

ASSOCIAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E BEM-ESTAR COM PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS EM PARTICIPANTES DO PROGRAMA FACE 2 FACE EM CAXIAS DO SUL-RSErica Cardoso Dias¹, Barbara Pelicoli Riboldi²
Márcia Keller Alves¹**RESUMO**

Objetivo: O objetivo deste estudo foi avaliar a associação entre os fatores motivadores e bem-estar identificados com a prática de musculação e os parâmetros antropométricos em participantes do programa Face 2 Face em Caxias do Sul-RS, durante o período de 2015 a 2016. Métodos: Tratou-se de um estudo analítico retrospectivo e a amostra foi composta por 549 participantes do programa Face 2 face. As variáveis analisadas foram a motivação e o bem-estar gerados a partir da prática de exercícios físicos, avaliando também os critérios relacionados à motivação, como confiança, hábito, estímulo, coragem, saber e social; e também os relacionados ao bem-estar, como nível de energia, qualidade de sono, nível de estresse, autoestima e autoimagem, durante o período de 60 dias. Resultados: evidenciou-se a prevalência de participantes do gênero feminino (63,6%). Demonstrou-se níveis significativos de melhoria para as características ligadas à Motivação e aos Bem-estar. Nos aspectos nutricionais, alguns parâmetros como cintura, coxa direita e esquerda e flexibilidade apresentaram diferença significativa nos tempos AFM e RT2. Houve aumento na frequência de motivados e diminuição na frequência de Não-Motivados. Há uma tendência de melhora nos resultados de peso e IMC ao longo do tempo. Conclusões: Não foi encontrada associação significativa entre motivação e bem-estar com parâmetros peso e IMC, apesar de apresentar-se tendência à redução dos parâmetros peso e IMC. O programa Face 2 Face proporcionou benefícios quanto à motivação e bem-estar aos praticantes. A prática do exercício físico resistido, a longo prazo e sob supervisão, é importante, se incorporada como um hábito de saúde para a melhora da qualidade de vida da população.

Palavras-chaves: Motivação. Bem-estar. Exercícios físicos.

1-Faculdade Nossa Senhora de Fátima, Caxias do Sul-RS, Brasil.
2-CliniCASSI, Porto Alegre-RS, Brasil.

ABSTRACT

Association between the motivating factors and well-being factors with anthropometric parameters in participants of the face 2 face program in Caxias do Sul-RS

Objective: The objective of this study was to evaluate the existence of an association between the motivating factors and well-being factors with anthropometric parameters in participants of the Face 2 Face program in Caxias do Sul-RS, during the period from 2015 to 2016. Methods: It was performed a retrospective analytical study in a sample composed of 549 participants of the Face 2 face program. The variables analyzed were the motivation and well-being obtained from the practice of physical exercises. Within the criteria related to motivation, it was analyzed factors such as confidence, habit, stimulus, courage, knowledge and social. Regarding to well-being, it was analyzed factors such as energy level, sleep quality, stress level, self-esteem and self-image, during the 60-day period. Results: it was verified the prevalence of female participants (63.6%) in the sample. It was observed significant levels of improvement for characteristics related to motivation and well-being. Concerning to nutritional aspects, some parameters such as waist, right and left thighs and flexibility presented significant difference in physical and medical evaluation (PME) and training review (TR). There was an increase in the frequency of people considered to be motivated and a decrease in the frequency of those considered non-motivated. There was a tendency of improvement in weight and body mass index (BMI) scores over time. Conclusions: There was no significant association between motivation and well-being with weight and BMI parameters. Although, there was a tendency to reduce weight and BMI parameters. The Face 2 Face program has provided motivation and wellness benefits to practitioners. The practice of resisted physical exercise, in the long term and under supervision is important, if incorporated as a habit of health and for improving the quality of life of the population.

Key words: Motivation. Well-being. Physical exercises.

