



**UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - MODALIDADE DE EDUCAÇÃO A
DISTÂNCIA – METODOLOGIA SEMIPRESENCIAL DA
UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR**

DOUGLAS VERONES SILVA

**MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

CIANORTE – PR

2021

DOUGLAS VERONES SILVA

**MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Educação Física – Universidade Paranaense – Campus Cianorte, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em educação física sob orientação do Prof. Fábio Ricardo Acencio.

**CIANORTE
2021**

AGRADECIMENTOS

A Deus: Por sempre me dar forças para continuar em frente mesmo nos momentos mais difíceis, sempre fortalecendo minha fé e iluminando cada passo que dou em minha vida. Devo tudo a Ele e sempre serei grato por tudo que Ele fez pra mim.

Aos Pais: Agradeço de coração a vocês Vera Lucia e José Aparecido por sempre estarem ao meu lado, sendo os alicerces da construção do meu sonho. Admiro e amo imensamente vocês por tudo, sem essa força que vocês sempre me deram, eu não seria nada.

Aos nossos eternos amigos: Agradeço meus amigos por todos os momentos que passamos juntos, pela alegria de cada encontro que temos e pela amizade verdadeira que não se abala em nenhum momento.

Ao Orientador professor Fábio Ricardo Acencio: Agradeço de coração todo seu apoio, ajuda, paciência, profissionalismo e por tem me indicado o caminho certo para a realização desse trabalho.

*“A minha estrela sabe o quanto é difícil,
brilhar no céu infinito de noite com tantos fogos de artifício.”*

VMZ

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVO.....	11
3. DESENVOLVIMENTO.....	11
3.1 Capítulo 1 – Motivação Para Mulheres Adultas.....	11
3.2 Capítulo 2 – Motivação Para Homens Adultos.....	12
3.3 Capítulo 3 – Motivação Para Idosos.....	13
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

Título do artigo: MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Autores: DOUGLAS VERONES SILVA¹; FÁBIO RICARDO ACENCIO²

Filiação: ^{1,2}Universidade Paranaense - UNIPAR

RESUMO

Introdução: a influência do exercício físico na qualidade de vida é um tema sacramentado pela ciência, compreender os elementos de engajamento para a prática do exercício físico ainda é essencial para a promoção da saúde, a motivação para essa prática é determinante no sentido de manter o indivíduo como praticante de exercício físico. **Objetivo:** verificar por meio de revisão bibliográfica a motivação para a prática de exercício físico em academias. **Desenvolvimento:** a pesquisa mostrou que a adesão de mulheres em academias tem por suas principais motivações a estética corporal, o bem-estar, a qualidade de vida e a saúde, sendo assim as mulheres praticam exercício físico pois se preocupam com seu corpo e hígidez. Estudos mostraram que homens praticantes de exercício físico em academias, tem como motivação a estética corporal com ganho de maça muscular, seguido de uma saúde ativa e com isso, serem aceitos pelos padrões de beleza da sociedade. Já com os idosos, foi descrito que a motivação para praticar exercícios físicos em academias é saúde corporal e mental adequadas para terem um envelhecimento saudável. **Considerações finais:** pode-se afirmar que as motivações dos grupos são o bem-estar, a saúde mental, a estética corporal e a qualidade de vida que o exercício físico proporciona.

Palavras chave: Exercício Físico, motivação; academia.

ABSTRACT

Introduction: the influence of physical exercise on quality of life is a theme enshrined in science, understanding the elements of engagement for the practice of physical exercise is still essential for health promotion, a motivation for this practice and a determinant in maintaining the individual as a practitioner of physical exercise. **Objective:** to verify, through a literature review, the motivation for the practice of physical exercise in gyms. **Development:** research showed that the participation of women in gyms has as its main motivations body esthetics, or well-being, quality of life and health, as well as women who practice physical exercise because they care about their body and health. Different studies show that men who practice physical exercise in gyms are motivated by body aesthetics with gain in muscle mass, followed by active health and, therefore, being accepted by society's standards of beauty. As for the elderly, it was described that a motivation to practice physical exercise in gyms is aging body and mental health to have a healthy aging process. **Final considerations:** it can be said that the groups' motivations are well-being, mental health, body esthetics and quality of life that physical exercise offers.

Key words: Motivation, gym, quality of life and exercise.

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Declaro para os devidos fins que eu, Douglas Verones Silva, RG: 13.518.923-5 – SSP-PR, aluno do Curso de Educação Física – Campus Cianorte, sou autor do trabalho intitulado: Motivação Para Prática De Exercício Físico em Academias, que agora submeto à banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso – Educação Física.

