

**RELAÇÕES ENTRE MOTIVAÇÃO E AUTOESTIMA DE PRATICANTES DE FUTEBOL SOCIETY**Daniel Vicentini de Oliveira<sup>1</sup>, Diego Rodrigo Souza da Silva<sup>1</sup>Ana Luiza Barbosa Anversa<sup>1</sup>, Mateus Dias Antunes<sup>2</sup>,Gabriel Lucas Moraes Freire<sup>3</sup>, José Roberto Andrade do Nascimento Junior<sup>3</sup>**RESUMO**

**Introdução e objetivo:** tanto os fatores biológicos quanto os ambientais interferem nos motivos pelos quais as pessoas aderem e permanecem em um determinado exercício físico. Este estudo teve o objetivo de analisar as relações entre motivação e autoestima de praticantes de futebol society de uma cidade do noroeste do Paraná, Paraná, Brasil. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma pesquisa transversal, no qual foram avaliados 80 homens adultos, por meio do Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) e da Escala de Autoestima de Rosenberg. Para análise dos dados foram conduzidos os testes de Kruskal-Wallis, Mann-Whitney e correlação de Spearman. **Resultados:** Os sujeitos que praticam a modalidade mais vezes por semana são mais motivados para o reconhecimento social. Verificou-se correlação da idade com o fator "prevenção de doenças" ( $r=0,26$ ) e do fator "diversão" com a autoestima ( $r=0,20$ ). **Conclusão:** Conclui-se que a prática de outro exercício parece interferir na diversão e na busca pela reabilitação da saúde dos praticantes, além de existir associação da idade com o motivo "prevenção de doenças" e do fator "diversão" com a autoestima.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Exercício. Motivação.

**ABSTRACT**

Relationship between motivation and self-esteem of society football practitioners

**Introduction and Objective:** Both biological and environmental factors interfere in the motives for adhering to and remaining in a given physical exercise. This study aimed to analyze the relationship between motivation and self-esteem of football practitioners from a city in the northwest of Paraná, Paraná, Brazil. **Materials and methods:** This is a cross-sectional study, in which 80 adult males were evaluated through Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Data were analyzed using the Kruskal-Wallis, Mann-Whitney and Spearman correlation tests. **Results:** The subjects that practice the modality more times per week are more motivated for the social recognition. There was a correlation of age with the "disease prevention" factor ( $r=0.26$ ) and the "fun" factor with self-esteem ( $r=0.20$ ). **Conclusion:** It is concluded that the practice of another exercise seems to interfere in the fun and the search for the rehabilitation of the health of the practitioners, in addition to associating the age with the "disease prevention" motif and the "fun" factor with self-esteem.

**Key words:** Sports Psychology. Exercise. Motivation.

E-mails dos autores:

[d.vicentini@hotmail.com](mailto:d.vicentini@hotmail.com)

[dirss@hotmail.com](mailto:dirss@hotmail.com)

[ana.beah@gmail.com](mailto:ana.beah@gmail.com)

[mateus\\_antunes03@hotmail.com](mailto:mateus_antunes03@hotmail.com)

[bi88el@gmail.com](mailto:bi88el@gmail.com)

[jroberto.jrs01@gmail.com](mailto:jroberto.jrs01@gmail.com)

**Autor correspondente:**

Daniel Vicentini de Oliveira.

Avenida Mauá, 2854, zona 01.

Maringá, Paraná, Brasil.

1-Centro Universitário Metropolitano de Maringá, Maringá, Paraná, Brasil.

2-Universidade de São Paulo, São Paulo, São Paulo, Brasil.

3-Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina, Pernambuco, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física regular é uma ferramenta eficaz na promoção de saúde e de qualidade de vida (Cardinal e colaboradores, 2015).

Além disso, a crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real adesão continuada à mesma (Reiner e colaboradores, 2013).

São vários os fatores que induzem as pessoas a começarem e manterem-se em um programa de atividade física.

Esses fatores são divididos em fatores modificáveis, como idade, o sexo, a etnia, e os fatores não modificáveis, como a aprendizagem, as características ambientais e o meio social.

