



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”

Faculdade de Ciências - Bauru



**GIOVANNA OLIVEIRA RODRIGUES**

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO  
DE LITERATURA**

**Bauru  
2022**

**GIOVANNA OLIVEIRA RODRIGUES**

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Bauru, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi

Bauru

2022

## RESUMO

Diversos estudos e pesquisas apontam que a prática regular de atividade física apresenta inúmeros benefícios relacionados a saúde. Estudos mostram que a prática de atividade física é uma das ferramentas mais eficientes para a promoção de saúde, além de novas pesquisas ressaltam que pessoas que são ativas fisicamente vivem mais do que indivíduos sedentários. Apesar de todos esses dados, esses fatores não parecem ser cruciais e suficientes para fazer com que indivíduos sedentários pratiquem e se mantenham em uma certa constância no que diz respeito a atividade física. Esse estudo é uma revisão que tem como objetivo analisar e apresentar quais são os motivos pelos quais a população realiza a prática regular de atividade física. Foram realizadas buscas com base em artigos selecionados em que se destacou os motivos para a prática de atividade física. As buscas foram realizadas nas bases de dados: Scielo, Google Acadêmico e Capes. Pode-se concluir que os adolescentes são motivados principalmente por aspectos e fatores intrínsecos, predominantemente pela categoria prazer, status e por último realizações pessoais e competitividade na prática de AF. Entretanto, na fase adulta e idosa, os fatores mais relevantes se modificam, e aspectos de condicionamento físico e saúde, emagrecimento e estética se tornam mais relevantes, ou seja, fatores extrínsecos em evidência.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Motivação, Saúde.

Several studies and research indicate that the regular practice of physical activity has numerous health-related benefits. Studies show that the practice of physical activity is one of the most efficient tools for health promotion, and new research emphasizes that people who are physically active live longer than sedentary individuals. Despite all these data, these factors do not seem to be crucial and sufficient to make sedentary individuals practice and maintain a certain consistency with regard to physical activity. This study is a review that aims to analyze and present the reasons why the population performs the regular practice of physical activity. Searches were carried out based on selected articles in which the reasons for the practice of physical activity were highlighted. The searches were carried out in the following databases: Scielo, Google Scholar and Capes. It can be concluded that adolescents are mainly motivated by intrinsic aspects and factors, predominantly by the category of pleasure, status and, finally, personal achievements and competitiveness in the practice of PA. However, in the adult and elderly phase, the most relevant factors change, and aspects of physical conditioning and health, weight loss and aesthetics become more relevant, that is, extrinsic factors in evidence.

**Keywords:** Physical Activity, Motivation, Health.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>1.1</b>	<b>Motivação para a prática de atividade física durante a pandemia .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>MÉTODO .....</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>18</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Estudos sobre motivação no âmbito da atividade física e do esporte vêm sendo bastante pesquisado na área da Psicologia do Esporte e da Educação Física. As pesquisas vêm sendo feitas tanto com a finalidade de buscar a motivação em atletas de alto rendimento que precisam sempre estar motivados para conquistar seus objetivos, quanto estudos mais voltados a compreender os fatores e aspectos associados a aceitação, constância ou até abandono da prática de atividade física.

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso (GLANER, 2002). Desta forma, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como um aspecto importante referente a manutenção da saúde, estilo de vida e prevenção de doenças crônicas degenerativas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2006), a prática de atividade física reduz o risco de mortes prematuras, doenças associadas ao coração, acidente vascular cerebral, câncer e diabetes tipo II, previne e reduz a chance de hipertensão arterial, o ganho de peso, diminuindo assim, o risco de obesidade. Auxilia na prevenção da osteoporose além de promover bem estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. Estudos mostram que a prática de atividade física é uma das ferramentas mais eficientes para a promoção de saúde, além de novas pesquisas ressaltarem que pessoas ativas fisicamente vivem mais do que indivíduos sedentários (MIRAGAYA, 2006).

