



## Motivation to practice physical activities in gyms

ISSN: 2178-7514

Vol. 16 | Nº. 2 | Ano 2024

Aparecida Cardoso Nunes<sup>1</sup>; Ricardo Pablo Passos<sup>2,7</sup>; Adriano de Almeida Pereira<sup>2,5</sup>;  
Bráulio Nascimento Lima<sup>2</sup>; Bruno de Souza Vespasiano<sup>4</sup>; Carlos Henrique Prevital Fileni<sup>2</sup>;  
Mariela de Santana Maneschy<sup>3</sup>; Guanís de Barros Vilela Junior<sup>2,7</sup>; Alexandre Freitas de Carvalho<sup>6</sup>

## RESUMO

Esse artigo tem como intuito verificar as ações motivacionais que levam os indivíduos a realizarem a prática de exercícios físicos em academias, aprofundando sobre os fatores motivacionais que proporcionam os indivíduos a praticarem atividades físicas. Inicialmente, a prática de atividades físicas costumava ser principalmente relacionadas à estética, com pessoas investindo pesadamente em personal trainers e suplementos alimentares. No entanto após a pandemia é nítida que a percepção de qualidade de vida mudou, pois diante de tantas situações adversas as pessoas precisaram modificar a sua rotina e perceberam a importância de se ter qualidade de vida para a sua performance. Diante disso aumentou-se de forma significativa a quantidade de pessoas que praticavam atividades em casa e como fim do período de isolamento as academias estão sempre lotadas. Nesta perspectiva, o objetivo deste estudo foi investigar sobre os aspectos motivacionais que estão ligados nas realizações de atividades físicas nas academias. A metodologia abordada neste estudo foi bibliográfica, de cunho qualitativa acerca da temática abordada. Para entendimento da devida importância para a motivação ao esporte, pois apesar de bastante presente no cotidiano das pessoas, é necessário que haja ainda mais apoio a essas práticas que podem ocorrer até mesmo dentro das academias com a oferta de variedade de modalidades esportivas. Compreende-se que a motivação é um fator essencial para a realização de exercícios em academia de forma regular e eficaz, que o Profissional de Educação Física possui um papel fundamental na motivação, envolvendo os beneficiários em ações motivadoras que os estimulem a praticar atividades diárias.

**Palavras-chave:** Saúde; performance; qualidade de vida; motivação.

## ABSTRACT

This article aims to verify the motivational actions that lead individuals to practice physical exercises in gyms, delving deeper into the motivational factors that encourage individuals to practice physical activities. Initially, the practice of physical activities used to be mainly related to aesthetics, with people investing heavily in personal trainers and dietary supplements. However, after the pandemic, it is clear that the perception of quality of life has changed, because faced with so many adverse situations, people needed to modify their routine and realized the importance of having quality of life for their performance. As a result, the number of people practicing activities at home increased significantly and, at the end of the isolation period, gyms are always full. From this perspective, the objective of this study was to investigate the motivational aspects that are linked to the performance of physical activities in gyms. The methodology addressed in this study was bibliographic, of a qualitative nature regarding the topic addressed. To understand the importance of motivating sports, although it is very present in people's daily lives, there needs to be even more support for these practices that can occur even within gyms, offering a variety of sports. It is understood that motivation is an essential factor for carrying out exercises in the gym regularly and effectively, and that the Physical Education Professional has a fundamental role in motivation, involving beneficiaries in motivating actions that encourage them to practice daily activities.

**Keywords:** Health; performance; quality of life; motivation.

1. Instituto Federal de Goiás/Campus Formosa
2. Núcleo de Pesquisas em Biomecânica Ocupacional e Qualidade de vida - NPBOQV
3. Universidade da Amazônia – UNAMA
4. Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva- Fait
5. Programa de Pós-graduação em Medicina Translacional, Universidade Federal de São Paulo.
6. Instituto Federal de Goiás/Campus Jataí
7. International Society of Human Movement Sciences - ISHMS

## Autor de correspondência

Aparecida Cardoso Nunes

aparecidacardosonunes123@gmail.com

## INTRODUÇÃO

Atualmente a prática da atividade física cresce paralelamente com a necessidade e preocupação das pessoas com a saúde e o bem-estar. Com isso, percebemos melhoras comportamentais nos hábitos dos indivíduos de forma mais precoce, principalmente por influência dos centros de Educação Física, bem como os meios que informam e conscientizam o ser humano da importância da atividade física. A motivação prática de atividades físicas na academia é um assunto de suma importância para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo. Com a crescente preocupação com a saúde e o bem-estar, cada vez mais pessoas buscam formas de se exercitar e se manter em forma<sup>(1-5)</sup>.

