

FATORES QUE LEVAM A ADESÃO DO GRUPO FEMININO NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

FACTORS THAT TAKE ADHESION OF THE FEMININE GROUP IN THE PRACTICE OF MUSCULATION: A LITERATURE REVIEW

Moísa Anselmo Mudesto

Graduada em Educação Física pela Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON. Possui especialização em Educação Física pela Faculdade dos Vales Elvira Dayrell – FAVED, Minas Gerais, Brasil.

Giuliano Roberto da Silva

Doutor em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca – UNIFRAN – SP – Brasil. Professor da (o) Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON, Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS, Centro Mineiro de Ensino Superior - CEMES, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

Atualmente nas academias em todo mundo, a busca pelo treinamento resistido vem se tornando muito frequente, principalmente pelas mulheres, devido aos diversos benefícios oferecidos e sua importância para saúde e o bem estar físico e pessoal. Este estudo teve como objetivo verificar os fatores que levam a adesão do grupo feminino na prática de musculação e analisar a importância desses motivos para a qualidade de vida desse público. Tratou-se de uma revisão de literatura, onde as principais informações foram transcritas a fim de enriquecer a pesquisa e solucionar o problema. Constatou-se que a estética foi o fator relevante, seguido pela saúde, stress e o bem estar. A importância em realizar o treinamento resistido esta na melhoria das capacidades físicas condicionantes, autoestima e tudo isso visando beneficiar a qualidade de vida dessas mulheres em geral.

Palavras chave: Musculação; Mulheres; Adesão; Qualidade de vida.

Abstract

Currently in gyms around the world, the search for resistance training is becoming very common, especially among women, due to the many benefits offered and their importance to health and physical well-being and personal. This study aimed to identify factors that lead to adhesion of girls in the practice of bodybuilding and analyze the importance of those reasons to the quality of life of that public. This was a literature review, where the main information was transcribed in order to enrich the research and resolve the issue. It was found that aesthetics was the important factor, followed by health, stress and well-being. The importance of performing resistance training is in the improvement of conditions physical abilities, self-esteem and all that which improves the quality of life of these women in general.

Keywords: Bodybuilding; Women; Adherence; Quality of life.

Introdução

Em épocas remotas, as mulheres se repreendiam ao falar, ou colocar em prática o treinamento resistido, conhecido popularmente como musculação. Atualmente essa reflexão tornou-se um mito, onde deve-se eliminar de vez os pensamentos excludentes e buscar avanços perante seus benefícios.

Alves (2015), relata que a prática do treinamento resistido é de grande valia na vida de uma pessoa, tornando-a um hábito saudável e benéfico. É considerado segundo o autor que nos dias atuais a preocupação em relação à estética esta causando uma expansão no número de praticantes pela modalidade.

Estudos atuais demonstram que a maior dificuldade encontrada no cliente esta na aderência, ou seja, no compromisso ao iniciar um programa de exercícios físicos. A conservação da prática é um processo em longo prazo e requer persistência. (MALAVASI & BOTH, 2005; NASCIMENTO *et al.*, 2007)

Conforme Marx *et al.* (2001), Pierce *et al.* (1993) e Azevedo *et al.* (2007), a musculação quando introduzida em programas de saúde e estética de mulheres considerando as variáveis, a genética e o tempo de treinamento do indivíduo, chega a fornecer ganhos de força muscular, menor estresse fisiológico, dentre outros.

Partindo do pressuposto de que a musculação vem sendo bastante procurada por promover diversos benefícios, tanto para saúde, qualidade de vida, estético e o bem estar pessoal e social, Bossi *et al.* (2008), afirma que a permanência na modalidade engloba ainda, além do cuidado referente ao corpo, interesses ligados à área da saúde gerenciada a programas de reabilitação e prevenção.

O treinamento resistido vem se tornando permanente na sociedade pelo simples fato de deixar mais flexível a vida rotineira dos indivíduos, principalmente das mulheres, que tem papel importante na vida diária, tanto nas tarefas domésticas como nos serviços extras, além de correr atrás das vantagens acima citadas oferecidas pelo treinamento de força.

Assim, o presente teve como objetivo principal, verificar os fatores que levam a adesão do grupo feminino na prática de musculação, analisando a importância desses motivos na qualidade de vida das mulheres, independente da faixa etária.