Apesar de todos esses dados e estudos que destacam a importância da prática de atividades físicas na manutenção da saúde, esses fatores não parecem ser cruciais e suficientes para fazer com que indivíduos sedentários pratiquem e se mantenham em uma certa constância no que diz respeito a atividade física (ANDREOTTI; OKUMA, 2003). Segundo o Conselho Federal de Educação Física (2004), cada vez mais a indústria tecnológica está deixando a vida mais confortável, contribuindo para que, cada dia mais, as pessoas façam menos movimentos, aumentando assim o risco do sedentarismo. Já sabemos que o sedentarismo é caracterizado pela falta regular de atividade física e o mesmo é tão prejudicial a saúde quanto qualquer outro tipo de doença, podendo acarretar diversos custos para a sociedade a médio e longo prazo. Nesse sentido, pesquisas sobre motivação e a prática de atividade física (AF) tornam-se relevante, a fim de viabilizar futuros estudos que visam minimizar o sedentarismo entre a população.

palavra motivação é originária do latim “motivus” e tem relação com aquilo que se move ou movimento. O que motiva uma pessoa, ou seja, o que lhe causa motivação e desperta um interesse para que a pessoa comece a fazer algo em busca de um objetivo e de novas conquistas (NAKAMURA, 2005). Segundo Samulski (2002, p. 104), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual de interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Sendo assim, a motivação apresenta determinantes de acordo com o nível de ativação da pessoa (comportamento) e determinante de acordo com as intenções, interesses e motivos (direção do comportamento). Quando pensamos em uma necessidade de disciplina por parte do praticante, surge a noção de interação entre a motivação de ordem pessoal e a motivação exterior. Podemos relacionar tais aspectos com a motivação intrínseca (interna ao indivíduo) e a motivação extrínseca (externa ao indivíduo).

Para melhor compreensão desses conceitos sobre motivação, algumas teorias podem ser utilizadas, dentre elas, a que vem se destacando é conhecida como Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI, RYAN, 1985). Essa teoria trata, em um primeiro momento, do comportamento motivado como uma manifestação natural do indivíduo. Tal manifestação é caracterizada como motivação intrínseca. Em um segundo momento, o comportamento é caracterizado como autorregulado, ou seja, a forma de os indivíduos incorporarem tais motivações através de seus valores sociais e extrínsecos, e é caracterizada como motivação extrínseca (CAPOZZOLI, 2010).

Segundo Ryan e Deci (2000), a motivação intrínseca é resultante de uma ação de uma atividade para a obtenção da própria satisfação como resultado, o que conecta a pessoa aquela atividade. A pessoa quando motivada de forma intrínseca, é movida a agir por interesse próprio ou pelo desafio a si mesmo, e não por incentivos externos, imposições ou gratificações. Já a motivação extrínseca, consiste em comportamentos que são guiados por alguma circunstância externa, não inerente a prática atividade com intenção de obter um resultado desejado. Por esse motivo, muitas pessoas tem razões extrínsecas para engajarem no exercício ou atividade física (RYAN; DECI, 2007). Tal teoria pode auxiliar no desenvolvimento de metas e

objetivos adequados para manter o indivíduo ativo. Portanto, conhecer o que leva o indivíduo a praticar algo que goste, fornece um maior amparo para promover uma maior motivação. De acordo com Balbinotti e Barbosa (2006), algumas dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e esportivas são: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Afirma-se que o conhecimento desses fatores pode contribuir para a permanência do indivíduo em uma atividade física regular.

### **1.1 Motivação para a prática de atividade física durante a pandemia**

Fazendo um recorte do cenário atual, podemos fazer uma relação da prática de atividade física durante o período da pandemia do Covid-19. O SARS-CoV-2, surgiu no ano de 2019 na China (MOREIRA et al., 2020), e em 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou uma pandemia causada pela disseminação do vírus.

