

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

FELIPE SCOTTI NUNES

Prof.^a Dra. ANA CAROLINA KANITZ

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A REALIZAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO:
UMA COMPARAÇÃO ENTRE A PRÁTICA PRESENCIAL E A PRÁTICA REMOTA**

PORTO ALEGRE

2021

FELIPE SCOTTI NUNES

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A REALIZAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO:
UMA COMPARAÇÃO ENTRE A PRÁTICA PRESENCIAL E A PRÁTICA REMOTA**

Monografia apresentada como Trabalho de Conclusão de Curso, exigência da Universidade Federal do Rio Grande do Sul para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dra. Ana Carolina Kanitz

PORTO ALEGRE

2021

Dedico este trabalho à minha mãe.

AGRADECIMENTOS

A todas as pessoas que cruzaram o meu caminho e que, de alguma forma, contribuíram para o meu crescimento, meu muito obrigado.

Agradecimento especial à minha mãe, Neusa Maria Scotti, por tudo. Te amo.

À Clara Meira Moraes, pelo apoio emocional constante.

À minha família e amigos que, de diferentes maneiras, me motivam a fazer o que tem que ser feito, sempre da melhor forma possível.

Aos meus alunos virtuais, que despertaram a curiosidade de investigar o tema aqui proposto.

À professora doutora Ana Carolina Kanitz, por ter aceitado me acompanhar e me orientar nesse processo que é sempre desafiador.

A todos educadores e educadoras que seguem firmes na luta por melhores condições e por um mundo melhor.

E àqueles que lutam e acreditam na importância da educação básica e superior de qualidade e acessível a todos.

"Uma vida com propósito é aquela em que eu entenda as razões pelas quais faço o que faço e pelas quais claramente deixo de fazer o que não faço" (CORTELLA, Mário Sérgio)

RESUMO

Os avanços tecnológicos ampliaram as possibilidades de interação e de organização do ser humano. A partir dessa evolução instaurou-se o treinamento remoto e, com ele, a necessidade de compreender os motivos para a sua aderência. O objetivo deste estudo é o de comparar os aspectos motivacionais para a prática de exercício físico entre as modalidades presencial (TP), remota (TR) e híbrida (TH). Trata-se de um estudo descritivo com análise transversal. Participaram 73 indivíduos, homens e mulheres, na faixa etária entre 18 e 60 anos, praticantes de treinamento físico regular de forma presencial e/ou de forma remota. Os participantes responderam de forma *on-line* ao questionário *Exercise Motivation Inventory-2* (EMI-2), validado pela literatura, para análise dos aspectos motivacionais para a prática. A comparação dos desfechos foi realizada por análise descritiva a partir dos valores de média e desvio-padrão. Os resultados obtidos para TP, TR e TH foram semelhantes, havendo pequenas distinções em relação à ordem de prioridade entre determinados fatores. O Condicionamento Físico ($4,40 \pm 0,85$ para TP; $4,06 \pm 0,78$ para TR; e $4,62 \pm 0,47$ para TH) e a Prevenção de Doenças ($4,35 \pm 0,66$ para TP; $4,20 \pm 0,72$ para TR; e $4,29 \pm 0,41$ para TH) são os fatores que mais influenciaram na motivação para a prática entre os praticantes de todos os grupos. A Afiliação mostrou-se um fator pouco relevante para os praticantes de TR ($0,40 \pm 0,61$). A partir dos resultados observa-se que não há muita diferença nos aspectos motivacionais quando se treina de forma presencial, remota ou híbrida.

Palavras-chave: motivação; treinamento remoto; qualidade de vida.

ABSTRACT

Technological advances have expanded human interaction and organization possibilities. From this evolution, remote training has been established and, with it, the need to understand the reasons for its adherence. The aim of this study is to compare motivational aspects for the practice of physical exercise in the presential (PT), remote (RT) and hybrid (HT) modalities. This is a descriptive study with cross-sectional analysis. Seventy-three individuals participated, men and women, aged between 18 and 60, practitioners of regular physical training in a presential and/or remote way. Participants answered the Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) questionnaire online, validated by the literature, in order to carry out the analysis of the motivational aspects for the practice. Comparison of outcomes was performed by descriptive analysis based on the average and standard deviation values. The results obtained for PT, RT and HT were similar, with small distinctions regarding the order of priority of certain factors. Physical Conditioning (PT = $4,40 \pm 0,85$; RT = $4,06 \pm 0,78$; HT = $4,62 \pm 0,47$) and Disease Prevention (PT = $4,35 \pm 0,66$; RT = $4,20 \pm 0,72$; HT = $4,29 \pm 0,41$) are the factors that most influenced the motivation to practice among practitioners of all groups. Affiliation proved to be not a very relevant factor for RT practitioners. From the results, it is observed that there is not much difference in the motivational aspects when training in person, remotely or hybrid.

Key words: motivation; home training; quality of life

FELIPE SCOTTI NUNES

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A REALIZAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO:
UMA COMPARAÇÃO ENTRE A PRÁTICA PRESENCIAL E A PRÁTICA REMOTA**

Conceito Final:

Aprovado em de Novembro de 2021

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Rodrigo Ferrari – UFRGS

Orientadora: Prof. Dra. Ana Carolina Kanitz – UFRGS

PORTO ALEGRE

2021

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 10 |
| 1.1 OBJETIVO GERAL | 12 |
| 2 REVISÃO NA LITERATURA | 13 |
| 2.1. ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E TREINAMENTO FÍSICO | 13 |
| 2.2 TREINAMENTO REMOTO..... | 14 |
| 2.3 MOTIVAÇÃO | 17 |
| 3 METODOLOGIA | 19 |
| 4 RESULTADOS | 21 |
| 5 DISCUSSÃO | 23 |
| 6 CONCLUSÃO | 25 |
| ANEXO 1 | 30 |

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), em seu Plano de Ação Global para atividade física, cerca de 25% dos adultos e três em cada quatro adolescentes (com idades entre 11 e 17 anos), não atendem atualmente às recomendações propostas pela OMS. E, apesar dos avanços científicos sobre o tema e da aparente conscientização populacional em relação à importância das atividades físicas, em alguns países os níveis de inatividade chegam a 70%. A OMS recomenda 75 minutos de atividade vigorosa semanal ou 150 minutos por semana de atividade física moderada para adultos e idosos. Existem, no entanto, inúmeras maneiras de cumprir com tais metas, dentre as quais se destaca o exercício físico.