E-mails dos autores:
ericardias@gmail.com
barbara.riboldi@gmail.com
marcia_nutri@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Verificamos um crescimento no número de academias e grupos de exercício físico, e o aumento do número de pessoas preocupadas com a forma física e com a qualidade de vida.

Entretanto, as pessoas desmotivam-se com facilidade por não atingirem seus objetivos. Muitas vezes esquecem que o exercício físico, como a musculação, exige um tempo maior para apresentar resultados visíveis e duradouros.

Os parâmetros e planejamento de resultados mensais, os benefícios e a evolução conquistados no período de acompanhamento podem efetivar uma motivação no público participante dos programas de controle e exercícios, utilizando ferramentas como o programa Face 2 Face.

Desenvolvido pelo australiano Paul Brown, é licenciado aos conveniados e busca entender os objetivos, necessidades e considerações médicas do cliente, a fim de delinear um treino adequado e personalizado a cada indivíduo. O programa busca facilitar o processo de prática de atividade física, fornecendo argumentos físicos e qualitativos para o prosseguimento da prática.

O programa Face 2 Face é composto de três treinos semanais de 30 minutos, inicialmente com avaliação física e médica (AFM) e orientação alimentar (Fase OA), além de acompanhamento exclusivo de um professor durante o treinamento.

No primeiro mês (Fase P1), mescla-se exercícios aeróbicos e musculação. Depois de algumas sessões, a série é revisada para verificar se há necessidade de adaptações (Fase P2).

Ao fim de um mês, quando os primeiros resultados aparecem, os objetivos são readequados para manter a motivação e a aderência à prática de atividade física (Fase RT). E ao final do segundo mês, ocorre a reavaliação de controle, onde são sanadas as dúvidas do aluno, e revisão do treinamento (Fase RT2).

A prática da atividade física com regularidade, em conjunto à rotina, bem como à introdução de hábitos mais saudáveis, contribui para a prevenção de várias doenças não transmissíveis, aprimorando a qualidade de vida dos praticantes (Cieslak e

colaboradores, 2012; Marcondelli, Costa e Schmitz, 2008).

As escolhas que são feitas cotidianamente, juntamente ao estilo de vida efetivo, afetam sobremaneira a forma como se vive e por quanto tempo se vive, inclusive aumentando a autonomia e bem-estar (Mantilla-Toloza, Gómez-Conesa e Hidalgo-Montesinos, 2011; Nahas, 2010).

Qualidade de vida envolve o desenvolvimento de ações habituais, novas atitudes, que geram bem-estar pessoal, melhorando as condições de estresse, alimentação e elementos nutricionais, prática de atividade física regular, e consequentes melhorias no preparo físico e na saúde (Nahas, 2010; Schwab, 2016).

Neste sentido, a atividade física proporciona não somente o fortalecimento dos músculos, mas melhoras do sistema cardiovascular, medidas e peso adequados ao biótipo do indivíduo, satisfação com a aparência física, estimula o convívio social, o bem-estar geral, e permite a socialização e a diversão (Finley e Landless, 2014).

Definir qual o melhor treino ou o melhor método de exercício resistido, depende essencialmente das avaliações preliminares da avaliação física e de dados antropométricos, para conhecer as características individuais de cada cliente, respeitando sua condição inicial e seus objetivos. Métricas como o índice de massa corporal (IMC), relação de medida entre cintura e ao quadril (RC/Q), intervalos críticos de circunferência do abdome (CA), espessura de dobras cutâneas (EDC), que avalia a gordura corporal e a massa corporal magra, são importantes dados antropométricos (Queiroga, 2005).

Organiza-se sistematicamente, a partir destes dados, a prescrição de trabalho e a evolução esperada. Também é importante conhecer a motivação que leva o indivíduo à busca pela prática física, uma vez que a motivação é uma sucessão de atitudes que despertam o interesse por algo que pode suprir necessidades ou incitar desejos, e envolve um conjunto de fatores psicológicos e características individuais como persistência, intensidade e direção, os quais agem entre si e determinam a conduta de um indivíduo (Robbins e Judge, 2011; Solomon, 2011).

