



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

GABRIEL MEDEIROS MIRANDA  
E  
LEONARDO SUCUPIRA MARRA RIBEIRO DOS SANTOS

## **ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA**

Brasília,  
2020

GABRIEL MEDEIROS MIRANDA  
E  
LEONARDO SUCUPIRA MARRA RIBEIRO DOS SANTOS

## **ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília,  
2020

GABRIEL MEDEIROS MIRANDA  
E  
LEONARDO SUCUPIRA MARRA RIBEIRO DOS SANTOS

## ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado  
como requisito parcial à obtenção do grau  
de Bacharel em Educação Física pela  
Faculdade de Ciências da Educação e  
Saúde Centro Universitário de Brasília –  
UniCEUB.


BRASÍLIA, 23 de novembro de 2020

### BANCA EXAMINADORA



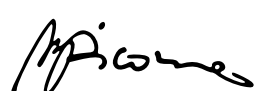
---

Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio  
Orientador



---

Prof. Dr. Tácio Rodrigues da Silva Santos  
Membro da banca



---

Profª. Drª. Marília de Queiroz Dias Jácome  
Membro da banca

## RESUMO

Ainda hoje, muitas pessoas acreditam que a motivação e a atividade física estão diretamente ligadas, se tornando a motivação, um dos aspectos mais importantes para a prática regular da atividade física. Estudos indicam que a inatividade física cada vez mais apresenta resultados negativos, enquanto a prática da atividade física apresenta ainda mais benefícios. Sabe-se que cada vez mais os aspectos intrínsecos e extrínsecos tornam-se importantes para a prática da atividade física, aspectos esses como: a aparência física, a prevenção de doenças, a regulação do peso corporal e o bem-estar. O objetivo deste trabalho é analisar os aspectos motivacionais para a prática da atividade física. Foram buscados textos, artigos e estudos relevantes e acerca do tema proposto, em bancos de dados como google acadêmico, Scielo e outros. Buscou-se compreender um pouco mais sobre a temática da motivação e sua influência na atividade física, além da relação entre a qualidade de vida e a atividade física. Muitos acreditavam que a motivação era algo que não se tinha em todas as pessoas, mas com o passar dos anos se descobriu que todos temos motivação dentro de nós, o que difere é o potencial motivacional de cada pessoa e se ele está sempre ativo ou não. A qualidade de vida e a atividade vão sempre estar interligados, tendo em vista que são importantes auxiliares um do outro, onde juntos apresentam maior benefício na vida de cada ser humano. Após análise dos dados buscados, pode-se chegar ao objetivo proposto e perceber que os aspectos motivacionais para a prática da atividade física são aspectos importantes e sempre que levam a pessoa a se ver com uma imagem melhor, já que esses aspectos são o bem-estar físico e mental, um bom peso e um corpo saudável e em forma.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Qualidade de vida. Motivação.

## **1 INTRODUÇÃO**

Muitas pessoas ainda acreditam que é possível gerar motivação condicionando os comportamentos por meio de prêmios e punições. Mas a verdadeira motivação nasce das necessidades geradas por meios interiores e não de fatores externos. Não há fórmulas que ofereçam soluções fáceis para motivar quem quer que seja, depende da pessoa querer ou não (BERGAMINI, 2003).

Estudos epidemiológicos demonstram que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de doenças, e evidências também indicam que a inatividade física é independentemente associada a mortalidade, obesidade, maior incidência de queda e debilidade física em idosos, sendo assim o sedentarismo um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna (GUALANA; TINUCCI, 2011).

Oliveira et. al (2011), afirma que a atividade física traz benefícios à saúde mental, e que baseado em dados epidemiológicos, os indivíduos ativos, mesmo que de forma moderada, estão menos propícios a sofrerem riscos de desordens mentais do que as pessoas mais sedentárias. O autor afirma que um processamento cognitivo mais rápido e desenvolvido está, provavelmente, mais presente em pessoas fisicamente ativas e que a participação em programas de atividades físicas desempenha benefícios, não só no aspecto físico, mas também no psicológico.

Legnani (2009), afirma que fatores extrínsecos e intrínsecos, são os principais aspectos motivacionais para a prática de exercícios físicos, principalmente em adolescentes. Fatores extrínsecos esses como: a aparência física, a prevenção de doenças e o controle de peso corporal. Já os fatores intrínsecos, são dados como o prazer, o bem-estar e o controle do estresse.