Neste estudo, foi abordado a importância da motivação para a prática de atividades físicas na academia, apontando os benefícios físicos e mentais que as atividades físicas regulares podem proporcionar, bem como estratégias eficazes para se manter motivado e alcançar resultados satisfatórios em seus treinos.

A realização deste estudo justifica-se em compreender sobre a motivação para a realização de atividades físicas na acadêmica, como os fatores que influenciam, as ações realizadas, as estratégias motivacionais eficazes e na identificação de possíveis obstáculos e barreiras que limitam a participação das pessoas em atividades físicas, auxiliando assim na adesão, qualidade e continuidade de uma rotina de

atividades que promovem o bem-estar e saúde do indivíduo praticante.

O objetivo deste estudo foi desenvolver uma revisão bibliográfica crítica direcionada sobre aspectos motivacionais que estão ligados nas realizações das atividades físicas nas academias incluindo o papel do professor de educação física no referido contexto e dando início ao debate necessário para a atuação profissional.

## MÉTODOS

O método utilizado nesta pesquisa foi um levantamento bibliográfico, para aprofundar e compreender sobre a temática, utilizando de artigos, monografias, teses e livros<sup>(6)</sup>. A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. A abordagem da pesquisa visa oferecer uma compreensão abrangente do tema, proporcionando ao leitor um ponto de partida para o debate no contexto de produção do conhecimento sobre motivação prática de atividades na academia<sup>(6,7)</sup>.

O estudo foi construído em duas partes. A primeira parte se dedicou essencialmente a abordar sobre a motivação à prática da atividade física, com a metodologia de desenvolvimento da pesquisa, elucidando a abordagem, tipo de pesquisa e todo o seu processo de construção. A segunda parte abordou sobre o perfil do profissional de educação, descrevendo sobre sua formação, atuação, trabalho e desenvolvimento.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O tema envolvendo a motivação para iniciar e manter a prática regular de atividade física tem demonstrado grande relevância que pode ser observada através dos estudos produzidos<sup>(8, 9)</sup>. Mesmo ao identificar a referida importância, o debate se faz necessário para uma produção de novas formas de identificar a complexidade envolvendo o tema. Dessa forma, esta revisão apresenta os temas “Motivação a prática da atividade física” e “A motivação e o Profissional de Educação Física” como segue.

### Motivação a prática da atividade física

“Movere”, um verbo do latim, que originou a palavra “motivação”, que possui como significado mover para que realize uma ação. Quando se motiva, possui fenômenos biológicos, emocionais e sociais, que possui razão para realizar determinada ação ou não<sup>(10)</sup>.

De acordo com Gould e Weinberg<sup>(11)</sup>, a motivação se direciona conforme é realizado a intensidade de um esforço e sua direção que um indivíduo faz, em que se empenha para realizar uma determinada ação com intensidade e esforço. Tais autores relatam que possui três ações, sendo está centrada no traço que ocorrem características individuais de cada ser humano, seguida da centrada na situação, que o ambiente estimula a motivação para ser realizada e por final a visão interacional, no qual ocorre a interação entre a situação e o indivíduo envolvido. “O nível

ótimo de motivação para cada indivíduo alcança-se por meio de modificações das condições da situação, por meio da modificação do nível de dificuldade da tarefa e por meio de incentivos externos”<sup>(12)</sup>.

