

Motivação na aderência à prática de atividade física

Motivation in adherence to the practice of physical activity

Carolina Campos Nascimento¹
Douglas Miranda dos Santos¹
Sara Torres¹
Leonardo Tavares Martins¹
Natália Oliveira Vargas e Silva¹
Ivan Wallan Tertuliano^{1,*}

Resumo:

O objetivo do presente estudo foi investigar o que motiva adolescentes e adultos a aderirem à prática de atividade física através de uma revisão de estudos publicados em periódicos. Para isso, buscou-se artigos na língua portuguesa entre 2012 e 2018, nas seguintes bases de dados Pubmed, Scielo, Google acadêmico, Periódicos Capes e Lilacs. Como critério de inclusão, utilizou-se apenas artigos que tinham relação com atividade física e aspectos motivacionais. Os artigos revisados no presente estudo demonstraram que adolescentes são motivados a praticarem atividade física por aspectos motivacionais intrínsecos, predominantemente pela dimensão do prazer, seguidos de status e fazer parte de um grupo social por meio da prática de atividade física. Entretanto, na fase adulta os fatores se modificam, e aspectos motivacionais externos se tornam mais recorrentes em comparação a fase da adolescência tais como condicionamento físico, emagrecimento e estética se tornam mais relevantes para essa população. Assim, pode-se concluir que adolescentes são motivados a praticarem atividade física predominantemente pela dimensão do prazer, entretanto na fase adulta o condicionamento físico tem maior influência na aderência.

Palavras-chave: atividade física, adolescente, adulto, motivação.

Abstract:

The objective of the present study was to investigate what motivates adolescents and adults to adhere to the practice of physical activity through a review of studies published in periodicals. For this, we searched for articles in the Portuguese language between 2012 and 2018, in the following Pubmed, Scielo, Google academic, Periodical Capes and Lilacs databases. As inclusion criterion, only articles that related to physical activity and motivational aspects were used. The articles reviewed in the present study demonstrated that adolescents are motivated to practice physical activity by intrinsic motivational aspects, predominantly by the dimension of pleasure, followed by status and being part of a social group through the practice of physical activity. However, in adulthood the factors change, and external motivational aspects become more recurrent in comparison to the adolescence phase such as physical conditioning, weight loss and aesthetics become more relevant for this population. It can be concluded that adolescents are motivated to practice physical activity predominantly by the dimension of pleasure, however in the adult phase the physical conditioning has greater influence on the adherence.

Keywords: physical activity, adolescent, adult, motivation.

Afiliação dos autores

¹Centro Universitário Adventista de São Paulo – UNASP, Departamento de Educação Física, São Paulo, São Paulo, Brasil.

*Autor correspondente

Estrada de Itapecerica, 5859, São Paulo/SP, Brasil, 05858-001.
e-mail: ivanwallan@gmail.com

Conflito de interesses

Os autores declararam não haver conflito de interesses.

Processo de arbitragem

Recebido: 22/02/2019
Aprovado: 02/04/2019

Introdução

Atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, sendo, então, voluntário e resultando num gasto energético maior que os níveis de repouso. Incluindo, portanto, as atividades ocupacionais, atividades da vida diária, o deslocamento e as atividades realizadas como alternativa de lazer¹. Atividade Física (AF) pode ser, também, definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso. Sendo sua prática, fundamental em qualquer idade, na qual tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e qualidade de vida do ser humano².

Paralelamente à prática de atividade física está a motivação, considerada pela literatura um fator importante quando se refere a aderência e permanência na atividade física. Assim, a literatura aponta que entender os diferentes tipos de motivação e a ligação existente entre eles auxilia no processo de compreensão em relação ao que leva as pessoas a praticarem esportes ou atividades físicas³. Enquanto semântica, entende-se motivação como uma palavra de origem do Latim "movere". Além disso, motivação refere-se ao ato de se mover e se direcionar a um alvo ou objetivo específico a ser alcançado⁴. A expressão motivação apresenta razões e procedimentos que fazem com que as pessoas tenham atitude, ou a falta dela em diversos momentos⁵.

