

## O QUE FAZ OS HOMENS NÃO PRATICAREM GINÁSTICA LOCALIZADA JUNTO COM MULHERES EM ACADEMIAS DE JUAZEIRO DO NORTE

Vanderlei Calixto de Araújo<sup>1</sup>, Emerson Calixto de Araújo<sup>1</sup>, João Tavares Calixto Júnior<sup>2</sup>,  
Francisco Allyson Lopes Xavier<sup>3</sup> e Brenda Lacerda da Silva<sup>3</sup>

### Resumo

Este trabalho objetiva identificar os fatores que levam os homens a não praticarem ginástica localizada junto com mulheres nas academias de Juazeiro do Norte, Ceará. Sabe-se que a ginástica é uma atividade física existente há muitos anos, suas raízes tiveram origem na pré-história, uma vez que diversos exercícios eram praticados pelo homem primitivo para sua defesa contra ameaças naturais. A ginástica possui várias finalidades, fundamentadas em conceitos de saúde, de padrão de beleza e de qualidade de vida, sua prática é recomendada para ambos os sexos e em todas as fases da vida. Nesse artigo, pretende-se descrever os fatores que tem corroborado com um baixo índice de homens na prática de ginástica localizada; através de um detalhamento dos aspectos relevantes no que tange a prática desse tipo de exercício; identificação acerca da existência algum tipo de preconceito em relação à prática desta modalidade, bem como verificação sobre o conhecimento dos benefícios que a ginástica localizada proporciona aos seus praticantes. O presente estudo é do tipo descritivo e transversal, com abordagem quali-quantitativa, realizado com homens matriculados nas academias dessa cidade. Os dados foram coletados nos meses de setembro e outubro de 2012. A amostra foi composta por 161 homens com idades entre 16 e 72 anos, média de 22,4 anos. Houve predominância da faixa etária 18 a 24 anos com representação de 63 homens (39,1%), seguida daqueles com 25 a 34 anos (37,9%); decresce o número de entrevistados a partir de 35 anos, foi registrado 06 jovens com idade até 17 anos (3,7%). A maioria dos homens relataram que praticam atividade física entre 1 e 2 anos. Sobre os benefícios da ginástica localizada 108 homens participantes da pesquisa (67,1%) afirmaram que não possuíam conhecimentos sobre os benefícios e 53 homens (32,9%) afirmaram possuir conhecimentos. Os professores de ginástica localizada devem demonstrar os benefícios desta atividade durante a aula visto que a maioria dos alunos não os conhecem. Sobre os motivos que levam os homens a não praticar ginástica localizada 67 homens (41,5%) disseram ser a falta de tempo. Pôde-se, então concluir que diversos fatores levam os homens a não praticarem a ginástica localizada, todavia, a falta de tempo é indubitavelmente o fator principal.

**Palavras-chave:** Ginástica Localizada. Exercício. Motivação.

### Abstract

This study aims to identify the factors that lead men to not practice gymnastics with women in academies located in Juazeiro do Norte, Ceará. It is known that gymnastics is an existing physical activity for many years, its roots originated in prehistory, since several exercises were practiced by primitive man for his defense against natural threats. The gymnastics has several purposes, based on concepts of health, beauty standard and quality of life, its practice is recommended for both sexes and in all phases of life. In this article, we intend to describe the factors that have corroborated with a low number of men in the practice of localized gymnastics; Through a detail of the relevant aspects regarding the practice of this type of exercise; Identification about the existence of some type of prejudice in relation to the practice of this modality, as well as verification about the knowledge of the benefits that the gymnastics gives to its practitioners. This study is a descriptive and cross-sectional, with qualitative and quantitative approach, conducted with men enrolled in the academies of that city. Data were collected in the months of September and October 2012. The sample consisted of 161 men aged between 16 and 72 years, mean 22.4 years. There was a predominance of the age group 18 to 24 with representation of 63 men (39.1%), followed by those 25 to 34 years (37.9%); decreases the number of respondents from 35, was registered 06 young people aged up to 17 years (3.7%). Most men reported practicing this activity between 1 and 2 years. About the benefits of Gymnastics, 108 male participants of the survey (67.1%) said they had no knowledge about the benefits and 53 men (32.9%) reported having knowledge. The localized gym teachers must demonstrate the benefits of this activity during class because most students do not know them. It was concluded that several factors lead men not to practice localized gymnastics, but lack of time is undoubtedly the main factor.