A motivação desempenha uma ação fundamental no estímulo e interação de um estilo de vida ativo dos indivíduos, estes quando estão motivados, se auto estabelecem metas realistas e diárias, comprometer-se com a prática regular de atividades físicas e superam eventuais obstáculos que os desmotivam. Compreende-se que a motivação direcionada à prática das atividades, está associada a uma maior satisfação ao realizar em pressão atividades na prática, melhoria do desempenho físico, aumento da autoestima, da saúde e a redução do risco de doenças crônicas e sedentarismo<sup>(3, 4, 9, 13-15)</sup>.

A prática regular de atividade física é necessária para a promoção da saúde e bem-estar do ser humano devendo ser entendida na rotina diária como um hábito. No entanto, muitos indivíduos encontram dificuldades em manter uma rotina de atividade física devido à falta de motivação<sup>(16)</sup>. Para que uma coletividade se motive a realizar qualquer atividade física é preciso que primeiro a prática seja motivante para sua realização, no qual as motivações se acabam e que os objetivos propostos sejam desistidos. Balbinotti et al<sup>(17)</sup>, apontam que o indivíduo se motiva através da Teoria de Autodeterminação, em que há três formas, sendo extrínseca, intrínseca ou não ter estímulo e motivo para realizar alguma

atividade física. A Teoria de Autodeterminação Extrínseca, é algum motivo à realização de uma determinada atividade física, a recompensas externas, como melhoria na saúde, cognitivo ativo e na aparência física na busca do corpo ideal. A Teoria de Autodeterminação Intrínseca é uma vontade própria, no indivíduo, para realizar atividades físicas, sem necessidade de estímulos e motivação. A Teoria de Autodeterminação que não possui nenhuma vontade própria e motivos para realizarem ou por não gostarem de praticarem atividades físicas, são aqueles relacionados ao prazer, satisfação e interesse pessoal individual encontrada na atividade física. Samulski<sup>(12)</sup>, descreve que na Teoria de Autodeterminação Intrínseca a prática regular de atividade física permanece por longo prazo, uma vez que as recompensas são mais duradouras e menos suscetíveis a variações externas. Desta forma compreende-se que esses aspectos são ligados ao situacional e pessoal de cada indivíduo.

As Teoria de Autodeterminação destacam que os comportamentos são influenciado, desta forma não é possível avalia de forma isolada as motivações. Nesse contexto, pode-se considerar o envolvimento de três habilidade psicológicas, sendo a autonomia na liberdade e na escolha, relacionamentos que proporciona uma sensação de estar ligado ao outro indivíduo e a competência que refere ao senso e eficácia<sup>(18)</sup>.

Quando o indivíduo praticamente se envolve com essas necessidades sua motivação aumenta, sua rotina de atividade é criada e

praticada, tornando ativo e quando não se envolve diminui a motivação, prejudicando seu bem-estar na prática. Quando esses conceitos são atendidos pelo indivíduo, é criado um ambiente adequado, auxiliando no funcionamento do organismo<sup>(11, 12, 18)</sup>.

No contexto da atividade física, a motivação desempenha um papel crucial, sendo responsável por influenciar a intenção de um indivíduo em se colocar em ação, ser ativo, possui comportamentos fisicamente ativos, bem como a sua manutenção ao longo do tempo em sua vida. O Profissional de Educação Física precisa atuar no fator Teoria de Autodeterminação Extrínseca na sua aula e motivar os alunos de forma intrínseca, sendo necessário para motivação nas práticas de atividade física na rotina. A importância da formação em academia se dá pelo fato de que esses espaços proporcionam um ambiente propício para a vivência prática das atividades físicas.

#### **A motivação e o professor de educação física**

No ano de 1934, iniciou o oferecimento e aplicação do curso da Escola de Educação Física de São Paulo, sendo o primeiro programa sistematizado no Brasil, tendo como objetivo formar profissionais em duas áreas, sendo um deles um professor de educação física e o outro instrutor de ginástica<sup>(19)</sup>.

A atuação profissional foi oficialmente regulamentada no território nacional no dia 1º de setembro de 1998, Lei nº. 9.696, sendo criado o CONFEF – Conselho Federal de Educação Física,

seguinte com o CREF - Conselhos Regionais de Educação Física, responsáveis por assegurar a regularidade e legitimidade dessa profissão no Brasil. De acordo Brasil<sup>(20)</sup>, as atividades do Bacharel em Educação Física envolvem coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto.