Fleck e Kramer (2006) defendem que cada organismo tem uma reação diferente à

prática dos exercícios físicos, adaptando-se às atividades propostas. O resultado é variável; cada indivíduo tem um organismo e um desejo por resultado específico. Por isto é tão importante que o profissional realize a avaliação preliminar para conhecer as características do indivíduo antes da intervenção.

Deste modo, o objetivo deste estudo é avaliar a associação entre os fatores motivadores e bem-estar identificados com a prática de musculação e os parâmetros antropométricos em participantes do programa Face 2 Face em Caxias do Sul, durante o período de 2015 a 2016.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo analítico retrospectivo realizado em uma academia, na cidade de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul. A coleta de dados teve início após aprovação do projeto por Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob número de protocolo 2.585.927, de 06 de abril de 2018, respeitando o preconizado na Resolução 466 (Brasil, 2012) do Conselho Nacional de Saúde.

A amostra foi composta pelas fichas de treinamento de clientes da atividade de musculação do Programa Face 2 Face em uma academia da cidade de Caxias do Sul. Os

dados foram disponibilizados através dessas fichas, conforme a solicitação das pesquisadoras, de acordo com os critérios de inclusão (fichas de clientes que concluíram a fase 1 [Avaliação Física e Médica – AFM e Revisão de Treinamento – RT] e a fase 2 [Revisão de Treinamento – RT2] do programa Face 2 Face, nos anos de 2015 e 2016) e exclusão (fichas incompletas ou rasuradas e/ou cujos dados estejam incompreensíveis). Os dados foram tabulados numa planilha do software Excel e, em seguida, submetidos à análise estatística por meio do software SPSS® (Statistical Package for Social Science) para Windows 19.0. Para avaliar as diferenças entre as variáveis contínuas, foi usado o teste t de student. Para variáveis categóricas, foi usado o teste qui-quadrado. Para associação entre as variáveis contínuas foi usado correlações.

RESULTADOS

A amostra foi constituída de 549 clientes da atividade de musculação do Programa Face 2 Face, sendo 63,6% (n=349) do gênero feminino e 34,4% (n=200) do gênero masculino. As características descritivas da amostra estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 - Características descritivas de acordo com etapa do estudo, e diferenças entre as etapas (n=549).

Características	AFM	RT	RT2	p*	p#	pt
Idade	32,88 ± 8,82	32,90 ± 8,80	32,92 ± 8,79	0,962	0,980	0,921
Motivação						
Confiança	3,04 ± 1,22	3,72 ± 0,93	3,91 ± 0,90	<0,05	<0,05	<0,05
Hábito	2,81 ± 1,52	3,88 ± 1,06	4,03 ± 1,06	<0,05	0,13	<0,05
Estímulo	3,35 ± 1,31	3,95 ± 1,00	4,08 ± 0,99	<0,05	0,69	<0,05
Coragem	4,13 ± 1,00	4,32 ± 0,84	4,39 ± 0,81	<0,05	0,30	<0,05
Saber	2,93 ± 1,23	3,60 ± 1,04	3,87 ± 0,97	0,01	0,01	<0,05
Social	4,36 ± 0,94	4,55 ± 0,78	4,62 ± 0,67	<0,05	<0,05	<0,05
Score total	20,63 ± 4,59	24,02 ± 3,71	24,90 ± 3,71	<0,05	0,83	<0,05
Bem-estar						
Nível de energia	6,54 ± 2,11	7,73 ± 1,63	7,80 ± 1,78	<0,05	0,38	<0,05
Qualidade sono	7,33 ± 2,36	8,08 ± 1,94	8,24 ± 1,90	0,01	0,71	<0,05
Nível de estresse	6,31 ± 2,47	6,89 ± 2,25	7,08 ± 2,22	0,01	0,33	<0,05
Autoestima	7,12 ± 2,21	7,77 ± 1,91	7,98 ± 1,78	0,01	0,01	<0,05
Autoimagem	5,89 ± 2,29	6,74 ± 2,05	7,20 ± 1,96	0,03	0,06	<0,05
Score total	33,19 ± 7,64	37,21 ± 6,75	38,81 ± 7,08	0,02	0,44	0,11