Metodologia

O estudo fez uso de levantamento de revisão bibliográfica, sendo as referências buscadas em livros e revistas científicas da área, através da *Internet* nas bases de dados *Scielo*, *Lilacs*, *Periódicos da Capes* e *Google Acadêmico*, no período de 2003 a 2015.

Revisão de Literatura

Musculação: relato histórico, conceito e difusão

A musculação é uma das modalidades de exercício mais praticadas em todo mundo e constantemente cresce o número de indivíduos que procuram o treinamento resistido, e sua importância vem sendo reconhecida entre todas as idades e públicos (ROSÁRIO & LIBERALI, 2008).

Segundo Fleck e Kraemer (1999), a prática de musculação já existia há muitos anos. Escavações descobriram pedras com entalhes para mãos possibilitando aos historiadores prever que pessoas adotavam o treinamento com pesos.

Talvez o relato histórico mais famoso relacionado a musculação ocorrido na Itália foi por um atleta olímpico denominado Milos de Crotoma. Ele corria com um bezerro nas costas com o intuito de ampliar sua força. Milos dava um cuidado especial ao animal relacionado a

sua alimentação, pois quanto mais ele ficava pesado mais se obtinha avanços em sua força (BITTENCOURT, 1986; SILVESTRE, 2012).

De acordo com Bossi *et al.* (2008), a origem da musculação condiz com a busca de força para vencer lutas e apresentações corporais dos músculos, que vem a ser o culturismo juntamente ao fisiculturismo, voltados para competições e a mídia.

Guimarães (2005), relata que a musculação é um trabalho de precisão onde cada detalhe é importante incluindo nesse contexto a importância da alimentação, descanso apropriado, intensidade de treino, e estes fatores estão todos relacionados com a biologia do indivíduo.

Nota-se que a musculação, ou exercícios resistidos, consiste em um esporte intenso na qual utiliza-se pesos livres, aparelhos, elásticos, caneleiras ou o peso do próprio corpo, com o objetivo de alcançar a construção muscular (SILVESTRE, 2012).

Os benefícios da prática da musculação são incontestáveis e no caso das mulheres é quase que uma prioridade, pois nos dias atuais o sexo feminino vem assumindo diversos papéis na sociedade e a necessidade de mudanças no estilo de vida leva a incorporação de esportes para uma melhor qualidade de vida que mantenham a saúde física e mental (DEVIDE & VOTRE, 2005).

Conforme Lessa (2012), nos anos 80 o fisiculturismo feminino começou a atingir uma maior exposição. O esporte começou a obter transparência e logo se juntou ao sistema de dominação masculino. Foi um período de crescimento onde houve uma ampla difusão na mídia.

Atualmente, o grupo feminino que pensa em por em prática a musculação não se devem afligir com a masculinização. De maneira alguma o treinamento resistido, considerado intenso, produzirá a praticante “montanhas de músculos” como as fisiculturistas, pois isso requer anos de prática, juntamente com um controle severo na alimentação e em alguns casos o uso de hormônios (LESSA *et al.*, 2007).

A mulher atual necessita de novos desafios e a prática de atividade física é a chave para o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Atividade física e saúde: questão da vida moderna

A OMS define a saúde como um estado de amplo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças e enfermidades (OMS, 1946; SILVA & WAISSMANN, 2005).

Sobre o sedentarismo Pitanga e Lessa (2005), afirmam que ele é visto como uma doença do século e está afiliada ao papel da sociedade perante a comodidade que a vida moderna promove. Doenças crônicas e graves, mortes prematuras e invalidez permanente têm sua ocorrência aliada a hábitos de sedentarismo.

Outro fator de grande relevância para a saúde é o excesso de peso e obesidade nos últimos anos elatornou-se um dos maiores problemas de saúde pública do mundo (CONFEEF, 2012). De acordo com Dantas, *et al.* (2009), relatos comprovam que o predomínio de pessoas acima do peso estão se alastrando, tornando a obesidade um problema para a saúde pública chegando a atingir 48% das mulheres segundo IBGE no Brasil. Dados alarmantes mostram que 3,2 milhões de mortes anualmente são impostos pela falta de atividade física, encaixando assim o sedentarismo no quarto (4º) maior motivo de mortalidade global (CONFEEF, 2012).

