

Perfil de praticantes de exercícios em academias de Uberaba, Minas Gerais

Profile exercises practitioners in academies of Uberaba, Minas Gerais

Vinicius Braga Facure Portugal¹
Hugo Ribeiro Zanetti¹
César Augusto França Abrahão¹
Marco Aurélio Ferreira de Jesus Leite^{2,*}

Resumo

Objetivo: Analisar fatores e relevância de quesitos na escolha e aderência em academias, como também associar essas percepções frente a frequência de usuários de academia em Uberaba – MG. **Métodos:** Participaram 64 sujeitos usuários de academias de Uberaba (MG). A coleta de dados foi realizada nas academias, utilizando um questionário eletrônico de escala liker previamente estruturado, no qual referiam a variáveis relacionadas ao uso de academia e parâmetros sociodemográficos. As respostas do questionário foram dicotomizadas. Os dados foram expressos em valores absolutos e frequência. Foi aplicado o teste qui-quadrado para analisar as associações ($p < 0,05$). **Resultados:** A maioria dos praticantes são adolescentes e adulto (70,3%), possuem ensino superior completo (43,8%), praticam exercício a mais de 3 anos contínuos (56,3%), frequentam a academia mais de 4 vezes por semana (70,3%) e perduram menos ou igual a uma hora e meia pelo local (81,3%). Houve associação da menor frequência semanal e maior preocupação com o perfil e formação dos profissionais inseridos na academia. **Conclusão:** Em Uberaba, as academias tendem a ser mais frequentadas por jovens, instruídos academicamente, com maiores experiências de prática. O perfil e formação dos professores inseridos nas academias, como outras variáveis, são parâmetros relevantes na escolha de academia.

Palavras-chave: exercício, academias de ginástica, gerenciamento esportivo

Abstract

Objective: To analyze the factors involved and the associate frequency, usurious exercise practice gym in Uberaba - MG. **Methods:** Participants were 64 users academies of Uberaba (MG). Data collection was carried out in gyms using an electronic questionnaire pops liker previously structured, which referred the variables related to the use of the gym and sociodemographic parameters. The survey responses were dichotomized. Data were expressed as absolute values and frequency. The chi-square test was used to analyze associations ($p < 0.05$). **Results:** Most practitioners are adolescents and adults (70.3%) have completed higher education (43.8%), practice exercise more than 3 continuous years (56.3%), attending the gym more than 4 times per week (70.3%) and last less than or equal to one and a half hours the local (81.3%). There was an association of lower weekly frequency and greater concern for the profile and training of professionals inserted in the gym. **Conclusion:** In Uberaba, academia tend to be frequented by young, educated academically, with greater practical experience. The profile and training of teachers entered the academies, and other variables are relevant compliance parameters in the gym, according to users of Uberaba.

Keywords: exercise, fitness centers, sports management.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

Departamento de Ciências da Saúde, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia, Av. Cesár Finotti, 305, Santa Mônica, CEP 38408-138, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.
e-mail: marcoferreiraleite@hotmail.com

Conflito de interesses

Os autores declararam não haver conflito de interesses.

Processo de arbitragem

Recebido: 06/05/2016
Aprovado: 20/07/2016

Introdução

A vida moderna oferece uma rotina pouco saudável devido a concorrência do atual mercado de trabalho, que exige dedicação e esforços dos indivíduos na busca de aprimoramentos. Além da rotina de múltiplas tarefas e preocupações, as pessoas tendem a apresentar elevado estresse concomitante a estafa, que se agrava de forma progressiva a saúde a partir de uma alimentação inadequada, inatividade física e pela ausência de exercício físico¹.

Atualmente as pessoas tendem a diminuir os níveis de atividade física e aumentar o comportamento sedentário², favorecendo assim, o surgimento de várias doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como a obesidade e outros agravos à saúde³⁻⁵. A maior parte do dia, as pessoas estão em comportamento sedentário (cerca de 55%)⁶, sendo este, relacionado inversamente com atividades físicas leves⁷. Assim somente a prática de atividades físicas moderadas e vigorosas não seriam capazes de comprimir as recomendações propostas pelo *American College of Sports Medicine*⁸ e prontificar benefícios para saúde, além disso, a atividade física contribui apenas com uma pequena parcela de gasto energético total diário. Nesse sentido a inserção do exercício na rotina da população se faz necessário para prevenir DCNTs, promover saúde e melhora do estado psicológico⁹⁻¹¹.

