



## MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

*Reasons for adherence by pilates practitioners*

Soraia Cleusa Dos Santos<sup>1</sup>

Angelica Danielevicz<sup>2</sup>

Maria Eduarda de Moraes Sirydakís<sup>3</sup>

Rodrigo Sudatti Delevatti<sup>4</sup>

### RESUMO

**Contextualização:** O método Pilates foi criado pelo alemão Joseph H. Pilates. Tal método proporciona a conexão de corpo, mente e espírito, caracterizando-se como um programa de treinamento físico e mental, tendo como base a consciência de todos os movimentos musculares, controlados e precisos. Atualmente, o número de pessoas inativas fisicamente ainda é alto, o que traz a necessidade de estudos acerca dos motivos para adesão e aderência dos indivíduos em diferentes modalidades de exercício físico, como o Pilates. **Objetivo:** Investigar os motivos de adesão e aderência à prática regular do método Pilates. **Método:** A amostra da pesquisa constitui-se por 12 indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os sexos, praticantes de Pilates há mais de um ano em um estúdio localizado em Florianópolis (SC). Utilizou-se questionário adaptado da Yoga para o Pilates, constituído por 22 questões semiabertas, sendo as questões 12, 13 e 14 respondidas por ordem de importância; estas três questões o indivíduo em sua percepção, enumerou 1 quando considerada a mais importante, 2 como importante, 3 como relativamente importante e 4 como menos importante. O estudo é caracterizado de natureza qualitativa, e os dados foram apresentados descritivamente por frequência absoluta e relativa. **Resultados:** Os indivíduos procuram o Pilates principalmente por indicação médica e se mantêm na prática principalmente pela saúde física e mental. **Conclusão:** Os motivos de adesão e aderência estão associados, sendo que procuraram a atividade por indicação médica e se mantiveram pela melhora da saúde física e mental.

**Palavras-chave:** Adesão. Aderência. Pilates. Exercício físico.

### ABSTRACT

**Context:** The Pilates method, created by the German Joseph H. Pilates, provides a connection between body, mind and spirit, is characterized as a physical and mental training program, based on the awareness of all muscle movements, controlled and precise. Considering that there are still many inactive people, there is a need for studies on the reasons for individuals' adherence and adherence in different types of physical exercise, including Pilates. **Purpose:** Investigate the reasons for adherence and adherence to the regular practice of the Pilates method. **Method:** The research sample consists of 12 individuals over 18 years of age, of both sexes, who have been practicing Pilates for over a year in a studio located in Florianópolis (SC). A questionnaire adapted from Yoga for Pilates was used, composed of 22 semi-open questions; questions 12, 13 and 14 should be answered in order of importance. For these three questions, the individual, according to his perception, marked 1 when considered the most important, 2 as important, 3 as relatively important and 4 as less important. The study is characterized as qualitative, and the data were presented descriptively by absolute and relative frequency. **Results:** The analysis of the responses in this study shows that individuals seek Pilates mainly for medical reasons and remains in practice mainly for physical and mental health. **Conclusion:** The reasons for adherence and adherence are associated; practitioners sought the activity by medical indication and maintained themselves by improving physical and mental health.

**Keywords:** Adherence. Pilates. Physical exercise.

<sup>1</sup> Bacharela em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil. E-mail: sol\_cds\_rafa@hotmail.com. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9501-0177>

<sup>2</sup> Bacharela em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil. E-mail: angelica\_danielevicz@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0432-1437>

<sup>3</sup> Bacharela em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil. E-mail: dudarirydakís@hotmail.com. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9435-4269>

<sup>4</sup> Doutor em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil. E-mail: rsdrodrigo@hotmail.com. ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1827-7799>





## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o estilo de vida sedentário da população em geral tem se tornado frequente. Carga horária de trabalho excessiva, estudos, vida social, entre outros, são quesitos que contribuem para que o lazer e a atividade física não sejam prioridades, o que pode resultar em uma menor qualidade de vida. Além disso, há evidências de que a prática de atividade física, bem como um estilo de vida ativo estão envolvidos na prevenção de diversas doenças, entre elas, doenças cardíacas, hipertensão e diabetes (NAHAS, 2010).