Tendo isso em vista, esse trabalho tem como objetivo analisar os aspectos motivacionais para a prática do exercício físico.

## **2 METODOLOGIA**

Este é um estudo de caráter bibliográfico, onde foi realizada uma revisão e análise de artigos científicos coerentes com o tema proposto. Foram buscados artigos em plataformas digitais como o Google Acadêmico, Scielo e outros. Os artigos selecionados se dispõem de datas entre o ano de 1985 a 2020. Para maior alcance

de artigos relevantes com o tema proposto, foram usadas palavras chaves para busca como, aspectos motivacionais, educação física, exercício físico, atividade física, motivação, benefícios e a relação entre eles.

### **3 DESENVOLVIMENTO**

#### **3.1 Atividade física e qualidade de vida**

A qualidade de vida relaciona-se com o bem-estar pessoal, além de englobar particularidades como lazer, estado de saúde, satisfação pessoal, hábitos e estilos de vida. Ela pode ser definida como um entendimento do indivíduo sobre sua posição na vida em um contexto sociocultural, onde se leva em consideração as suas expectativas, padrões, preocupações e objetivos de vida (PUCCI et al. 2012).

Procurando-se uma maneira de combater os danos causados à saúde pela atual forma de vida urbana, a necessidade de se obter hábitos de vida saudáveis vem sido fortemente divulgada. Sendo assim, essa visão mostra sua face na motivação para a prática da atividade física, visto que se tem maior procura e frequência em praças esportivas, clubes esportivos e academias de ginástica (SAMULSLKI; NOCE 2000).

Segundo Berger e Macinman (1993), a prática regular da atividade física apresenta melhoras significativas na redução da ansiedade, estresse e depressão; melhoras no humor; aumento do bem-estar físico e psicológico; melhor funcionamento dos organismos do corpo humano; maior rendimento no trabalho; aumento da disposição física e mental, entre outros, todos aspectos de uma boa qualidade de vida.

Franchi e Junior (2005) afirmam que nos dias de hoje quanto mais uma pessoa é ativa, menos são as suas limitações físicas, assim pode-se afirmar que a prática regular da atividade física traz inúmeros benefícios, tanto mentais como físicos. Dentre esses benefícios, um dos principais é a capacidade funcional em todas as idades. A capacidade funcional é o desempenho pessoal para a realização de atividades do dia a dia.

A importância das atividades diárias toma um espaço considerável na vida de uma criança, jovem ou adulto, e principalmente de um idoso, visto que as atividades diárias são atividades como se alimentar, tomar banho, limpar a casa, sem depender de ninguém e não apresentar nenhuma dor que pode se tornar um alerta. Visto isso,

a atividade física se apresenta como o principal auxiliar na qualidade de vida, por apresentar resultados positivos na vida do indivíduo, seja de forma física ou mental. (PUCCI et al. 2012).

### **3.2 Motivação**

Lopes (2003), afirma que motivação é a força que estimula o ser humano a tomar decisões e agir. Antigamente, as pessoas pensavam e achavam que essa força só seria presente em uma pessoa, se “injetada”. Porém, hoje se sabe que a motivação é algo que muda de pessoas para pessoa, pois cada um tem sua motivação própria, que é gerada por motivos pessoais e fatores particulares.

Afim de motivar pessoas para uma prática alegre e prazerosa, nota-se que é de extrema importância ter o conhecimento dos motivos que os levam a praticar uma atividade física (PAIM e PEREIRA,2004). Esse é um aspecto de muita atenção, pois os motivos que levam alguém a realizar a prática da atividade física ativam o organismo na tentativa de cumprir as necessidades, e conseqüentemente direcionar o comportamento para um objetivo que irá suprir uma ou mais necessidades buscadas (FREITAS, COSTA e FARO, 2003).

Segundo Lopes (2003), a motivação é um procedimento que administra escolhas entre os sentimentos e o comportamento. É um tipo de força interna que se manifesta, se mantém constante e sustenta todas as nossas ações. A motivação é o propósito que procuramos encontrar em alguma meta instantânea e notável, como o esforço para se obter resultados positivos ou a ambição por dinheiro.