Para Samulski⁶, motivação se identifica como uma maneira exorta de querer atingir um alvo, o que varia de acordo com os fatores pessoais e ambientais. Fatores pessoais que também são descritos como fatores intrínsecos se referem a motivação pessoal para a realização de determinada atividade, como por exemplo o prazer ou a satisfação pessoal, já os fatores ambientais, ou extrínsecos, são aqueles que o ambiente nos impõe, mesmo não havendo o desejo, o indivíduo acaba realizando determinada atividade por lhe ser imposto.

Weinberg e Gould⁴ relatam que indivíduos que participam por amor ao esporte e ao exercício são considerados intrinsecamente motivados, assim como aqueles que jogam por orgulho. Os autores citam que quando queremos recompensar nosso time, estamos realizando motivação extrínseca, pois ela provém de uma fonte externa, que nesse caso seria o treinador de time ou o professor, corroborando com o que apontam Deci e Ryan⁷ quando tratam de motivação para prática esportiva.

Pode-se observar que motivação é um tema importante e relevante para prática de atividade física ou esportes, pois impulsiona as ações, os esforços e a direção deles para alcançar um determinado objetivo⁷. Portanto, investigar tal fator poderá auxiliar profissionais a compreender o papel da motivação na prática esportiva e, com isso, orientarem melhor as ações e os programas de atividades físicas, de acordo com as necessidades e interesses dos alunos, justificando o presente estudo.

Além disso, alguns estudos foram conduzidos sobre a temática⁸⁻¹¹. Balbinotti et al.⁸ investigaram o perfil motivacional de tenistas infanto-juvenis controlando a variável sexo. A amostra foi composta por 226 tenistas com idade entre 13 e 16 anos, de ambos os sexos, atletas de competição a níveis estadual e ou nacional. Para coleta de dados foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-126). O mesmo contém 126 itens que descrevem fatores que estimulam a prática de atividade física (AF) e avalia seis dimensões relacionadas a motivação: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Com diferença estatisticamente significativa a dimensão Prazer se mostrou com maior expressão em todos os participantes, seguida pelas dimensões Competitividade, Saúde, Sociabilidade, Estética e Controle de Estresse. Diante de tais achados os autores concluíram que o fator que mais impulsiona os tenistas infanto-juvenis é o prazer pela prática de jogar justificando, novamente, o presente estudo.

Liz e Andrade⁹, investigaram os motivos de adesão e desistência em praticantes de musculação em academias da cidade de Florianópolis-SC. A amostra foi composta por 21 participantes, 13 aderentes e 8 desistentes, com idade entre 23 e 55 anos de ambos os sexos. Utilizou-se um questionário semiestruturado como instrumento de coleta. Os resultados demonstraram que, para os motivos de aderência, o bem-estar foi o mais citado entre os participantes. Entre os desistentes a

<http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces>
ISSN: 2317-7136

falta de tempo foi atribuída ao abandono da prática da musculação. Os autores concluíram que a musculação traz benefícios sociais e a saúde, demonstrando que academias devem ser próximas de residências ou do trabalho dos praticantes a fim de facilitar o acesso a mesma.

Em síntese, os resultados dos estudos supracitados demonstram a importância da motivação para prática de atividade física, justificando-se o presente estudo. Além disso, não se tem claro, na literatura, a influência do sexo e da idade na aderência à prática de atividade física, ou seja, observa-se que a idade pode ser um fator que influencia a motivação das pessoas, sendo, também, variável importante de investigação. Assim, o presente estudo teve como objetivo investigar o que motiva adolescentes e adultos a aderirem à prática de atividade física. Mais especificamente, investigar o efeito da idade nos motivos de aderência à prática de atividade física.

Métodos

Durante o mês de agosto de 2018, foi realizada busca de artigos publicados entre 2012 e 2018, nas bases de dados Pubmed, Scielo, Google acadêmico, Periódicos Capes e Lilacs. Para isso utilizou-se dos seguintes descritores: atividade física, aderência e motivação. Como critério de inclusão, utilizou-se apenas artigos que tinham relação com atividade física e aspectos motivacionais.

A pesquisa foi realizada na língua portuguesa, onde foi encontrado um total de 1100 artigos (Figura 1), onde foram contabilizados o resultado de todas as bases de dados pesquisadas, sendo que 3 foram encontrados no Pubmed, 9 no Scielo, 1060 no Google Acadêmico, 26 no Periódicos Capes e 2 no Lilacs.