Conceitualmente, exercício físico é todo esforço físico previamente estruturado, planejado e reiterado, com maior ou menor demanda energética, que tem por finalidade induzir a um melhor funcionamento orgânico, mediante aprimoramento e manutenção de uma ou mais valências da aptidão física (HALLAL et al. 2012 *apud* ARAÚJO, 2017). O exercício físico, portanto, apresenta uma definição mais específica do que a atividade física, a qual é compreendida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, resultante em gastos de energia mais elevados do que aqueles apresentados em condições de repouso (CASPERSEN et al., 1985).

Outrossim, o treinamento físico é uma importante área de atuação profissional da Educação Física. A qual tem por objetivo precípua, a melhoria do desempenho físico-esportivo através da aplicação de um processo organizado e sistemático composto por exercícios físicos (ROSCHEL et al., 2011). O treinamento físico apresenta inúmeros benefícios, dentre eles destacam-se: o controle da pressão arterial (MACDONALD et al., 2016); a melhora na densidade mineral óssea (ZHAO et al., 2015); o controle de peso (PAOLI et al., 2014), o gerenciamento da depressão (GORDON et al., 2018), o tratamento de câncer (FULLER et al., 2018); o controle da glicose no sangue (CODELLA et al., 2018); e ganho de força e massa muscular (GENTIL et al., 2020). Tais benefícios, culminam na redução de taxa de mortalidade em diferentes populações.

Os avanços da tecnologia, a busca incessante por otimização de tempo e eficiência transformaram diversos setores e aspectos da sociedade. Embora o desenvolvimento da tecnologia esteja diretamente ligado ao aumento dos índices populacionais de sedentarismo -

devido ao desenvolvimento dos meios de transportes, das novas ferramentas de trabalho e novas formas de entretenimento -, a rede virtual de computadores (*internet*) permitiu que o empregado não necessariamente se desloque à sua empresa para prestar seu serviço e/ou interagir com seus empregadores e colegas. A modalidade remota encurtou distâncias e revolucionou as jornadas de trabalho.

Em função da pandemia da doença coronavírus 2019 (COVID-19), que se iniciou no Brasil em março de 2020, as orientações de distanciamento social fizeram com que as academias, clubes, estúdios e demais espaços de treinamento fechassem e fizeram com que as pessoas permanecessem isoladas em suas casas, acentuando os índices de inatividade populacional. Pode-se dizer que a pandemia foi fator potencializador para uma maior disseminação da prática de atividades físicas remotas, pois tais restrições da utilização dos espaços compartilhados e a obrigação da utilização de máscaras fizeram com que mesmo os profissionais mais resistentes à forma remota se reinventassem e aderissem a esta forma de trabalhar, mesmo que temporariamente. Ainda assim, apesar da melhora advinda do combate da doença - que se deve ao avanço da vacinação em massa -, muitas pessoas mantiveram seus treinamentos em situação remota por diversos motivos.

Nesse sentido, mesmo o treinamento físico remoto sendo uma alternativa interessante para pessoas que procuram otimizar tempo ou para aquelas pessoas que ainda não se sentem seguras para se expor em espaços compartilhados, é necessário que se consiga fazer com os praticantes adiram e permaneçam no programa de exercícios físicos, e para tanto, é necessário que se entenda os aspectos motivacionais para a prática nos diferentes contextos. Quando se trata de prática de exercício físico, a motivação está relacionada com fatores fisiológicos, psicológicos, sociais, de afiliação, poder, realização, incentivos, recompensas e dificuldades. Além disso, esses aspectos irão estar associados a diferentes fatores, como a prevenção de doenças, melhora do condicionamento físico, controle de peso, aparência (estética), controle do estresse, diversão, competição e reconhecimento social (Batista et al., 2020). Assim, quando há motivação para a prática de exercício físico haverá também uma possível melhora na qualidade de vida (DAWALIBI et al., 2013; ANVERSA et al., 2019) em função de uma melhora do bem-estar, tanto físico quanto psicológico (HEIESTAD et al., 2016).

Para que se compreenda tais aspectos psicológicos a Teoria da Autodeterminação, consolidada por Deci e Ryan (1985), aponta que é necessário compreender os fatores que

influenciam na motivação e são estes os intrínsecos e os extrínsecos. O primeiro diz respeito à realização da atividade para a obtenção da própria satisfação e não por uma pressão externa. Já o segundo ocorre quando determinada atividade é realizada com um objetivo alheio ao interesse do participante.

Independente da atividade - seja ela remota ou presencial -, a motivação para a escolha da prática desejada está diretamente associada à adesão e permanência na prática de exercícios físicos (TELLES et al., 2016; STØDLE et al., 2019). Logo, a motivação se torna fator determinante para um maior engajamento e identificação com a prática do exercício físico. A motivação é influenciada por uma série de aspectos culturais, econômicos, sociais e pessoais. Ou seja, para que permaneça em um programa de atividades físicas é importante que, além de orientações médicas ou necessidades de saúde e estética, o praticante tenha motivação.

Na medida em que foi identificada a importância dos aspectos motivacionais para a prática do treinamento físico, estes passaram a ser difundidos e amplamente estudados. Tal interesse deriva da necessidade de diagnosticar os reais anseios e necessidades dos praticantes. No entanto, a literatura carece de estudos que comparem a motivação da prática do treinamento físico remoto e presencial, relacionando-os com o nível de atividade física e qualidade de vida dos participantes. Este estudo nasce com o intuito de preencher tais lacunas, pois uma vez identificadas as motivações para a realização do treinamento nas diferentes condições, esta informação permitirá o aprimoramento e otimização das prescrições dos treinamentos pelos profissionais de acordo com as respostas obtidas. O que contribui para os avanços da promoção da saúde na sociedade ao elucidar aos profissionais da área como identificar, planejar e adotar as estratégias mais adequadas para atrair os indivíduos para uma vida mais ativa e saudável.

1.1 OBJETIVO GERAL

Comparar os aspectos motivacionais para a prática de exercício físico entre as modalidades presencial, remota e híbrida.