Também declaro que é um trabalho inédito, nunca submetido à publicação anteriormente em qualquer meio de difusão científica.

Nome do Aluno

1. Introdução:

A motivação que leva à prática de exercício físico tem fatores como psicológicos, prevenção de doenças, bem-estar, condicionamento físico, competição, diversão, realizações e sociais. Dessa forma, é viável dizer que a motivação reflete na qualidade de vida quando se diz respeito ao exercício físico, pois a mesma está associada a autoestima, a satisfação social, familiar, pessoal e psicológico, tendo melhora com a prática regular de exercícios físicos (DAWALIBI, 2013; ANVERSA 2019; ARAUJO, 2020).

O conceito de qualidade de vida está diretamente ligado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange vários aspectos, como, a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive (MINAYO, HARTZ E BUSS, 2016). Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020), a qualidade de vida é definida como a satisfação do indivíduo no que diz respeito à sua vida cotidiana, um estado de completo bem-estar físico e mental.

Por tratar-se da qualidade de vida como fator fundamental, composto pelos domínios de bem-estar físico, material, social e emocional, o exercício físico é considerado como essencial para beneficiar a saúde física e mental de seus praticantes, bem como elevar a percepção destes fatores que integram os componentes de qualidade de vida (SANTOS E SIMÕES, 2012). A atividade física é uma conduta que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, fazendo parte do dia a dia e traz diversos benefícios, como o controle do peso e a melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente (GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2021).

Sabendo disso, a OMS (2020) recomenda que adultos dos 18 aos 64 anos, façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa, quando não houver contraindicação. Já para aqueles que estão acima dos 65 anos a recomendação da OMS é de pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada durante a semana ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica intensa durante o mesmo período.

No entanto, apesar dos vários benefícios que a atividade física nos proporciona, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019), destaca que 40,3% da população brasileira com 18 anos ou mais não praticam atividade física ou estão abaixo dos 150 minutos recomendados, ou seja, são insuficientemente ativos sendo considerados sedentários. Sendo estes 47,5% das mulheres brasileiras são sedentárias, já os homens têm uma taxa de 32,1% de inativos e na população idosa são 59,7% que não praticam atividades físicas regulares.

A participação em programas de exercícios contribui para o aumento da qualidade de vida percebida pelo sujeito (BRUNON, 2016). Nesse sentido, pesquisas têm buscado compreender os fatores sociais e individuais que levam à prática de exercícios físicos (SILVA, 2016). Com isso, estudos apontam que a motivação é o principal fator para manter um estilo de vida ativo, indicando que os perfis motivacionais se relacionam com a saúde e bem estar (SILVA, ALIAS & MORENOMURCI, 2017).

A motivação é a força que aflora, estimula e mantém as ações de cada indivíduo, é um processo complexo que age no início de uma atividade e com sua persistência ao longo do tempo (DE OLIVEIRA E LOPES, 2020). Quando à execução de uma atividade pelo prazer da mesma, é chamado de motivação intrínseca. Já quando à uma motivação que vem de um ambiente externo, que não são obtidas pela atividade, mas sim pelas consequências dela, é chamado de motivação extrínseca (MARTINELLI, 2018; SAMULSKY, 2002).

A partir das evidências fornecidas por alguns estudos, podemos dizer que a motivação depende de dois fatores: o intrínseco e extrínseco (ROCHA, 2009; MARZINEK e NETO, 2007; ARAUJO, 2008). O fator intrínseco está relacionado ao próprio indivíduo, ou seja, a prática pelos efeitos que ela provoca. Segundo Berleze (2002), as atitudes que o indivíduo realiza por sua própria vontade são características evidentes de motivação intrínseca. Grupos que praticam algum determinado esporte pelo prazer que sentem em jogar, em participar de certas atividades esportivas podem ser citados como sendo exemplo de motivação intrínseca.

Para Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), a motivação intrínseca define-se prontamente em duas formas: participação voluntária numa atividade, em “aparente” ausência de recompensas ou pressões externas; e, participação numa atividade, pelo interesse, satisfação e prazer que obtêm desse envolvimento, ou seja, a satisfação advém unicamente da atividade.