A princípio foram analisados somente os títulos e resumos dos artigos encontrados, buscando confrontar as informações e identificar se possuíam relação com os objetivos do presente estudo. Assim, foram selecionados para a leitura do título 1100 artigos. Dentre estes, 997 artigos foram excluídos por não estarem relacionados com atividade física, 34 foram excluídos por estarem ligados exclusivamente a esportes de alto rendimento e 17 por estarem em duplicidade.

Após tais exclusões, 52 artigos foram selecionados para a leitura do resumo, pois foram considerados relevantes para o estudo. Após a leitura do resumo, 9 foram excluídos por serem revisões de literatura, 9 por não estarem relacionados à temática de motivação e 8 por não estarem dentro da faixa etária adotada para o presente trabalho. Diante disso, 26 artigos foram escolhidos para a leitura na íntegra, pois se encaixavam nos critérios de inclusão do estudo. Após a leitura na íntegra, apenas 10 artigos foram selecionados por serem considerados relevantes para o presente estudo.

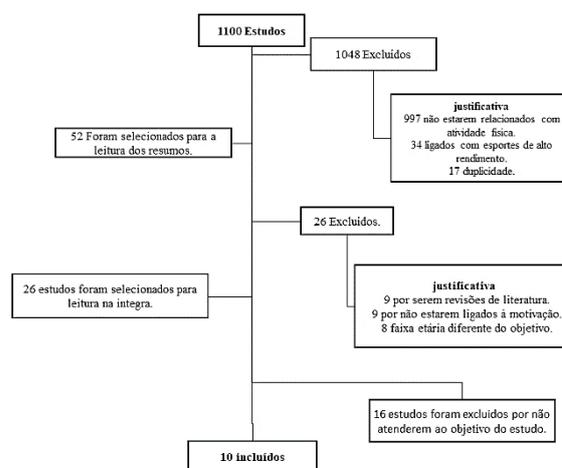


Figura 1. Fluxograma do resultado da busca nas fontes de informação, da seleção e da inclusão dos estudos na presente pesquisa.

Resultados

A tabela 1 resume os estudos incluídos nessa revisão, apresentando os estudos por autor, objetivo, amostra e

resultados principais. Cabe tecer que em função do objetivo do presente estudo, os primeiros 5 artigos referem-se ao público

adolescente e os 5 seguintes ao público adulto.

Tabela 1

Estudos revisados, seus objetivos, amostra, resultados e conclusão.