Como forma de combate ao vírus, foram adotadas medidas de isolamento social, diminuindo ou até cessando atividades vistas como não essenciais. Diversos estudos mostraram que, a fim de minimizar os sintomas e/ou mortes, a atividade física foi vista como um fator de muita relevância, visto que causa um impacto positivo em relação ao sistema imunológico (MORALES; DE OLIVEIRA; CALOMENI, 2020).

Diante de tantas mudanças geradas pela pandemia, as medidas de restrição de contato social, provocaram pausa de práticas em ambientes de convívio e de realização de AF, favorecendo assim a diminuição da prática de AF, ou até mesmo o sedentarismo. Nesse sentido, podemos destacar que houve uma grande mudança para a prática de AF, sendo necessário a adaptação para tal prática dentro de casa ou ao ar livre, sem aglomeração de pessoas. Com esse cenário, estudos mostram quais são os fatores motivacionais para a prática de atividade física durante esse período de isolamento social.. No trabalho de Silva (2022), os aspectos mais motivacionais para os participantes do sexo masculino e feminino (média de 27 anos) para a prática de atividade física durante a pandemia, foram principalmente fatores associados ao prazer seguido do aspecto da saúde.

No artigo de Possamai et al (2021), de acordo com os resultados obtidos, ocorreu uma diminuição dos níveis de atividade física durante a pandemia de COVID-19 em idosos que eram ativos antes desse cenário. Os fatores relacionados

a essa resposta estão relacionadas a falta de motivação, ao cenário incerto e ao fator de dificuldade de acesso e adequação para a realização de atividade física em casa.

Considera-se necessário mais estudos relacionados a essa temática a fim de compreendermos quais os fatores que motivam ou até mesmo desmotivam os indivíduos a praticarem AF durante esse cenário tão delicado e imprevisível.

## 2 MÉTODO

Este é um estudo de revisão, que tem como objetivo analisar e apresentar quais são os motivos pelos quais a população realiza a prática regular de atividade física, além de fazer um recorte para o cenário atual de pandemia. Foram realizadas buscas com base em artigos selecionados em que se destacou os motivos para a prática de atividade física. As buscas foram realizadas nas bases de dados: Scielo, Google Acadêmico, Capes, e adotou-se os critérios de inclusão como: artigos em português, com um recorte de 10 anos, ou seja, publicados entre 2011 até 2021, com informações relevantes a temática. Foram utilizadas as seguintes palavras chaves para a busca: motivação; atividade física, aspectos motivacionais.

Foram encontrados um total de 1100 artigos, sendo 8 na base de dados da Scielo, 50 artigos no periódico Capes e 1042 no Google Acadêmico. A princípio foram analisados somente títulos e resumos dos artigos encontrados, buscando identificar se possuíam relação com os objetivos do presente estudo.

Sendo assim foram selecionados 1100 artigos, dentre os quais 997 foram excluídos por não estarem relacionados com atividade física, 42 foram excluídos por estarem relacionados com esportes de alto rendimento e 21 por estarem ligados apenas a uma prática específica (ex: natação, vôlei, futebol...), 9 por serem revisões de literatura e 8 por abrangerem um conteúdo que não está de encontro com a temática do estudo. Diante essas exclusões, 23 artigos foram escolhidos para leitura pois se encaixavam nos critérios de inclusão e apenas 10 foram selecionados por serem considerados relevantes para o estudo.

### 3 RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os resultados dos estudos encontrados e analisados, de acordo com os critérios de inclusão para o presente estudo.

Tabela 1 – Síntese dos estudos revisados, seus objetivos, amostra, resultados e conclusão.