Legenda: p*-diferença entre AFM e RT; p#-diferença entre RT e RT2; pt-diferença entre AFM e RT2.

Observou-se que, nas características ligadas à Motivação, houve níveis

significativos de melhoria em todos os quesitos quando comparados os tempos AFM e RT, e

AFM e RT2. Desta forma, encontrou-se diferença significativa entre o escore total para Motivação encontrado entre a primeira entrevista e a última entrevista, 60 dias após o início e prática do Programa Face 2 Face.

As características de Bem-Estar, os resultados apontaram que houve níveis significativos de melhoria em todos os quesitos quando comparados os tempos AFM e RT, e AFM e RT2. Encontrou-se diferença significativa entre o escore total para Bem-Estar somente entre a primeira e a segunda entrevista.

Na Tabela 2 apresentam-se os Aspectos Nutricionais no primeiro encontro do profissional e paciente (AFM), no segundo encontro após 30 dias de prática no Programa Face 2 face (RT) e no terceiro encontro após 60 dias de prática no programa (RT2).

Observou-se diferença significativa de AFM para RT2 para os parâmetros cintura, coxa direita e esquerda e flexibilidade. A flexibilidade apresentou diferença significativa também entre AFM e RT. Embora não tenha apresentado diferença significativa, pode-se

perceber uma tendência de melhora nos resultados de peso e IMC ao longo do tempo.

A Tabela 3 apresenta a frequência relativa (%) e absoluta (n) de Motivação e Bem-Estar encontradas ao longo do tempo de Programa Face 2 face. É possível perceber houve melhoras significativas entre as três etapas de entrevistas para o critério Motivação, tendo um aumento na frequência de motivados e consequente diminuição na frequência de Não-Motivados.

Para o critério Bem-Estar, os resultados apontaram que não houve diminuição na frequência de clientes que necessitavam de Atenção Especial, não tendo resultado significativo em nenhuma das etapas do Programa.

Por fim, quando analisadas as correlações, encontrou-se que o peso esteve inversamente associado com o estado motivacional no momento AFM ($r = -0,104$; $p = 0,015$), o IMC esteve inversamente associado com o estado motivacional no momento AFM ($r = -0,158$; $p < 0,01$) e o IMC esteve inversamente associado com o escore de bem-estar em todos os momentos.

Tabela 2 - Aspectos Nutricionais de acordo com etapa do estudo, e diferenças entre as etapas (n=549).

Características	AFM	RT	RT2	p*	p#	pt
Peso	73,94 ± 16,82	74,06 ± 16,87	73,40 ± 16,10	0,928	0,373	0,322
Estatura	1,67 ± 9,07	-	-	-	-	-
IMC	26,40 ± 4,99	26,46 ± 5,00	26,21 ± 4,66	0,781	0,316	0,191
Cintura	89,79 ± 13,46	88,59 ± 12,65	88,14 ± 12,12	0,196	0,453	0,040
Quadril	103,08 ± 9,40	102,72 ± 8,60	102,61 ± 10,06	0,187	0,670	0,469
Relação C/Q	0,87 ± 0,09	0,86 ± 0,08	0,86 ± 0,09	0,342	0,366	0,970
Coxa direita	57,15 ± 6,34	57,40 ± 7,68	57,31 ± 5,74	0,750	0,228	0,049
Coxa esquerda	56,71 ± 6,85	56,95 ± 5,87	57,03 ± 6,13	0,016	0,999	0,021
Braço direito	31,63 ± 4,32	31,69 ± 4,50	31,62 ± 4,19	0,867	0,699	0,823
Braço esquerdo	31,43 ± 4,55	31,42 ± 4,30	31,44 ± 4,01	0,609	0,660	0,338
Flexibilidade	25,81 ± 8,84	28,33 ± 8,29	29,35 ± 8,40	0,034	0,588	0,010