**Keywords:** Located Gymnastics. Exercise. Motivation.

<sup>1</sup>Graduado em Educação Física, pela Faculdade Leão Sampaio, Juazeiro do Norte-Ce.

<sup>2</sup>Doutor em Biotecnologia, Professor do Curso de Farmácia da Faculdade de Juazeiro do Norte – FJN.

<sup>3</sup>Discente do curso de Medicina na Faculdade de Juazeiro do Norte Estácio –FMJ.

## **Introdução**

A terminologia “Ginástica Localizada” refere-se à caracterização por gestos motores, analíticos e voluntários, devidamente orientados de modo a revelar uma marca de intencionalidade gestual, ou seja, em seus conteúdos específicos utiliza-se de exercícios analíticos (localizados) para atingir seus objetivos (PEREIRA, 1988).

A ginástica localizada surgiu praticamente junto com a aeróbica, no começo não era muito frequentada devido ao grande sucesso da aeróbica. Pode-se afirmar que a ginástica localizada é uma série de exercícios de ginástica com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, com a finalidade de moldá-los. A variação de movimentos faz com que diferentes grupamentos musculares sejam solicitados alternadamente (BREGOLATO, 2006).

A Ginástica Localizada teve grande influência do Método Sueco, da Calistenia e da Musculação. Consiste basicamente em sessões estruturadas com séries de exercícios para grupamentos musculares distintos, com a finalidade de aprimorar o tônus muscular, as capacidades aeróbia e anaeróbia, a flexibilidade e o condicionamento físico como um todo e normalmente utiliza-se a música como instrumento complementar das sessões (PEREIRA, 1988).

Atualmente, já é fato conhecido que as pessoas procuram as academias em busca da forma física e do bem-estar. Esta conscientização, além de benefícios, se não for praticada com o auxílio de um bom profissional, pode também trazer males (ANDRADE; RUSSO, 2010).

O surgimento e crescimento das academias de ginástica no Brasil acompanharam o movimento mundial, surgido nos anos 70 e 80, em torno da prática regular de exercícios físicos para a melhoria e manutenção de uma vida saudável. Em decorrência desses fatos, a demanda por esse tipo de serviço cresceu extraordinariamente e as academias começaram a se proliferar por todos os cantos do país (PEDROSO, 2012).

Como o próprio nome sugere, a ginástica localizada dirige o seu trabalho a um determinado músculo ou grupo muscular. Ela se concentra mais especificamente no desenvolvimento da flexibilidade e resistência muscular (força), tendo também como objetivo o desenvolvimento da coordenação, do ritmo, do equilíbrio e da descontração. (BREGOLATO, 2006). A ginástica localizada pode proporcionar alguns benefícios, como

melhorar a postura, ajudar a reduzir os riscos de lesões ao realizar as tarefas diárias, aumento da força e resistência muscular, melhor disposição física, bem-estar emocional, melhora da autoestima e emagrecimento (CDOF, 2012).

O treinamento de resistência muscular localizada é um grande aliado no controle e gasto calórico, oxidação lipídica pós-treinamento e, principalmente, baixas significativas no percentual de gordura. Porém, os resultados parecem ser influenciados pelo tipo de treinamento utilizado, métodos e percentual da carga máxima a ser utilizado (SANTOS; NASCIMENTO; LIBERALI, 2008).

Há tempos, a ginástica era recomendada somente para os homens, com objetivo de desenvolvê-los fortes e musculosos, esteticamente perfeitos para proteger a pátria. Segundo Gaio e Gois (2006, p.13) “a origem da Ginástica se confunde com a da Educação Física”. Naquela época, os homens tinham que praticar ginástica para sua sobrevivência e modelagem de seu corpo.

Hoje em dia, há uma grande participação das mulheres na ginástica por diversos objetivos: estética, saúde, qualidade de vida, prevenção, lazer, entre outros. Hoje, o corpo está em foco. Baseado em conceitos de saúde, de padrão de beleza e de qualidade de vida, o ser humano se sente cada vez mais impulsionado a cuidar do corpo (GAIO; GOIS, 2006).

