

O PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO VALE DO GUARIBAS¹, EM PICOS/PI

THE SOCIODEMOGRAPHIC PROFILE OF PHYSICAL EXERCISES IN VALE DO GUARIBAS, IN PICOS/PI

EL PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE QUIENES REALIZAN EJERCICIOS FÍSICOS EN EL VALLE DEL GUARIBAS, EN PICOS/PI

“O homem é uma doença da Natureza – e a pior de todas porque é uma doença inteligente. Teima em superpor à natureza a sua vontade e é, cada vez mais, um conflito lamentável de duas evoluções contrárias, a natural e a humana” (Monteiro Lobato).

Gunther de Araújo Batista²
Luciano Silva Figueiredo³
Ayla de Jesus Moura⁴
Janaína Alvarenga Aragão⁵
Patrícia Ribeiro Vicente⁶
José Geovânio Buenos Aires Martins⁷
Jeisy dos Santos Holanda⁸
Evandro Alberto de Sousa⁹

Resumo

O objetivo do presente estudo é avaliar a prática de exercícios físicos, hábitos alimentares e condições de saúde dos clientes da academia Físioform em Picos, PI. Como referencial teórico, aproximamos os estudos da educação física, psicologia, nutrição e bem-estar, de acordo com Barra Filho (2000), Fracollí e Bertolozzi (2001), Franklin (2012), Gerhardt e Silveira (2009), Lizote e Souza (2020), entre outros. A investigação é de natureza quali-quantitativa (estudo misto). Trata-se de uma pesquisa descritiva que, de acordo com Metring (2009), é concebida a partir da observação direta dos fatos; logo, esse tipo de pesquisa investiga certos organismos ou fenômenos, com o intuito de compreendê-los. Para a coleta de dados, selecionou-se 100 praticantes de atividades físicas, matriculados na academia Físioform. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, que abordaram o perfil sociodemográfico dos entrevistados e questões referentes à saúde; determinou-se, também, o nível de obesidade dos praticantes, a partir da coleta dos dados de peso e altura — para a determinação do IMC dos indivíduos. Os resultados obtidos são pertinentes e podem contribuir para intervenções em outras academias e na promoção da qualidade de vida.

Palavras-chave: Mapeamento. Perfil sociodemográfico. Academia. Satisfação pessoal. Saúde.

Abstract

¹ “[...] o município de Picos está encrustado no território do Vale do Guaribas [...]” (PINHEIRO, 2017, p. 20).

² Graduado em Educação Física. E-mail: guntherbatista123@gmail.com.

³ Doutorado em Ciências. E-mail: lucfigueiredo@uol.com.br.

⁴ Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento. E-mail: mouraemurauespi@hotmail.com.

⁵ Doutora em Gerontologia Biomédica. E-mail: jaa73@yahoo.com.br.

⁶ Mestranda em Saúde Coletiva. E-mail: patriciaribeirov@hotmail.com.

⁷ Especialista em Metodologia do Ensino de Língua Portuguesa e Estrangeira. E-mail: jgbuenosairesmartins@gmail.com.

⁸ Integrante do Grupo de Pesquisa Dinâmicas Socioambientais, Cultura e Desenvolvimento no Semiárido (CNPq) – UESPI. E-mail: jeisyholanda@gmail.com.

⁹ Graduado em Comunicação Social/Jornalismo pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Especialista em Comunicação Educacional pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Mestre em Serviço Social pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Doutor em Serviço Social pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Atualmente, é Professor DE da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Campus de Picos, onde é Integrante do Grupo de Pesquisa Dinâmicas Socioambientais, Cultura e Desenvolvimento no Semiárido (CNPq) - UESPI, Picos, Piauí, Brasil. E-mail: evandroalberto@yahoo.com.br.

The objective of the present study is to evaluate the practice of physical exercises, eating habits and health conditions of Físioform gym's clients in Picos, Piauí state. As a theoretical reference, we approach the studies of physical education, psychology, nutrition and well-being, according to Barra Filho (2000), Fracolli; Bertolozzi (2001), Franklin (2012), Gerhardt; Silveira (2009), Lizote; Souza (2020), among others. The investigation is of a quali-quantitative nature (mixed study). It is a descriptive research that, according to Metring (2009), is developed from direct observation of the facts; therefore, this type of research investigates certain organisms or phenomena, in order to understand them. For data collection, 100 physical exercise practitioners, enrolled at Físioform were selected. Semi-structured interviews were conducted, which addressed the sociodemographic profile of the interviewees and questions related to health; the level of obesity of practitioners was also determined, from the collection of data on weight and height — to determine the individuals' BMI. The results obtained are pertinent and can contribute to interventions in other gyms and in promoting quality of life.