A atividade física se caracteriza por ser qualquer movimento realizado pelos músculos que resulte no gasto de energia, como a caminhada, dança, arrumar a casa, subir e descer escadas e dentre outros. Já o exercício físico se resume em toda atividade física, seja ela programada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria de determinada capacidade física (CASPERSEN, *et al.*, 1985; MACIEL, 2010).

Os malefícios trazidos pela não realização de atividade física, são muitos, podendo proporcionar fatores catastróficos em face ao estado físico e psíquico da mulher. Dentre esses fatores podemos citar de acordo com Shibata (2009), o aparecimento e crescimento de doenças como as cardiovasculares, diabetes, níveis de ansiedade e depressão, obesidade e outras morbidades crônico-degenerativas.

A mulher se comparada com o homem passa por um hábito e cotidiano de vida desgastante, pois apresenta tanto os trabalhos domésticos como o emprego fora de casa para exercer, além de apresentar uma tarefa de extrema responsabilidade que envolve atenção, amor e carinho que é o de ser mãe (MACIEL, 2010).

Benefícios do treinamento resistido para o grupo feminino

Segundo Guedes Júnior (2003), no senso comum, muitas mulheres, entendem hipertrofia como músculos exageradamente grandes, igual ao das fisiculturistas, e por isso, evitam a musculação, e esta “fábula” atualmente foi deixada de lado decorrente aos diversos benefícios que o treinamento resistido impõe e a sua importância para a qualidade de vida da população, principalmente das mulheres.

Para Bossi *et al.*, (2008), a musculação em detrimento as outras atividades, está entre os exercícios mais conhecidos e praticados pelas pessoas em geral. A aderência nesse tipo de programa chega a preservar e melhorar a qualidade de vida. Ainda segundo a ideia dos autores, nada fortalece tantos os músculos, articulações e ossos como o treinamento resistido.

Podem-se apresentar ganhos com a prática de musculação nos níveis psicológicos, em relação à autoestima, aumentando ainda a capacidade de realizar tarefas rotineiras sem se exaustar no final do dia, intervir positivamente nos fatores de risco como obesidade, estresse, pressão arterial auxiliando no aumento da massa muscular e óssea obtendo resultados significativos de força muscular (BOMPA & LORENZZO, 2000; ROSÁRIO & LÍBERALI, 2008).

De acordo com Lessa *et al.*, (2007), o processo de envelhecimento junto a menarca podem ocasionar várias patologias quando a mulher se encontra no nível de estágio inativo. Dentre eles estão à osteoporose, aumento da massa gorda resultando em uma possível diabete, aumento também do LDL, triglicerídeos, diminuição do HDL, problemas cardiovasculares e dentre outros.

As mulheres exibem uma perda acelerada de cálcio por cerca de cinco anos na época da menopausa, fazendo com elas abram o processo de envelhecimento em desvantagem comparando-se com o sexo masculino. Essa perda de cálcio é denominada osteoporose e é considerada uma redução de material ósseo no corpo de uma pessoa (SUSUKI, 2005).

A fase da menopausa fornece uma instabilidade hormonal relativo a uma junção de sintomas físicos e psicológicos. Na mulher, modificações fisiológicas advinham da idade e os sintomas da menopausa podem se propagar com a inatividade física. Esses distúrbios se manifestam através do suor noturno e calor, podendo apresentar também a violência, insônia e variações de humor (SANTOS *et al.*, 2011; VALLANCE *et al.*, 2010; ELAVSKY & MCAULEY, 2007; e BIZE *et al.*, 2007; GONÇALVES *et al.*, 2011).

Com relação à capacidade física força muscular, Mata *et al.* (2011) mostra que o nível inicial das mulheres é baixo e ao começar um programa de treinamento resistido este grau de força é elevado igual ou superior ao do homem, devido o nível de força inicial dela ser pequeno.

Para Graves & Franklin (2006), um trabalho de força é eficiente na manutenção de massa magra, sendo preferível o treino resistido ao treino aeróbio, pois além de conservar a massa magra, gera a hipertrofia muscular, eleva a taxa metabólica, preserva a função imune e aumenta a performance nas tarefas diárias de mulheres de todas as idades.