Os fatores de influência são multifatoriais e podem variar em função do tipo da intensidade da atividade física e ao longo das fases de envolvimento na prática (Haeghele, Kirk, Zhu, 2018).

Esses fatores dinamizam e direcionam o comportamento e permitem a persistência dos praticantes na prática de atividade física. Essas variáveis são motivacionais (Bavoso e colaboradores, 2018).

Em relação à motivação, de acordo com a Teoria da Autodeterminação (TAD) (Ryan, Deci, 2000), tanto os fatores biológicos quanto os ambientais interferem nos motivos pelos quais as pessoas aderem e permanecem em uma determinada atividade.

A TAD sugere que a relação com os pares sociais é de extrema importância para a internalização da motivação, fazendo com que as pessoas se sintam competentes, relacionadas e autônomas (no sentido de vontade que acompanha o ato), interferindo positivamente no bem-estar psicológico.

No caso das práticas esportivas, as motivações podem estar direcionadas principalmente para a realização, no sentido de dominar uma tarefa com excelência e a competitividade (Weinberg, Gould, 2016).

Outro aspecto psicológico que influencia na prática de atividade física é a autoestima. Ela reflete o papel social ocupado pelo indivíduo. Quando a autoestima é alta, decorre de experiências positivas com a vida; por outro lado, quando a autoestima é baixa, resulta de fatores negativos (Bavoso e colaboradores, 2018).

Pesquisas têm buscado compreender os fatores motivacionais que levam adultos à prática de atividades físicas (Bavoso e colaboradores, 2018; Mello, 2015).

Estudo realizado com praticantes de atividades físicas (Mello, 2015) indica que os motivos que incentivam os adultos a prática são: ordem médica; lazer e qualidade de vida; autoestima; saúde (ou condicionamento físico).

Também foi observado que o principal motivo para prática do futebol society é a prática por hobby (Mello, 2015).

A partir das considerações apontadas, estudar o adulto na prática da atividade física requer entender quais fatores motivacionais estão carregando o mesmo a prática e fazer com que ele se mantenha nela. Esses achados contribuem para melhor ação dos profissionais envolvidos a essa população na promoção de saúde.

Além disso, estudos com praticantes amadores de futebol society ainda são escassos na literatura. Diante disso, este estudo teve o objetivo de analisar as relações entre motivação e autoestima de praticantes de futebol society, de uma cidade do noroeste do Paraná, Brasil.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo observacional e transversal, aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA), por meio do parecer número 2.986.414/2018.

Participaram da pesquisa 80 praticantes amadores de futebol society do sexo masculino, com idade entre 20 e 59 anos, de clubes de uma cidade do noroeste do Paraná. A amostra foi selecionada de forma intencional e por conveniência.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: 1) Ter entre 18 e 59 anos; e 2) Praticar a modalidade há no mínimo três meses. Somente participaram da pesquisa os sujeitos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e que verbalmente manifestaram o interesse em participar da pesquisa.

O perfil sócio demográfico, de saúde e de prática do futebol society foi avaliado por meio de um questionário estruturado pelos próprios autores com questões referentes a idade, faixa etária (20 à 29 anos; 30 à 39 anos; 40 à 49 anos; 50 à 59 anos), estado civil (com companheira; sem companheira), escolaridade

(fundamental incompleto; fundamental completo; médio completo; superior), renda mensal em salários mínimos (SM), no valor de referência do ano de 2018 (R\$ 954,00) (1 à 2 SM; 2,1 à 3 SM; mais de 3 SM), percepção de saúde atual (boa; regular; ruim), percepção de saúde atual, comparada a outra pessoa da mesma idade (pior; igual; melhor), frequência da prática de futebol society (1 a 2 vezes; 3 vezes ou mais) e tempo da prática de futebol society (3 meses a 1 ano; 1,1 a 3 anos; mais de 3 anos), prática de outra modalidade de exercício físico (sim; não).

A autoestima foi avaliada pela Escala de autoestima de Rosenberg. Esta escala é composta por 10 questões afirmativas abordando um conjunto de sentimentos de autoestima e aceitação. As afirmações são respondidas em uma escala tipo Likert de quatro pontos, (1= discordo totalmente a 4= concordo totalmente).

