não se alcança instantaneamente, sendo que para atingir essa meta é necessária a prática de atividade física regular, alimentação balanceada além de evitar o consumo de medicamentos “milagrosos” que na realidade não ajudarão em nada, apenas contribuirão para prejudicar a saúde.

Saba (2003) diz que a importância que se dá a questão do padrão de corpo belo estereotipado pela sociedade, a preocupação com a questão estética é considerada como motivo de adesão a prática de atividade física.

Em se tratando de gêneros, os resultados obtidos revelaram que as mulheres elegeram como principal domínio a “manutenção da saúde”. Soares (2004) aponta como quesito de maior aderência quando se pratica atividade física é a melhora do estado de saúde seguida do equilíbrio emocional, além do aumento do bem-estar geral, melhora do condicionamento físico, prevenção de doenças e uma melhor qualidade de vida.

Já os homens, apontaram “força/resistência” como principal domínio para a prática de atividade física. Verifica-se isso por Murcia et al., (2007) que em seus estudos concluíram que os homens praticam atividade física mais por competição, força e resistência, ou seja, com o intuito de mostrar para os outros o seu potencial.

Essa diferença de domínio nos leva a inferir que as mulheres têm como razão primária a manutenção da saúde porque se preocupam mais do que os homens com a prevenção de doenças. Balbinotti e Capozzoli (2008) fazem considerações importantes sobre o assunto dizendo que esse resultado é interessante porque a princípio, não se imaginava que as mulheres fossem aderir à prática de atividade física por motivo de manter a saúde e sim por estética.

Neiva et al., (2006) contradiz o motivo mencionado pelas mulheres explicando que estas são mais influentes a cultura da estética, ou seja, elas estão mais preocupadas com o corpo perfeito.

Já os homens mencionam a dimensão força/resistência pela razão de que os mesmos de acordo com Robertson e Mutre (1989 *apud* Balbinotti e Capozzoli, 2008) possuem mais conhecimento de fisiologia o que faz com que os motivos pelos quais praticam atividades sistemáticas, fossem em direção ao alcance da performance e da força física.

Na dimensão psicológica, o prazer (terceiro domínio assinalado) é apresentado tanto pelo gênero masculino quanto feminino como fator motivacional para a prática da atividade física, sendo esta característica de cunho psicológico. Isso porque de fato sabe-se que a atividade física proporciona a sensação de bem-estar e alegria em decorrência da liberação de endorfinas conforme afirma Werneck et al., (2005) ao dizer que a atividade física induz o aumento deste hormônio.

Outro motivo assinalado pelos acadêmicos foi “para ajudar a controlar o estresse” o que reforça o desejo dos acadêmicos de estarem “desligando” desse corre-corre diário, ou seja, eles estão visualizando na atividade física a saída para não serem afetados por esse mal que atinge uma quantidade grande de pessoas atualmente.

Nesse contexto acrescentamos a valiosa necessidade dos relacionamentos, das amizades e da fidelidade mútua entre os amigos, o que para Tahara (2003) oportuniza o bem estar e o prazer em continuar uma atividade física. Smith (2006) conclui em seu estudo que o fator mais fortemente associado à motivação para a atividade física foi o aspecto social, já que combate à solidão e ajuda na aquisição de novas amizades e apoio social. Segundo Papalia e Olds (2000) os amigos representam um papel primordial na permanência em praticar a atividade física.

Analisando os cinco domínios mais prevalentes assinalados pelos acadêmicos (força/resistência, manutenção da saúde, prazer, aparência e doença) percebe-se uma grande

preocupação dos mesmos na busca de ter um corpo forte e definido, ter uma boa saúde, ser bem apresentado socialmente, isento de enfermidades e com o ego elevado, sendo que essas possibilidades podem ser conquistadas através da adesão à prática de atividade física.