Os exercícios anaeróbicos (mais especificamente a musculação) representa também uma retenção da porcentagem de gordura corporal, auxiliando no aumento da taxa metabólica basal e progredindo assim na sua autonomia (TUBALDINE *et al.*, 2008; FILHO, 2015).

Estudos feitos por Dalke e Braga (2009), Rosa, Costa e Van Keulen (2008) e Alves (2015), com pessoas de ambos os sexos e praticantes de musculação, falam que o real motivo de permanência é o prazer corporal, manter a forma física e a sensação de bem estar.

Uma pesquisa feita por Babinotti e Capozzoli (2008), relatou que mulheres aderem à prática para controlar o estresse, manutenção da saúde e a estética. Segundo dados de uma investigação elaborada por Magalhães Neto e França (2003), tendo como sujeitos adolescentes de ambos os sexos praticantes de musculação, obteve-se diminuição nos níveis de estresse.

Nos estudos de Santos e Kinijnik (2006), a musculação foi a atividade física mais procurada entre 23 mulheres e 7 homens. Foram apontados entre os motivos iniciais para a adesão a orientação médica, estética, lazer e qualidade de vida. Dentre os fatores que levaram a manutenção desses sujeitos estavam à saúde, o prazer em praticar a atividade e a motivação intrínseca.

Em outra análise realizada, consta que mulheres que apresentam o percentual de gordura com valores maiores buscam a prática de atividades em academias para o controle de peso e harmonia, pois apontam uma insatisfação maior relativa à imagem corporal (FERMINO *et al.*, 2010).

O fator estético e a preocupação com a saúde física ficou em primeiro lugar em uma pesquisa desempenhada com 20 mulheres praticantes de musculação, já a melhoria do bem estar psicológico ficou em segundo. Para esses autores, o ganho de massa muscular, perda de peso, melhora da autoestima, condição física geral e o bem estar psicológico ficam entre a importância de se realizar a musculação (SILVA *et al.*, 2014).

Em uma pesquisa feita por Helín, Moreno e Rodrigues (2004), relata que mulheres apresentam uma maior preocupação com a imagem corporal e a estética do que os homens. Outro estudo avaliado por Kilpatrick, Hebert e Bartholomew (2005), mostra que a variável controle de peso está entre as motivações para as mulheres reconhecerem a importância de exercícios físicos para a saúde.

Conforme Tahara *et al.* (2003), a mídia também se faz presente na formação de opiniões de certas mulheres. As informações trazidas pelas revistas, jornais e televisão lotam as academias do mundo todo contribuindo para satisfazer os desejos pessoais influenciados pelas campanhas publicitárias.

Podemos considerar segundo Alencar *et al.* (2010), que a importância da realização regular de atividades físicas em geral é razão dominante de proteção a acessão a saúde, não só como forma de prevenção de doenças, mas também eliminando outras enfermidades.

Discussão

Dentre os fatores relacionados a musculação citados pelos autores acima, vários são os que cooperam para a adesão do grupo feminino. Os motivos que apontaram são muitos, tornando-se difícil destacar apenas um, levando em consideração a permanência e os benefícios da prática de musculação.

Podemos concordar que segundo mostra os dados oferecidos pelo Ministério da Saúde, juntamente com o IBGE, que grande parte da população brasileira permanece sedentária. Mostrando que a obesidade vem se tornando o maior problema de saúde pública atingindo em maior número as mulheres (CONFED, 2012).

Associando com a certificação de Guedes Júnioir (2003) onde alega que mulheres evitam a musculação, esses dados podem estar devidamente interligados a não inserção

imediate do grupo feminino ao treinamento resistido, estando filiado ao medo e apreensão de ficar musculosas e assim parecidas com o sexo masculino.

Em contrapartida, concordando com Lessa (2012) e Lessa *et al.* (2007), a musculação foi ganhando ênfase com sua difusão direcionado ao grupo feminino. Onde esse público foi descobrindo com a adesão a importância que tal prática proporciona.