Já o fator extrínseco vem de meios externos, como, por exemplo, recompensas que a atividade pode possibilitar; motivação dos pais/professores para que o filho/aluno pratique tal atividade, entre outros. Para Berleze (2002), a motivação extrínseca é algo artificial, pois, para ser eficiente, precisa ser fundamentada em alguma vocação, em algum motivo ou necessidade própria da pessoa ou intrínseca à sua natureza.

Para Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), a motivação extrínseca consiste num grupo variado de comportamentos, que são realizados com vista a um fim, que não o próprio prazer e divertimento na atividade.

As pesquisas relacionadas à motivação têm como grande desafio descobrir os motivos que levam as pessoas a fazerem determinado esporte ou exercício físico. A teoria da autodeterminação considera o bem-estar psicológico como uma consequência do comprometimento com os desafios e propósitos de vida (RYAN E DECI, 2001).

Um comportamento para ser considerado autodeterminado precisa apresentar três aspectos: autonomia, a capacidade do sujeito de governar a si mesmo; percepção de competência, na qual o indivíduo tem percepção da sua habilidade de realizar seus objetivos; e relacionamento, o qual envolve as pessoas introduzidas no mesmo meio, ou seja, se apresenta bom relacionamento com as pessoas a sua volta (SILVA, WENDT & ARGIMON, 2010).

A motivação é um aspecto psicológico tão essencial quanto o aspecto físico. Assim, o profissional de Educação Física, deveria preocupar-se não somente com a parte física das pessoas, mas também com o aspecto psíquico, pois muitas vezes estes aspectos são essências para o desenvolvimento das práticas corporais, principalmente em crianças e adolescentes visando à manutenção deste comportamento quando adultos (ROCHA, 2009). O professor de educação física deve estar ciente de que, além de ter conhecimento teórico, tem papel fundamental na motivação de seus alunos (JUNIOR, 2000).

2. Objetivo:

Verificar por meio de revisão bibliográfica a motivação para a prática de exercício físico em academias.

3. Desenvolvimento:

3.1 Capítulo 1 - Motivação Para Mulheres Adultas:

No que diz respeito sobre atividade física em mulheres adultas, os principais fatores motivacionais como o desafio, a visão corporal, o bem-estar, a qualidade de vida e estética, são o que elas buscam devido à preocupação com sua imagem corporal e isso as levam periodicamente para centros de atividade física (MARBÁ, SILVA E GUIMARÃES, 2016). Na motivação as mulheres apresentam um olhar mais clínicos do corpo e por isso buscam a prática de atividades físicas (COELHO & FRAZÃO, 2010; SALLES-COSTA & COLABORADORES, 2003).

Segundo Kilpatrick, Hebert e Bartholomew (2005), as mulheres apresentaram maior motivação na variável de controle do peso e obesidade, reconhecendo a importância da atividade física para um estado de saúde positivo. Para Truccolo, Maduro; Feijó (2008), a promoção da saúde e a melhora do bem-estar são os fatores que mais motivam as mulheres a praticarem Exercício Físico.

Na pesquisa de Balbinotti e Capozzoli (2008), o fator motivacional mais citado pelas mulheres foi a saúde. Seja por necessidade ou prevenção, a prática de exercícios físicos atualmente vem tomando um caráter que visa, cada vez mais, melhores condições de saúde, resultando numa melhor qualidade de vida para seus praticantes, tanto nos aspectos fisiológicos como psicológicos (WEINBERG E GOULD, 2001).

Graciano e colaboradores (2021), ressaltaram em seus estudos com mulheres de diversas idades em uma academia, que o domínio físico e a qualidade de vida são fatores que estão associados a motivação feminina, além disso o principal fator motivacional para as mulheres mais velhas foi a prevenção de doenças. Na compreensão de seus estudos o exercício físico pode interferir nas características psicológicas dos praticantes, especialmente na motivação e na qualidade de vida das mulheres.

A concepção da imagem corporal do indivíduo está relacionada com fatores sociais e culturais que afetam sua relação de bem-estar e felicidade e determinam suas atitudes (DAMASCENO, 2018). De forma geral, a mulher que procura por uma

atividade física tem como um dos principais motivos à insatisfação com o corpo ou com a imagem que possui (THEODORO, 2019), além da busca de uma vida saudável e prolongada (SECCHI, CAMARGO & BERTOLDO, 2018).

Percebe-se que, entre as mulheres que praticam exercício físico em academias, o principal motivo destacado é a promoção da saúde corporal, seja ela para prevenção de doenças ou para manter o controle do peso e assim ter uma melhor qualidade de vida.