Referência	Objetivo	Amostra	Resultado	Conclusão
Balbinotti et al, 2012.	Descrever possíveis diferenças na motivação em adolescentes que praticavam atividade física em escolas, clubes e academias.	353 adolescentes, de ambos os sexos, com idade entre 13 e 20 anos.	Prazer* Saúde* Competitividade ** Estética*	O “prazer” foi a dimensão mais citada, seguida da dimensão saúde e que a dimensão “estética” é muito relevante para os grupos mais velhos, sugerindo que essa dimensão esteja ligada ao fato de os adolescentes estarem em inserção no mercado de trabalho e, assim, se tem uma atenção maior para a imagem corporal.
Guedes, Legnani e Legnani, 2012.	Investigar os fatores que motivam universitários a prática de exercícios físicos.	2.380 estudantes de graduação, sendo 1.213 mulheres e 1.167 homens, com idade entre 18 e 35 anos	Condicionamento físico ** Controle de peso * Prevenção de doenças ***	A prevenção de doenças é um fator relevante para motivar o estudante a prática de exercício físico e que homens e mulheres apresentam motivos diferentes, quando comparados.
Liz et al, 2013.	Investigar a relação entre os motivos da prática de exercícios resistidos e suas regulações em academias	86 praticantes de exercícios resistidos, sendo 43 homens com idade média de 26,1 anos e 43 mulheres com idade média de 29,4 anos	Condicionamento físico ** Estética *	Os autores concluíram que os fatores citados estavam extremamente ligados a imagem corporal e menos a saúde.
Liz e Andrade, 2016.	Investigar os motivos que levam as pessoas a aderirem ou desistirem da prática de musculação em academias.	21 praticantes de musculação e pessoas desistentes, de ambos os sexos, com idades entre 23 e 55 anos.	Bem-estar ** Saúde ** Desistência falta de tempo ** Atendimento desqualificado *	No grupo de pessoas praticantes, os fatores de aderência têm relação direta com a saúde e socialização, enquanto que no outro grupo, a falta de tempo e a má preparação profissional foram determinantes para desistência, além da distância da academia.
Barreira et al, 2017.	Identificar os principais fatores que motivam alunos dos Projetos de Extensão a praticarem atividade física.	173 sujeitos, entre 18 e 40 anos, de ambos os sexos, que praticam as diferentes modalidades.	Saúde ** Prazer *	A saúde e prazer foram as dimensões mais atribuídas para uma prática regular e que isso pode ter relação com a conscientização das pessoas sobre os benefícios da prática de atividade física.

Balbinotti et al, 2011.	Identificar quais os aspectos motivacionais para a prática de atividade física de acordo com sexo e faixa etária.	Amostra de 635 praticantes de ambos os sexos e com idades variando de 18 a 55 anos	Controle de estresse * Saúde * Sociabilidade * Competitividade * Estética *	O grupo de adolescentes e os grupos de adultos jovens (18 a 40 anos) levaram mais em conta aspectos de motivação intrínseca. Já com o grupo da população mais velha (40 a 55 anos), levaram mais em conta aspectos motivacionais extrínsecos.
Amorin, 2010.	Verificar entre seis dimensões motivacionais, quais as que mais motivamos indivíduos à prática regular de atividade física.	40 indivíduos do sexo masculino praticantes regulares da modalidade de musculação entre 18 e 30 anos.	Estética ** Prazer ** Saúde ** Sociabilidade * Controle do estresse* Competitividade *	As dimensões que mais motivam adultos jovens do sexo masculino a prática regular de musculação são: estética, prazer e a saúde. Posteriormente foi citado a sociabilidade, controle do estresse e pôr fim a competitividade.
Meurer, Benedetti e Mazzo, 2011	Mostrar os fatores motivacionais que levaram idosos a iniciarem um programa de treinamento resistido.	111 idosos, 21 homens e 90 mulheres com idade média de 67 anos.	Sociabilidade ** Saúde **	A sociabilidade e a saúde foram os motivos mais citados pelos idosos para a adesão deles na prática da musculação, e os menos citados forem a estética e a competitividade como os componentes menos relevante.
Rodrigues e Santos, 2016.	Analisar os fatores motivacionais que levam jovens entre à prática de musculação em Fortaleza.	35 indivíduos de ambos os sexos, entre 18 e 25 anos, praticantes de musculação há pelo menos três meses.	Estética ** Saúde ** Melhora do condicionamento físico *	Os principais motivos apontados pelos entrevistados para a escolha inicial pela musculação foram racionados à melhora na estética corporal, seguido de questões relacionadas à saúde e condicionamento físico.
Schutz, 2019.	Analisar os aspectos motivacionais envolvidos na prática de musculação em uma academia na cidade de Palhoça/SC.	60 indivíduos, 45 homens e 15 mulheres com idade média de 30 anos para homens e 33 anos para mulheres.	Saúde ** Estética ** Prazer **	A dimensão que mais motiva os homens e mulheres para a prática de musculação foi a saúde. Verifica-se também que para os homens a estética é prioritária ao prazer, e para as mulheres, a dimensão prazer vem antes da estética. Pode-se ressaltar ainda que para ambos, o controle do estresse, a sociabilidade e a competitividade aparecem como os aspectos que menos motivam os praticantes de musculação.