Nesse contexto, estudos mostram que a prática contínua de exercícios físicos proporciona aos praticantes melhora na qualidade de vida e saúde (PUCIATO *et al.*, 2017; BASHKIREVA *et al.*, 2018; LOK, *et al.*, 2017) e aumento na expectativa de vida para aqueles que aderem à prática regular (ACSM, 2009).

No Brasil, a partir dos anos 1990, as preocupações com o envelhecimento e pela temática em proporcionar saúde vem ganhando espaço. Além desse alto índice de indivíduos sedentários ou inativos, estudos mostram que, em média, 50% das pessoas que iniciam um programa de exercícios físicos abandonam o mesmo antes de seis meses de prática (WEINBERG; GOULD, 2016).

Diversos motivos são determinantes para a desistência da prática de exercícios físicos, bem como para sua adesão e aderência. A interação social, conforme salienta Wankel (1993), representa um dos principais determinantes na adesão e posterior manutenção da prática. Em estudo, Tahara (2009) mostra como principal motivo de procura de academias, a estética corporal, seguido pela melhora da qualidade de vida, interação social, bem-estar, condicionamento físico e reabilitação de lesões.

Apesar de conhecerem os benefícios físicos e psicológicos promovidos pela prática de exercícios físicos, destacam-se algumas razões pelas quais existe a dificuldade de aderência. Entre elas: quando o estado psicológico dos indivíduos é desconsiderado quanto ao treinamento; prescrições poucos motivantes para exercício regular; prescrições para iniciantes muito rígidas com relação à intensidade, duração e frequência; prescrições tradicionais, sem promover para o indivíduo sua autorresponsabilidade e sem mudanças em seu comportamento ao longo do tempo (WEINBERG E GOULD, 2016).

Como observamos anteriormente, a permanência em programas de treinamento físico depende de diversos fatores, e a modalidade a ser praticada pelo indivíduo, pode ser determinante na continuidade. Dentre as diversas modalidades, o método Pilates, cada vez mais divulgado e praticado em todas as faixas etárias. Muito disseminado no Ocidente, consiste em um programa de treinamento físico e mental, que tem como base a consciência muscular, sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento, que trabalha em sequências de movimentos controlados e precisos (PANELLI; MARCO, 2016).

Criado pelo alemão Joseph Pilates (1880-1967), o método é uma combinação entre movimento, filosofia, ginástica, arte marciais, yoga e dança, baseado em seis princípios



fundamentais: centralização, concentração, controle, precisão, fluxo e respiração, visando uma vida saudável. Quando executado corretamente, desenvolve estrutura corporal uniforme, fortalecendo a musculatura estabilizadora do corpo, melhorando a flexibilidade, a amplitude dos movimentos, proporcionando equilíbrio e consciência corporal. Todos esses fatores são fundamentais para facilitar as atividades do dia a dia (LATEY, 2001). Segundo seu criador, o método consiste na coordenação total do corpo, mente e espírito, promovendo o desenvolvimento uniforme do corpo; restauração de boa postura e atividade física; e revitalização da mente e do espírito (PILATES, 1945).

Diversos estudos têm procurado mostrar os benefícios que o Pilates tende a oferecer aos praticantes, tais como a melhora da flexibilidade, força, melhora da coordenação motora e o alinhamento postural (KIBAR *et al.*, 2016; CRUZ-FERREIRA, *et al.*, 2011; CURI, 2009). Segundo Fortunatti *et al.* (2015), a modalidade pode auxiliar na melhoria da composição corporal, melhorar o perfil lipídico, além de aumentar a força, flexibilidade e melhora da qualidade de vida. Contudo, a literatura traz poucos estudos sobre os motivos de adesão e aderência especificamente na modalidade, e ainda são consideradas inexpressivas as pesquisas que esclarecem os motivos por quais os indivíduos aderem ao Pilates e posteriormente o tornam como sua atividade física no domínio de lazer.