Legenda: p*-diferença entre AFM e RT; p#-diferença entre RT e RT2; pt-diferença entre AFM e RT2.

Tabela 3 - Frequências Aspectos Motivacionais de acordo com etapa do estudo, e diferenças entre as etapas (n=549).

Características	AFM	RT	RT2	p*	p#	pt
Motivação						
Motivados	51,5% (283)	83,1% (456)	87,6% (481)	<0,05	0,04	<0,05
Não motivados	48,5% (266)	16,9% (93)	12,4% (68)			
Bem-estar						
Atenção especial	99,3% (545)	98,5% (541)	97,8% (537)	0,384	0,498	0,078
Atenção regular	0,7% (4)	1,5% (8)	2,2% (12)			

Legenda: p*-diferença entre AFM e RT; p#-diferença entre RT e RT2; pt-diferença entre AFM e RT2.

DISCUSSÃO

Poucos estudos mostram a prevalência de participantes do gênero feminino em programas de exercícios resistidos (musculação) (Caparros e colaboradores, 2015; Jesus, Oliveira e Moreira, 2017; Pereira e Haraguchi 2015; Sehnem e Soares, 2015), como foi encontrado no presente estudo. Isso porque as mulheres despedem em seu dia-a-dia muito vigor para desempenhar todos os papéis que lhe são impostos pela sociedade e se deparam com desafios diários para superar seus próprios limites (Santos, 2010).

Dentre os fatores que adiam a incorporação de atividades físicas à rotina, de forma sistematizada e acompanhada, estão a carreira profissional, a carreira acadêmica, compromissos sociais e familiares como o casamento e a maternidade (Martins, Viana e Mattos, 2017).

A partir dos 30 anos, as mulheres têm mais responsabilidades (e atividades no cotidiano) que as demais, proporcionando um afastamento das atividades físicas (Santos, 2010).

As mulheres que aderem aos exercícios físicos, o fazem não só por querer melhorar a aparência física, mas como um hábito que se associa a benefícios como beleza, saúde e bem-estar físico-psíquico-biológico (Alves, Trovó e Nogueira, 2010).

Os motivos mais citados para a prática de atividade física, tanto para homens, quanto para mulheres, estão saúde, aptidão física, disposição, atratividade, insatisfação com sua própria imagem corporal, busca de um corpo perfeito (aprimoramento estético), sensação de bem-estar e a busca por um tempo exclusivo para si, como um momento de lazer (Alves, Trovó e Nogueira, 2010; Bagnara e Bagnara, 2012; Fermio, Pezzini e Reis, 2010; Martins, Viana e Mattos, 2017).

É evidente que os exercícios físicos provocam a interação entre os fatores pessoais e os de contexto da situação, como os de lugar ou participação social, incentivando a prática (Leme, 2013).

Os fatores motivacionais têm forte relação com a aderência da prática de exercícios físicos, principalmente aqueles relacionados a busca pela saúde, condicionando a melhora da qualidade de vida e bem-estar (Lacerda e Mathias, 2012). Assim,

os aumentos de confiança, a criação do hábito, o estímulo, a coragem, o saber e o social encontrados neste estudo são reflexos da interação que o exercício físico proporcionou entre a pessoa e seu ego, bem como entre a pessoa e as outras pessoas com quem convive. Isso explica os níveis de significância apontados na pesquisa quanto ao escore total da motivação, principalmente entre a primeira entrevista e a última entrevista, onde as melhorias já puderem ser percebidas.