Os itens de conotação negativa (3,5,8,9, e 10) pontuam inversamente, sendo assim quanto mais elevados os índices obtidos, maior é a percepção de autoestima do sujeito podendo variar de 10 até 40 (Hutz, Zanon, 2011).

As informações por meio da aplicação do Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2), que foi elaborado por Markland e Ingledew (2007).

O EMI-2 é constituído por 44 itens agrupados em 10 fatores de motivação: diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física.

Os itens são respondidos por meio de uma escala do tipo Likert de 6 pontos (0 = "nada verdadeiro" a 5 = "totalmente verdadeiro"), encabeçado pelo enunciado "Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) este exercício".

O EMI-2 permite identificar, dimensionar e ordenar fatores de motivação intrínseca e extrínseca para a prática de exercício físico. O alfa dos fatores variou de  $\alpha = 0,72$  a  $\alpha = 0,79$ , indicando forte confiabilidade dos dados.

Primeiramente foi feita pesquisa na internet para se ter a relação de clubes/escolas que oferecessem o futebol society em uma cidade do noroeste do Paraná. Foram sorteados quatro destes. Foi entrado em contato com os responsáveis por cada um dos clubes e, após autorização deles,

foi adquirida uma listagem dos horários de prática do futebol society.

Os indivíduos foram abordados nos horários pré-estipulados e os questionários foram entregues e respondidos no momento. Cada coleta durou em média 15 minutos. Os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A análise dos dados foi realizada por meio do Software SPSS 22.0, mediante uma abordagem de estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado frequência e percentual como medidas descritivas para as variáveis categóricas.

Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste Kolmogorov-Smirnov. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. A comparação dos fatores de motivação para a prática do futebol e da autoestima de acordo com as variáveis sociodemográficas, tempo de prática e frequência semanal de prática foi efetuada por meio dos testes de Kruskal-Wallis e "U" de Mann-Whitney.

A correlação entre a autoestima, a motivação para a prática de futebol society, a idade e a frequência semanal foram verificadas por meio do coeficiente de Spearman. Foi adotada a significância de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Dos 80 praticantes de futebol society avaliados constatou-se a prevalência de praticantes com companheiro (66,3%), com idade entre 30 e 39 anos (48,8%), renda mensal de mais de três salários mínimos (43,7%), da cor branca (48,8%) e com ensino médio completo (52,5%).

Já em relação ao perfil de saúde e prática do futebol society (Tabela 1), verificou-se que a maioria dos praticantes possui percepção de saúde boa (73,8%), se percebem com a saúde igual a de outros adultos da mesma idade (62,5%), praticam o futebol society há mais de três anos (52,5%), com frequência de uma a duas vezes por semana (65,0%) e pratica outro exercício além do futebol (66,3%).

Não houve diferença significativa nos fatores de motivação e na autoestima dos

praticantes de futebol society em função da faixa etária (Tabela 2).

Também não foi encontrada diferença significativa nas variáveis em função do estado civil e renda mensal ( $p > 0,05$ ).

Estes achados indicam que fatores como sociodemográficos como estado civil, idade e renda parece não interferirem na motivação e autoestima de homens adultos praticantes de futebol society.

**Tabela 1** - Perfil de saúde e prática de futebol society dos indivíduos pesquisados do município de Maringá-PR.

Variáveis	f	%
Percepção de saúde		
Boa	59	73,8
Regular/Ruim	21	26,2
Percepção de saúde comparada a outros adultos		
Pior	6	7,5
Igual	50	62,5
Melhor	24	30,0
Frequência semanal de prática		
1 a 2 vezes	52	65,0
3 ou mais vezes	28	35,0
Tempo de prática		
Até 1 ano	27	33,7
1,1 a 3 anos	11	13,8
Mais de 3 anos	42	52,5
Prática outro exercício físico		
Sim	53	66,3
Não	27	33,7

**Tabela 2** - Comparação dos fatores de motivação e da autoestima dos praticantes de futebol society da cidade de Maringá-PR em função da faixa etária.