3.2 Capítulo 2 - Motivação Para Homens Adultos:

As academias ocupam um espaço cada vez maior na sociedade, sendo procuradas por homens que buscam os benefícios proporcionados pelas atividades físicas, que podem ser tanto fisiológicos quanto psicológicos (NOVAIS, 2018). O conceito de imagem corporal pode ser dado como uma representação mental do corpo, que reflete como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos (SCHILDER, 2016).

Para Matsudo (2016); Pereira e Bernardes (2005), a motivação dos homens se leva em conta da prática de musculação beneficiando a qualidade de vida e saúde do praticante, diminuindo o sedentarismo e o nível de estresse, aumentando interação social, juntamente com o ganho de massa corporal, o que os deixam mais confiantes dos afazeres do dia a dia. Já Machado e Deivid (2007) citam que geralmente entre os homens prevalece à busca pelo “aumento da massa muscular”.

A musculação é eficiente na melhoria da imagem corporal e no ganho de massa corporal. Além de benefícios estéticos, a musculação tem benefícios na área de auxílio terapêutico, auxiliando as pessoas com problemas como a obesidade, diabetes, hipertensão arterial, aterosclerose e osteoporose (PRAZERES, 2017).

A qualidade de vida, saúde e estética corporal acabam sendo os principais objetivos dos homens ao procurarem uma academia de ginástica, ficando claro o interesse e a preocupação pela aceitação social e com destaque para a estética corporal, que hoje é a maior preocupação do homem (TAHARA, SCHWARTZ & SILVA, 2017), seguido por um padrão de saúde ativa, com isso, aumentando sua autoestima, assim como uma competição saudável entre os homens para saberem quem tem uma estética corporal melhor aceita socialmente (PIERON, 2018). Sendo assim além de receber todos os benefícios que o exercício traz, também irá conquistar

o aumento do seu bem-estar e terá a motivação para continuar com a prática (MOUTÃO, 2019).

Sendo assim, a motivação para ter um corpo “bonito” esteticamente segundo a sociedade é o principal motivo para os homens ingressarem em uma academia. Aparecem entre os motivos a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida.

3.3 Capítulo 3 - Motivação Para Idosos:

Nos últimos anos, houve um crescimento populacional mundial de idosos (BARVER, FORSTER & BIRCH, 2016). A Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê que em 2050 existirão cerca de 2 bilhões de pessoas no Mundo com idade superior a 60 anos e que 80% se encontrará nos países desenvolvidos (WHO, 2016). A par do crescimento global do número de idosos, aumentou também o interesse em descrever e compreender como envelhecer de forma mais ativa é um determinante de maior qualidade de vida. Dado que a qualidade de vida se encontra intimamente ligada a um bom desempenho motor, o aumento da aptidão física leva, independentemente da idade, a melhorias significativas no domínio específico do bem-estar físico (CAPORICCI & NETO, 2018).

Diferentes estudiosos (KIRKBY 1999; KOLT, 2004; MAZO, CARDOSO & AGUIAR, 2006; FREITAS, 2007; CARDOSO, 2008; TANG & WONG, 2005) vêm investigando quais são os fatores determinantes para a adesão de idosos a programas de exercícios físicos. Dentre os principais resultados, estudos mostram a saúde e aptidão física como fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos, o prazer, a sociabilidade e a autoeficácia.

Segundo Ângelo e colaboradores (2021), a motivação que leva idosos praticarem atividade física são controle de estresse, sociabilidade e saúde. Destacando a importância de conhecer os fatores motivacionais de idosos participantes dos programas de exercícios físicos bem como da realização de atividades que auxiliem no desenvolvimento de aspectos da motivação para ajudar na manutenção e adesão ao programa.

Para Oliveira (2016), a motivação para prática regular de exercício físico para idosos são a saúde e o prazer, subsequentes de sociabilidade.

A saúde foi apontada como o principal fator de adesão ao programa de exercícios físicos e este resultado corrobora outras investigações realizadas com

idosos, quando a maioria é motivada pela manutenção da saúde e de bom nível de aptidão física para a saúde (KIRKBY, 1999; KOLT, 2004; FREITAS, 2007; STIGGELBOUT, 2008).

O prazer pela prática, representando a oportunidade de bem-estar e satisfação obtida a partir da participação em exercícios físicos, foi o segundo fator mais apontado (RYAN & DECY, 2000).