No setor da educação física o professor atuante, sua profissionalização e atuação, possui um processo histórico que busca conquistar um espaço no mercado de trabalho para reconhecimento do profissional da área. No início, o setor oferecia o profissional unicamente para a escola, sendo considerado um educador que oferecia e desempenhava funções no âmbito do ensino, sendo exclusivo nessa área<sup>(21)</sup>.

A formação do profissional de educação física envolve a aquisição de conhecimentos práticos e teóricos, que leva a reflexão e análise de suas ações, contemplando as competências técnicas, práticas, pedagógicas que englobam as habilidades adquiridas durante o estudo. Para atuar na área o profissional não deve se restringir somente aos conhecimentos adquiridos nas aulas, devendo buscar estudos ampliados, não limitados às práticas de atividades/exercícios

físicos, mas todas que envolvam a comunicação, o planejamento e análise crítica de suas ações, ajudando assim os alunos de forma efetiva. No parecer CNE/CES 0138.02<sup>(22)</sup>, está claro que o campo de intervenção profissional, que, por meio de diferentes manifestações e expressões da atividade/exercício físico presta serviços à sociedade.

De acordo com Barros<sup>(23)</sup>, na década de 70, as áreas de atuação não existiam fora do campo escolar. Porém com o passar dos anos e a evolução das necessidades que a sociedade impõe em seu desenvolvimento, tem propiciado aos professores de educação física, vincularem suas ações fora do ambiente escolar, de forma ascendente, levando a uma nova atuação e crescimento profissional. Para Nascimento<sup>(21)</sup>, existem novas estruturas de prestação de serviços esportivos, como ocorrem nas academias particulares. A possibilidade de diversificação de oportunidades de práticas esportivas em troca de pagamentos, propiciam novas formas de prestação de serviços específicos em um novo mercado de trabalho de intervenção profissional.

Proporcionando ao profissional a ter diversas áreas de atuação em um âmbito não escolar, no qual pode atuar em diversos segmentos. Dentre os deveres e responsabilidades do profissional de educação física, tem como objetivo promover e motivar um estilo de vida ativo e saudável ao indivíduo, certificando um serviço de qualidade e profissional, com orientações e execuções de atividades certas,

para que os beneficiários possam disfrutar de atividades adequadas, sempre conscientizando sobre eventuais situações que possam ocorrer em seu desenvolvimento, sempre motivando e trabalhando em conjunto. De acordo com Notumanis<sup>(24)</sup>, a motivação é essencial para o desenvolvimento de um trabalho na academia, dessa forma garantindo a permanência dos praticantes, elevando a autoestima dos mesmos. Um ambiente motivado melhora os níveis de desempenho dos clientes das academias, dando maior oportunidade a percepção de competências, além de reduzir a natureza controladora das relações interpessoais.

Atualmente a atuação ativa do profissional de educação física possui cinco áreas, sendo elas a escolar, saúde, esporte, lazer e a área de empresas, ampliando de forma crescente o leque de oportunidade de trabalho para o profissional, no qual destaca-se a parte fitness, um ponto representativo de crescimento econômico diário<sup>(20)</sup>.

O professor na academia possui funções de suma importância para o bom desenvolvimento e adaptação do aluno, realizar com êxito e eficácia para atingir o objetivo proposto e ser relevante para cada indivíduo atendido. Sendo necessário proporcionar ao aluno um cronograma de atividades dinâmicas e atrativas, além de um ambiente estimulante e positivo, encorajando-os a darem o seu melhor e persistirem nos treinos, dar feedbacks construtivos e incentivar o progresso, motivando-os com comemoração

de conquistas individuais e pessoais, desafios em grupo ou oferecendo sugestões para melhorar o desempenho a cada fase de sua evolução.