Fatores de Motivação	20 a 29 anos (n=26)	30 a 39 anos (n=39)	40 anos ou mais (n=15)	p
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Prevenção de doenças	2,83 (1,92-3,87)	3,00 (2,33-4,50)	3,50 (2,83-4,33)	0,224
Condição física	2,88 (1,69-3,56)	4,25 (3,00-5,00)	3,75 (2,50-4,40)	0,425
Controle do peso	2,13 (1,44-3,38)	2,25 (1,25-3,50)	3,25 (1,25-3,50)	0,721
Aparência	2,00 (1,00-2,75)	2,50 (1,00-3,00)	2,50 (1,00-3,00)	0,459
Controle do estresse	2,75 (1,94-3,25)	2,75 (2,25-3,75)	3,00 (2,00-3,25)	0,745
Diversão	3,83 (3,27-4,21)	3,83 (3,33-4,33)	3,67 (3,00-4,00)	0,423
Afiliação	3,75 (3,25-4,25)	3,75 (3,00-4,50)	3,00 (3,00-3,75)	0,141
Reabilitação da saúde	0,67 (0,00-1,08)	0,33(0,00-2,33)	1,67 (0,00-2,00)	0,473
Competição	3,00 (1,95-4,05)	2,40 (1,60-4,00)	2,60 (2,00-3,20)	0,423
Reconhecimento social	0,75 (0,00-2,00)	0,75 (0,25-2,50)	1,50 (0,00-2,50)	0,427
Autoestima	33,00 (30,50-35,25)	34,00 (31,00-36,00)	32,00 (29,0-37,00)	0,600

Ao comparar os fatores de motivação dos praticantes de exercício físico em função da frequência semanal de prática (Tabela 3), houve diferença significativa apenas no fator de motivação referente ao reconhecimento social ( $p=0,021$ ), demonstrando que os sujeitos que praticam a modalidade mais vezes por semana são mais motivados para o reconhecimento social.

Não houve diferença significativa nos fatores de motivação e na autoestima dos praticantes de futebol society em função do tempo de prática, evidenciando que o tempo

de prática parece não interferir na motivação para a prática do futebol e na autoestima.

Ao comparar os fatores de motivação e a autoestima dos praticantes de futebol society em função de praticarem outro exercício além do futebol society observou-se diferença significativa apenas nos fatores de motivação relacionados a diversão ( $p=0,008$ ) e reabilitação da saúde ( $p=0,034$ ). Este resultado parece indicar que os sujeitos que também praticam outro exercício são mais motivados para a prática do futebol society pela diversão e pela reabilitação da saúde em

detrimento aos sujeitos que só praticam o futebol.

Na análise da correlação entre a autoestima, motivação para a prática de futebol society, idade e frequência semanal (Tabela 4), foi encontrada correlação significativa ( $p < 0,05$ ) somente da idade com o

fator de prevenção de doenças ( $r=0,26$ ) e do fator de diversão com a autoestima ( $r=0,20$ ). Este achado indica que existe uma associação diretamente proporcional da idade com o motivo de prevenção de doenças e do motivo de diversão com a autoestima.

**Tabela 3** - Comparação dos fatores de motivação e da autoestima dos praticantes de futebol society da cidade de Maringá-PR em função da frequência de prática.

Fatores de Motivação	1 a 2 vezes (n=52)	3 vezes ou mais (n=28)	p
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Prevenção de doenças	3,00 (2,33-4,25)	2,83 (2,21-4,13)	0,679
Condição física	2,63 (1,75-3,50)	3,00 (2,00-4,00)	0,272
Controle do peso	2,25 (1,25-3,50)	3,00 (1,38-3,75)	0,404
Aparência	2,25 (1,31-3,00)	2,38 (1,00-3,19)	0,832
Controle do estresse	2,75 (2,00-3,44)	3,00 (2,50-3,25)	0,641
Diversão	3,67 (3,33-4,17)	3,92 (3,54-4,17)	0,173
Afiliação	3,75 (3,00-4,44)	3,50 (3,00-4,19)	0,855
Reabilitação da saúde	0,59 (0,00-1,53)	1,33 (0,00-2,59)	0,137
Competição	2,60 (1,80-3,40)	3,00 (2,00-3,80)	0,445
Reconhecimento social	0,75 (0,00-1,94)	2,00 (0,38-2,75)	0,021*
Autoestima	33,00 (31,00-36,00)	33,50 (31,00-36,75)	0,659