Apesar de encontrados níveis de significância nos resultados acerca de aumento hábito, estímulo e coragem, estes valores mostraram-se muito mais dependentes do tempo para alcançar altos níveis de significância, o que impacta na prática de exercícios físicos e na continuidade dos mesmos.

Neste contexto, a obtenção de resultados dependerá da motivação intrínseca (inerente ao ser humano, pela própria diversão ou desafio, pelo prazer e satisfação em conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la) (Balbinotti e Capozzoli, 2008), no momento AFM, e da motivação extrínseca (interação entre a atividade e alguns resultados, gerando satisfação pelas consequências extrínsecas que a atividade produziu) (Leal, Miranda e Carmo, 2013), no momento RT2.

A motivação envolve, ainda, dimensões sociais, como a sociabilidade, quesito estudado neste parecer e que apontou nível de significância em AFM, RT e RT2. Leme (2013) destaca que a sociabilidade resulta das interações sociais e da convivência do indivíduo com os diversos quadros sociais. Na prática, os participantes do Programa Face 2 Face participam de eventos festivos específicos do Programa, nos quais ocorre grande interação social entre professores e "formandos" da primeira e da segunda etapa (RT e RT2, respectivamente).

Quanto aos níveis de significância encontrados no Bem-Estar, acredita-se que, por esse conceito estar ligado à felicidade e à atribuição de qualidade de vida dos sujeitos, representa a satisfação das suas necessidades (Farsen e colaboradores, 2018), tais como as avaliadas no presente estudo. O bem-estar envolve, portanto, os quesitos nível de energia, qualidade do sono, nível de estresse, autoestima, autoimagem, potencialmente afetados pela prática de

atividade física, que contribuem para que os aspectos biológicos sejam melhorados. Isto acontece pela liberação das endorfinas no organismo, que são produzidos pelo sistema nervoso central, e que auxiliam na inibição da dor, causam efeitos cardiovasculares benéficos e melhoram os efeitos comportamentais e de humor (Turci, 2012).

Os quesitos nível de energia, qualidade do sono, nível de estresse, autoimagem, demonstraram menores níveis de significância entre a primeira (AFM) e a segunda entrevista (RT), apontando com esse resultado, que há necessidade de maior tempo (finalizar RT2) para que o corpo absorva benefícios em relação a esses níveis de bem-estar.

A prática de exercícios para perda de peso está bem definida na literatura (Fernandes e colaboradores, 2012; Frade, 2014; Souza e Cargnin-Carvalho, 2018).

A perda de peso impacta diretamente no IMC, uma vez que o peso é um dos aspectos analisados neste parâmetro antropométrico. No presente estudo não houve diferença significativa nos parâmetros peso e IMC nos três momentos comparativos, no entanto, observou-se uma tendência à redução de ambos os parâmetros e redução significativa de perímetros (cintura e coxas), o que impactou na motivação e bem-estar dos participantes. Os testes de correlação mostram, portanto, que os participantes, na fase 1 do Programa Face 2 Face, encontram-se desmotivados em relação ao peso e IMC e ao longo do Programa vão ganhando motivação e melhoria do bem-estar.

Os autores do presente estudo acreditam que a tendência encontrada para a redução de peso e para o IMC poderia ter resultado significativo se fossem avaliados em um período de tempo maior, uma vez que outros estudos mostram redução significativa dos valores médios de peso corporal e IMC quando há a prática de atividade física (Bevilaqua, Pelloso e Marcon, 2016; Lopes e colaboradores, 2014; Pereira e Haraguch, 2015).

Por sua vez, os mesmos estudos observaram redução significativa dos valores médios de circunferência de cintura, o que corrobora com o presente trabalho.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados na pesquisa mostram que não foi encontrada associação significativa entre motivação e bem-estar com parâmetros antropométricos.