As mulheres de modo geral, consomem energia em tarefas domésticas e se deterioram muito, pois ainda carecem de realizar o trabalho fora de casa. Embasado nisso, nos estudos de Bompa e Lorenzo (2000) e Rosário e Liberali (2008), evidenciaram que a prática de musculação apresenta ganhos tanto nos níveis psicológicos como na capacidade de realizar tarefas rotineiras sem se exaustar.

A preocupação com a imagem corporal se torna o principal fator que leva a mulher a praticar a musculação, pois a maioria dos estudos encontrados condiz que o que leva a aderência do grupo feminino é a perturbação relacionada à estética, redução do percentual de gordura e diminuição do estresse. Além do que a realização do treinamento resistido auxilia para a manutenção da massa magra, ganhos de força, aumentando a condição física geral para as tarefas diárias (GRAVES & FRANKLIN, 2006)

E todos esses motivos que levam o grupo feminino a procurar a musculação acarretam benefícios importantes tanto para a saúde, quanto para o bem estar geral, mostrando-se eficaz na prevenção de doenças, na melhora na qualidade de vida e na autoestima.

Conclusão

Levando em consideração a musculação e sua importância para o grupo feminino, é possível afirmar que a prática dessa modalidade gera melhoras na qualidade de vida e nas capacidades físicas em geral. Os fatores que levam as mulheres a praticar o treinamento resistido são vários, deixando a estética em transparência pela real preocupação com o corpo e o bem estar físico. A saúde, o sentir-se bem e a diminuição do stress colaboram para os resultados. Elas iniciam a musculação visando primeiramente melhoria na imagem corporal, os outros benefícios vêm por consequência. O grupo feminino precisa ainda de informações acerca da importância da musculação, relacionado às opiniões referentes à adesão, não colocando a estética em detrimento a tantos outros benefícios que a prática pode oferecer.

Referências Bibliográficas

Alencar, N. A., Souza Junior, J. V., Aragão, J. C. B., Ferreira, M. A., y Dantas, E. (2010). Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Fisioter. Mov.*, 23(3), 473-481.

Alves, M. H. R. (2015). Motivos e fatores que influenciam pessoas a aderência e desistência na prática de musculação em academias. *FACIDER*, 7, 119-125.

Azevedo, P. H. S. M., Demampra, T. H., Oliveira, G. P., Baldissera, V., Mendonça, M. B., Marques, A. T., Oliveira, J. C., y Perez, S. E. A. (2007). Efeito de 4 semanas de treinamento resistido de alta intensidade e baixo volume na força máxima, enderance muscular e composição corporal de mulheres moderadamente treinadas. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 1(3),76-85.

Balbinotti, M. A. A., y Capozzoli, A. J. (2008). Motivação a prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academia de ginásticas. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, 22(1), 63-80.

Bossi, I., Stoeberl, R., y Liberali, R. (2008). Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 2(12), 629-638.

CONFEEF. (2012). O futuro da Humanidade. *Revista de Educação Física*, 10(43), 04-11.

Dantas, E. H. M., Bezerra, Pinto, J. C., y Mello, D. B. (2009). Fitness Saúde e Qualidade de Vida. In: *Vianna, J., Novaes, J. Personal Training & Condicionamento Físico em Academia*. (3 ed.) Rio de Janeiro: Shape, pp.297- 335.

Devide, F. P., y Votre, J. (2005). “Doping e Mulheres nos esportes”. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 27(1), 123-138.

Fermino, R. C., Pezzini, M. R., y Reis, R. S. (2010). Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 16(1), 226-235.

Filho, J. N. S. (2013). Treinamento de forma e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 7(40), 329-338.

Graves, J. E., y Francklin, B. A. (2006). *Treinamento Resistido na Saúde e Reabilitação*. (2ed.) Rio de Janeiro: Revinter.

Guedes Júnior, D. P. (2003). *Musculação: estética e saúde feminina*. (2ed.) São Paulo: Phorte.

Guimarães, W. M. N. (2005). *Anabolismo Total*. (1ed.) São Paulo: Phorte.

Gonçalves, M. P., y Alchieri, J. C. (2010). Motivação à Prática de Atividades Físicas em Não-Aletas. *Psico-USF*, 15(1), 125-134.