Pela exponencial procura dessa modalidade de treinamento e a necessidade de explorar as mais variadas opções para maior aderência da população em programas de exercício físico, acredita-se ser necessário um maior esclarecimento acerca da adesão e aderência ao método Pilates. Dessa forma, o presente estudo pretende investigar os motivos de adesão e aderência à prática regular do método Pilates.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

### 2.1 Delineamento

Este estudo caracteriza-se predominantemente como qualitativo, de caráter transversal e descritivo.

### 2.2 Participantes

A amostra foi selecionada de forma não aleatória, por conveniência, sendo formada por 12 indivíduos praticantes de Pilates em um estúdio na cidade de Florianópolis, SC. Os indivíduos foram convidados a participar da pesquisa, e os que aceitaram receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, emitido em duas vias, ficando uma com o participante e outra com a pesquisadora. Não houve qualquer identificação dos sujeitos, resguardando a confidencialidade dos dados coletados, utilizados exclusivamente para a pesquisa.



## 2.3 Critérios de elegibilidade

Foram incluídos os indivíduos praticantes do método Pilates por no mínimo um ano, sob orientação profissional, durante duas vezes por semana, com idade igual ou superior a 18 anos.

## 2.4 Características das Sessões de Pilates

As aulas seguiam um padrão de uma hora, tendo no máximo três alunos por horário. As aulas aconteciam nos aparelhos específicos do método Pilates, sendo eles o *cadillac*, *wundachair*, *ladderbarrel*, reformer, prancha de molas, e no solo e com acessórios, sendo eles o *magiccircle*, *overball*, *foamroller*, *mini band*, faixas elásticas e bola suíça.

## 2.5 Procedimento de Coleta de Dados

Os dados foram coletados utilizando-se o questionário de Ferreira (2005), adaptado para o Pilates. O questionário possui 22 questões semiabertas; por meio desse foi possível verificar o perfil dos praticantes, assim como os principais motivos de adesão e aderência à prática do método. As questões 12, 13 e 14 são respondidas por ordem de importância, em que o indivíduo escolhe quatro das opções expostas, sendo a de número um mais importante, a de número dois, importante, número três, relativamente importante e a número quatro, menos importante.

A forma correta da utilização do questionário foi previamente explicada pela pesquisadora, sendo opcional responder dentro do estúdio ou na recepção da academia, porém não era permitido responder o questionário em casa.

## 2.6 Análise de dados

O agrupamento de características foi descrito quantitativamente pela frequência absoluta (n) e relativa (%), sendo aprofundado de forma qualitativa, citando os aspectos questionados que foram abordados pelos participantes.

## 3 RESULTADOS

Com relação à caracterização da amostra, os sujeitos possuíam em média três anos de prática em Pilates e realizavam aulas com duração de 60 minutos. Os indivíduos foram questionados se encontravam dificuldades para praticar algum tipo de exercício físico regularmente, além do Pilates e os resultados mostraram que 25% responderam ter dificuldade, apontando como principais motivos a falta de tempo e a falta de flexibilidade nos horários das aulas. Por outro lado, para 75% dos participantes, a prática de alguma atividade física além do Pilates era possível em suas rotinas, sendo que as mais recorrentes foram caminhadas, corrida, ciclismo, natação e treinamento funcional.



No que diz respeito ao motivo pelo qual os participantes passaram a praticar Pilates, 58% iniciaram a prática por indicação médica. Outros motivos destacados: prevenção da saúde, melhoria da estética corporal, influência de amigos e o desejo de conhecer pessoas. A partir do momento que os participantes passaram a realizar a prática de Pilates, puderam elencar benefícios que essa atividade possui, sendo que o principal benefício destacado foi “alívio de tensões”, seguido de “tolerância a dores” e, por último, a “diminuição de ansiedade”. Os dados de caracterização da amostra e adesão estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização da amostra quanto à prática de outras modalidades e motivos de adesão ao Pilates (n=12)