A motivação pode ser classificada em dois tipos: intrínsecas e extrínsecas. Morris e Maisto (2004), definem dois conceitos distintos para essa classificação de motivação. Afirmam que, a motivação intrínseca está diretamente relacionada as recompensas que se obtêm com a prática da atividade em si e a motivação extrínseca está relacionada com as recompensas que não se obtêm com a atividade, mas sim com as conseqüências dessa atividade.

A motivação é um fator de alta importância que sempre está presente nas pessoas. O que difere é o seu potencial motivacional estar sempre presente ou não, o importante é não o desperdiçar. A importância da motivação se dá em razão de ser esse um fator que atribui positivamente para ações pessoais ou conjuntas, seja em um ambiente profissional ou pessoal. O indivíduo que está motivado sempre estará

com mais vontade e prazer em fazer aquilo que lhe é designado, diferentemente da pessoa que não está motivada, o trabalho/atividade será mais bem-feita (MORRIS e MAISTO, 2004).

### **3.3 Efeito da atividade física na motivação**

Caspersen, Powell e Christenson (1985), afirma que a atividade física pode ser definida como todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulta em um gasto energético que seja maior do que os níveis de repouso. A motivação aparece como um importante auxiliador, favorecendo a prática regular da atividade física, tendo em vista que aspectos motivacionais sempre influenciam positivamente em nossos afazeres.

Segundo Miragaya (2006), de acordo com estudos e análises científicas realizadas frequentemente, a prática de exercícios físicos é indispensável para a promoção da saúde, pois ela se torna auxiliadora no processo de dificultar o surgimento e desenvolvimento de fatores de risco e doenças crônico-degenerativas.

Estudos epidemiológicos sugerem que os indivíduos mais fisicamente ativos vivem mais que indivíduos sedentários e têm uma menor chance de desenvolver doenças segundo Schultz e Schultz (2002), afirma que a motivação é um procedimento fundamental que auxilia no entendimento das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos importantes motivos que direcionam o modo como uma pessoa se comporta em determinada atividade.

Apesar das várias teorias e perspectivas na busca de compreender melhor a motivação humana, no âmbito da atividade física, nota-se com maior relevância a Teoria da Autodeterminação (TAD). Essa teoria tem ligação com o funcionamento e o desenvolvimento da personalidade humana dentro dos contextos sociais, ela analisa o grau em que as pessoas tomam decisões em um nível mais elevado de reflexão e a maneira como se responsabilizam com tais ações de forma voluntária. Deste modo, o indivíduo pode ser motivado de forma intrínseca ou extrínseca, afim de satisfazer as suas necessidades, atingindo a autodeterminação (DECI E RYAN, 1985).

O exercício físico, causa efeitos mais positivos do que negativos na motivação. Tendo isso em pauta, a prática regular da atividade física é de extrema importância, já que tal traz benefícios de saúde e bem-estar para o indivíduo, o que



pode ajudar nas atividades diárias, uma vez que o bem-estar pessoal já pode ser um fator motivacional para as atividades seguintes do dia a dia (MIRAGAYA, 2006).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após análises dos dados buscados a cerca do tema pesquisado, pode-se concluir que a motivação é um tipo de força que estimula o ser humano, além de ser um fator presencial em cada um que ajuda a tomar decisões. Ainda assim, ficou claro que os motivos que estimulam a motivação são individuais, tornando-se pessoal de pessoa para pessoa. A motivação torna-se um procedimento resultado da mistura entre os sentimentos e comportamentos humanos. Os resultados que a motivação pode trazer na vida de alguém são mais positivos do que negativos, pois a motivação é um tipo de estímulo para as pessoas realizarem suas atividades, que conseqüentemente, realizam com mais empolgação e se torna um trabalho/atividade mais bem feito, com mais vontade.