2 REVISÃO NA LITERATURA

2.1. ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E TREINAMENTO FÍSICO

Primeiramente, é preciso esclarecer as distinções entre conceitos como atividade física, exercício físico e treinamento físico (TF). Termos similares que causam confusão em boa parte da população. Atividade física é o gênero em que exercício físico e treinamento físico são espécies. Caspersen et al. (1985) definiram a atividade física como qualquer movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos, resultante em gastos de energia mais elevados do que aqueles apresentados em condições de repouso. Ou seja, toda tarefa realizada em que o indivíduo apresenta um dispêndio de energia maior do que quando estava em repouso pode ser caracterizada como atividade física. Basta, portanto, estender a roupa no varal, varrer o pátio ou subir um lance de escadas para estar caracterizada uma atividade física. A principal característica da atividade física é seu caráter genérico, normalmente correlacionado a atividades de vida diária e sem planejamento prévio.

Já o exercício físico, por outro lado, é todo aquele esforço físico estruturado a priori, bem planejado e reiterado, com maior ou menor demanda de energia e que tem por finalidade induzir o indivíduo a um melhor funcionamento orgânico, mediante uma ou mais valências da aptidão física (HALLAL et al. 2012 *apud* ARAÚJO, 2017). Pode-se concluir que todo exercício físico é uma atividade física, porém nem toda atividade física é exercício físico. Isto porque o exercício físico necessita de planejamento e propósito, como quando um treinador busca melhorar as capacidades de seu atleta visando o alto desempenho esportivo. Para que um atleta vença uma maratona, não basta apenas subir escadas, estender roupas no varal ou varrer a casa. É preciso uma periodização adequada de exercícios, que faça sentido e realmente prepare o indivíduo para a prática através da aquisição de adaptações bem estruturadas previamente.

Conceitualmente exercício físico e treinamento físico são quase sinônimos. Existe na literatura a distinção entre eles no sentido de o TF ter maior predominância entre indivíduos atletas que busquem o alto desempenho esportivo, porém este posicionamento não é visualizado de forma unânime. Para Roschel et al. (2011) o TF tem por objetivo fundamental a melhoria do desempenho físico-esportivo através da aplicação de um processo sistemático e organizado, composto por exercícios físicos. Este viés trazido por Roschel et al. (2011)

visualiza o TF como uma amarra de exercícios físicos, ou seja, para que seja caracterizado o treinamento físico é preciso, na imensidão de exercícios físicos existentes, fazer a seleção daqueles que mais façam sentido e que mais promovam as adaptações esperadas para um objetivo específico a ser atingido. Um exemplo bem claro deste pensamento é o de que trabalhar a braçada do Crawl para um nadador pode vir a ser um excelente exercício físico dentro de uma sessão de TF quando se objetiva melhorar o nado Crawl. Porém, colocar um jogador de futebol a fazer este exercício físico dificilmente vai caracterizar uma sessão de treinamento físico com propósito específico para sua atividade fim. Possivelmente não passará de um exercício físico desconexo com a sua realidade ou até mesmo sequer passará do status de atividade física.

O fato é que o treinamento físico apresenta inúmeros benefícios comprovados pela literatura, dentre eles destacam-se: o controle da pressão arterial (MACDONALD et al., 2016); a melhora na densidade mineral óssea (ZHAO et al., 2015); o controle de peso (PAOLI et al., 2014), o gerenciamento da depressão (GORDON et al., 2018), o tratamento de câncer (FULLER et al., 2018); o controle da glicose no sangue (CODELLA et al., 2018); e ganho de força e massa muscular (GENTIL et al., 2020). Tais benefícios, colaboraram substancialmente com a redução de taxa de mortalidade em diferentes populações.

2.2 TREINAMENTO REMOTO

Para que se compreenda a relevância de treinamento remoto é preciso que se visualize os movimentos humanos em suas múltiplas facetas. Tanto no que diz respeito ao movimento do corpo humano propriamente dito - envolvendo conceitos cinesiológicos e fisiológicos -, como nos movimentos humanos de seres sociais que detém capacidade de adaptação frente às evoluções que os cercam.

É de se esperar que os países mais ricos do mundo, em razão do seu poder de compra, sejam os mais tecnológicos do mundo. E por seu poder tecnológico sejam os mais desenvolvidos. E, ainda, por serem os mais desenvolvidos sejam os que tenham maior consciência da importância do treinamento e de se levar uma vida ativa. Na prática, no entanto, não é isso que se visualiza. Isso porque a tecnologia, por si só, traz uma dualidade complexa. Da mesma forma que ela é capaz de elevar países economicamente, na medida em que ela se

desenvolve, também gera mais conforto. E este conforto pode vir a gerar maior comodidade. A exemplo do país mais tecnológico do mundo, o Japão, que é também o país que apresentou o maior índice - 34% - de entrevistados que não dedicam algum tempo ao exercício físico ao longo da semana, segundo pesquisa realizada pelo Instituto Ipsos entre 29 países (CALLIARI, 2021). Por óbvio, não podemos nos prender apenas a este fator para definir causa e efeito, há uma série de fatores envolvidos nesse processo – como a cultura de cada povo. Porém estas afirmações corroboram com Hallal et al. (2012) que identificaram que 31,1% da amostra de adultos de 122 países são fisicamente inativos. Inatividade esta que se mostrou maior com a idade; maior em mulheres do que em homens; e maior em países de alta renda.

Os avanços da tecnologia e a busca incessante por otimização de tempo transformaram diversos setores e aspectos da sociedade. As novas ferramentas de trabalho, como a rede virtual de computadores (*internet*), permitiram que o empregado não necessariamente se desloque à sua empresa para prestar seu serviço e/ou interagir com seus empregadores e colegas. A modalidade remota encurtou distâncias e revolucionou as jornadas de trabalho.

Para os profissionais da área da Educação Física não poderia ocorrer de maneira diferente. Embora tenha se convencionado que o TF deve ser executado com cargas moderadas a altas, com um número específico de repetições (ACSM, 2009) usando equipamentos específicos como as máquinas em uma academia de musculação, muitos profissionais já veem o treinamento remoto como excelente alternativa de trabalho. Entretanto, exige uma forte quebra do convencional. É necessário que o professor antecipe possíveis problemas (sejam tecnológicos, como a falta de luz ou queda da conexão; sejam técnicos, uma vez que a visão do profissional é limitada a um plano apenas) e também é necessário que haja um período de adaptação por parte do aluno/cliente, pois é uma forma de interação distinta do que se vê habitualmente - ou se via até então. Ainda saindo do convencional, a fuga das máquinas conduzirá os treinamentos em direção à uma maior necessidade de aumento de volume/repetições, a utilização de exercícios de peso corporal e demais ferramentas/obstáculos presentes na casa do aluno/cliente. Gentil et al. (2020) atestam que é importante ressaltar que o TF não necessariamente envolve a necessidade de grandes máquinas ou equipamentos convencionais e pode ser realizado de inúmeras formas a depender de cada situação.

