

FATORES QUE INFLUENCIAM ATLETAS NA PERMANÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NA CIDADE DE CRICIÚMA - SC

Thairyni Dorigon¹

RESUMO

A motivação provoca nas pessoas a necessidade de agir, gerando ânimo na busca de novas perspectivas. A motivação também pode ser definida como um conjunto de fatores que determinam a conduta do indivíduo. Assim, este estudo teve como tema: Fatores que influenciam atletas na permanência da prática esportiva na cidade de Criciúma, Santa Catarina, sendo seu objetivo geral: Identificar os fatores que levam os atletas a permanecerem na prática do esporte. E como objetivos específicos: Identificar qual o motivo que levou os atletas a iniciarem a prática na modalidade; Identificar quais motivos levam os atletas a permanecerem no treinamento da sua modalidade; Identificar quais os fatores que desmotivam os atletas a continuarem na prática do esporte. Métodos: Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa do tipo descritiva, qualitativa, pela utilização da técnica de estudo de caso, onde foram pegos como amostra 10 atletas de natação e 10 atletas de atletismo da cidade de Criciúma. Para avaliar os fatores que motivam estes atletas a permanecerem na prática esportiva, foi elaborado um questionário com questões abertas e fechadas. A partir dos dados coletados, pode-se observar que os atletas de natação permanecem motivados a continuar praticando a modalidade pelo lazer, saúde e por gostarem de competir. Já os atletas de atletismo, na sua grande maioria, permanecem na modalidade pela vontade de competir.

Palavras-chave: Permanência no Esporte. Atletas. Motivação.

ABSTRACT

The motivation causes in people the need for action, creating mind in the search for new perspectives. Motivation can also be defined as a set of factors that determine

¹ Acadêmica da 8ª fase de Educação Física Bacharelado da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC

the behavior of the individual. This study has as its theme: Factors influencing athletes in the sports practice stay in the city of Criciúma, Santa Catarina, and its main objective: To identify factors that lead athletes to remain in the sport. And the following objectives: Identify what is the reason that led athletes to engage in the practice mode; Identify reasons lead athletes to remain in the training of their type; Identify the factors that discourage athletes to continue in the sport. Methods: This study is characterized by a survey of descriptive qualitative type, the use of case study technique, which were taken as sample 10 athletes from swimming and 10 track and field athletes in the city of Criciúma. To evaluate the factors that motivate these athletes to stay in sports, it designed a questionnaire with open and closed questions. From the data collected, it can be observed that the swimmers remain motivated to continue practicing the sport for leisure, health and they like to compete. As for the track and field athletes, for the most part, they remain in the sport by the desire to compete.

Keywords: Stay in the Sport. Athletes. Motivation.

1 INTRODUÇÃO

A palavra motivação vem do latim, “*motivus*”, relativo a movimento, coisa móvel. Sendo assim, podemos entender que a motivação provoca nas pessoas a necessidade de agir, gerando um novo ânimo na busca de novas perspectivas. A motivação também pode ser definida como um conjunto de fatores que determinam a conduta do indivíduo (MURRAY, 1973).

Segundo Becker Júnior (1996 apud PAIM, 2001), a motivação é um fator importante na vida do indivíduo, pois é através dela que se buscam novos objetivos e metas; sendo também um elemento chave no treinamento de atletas para que esses sigam as determinações de treinos diários passadas pelo treinador.

O tema desta pesquisa foi escolhido após observar que os atletas passam por um treinamento árduo para obter bons resultados, sendo que nem todas as pessoas se dispõem à prática profissional devido à intensidade dos treinamentos. Por esse motivo, pretendeu-se estudar o que mantém esses indivíduos motivados a permanecer na prática esportiva.

Este estudo possuiu certa relevância pessoal, pois, como atleta, me despertou interesse sobre o tema, a fim de pesquisá-lo tanto para satisfação

peçoal, quanto para torná-lo um instrumento de auxílio, principalmente àqueles que desenvolvem trabalhos acadêmicos. Os esportes foram escolhidos com a proximidade da pesquisadora com a modalidade e pela acessibilidade aos atletas na cidade de Criciúma, SC.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Este capítulo apresentou uma revisão literária sobre conceitos e definições da iniciação ao esporte até alcançar o rendimento, além de uma breve apresentação sobre motivação e a adesão ao esporte.