Keywords: Mapping. Sociodemographic profile. Gym. Personal satisfaction. Health.

Resumen

El objetivo del presente estudio es evaluar no solo la práctica de ejercicios físicos, sino también los hábitos alimenticios y las condiciones de salud de los practicantes de ejercicios físicos en la academia Físioform, en Picos/PI. Como marco teórico, acercamos los estudios de la educación física con la psicología, nutrición y bienestar, apoyados en Barra Filho (2000), Fracolli; Bertolozzi (2001), Franklin (2012), Gerhardt; Silveira (2009), Lizote; Souza (2020), entre otros. La investigación es de naturaleza cuali-cuantitativa (estudio mixto). Se trata de un estudio descriptivo que, según Metring (2009), se desarrolla a partir de la observación directa de los hechos; de manera que analiza organismos o fenómenos con la intención de comprenderlos. Para la recolección de datos, se seleccionaron 100 practicantes de ejercicio físico inscritos en la academia Físioform. Se realizaron entrevistas semiestructuradas que abordan el perfil sociodemográfico de los entrevistados y cuestiones relacionadas con la salud; también se determinó el nivel de obesidad de los sujetos, a partir de la recopilación de datos sobre peso y estatura, para realizar su IMC. Los resultados obtenidos son pertinentes y pueden contribuir para el desarrollo de otras intervenciones en gimnasios y para promover la calidad de vida de los seres humanos.

Palabras-clave: Mapeo. Perfil sociodemográfico. Gimnasio. Satisfacción personal. Salud.

1 Introdução

O sedentarismo pode ser definido como a ausência parcial de movimentos corporais - o que leva a um consumo energético muito próximo ao da taxa metabólica basal (LUZ *et al.*, 2020; MELLO, RIBEIRO, OKUYAMA, 2020). Em contrapartida, entendemos por atividade física o processo de movimentos corporais, produzida pela musculatura esquelética que resulta em um alto consumo energético (CASPERSEN *et al.*, 1985).

O exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que serve como um fator protetor para uma série de males, entre os quais destacam-se: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, depressão, maior morbimortalidade dentre outras (CASPERSEN *et al.*, 1985). No entanto, esse conhecimento não é adequadamente divulgado fora do meio acadêmico, permanecendo desconhecido por grande parte da população. Os motivos que levam ao desconhecimento desse benefício vão desde a falta de interesse em buscar a informação, até mesmo profissionais de saúde que, por vezes, ignoram o valor do exercício físico e não incentivam a sua prática regular (FRANKLIN, 2012).

Diversos estudos demonstram que a falta de realização de atividades físicas, associada aos males da vida moderna como o stress, tem ligação com o aumento significativo do número de obesos e de pessoas portadoras de doenças crônicas degenerativas, como demonstrado nos estudos de Nahás (1999), Caspersen *et al.*, (1985) e Saba (2001). Esses efeitos negativos sobre o corpo do inativo afetam a sua qualidade de vida, o que pode levar à uma morte prematura. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 2 milhões de pessoas morrem devido ao sedentarismo; entretanto, esse número tende a aumentar, pois na sociedade dinâmica em que vivemos há pouco tempo livre para a realização de atividade física.

Uma opção para uma melhor qualidade de vida, de acordo com Saba (2001), são as academias de ginásticas, pois são alternativas viáveis para que a população em geral possa aderir ao exercício físico. A prática de atividades físicas modifica o corpo do praticante ao promover uma melhora, tanto física quanto psicológica.

Devido aos padrões de beleza impostos na contemporaneidade, uma melhor qualidade de vida não é o motivo principal pela procura por academias; há uma busca, também, por ganhos estéticos, o que influencia para que mais pessoas pratiquem exercícios. Em seus estudos, Cunha (1999) aponta as causas centrais para a prática de exercícios físicos: condicionamento físico, saúde, lazer ou até mesmo a procura por novas amizades. Assim, não há uma preocupação dos cientistas em definir o perfil sociodemográfico dos praticantes de exercícios físicos, pois suas intervenções estabelecem relações somente com os modos epidemiológicos.