“O treinamento físico envolve o uso de equipamentos que geralmente estão em academias. Na ausência destes, o treinamento físico pode ser realizado em casa com elásticos

resistidos (MASCARIN et al. 2017 *apud* EIRALE et al., 2020) ou com exercícios de pesos corporal, como por exemplo: barras, apoios, abdominais, paralelas e flexão nórdica, dentre outros.”¹ (KLIKA et al., 2013 & SEYMORE et al. 2017 *apud* EIRALE et al., 2020).

Hammami et al. (2020) sugerem - além de exercícios tradicionais de peso corporal - a utilização de treinamentos com bicicleta e remo ergômetros, exercícios predominantemente aeróbicos (como pular corda), dança e até mesmo videogames ativos. Segundo os autores, todos estes são excelentes estratégias para treinamento remoto. Ainda ressaltam a necessidade dos videogames ativos para a saúde física e mental de jovens em situações extraordinárias - como as de pandemia.

Em função da pandemia da doença coronavírus 2019 (COVID-19), que se iniciou no Brasil em março de 2020, as orientações de distanciamento social fizeram com que as academias, clubes, estúdios e demais espaços de treinamento fechassem e fizeram com que as pessoas permanecessem isoladas em suas casas, acentuando os índices de inatividade populacional. Purssel et al. (2020) atestam que o autoisolamento pode levar a um aumento nas taxas de ansiedade e depressão, particularmente entre adultos mais velhos (PIŠOT et al., 2016 *apud* ABDELBASSET, 2020) que foram os mais afetados pela pandemia. Ainda, a falta de atividade física pode levar ao aumento dos níveis de glicose no sangue, vulnerabilidade a infecções, distúrbios cardiovasculares, disfunção cognitiva e demais doenças musculoesqueléticas (GUTHOLD et al., 2018).

Pode-se dizer que a pandemia foi fator potencializador para uma maior disseminação da prática de atividades físicas remotas, pois tais restrições da utilização dos espaços compartilhados e a obrigação da utilização de máscaras fizeram com que mesmo os profissionais mais resistentes à forma remota se reinventassem e aderissem a esta forma de trabalhar, mesmo que temporariamente. É importante que o profissional compreenda a necessidade de suprir falta de proximidade com o aluno/cliente com algum tipo de informação e/ou cuidado extra, pois de outra maneira será difícil a manutenção de um aluno acostumado com a forma convencional a permanecer na modalidade remota. Faz-se necessário o professor compreenda e tenha a capacidade de manter seu aluno engajado e motivado.

¹ Tradução nossa.

2.3 MOTIVAÇÃO

Mário Sérgio Cortella, em seu livro intitulado *Por que fazemos o que fazemos?* (2017), traz diversas reflexões acerca da vida e dos sentidos que propomos a ela. Neste livro o autor afirma que "uma vida com propósito é aquela em que eu entenda as razões pelas quais faço o que faço e pelas quais claramente deixo de fazer o que não faço". Ora, se o treinamento físico nada mais é do que uma amarra de exercícios físicos previamente estruturados e planejados em cima de um propósito, certamente é importante que se busque compreender o porquê de fazer o que tem de ser feito. Em outras palavras, é preciso compreender o que nos motiva a fazer o que tem de ser feito. O profissional de educação lida com pessoas, seres complexos de diferentes gostos e hábitos. Independente do contexto, seja presencial ou remoto, é importante que se tenha em mente o que é mais importante para seus alunos e o que mais lhes motiva a aderir e se manter praticando exercícios físicos ao longo do tempo. Em sua obra, Machado (2006) sustenta que a motivação tem caráter importante nas tomadas de decisões dos seres humanos. Com isso, nossas decisões apresentam a motivação como aliada que pode interferir positivamente, ou não, o resultado de uma ação.

Quando se trata de prática de exercício físico, a motivação está relacionada com fatores fisiológicos, psicológicos, sociais, de afiliação, poder, realização, incentivos, recompensas e dificuldades. Além disso, esses aspectos irão estar associados a diferentes fatores, como a prevenção de doenças, melhora do condicionamento físico, controle de peso, aparência (estética), controle do estresse, diversão, competição e reconhecimento social (BATISTA et al., 2020). Assim, quando há motivação para a prática de exercício físico haverá também uma possível melhora na qualidade de vida (DAWALIBI et al., 2013; ANVERSA et al., 2019) em função de uma melhora do bem-estar, tanto físico quanto psicológico (HEIESTAD et al., 2016).

Para que se compreenda tais aspectos psicológicos a Teoria da Autodeterminação, consolidada por Deci e Ryan (1985), aponta que é necessário compreender os fatores que influenciam na motivação e são estes os intrínsecos e os extrínsecos. Os fatores intrínsecos dizem respeito à realização de uma atividade em busca da obtenção da própria satisfação, e não por pressões externas. Enquanto os fatores extrínsecos apresentam-se quando determinada atividade é realizada com um objetivo que ultrapassa o interesse da pessoa que o pratica. Samulski (2002) afirma que, quando a satisfação do indivíduo é essencial ao objeto, sem ter dependência com elementos externos, chama-se intrínseca. Já a extrínseca tem relação com o

objetivo, com ganho de um troféu ou medalha, com recebimento de salário e/ou com a interação social. Esta teoria coloca que a motivação apresenta uma energética (nível de ativação) e uma direção de comportamento (intenções, interesses, motivos e metas). O que indica que fatores pessoais podem estimular um determinado indivíduo em uma determinada situação a se comportar com diferente intensidade e persistência.

O fato é que, independentemente da atividade - seja ela remota ou presencial -, a motivação para a escolha da prática desejada está diretamente associada à adesão e permanência na prática de exercícios físicos (TELLES et al., 2016; STØDLE et al., 2019). Logo, a motivação se torna fator determinante para um maior engajamento e identificação com a prática do exercício físico. A motivação é influenciada por uma série de aspectos culturais, econômicos, sociais e pessoais. Ou seja, para que permaneça em um programa de atividades físicas é importante que, além de orientações médicas ou necessidades de saúde e estética, o praticante tenha motivação.