Atuar como um educador em relação à prática de atividade física, requer muito estudo, tendo uma carga de grande responsabilidade, no qual suas ações precisam transmitir conhecimentos sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde, apontar sobre importância do aquecimento e alongamentos, alimentação balanceada e outros aspectos relacionados ao estilo de vida saudável. Para Pereira<sup>(25)</sup>, no que se refere à permanência do cliente relata que “o professor de Educação Física tem grande responsabilidade, podendo conseguir a satisfação do indivíduo ou mesmo causar sua evasão.”

Nas academias o professor em suas atividades precisa oferecer e garantir motivação, segurança e treinos adequados aos alunos, com planejamento, supervisão, tendo os princípios pedagógicos e científicos adquiridos em estudos, podendo assim atingir os objetivos desejados pelos alunos. Além de conseguir identificar as necessidades individuais, seguindo o histórico médico, as limitações, gostos e disponibilidade de cada aluno. A segurança também deve estar dentre as ações do professor, como a prevenção de lesões durante as práticas de atividades físicas, como as atividades aeróbicas, de musculação entre outras, sendo necessária estar sempre atualizado em técnicas de execução, uso de aparelhos, aquecimento e alongamento<sup>(26)</sup>.

Metas e expectativas direcionados aos indivíduos, que são relacionadas aos benefícios da prática de atividade física também, possui um impacto na motivação, analisando que a prática de atividade física pode trazer melhorias para saúde, no condicionamento físico, na estética corporal ou no bem-estar psicológico e cognitivo. Observa-se que os fatores como o ambiente e o suporte social são importantes e necessários para a motivação. Visto que as características do ambiente físico, como a acessibilidade e disponibilidade de locais para a prática de atividade física, academias que ofereçam ambientes confortáveis, aparelhos adequados, professores ativos e atenciosos, também podem influenciar a motivação, tendo acesso facilitado a academias, parques ou outras instalações esportivas, é mais provável que se sintam motivadas a se exercitarem<sup>(27)</sup>. Também há interação social, como motivação, quando um indivíduo possui amigos, familiares ou colegas de treino que a apoiam e incentivam na prática de atividade física, ocorrerá a motivação necessária das atividades físicas na acadêmica e criar uma rotina diária.

Outro fator importante é a presença de programas e estratégias de intervenção motivacional oferecidas e aplicadas pelos professores de educação física, que podem oferecer orientação, metas realistas, feedback dos progressos e melhorias a serem atingidas, para incentivar e manter a prática de atividade física. Sendo assim, a motivação para a prática de atividade física é uma temática importante para

estudo, influenciado por fatores internos, externo e individuais de cada indivíduo, compreender esses fatores e desenvolver programas e estratégias motivacionais adequadas é essencial para promover um estilo de vida ativo e saudável.

## CONCLUSÃO

Este artigo teve como objetivo investigar sobre os aspectos motivacionais que estão ligados nas realizações de atividades físicas nas academias, compreendeu-se durante o estudo os processos que envolvem motivação, como os desafios enfrentados tanto pelos praticantes como pelos professores, além de compreender sobre as ações necessárias para motivar a rotina de exercícios físicos na rotina do indivíduo.

Ao realizar este estudo constatou-se que existem diversos fatores motivacionais que ocorre no processo de estímulo as práticas de atividades físicas nas academias, bem como o papel do educador e a formação adequada são fundamentais para que ocorra ações de qualidade e adequada, além dos benefícios para o desenvolvimento da saúde e bem-estar do indivíduo.

Conforme apresentado nesse estudo bibliográfico, entende-se que a motivação é essencial para que o indivíduo aplique e seja motivado a iniciar atividades físicas, como o professor possui um papel essencial nesta ação, tomando e realizando ações necessárias que beneficiaram as práticas físicas, sendo de extrema

importância para o aluno praticante, para os professores e a academia.

Conclui-se que programas de motivação de atividade física e sua prática na academia, auxiliando na aplicação de estratégias motivacionais que leva a participação natural e prazerosa dos indivíduos que buscam as acadêmicas para se exercitarem.