<b>Características</b>	<b>n (%)</b>
Praticantes somente de Pilates	3 (25)
Praticantes de Pilates e outra modalidade	9 (75)
<b>Motivos de adesão ao Pilates</b>	<b>n (%)</b>
Indicação médica	7 (58)
Outros fatores	5 (42)

Ao visualizarem benefícios na prática constante de Pilates, os participantes relataram a motivação em continuar tal prática, sendo que bem-estar físico e mental foram os fatores mais apontados. Além disso, o relato da melhora de dores pelo corpo, melhora na postura e na *performance* em outros esportes praticados, bom ambiente e bons instrutores também foram fatores motivacionais para a continuidade na prática de Pilates. Os principais benefícios elencados pelos participantes encontram-se no quadro 2.

Assim, com a prática frequente e constante do Pilates, os sujeitos perceberam mudanças em suas vidas, como por exemplo, mais disposição para executar tarefas cotidianas, alívio de tensões, alívio de dores musculares e articulares, melhora no ganho de flexibilidade e força muscular. Com isso, quando indagados se recomendariam a prática regular do Pilates para seus amigos e/ou parentes e o motivo da recomendação, 100% dos participantes responderam de forma afirmativa, justificando que se trata de uma atividade que possui acompanhamento individualizado, prevenindo lesões e de fácil entendimento, o que facilita para que todos possam realizar os exercícios. Os sujeitos também afirmaram que a prática pode melhorar o condicionamento físico e a autoestima, fazendo com que a vida se torne mais saudável.

Quadro 2 - Benefícios elencados com a prática do Pilates

<b>Dimensões</b>	<b>Principais benefícios relatados</b>
Psicológica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alívio de tensões</li><li>• Redução de ansiedade</li><li>• Aumento de autoestima</li></ul>
Física	<ul style="list-style-type: none"><li>• Redução de dor</li><li>• Maior tolerância à dor</li><li>• Melhora na postura</li><li>• Melhora na <i>performance</i> em outras modalidades</li><li>• Aumento de flexibilidade</li><li>• Aumento de força</li></ul>
Global	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maior disposição</li></ul>



## 4 DISCUSSÃO

De forma geral, o Pilates tem em aspectos de saúde seus principais motivos de adesão e aderência, sendo a indicação médica o principal fator pelo qual as pessoas procuram o método, enquanto a manutenção vincula-se mais com a busca pela saúde física e mental.

Atualmente, a falta de tempo, ou de organização do mesmo, vem sendo um problema que afeta grande parte das pessoas no mundo todo. Cerca de 25% dos indivíduos do presente estudo apontaram a falta de tempo como uma limitação para a prática regular do Pilates. É possível inferir que a falta de tempo é uma dificuldade da vida moderna, estando ligada à jornada excessiva de trabalho e à urbanização, que acaba por trazer males como os congestionamentos de trânsito nas grandes cidades, fazendo com que os indivíduos levem muito mais tempo de deslocamento entre trabalho e casa. Esse fator pode fazer com que as pessoas se desmotivem a praticar exercício físico, já que se desgastam no deslocamento até suas casas e, desse modo, não desejam gastar mais tempo indo até um estabelecimento receber as instruções de um profissional para se manterem ativos fisicamente.

Apesar da dificuldade para conseguir tempo para praticar atividade física, cerca de 75% dos indivíduos entrevistados no presente estudo dizem que a prática de mais uma atividade física, além do Pilates, é possível. Corroborando esse resultado, outro estudo aponta que os indivíduos conseguem aderir à prática, mesmo com a falta de tempo, realizando planejamento e identificando que o exercício físico ajuda a superar as dificuldades cotidianas e gera um prazer que faz com que ele passe a ser prioridade na vida das pessoas (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Dito isso, é possível inferir que para essas pessoas que não consideram a falta de tempo uma barreira à prática, os ganhos que os exercícios físicos possibilitam, influenciam tão positivamente em sua qualidade de vida, saúde e sensação de bem-estar que vale a pena reorganizar suas rotinas de modo que haja espaço para se manter ativos fisicamente, mesmo com os males urbanos, como o trânsito excessivo.