A duração do Programa foi suficiente para modificar significativamente as medidas da cintura e coxas, e apresentou tendência à redução dos parâmetros peso e IMC.

Verificou-se que o programa Face 2 Face promoveu benefícios aos participantes quando analisados isoladamente os critérios confiança, hábito, estímulo, coragem, saber e social (ligados à motivação) e nível de energia, qualidade de sono, nível de estresse, autoestima e autoimagem (ligados a bem-estar), em um período de 60 dias.

Assim, mostra-se a importância da prática do exercício físico resistido, a longo prazo e sob supervisão, respeitando o esforço individual em busca de seus objetivos, para que a prática vire um hábito de saúde e promova melhora na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves, C.; Trovó, C. E.; Nogueira, M. W. A Academia de Ginástica como Lazer para Mulheres Adultas da Cidade de Rio Claro – SP. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol. 9. Núm. 1. 2010.
- 2-Bagnara, I. P; Bagnara, I. C. Musculação: Mitos, Medos e Objetivos de Mulheres Praticantes da Modalidade. Revista Digital Buenos Aires. Ano 17. Núm. 171. p. 1-9. 2012.
- 3-Balbinotti, M. A. A.; Barbosa, M. L. L. Análise da Consistência Interna e Fatorial Confirmatório do Imprafe-126 com Praticantes de Atividades Físicas Gaúchos; Reliability and Confirmatory Factorial Analysis. Psico USF. Vol. 13. p. 1-12. 2008.
- 4-Bevilaqua, C.A.; Pelloso, S.M.; Marcon, S.S. Estágio de Mudança de Comportamento em Mulheres de um Programa Multiprofissional de Tratamento da Obesidade. Rev. Latino-Am. Enfermagem. Ribeirão Preto. Vol. 24. 2016. p. e2809 DOI: 10.1590/1518-8345.0549.2809.
- 5-Caparrós, D.R.; Baye, A.S.; Barreiros, F.R.; Stulbach, T.E.; Navarro, F. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes,

durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Núm. 52. 2015. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/542>>

6-Cieslak, F.; Cavazza, J.F.; Lazarotto, L.Titski, A.C.K.; Stefanello, J.M.F.; Leite, N. Análise da Qualidade de Vida e do Nível de Atividade Física em Universitários. *Journal of Physical Education*. Vol. 23. Núm. 2. 2012.

7-Farsen, T.C.; Boehs, S.T.M.; Ribeiro, A.D.S.; Biavati, V.P.; Silva, N. Qualidade de Vida, Bem-Estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam? *Revista interação em psicologia*. Vol. 22. Núm. 1. 2018.

8-Fermino, R. C.; Pezzini, M. R.; Reis, R. S. Motivos para Prática de Atividades Físicas e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 16. Núm. 1. 2010.

9-Fernandes, A.M.B.L.; Ferreira, J.J.A.; Stolt, L.R.O.G.; Brito, G.E.G. Clementino, A.C.C.R.; Sousa, N.M. Efeitos da Prática de Exercício Físico sobre o Desempenho da Marcha e da Mobilidade Funcional em Idosos. *Curitiba: Fisioterapia Movimento*. Vol. 25. Núm. 4. p. 821-830. 2012.

10-Finley, M.; Landless, P. *Viva com Esperança*. Tatuí, São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2014.

11-Fleck S.J., Kraemer W.J. *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. 2ed. Porto Alegre. Artmed, 2006.

12-Frade, R.E.T. Análise da influência de um programa nutricional e de condicionamento físico em variáveis antropométricas em uma academia de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. vol. 8. n. 45. p.156-163. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/449>>

13-Jesus, I.A.B.; Oliveira, D.G.; Moreira, A.P.B. *Consumo alimentar e de suplementos*

nutricionais por praticantes de exercício físico em academia de Juiz de Fora-MG. 2017. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Núm. 66. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/878>>

14-Lacerda, R.; Mathias, T.S. *Motivação para a Prática de Exercícios Físicos em Academias: Ensaio Teórico*. Universidade do Estado de Santa Catarina. 2012.