Legenda: \*\* = fator mais relevante; \* = segundo fator mais relevante.

A tabela 1, destaca as referências, os objetivos, a amostra, os resultados e a conclusão de cada artigo de uma forma resumida, a fim de obter uma visão geral sobre cada pesquisa.

Vale destacar que os estudos analisados mostraram resultados com mais de uma dimensão como fator para a adesão da prática de atividade física, entretanto alguns fatores foram destacados como mais relevantes e tais fatores estão elencados na Tabela 1 (resultados – fator mais relevante = \*\*, segundo fator mais relevante= \*), de face para os resultados e conclusões obtidas em cada trabalho.

## 4 DISCUSSÃO

Balbinotti et al. (2012), apontaram que o prazer foi a dimensão mais atribuída por adolescentes que praticavam atividade física, seguido de questões relacionadas a saúde para homens e mulheres. Já questões relacionadas a competitividade se mostraram mais relevantes especificamente ao público masculino. Tal achado pode ser explicado de forma a relacionar com o passar dos anos e o comportamento de aderência. Conforme passam os anos, os fatores motivacionais sofrem alterações. Podemos elencar fatores como status, ciclo de amizade, pertencimento a um grupo específico, sensações e emoções influenciam diretamente a aderência das atividades físicas. Com base nos achados, podemos afirmar que na fase da adolescência os fatores de aderência estão diretamente ligados a fatores motivacionais intrínsecos, os quais tem relação com realizações pessoais e conquistas individuais.

Podemos destacar ainda que, diante disso, é papel do profissional de Educação Física Escolar incluir os adolescentes em práticas de atividade física e levar esses aspectos em consideração em suas aulas. No entanto, ao se aproximarem da vida adulta, fatores como saúde, prevenção de doença e estética parecem ser mais relevantes, indo de encontro com os resultados obtidos em Guedes et al. (2012), Liz e Andrade (2016), Barreira et al. (2017), Amorim (2010), Rodrigues e Santos (2016) e Schutz (2019). Ainda nesse sentido, nota-se também, o fato de que ao passar dos anos, a população parece estar mais preocupada com aspectos da saúde e conseguem observar e compreender os benefícios da atividade física para a saúde e o futuro.

Fatores de estética tem uma relação direta com o amadurecimento das pessoas, com a busca de parceiros e imagem corporal diante a sociedade. Podemos elencar o fator da influência das mídias sociais e a busca pelo “corpo ideal” ou “corpo perfeito” que é muito falado nos dias atuais. Tais achados indicam que, quanto mais elevada é a idade da pessoa, mais motivados pela dimensão saúde e bem estar ele se torna, indo de encontro com o estudo de Meurer, Benedetti e Mazzo (2011), no qual a sociabilidade e a saúde foram os motivos mais citados pelos idosos para a

adesão para a prática de atividade física. Isso pode ser explicado pelo fator indicação médica, que é cada vez mais relevante para a aderência desse público.