| Referência | Objetivo | Amostra | Resultados | Conclusão |
|---|---|---|--|---|
| Balbinotti et al. ¹² | Descrever possíveis diferenças na motivação em adolescentes que praticavam atividade física em escolas, clubes e academias. | 353 adolescentes, de ambos os sexos, com idade entre 13 e 20 anos. | Adolescentes Prazer: ↑↑ Saúde: ↑ Adolescentes mais velhos Competitividade: ↑↑ Estética: ↑ | Os autores concluíram que o "prazer" foi a dimensão mais citada, seguida da dimensão saúde e que a dimensão "estética" é muito relevante para os grupos mais velhos, sugerindo que essa dimensão esteja ligada ao fato dos adolescentes estarem em inserção no mercado de trabalho e, assim, se tem uma atenção maior para a imagem corporal. |
| Pinto e Costa ¹³ | Identificar a motivação existente entre homens e mulheres na prática de Taekwondo. | 101 pessoas, 61 homens e 40 mulheres, com idade média de 17,7 anos, todos com mais de 3 anos de prática. | Saúde: ↑↑ Competência desportiva: ↑ | Os autores concluíram que os fatores motivacionais destacados neste estudo podem guiar objetivamente a prática de professores, terapeutas e da família em busca da promoção da saúde, da autoestima e do bem-estar dos praticantes de taekwondo. |
| Karagiannidis et al. ¹⁴ | Investigar o papel da motivação e metacognição na formação de resultados cognitivos e afetivos da participação nas aulas. | 630 adolescentes, sendo 313 meninas, 314 meninos e 3 que não relataram seu gênero. | Prazer: ↑↑ | As conclusões do estudo indicaram que as percepções de autonomia motivacional de apoio fazem total diferença durante as aulas de Educação Física. |
| Carvalho ¹⁵ | Identificar os fatores que causam a motivação e desmotivação nos alunos de ensino fundamental. | 140 alunos de ensino fundamental, sendo 70 meninos e 70 meninas, com idades entre 11 e 15 anos. | Motivação Prazer: ↑↑ Desmotivação Erros/críticas: ↑↑ | O autor concluiu que os fatores motivacionais e desmotivacionais tem forte ligação entre si sendo que muitas vezes a intervenção do professor para uma maior interação se faz necessário. |
| Belém et al. ¹¹ | investigar a motivação de escolares para a prática de atividades desportivas. | 268 alunos, 142 alunos da rede pública e 126 da rede privada de ensino com média de idade de 14,4 anos. | Pública Status: ↑↑ Privada Emoções: ↑↑ | Os autores concluíram que os alunos apresentam maiores valores em aspectos motivacionais intrínsecas baseadas no prazer pela prática, seguida de status e estar próximos de amigos por meio da prática de atividade física. |
| Guedes, Legnani e Legnani ¹⁶ | investigar os fatores que motivam universitários a prática de exercícios físicos. | 2.380 estudantes de graduação, sendo 1.213 mulheres e 1.167 homens, com idade entre 18 e 35 anos. | Condicionamento físico: ↑↑ Controle de peso: ↑ | Os autores concluíram que a prevenção de doenças é um fator relevante para motivar o estudante a prática de exercício físico e que homens e mulheres apresentam motivos diferentes, quando comparados. |
| Liz et al. ¹⁷ | investigar a relação entre os motivos da prática de exercícios resistidos e suas regulações motivacionais em academias. | 86 praticantes de exercícios resistidos, sendo 43 homens com idade média de 26,1 anos e 43 mulheres com idade média de 29,4 anos. | Condicionamento físico: ↑↑ Estética: ↑ | Os autores concluíram que os fatores citados estavam extremamente ligados a imagem corporal e menos a saúde. |
| Souza Júnior, Silva e Costa ¹⁸ | avaliar os motivos pelos quais agentes penitenciários realizavam atividade física. | 63 agentes penitenciários do sexo masculino, com idades entre 25 e 52 anos. | Manutenção da saúde: ↑↑ Competência desportiva: ↑ | Os autores concluíram que fatores relacionados a saúde foram os mais expressivos no grupo de agentes penitenciários quando relacionados a atividade física, isso graças a percepção que os agentes tem acerca dos benefícios da mesma. |
| Liz e Andrade ⁹ | investigar os motivos que levam as pessoas a aderirem ou desistirem da prática de musculação em academias. | 21 praticantes de musculação e pessoas desistentes, de ambos os sexos, com idades entre 23 e 55 anos. | Aderência Bem-estar: ↑↑ Saúde: ↑ Desistência falta de tempo: ↑↑ Atendimento desqualificado: ↑ | Os autores concluíram que no grupo de pessoas praticantes, os fatores de aderência tem relação direta com a saúde e socialização, enquanto que no outro grupo, a falta de tempo e a má preparação profissional foram determinantes para desistência, além da distância da academia. |
| Barreira et al. ¹⁰ | identificar os principais fatores que motivam alunos dos Projetos de Extensão a praticarem atividade física. | 173 sujeitos, entre 18 e 40 anos, de ambos os sexos, que praticam as diferentes modalidades. | Saúde: ↑↑ Prazer: ↑ | Os autores concluíram que saúde e prazer foram as dimensões mais atribuídas para uma prática regular e que isso pode ter relação com a conscientização das pessoas sobre os benefícios da prática de atividade física. |

Legenda: ↑↑ = Fator mais relevante. ↑ = Segundo fator mais relevante.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo revisar os estudos na literatura que buscaram investigar os motivos de aderência à prática de atividade física em adolescentes e adultos. Inicialmente apresentar-se-á a discussão seguindo os critérios de divisão estabelecidos na Tabela 1, ou seja, os valores referentes a diferença entre adolescentes e adultos.