Principalmente pela falta de tempo, as academias tornaram-se uma das principais escolhas da população na busca da prática sistemática de exercício físico¹². Ademais, além da localidade das academias serem de fácil acesso, seu espaço também conta com todos os recursos necessários para atender distintos objetivos e exigências de cada público¹². Estes aspectos tendem a favorecer as academias pelo interesse de indivíduos pela busca de práticas de atividade física, e suas vantagens, no local¹³.

No entanto, embora a academia seja um ambiente favorável para indivíduos se aderirem ao exercício sistemático, ainda é observado que a busca pela prática nesse espaço é exacerbadamente baixa¹². Assim, averiguar fatores que influenciam a prática de exercícios em academias é importante para identificar pontos de fácil intervenção com intuito de aumentar a aderência da população neste meio e vivências regulares ao exercício físico. Entretanto existem muitas variáveis de controle e especificidade que devem ser levada em conta para realização de investigações que norteiam a temática, como o tipo de populações (idosos, jovens e/ou adultos), características socioculturais da localidade pesquisada, como outros. Por não existe um estudo com este intuito na atual localidade, o objetivo do trabalho foi analisar fatores e relevância de quesitos na escolha e aderência em academias, como também associar essas percepções frente a frequência de usuários de academia em Uberaba – MG.

Métodos

Amostra

Os participantes são residentes do município de Uberaba-MG e usuários de três distintas academias. Para seleção de academias, inicialmente foi realizado um levantamento de todas as academias da cidade e sucessivamente foi realizado um sorteio para delimitar apenas três academias para abstração dos participantes. Após delimitar a academia, a seleção dos voluntários foi utilizada a amostragem aleatória simples.

Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos, ter cadastro efetivo e atualizado na academia na qual foi selecionado. Destes foram excluídos os participantes sujeitos que não realizaram a avaliação de forma adequada e completa. Participaram do estudo 64 participantes. Os participantes selecionados foram esclarecidos quanto aos objetivos e procedimentos do estudo e assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme exigência da resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Procedimentos de Coleta

Após a seleção os participantes, a coleta de dados foi realizada nas próprias recepções das academias com agendamento antecedente com cada participante. Os avaliadores (devidamente treinados) aplicava o questionário nos

participantes antes do início de suas práticas esportivas, a fim de evitar possíveis alterações em decorrência da exaustão ou de fatores intervenientes. O questionário, no formato digital, foi acessado por meio de um notebook de marca Samsung, conectado diretamente ao sistema Wifi para transmissão direta dos dados para o banco de dados da pesquisa.

Avaliação

Os participantes tinham que responder 20 questões, no qual foram instruídos a fazer a leitura e interpretação prévia de cada uma das questões e assinalar apenas uma alternativa possível para cada uma. As questões referiam a algumas variáveis relacionadas ao uso da academia, como os objetivos do voluntário na academia, se havia alguma preferência na companhia para frequentá-la, o nível de escolaridade, o tempo de prática, a frequência semanal, o tempo que ficava na academia, e a relevância sobre o preço da mensalidade, a localização, o perfil dos professores, o horário de funcionamento, a estrutura física, o sistema de som, higiene e parâmetros sociodemográficos. O questionário foi estruturado a partir de adaptações de um questionário utilizado em estudo antecedente¹⁴.

As questões que trataram das variáveis relacionadas ao uso da academia, como descrito anteriormente, tinham respostas de escala likert (Quadro I). Assim foram categorizadas em repostas: irrelevantes para escala 1 e 2; relevante para escala 3, 4 e 5.

Quadro 1

Perguntas contidas no questionário.