Outro estudo indicou que os fatores motivacionais em idosos que praticam atividade física em academias regularmente são a saúde, sociabilidade, prazer, ajudando no equilíbrio e força corporal para prática de atividades diárias, juntamente com uma saúde mental adequada, tendo assim um envelhecimento saudável (SILVA, CASTANHO, CHIMIAZZO, BARREIRA & FERNANDES 2016).

Com isso, as principais motivações dos idosos para prática de exercício físico são a saúde, a sociabilidade e o prazer. Aptidão física e controle de estresse são outras motivações que foram citadas nos estudos analisados neste trabalho.

4. Considerações Finais

Considerando as análises da literatura e as interpretações do presente estudo, pode-se afirmar que a motivação para prática de exercício físico em academias dos grupos são a percepção de bem-estar que a prática promove, a busca pela melhoria de saúde e estética corporal, bem como a saúde mental e a qualidade de vida que a academia proporciona para os que a praticam. Os principais benefícios que a prática da musculação proporciona são a sensação de bem-estar, a disposição para fazer tarefas diárias, controle do estresse, saúde física e corporal, com isso uma melhor condição para ter um corpo e mente saudável.

Novos estudos sobre o tema com populações diferentes com intuito de apontar a motivação e poder influenciar nas escolhas de hábitos relacionados a vida ativa seriam de grande ajuda para novas análises.

Referências Bibliográfica

ÂNGELO E. B., PÊRONICO F. M. M., RIBEIRO L. O. S., LIRA R. C. Fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física em projeto social de Teixeira-PB. **Revista Saúde (Santa Maria)**. 2021, v. 47, n. 1.

ANVERSA A. L. B., MANTOVI D., ANTUNES M. D., CODONHATO R., OLIVEIRA D. V. Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e ginástica. **Psic Saúde Doenças**. 2019;20(1):149-59.

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. 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, 2000.

ARAUJO, S. S.; MESQUITA, T. R. R.; ARAUJO, A. C.; BASTOS, A. A. Motivação nas aulas de educação física: um estudo comparativo entre gêneros. **EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires**, v.13, n.127, 2008.

BALBINOTTI; M. A. A; CAPOZZOLI; C. J. Motivação a prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008. BARBER, S., FORSTER, A.; BIRCH, K. (2016). Levels and patterns of daily physical activity and sedentary behavior measured objectively in older care home residents in the United Kingdom. **Journal of aging and physical activity**, 23(1), 133-143.

BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças à prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM Maringá**, v.13, n.1, p.99-107, 2002.

BRUNON, L. e colaboradores. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 29, n. 2, p. 189-196, 2016.

CAPORICCI, S.; NETO. (2018). Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. **Motricidade**, 7(2), 15-24.

CARDOSO, A. S. et al. (2008) “Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico”. **Movimento**. Vol.14, n.1, p. 225-239.

COELHO FILHO C. A. A.; FRAZÃO D. P. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz**. 2010; 16:269-80.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Vol. 14. 2006. p. 81-94.

DAWALIBI N. W, ANACLETO G. M. C, WITTER C., GOULART R. M. M., AQUINO R. C. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estud Psicol.** 2013;30(3):393-403.

DE OLIVEIRA, V. M. M.,; LOPES, J. S. "Motivação para a prática de balé clássico por mulheres adultas." **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde** 25 (2020): 1-6.

FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de Auto-Determinação: validade para a aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, Portugal, v.10, n.3, p. 385-395, 2005.

FREITAS, C. M. S. M. et al. (2007). "Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos". **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis. Vol. 9, no. 1, p. 92-100.

GRACIANO N. S., OLIVEIRA D. V., FIDELIX Y. L., ANVERSA A. L. B., JÚNIOR J. R. A. N., FREIRE G. L. M., BENNEMANN R. M., ACENCIO F. R. Relação da motivação para a prática de exercício físico com a qualidade de vida de mulheres. **Revista Ciências Em Saúde.** 2021;11(2):35-42.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde (PNS).** Brasil: IBGE, 2019.

JUNIOR J. Professor de educação física e a educação física escolar: como motivar o aluno?. **Revista da Educação física/UEM** 2000. 2000;11(1):107-17.

KILPATRICK, M. HEBERT, E.; 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.

KIRKBY, R. J., KOLT, G. S., HABEL, K.,; ADAMS, J. (1999). "Exercise in older women: Motives for participation". **Australian Psychologist.** v. 34, p.122-127.

KOLT, G. S., DRIVER, R. P., e GILES, L. C. (2004). "Why older Australians participate in exercise and sport". **Journal of Aging & Physical Activity.** Vol. 12, p. 185-198.