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva de desenvolvimento com uma análise transversal, realizada de maneira remota a partir da análise dos dados coletados de homens e mulheres, de 18 a 60 anos, praticantes de treinamento físico regular na modalidade presencial em academias ou com acompanhamento de profissionais remotamente.

A amostra foi composta por homens e mulheres com faixa etária entre 18 e 60 anos que foram divididos nos respectivos grupos conforme a forma de praticar suas atividades físicas: Treinamento Presencial (TP), Treinamento Remoto (TR) e Treinamento Híbrido (TH). Os participantes do estudo foram convidados a partir de ampla divulgação em redes sociais; de cartazes fixados em academias previamente cientes e concordantes com a divulgação e execução do projeto; e de aplicativos de mensagens. O convite através de aplicativos de mensagem também foi repassado a profissionais de Educação Física que exercessem a profissão de forma remota e que manifestem interesse em colaborar com o estudo compartilhando o convite com seus alunos/clientes.

O convite dava acesso direto ao *link* que continha Termo de Consentimento Livre Esclarecido na plataforma *Google Forms*. O termo foi descrito de maneira que informasse o voluntário e possuísse as instruções necessárias a serem ponderadas para a adesão ou não ao estudo. O voluntário que esteve de acordo com a participação no estudo, preencheu a concordância no termo digital. Em seguida, respondeu a uma sequência de questionários ainda através da ferramenta *Google Forms* a partir de *link* compartilhado através de e-mail e via aplicativo de mensagens. Os questionários na íntegra também foram fornecidos para que os voluntários pudessem realizar uma prévia leitura antes do acesso ao *link*. Essa estratégia garantiu ao participante acesso ao teor do conteúdo dos instrumentos antes de responder as perguntas, para uma tomada de decisão informada.

Inicialmente realizou-se uma breve anamnese onde foram coletados dados como idade, massa corporal e estatura (autorrelatadas). Na sequência, obteve-se informações relacionadas às motivações para a prática de exercício físico através da aplicação do *Exercise Motivations Inventory* - EMI-2 adaptado e validado para a população brasileira (Anexo 1). Trata-se de um instrumento que permite identificar, dimensionar e classificar fatores de motivação extrínseca e intrínseca para a prática de exercício físico. É composto por 44 itens, subdivididos em dez fatores de motivação: diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social,

afiliação, competição, reabilitação de saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física. Os itens são respondidos mediante escala do tipo *Leikert* de 6 pontos (0 = “nada verdadeiro” a 5 = “totalmente verdadeiro”), encabeçado pelo enunciado “Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico”. Quanto mais elevado o escore obtido em determinado fator, maior é a influência na motivação do indivíduo para a prática de exercícios.

Uma vez concluída a coleta de dados, todos os dados coletados foram adequadamente salvos em um dispositivo eletrônico local, apagando registros em plataforma virtual e ambientes compartilhados. Para análise dos dados, foi calculada a média e o desvio-padrão de cada desfecho para então realizar uma comparação descritiva entre os grupos.

4 RESULTADOS

Na Tabela 1, pode-se observar a caracterização geral da amostra. Em relação à idade TP apresentou uma média menor do que os demais grupos. Os três grupos apresentaram média de estatura e de massa bastante similar. Quanto ao IMC, os três grupos apresentam resultados que variam numa faixa entre o limite máximo para se considerar Peso Normal e no limite mínimo para se considerar Sobrepeso (levando em consideração a margem de desvio padrão), segundo parâmetros da OMS.

Tabela 1 - Caracterização da amostra.

| | TP (n=61) | TR (n=7) | TH (n=4) |
|---------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|
| Sexo | 44F 17M | 4F 3M | 3F 1M |
| Idade (anos) | 32,03 ± 9,44 | 35,00 ± 8,61 | 37,50 ± 7,18 |
| Massa (kg) | 70,23 ± 12,40 | 69,23 ± 13,68 | 67,75 ± 6,50 |
| Estatura (m) | 1,67 ± 0,08 | 1,67 ± 0,09 | 1,68 ± 0,10 |
| IMC | 24,96 ± 3,76 | 25,06 ± 3,04 | 25,87 ± 3,15 |

Nota: F, feminino; M, masculino.

Os resultados dos fatores motivacionais podem ser observados na Tabela 2, os quais foram organizados em ordem crescente quanto à sua relevância.

Tabela 2 - Média e Desvio-Padrão de todas as variáveis para cada grupo.

| | TP | TR | TH |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| Fatores de motivação | Médias e Desvios-Padrão | | |
| Condição Física | 4,40 ± 0,85 | 4,06 ± 0,78 | 4,62 ± 0,47 |
| Prevenção de Doenças | 4,35 ± 0,66 | 4,20 ± 0,72 | 4,29 ± 0,41 |
| Diversão e Bem-Estar | 4,32 ± 0,95 | 3,43 ± 1,13 | 4,50 ± 0,63 |
| Controle do Estresse | 3,81 ± 1,03 | 3,40 ± 1,01 | 4,06 ± 1,19 |
| Controle do Peso Corporal | 3,73 ± 1,12 | 3,53 ± 1,29 | 4,18 ± 0,98 |
| Aparência Física | 3,65 ± 0,97 | 3,00 ± 1,24 | 3,93 ± 0,65 |
| Afiliação | 2,98 ± 1,45 | 0,40 ± 0,61 | 3,12 ± 1,08 |
| Reabilitação da Saúde | 2,57 ± 0,98 | 2,33 ± 0,75 | 3,08 ± 1,10 |
| Competição | 2,51 ± 1,29 | 0,52 ± 0,48 | 2,05 ± 1,79 |
| Reconhecimento Social | 1,0 ± 1,04 | 0,59 ± 0,62 | 1,31 ± 1,46 |

Nota: TP, treinamento presencial; TR, treinamento remoto; TH, treinamento híbrido

5 DISCUSSÃO

O objetivo geral do presente estudo foi o de comparar os aspectos motivacionais para a prática de exercício físico nas modalidades presencial, remota e híbrida. A partir disso é importante ressaltar que o fator Condição Física se mostrou como o mais relevante fator da pesquisa para os participantes de maneira geral - sendo o fator mais importante para TP e TH e o segundo mais importante para TR. Outros fatores de destaque foram o de Prevenção de Doenças e o de Diversão e Bem-Estar, os quais figuraram entre as primeiras posições para todos os grupos. Dados que corroboram com o estudo de Graciano et al. (2021) que encontraram os três fatores como os que mais motivam os alunos à prática, embora em ordem de importância distinta. No estudo destes autores, o fator Prevenção de Doenças prevaleceu, seguido pela Diversão e Bem-Estar e pelo Condicionamento Físico.