A) De 1 (pouco relevante) a 5 (muito relevante), qual a importância do preço da mensalidade sobre a sua escolha de treinar nesta academia?
B) De 1 (pouco relevante) a 5 (muito relevante), qual a importância da localização sobre a sua escolha de treinar nesta academia?
C) De 1 (pouco relevante) a 5 (muito relevante), qual a importância do perfil dos professores sobre a sua escolha de treinar nesta academia?
D) De 1 (pouco relevante) a 5 (muito relevante), qual a importância do currículo (formação acadêmica) dos professores sobre a sua escolha de treinar nesta academia?
E) De 1 (pouco relevante) a 5 (muito relevante), qual a importância das opções de modalidade e grade de aulas sobre a sua escolha de treinar nesta academia?
F) De 1 (pouco relevante) a 5 (muito relevante), qual a importância do horário de funcionamento (abertura e fechamento) sobre a sua escolha de treinar nesta academia?
G) De 1 (pouco relevante) a 5 (muito relevante), qual a importância da estrutura física e dos equipamentos sobre a sua escolha de treinar nesta academia?
H) De 1 (pouco relevante) a 5 (muito relevante), qual a importância do sistema de som ambiente sobre a sua escolha de treinar nesta academia?
I) De 1 (pouco relevante) a 5 (muito relevante), qual a importância da limpeza e higienização sobre a sua escolha de treinar nesta academia?

Além disso, muitas das respostas advindas das questões também foram dicotomizadas, mais especificamente: faixa etária foi categorizada em <29 anos e >30anos; nível de escolaridade em ensino médio incompleto, completo, ensino superior incompleto e completo; quantificação do tempo de prática de exercício foi em <1 ano, de 1 a 2 anos e > que 3 anos; a frequência foi em de 1 a 3 dias/semana e > 4 dias/semana; tempo de prática em ≤ 1 hora e meia e > que uma hora e meia; percepção ao peso corporal foi satisfeito (achada que estava com peso ideal), pouco insatisfeito (queria perder/ganhar de 1 a 2,1 kg), muito insatisfeito (queria perder/ganhar de 3 a 5 kg) e totalmente insatisfeito (queria perder/ganhar mais que 5 kg); preferência do horário de treino em diurno (manhã e tarde) e noturno (noite). Este questionário foi aplicado de forma online, que foi criado no "google docs", onde após o preenchimento deste, era encaminhado para um e-mail que eram estratificados em repostas, afim de facilitar a tabulação.

Análise Estatística

As variáveis analisadas foram expressas sob a forma de distribuição de frequências absolutas e relativas (%). O teste qui-quadrado analisou possíveis associações das variáveis analisadas. As comparações foram consideradas significativas quando a significância estatística obtida foi inferior a 5%. Foi utilizado o software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0.

Resultados

A tabela 1 denota os parâmetros sociodemográficos, referentes a faixa etária e escolaridade, e variáveis relacionadas a exercício físico, como tempo de prática, frequência semanal e tempo que permanece na academia por treino.

A maior parte da amostra foi composta por jovens e adultos (70,3%), com ensino superior completo (43,8%), com tempo de prática de exercício acima de 3 anos (56,3%) e que perdura \leq 1 hora por dia na academia (81,3%).

Tabela 1

Parâmetros sociodemográficos e variáveis do nível de exercício físico da amostra.

Variáveis	Total	
	%	n
Faixa Etária		
16 – 29	70,3	45
> 30	29,7	19
Nível de Escolaridade		
Ensino médio incompleto	4,7	3
Ensino médio completo	12,5	8
Ensino superior incompleto	39,1	25
Ensino superior completo	43,8	28
Quanto tempo de prática regular de exercício		
< 1 ano	18,8	12
De 1 a 2 anos	25	16
> 3 anos	56,3	36
Quantas vezes frequenta a academia/ semana		
1 a 3 vezes	29,7	19
Mais que 4 vezes	70,3	45
Tempo fica na academia		
\leq 1 hora e meia	81,3	52
> 1 hora e meia	18,8	12

A tabela 2 denota as opiniões dos alunos frente a alguns aspectos relacionados com a prática de atividade física, como a percepção do próprio peso corporal, objetivo da prática de exercício físico, preferência do horário para realizar o treino e preferência da companhia para ir a academia.

A maioria dos participantes são muito insatisfeitos com o peso corporal (31,3%), buscaram a academia por fins estéticos (50%), preferem ir à academia durante o dia (70,3%) e sozinho (78,1%).

Tabela 2

Opiniões e posição dos alunos frente às variáveis relacionadas com a prática de exercício em academia.