CONCLUSÃO

Este trabalho permitiu verificar e avaliar os fatores motivacionais para a prática de atividade física dos cursos da área da saúde da Funorte, onde os resultados obtidos indicaram “ter um corpo saudável” como o motivo mais assinalado para ambos os sexos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, E. E.; PICCOLI, J. C. J. **Perfil motivacional e a prática de atividade física: um estudo de uma academia de ginástica e musculação em Novo Hamburgo**. Periódico on line. Dez. de 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd151/perfil-motivacional-e-atividade-fisica-uma-academia.htm>>. Acesso em: 24 out. 2012
- ARAÚJO, A. S.; BARAÚNA, M. A.; PIMENTA, H. R.; NOVO JUNIOR, J. M.; SILVA, A. L. S.; PINTO, M. V. M.; RAMOS, D. E. F. et al. **Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico**. Periódico on line. Dez. de 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>>. Acesso em 10 nov. 2012
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira Educação Física** 2008; 22(1):63-80.
- BERGER, B. G.; PARGMAN, D.; WEINBERG, R. S. **Foundations of Exercise Psychology. International Journal of Sport and Exercise Psychology**, 2003.
- CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; MELLO, J. L. Como vive o idoso brasileiro? In: CAMARANO, A. A. (org.). **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: Ipea, 2004.
- CID, L., SILVA, C., ALVES, J. Atividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. **Motricidade** 2007; 3(2):47-55.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. **Journal of Research in Personality** 1985; 19(2):109-134.
- FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. *Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo*. **Estudos de psicologia** 2005; 10(3):385-395.
- INGLEDEW, DK; SULLIVAN, G. Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. **Psychology of Sport and Exercise** 2002; 3(4):323-338.
- INGLEDEW, D. K.; MARKLAND, D. The role of motives in exercise participation. **Psychology and Health** 2008; 23(7):807-828.
- LINS, R. G.; CORBUNI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online** 2007 (4).
- LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Revista Brasileira Educação Física** 2007; 4(1):87-177.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**. São Paulo. Edgard Blucher, 1984.
- MARKLAND, D.; HARDY, L. The exercise motivation inventory: Preliminary development and validity of a measure of individual reasons for participation in regular physical exercise. **Personality & Individual Differences** 1993; 15(3):289-296
- MARKLAND, D. E.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology** 1997; 2(4):361-376.

- MARKLAND, D.; RYAN, R.; TOBIN, V.; ROLLNICK, S. Motivational Interviewing and self-Determination Theory. **Journal of Social and Clinical Psychology** 2005; 24 (6):811-831.
- MURCIA, J. A. M.; GIMENO, E. C.; CAMACHO, A.M. Validacion de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física. **Anales de Psicología** 2007; 23(1):167-176.
- NEIVA, G.; GOMES, E. M. P.; COSTA, J. S. **Academia de ginástica só para mulheres: inovação ou tradição?** GEFSS. UGF. RJ, 2006.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S.W. **Desenvolvimento humano**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M.; LEPES, D.; RUBIO N.; SHELDON, K. M. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology** 1997; 28(4):335-354.
- SABA, F. **Mexa-se**. São Paulo: Manole, pág. 61-81, 2003.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole, 2009.
- SILVA, M. N.; MARKLAND, D.; MINDERICO, C.S.; VIEIRA, P.N.; CASTRO, M. M.; COUTINHO, S. R. et al. A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: rationale and intervention description. **BMC Public Health** 2008; 8(1):234-239.
- SOARES, T. C. M. Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física. Resumo de tese de mestrado. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano** 2004; 7(1):84-95.
- SMITH, L. A. Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 2006; 21(4):329-353.
- TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2003; 11(4):7-12.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte do Exercício**, [Artmed](#). 2008.
- WERNECK, F. Z; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício: Revisitando a Hipótese das Endorfinas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2005; 13(2):135-144.
- WILSON, P. M.; ROGERS, W. T.; RODGERS, W. M.; WILD, T. C. The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. **Journal of Sport & Exercise Psychology** 2006; 28(3):231-251.
- ZANETTE, et al., **Análise do perfil dos clientes de academia: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. Periódico on line. Disponível em: http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/elisangela_zanette.pdf. Acesso em 10 nov. 2012.

Autor responsável pela correspondência

Igor Rainei Durães Cruz

Faculdades Integradas do Norte de Minas – Funorte.

Avenida Osmane Barbosa Nº 11.111 – JK

e-mail: igor.rainei@funorte.edu.br