Nas academias da região do Cariri cearense, o número de homens que praticam ginástica localizada juntamente com mulheres é mínimo, às vezes inexistente. A junção da musculação com a ginástica localizada deve ser incentivada, pois quando há hipertrofia a flexibilidade diminui, a união dessas duas atividades traria para a população masculina, além dos benefícios acima listados, uma melhoria do funcionamento do sistema cardiovascular.

Neste sentido, o objetivo principal deste artigo foi identificar os fatores que levam os homens a não praticarem ginástica localizada junto a mulheres nas academias da cidade de Juazeiro do Norte, Ceará.

## **Material e Métodos**

A pesquisa foi realizada em duas academias de grande porte do município de Juazeiro do Norte, situado na região do Cariri, sul do Ceará, à distância aproximadamente de 538 km da capital Fortaleza.

Foi aplicado questionário semiestruturado com 161 homens, e posteriormente, os dados encontrados foram analisados e comparados com dados da literatura pertinente. Realizou-se o cálculo para amostra de população finita e a população da pesquisa foi

constituída pelo universo de alunos do sexo masculino matriculados nas duas academias. A seleção ocorreu de forma aleatória, levando-se em consideração que os entrevistados estivessem presentes na academia no período da pesquisa e que aceitassem voluntariamente a participar do estudo. Após ser dado a ler, e/ou explicado, para quem tivesse necessidade, o termo de consentimento livre e esclarecido.

Para melhor apresentação dos dados, organizou-se a análise em dois polos de abordagem, o método qualitativo, de acordo com a análise de conteúdo (BARDIN, 2002) e o quantitativo, organizando os resultados em categorias e analisados conforme o significado apresentado em temas discutidos, dispostos na forma de tabelas, mediante a utilização do software SPSS 17.0. A utilização de programa de computador, segundo Gil (2006), possui a vantagem de reduzir sensivelmente o tempo de tabulação, e pode-se também armazenar dados de maneira acessível, organizados e analisá-los estatisticamente.

## Resultados e Discussão

O conteúdo referente ao estudo foi obtido através das respostas dos participantes a partir do instrumento aplicado. A amostra foi composta por 161 homens com idades entre 16 e 72 anos, média de 22,4 anos. Houve predominância da faixa etária 18 a 24 anos com representação de 63 homens (39,1%), seguida daqueles com 25 a 34 anos (37,9%); decresce o número de entrevistados a partir de 35 anos, sendo registrados 06 jovens com idade até 17 anos (3,7%). (Tabela 1).

Diante dos resultados, foi possível considerar que este possui semelhança com um estudo realizado na cidade de Ubá-MG, quando Lopes e Chiapeta (2010), afirmam que a faixa etária mais prevalente nas academias é de 11 a 29 anos, com predomínio dos homens com idade inferior a 25 anos de idade.

**Tabela 1** –Distribuição quanto à faixa etária dos entrevistados nas Academias de Juazeiro do Norte, Ceará.

| Idade   | n  | %    |
|---------|----|------|
| ≤ 17    | 06 | 3,7  |
| 18 – 24 | 63 | 39,1 |
| 25 – 34 | 61 | 37,9 |
| 35 – 44 | 25 | 15,6 |
| 45 – 54 | 04 | 2,5  |
| 55 – 64 | 01 | 0,6  |

|              |     |     |
|--------------|-----|-----|
| ≥ 65         | 01  | 0,6 |
| <b>Total</b> | 161 | 100 |

No que se refere ao tempo que praticam musculação, verifica-se na Tabela 2 que, a maioria dos homens relataram que praticam esta atividade entre 1 e 2 anos. Esse dado corrobora com Gonçalves *et al.* (2007), onde afirmam que os homens frequentam academias de musculação entre 1 a 3 anos. Este dado pode estar relacionado ao fato de estarem se preparando para uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

**Tabela 2** – Tempo de Prática de atividade física dos entrevistados nas Academias de Juazeiro do Norte, Ceará.

| <b>Tempo</b>  | <b>n</b> | <b>%</b> |
|---------------|----------|----------|
| 01 mês        | 11       | 6,9      |
| 01 a 05 meses | 32       | 19,9     |
| 06 a 11 meses | 22       | 13,6     |
| 01 ≥ 02 anos  | 30       | 18,6     |
| 02 ≥ 03 anos  | 19       | 11,8     |
| 03 ≥ 04 anos  | 16       | 10,0     |
| 04 ≥ 06 anos  | 14       | 8,7      |
| 06 anos       | 07       | 4,3      |
| 10 anos       | 10       | 6,2      |
| <b>Total</b>  | 161      | 100      |

Evidencia-se que, nas últimas décadas, vem aumentando o número de indivíduos que praticou alguma atividade física por pelo menos seis meses consecutivos (FARIAS JUNIOR; LOPES, 2004).