Alguns estudos (WANKEL, 1993; MARINHO; GUGLIELMO, 1997) tratam dos motivos de adesão à prática de exercícios, elencando alguns desses motivos: questões estéticas, melhoria na qualidade de vida, correção de problemas físicos, controle do peso corporal, interação social e redução dos níveis de estresse, motivos similares aos encontrados no presente estudo. No caso específico do Pilates, Brigatto *et al.* (2012) apontam, em primeiro lugar, o condicionamento físico, seguido de indicação médica, como sendo a principal busca das pessoas que iniciam o Pilates. Para Pereira *et al.* (2012) e Gonçalves e Lima (2014), o Pilates pode ser considerado um exercício indicado por médicos, ao trabalhar tanto o condicionamento físico, quanto a reabilitação. É possível perceber que, de maneira geral, os indivíduos que buscam o Pilates e/ou outras formas de se exercitar, estão preocupados com a sua saúde, uma vez que procuraram um médico e este indicou a prática ou pelo fato de que amigos indicaram e, então, as pessoas consideraram que aquela atividade lhes poderia proporcionar um bem-estar físico, mental e emocional.



Para Gonçalves e Lima (2014), as mudanças nas vidas dos praticantes de Pilates são semelhantes com as dos sujeitos desta pesquisa e, entre elas estão o alívio de dores, a redução do estresse, a manutenção da saúde e a busca por um corpo definido. Uma possível explicação para esses achados é que devido ao Pilates ser um método que se centra no Core (do inglês: centro, núcleo; músculos profundos da região abdominal, lombar e pélvica que têm como finalidade manter a estabilidade dessa região; o centro de força do corpo), os exercícios são voltados para o fortalecimento dessa região, contribuindo para uma melhor postura corporal, o que ajuda na diminuição de dores advindas do modo de vida dos sujeitos que, em grande parte apresentam bastante comportamento sedentário.

Já para os itens “alívio de tensões” e “diminuição de ansiedade”, pode-se pensar na questão de que o Pilates trabalha frequentemente com a respiração e a consciência no ato de respirar, fazendo com que os indivíduos estejam concentrados e presentes no momento da execução de cada exercício, já que a respiração deve ser sempre coordenada com o movimento e o praticante deve expirar nos momentos de maior esforço nos movimentos. Para Joseph Pilates, respirar corretamente significa realizar a completa inalação e exalação do ar (RAFAEL; COSTA, 2010). Isso, possivelmente faz com que sejam deixados de lado (pelo menos no momento da aula) as tensões cotidianas e a sensação de ansiedade com o que virá no futuro.

Desse modo, pode-se afirmar que existe algo que faz com que as pessoas entrem na prática de Pilates e sigam praticando, uma vez que aquilo faz sentido e faz bem para elas. No quesito físico, a motivação pode vir devido ao fato de que são notadas mudanças positivas no corpo dos praticantes, inclusive na postura. Já no aspecto mental, tem-se a concentração e atenção na realização dos exercícios e que pode expandir para maior concentração nas atividades de vida e ambiente laboral. E, por último, no campo emocional, com a diminuição de ansiedade e alívio das tensões no momento em que se está fazendo cada aula, mas que a longo prazo, pode reduzir a ansiedade de forma crônica, com grande potencial de impacto positivo na vida das pessoas.

O estudo apresenta a limitação de ter sido realizado apenas em um local de prática, com um reduzido  $n$  amostral. No entanto, existe no estudo a potencialidade de trazer à literatura a importante discussão sobre a adesão e aderência em uma modalidade tão praticada atualmente.

## 5 CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos, pode-se concluir que o principal motivo de adesão à prática do método Pilates é a indicação médica, enquanto os principais motivos de aderência são a busca pela saúde física e mental. Além da indicação médica, a procura pelo Pilates também se deu pela preservação da saúde, melhoria da estética corporal, influência de amigos e para conhecer pessoas. Na aderência, foi citado o bem-estar físico e mental, a melhora de dores pelo corpo, melhora na postura e a *performance* em outros esportes praticados, ajudando também na resistência muscular; o bom ambiente e os bons instrutores também foram fatores motivacionais para continuar com a prática.