Balbinotti et al.¹² apontaram que o prazer foi a dimensão mais atribuída por adolescentes praticantes de atividade física, seguida da dimensão saúde em ambos os sexos, no entanto a competitividade se mostrou maior nos homens com idade superior aos 14 anos quando comparados as mulheres. Assim esses achados a respeito da dimensão prazer vão de encontro aos resultados de Karagiannidis et al.¹⁴ e Carvalho¹⁵, que identificaram em adolescentes escolares os motivos atribuídos para a prática regular de atividades físicas, na qual foi significativamente atribuída a dimensão prazer e não tendo diferenças entre ambos os sexos.

Tais achados podem ser explicados de forma a relacionar a evolução da idade com o comportamento de aderência. Conforme o avanço da idade, os fatores motivacionais relacionados a permanência em determinada atividade física

sofrem alterações¹⁵. Fatores como status, estar próximos de amigos, pertencer a um grupo social em específico e buscar por novas sensações, e emoções, influenciam adolescentes na aderência das atividades físicas em suas diferentes classes sociais¹¹.

Todavia, ao se aproximarem da vida adulta, fatores como a saúde e desenvolvimento de competências desportivas se tornam mais relevantes para os adolescentes¹³. Isso, possivelmente se dá pelo fato dessas pessoas terem, na grande maioria, terem vivenciado diferentes modalidades esportivas. Todavia, cabe tecer que essa hipótese explicativa não foi o objetivo do estudo e não encontrou-se suporte teórico para mesma, mas apresentou-se no presente estudo, em função de conhecimento empírico, demonstrando um viés possível para futuras pesquisas.

Retomando, com base no referencial teórico apresentado^{11,13-15}, na adolescência os fatores de aderência mais recorrentes e com valores mais expressivos estão diretamente ligados a aspectos motivacionais intrínsecos, os quais tem relação com aspectos como conhecimento de algo novo, realizações pessoais e estímulos emocionais prazerosos⁴. Tais fatores dão uma boa indicação de como professores de Educação Física Escolar podem atuar com os adolescentes,

visando a inclusão dos mesmos em práticas esportivas e/ou de atividade física.

Na fase adulta também existem inúmeros fatores recorrentes que influenciam na aderência à prática regular de atividade física. Quando se observa, levando-se em consideração o sexo das pessoas, nota-se diferenças de motivos em relação a homens e mulheres¹⁷. Guedes, Legnani e Legnani¹⁶ mostraram que universitários são motivados pelo fator de prevenção de doenças, referente ao sexo os homens buscam condicionamento físico e competição e as mulheres controle de peso e aparência física. Diferente dos adolescentes, adultos apresentam maiores valores referentes a aspectos voltados a imagem corporal e estética fatores que raramente foram apresentados nos estudos anteriormente apresentados.

Esses fatores de estética tem direta relação com o amadurecimento das pessoas e com a busca por parceiros, levando as pessoas a uma maior vaidade e desejo pelo outro¹⁹. Corroborando com tais informações, Liz et al.¹⁷ encontraram em praticantes de exercícios resistido valores expressivos relacionados ao condicionamento físico e estética, homens e mulheres motivados pelo emagrecimento, o que corrobora com o supracitado, ou seja, adultos visando a imagem corporal ao invés da saúde propriamente dita.

Ao analisar as médias de idade mais elevadas notou-se que os agentes motivadores se modificaram, nos mostrando que com o avançar da idade os valores mais relevantes para aderência passam a ser aspectos direcionados a manutenção da saúde, bem-estar e socialização^{9,18}. Isso pode ser explicado pelo fator indicação médica, que é cada vez mais presente junto à população. Ainda, falando-se de adultos, segundo Barreira et al.¹⁰ saúde e prazer foram os fatores mais associados a aderência de atividades físicas regulares, seguidos de controle de estresse, estética, sociabilidade e competitividade.

Tais achados indicam que quanto mais elevada é a idade da pessoa, mais motivado pela dimensão saúde ele se torna. Além disso, o estudo de Barreira et al.¹⁰ aponta que o tempo de prática auxilia na sociabilidade das pessoas e, conseqüentemente na aderência das mesmas, o que foi corroborado com os resultados de outros estudos com adultos^{16,17} e com adolescentes^{14,15}.

Diante de todos esses achados pode-se tecer que na fase adulta as pessoas são motivadas através de regulações externas em comparação a fase da adolescência. Talvez a escassez de estudos de diferentes nacionalidades e culturas tenha sido um fator limitante na presente revisão, no entanto, ao se observar o objetivo do presente estudo, pode-se tecer que o mesmo foi respondido.