Quando se perguntou se o entrevistado praticava outro tipo de atividade física além da musculação, 93 homens (57,8%) afirmaram praticar outras atividades enquanto 68 homens (42,2%) só praticam a musculação. Entre as modalidades de esporte, o Futebol representou maior participação com 32 homens (34,5%) dos entrevistados (Tabela 3).

Este dado demonstra uma relação positiva com um estudo realizado na cidade de Pelotas – RS, onde Azevedo Junior, Araújo e Pereira (2006) afirmam que as atividades mais praticadas por homens são futebol, seguida pelas diferentes formas de prática de voleibol e da musculação.

**Tabela 3** – Prática de outras atividades físicas dos entrevistados nas Academias de Juazeiro do Norte, Ceará.

| <b>Modalidade</b>  | <b>n</b>  | <b>%</b>   |
|--------------------|-----------|------------|
| Futebol            | 32        | 34,5       |
| Natação            | 16        | 17,2       |
| Corrida            | 10        | 10,7       |
| Ciclismo           | 09        | 9,6        |
| Futsal             | 09        | 9,6        |
| Ginástica          | 07        | 7,5        |
| Jiu-jítsu          | 07        | 7,5        |
| Outras Modalidades | 03        | 3,2        |
| <b>Total</b>       | <b>93</b> | <b>100</b> |

No que se refere à prática de ginástica localizada, 49 homens (30,4%) já participaram de aulas de ginástica localizada enquanto 112 homens (69,6%) nunca participaram; foi questionado se esses homens se incomodariam em praticar ginástica localizada juntamente com mulheres, 14 homens (8,7%) responderam que sim, mas 147 homens (91,3%) responderam que não se incomodariam; 127 homens (21,1%) afirmaram que nunca foram orientados a praticar ginástica localizada, porém apenas 34 homens (21,1%) responderam que receberam orientações; 109 homens (67,7%) afirmaram que praticariam ginástica localizada por conta própria enquanto 52 homens (32,3) disseram que não tinham interesse.

Quando se perguntou se tinha conhecimento que as aulas de ginástica localizada eram mistas (abertas para homens e mulheres), 119 homens (73,9%) afirmaram que tinham conhecimento e 42 homens (26,1%) não sabiam. Quanto ao incentivo em praticar ginástica localizada 90 homens (55,9%), responderam que se algum amigo praticasse a ginástica localizada, também praticaria, mas 71 homens (44,1%) responderam que mesmo assim não tinham interesse.

Foi questionado se tinham conhecimento que a prática de ginástica localizada podia oferecer os mesmos benefícios que a musculação, 58 homens (36,0%) responderam que sim, mas 103 homens (64,0%) não tinham conhecimento. Ao se questionar se ganhassem um pacote completo da academia, onde a ginástica localizada estivesse inclusa, se praticariam essa atividade, 133 homens (82,6%) responderam que praticariam enquanto 28 homens (17,4%) responderam que mesmo assim não praticariam a ginástica localizada.

Ao serem questionados sobre qual desempenho alcançariam se praticassem ginástica localizada, pode-se verificar na Tabela 4 que a maioria, 66 homens (41%), considerou que se sairia bem.

**Tabela 4**– Desempenho nas aulas de ginástica localizada dos entrevistados nas Academias de Juazeiro do Norte, Ceará.

| <b>Desempenho</b> | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
|-------------------|------------|------------|
| Fraco             | 11         | 6,8        |
| Razoável          | 31         | 19,3       |
| Regular           | 14         | 8,7        |
| Bem               | 66         | 41,0       |
| Muito bem         | 21         | 13,0       |
| Ótimo             | 18         | 11,2       |
| <b>Total</b>      | <b>161</b> | <b>100</b> |

Ao se questionar quais os motivos que os levam a não praticar ginástica localizada atualmente (Tabela 5), constatou-se que 67 homens (41,5%) afirmaram que o que não os levam a praticar esta atividade é a falta de tempo.