Variáveis	Total	
	%	n
Percepção ao Peso Corporal		
Satisfeito	17,2	11
Um pouco insatisfeito	28,1	18
Muito insatisfeito	31,3	20
Totalmente insatisfeito	23,4	15
Objetivo da prática de Exercício		
Estética	50	32
Manutenção de Saúde	37,5	24
Reabilitação Física	1,6	1
Preparação Esportiva	10,9	7
Preferência de Hora de Treino		
Diurno	70,3	45
Noturno	29,7	19
Preferência na companhia para ir na Academia		
Companheiro (a)	4,7	3
Pais, filhos ou irmãos	7,8	5
Amigos (as)	9,4	6
Sozinho (a)	78,1	50

A tabela 3 apresenta a distribuição de frequência a partir da percepção de relevância em variáveis relacionadas à academia. Todos os quesitos avaliados tiveram relevância na escolha de academia entre os participantes, porém o horário de funcionamento, estrutura e higienização da academia obtiveram maiores frequências.

A tabela 4 apresenta a associação da percepção de relevância das questões aplicadas e a frequência de dias semanais que o aluno adere atualmente na academia. Os indivíduos que frequentam menos vezes a academia estão mais

preocupados com o perfil (questão C) e formação acadêmica (questão D) dos profissionais inseridos na academia em relação aos indivíduos que frequentam mais este espaço ($p < 0,05$).

Tabela 3

Percepção do nível de relevância na aderência à academia a partir das questões aplicadas.

Variáveis	Total	
	%	n
Questão A - Preço da mensalidade		
Irrelevante	32,8	21
Relevante	67,2	43
Questão B – Localização		
Irrelevante	17,2	11
Relevante	82,2	53
Questão C – Perfil dos professores		
Irrelevante	14,1	9
Relevante	85,5	55
Questão D – Currículo dos professores		
Irrelevante	14,1	9
Relevante	85,9	55
Questão E – Opções de serviços		
Irrelevante	40,6	26
Relevante	59,4	38
Questão F - Horário de funcionamento		
Irrelevante	7,8	5
Relevante	92,2	59
Questão G – Estrutura		
Irrelevante	3,1	2
Relevante	96,9	62
Questão H – Som Ambiente		
Irrelevante	21,9	14
Relevante	78,1	50
Questão I – Limpeza e higienização		
Irrelevante	4,7	3
Relevante	95,3	61

Tabela 4

Associação da Frequência de percepção da relevância frente às variáveis analisadas pelo questionário.

Questões	Treina 1 a 3x/semana (n=40)		Treina mais que 4x/semana (n=24)		p*
	Irrelevante (%)	Relevante (%)	Irrelevante (%)	Relevante (%)	
A	42,1	57,9	28,8	71,1	0,304
B	21,1	78,9	15,6	84,4	0,594
C	0,0	100	20,0	80,0	0,035
D	0,0	100	20,0	80,0	0,035
E	36,8	63,2	42,2	57,8	0,689
F	5,3	94,7	8,9	91,1	0,621
G	0,0	100	4,4	95,6	0,350
H	15,8	84,2	24,4	75,6	0,444
I	0,0	100	6,7	93,3	0,249

Teste de qui-quadrado ($p < 0,05$).

Discussão

Apesar da conscientização da população sobre a importância do exercício físico, nota-se inúmeros abandonos e diminuição da frequência de prática de exercício dentro e fora de academias. Nesse sentido, o presente estudo se prontificou e analisou o perfil e percepção de relevância de usuários de academia na escolha do local, como também associar as percepções de relevância com a frequência do indivíduo na academia.

A maioria dos praticantes são adolescentes e adulto (70,3%), possuem ensino superior completo (43,8%), praticam exercício a mais de 3 anos contínuos (56,3%), atualmente frequentam a academia mais de 4 vezes por semana (70,3%) e perduram menos ou igual a uma hora no local (81,3%). Embora já disseminado a importância do exercício para faixas etárias mais elevadas, principalmente para idosos¹⁵, o atual estudo denota que a aderência por esta população é muito baixa. Além disso, grande parte dos participantes são instruídos quanto a formação acadêmica, sendo esta frequência encontrada por outros pesquisadores. Em um estudo realizado pelo Instituto Datafolha, a partir de levantamento sobre atividades físicas realizado em 98 municípios do Brasil com 2.054 pessoas entre 18 a 60 anos de idade no ano de 1997¹⁶, foi elucidado 40% da população praticavam algum tipo de exercício físico, sendo que, dos que praticavam, 38% praticavam todos os dias, 62% possuíam curso superior, 57% tinham renda superior a 20