2.1 DA INICIAÇÃO AO RENDIMENTO ESPORTIVO

Segundo Oliveira e Paes (2004), a iniciação esportiva é entendida como um processo de ensino, que ocorre a partir do momento que a criança inicia na modalidade até sua dedicação exclusiva para a mesma. Atualmente, para se atingir resultado desportivos superiores, os atletas dedicam-se à modalidade por muitos anos, por esse motivo torna-se necessário uma subdivisão em longo prazo, relacionado às etapas e fases de treinamento. O que não depende somente da idade, mas depende também de fatores ambientais, genéticos, particularidades do seu crescimento, maturação, desenvolvimento, qualidades técnicas, entre outros.

Massa (et al, 2014) afirmam que há muito tempo vem se discutindo na literatura da ciência do esporte como determinar a faixa etária para iniciação ao processo de treinamento desportivo. Como também o tempo de prática que se deve ter até atingir o alto nível. A literatura aponta que a inserção do jovem no esporte está ligada à cultura de cada país, assim como as características da modalidade.

Segundo Costa (2007), o esporte de rendimento atualmente funciona como “esporte-espetáculo”. Pois o desejo de rendimento possui uma influência muito grande na obtenção de resultados, recordes e vitórias.

2.2 MOTIVAÇÃO

Atualmente tem chamado a atenção dos pesquisadores em Psicologia do Esporte os motivos que levam os atletas a praticar e a se manter no desporto.

Paralelamente, atletas e treinadores acreditam na importância do desenvolvimento de novos métodos para aumentar a motivação, pois a mesma é considerada um fator de extrema importância no desporto competitivo.

Para Hernandez, Voser, Lykawka (2004), o termo motivação provém do latim: *movere* = mover. Sendo assim, a motivação denota movimento, por isso, para descrever um estado motivacional, são utilizados termos como excitação, energia, intensidade e ativação.

Segundo Vergara (1999 apud FIORELLI, 2004, p. 201), a motivação pode ser conceituada como “uma força, uma energia, que nos impulsiona na direção de alguma coisa, que nasce de nossas necessidades interiores”.

Para Reeve (2006), a motivação pode se dividir em dois estados, sendo eles, motivação intrínseca e extrínseca:

- **Motivação Intrínseca:** é aquela que ocorre espontaneamente, não depende de nenhuma razão externa. O indivíduo procura buscar seus próprios interesses e exercer esforços em busca de seus desafios para desenvolver suas habilidades. Este estado motivacional vem da necessidade da pessoa em se sentir competente e autoconfiante na execução de determinada atividade.
- **Motivação extrínseca:** já este estado motivacional depende de incentivos ambientais. O indivíduo procura participar de uma determinada atividade com o propósito de atingir o que aquela ação pode lhe proporcionar. Ex.: um atleta competindo para conseguir um título, ou seja, obter uma consequência. A presença de um determinado incentivo serve de motivação para a adoção de comportamentos capazes de proporcionar as consequências desejadas, tipo “faça isso para obter aquilo”.

A aderência pode ser entendida como o auge de uma evolução constante rumo à prática de exercício físico. Há três fatores determinantes para adesão ao esporte: fatores pessoais, fatores ambientais e características do exercício físico (SABA, 2001). Santos e Knijnik (2006) discutem que um aspecto comum para justificar o início da prática é o conhecimento de que a mesma proporciona a saúde; o prazer pela modalidade; melhora da estética e, por fim, uma melhora dos aspectos psicológico e pessoal.

Em um estudo feito por Esmeraldino e Graça (2014), conclusões apontam que um dos fatores que motivam o indivíduo a iniciar em um esporte e depois aderir ao mesmo, é a evidência de que aquele esporte possui destaque nos meios midiáticos.

2.3 ESPORTE INDIVIDUAL

Segundo Gonzales (2004), existem classificações possíveis que permitem dividir os esportes em quatro categorias a partir da combinação que eles têm entre si. Sendo esses critérios estão: se existe ou não relação com companheiros e se existe ou não interação direta com o adversário. Com base nesses princípios é possível classificar as modalidades em individuais ou coletivas, utilizando o critério relação com os companheiros, e com e sem interação com o oponente.