**Tabela 5** – Motivos informados para não se praticar ginástica localizada pelos entrevistados nas Academias de Juazeiro do Norte, Ceará.

| <b>Motivos</b>             | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
|----------------------------|------------|------------|
| Falta de tempo             | 67         | 41,5       |
| Não conhecer os benefícios | 27         | 16,8       |
| Por timidez                | 11         | 6,8        |
| Não querer                 | 12         | 7,5        |
| Não possuir interesse      | 16         | 10,0       |
| Falta de incentivo         | 28         | 17,4       |
| <b>Total</b>               | <b>161</b> | <b>100</b> |

Saba (2001) ressalta que as pessoas referem-se à falta de tempo quando não atribuem a importância devida à prática de exercícios físicos. Por não conhecerem os

benefícios, relatam a falta de tempo em vez de procurarem informações sobre a prática regular de atividade física.

A partir de uma pergunta norteadora sobre quais conhecimentos possuíam sobre os benefícios da Ginástica Localizada, 108 homens participantes da pesquisa (67,1%) afirmaram que não possuíam conhecimentos sobre os benefícios e 53 homens (32,9%) afirmaram que: *“Melhora a circulação do sangue”*; *“melhora o desempenho muscular, resistência e ajuda na perda de gordura ruim”*; *“desenvolve o condicionamento cardiorrespiratório, coordenação, força, ritmo, dentre outros”*; *“resistência aeróbia muscular localizada”*; *“profilaxia, melhora do condicionamento aeróbio”*.(informação verbal).

Nessa ótica, a aptidão física relacionada à saúde e a capacidade de realizar as atividades diárias com vigor é importante, a fim de que haja menor risco de doenças crônico-degenerativas. Seus componentes são relacionados às capacidades motoras condicionais, resistência cardiorrespiratória, força, resistência muscular localizada, flexibilidade e composição corporal, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão além de outras funções psicossociais (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

## **Conclusão**

O estudo preocupou-se em analisar quais os fatores que influenciam os homens a não praticarem Ginástica localizada junto com mulheres em academias da cidade de Juazeiro do Norte. Percebeu-se que a falta de tempo foi o principal fator, assim como a falta de incentivo foi o segundo fator determinante que levam os homens a não praticarem Ginástica localizada.

A maioria dos homens entrevistados afirmou que não se incomodava em praticar a ginástica localizada com outras mulheres, visto que a real causa que os impede de praticá-la é falta de tempo e falta de incentivo. Portanto, diante da análise concluímos que os homens devem ser estimulados a buscar tempo hábil para praticar ginástica, pois esta é de extrema relevância para a saúde física e psicológica.

Outros fatores relevantes foram a timidez e a falta de interesse, barreiras que podem ser superadas através do conhecimento dos reais benefícios da prática de ginástica localizada.

A prática da ginástica localizada pode estar associada com a melhoria na qualidade de vida, no que se refere à diminuição das doenças crônico-degenerativas que



atualmente afetam a grande maioria da população brasileira, além disso, ela ajuda na melhoria da resistência muscular e favorece a diminuição de problemas psicossociais.

Nessa perspectiva, os professores de ginástica localizada devem elaborar e promover eventos gratuitos com o objetivo de quebrar paradigmas como “ginástica localizada é só para mulheres”, esses eventos realizados em academias devem englobar esta modalidade para demonstrar os benefícios desta atividade durante a aula, visto que a maioria dos alunos não os conhecem.

Diante do que foi abordado, faz-se pertinente remeter novas pesquisas a fim de aprofundar novos resultados, que venham enriquecer o conhecimento da população masculina, divulgando de forma substancial os benefícios dessa prática, corroborando assim com benefícios no âmbito biopsicossocial.

## **Referências**

ADAMS, K. et al. Safety of maximal power, strength, and endurance testing in older African American Women. **Journal Strength and Conditioning Research**, v. 14, n. 3, p. 254-260, 2000.

ANDRADE, I. F. C.; RUSSO, I. C. P. Relação entre os achados audiométricos e as queixas auditivas e extra-auditivas dos professores de uma academia de ginástica. **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, v. 15, n. 1, p. 167-173, 2010.

AZEVEDO JUNIOR, M. R.; ARAÚJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileira Educação Física**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 51-58, jan./mar. 2006.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70 Ltda., 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes Éticas Internacionais para Pesquisas Biomédicas Envolvendo Seres Humanos**. Brasília. CENEPI, 1995, p. 11-44.