O fator Aparência Física apresentou médias similares e foi apenas o sexto fator mais importante em todos os grupos. Diferentemente dos achados de Kilpatrick et al. (2005) que apontaram a motivação para a prática baseada na aparência e no controle de peso/estresse.

Comprovando hipóteses prévias, o fator Afiliação foi o de menor importância para TR em função da limitação da liberdade de interação dos praticantes e de o contato ser realizado diretamente com uma câmera, o que dificulta uma maior liberdade de convívio social com outros colegas. Evidenciando assim que, não só o tipo de exercício é fator interveniente no aspecto motivacional dos praticantes (SILVA et al., 2019), mas também é necessário considerar a forma em que se é praticado – presencial, remota ou híbrida.

O fator Reabilitação de Saúde foi o oitavo fator mais importante para TP e TH. Para TR foi o sétimo fator mais importante. Uma possibilidade para a baixa relevância deste fator entre os grupos é o fato de ter se tratado de uma amostra de adultos jovens, os quais provavelmente ainda não apresentaram muitas complicações relacionadas à saúde. Meurer et al. (2012) identificaram que a recomendação médica foi fator responsável pela permanência de idosos no programa de exercícios físicos. Assim como o Gonçalves e Alchieri (2010) onde a maioria de 309 pessoas demonstrou praticar exercício físico por questões de saúde, demonstrando médias mais elevadas entre os idosos.

Outros achados a se destacar são os de que os fatores de Competição e de Reconhecimento Social apresentaram pouca relevância motivacional em todos os três grupos,

figurando sempre entre as últimas posições. Dados semelhantes foram encontrados no estudo de Graciano et al. (2021).

Apesar de achados similares, é relevante apontar que a motivação é regulada por fatores ambientais e pessoais e caracteriza-se como uma ação intencional direcionada para um determinado objetivo (RYAN; DECI, 2018). Estudos têm sugerido que a motivação se correlaciona com a adesão e permanência em programas de exercícios físicos (STØDLE et al., 2019; TELLES et al., 2016) e que também está relacionada ao bem-estar dos participantes. O prazer proporcionado pelo exercício físico pode desenvolver maior persistência, confiança, diminuição do estresse e satisfação com a prática (PANSERA et al., 2016), mostrando-se essencial que os profissionais identifiquem e compreendam todos os fenômenos que permeiam a seara da motivação para a prática a fim de manter o aluno engajado e ativo fisicamente.

O presente estudo apresentou as seguintes limitações: n amostral pequeno, principalmente para os grupo TR e TH; outros desfechos como qualidade de vida e nível de atividade física; mais informações de caracterização da amostra que possam elucidar mais quem são essas pessoas, como por exemplo, aspectos relacionados à saúde (presença de doenças, uso de medicamentos, histórico de lesões, entre outros). Para preencher tais lacunas faz-se necessária a realização de futuros estudos, em que o n amostra seja maior e que os demais aspectos listados sejam incluídos.

6 CONCLUSÃO

Os aspectos motivacionais para a realização do treinamento físico das pessoas que treinam de forma presencial, remota e híbrida são semelhantes. Havendo pequenas distinções em relação à ordem de prioridade entre determinados fatores. Condicionamento Físico e Prevenção de Doenças são os fatores que mais influenciaram na motivação para a prática entre os praticantes de todos os grupos. A Afiliação mostrou-se um fator pouco relevante para os praticantes de Treinamento Remoto.

A partir dos resultados obtidos, é possível identificar que, independentemente da forma como é praticado o treinamento físico, o aprimoramento do condicionamento físico e a prevenção de doenças são aspectos importantes para a motivação dos alunos/clientes. Cabendo aos profissionais da área se utilizarem de estratégias que façam com que o aluno compreenda a relevância de seu trabalho para a aquisição desses aspectos, bem como busque priorizar estes fatores em suas prescrições, tornando sua entrega mais assertiva. É importante também que o profissional esteja ciente de que um aluno que tem forte motivação para a prática conectada a aspectos de Afiliação terá maiores chances de não se engajar em atividades remotas.

Com os achados será possível oferecer as melhoras esperadas e relevantes para a motivação de cada população, de forma a atraí-las de maneira adequada, engajando-as na prática de atividades físicas regulares e contribuindo para o seu bem-estar.

7 REFERÊNCIAS

1. ABDELBASSET, Walid Kamal. Stay Home: role of physical exercise training in elderly individuals ability to face the covid-19 infection. **Journal Of Immunology Research**, [S.L.], v. 2020, p. 1-5, 28 nov. 2020. Hindawi Limited. <http://dx.doi.org/10.1155/2020/8375096>.
2. ACSM. **Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults**. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, [S.L.], v. 41, n. 3, p. 687-708, mar. 2009. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health).
3. ANVERSA, Ana Barbosa; MANTOVI, Déborah; ANTUNES, Mateus; CODONHATO, Renan; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de. QUALITY OF LIFE AND BODY IMAGE OF WOMEN PRACTICING STRENGTH TRAINING AND GYMNASTICS. **Psicologia, Saúde & Doença**, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 149-159, 31 mar. 2019. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saude.
4. ARAÚJO, Carlos Eduardo. Physical Activity and Exercise in Health Promotion. Completion of Coursework. Professional Master's in Exercise in Health Promotion. Research Center on Health Sciences. Northern Parana University, Londrina. 2017
5. BATISTA, Roseana Pacheco Reis; FREIRE, Gabriel Lucas Morais; SILVA, Rammys Mendes da; SOUZA, Washington de; SILVA, Brena Stheffany dos Santos; DIAS, Elisabeth Ferreira; OLIVEIRA, Daniel Vincentini de; NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do. FATORES DE MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DA CIDADE DE PETROLINA-PE: um estudo comparativo. **Psicologia e Saúde em Debate**, [S.L.], v. 6, n. 2, p. 49-61, 15 set. 2020. Psicologia e Saude em Debate.
6. CALLIARI, Marcos. **Brasil lidera ranking mundial de países que menos fazem exercícios físicos, aponta Ipsos**. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/brasil-lidera-ranking-mundial-de-paises-que-menos-fazem-exercicios-fisicos-aponta-ipsos>. Acesso em: 03 out. 2021.
7. CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985, 100: 126-31.
8. CODELLA, Roberto; IALACQUA, Marta; TERRUZZI, Ileana; LUZI, Livio. May the force be with you: why resistance training is essential for subjects with type 2 diabetes mellitus without complications. **Endocrine**, [S.L.], v. 62, n. 1, p. 14-25, 5 maio 2018. Springer Science and Business Media LLC.
9. CORTELLA, Mário Sérgio. **Por que fazemos o que fazemos?** São Paulo: Planeta, 2017. 174 p.
10. DAWALIBI, Nathaly Wehbe; ANACLETO, Geovana Mellisa Castrezana; WITTER, Carla; GOULART, Rita Maria Monteiro; AQUINO, Rita de Cássia de. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da scielo. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S.L.], v. 30, n. 3, p. 393-403, set. 2013. FapUNIFESP (SciELO).
11. DECI, Edward L.; RYAN, Richard M.. The general causality orientations scale: self-determination in personality. **Journal Of Research In Personality**, [S.L.], v. 19, n. 2, p. 109-134, jun. 1985. Elsevier BV.