Os esportes podem ser classificados como individuais quando o sujeito participa sozinho durante a execução da atividade, sem a participação de nenhum outro atleta no seu time. Já nos esportes coletivos, as modalidades exigem estrutura e dinâmica, e a participação nas ações de duas ou mais pessoas para a realização da atividade (GONZALES, 2004).

Gonzales (2004) também afirma que a classificação do esporte individual divide-se em mais duas categorias, sendo elas:

- Esporte individual sem interação: o esporte que não há interação com o oponente, não depende de contato direto com o adversário.
- Esportes individuais com interação: aqueles em que os sujeitos se enfrentam diretamente, tentando em cada ato alcançar os objetivos da atividade.

3 METODOLOGIA

Neste capítulo falei sobre os aspectos metodológicos da pesquisa, apontando a característica da investigação, os sujeitos escolhidos para aplicação do instrumento de coleta de dados, características do campo de pesquisa e o formato para o tratamento e apresentação dos resultados.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo caracterizou-se por uma pesquisa do tipo descritiva, sendo que esta defende que os problemas podem ser resolvidos através da observação, análise e descrição, correlacionando fatos ou fenômenos, sem manipulá-los. (THOMAS; NELSON, 2007).

Para a realização desta pesquisa foi utilizada a técnica de estudo de caso, pois a mesma fornece informações sobre um indivíduo, comunidade ou instituição e caracteriza o sujeito e sua condição conforme Thomas e Nelson (2007).

O estudo teve caráter descritivo qualitativo. Para Thomas e Nelson (2007), na pesquisa qualitativa o pesquisador capta as informações, examina cada uma particularmente e tenta fazer a explicação dos resultados de forma teórica.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A seleção de amostras foi simples aleatória, pois conforme Thomas e Nelson (2007) dá exatidão e eficácia à amostragem, e também é um procedimento fácil de ser aplicado, pois todos os elementos da população têm a mesma probabilidade de pertencerem à amostra.

A população do estudo foi formada por atletas praticantes de natação e atletismo, que são treinados na cidade de Criciúma.

Amostra formada por (10) dez atletas de cada modalidade, sendo eles de atletismo e natação, do gênero masculino e feminino, com idades entre quinze (15) e trinta (30) anos, com tempo de treinamento superior a três (3) anos.

A seleção de amostras para este estudo foi aleatória simples, pois, segundo Martins & Theóphilo (2009), é o processo mais comum e útil para a condução de investigações. Nesse tipo de amostra, todos os elementos da população têm a mesma probabilidade de compor a amostra, e a seleção de um indivíduo em particular não afeta a probabilidade de qualquer outro elemento a ser escolhido.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios adotados para inclusão foram: atletas praticantes de natação e atletismo, com tempo de treinamento superior a três (3) anos, com idade entre

quinze (15) e trinta (30) anos, preenchendo e assinando o termo de consentimento livre e esclarecido.

Foram excluídos da pesquisa os atletas que não se encaixassem nos critérios citados acima.

3.4 INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Para coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado contendo questões abertas e fechadas, elaborado por mim pesquisadora. O instrumento possuía perguntas sobre dados pessoais, motivos para escolha da prática esportiva e fatores que influenciam a permanência na modalidade.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Nesta seção foi feito a análise dos dados, que foi dividida em tabelas para melhor compreensão dos resultados. Esta análise foi feita a partir das respostas coletas nos questionários aplicados aos participantes e da observação do campo de pesquisa.