Percebe-se, então, que os motivos de adesão e aderência estão associados, sendo que os sujeitos procuraram a atividade por indicação médica e se mantiveram na prática pela melhora da saúde física e mental. Vale ressaltar que nem todos os participantes permaneceram pelo mesmo motivo que entraram, porém, a maioria sim.

Sugere-se o desenvolvimento de novas pesquisas mais específicas a respeito do tema, que possam identificar o perfil dos alunos, gênero, idade, profissão, bem como amostras maiores de pessoas.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. **Med Sci Sports Exerc.**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

BASHKIREVA, A. S. Quality of life and physical activity among elderly and old people. **Adv Gerontol.**, v. 31, n. 5, p. 743-750, 2018.

BRIGATTO, R.C.; PUPPO, K.; OLIVEIRA, N.R.C. de. Método Pilates: Benefícios ou modismo. **Revista Corpo consciência**, v. 16, n. 1, p. 45-58, jan./jun. 2012.

CURI, V. S. **A influência do método pilates nas atividades de vida diária de idosos.** 2009, 68 f. Tese (Doutorado) – Curso de Biomedicina, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

FERREIRA, Daniel de oliveira. **Fatores geradores da aderência ao yoga e perfil de praticantes como subsídio à captação de novos clientes.** Tese (Doutorado) – Rio de Janeiro, 2005.

CRUZ-FERREIRA A., et al. A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. **Arch Phys Med Rehabil.**, v. 92, n. 12, p. 2071-2081, 2011.

FORTUNATTI, C.; DELEVATTI, R. S.; KRUEL, L. M. O método pilates na prevenção e tratamento do Diabetes Mellitus tipo 2. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, v. 19, n. 1, p. 45-52, 2015.

GONÇALVES, P.; LIMA, P. O. P. Percepção de saúde e Qualidade de vida: Um inquérito com praticantes dopilates. 2014.

KIBAR S, YARDIMCI FÖ, EVCİK D, *et al.* Can a pilates exercise program be effective on balance, flexibility and muscle endurance? A randomized controlled trial. **J Sports Med Phys Fitness**, v. 56, n. 10, p. 1139-1146, 2016.

LATEY, P. **Historical Review:** the Pilates method: history and philosophy. 2001.

LOK N, LOK S, CANBAZ M. The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. **Arch Gerontol Geriatr.**, v. 70, p. 92-98, 2017.



MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**, 10, 1997, Goiânia: Potência, 1997.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5 ed. Londrina. Midiograf, 2010.

PANELLI, C., MARCO, A. Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para todavida. São Paulo, 3 Ed, 2016.

PEREIRA, L. M. *et al.* . Comparing the Pilates method with no exercise or lumbar stabilization for pain and functionality in patients with chronic low back pain: systematic review and meta-analysis. **Clinical rehabilitation**, v. 26, n.1, jan. 2012.

PILATES, J. H.; MILLER, W. J. Return to life through contrology. Ravenio Books, 1945.

PUCIATO D, BORYSIUK Z, ROZPARA M. Quality of life and physical activity in an older working-age population. **ClinIntervAging**, v. 12, p. 1627-1634, out. 2017.

RAFAEL, Bruno; COSTA, Silvy Pereira. Efeito do Método Pilates na força muscular respiratória. **Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente**, v.13, N. 18, 2010.

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.

TAHARA, A. K.; CARNICELLI FILHO, S. Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. **Movimento**, v. 15, n. 3, p. 187-208, 2009.

WANKEL, L. M. A importância do prazer na adesão e nos benefícios psicológicos da atividade física. **Jornal Internacional de Psicologia do Esporte**, 1993.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto alegre: Artmed, 2001.

Submetido em 29/06/2020

Aceito em 31/07/2020

Publicado em 11/2020