12. EIRALE, Cristiano; BISCOTTI, Giannicola; CORSINI, Alessandro; BAUDOT, Christophe; SAILLANT, Gerard; CHALABI, Hakim. Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. **Biology Of Sport**, [S.L.], v. 37, n. 2, p. 203-207, 2020. Termedia Sp. z.o.o.. <http://dx.doi.org/10.5114/biolsport.2020.94348>.
13. FULLER, Joel T; HARTLAND, Michael C; MALONEY, Luke T; DAVISON, Kade. Therapeutic effects of aerobic and resistance exercises for cancer survivors: a systematic review of meta-analyses of clinical trials. **British Journal Of Sports Medicine**, [S.L.], v. 52, n. 20, p. 1311-1311, 16 mar. 2018.
14. GENTIL, Paulo; RAMIREZ-CAMPILLO, Rodrigo; SOUZA, Daniel. Resistance Training in Face of the Coronavirus Outbreak: time to think outside the box. **Frontiers In Physiology**, [S.L.], v. 11, 7 jul. 2020. Frontiers Media SA.
15. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: **World Health Organization**; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
16. GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USf**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 125-134, abr. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-82712010000100013>.
17. GORDON, Brett R.; MCDOWELL, Cillian P.; HALLGREN, Mats; MEYER, Jacob D.; LYONS, Mark; HERRING, Matthew P.. Association of Efficacy of Resistance Exercise Training With Depressive Symptoms. **Jama Psychiatry**, [S.L.], v. 75, n. 6, p. 566, 1 jun. 2018. American Medical Association (AMA).
18. GRACIANO, Naiara Santana; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; FIDELIX, Yara Lucy; ANVERSA, Ana Luiza Barbosa; NASCIMENTO JÚNIOR, José Roberto Andrade do; FREIRE, Gabriel Lucas Moraes; BENNEMANN, Rose Mari; ACENCIO, Fábio Ricardo. Relationship between motivation for physical exercise and women's quality of life. **Revista Ciências em Saúde**, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 35-42, 23 jun. 2021. Revista Ciencias em Saude. <http://dx.doi.org/10.21876/rcshci.v11i2.1052>.
19. GUTHOLD, Regina; STEVENS, Gretchen; RILEY, Leanne M; BULL, Fiona C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, [S.L.], v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, out. 2018. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s2214-109x\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/s2214-109x(18)30357-7).
20. HALLAL, Pedro C; ANDERSEN, Lars Bo; BULL, Fiona C; GUTHOLD, Regina; HASKELL, William; EKELUND, Ulf. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, [S.L.], v. 380, n. 9838, p. 247-257, jul. 2012. Elsevier BV.
21. HAMMAMI, Amri; HARRABI, Basma; MOHR, Magni; KRUSTRUP, Peter. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. **Managing Sport And Leisure**, [S.L.], p. 1-6, 20 abr. 2020. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>.
22. HEIESTAD, Hege; RUSTADEN, Anne Mette; BØ, Kari; HAAKSTAD, Lene A. H.. Effect of Regular Resistance Training on Motivation, Self-Perceived Health, and Quality of Life in Previously Inactive Overweight Women: a randomized, controlled trial. **Biomed Research International**, [S.L.], v. 2016, p. 1-9, 2016. Hindawi Limited.

23. KILPATRICK, Marcus; HEBERT, Edward; BARTHOLOMEW, John. College Students' Motivation for Physical Activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. **Journal Of American College Health**, [S.L.], v. 54, n. 2, p. 87-94, set. 2005. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.3200/jach.54.2.87-94>.
24. KLAIN, Ingi P; MATOS, Dihogo Gama de; CID, Luís; AIDAR, Felipe José; LEITÃO, José Carlos; MOUTÃO, João Miguel. Evidências de validade da versão brasileira do Exercise Motivation Inventory-2 em contexto de academia e personal training. **Motricidade**, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 62-74, 18 ago. 2015. Desafio Singular, Lda.
25. KLIKA, Brett; JORDAN, Chris. HIGH-INTENSITY CIRCUIT TRAINING USING BODY WEIGHT. **Acsm'S Health & Fitness Journal**, [S.L.], v. 17, n. 3, p. 8-13, maio 2013. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1249/fit.0b013e31828cb1e8>.
26. MACDONALD, Hayley V.; JOHNSON, Blair T.; HUEDO-MEDINA, Tania B.; LIVINGSTON, Jill; FORSYTH, Kym C.; KRAEMER, William J.; FARINATTI, Paulo T.V.; PESCATELLO, Linda S.. Dynamic Resistance Training as Stand-Alone Antihypertensive Lifestyle Therapy: a meta :analysis. **Journal Of The American Heart Association**, [S.L.], v. 5, n. 10, 3 out. 2016. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health).
27. MACHADO, Afonso Antônio. **Educação Física no Ensino Superior: Psicologia do Esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
28. MASCARIN, Naryana Cristina; LIRA, Claudio Andre Barbosa de; VANCINI, Rodrigo Luiz; POCHINI, Alberto de Castro; SILVA, Antonio Carlos da; ANDRADE, Marilia dos Santos. Strength Training Using Elastic Bands: improvement of muscle power and throwing performance in young female handball players. **Journal Of Sport Rehabilitation**, [S.L.], v. 26, n. 3, p. 245-252, maio 2017. Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.1123/jsr.2015-0153>.
29. MEURER ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO: COMPREENSÃO DOS FATORES MOTIVACIONAIS E AUTOESTIMA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde** [Internet]. 30 de agosto de 2012;16(1):18-24. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/551>
30. PANSERA, Simone Maria; VALENTINI, Nadia Cristina; SOUZA, Mariele Santayana de; BERLEZE, Adriana. Motivação intrínseca e extrínseca: diferenças no sexo e na idade. **Psicologia Escolar e Educacional**, [S.L.], v. 20, n. 2, p. 313-320, ago. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2175-353920150202972>.
31. PAOLI, Antonio; MORO, Tatiana; BIANCO, Antonino. Lift weights to fight overweight. **Clinical Physiology And Functional Imaging**, [S.L.], v. 35, n. 1, p. 1-6, 24 fev. 2014. Wiley.
32. PIŠOT, Rado; MARUSIC, Uros; BIOLO, Gianni; MAZZUCCO, Sara; LAZZER, Stefano; GRASSI, Bruno; REGGIANI, Carlo; TONIOLO, Luana; PRAMPERO, Pietro Enrico di; PASSARO, Angelina. Greater loss in muscle mass and function but smaller metabolic alterations in older compared with younger men following 2 wk of bed rest and recovery. **Journal Of Applied Physiology**, [S.L.], v. 120, n. 8, p. 922-929, 15 abr. 2016. American Physiological Society. <http://dx.doi.org/10.1152/jappphysiol.00858.2015>.