Tabela 1 – Dados do perfil da Amostra

Participantes	Idade	Sexo	Escolaridade	Profissão
P1	17 anos	Fem	Ensino médio inc.	Atleta/Estudante
P2	18 anos	Fem	Superior inc.	Bancária/Atleta
P3	17 anos	Fem	Ensino médio inc.	Atleta/Estudante
P4	19 anos	Mas	Superior inc.	Atleta/Estudante
P5	18 anos	Fem	Superior inc.	Atleta/Estudante
P6	19 anos	Fem	Superior inc.	Atleta/Estudante
P7	22 anos	Mas	Superior inc.	Atleta/Estudante
P8	17 anos	Mas	Ensino médio inc.	Atleta/Estudante
P9	15 anos	Mas	Ensino fund.	Atleta/Estudante
P10	19 anos	Fem	Superior inc.	Atleta/Estudante
P11	19 anos	Fem	Superior inc.	Estagiário/Atleta
P12	20 anos	Mas	Superior inc.	Atleta/Estudante
P13	21 anos	Mas	Superior inc.	Estagiário/Atleta
P14	20 anos	Mas	Superior inc.	Atleta/Estudante
P15	20 anos	Mas	Superior inc.	Atleta/Estudante
P16	20 anos	Fem	Superior inc.	Atleta/Estudante
P17	27 anos	Fem	Especialização	Policial Militar
P18	23 anos	Mas	Superior comp.	Eng. ambiental

P19	21 anos	Fem	Superior inc.	Atleta/Estudante
P20	28 anos	Mas	Superior comp.	Téc. Atletismo

Fonte: Da autora, 2015.

Através dos dados coletados, apresentados na Tabela 1, verificou-se que a amostra de participantes possui idade entre 15 e 28 anos, sendo 50% do sexo masculino e 50% do sexo feminino.

Com relação à escolaridade, 65% está cursando o ensino superior, sendo esse um índice acima da média, já que segundo o IBGE, no Brasil 15,2% (1 em cada 7 brasileiros) frequentam universidades. Por fim, 15% estão completando o ensino médio, 5% possuem ensino médio completo e 5% têm especialização. Todos são atletas, porém, 80% são estudantes e atletas e 20% possui também uma profissão.

Verificou-se que diversas situações influenciam para o grande número de atletas serem acadêmicos, uma delas são as bolsas de estudo ofertadas pelo município, conforme a **Lei nº 3.448, de 10 de setembro de 1997** (CRICIÚMA, 1997), que concede bolsa de estudo ou ajuda de custo a atletas do município que se destacarem em competições estaduais ou nacionais.

Tabela 2 – Tempo de prática

Tempo de prática/ modalidade	Natação	Atletismo	%
06 meses a 1 ano	0	0	0%
1 ano a 3 anos	0	0	0%
3 anos a 5 anos	0	2	10%
Mais que 5 anos	10	8	90%
Total	10	10	100%

Fonte: Da autora, 2015.

A tabela 2 apresenta que 90% dos atletas entrevistados já praticam sua modalidade há mais de 5 anos. Esse resultado demonstrou o nível de experiência competitiva e de treinamento dos atletas participantes.

Tabela 3 – Frequência de treinamento semanal

Frequência treino/Modalidade	Natação	Atletismo	%
2 x semana	1	0	5%
3 x semana	1	0	5%
4 x semana	0	1	5%
5 x semana	0	3	15%
6 x semana	5	6	55%
7 x semana	3	0	15%

Total	10	10	100%
--------------	-----------	-----------	-------------

Fonte: Da autora, 2015.

Com relação à frequência semanal de treino, a Tabela 3 demonstra que 55% dos atletas treinam 6 vezes por semana e 15% treinam 7 vezes por semana.

O termo treinamento é caracterizado como um processo repetitivo e sistemático, formado por exercícios que visam o aperfeiçoamento da performance. Sendo assim, o treinamento físico pode ser compreendido como um processo sistemático da melhora física, nos seus aspectos morfológicos e funcionais (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004).

Tabela 4 – Incentivo financeiro

Incentivo financeiro/modalidade	Natação	Atletismo	%
Bolsa Municipal	9	10	90%
Bolsa Estadual	0	0	0%
Bolsa Federal	0	0	0%
Nenhuma	1	0	10%
Total	10	10	100%

Fonte: Da autora, 2015.

A Tabela 4 mostra que 19 dos entrevistados recebem bolsa de estudos, somente 1 atleta não recebe incentivo nenhum. Conforme já foi apresentado nas considerações da Tabela 1, a bolsa de estudos para atletas medalhistas é garantida por Lei.