salários mínimos, 50% eram homens, 47% residiam na região sul e 46% tinham idade entre 18 a 24 anos. Dos que não praticavam, 70% eram mulheres, 69% tinham escolaridade até o ensino fundamental, 66% tinham idade entre 45 e 60 anos, 65% residiam na região Nordeste e 64% tinham renda até dez salários mínimos¹⁶. Assim parece que a maior instrução acadêmica é uma característica comum entre praticantes de exercício.

Em relação a posição dos participantes frente a algumas variáveis envolvidas com suas práticas de exercício na academia, observa-se que a maioria estão muito insatisfeitos com o peso corporal (31,8%), e 50% buscam a prática com intuito de estética, 70,3% preferem realizar o exercício na academia durante o período diurno e sem estar acompanhado (78,1%). Assim como o atual trabalho, outros pesquisadores denotaram que um dos principais motivos pela busca de exercício em academia é a melhora de imagem corporal (estética). Em um estudo foi investigado, a partir de 50 indivíduos jovens (≤ 24 anos), qual os motivos que levaram a busca pelo exercício, e como resultado encontraram que os principais motivos foram estéticas, melhora da qualidade de vida e aptidão física, respectivamente¹⁷.

Em referencia a percepção de relevância para escolha da academia, foi observado que a maioria dos participantes importaram com o preço (questão A – 67,2%), com a localidade (questão B – 82,2%), com os profissionais inseridos (questão C – 85,5%) e sua formação acadêmica (questão D – 85,9%), variedades de modalidades oferecidas (questão E – 59,4%), horário de funcionamento (questão F – 92,2%), som ambiente (questão G – 78,1) e a limpeza/higienização da academia (questão I – 95,3%). Assim como foi encontrado na investigação realizada na população jovem (n=50) da cidade de Rio Claro/SP, que relataram dentre as dificuldades da frequência regular da prática de atividade física, o tempo disponível foi a principal para o público alvo, enquanto o alto preço das mensalidades também influencia no tema em questão¹⁷. De forma semelhante, o presente estudo notifica que a maioria dos praticantes de academias se atentam ao preço e horário possivelmente devido a limitação financeira e a falta de tempo, respectivamente. Além disso, foi comum observar que todos os praticantes de exercício físico em academias priorizam o conforto dentro destes ambientes, como a limpeza adequada, sons ambientes agradáveis e boa qualidade dos profissionais inseridos. Tal fato pode ser justificado pelo motivo do praticante ser inserido em ambiente de serviços privados, ou seja, a exigência do “consumidor” passar a ser maior. Ademais, a academia também pode ser vista como um espaço proveniente de lazer e socialização, principalmente para pessoas que não conseguem delimitar tempo a atividades não profissionais¹⁸. Assim a praticidade de local, como estrutura, localização e profissionais, fazem a academia ser a melhor opção para qualquer indivíduo se inserir a uma rotina adequada quanto a prática de exercício sistematizados.

Finalmente, referente a associação realizada entre as percepções de relevância e frequência de uso da academia, foi possível denotar que os indivíduos que frequentam menos vezes a academia (de 1 a 3 vezes semanais) estão mais preocupados com o perfil (questão C) e formação academia (questão D) dos profissionais inseridos na academia em relação aos indivíduos que frequentam mais (4 vezes semanais ou mais) este espaço ($p < 0,05$). Esse fato pode ser explicado pela experiência dos indivíduos. Geralmente, os praticantes que vão com menos frequência a academia possuem menos experiência a prática de exercício, assim a partir da insegurança e inexperiências, os mesmos tendem a ser mais preocupados com os profissionais responsáveis por coordenar, estruturar e instruir todas os exercícios proposto no ambiente.