Diante desse cenário, os perfis epidemiológicos são resultantes da ligação entre os tipos de reprodução social e os perfis de fortalecimento e desgaste dos grupos sociais, que devem ser monitorados como atividade nuclear no controle de saúde; isto é, atividades primordiais na manutenção da saúde do coletivo. A importância de evidenciarmos um perfil sociodemográfico relacionado à prática de exercícios físicos pode ser uma forma de promoção de saúde.

Os resultados desse tipo de estudo são importantes, pois assim, estratégias de intervenções são criadas para que ocorra uma maior adoção e manutenção da prática de exercício físico da população — o que ocasiona um impacto sobre a saúde pública (FRACOLLI; BERTOLOZZI, 2001). Com base nos argumentos supracitados, este estudo objetiva conhecer o perfil sociodemográfico dos praticantes de exercícios físicos da academia Físioform de Picos, Piauí.

2 Percurso metodológico da pesquisa

A unidade territorial do estudo compreendeu a cidade de Picos, terceira maior cidade do estado do Piauí, com uma população de 76.544 habitantes e dispõe de uma área de 535 km² (IBGE, 2015). O presente estudo foi realizado na academia Fisioform LTDA-ME, que é localizada na Avenida Anísio da Luz, nº2060, no bairro Ipueiras da cidade de Picos, Piauí. A academia entrou em funcionamento no início de junho de 2014, atendendo as modalidades pilates e musculação; por isso, em termos de estrutura, ela possui uma sala de avaliação, dois banheiros, uma sala para alongamentos, uma sala de pilates e um espaço com maquinário de última geração para a prática da musculação. A academia tem, também, um espaço para venda de suplementos alimentares e 250 alunos matriculados; nela, há quatro profissionais, dois formados e dois estagiários. O local foi escolhido pela facilidade de acesso dos pesquisadores.

Na realização deste trabalho, utilizou-se a abordagem quali-quantitativa (estudo misto), tratando-se de uma pesquisa descritiva que, de acordo com Metring (2009), é desenvolvida a partir da observação direta dos fatos; para isso, a pesquisa deve constatar algo em um determinado organismo ou fenômeno, para melhor compreendê-los. Para a coleta de dados, foram selecionados 100 praticantes de exercício físico matriculados na academia Fisioform, Picos, PI. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas abordando o perfil sociodemográfico dos entrevistados e questões referentes à saúde. Para determinar o nível de obesidade dos praticantes de exercícios físicos foram coletados dados sobre o peso e altura, para determinação do IMC dos indivíduos. Os dados obtidos foram analisados e discutidos sob a literatura pertinente ao tema.

Após a coleta de dados, elaborou-se planilhas no Excel e confeccionou-se gráficos para um melhor entendimento do assunto. Para a análise dos dados, empregou-se a apreciação de conteúdo, com início pela transcrição de entrevistas, depoimentos e documentos em planilhas do Microsoft Excel. Enfatizou-se os pontos mais relevantes por meio da análise temática, para compreender, através do conteúdo destes, o pensamento das pessoas pesquisadas. Para tanto, realizou-se a pré-análise, através: da organização do que foi investigado; da leitura do material; da exploração do material; por meio da classificação das informações; e pelo tratamento dos resultados (GIL, 1999; GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

Solicitou-se às pessoas que participaram do estudo, após aceitação verbal, que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3 Resultados

As diversas práticas de exercício físico são resultado de diversas pesquisas — que resultou no que encontramos, atualmente, nas academias. A mídia também influencia essas práticas, já que promove estereótipos de que um corpo bonito é um corpo bem definido; por essa razão, as academias se tornaram uma opção viável para quem quer se exercitar (SABA, 2001).

Os clientes dessas instituições têm a vantagem de terem um profissional da área da saúde à disposição para indicar-lhes o melhor programa de exercício, pois, cada pessoa é diferente e possui uma individualidade biológica (TRITSCHLER, 2003). A partir dessa perspectiva, realizou-se uma pesquisa na academia Fisioform¹⁰ de Picos – PI, onde foram entrevistadas 100 pessoas, sendo 48 mulheres e 52 homens, todos com idade maior que 18 anos.