MACHADO L. P., DEVIDE F. P. (2007), "Representações de homens e mulheres sobre a prática da musculação em academia". **Lec Educa Física Dep**;12(111). Disponível em [2010 fev 10].

MARBÁ, R. F., SILVA G. S, GUIMARÃES T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **RciTPAC.** 2016;9(3):8-11.

MARTINELLI S. C, SISTO F. F. Motivação de estudantes: um estudo com crianças do ensino fundamental. **Aval Psicol.** 2018;9(3):413-20.

- MARZINEK, A; NETO, A. F. A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, v.11, n.105, 2007.
- MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p.135-37, set. 2016.
- MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. de. (2006). Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, auto - estima e auto - imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Vol.5, n. 2, p. 67-72.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2016.
- MOUTÃO, J., et al. Relação entre o gênero, idade, tipo de atividade física praticada e bem-estar psicológico. **Rev: UIIPS**. v. 2, p. 169-178, julho 2019.
- NOVAES, J. S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro. Sprint. 2018.
- OLIVEIRA, F. B. (2016). **Motivação à prática de atividades físicas por adultos da meia idade e idosos em uma academia de Vera Cruz-RS**.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Mental health action plan**. Geneva: OMS, 2020.
- PRAZERES, M. V. **A prática de musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. Monografia em Educação Física pela Universidade do estado de Santa Catarina, Florianópolis. 2017. 45p.
- PEREIRA, E.; BERNARDES, D. (2005), **“Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica de Caxambu, Três Corações”**. [Dissertação de Mestrado - Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações].
- PIERON M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. **Fitness & Performance Journal**. 2018; 3(1):10-17.
- ROCHA, C. C. M. **A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da educação física escolar**. Tese de mestrado Universidade Técnica de Lisboa, 2009.
- RYAN, R. M.; DECI, EL. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonicwell-being. **Annu Rev Psychol**. 2001; 52:141-66.
- RYAN, R .M.; DECI, E.L. (2000). “Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions”. **Contemporary Educational Psychology**. Vol.25, n.1 p.54-67.

- SALLES-COSTA, R., HEILBORN, M. L., WERNECK, G. L., FAERSTEIN, E. & LOPES, C. S. (2003). Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde Pública**, 19(2), 325-333.
- SAMULSKY D. **Psicologia do Esporte**. 1. ed Editora Manole; 2002.
- SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, A. C. Educação física e qualidade de vida: **reflexões e perspectivas. Saúde e sociedade**, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012.
- SCHILDER, P. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. 3ª edição. São Paulo. Martins Fontes. 2016. p. 104.
- SECCHI, K.; CAMARGO, B. V.; BERTOLDO, R. B. Percepção da imagem corporal e representação sociais do corpo. **Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Vol. 25. Num. 2. 2018. p.229-236.
- SILVA, A. N. C., CASTANHO, G. K. F. CHIMIAZZO., J. G. C. BARREIRA, J., & FERNANDES, P. T. (2016). Fatores motivacionais relacionados à prática de atividade físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, 21(4), 677-685.
- SILVA, F. B.; ALIAS, A.; MORENO-MURCIA, J. A. Predição do motivo de prática 'fitness/saúde' através da orientação motivacional e da motivação intrínseca em brasileiros praticantes de exercício físico. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 14, n. 2, p. 47-55, 2017.
- SILVA M. A., WENDT G. W., ARGIMON I. L. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicologia em Revista** 2010. 2010;16(2):351-69.
- SILVA, M. F. e Colaboradores. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 635-642, 2016.
- STIGGELBOUT, M; HOPMAN-ROCK, M; MECHELEN, W. (2008). "Entry Correlates and Motivations of Older Adults Participating in Organized Exercise Programs". **Journal of Aging and Physical Activity**. Vol. 16, p.342-354.
- TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília. Vol. 11. Num. 4. 2017. p. 7-12.
- THEODORO, H.; RICALDI, S. R.; AMARO, F. S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul-RS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 15. Num. 4. 2019. p. 291-294.

TANG, C. S.; WONG, C. Y. (2005). "Psychosocial Factors Influencing the Practice of Preventive Behaviors Against the Severe Acute Respiratory Syndrome Among Older Chinese in Hong Kong". **Journal of Aging and Health**. v.17, p. 490 – 506.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A.; Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, Rio Claro, v.14, nº2, p.108-114, abr/jun.; 2008.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Tradução: Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WHO. (2016). **Active Ageing: A policy framework** (pp. 1-60). Spain: OMS.