Tabela 5 – Principal competição anual

Competições/Modalidade	Natação	Atletismo	%
JASC	4	10	70%
Open Brasil	1	0	5%
Brasileiro	3	0	15%
Brasileiro Júnior	2	0	10%
Total	10	10	100%

Fonte: Da autora, 2015.

A competição que tem mostrado maior interesse e preocupação em obter melhor resultados, conforme a Tabela 5, é o JASC (Jogos Abertos de Santa Catarina), pois, como se pode analisar através das questões anteriores, trazer títulos para o município é o fator que garante a bolsa de estudos e incentivo financeiro aos atletas. Por esse motivo há uma maior preocupação em se destacar nessa competição em particular.

Tabela 6 – Motivo para iniciação da prática esportiva - Natação

Motivo da iniciação	Natação	%
Lazer	3	30%
Influência da mídia	0	0%
Sociabilidade	1	10%
Defesa pessoal	0	0%
Saúde	3	30%
Estética	0	0%
Competição	3	30%
Outros	0	0%
Total	10	100%

Fonte: Da autora, 2015.

E os motivos que levaram os entrevistados da natação a iniciar a prática, de acordo com a Tabela 6, se destacaram lazer, saúde e competição.

Segundo Truccolo (et al, 2008), os praticantes de atividades esportivas praticam essas atividades por motivos e situações diversas. A preocupação que surge com a saúde e com o corpo é uma atitude bastante visível. No entanto, a busca para alcançar a qualquer custo seus objetivos pode ser o que leva o indivíduo a se prender à modalidade.

Tabela 7 – Motivo para iniciação da prática esportiva – Atletismo

Motivo da iniciação	Atletismo	%
Lazer	1	10%
Influencia da mídia	0	0%
Sociabilidade	0	0%
Defesa pessoal	0	0%
Saúde	0	0%
Estética	0	0%
Competição	8	80%
Outros	1	1%
Total	10	100%

Fonte: Da autora, 2015.

E os motivos que levaram os entrevistados do atletismo a iniciar a prática, conforme a Tabela 7 se destacou a competição.

A competição é considerada um elemento fundamental no aprendizado do esporte, e é através dela que se desenvolve a manifestação da prática em sua plenitude. Sendo então que qualquer ação orientada para o ensino e aprendizagem do esporte está ligada à necessidade de se aprender a competir. Podendo ser nas aulas de Educação Física escolar, nas Escolas de Esportes ou Centros de Treinamento (SCAGLIA; MONTAGNER; SOUZA, 2001).

Tabela 8 – Os motivos que lhe fizeram permanecer praticando e competindo são os mesmos que lhe fizeram iniciar a prática?

Motivo de permanência	Natação	Atletismo	%
Sim	6	6	60%
Não	4	4	40%
Total	10	10	100%

Fonte: Da autora, 2015.

Conforme a Tabela 8, 40% permanecem no esporte pela bolsa de estudos, o que se torna um fator muito significativo para a permanência dos mesmos na modalidade.

A aderência pode ser entendida como o auge de uma evolução constante da prática do exercício físico e pode se associar ao tempo de prática da pessoa com o prazer de praticar o esporte. Sendo esta a principal motivação para o não abandono da prática (SABA, 2001).

3.6 FATORES DESMOTIVANTES

Na sétima questão do questionário (Tabela 7), perguntamos aos atletas sobre o que mais lhe desmotivava na permanência da sua prática no esporte.

Dentre os atletas da modalidade de atletismo, 90% relataram que o que lhes deixa desmotivado a permanecer nos treinamentos é a falta de incentivo financeiro ao esporte e aos atletas, pois os mesmos consideram que só a bolsa de estudos é uma remuneração muito baixa.

Além da falta de verbas para a modalidade, também há reclamações a respeito das más estruturas físicas e dos materiais necessários para o treinamento. A atleta P17 comentou também que o atletismo possui pouco espaço na mídia, o que acaba não trazendo atenção de patrocinadores e incentivadores para a modalidade. Dois atletas, P1 e P11, comentaram que outro fator desmotivante é a pressão psicológica que sofrem para a obtenção de resultados.