As limitações que envolvem o presente estudo estão no próprio delineamento amostral, no qual foi restrito pelo sorteio de apenas três academias no próprio município, e aplicação de

questionário ainda não validado (adaptado). No entanto, os resultados apontam indícios das características e fatores envolvidos na frequência de prática de exercício físico em academias de Uberaba, uma vez que, a boa localidade da academia favorece a aderência de indivíduos residentes de distintos bairros, formando uma amostra da própria cidade e suas especificidades quanto aos fatores socioculturais.

Conclusão

A população uberabense que frequenta academia são jovens, instruídos academicamente, insatisfeitos com o peso corporal e que buscam a prática regular de exercício em academia por fins estéticos e no segundo momento a manutenção de saúde.

O preço, localização, perfil e formação dos professores inseridos, variedades de modalidades, horários de funcionamentos, som ambiente e limpeza da academia são os parâmetros relevantes na escolha e pratica de exercício na academia em Uberaba – MG.

Referências

1. Buss PM. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2000;5(1):163–77.
2. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet Lond Engl*. 2012 Jul 21;380(9838):247–57.
3. Chomistek AK, Manson JE, Stefanick ML, Lu B, Sands-Lincoln M, Going SB, et al. Relationship of sedentary behavior and physical activity to incident cardiovascular disease: results from the Women's Health Initiative. *J Am Coll Cardiol*. 2013 Jun 11;61(23):2346–54.
4. Howard RA, Freedman DM, Park Y, Hollenbeck A, Schatzkin A, Leitzmann MF. Physical activity, sedentary behavior, and the risk of colon and rectal cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. *Cancer Causes Control*. 2008 Nov;19(9):939–53.
5. Dunstan DW, Barr ELM, Healy GN, Salmon J, Shaw JE, Balkau B, et al. Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Circulation*. 2010 Jan 26;121(3):384–91.
6. Matthews CE, Chen KY, Freedson PS, Buchowski MS, Beech BM, Pate RR, et al. Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004. *Am J Epidemiol*. 2008 Apr 1;167(7):875–81.
7. Healy GN, Wijnndaele K, Dunstan DW, Shaw JE, Salmon J, Zimmet PZ, et al. Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Diabetes Care*. 2008 Feb;31(2):369–71.
8. Blair SN, LaMonte MJ, Nichaman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *Am J Clin Nutr*. 2004 May;79(5):913S – 920S.
9. Ramalho ACR, Soares S. O papel do exercício no tratamento do diabetes mellito tipo 1. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2008;52(2):260–7.
10. Gonçalves ACCR, Pastre CM, Camargo JCS. Exercício resistido no cardiopata: revisão sistemática. *Fisioter Em Mov*. 2012;25(1):195–205.
11. Junior MP, Andrade RD, Silveira FV, Baldissera UM, Korbes AS, Navarro F. Exercício físico resistido e síndrome metabólica - uma revisão sistemática. *Rev Bras Prescrição E Fisiot Exerc* [Internet]. 2013 Nov 2 [cited 2015 Apr 20];7(42). Available from: <http://www.rbpfx.com.br/index.php/rbpfx/article/view/581>
12. Saba F. Aderência: A Prática do Exercício Físico em Academias - Editora Manole [Internet]. São Paulo: Manole; 2001 [cited 2015 Apr 20]. 120 p. Available from: <http://www.manole.com.br/aderencia-a-pratica-do-exercicio-fisico-em-academias-pr-3555-183996.htm>
13. Lima DF de, Levy RB, Luiz O do C. Recommendations for physical activity and health: consensus, controversies, and ambiguities. *Rev Panam Salud Pública*. 2014;36(3):164–70.
14. Azevedo IR de. Motivos de adesão à prática de exercícios físicos em uma academia exclusivamente feminina de Porto Velho-RO [Monografia (Graduação em Educação Física)]. [Porto Velho]: Núcleo de Saúde da Universidade Federal de Rondônia; 2011.
15. Carletto S, Soares N, Fabrin S, Oliveira RC de, Verri ED, Regueiro EMG. Efeito do exercício resistido em idosos: revisão da literatura. *Saúde Batatais*. 2014;2(1):91–104.
16. Nunomura M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Rev Bras Atividade Física Saúde*. 1998;3(3):45–58.
17. Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Rev Bras Ciênc E Mov*. 2003;11(4):7–12.
18. Santos SC, Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Rev Mackenzie Educ Física E Esporte*. 2009;5(1):23–34.