Conclusão

Os artigos revisados no presente estudo demonstraram que adolescentes são motivados a praticarem atividade física por aspectos motivacionais intrínsecos, predominantemente pela dimensão do prazer, seguido de status e realizações pessoais na prática da atividade esportiva e/ou física. Entretanto, na fase adulta os fatores se modificam, e aspectos como condicionamento físico, emagrecimento e estética se tornam mais relevantes, ou seja, fatores ligados à imagem corporal.

Tais resultados podem ser de grande relevância para os profissionais de Educação Física, pois os auxiliarão a introduzirem junto aos adolescentes e adultos estratégias e metodologias de ensino mais adequadas, além, é claro, de atividades que condizem com o desejo de tais populações. Diante disso, sugere-se que novos estudos sejam conduzidos, já que o presente estudo tem a limitação de ser uma revisão de estudos já existentes e, assim, estudos que padronizem o instrumento utilizado se fazem necessários, pois os estudos citados demonstram a limitação de usarem diferentes instrumentos de avaliação acerca dos motivos que levam adolescentes e adultos a aderirem à prática de atividade física.

Referências

1. Guiselini M. Aptidão física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos. 2nd ed. São Paulo: Phorte; 2006.
2. Freire RS, Léris FL de O, Fonseca Filho JA da, Nepomuceno MO, Silveira MF. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais. *Rev Bras Med do Esporte*. 2014;20(5):345-9.
3. De Rose Junior D. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. 2nd ed. Porto Alegre: ArtMed; 2009.
4. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6th ed. Porto Alegre: ArtMed; 2017.
5. Cratty BJ. Psicologia do Esporte. 2nd ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall; 1984.
6. Samulski DM. Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas. Barueri: Manole; 2009.
7. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum press; 1985.
8. Balbinotti MAA, Juchem L, Barbosa MLL, Saldanha RP, Balbinotti CAA. Qual é o perfil motivacional característico de tenistas infanto-juvenis brasileiros? *Motriz*. 2012;18(4):728-34.
9. Liz CM, Andrade A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Rev Bras Ciências do Esporte*. 2016;38(3):267-74.
10. Romero BF, Castanho GKF, Chiminazzo JGC, Barreira J, Fernandes PT. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na Universidade. *Pensar a Prática*. 2017;20(1):76-87.
11. Belém IC, Caruzzo NM, Codonhato R, Fiorese L, Moreira CR, Rodrigues JC, et al. Motivação para a prática de atividades esportivas em escolas da região noroeste do Paraná. *Corpoconsciência*. 2017;21(3):46-57.
12. Balbinotti MAA, Juchem L, Barbosa MLL, Klering RT, Sampeiro LBR, Gonçalves GHT, et al. A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo com adolescentes da cidade de Porto Alegre. *Rev Min Educ Física*. 2012;Especial(1):1966-75.
13. Pinto SA, Costa GCT. Motivação dos praticantes de Taekwondo: estudo realizado em academias de Belo Horizonte. *Rev Bras Futsal e Futeb*. 2015;7(27):495-504.
14. Karagiannidis Y, Barkoukis V, Gourgoulis V, Kosta G, Antoniou P-T. O papel da motivação e metacognição no desenvolvimento das respostas afetiva e cognitiva em aulas de educação física: uma abordagem centrada na teoria da autodeterminação. *Motricidade*. 2015;11(1):135-50.
15. Carvalho LC V. Fatores para motivação ou desmotivação à participação nas aulas de Educação Física. *Rev Bras Futsal e Futeb*. 2015;7(27):548-53.
16. Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Rev Bras Educ Física e Esporte*. 2012;26(4):679-89.
17. Liz CM, Viana MS, Brandt R, Lagos NR, Vasconcellos DIC, Andrade A. Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. *Educ Física em Rev*. 2013;7(1):1-14.
18. Souza Júnior JC, Silva DC, Costa GCT. Motivação para prática de atividade física: o caso de agentes penitenciários da grande Belo Horizonte. *Rev Bras Futsal e Futeb*. 2014;6(20):119-25.
19. Papalia DE, Feldman RD. Desenvolvimento Humano. 12th ed. Porto Alegre: AMGH; 2013.