## 5 CONCLUSÃO

Compreender e entender o que motiva as pessoas para a prática da AF é um dos maiores desafios dos profissionais da área, visto que, mesmo diante do conhecimento da maioria da população sobre os benefícios associados a prática regular de atividade física, o número de sedentários ainda é crescente e preocupante quando se tratando da população brasileira (ANDREOTI; OKUMA, 2003).

De acordo com os artigos revisados nesse estudo, podemos concluir que os adolescentes são motivados principalmente por aspectos e fatores intrínsecos, predominantemente pela categoria prazer, status e por último realizações pessoais e competitividade na prática de AF. Entretanto, na fase adulta e idosa, os fatores mais relevantes se modificam, e aspectos de condicionamento físico e saúde, emagrecimento e estética se tornam mais relevantes, ou seja, fatores extrínsecos em evidência.

Podemos concluir ainda que, tais resultados são de grande relevância para profissionais de educação física no âmbito da licenciatura e do bacharelado uma vez que, auxiliarão esses profissionais a abrangerem juntamente com o público específico, estratégias e metodologias mais adequadas para determinada população, além de, propor atividades que condizem com o desejo e necessidade de tais faixas etárias, correspondendo, portanto, ao fator, promovendo permanência na prática escolhida para obtenção dos benefícios gerais ocasionados pelo exercício físico.

Diante esse cenário, novos estudos devem ser conduzidos a fim de explorar ainda mais essa temática, tendo em vista que, os estudos analisados possuem uma limitação de utilizarem diferentes instrumentos avaliativos acerca dos motivos para a aderência da prática de atividade física.

## 6 REFERÊNCIAS

AMORIM, Diogo Pacheco de. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 2010.

ANDREOTTI, Márcia Cristina; OKUMA, Silene Sumire. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Rev paul educ fís**, v. 17, n. 2, p. 142-53, 2003.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. 2010.

CONFED, Conselho Federal. Atividade física: sinônimo de bem-estar. **Revista de Educação Física**, v. 14, n. 05, 2004.

GLANER, Maria Fátima. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. **Rev Paul Educ Fís**, v. 16, n. 1, p. 76-85, 2002.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; ABUHAMDEH, S.; NAKAMURA, J. Flow, Handbook of Competence and Motivation In Elliot, AJ and Dweck, CS (Ed.), Chapter 32. 2005.

DA SILVA, Sidney Marques et al. Motivação para a prática do treinamento resistido durante a pandemia Motivation for the practice of resistant training during the

DE PAULA RODRIGUES, Abraham Lincoln; DOS SANTOS, Rodrigo do Vale. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e da Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Motivation and self-determination in human behavior. **NY: Plenum Publishing Co**, 1985.

Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Rev Bras Educ Física e Esporte*. 2012;26(4):679–89.

LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandre. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, p. 267-274, 2016.

LIZ, Carla Maria et al. Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. **Educ Física em Rev**, v. 7, n. 1, p. 1-14, 2013.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 1, p. 18-24, 2011.

MINICUCCI, Agostinho. **Psicologia aplicada à administração**. Atlas, 1995.

MORALES, Anderson Pontes; DE OLIVEIRA, Márcio Bruno Carvalho; CALOMENI, Mauricio Rocha. Relação entre a prática do exercício físico, fortalecimento do sistema imunológico e combate à COVID-19. **Boletim P&D**, v. 3, n. 5, p. 16-18, 2020.

MOREIRA, Maria Eduarda Souza et al. Metodologias e tecnologias para educação em tempos de pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6281-6290, 2020.

PATE, Russell R. et al. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **Jama**, v. 273, n. 5, p. 402-407, 1995.

POSSAMAI, Vanessa et al. Motivação para prática de exercício físico na pandemia COVID-19 de idosos ativos. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, v. 4, n. 2, p. 123-131, 2021.

ROMERO, Bruna Freitas et al. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na Universidade. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 1, 2017.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**, v. 1, p. 19, 2007.

SCHUTZ, Juliana Cássio. Aspectos motivacionais para a prática de musculação em uma academia da Palhoça/SC. **Educação Física Bacharelado - Pedra Branca**, 2019.