**Legenda:** \*Diferença significativa ( $p < 0,05$ ) – Teste “U” de Mann-Whitney.

**Tabela 4** - Correlação entre a autoestima, motivação para a prática de futebol society, idade e frequência semanal.

Fatores de Motivação	Autoestima	Idade	% semanal de prática
Prevenção de doenças	0,04	0,26*	-0,01
Condição física	0,14	0,03	0,11
Controle do peso	0,01	0,07	0,08
Aparência	0,10	0,11	0,02
Controle do estresse	0,15	0,15	0,14
Diversão	0,20*	-0,11	0,12
Afiliação	0,08	-0,17	-0,13
Reabilitação da saúde	0,06	0,13	0,10
Competição	0,10	-0,17	0,08

**Legenda:** \*Correlação Significativa ( $p < 0,05$ ) – Correlação de Spearman.

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar as relações de autoestima e motivação em adultos praticantes de futebol society.

Quando questionados sobre os motivos de auto estima a diversão é visto como maior correlação. Já os motivos que os mantem na prática de atividade física, a saúde é o principal aspecto motivador para a prática. Esses achados corroboram com a literatura e revelam que a saúde é o principal motivo para adultos realizarem atividade física (Oliveira e colaboradores, 2018).

De forma geral, a inserção de pessoas em programas de atividade física tem como um dos eixos centrais a socialização como forma de motivação e autoestima para prática (Castro, Lima, Duarte, 2016; Smith e colaboradores, 2017).

Questões sociais fazem parte dos princípios da TAD, na qual compreende o relacionamento social como componente das necessidades psicológicas básicas (Cardinal e colaboradores, 2015).

Com isso a prática de atividade física não se limita a benefícios fisiológicos, mas também psicológicos (Oliveira e colaboradores, 2018).



Em relação aos demais fatores motivacionais, é possível se observar que os sujeitos que também praticam outro exercício são mais motivados para a prática do futebol society pela diversão e pela reabilitação da saúde em detrimento aos sujeitos que só praticam o futebol.

Silva (2009) evidenciaram que a categoria saúde é também um dos principais fatores motivacionais que estimula a prática da capoeira, ele foi encontrado em um estudo (Castro, Lima, Duarte, 2016) que analisou fatores motivacionais relacionados a praticantes de judô.

Vale ressaltar que esses achados são relevantes na medida em que evidenciam a preocupação geral com a condição de saúde, contrariando o sedentarismo (Jornitz, 2016; Schattin e colaboradores, 2016).

Surpreendeu a competitividade não aparecer entre os principais fatores apontados pelos praticantes, principalmente no grupo mais jovem. O futebol, na medida de competição, se faz presente como parte do processo de aprendizado e evolução como ferramenta para o aprimoramento físico e moral de seus praticantes (Santos, Manoel, 2017).

Balbinotti e colaboradores (2011) evidenciaram diferença significativa na dimensão competitividade no que concerne ao sexo, com o sexo masculino se apresentando mais motivados pelo aspecto competitivo.

Entretanto, o fato de nossa amostra ter sido constituída por praticantes do sexo masculino, não garante que a adesão à prática foi com enfoque da competição.

Em mais uma análise, agora com o enfoque na frequência semanal da prática, percebe-se que os sujeitos que praticam o futebol mais vezes por semana são mais motivados para os aspectos sociais.

Balbinotti e colaboradores (2011) e Nascimento Junior e colaboradores (2011) asseguram que em grupos de adultos o fator social é grande promotor de autoestima e coesão de grupo.

Além disso, a prática esportiva e a socialização fomentada por ela podem favorecer a autoestima e autoconhecimento, sentimentos que se perdem com o envelhecimento, assim como fatores fisiológicas (Oliveira e colaboradores, 2018).

Embora nossos achados estejam de acordo com a literatura em achados anteriores, sobre motivos para pessoas se exercitarem (Mello, 2015; Oliveira e

colaboradores, 2018), percepção de saúde (Li e colaboradores, 2014) e atividade física (Santos, Manoel, 2017; Balbinotti e colaboradores, 2011) existem algumas limitações que devem ser consideradas.