BREGOLATO, R. A. **Cultura corporal da ginástica**. 2. ed. São Paulo: Cone, 2006.

CDOF, Cooperativa do Fitness. **Ginástica localizada: histórico da ginástica no Brasil**. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/local1.htm>>. Acesso em: 23 mai. 2012.

CERVO, A. L; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

COELHO, L. F. S. O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. **Motri**, v. 4, n. 3, 2008.

COSTA, M. G. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

FARIAS JUNIOR, J. C.; LOPES, A. S. Comportamento de risco relacionado à saúde em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 1, p. 7-12, 2004.

FERNANDES, A. D. O. *et al.* Efeitos do treinamento de ginástica localizada e musculação nos níveis de força máxima de membros inferiores, superiores e lombar de mulheres adultas não atletas. **Fitness & Performance Journal**, v. 3, n. 1, 2004.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Dicionário Aurélio** (Aurelião). 4. ed. Curitiba: Positivo, 2004.

FLECK, J. S.; KRAMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FLECK, J. S.; SIMÃO, R. **Força**: princípios metodológicos para o treinamento. São Paulo: Phorte, 2008.

FOSS, M. L.; KETEVIAN, S. J. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

FRANKLIN, B. A. Improved fitness = increased longevity. **ACSM'S Health & Fitness Journal**, v. 5, n. 2, p. 32-33, 2001.

GAIO, R.; BATISTA, J. C. **A ginástica em questão**: corpo e movimento. São Paulo: Tecmedd, 2006.

GAIO, R.; GOIS, A. A. **A ginástica de ontem e de hoje**: uma abordagem histórico-cultural sob a ótica da formação profissional em educação física. Florianópolis, [s.n.], 2006.

GIL, A. C. **Método e técnica de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

GONÇALVES, A. K.; DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L. **Atividade física na fase da meia idade**: motivos de adesão e de continuidade. [São Paulo]: Movimento, 2007.

GUISELINI, M. A.; BARBANTI, V. J. **Fitness manual do instrutor**. São Paulo: Balieiro, 1993.

LOPES, V. M. B. S.; CHIAPETA, S. M. S. V. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica da cidade de Ubá, MG. **Revista Digital**, v. 15, n. 143, abr. 2010.

NÓBREGA, A. C. L. *et al.* Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.

NOVAES, J. S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro**: uma pesquisa histórico-descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

PEDROSO, R. **O termo academia de ginástica:** origem e história. Disponível em: <[http://www.rogerio.pedroso.blog.uol.com.br/arch2009-05-24\\_2009-05-30.html](http://www.rogerio.pedroso.blog.uol.com.br/arch2009-05-24_2009-05-30.html)>. Acesso em: 11 mai. 2012.

PEREIRA, F. M. **Dialética da cultura física.** São Paulo: Icone, 1988.

RAMOS, J. C. **História da Ginástica Laboral.** Disponível em: <<http://www.cdof.com.br>>. Acesso em: 06 jun. 2012.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-Being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SABA F. K. F. **Aderência:** prática do exercício físico em academias. São Paulo, Monole, 2001.

SANTOS, V. H. A.; NASCIMENTO, W. F; LIBERALI R. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 2, n. 7, p. 34-43, 2008.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n.1, p. 23-34, 2006.

SCUOLA, T. **Histórico da ginástica.** Disponível em: <<http://www.territorioscuola.com/wikipedia/pt.wikipedia.php?title=Gin%C3%A1stica>>. Acesso em: 29 mai. 2012.

SILVA, T. F. **Diferença entre alongamento e flexibilidade.** Disponível em: <[http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/flex\\_along\\_thiago.htm](http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/flex_along_thiago.htm)>. Acesso em: 10 dez. 2012.

SOUZA, T. M. F. **Efeitos do treinamento de resistência muscular localizada no limiar Ventilatório e força muscular de mulheres.** Disponível em <<http://www.unimep.br/phpg/mostracademica/anais/4mostra/pdfs/594.pdf>>. Acesso em: 11 dez. 2012.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica geral:** uma área do conhecimento da educação física. 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

UCHIDA, M. C. et al. **Manual de musculação:** uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal.** São Paulo: Manole, 2003.

Recebido: 06/05/2016

Aceito: 02/01/2017