15-Leal, E. A.; Miranda, G. J.; Carmo, C. R. S. Teoria da Autodeterminação: Uma Análise da Motivação dos Estudantes do Curso de Ciências Contábeis. *Revista Contabilidade & Finanças-USP*. Vol. 24. Núm. 62. p. 162-173. 2013.

16-Leme, I.H.O. *Motivação: Praticantes de Exercício Físico em Academias de Campinas*. TCC. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas-SP. 2013.

17-Lopes L.C.; Lopes-Júnior, L.C.; Bomfim, E.O.; Silva, S.; Galvani, R.C.D.; Chagas, E.F.B. Efeitos da Atividade Física na Qualidade de Vida de Mulheres com Sobrepeso e Obesidade Pós-Menopausa. *Cienc Cuidado Saude*. Vol. 13. Núm. 3. p. 439-446. 2014.

18-Mantilla-Toloza, S.C.; Gómez-Conesa, A.; Hidalgo-Montesinos, M.D. Physical Activity and Tobacco and Alcohol Use in a Group of University Students. *Rev Salud Pública (Bogotá)*. Vol. 17. Núm. 5. p.748-758. 2011.

19-Marcondelli, P.; Costa, T.H.M.; Schmitz, B.A.S. Nível de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Universitários do 3º ao 5º Semestres da Área da Saúde. *Rev. Nutrição, Campinas*. Vol. 21. Núm. 1. p. 39-47. 2008.

20-Martins, R.K.; Viana, F.C.; Mattos, J.G.S. *Relação das Mulheres com a Atividade Física: uma revisão bibliográfica*. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Edição 3. Ano 2. Vol. 1. p. 350-369. 2017.

21-Nahas, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. 5. Ed. Paraná, 2010.

22-Pereira, T.D.; Haraguch, F.K. Perfil Nutricional dos Praticantes de Atividades Físicas de um Módulo do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) do Município de Vitória-ES. *Revista Brasileira Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Núm. 52. 2015. p.318-325.

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

24-Robbins, S.P.; Judge, T.A.; Sobral, F. *Comportamento Organizacional: Teoria e Prática no Contexto Brasileiro*. São Paulo: Pearson, 2011.

25-Santos, L. A. A. Adesão à Prática de Musculação em Mulheres em uma Academia. Monografia de Licenciatura Em Educação Física. Universidade do Estado da Bahia. Alagoinhas. 2010.

26-Schwab, K. *The Fourth Industrial Revolution*, Genova: World Economics Forum. 2016.

27-Sehnem, R.C.; Soares, B.M. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do Centro-Sul do Paraná. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Núm. 51. 2015. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/467>>

28-Solomon, Michael R. *O Comportamento do Consumidor: Comprando, Possuindo e Sendo*. 9ª edição. Porto Alegre. Bookman. 2011. 680 p.

29-Souza, I.R.; Carginin-Carvalho, A. Consumo de suplementos nutricionais nas academias da cidade de Braço do Norte. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 12. Núm. 70. 2018. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1010>>

30-Turci, V.S. Os Benefícios do Treinamento da Capacidade Aeróbica para Idosos: Uma Revisão da Literatura. Monografia. Graduação em Licenciatura em Educação Física. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia

Ocupacional da UFMG. Belo Horizonte-MG. 2012.

Endereço para correspondência:

Márcia Keller Alves
Associação Cultural e Científica Virvi Ramos.
Faculdade Nossa Senhora de Fátima.
Rua Alexandre Fleming, 454.
Bairro Madureira, Caxias do Sul-RS, Brasil
CEP: 95041-520.

Recebido para publicação em 30/06/2018

Aceito em 23/09/2018

Primeira versão em 01/01/2019

Segunda versão em 13/01/2019