Em conjunto com a atividade física, a motivação torna-se ainda mais importante, visto que em conjunto, esses dois fatores estimulam uma prática mais regular da atividade física. Nos dias atuais, a saúde tornou-se cada vez mais importante e essencial para uma vida mais longa e saudável. Com isso, foram buscados cada vez mais auxiliares da saúde, e a atividade física mostrou-se ser de enorme importância como um dos aspectos auxiliares da saúde do ser humano. Cada vez mais estudos reforçam e reafirmam essa ideia de que a atividade física é de extrema importância para a saúde, visto que indivíduos com maior frequência de atividade física vivem mais que indivíduos sedentários, além de ter uma menor chance de desenvolver doenças. Verificou-se que a qualidade de vida está diretamente relacionada com o bem-estar pessoal e procurando uma melhor maneira de se combater hábitos menos saudáveis, a atividade física vem sido cada vez mais fortemente divulgada pelos meios de comunicação e através de estudos. Tudo isso engloba particularidades, que fazem a motivação da atividade física mais forte e importante para a sua prática regular.

A prática regular da atividade física mostrou resultados positivos e significativos em aspectos importantes, que nos dias atuais podem levar as pessoas a terem hábitos menos saudáveis no seu dia a dia. A prática regular da atividade física torna uma pessoa com menos limitações físicas e proporciona benefícios, não só

físicos, mas mentais também. A relação entre qualidade de vida e atividade física está fortemente conectada, visto que não se é possível obter uma sem a outra, já que a qualidade de vida é um dos benefícios da atividade física. Nota-se que quanto mais presente a atividade física na vida do ser humano, mais presente e maior será a qualidade de vida.

Portanto, este trabalho atingiu o objetivo de se analisar os aspectos motivacionais para a prática da atividade física, onde são eles em sua maioria pessoais e diferentes de pessoas para pessoa, já que cada um tem um aspecto que te motiva e um porquê de estar realizando a determinada atividade física, nem todos têm a mesma motivação. Os aspectos mais importantes foram a boa saúde, a qualidade de vida e o bem-estar físico e mental, aspectos esses que são de extrema importância para uma longa vida sem dependências de remédios ou auxílio de cuidados de terceiros.

## REFERÊNCIAS

BERGAMINI, C. W. Motivação: uma viagem ao centro do conceito. **GV EXECUTIVO**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 63-67, out. 2003.

BERGER, B; MANCIMAN, A. Exercise and the quality of life. In: SINGER, R et al. **Handbook of Research os Sport Psychology**. 1° ed. New York: Macmillan Publishing Company. cap 34, p. 729-760, 1993.

CASPERSEN, C. J; POWELL, K. E; CHRISTENSON, G. M Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research. **Public Health Reports**, v.100, n.2, p.172-179, 1985. CORRETO

DECI, E. L. & RYAN, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Nova lorque: **Plenum**, v. 10, n. 2, p. 146-156, 1985.

FRANCHI, K. B; JUNIOR, R. M. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Vol. 18, núm.3, pp.152-156, 2005.

[Consultado: 10 de novembro de 2020]. ISSN: 1806-1222. Disponível em : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=408/40818308>

FREITAS. E., COSTA. S. e FARO. S. Onde está a motivação do aluno... e a do professor? **Monografia de Curso de Especialização**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003.

GUALANA, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 37-43, dez, 2011.

LEGNANI, R. F. S. Fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos em universitários. 139 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), **Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Londrina**, Londrina, 2009.

LOPES, T. V. M. Motivação no trabalho. FGV, Instituto de Documentação, **Editora da Fundação Getúlio Vargas**, v. 1, n. 1, p. 45-54, 1980.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. Em L. Da Costa (Org.). **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil** (pp. 16- 28). Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

MORRIS, C. e MAISTO, A. Introdução à Psicologia. São Paulo: **Prentice Hal**, v. 2, n. 2, p. 45-50, 2004.

NAZARÉ OLIVEIRA, E. A; OLIVEIRA ALMEIDA, R. C. de; CORDEIRO ELOJA, M. T; QUEIROZ LIRA, S.T. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, Vol. 8, núm.50, pp.126-130, 2011.

Consultado: 22 de setembro de 2020. ISSN: 1806-3365. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=842/84217984006>.

PAIM, M. C. e PEREIRA, E. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Revista Motriz**. Rio Claro: Vol (100), n. 3, p.159-166, 2004.

PUCCI, G. C. M. F., RECH, C. R., Fermino, R. C., & Reis, R. S. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 166-179, 2012.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2000.

Schultz, D. P. & Schultz, S. E. Teorias da Personalidade. São Paulo: **Pioneira Thomson Learning**, v. 4, n. 2, p. 7-24, 2002.