Os resultados apontaram que 54 dos entrevistados trabalham e a renda familiar deles varia entre 1 e 5 salários; entretanto, esses resultados também demonstram que a maior parte dos entrevistados têm renda familiar igual ou superior a 3 salários. Em relação ao grau de instrução, 50 entrevistados cursam o ensino superior, 45 fazem o ensino médio, 3 estão no ensino fundamental e 2 não estudaram. A partir dos dados acima, verifica-se que a maioria dos indivíduos que frequentam a academia possuem formação e poder aquisitivo mediano.

Este resultado já era esperado, já que diversos outros estudos realizados em academias demonstraram características similares. Podemos citar, por exemplo, os estudos realizados por Duran *et al.*, (2004), no seu trabalho correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. Segundo Franklin (2012), um dos principais motivos da maior participação de pessoas com o poder aquisitivo elevado e um grau de instrução alto é que essas pessoas têm mais acesso à informação, em relação aos benefícios da atividade.

Ainda de acordo com o autor supracitado, a exposição do conhecimento sobre os benefícios da atividade física não é adequadamente divulgado fora do meio acadêmico.

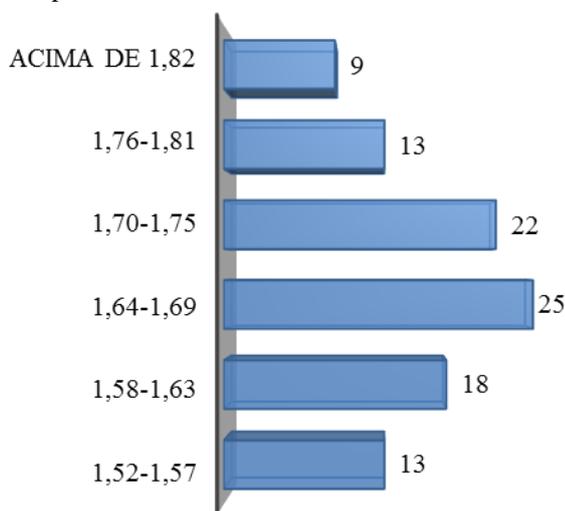
Um dos motivos mais relevantes para a prática de exercícios físicos é o da saúde, pois esse é o maior objetivo para se praticá-los; assim, deve-se dar mais importância a fatores relacionados ao estado clínico e nutricional dos praticantes. A partir deste entendimento, optamos por estudar não só sobre a prática de exercícios físicos, mas, também, os hábitos alimentares e as condições de saúde dos praticantes. Em relação aos hábitos alimentares dos praticantes da academia Fisioform, evidenciou-se que a maioria preocupa-se com o quesito

¹⁰ Salientamos aqui que “o Brasil ocupa o segundo lugar em crescimento do segmento de academias esportivas no mundo” (LIZOTE; SOUZA, 2020, p. 22).

nutrição, pois sabe-se que uma alimentação equilibrada, unida aos exercícios físicos, traz inúmeros benefícios.

Em relação ao peso dos entrevistados, os dados demonstram que 6 dos entrevistados pesavam entre 40 a 50 Kg, 31 pesavam entre 51 a 60, 18 pesavam entre 61 a 70 e 26 pesavam entre 71 e 80. A literatura aponta que os dados obtidos nesta pesquisa se aproximam da realidade (BARRA FILHO *et al.*, 2000). Em relação à altura (Gráfico 01), observou-se que 13 dos entrevistados tinham entre 1,52m a 1,57m, e 18 mediam entre 1,58m e 1,63m. Esses resultados eram esperados, pois se enquadram na média nacional brasileira (ARAÚJO Denise; ARAÚJO Claudio, 2000).