Gonçalves, A. K. S., Canário, A. C. G., Cabral, P. U. L., Silva, R. A. H., Spyrides, M. H. C., Giraldo, P. C., y Eleutério Júnior. J. (2011). Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.*, 33(12), 408-13.

Hellín, P., Moreno, J. A., y Rodriguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cadernos de Psicología Del Deporte*, 4(2), 101-116.

Jonck, V. T. F., Soares, A., Araujo, C. C. R., Machado, Z., Reis, N. M., y Guimarães, A. C. A. (2014). Prevalência de atividade física em mulheres. *Rev. Bras. Promoção Saúde*, 27(4), 533-540.

Kilpatrick, M., Hebert, E., y Bartholomew, J. (2005). College estudantes' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation exercise. *Journal of American College Health*, 54, 84-94.

Lessa, P., Oshita, T. A. D., y Valezzi, M. (2007). Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. *Revista de Iniciação Científica CESUMAR*, 9(2), 109-117.

- Lessa, P. (2012). Corpos blindados: a desconstrução de gênero no fisiculturismo feminino. *Revista Ártemis*, 13, 210-221.
- Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz, Rio Claro*, 16(4), 1024-1032.
- Malavasi, L., y Both, J. (2005). Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. *Lecturas Educación Física e Deportes, Revista Digital, Buenos Aires*, 89, 1-9. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>. Acesso em: 18 nov. 2015.
- Mata, C. S., Espig, C. C., y Santos, D. B. (2011). Efeitos de um treinamento de hipertrofia no ganho de força muscular e variação da composição corporal de mulheres praticantes de musculação em academias. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 5(27), 234-241.
- Montenegro, L. P. (2014). Musculação: aspectos positivos para o emagrecimento. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 8(43), 100-105.
- Nascimento, G. Y., Soriano, J. B., y Fávoro, P. E. (2007). A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 9(4), 393-400.
- Neto Magalhães, A. M., y França, N. M. (2003). Efeitos de um programa de exercícios resistidos sobre o estresse mental em estudantes do Ensino Médio. *Rev. Bras. Cia. e Mov.*, 11(4), 33-36.
- Pitanga, F. J. G, y Lessa, I. (2005). Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Cad. Saúde Pública*, 21(3), 870-7.
- Prudenciatto, K. C., Miranda, E. J., Delbim, L. R., Hunger, M. S., y Martelli, A. (2015). Exercícios resistidos como estratégia para aumento da reserva funcional em idosos sedentários: revisão de literatura. *Arch Health Invest*, 4(2), 66-73.
- Rosário, F. R., y Liberali, R. (2008). Perfil da saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes a prática de musculação. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 2(7), 64-78.
- Santos, S. C., y Knijnik, J. D. (2006). Motivos de adesão a prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1), 23-34.
- Shibata, A., Oka, K., Nakamura, Y., y Muraoka, I. (2009). Prevalence and demographic correlates of meeting the physical activity recommendation among Japanese adults. *J Phys Act Health*, 6(1), 24-32.
- Silva, P. F., y Waissmann, W. (2005). Normatização, o estado e a saúde: questões sobre a formalização do direito sanitário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 10(1), 237-244.
- Silva, R. S., Silva, I., Silva, R. A., Souza, L., y Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(1), 115-120.
- Silva, T. A., Zamai, C. A., Silva, T., Rodrigues, A. A., y Filocomo, M. (2014). Benefícios da prática de musculação para mulheres. *Revista Digital de Buenos Aires EFDeportes*, 19(198), 1-12.

Silvestre, J, G. O. (2012). *Elaboração de um programa de treinamento para diferentes objetivos*. (2ed.) Brasília.

Susuki, C. S. (2005). *Aderência à atividade física em mulheres da universidade aberta a terceira idade*. [Dissertação]. USP, Ribeirão Preto, 104p.

Tahara, A. K., Schwartz, G. M., y Silva, K. A. (2003). Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Rev. Bras. Cia. e Mov.*, 11(4), 7-12.

Tubaldini, M., Sanches, I. C., Francica, J. V., Heeren, M. V., Sartori, M., Brito J. O., y Angelis, K. (2008). Benefícios do exercício físico para indivíduos com síndrome metabólica. *Revista Integração*. 55, 365-373.