## REFERÊNCIAS

- Anokye NK, Trueman P, Green C, Pavey TG, Taylor RS. Physical activity and health related quality of life. *BMC Public Health*. 2012;12(1):624.
- Eddolls WTB, McNarry MA, Lester L, Winn CON, Stratton G, Mackintosh KA. The association between physical activity, fitness and body mass index on mental well-being and quality of life in adolescents. *Quality of Life Research*. 2018;27(9):2313-20.
- Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*. 2007;2(3a):411-8.
- Gill DL, Hammond CC, Reifsteck EJ, Jehu CM, Williams RA, Adams MM, et al. Physical activity and quality of life. *Journal of preventive medicine and public health = Yebang Uihakhoe chi*. 2013;46 Suppl 1(Suppl 1):S28-34.
- Marquez DX, Aguiñaga S, Vásquez PM, Conroy DE, Erickson KI, Hillman C, et al. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*. 2020;10(5):1098-109.
- Klopper R, Lubbe S, Rugbeer H. The matrix method of literature review. *Alternation*. 2007;14(1):262-76.
- Isniah S, Hardi Purba H, Debora F. Plan do check action (PDCA) method: literature review and research issues. *Jurnal Sistem dan Manajemen Industri*. 2020;4(1):72-81.
- Brown CE, Richardson K, Halil-Pizzirani B, Atkins L, Yücel M, Segrave RA. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*. 2024;24(1):418.
- Klamm MM, Stewart MW, Duck A, Lim C, Brocks T, Zhang L, et al. Increasing autonomous motivation for physical activity among adolescents. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*. 2024;29(2):e12423.
- Chiavenato I. *Teoria Geral da Administração*. 10 ed ed. Barueri: Editora Atlas SA; 2020.
- Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2 ed ed. Porto Alegre: Artmed; 2016.
- Samulski DM, Chagas MH, Souza PAd. *Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais; 1995.
- Brown CEB, Richardson K, Halil-Pizzirani B, Atkins L, Yücel M, Segrave RA. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*. 2024;24(1):418.
- McGrath A, Lambe B, Matthews E, McDonnell K, Harrison M, Kehoe B. Determinants of physical activity promotion in primary care from the patient perspective of people at risk of or living with chronic disease: a COM-B analysis. *BMC Primary Care*. 2024;25(1):190.
- Rickenbach A, Acheampong MK, Bogar A, Booth G. Perspectives of the World Health Organization's physical activity guidelines among patients with musculoskeletal conditions: A mixed-methods survey. *Musculoskeletal Care*. 2024;22(1):e1868.
- Bento A, Carrasco L, Raimundo A. Mediating Effect of Motivation on the Relationship of Fitness with Volitional High-Intensity Exercise in High-School Students. *Healthcare*. 2023;11(6):800.
- Balbinotti MAA, Zambonato F, Barbosa MLL, Saldanha RP, Balbinotti CAA. *Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos*. Motriz: Revista de Educação Física. 2011;17.
- Capozzoli CJ. *Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre [Dissertação de Mestrado]*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2010.
- Melo VAd. *Escola Nacional de Educação Física e Desportos: uma possível história [Dissertação]*. Campinas: UNICAMP; 1996.
- Brasil. Lei 9.696. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília: Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos; 1998 [Available from: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19696.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19696.htm)].
- Nascimento Jvd. *Formação profissional em educação física: contexto de desenvolvimento curricular*. Montes Claros: Unimontes; 2002.
- Brasil. Parecer CNE/CES 138/2002. Despacho do Ministro em 25/4/2002, publicado no Diário Oficial da União em 26/4/2002. In: *Educação*. MdECNd, editor. Brasília: 2002.
- BARROS JMdC. *Profissão, regulamentação profissional e campo de trabalho. Formação profissional em educação física: estudos e pesquisas*. Rio Claro: Biblioética. 2006:245-50.
- Ntoumanis N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*. 2001;71(2):225-42.
- Pereira MMF. *Academia: estrutura técnica e administrativa*. Belo Horizonte: Sprint; 1996.
- Mendes AD. *Atuação profissional e condições de trabalho do educador físico em academias de atividades físicas*. UNB; 2011.
- Arsego NR. *Motivação à prática regular de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2012.

**Observação:** os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.