A primeira é a descrição do programa de atividades realizadas pelo jogo de futebol Society, que não são descritas na pesquisa.

Bem como a relação de motivação e autoestima com as outras atividades realizadas pelos praticantes fora do futebol society. Como também, comparar intensidades dos jogos com níveis de motivação e autoestima em grupos distintos.

Desta forma, há limitações para realizar comparações dos resultados. Com isso, sugere-se pesquisas relacionados a estas temáticas para consolidar de vez este feixe na literatura, bem como melhorar a adesão de adultos em programa de atividades.

Estudos sobre os fatores motivacionais e de autoestima dos adultos para a prática de atividade física são de suma importância.

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados apresentados, pode-se concluir que a prática de outro exercício além do futebol parece interferir na diversão e na reabilitação da saúde de homens adultos.

Ressalta-se que os sujeitos que praticam mais exercício são mais motivados nesses aspectos.

Além disso, destaca-se a associação diretamente proporcional da idade com o motivo de prevenção de doenças e a autoestima.

## REFERÊNCIAS

- 1-Balbinotti, M.A.A.; e colaboradores. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. Estudos de psicologia. Vol. 16. Núm. 1. p. 99-106. 2011.
- 2-Bavoso, D.; e colaboradores. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. Vol. 7. Núm. 2. 2018.
- 3-Cardinal, B.J.; e colaboradores. Historical context and current status of the intersection of physical activity and public health: results of the 2015 American Kinesiology Association's

opportunities for kinesiology survey. *Kinesiology Review*. Vol. 4. Núm. 4. p. 329-345. 2015.

4-Castro, M.R.; Lima, L.H.R.; Duarte, E.R. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 38. Núm. 3. p.283-289. 2016.

5-Haegele, J.A.; Kirk, T.N.; Zhu, X. Self-efficacy and physical activity among adults with visual impairments. *Disability and health jornal*. Vol. 11. Núm. 2. p.324-329. 2018.

6-Hutz, C.S.; Zanon, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*. Vol. 10. Núm. 1. p. 41-49. 2011.

7-Jornitz, M.W. A review of the aging process and facilities topic. *PDA journal of pharmaceutical science and technology*. Vol. 69. Núm. 4. p. 553-556. 2015.

8-Li, C-I.; e colaboradores. Successful aging defined by health-related quality of life and its determinants in community-dwelling elders. *BMC Public Health*. Vol. 14. Núm. 1. p.1013. 2014.

9-Markland, D.; Ingledew, D.K. Exercise participation motives: A self-determination theory perspective. 2007.

10-Mello, M.L. Perfil dos consumidores do futebol society em Florianópolis. TCC de graduação em Educação Física. Universidade do Sul de Santa Catarina. Palhoça. 2015. <<https://riuni.unisul.br/handle/12345/1386>>

11-Nascimento Junior, J.R.A.; e colaboradores. Nível de satisfação do atleta e coesão de grupo em equipes de futsal adulto. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Vol. 13. Núm. 2. p.138-144. 2011.

12-Oliveira, A.J.; e colaboradores. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 40. Núm. 2. p.156-162. 2018.

13-Reiner, M.; e colaboradores. Long-term health benefits of physical activity: a

systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*. Vol. 13. Núm. 1. p.813. 2013.

14-Ryan, R.M.; Deci, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*. Vol. 25. Núm. 1. p.54-67. 2000.

15-Santos, M.A.G.N.; Manoel, R.V. Fatores motivacionais na prática do futebol. *Hórus*. Vol. 5. Núm. 2. p. 222-232. 2017.

16-Schattin, A.; e colaboradores. Effects of physical exercise combined with nutritional supplements on aging brain related structures and functions: a systematic review. *Frontiers in aging neuroscience*. Vol. 8. p.161. 2016.

17-Silva, M.H.P. Fatores motivacionais que levam adultos a praticarem a capoeira. *EFDeportes*. Ano 14. Núm. 135. p.1-10. 2009.

18-Smith, G. L.; e colaboradores. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol. 14. Núm. 1. p. 56. 2017.

19-Weinberg, R. S.; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Artmed. 2016.

## CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Recebido para publicação em 13/06/2019

Aceito em 19/08/2019