33. PURSSELL, Edward; GOULD, Dinah; CHUDLEIGH, Jane. Impact of isolation on hospitalised patients who are infectious: systematic review with meta-analysis. **Bmj Open**, [S.L.], v. 10, n. 2. fev. 2020. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030371>.
34. ROSCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S.L.], v. 25, n. , p. 53-65, dez. 2011. FapUNIFESP (SciELO).
35. RYAN, Richard; DECI, Edward. Self-Determination Theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. **Ny: Guilford Publications**, [S.L.], v. 2, n. 1, p. 3-4, 14 fev. 2017. Guilford Press. <http://dx.doi.org/10.1521/978.14625/28806>
36. SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002. 380 p.
37. SEYMORE, Kayla D.; DOMIRE, Zachary J.; DEVITA, Paul; RIDER, Patrick M.; KULAS, Anthony S.. The effect of Nordic hamstring strength training on muscle architecture, stiffness, and strength. **European Journal Of Applied Physiology**, [S.L.], v. 117, n. 5, p. 943-953, 9 mar. 2017. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s00421-017-3583-3>.
38. SILVA, Thays da Cruz; FREIRE, Gabriel Lucas Morais; MORAIS, Olga Santana Guimarães; NASCIMENTO JUNIOR, Jose Roberto de Andrade do. MOTIVAÇÃO, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA DE PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO. **Saúde e Pesquisa**, [S.L.], v. 12, n. 2, p. 359, 23 ago. 2019. Centro Universitario de Maringa. <http://dx.doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n2p359-366>.
39. STØDLE, Irene Vestøl; DEBESAY, Jonas; PAJALIC, Zada; LID, Inger Marie; BERGLAND, Astrid. The experience of motivation and adherence to group-based exercise of Norwegians aged 80 and more: a qualitative study. **Archives Of Public Health**, [S.L.], v. 77, n. 1, p. 0-0, 7 jun. 2019. Springer Science and Business Media LLC.
40. TELLES, Thabata Castelo Branco; ARARUNA, Lara Cavalcante; ALMEIDA, Mayara Silva; MELO, Anna Karynne. ADESÃO E ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO: um estudo bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, [S.L.], v. 6, n. 1, p. 0-0, 12 abr. 2016. Universidade Catolica de Brasilia.
41. ZHAO, R.; ZHAO, M.; XU, Z.. The effects of differing resistance training modes on the preservation of bone mineral density in postmenopausal women: a meta-analysis. **Osteoporosis International**, [S.L.], v. 26, n. 5, p. 1605-1618, 21 jan. 2015. Springer Science and Business Media LLC.

ANEXO 1

EXERCISE MOTIVATION INVENTORY-2 (EMI-2)

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

1. Para me manter magro

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

2. Para me sentir saudável

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

3. Porque me sinto bem

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

4. Para parecer mais jovem

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

5. Para demonstrar o meu valor para outras pessoas

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

6. Para ter um organismo saudável

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

7. Para ter mais força física

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

8. Porque gosto da sensação que tenho ao exercitar

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

9. Para passar tempo com os amigos

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

10. Porque o médico recomendou

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

11. Porque gosto de vencer quando estou exercitando

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

12. Para reduzir o peso corporal

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

13. Para prevenir o aparecimento de doenças

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

14. Porque me sinto mais revigorado

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

15. Para ter um bom corpo

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

16. Para comparar as minhas habilidades com as de outras pessoas

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

17. Para recarregar as “baterias”

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

18. Porque quero desfrutar de uma boa saúde

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

19. Para melhorar a condição física

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

20. Porque é gratificante por si só

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

21. Para desfrutar do convívio social

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

22. Para evitar uma doença que é comum em minha família

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

23. Porque me sinto bem competindo

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

24. Para superar desafios

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

25. Para manter o peso corporal

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

26. Para evitar problemas de saúde

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

27. Para liberar tensões do dia-a-dia

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

28. Para melhorar o aspecto físico

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

29. Para ser reconhecido pelas minhas realizações

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

30. Para ajudar a controlar o estresse

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

31. Para me manter saudável

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

32. Para ser mais forte fisicamente

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

33. Porque me diverte

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

34. Porque me divirto praticando exercício com outras pessoas

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

35. Para recuperar de uma doença ou lesão

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

36. Porque gosto de competição física e esportiva

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

37. Para ajudar a “queimar” calorias

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

38. Para parecer mais atraente

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

39. Para atingir metas que outros não são capazes

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

40. Para minimizar a rotina do cotidiano

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

41. Para desenvolver os músculos

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

42. Porque me causa satisfação

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

43. Para fazer novos amigos

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro

“Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico...”

44. Porque é divertido, sobretudo quando envolve competição

nada verdadeiro 0 1 2 3 4 5 totalmente verdadeiro