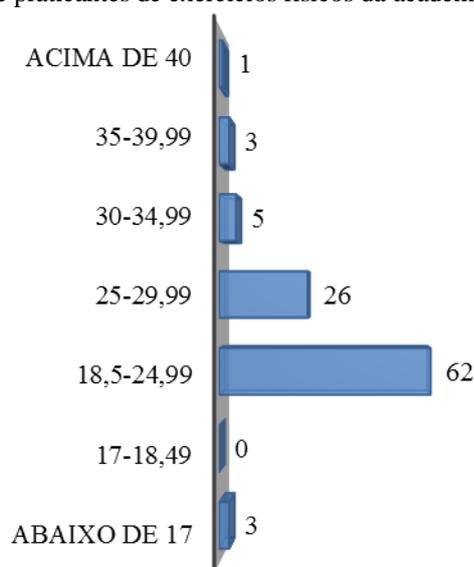
Gráfico 1 - Altura de praticantes de exercícios físicos da academia Físioform, Picos-PI



Fonte: Elaboração dos autores.

Em relação ao IMC (Gráfico 02), os resultados apontaram que: 3 estavam muito abaixo do peso, 62 dos entrevistados estavam com peso normal, 26 estavam acima do peso, 5 apresentavam obesidade I, 3 apresentavam obesidade II (severa) e 1 apresentou obesidade III (mórbida). O resultado relacionado ao Índice de Massa Corporal (IMC) da população estudada demonstrou que a maior parte dos indivíduos está dentro da faixa de normalidade. A partir desses dados, podemos afirmar que prática contínua de exercícios físicos ajuda a controlar o peso e, conseqüentemente, promove uma melhor qualidade de vida. Segundo Saba (2001), são inúmeros os efeitos nocivos da inatividade ou sedentarismo; logo, um sedentário pode desenvolver obesidade ou até mesmo alguma patologia crônico-degenerativa.

Gráfico 2 - IMC de praticantes de exercícios físicos da academia Físioform, Picos-PI



Fonte: Elaboração dos autores.

Corroborando com o autor acima, Tahara, Schwartz e Silva (2008) acrescentam que os exercícios físicos melhoram a saúde, bem-estar, controlam o peso, melhoram a aparência, autoestima e reduzem o estresse. Esses são os principais motivos que levam os indivíduos a aderir a um programa de exercícios físicos regulares. Os benefícios da prática de atividades físicas acontecem, pois, ao realizá-las, o corpo passa por modificações fisiológicas benéficas.

Em relação à saúde, apenas 20 dos 100 entrevistados apresentam algum problema. Dentre os mais citados estão a hipertensão e o diabetes — oriundos do sedentarismo e de uma alimentação inadequada. Estes indivíduos relataram que após começarem a praticar atividade física tiveram uma melhora significativa. Anteriormente, devido a essas condições de saúde, eles frequentemente iam ao médico com dores e mal-estar; entretanto, com o início da prática de atividade física, essas visitas ao médico diminuíram; isto é, restringiram-se a consultas de rotina. Já os indivíduos saudáveis relataram que vão ao médico apenas quando sentem algum desconforto ou estão doentes. Em relação a vícios como bebida alcoólica e tabaco, 60 dos entrevistados afirmaram consumir algum tipo de bebida alcoólica e apenas 4 são fumantes.

As pessoas com um grau de instrução mais elevado têm mais acesso a essas informações, pois a divulgação é mais difusa no meio acadêmico. Já para a população de baixa renda e pouco grau de escolaridade, há tanto a falta de interesse na busca por conhecimento quanto a falta de qualificação de muitos profissionais da área. Esses profissionais não se preocupam em divulgar os benefícios da atividade física para nosso corpo. Considerando que muitos dos males da nossa contemporaneidade está estritamente ligada à inatividade física, podemos concluir que é de extrema importância a divulgação dos

benefícios da atividade física e a prática de exercícios regulares — para uma maior qualidade de vida.

4 Considerações finais

Após a análise dos resultados deste trabalho, considera-se que os exercícios físicos trazem benefícios progressivos e duradouros à saúde dos seus praticantes. Assim, as academias investem cada vez mais em suas estruturas e serviços, o que traz mais comodidade e possibilidades para quem está em busca de um estilo de vida mais saudável ou um corpo esteticamente mais bonito. Tendo isso em vista, o estudo do perfil sociodemográfico é um determinante que norteia e estimulam os donos de academias a oferecerem serviços mais adequados e com mais qualidade para seus clientes, além de fornecer dados importantíssimos sobre o perfil dos praticantes de atividade física. Logo, este estudo pode ser uma fonte de informação valiosa, além de ter um papel fundamental na promoção da saúde. Por fim, sugere-se a continuidade dessa pesquisa em outras academias, para entendermos a complexa relação da Educação Física, comprometimento com a saúde e promoção da qualidade de vida.