Já na natação, somente P3, P5, P7, P10 relataram a falta de incentivo ao esporte, sendo que um reclamou do gasto que tem para participar das competições, pois retira dinheiro do próprio bolso para manter-se competindo, somente P1 reclamou de condições precárias para treinamento. Cinco atletas da natação, P12,

P15, P16, P18 e P20 responderam que seu fator desmotivante é a pressão psicológica para obtenção de melhores resultados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo identificar quais os fatores que motivam os atletas a permanecerem competindo. A partir dos dados coletados, foi possível observar que os atletas de natação permanecem motivados a continuar praticando a modalidade pelo lazer, saúde e por gostarem de competir. Já os atletas de atletismo, na sua grande maioria, permanecem na modalidade pela vontade de competir.

Outro fator motivacional que se mostrou presente nos questionários e na conversa direta com os atletas é o auxílio financeiro e bolsas de estudos que os mesmos recebem por permanecerem competindo. Esse auxílio tem uma influência forte na permanência dos atletas na prática da sua modalidade, talvez sem ele os mesmos não continuassem competindo, pois não teriam condições financeiras de se manter no esporte.

Um dos fatores que se mostraram como desmotivantes para os atletas foi o pouco auxílio financeiro; os entrevistados consideram que recebem uma baixa remuneração. Outros apresentaram que há uma má estrutura física, dificultando os treinamentos. Um atleta comentou que o que lhe desmotiva é que seu esporte possui pouco espaço na mídia, o que dificulta o incentivo de patrocinadores. E, por fim, alguns atletas relataram que a pressão psicológica nos treinamentos também os deixam desmotivados.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V.J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.18, p.101-9, 2004. Número especial.

COSTA, M. M. Esporte de Alto Rendimento: produção social da modernidade - o caso do vôlei de praia. **Sociedade e Estado**, Brasília, v. 22, n. 1, p. 35-69, jan./abr 2007.

CRICIÚMA. **Lei n. 3448, de 10 de setembro de 1997**. Concede bolsa de estudo ou ajuda de custo a atletas do município... Criciúma, 1997. Disponível em: <<http://leismunicipa.is/capjk>> Acesso em 20 nov. 2015.

ESMERALDINO, H. B. & GRAÇA, R. L. A contribuição da mídia na adesão e aderência à prática de lutas esportivas e artes marciais. **Revista Digital**. Buenos Aires, Año 18, Nº 188, janeiro de 2014.

FIORELLI, J. O. **Psicologia para administradores**. 4 ed., São Paulo: Atlas, 2004.

GONZALES, F. J.; **Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação**. Revista Digital, Buenos Aires, Ano 10, Nº 71, abril de 2004.

HERNANDEZ, J. A. E; VOSER, R. C.; LYKAWKA, M. G. A. Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 77, outubro de 2004.

MARTINS, G., A.; THEÓPHILO, C. R. **Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas**. Editora Atlas, São Paulo, 2009.

MASSA, M.; UEZU, R.; PACHARONI, R. e BOHME, M. T. S. Iniciação esportiva, tempo de prática e desenvolvimento de judocas olímpicos brasileiros. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 36, n. 2, p. 383-395, 2014.

MURRAY, E. J. **Motivação e Emoção**. 3 ed. Rio de Janeiro: Copyright, 1973.

OLIVEIRA, V. & PAES, R. R. A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. **Revista Digital**, Buenos Aires, nº 71, abril de 2004.

PAIM, M. C. C. **Fatores motivacionais e desempenho no futebol**. Revista da Educação Física/UEM Maringá, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001.

REEVE, J. **Motivação e emoção**. 4 ed., Rio de Janeiro: LTC, 2006.

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

SANTOS, S.,C. & KNIJNIK, J., D. Motivos de Adesão à Prática de Atividade Física na Vida Adulta Intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n.1, p. 23-34, 2006.

SCAGLIA, A. J; MONTAGNER, P. C.; SOUZA, A. J. Pedagogia da competição em esportes: da teoria à busca de uma proposta prática escolar. **Motus Corporis**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 20-30, 2001.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.14 n.2 p.108-114, abr./jun. 2008.