Referências

- ARAÚJO Denise, Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO Claudio, Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p. 194-203, set./out. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v6n5/v6n5a05.pdf>. Acesso em: 18 out. 2019.
- BARRA FILHO, Mauricio Gattás *et al.* Comparação do padrão de atividade física e peso corporal progressos e atuais entre graduandos e mestre em educação física. **Revista Brasileira em Ciência do Esporte**, v. 21, n. 2, p. 30-35, jan./maio 2000. Disponível em: <http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/779>. Acesso em: 18 out. 2019.
- CASPERSEN, Carl J. *et al.* Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-31, 1985. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 18 out. 2019.
- CUNHA, Angela Cristina. Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade. In: MARCELLINO, Nelson Carvalho (org.). **Lúdico, Educação e Educação Física**. Ijuí: Unijuí, 1999.
- DURAN, Ana Clara da Fonseca Leitão *et al.* Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 3, p. 15-9, set. 2004. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/568/592>. Acesso em: 18 out. 2019.

FRACOLLI, Lislaine Aparecida; BERTOLOZZI, Maria Rita. O perfil epidemiológico nas práticas do enfermeiro no Programa Saúde da Família. *In: BRASIL. Instituto para o Desenvolvimento da Saúde. Manual de Enfermagem: Programa Saúde da Família. Brasília: Ministério da Saúde, 2001, p. 9-13.*

FRANKLIN, Marven Junius da Costa. **A educação física escolar como meio de prevenção a obesidade: uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas municipais de Oiapoque-AP.** 2012. 65 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Macapá, 2012.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa.** Porto Alegre: UFRGS, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 1999.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censos Demográficos.** 2000. Disponível em: <http://www.ibge.org/informações/>. Acesso em: 25 out. 2019.

LIZOTE, Suzete Antonieta; SOUZA, Fernanda Letícia de. Bem-estar subjetivo e satisfação com a vida: um estudo de sua relação com a prática de atividades esportivas. **Caderno Intersaberes**, v. 9, n. 17, p. 21-30, 2020. Disponível em: <https://www.uninter.com/cadernosuninter/index.php/intersaberes/article/view/1287>. Acesso em: 19 mar. 2020.

LUZ, Michael Junior de Oliveira *et al.* Percepção dos profissionais de Educação Física da rede pública de ensino acerca da corrente higienista. Atual influência e interfaces com a promoção de saúde. **Caderno Saúde e Desenvolvimento**, v. 9, n. 17, p. 82-94, 2020. Disponível em: <https://uninter.com/cadernosuninter/index.php/saude-e-desenvolvimento/article/view/1281>. Acesso em: 29 set. 2020.

MELLO, Rafael Luciano de; RIBEIRO, Eliã Kleber; OKUYAMA, João. (In) atividade física e comportamento sedentário: terminologia, conceitos e riscos associados. **Caderno Intersaberes**, v. 9, n. 17, p. 59-68, 2020. Disponível em: <https://www.uninter.com/cadernosuninter/index.php/intersaberes/article/view/1296>. Acesso em: 29 set. 2020.

METRING, Roberto Araújo. **Pesquisas Científicas: planejamentos para iniciantes.** Curitiba: Juruá, 2009.

NAHÁS, Markus Vinicius. **Obesidade, controle de peso e atividade física.** Londrina: Midiograf, 1999.

PINHEIRO, Cristiane Feitosa. **Entre o giz e a viola: práticas educativas do mestre-escola Miguel Guarani, no Vale do Guaribas/PI (1938-1971).** 2017. 283 f. Tese (Doutorado em Educação) – Pós-graduação em Educação, Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2017. Disponível em: https://ufpi.br/arquivos_download/arquivos/01_TESE_CRISTIANE_F_PINHEIRO_201720190705110141.pdf. Acesso em: 8 jan. 2020.

SABA, Fabio. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2008. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/519/543>. Acesso em: 18 out. 2019.

TRITSCHLER, Kathleen. **Medidas e avaliação em Educação Física e esportes de Barrow e McGee**. São Paulo: Manole, 2003.