Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.11, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE VOLEIBOL AMADOR

MOTIVATION OF AMATEUR VOLLEYBALL PLAYERS

Lara Virginia Lima Silva
Graduanda em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail: laravirginiaedf@gmail.com

Marcos Antonio Araújo Bezerra
Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail: marcosantonio@leaosampaio.edu.br

Cicero Idelvan de Morais
Especialista em Docência do Ensino Superior, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

Recebido: 01/06/2025 – Aceito: 14/06/2025

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

Resumo

Introdução: A motivação no contexto esportivo é um fator determinante para o desempenho, adesão e permanência na prática, sendo conceituada como um constructo psicológico complexo composto por fatores internos e externos que impulsionam o comportamento. No campo das ciências do esporte, a motivação é comumente classificada em duas categorias: intrínseca, relacionada ao prazer, interesse pessoal e autorrealização; e extrínseca, associada a recompensas externas, como reconhecimento social, prêmios e status **Objetivo:** Identificar os principais constructos motivacionais entre praticantes amadores do voleibol masculino. **Método:** Trata-se de um estudo quantitativo, de natureza descritivo-analítica, com delineamento transversal. A população investigada foi composta por praticantes amadores de voleibol do sexo masculino. A amostra foi definida por conveniência, totalizando 82 participantes. Para a coleta de dados, utilizou-se a versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa da escala Revised Motives for Physical Activity Measure (MPAM-R). A análise estatística foi realizada com o auxílio do software Jamovi, por meio de estatística descritiva. **Resultados:** Participaram do estudo 82 praticantes do sexo masculino, com média de idade de 21,9 ± 5,82 anos e tempo médio de prática de 5,98 ± 3,11 anos. Entre os constructos motivacionais avaliados, o fator "Diversão e Interesse" obteve a maior média (6,38 ± 0,52), indicando elevada percepção de prazer e engajamento nas atividades esportivas. **Conclusão:** Os resultados evidenciam que o constructo motivacional predominante entre os participantes foi o relacionado à Diversão e Interesse, destacando o papel da motivação intrínseca no envolvimento com o voleibol amador.
Palavras-chave: Motivação; Voleibol; Bem-estar; Lazer.

Abstract

Introduction: Motivation in the sports context is a determining factor for performance, adherence, and persistence in practice. It is defined as a complex psychological construct composed of internal and external factors that drive behavior. In sports science, motivation is commonly classified into two categories: intrinsic, related to pleasure, personal interest, and self-fulfillment; and extrinsic, associated with external rewards such as social recognition, prizes, and status. **Objective:** To identify the main motivational constructs among amateur male volleyball players. **Method:** This is a quantitative, descriptive-analytical study with a cross-sectional design. The investigated population consisted of amateur male volleyball players. The sample was defined by convenience, totaling 82 participants. Data collection was conducted using the Portuguese-translated and adapted version of the *Revised Motives for Physical Activity Measure* (MPAM-R). Statistical analysis was performed using Jamovi software through descriptive statistics. **Results**: The study included 82 male participants, with a mean age of 21.9 ± 5.82 years and an average practice time of 5.98 ± 3.11 years. Among the motivational constructs evaluated, the factor "Fun and Enjoyment" obtained the

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

highest mean score (6.38 ± 0.52), indicating a high perception of pleasure and engagement in sports activities. **Conclusion:** The results show that the predominant motivational construct among participants was related to Fun and Enjoyment, highlighting the role of intrinsic motivation in involvement with amateur volleyball.

Keywords: Motivation; Volleyball; Well-being; Leisure.

1. Introdução

A motivação no contexto esportivo configura-se como um dos pilares fundamentais para a adesão, permanência e desempenho dos praticantes, independentemente do nível de rendimento e trata-se de um constructo psicológico complexo, que compreende processos internos e externos responsáveis por iniciar, direcionar e sustentar comportamentos relacionados à prática esportiva, já no campo das ciências do esporte, a motivação é geralmente classificada em duas categorias principais: intrínseca e extrínseca, sendo a motivação intrínseca refere-se ao engajamento impulsionado pelo prazer, pelo interesse pessoal e pela autorrealização, enquanto a motivação extrínseca está associada a recompensas externas, como reconhecimento social, prêmios e status (Deci & Ryan, 1991).

Particularmente no esporte amador, essa distinção torna-se crucial, uma vez que influencia diretamente o nível de comprometimento, a assiduidade e a persistência na prática. Conforme Aniszewski *et al.* (2024), a compreensão das motivações subjacentes ao comportamento dos praticantes permite o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de estímulo, promovendo não apenas o desempenho esportivo, mas também o bem-estar psicossocial dos indivíduos.

No contexto específico do voleibol amador, a motivação pode ser analisada a partir de múltiplas dimensões, como o prazer pela prática, a busca por aperfeiçoamento técnico, a interação social e a manutenção da saúde física e mental. Sendo uma modalidade coletiva, o voleibol favorece o estabelecimento de vínculos interpessoais, configurando-se como um ambiente propício ao desenvolvimento do sentimento de pertencimento, elemento fundamental na sustentação da motivação autodeterminada. Além disso, o elevado grau de exigência tática e técnica inerente ao jogo contribui para o desenvolvimento de

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

habilidades cognitivas e físicas, atraindo praticantes motivados por desafios e superação pessoal (Silva, Oliveira, 2020).

Dados epidemiológicos divulgados pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2022) apontam um crescimento no percentual de adultos que realizam atividades físicas no tempo livre — de 30,3% em 2009 para 36,7% em 2021 —, especialmente entre as mulheres, cujo índice passou de 22,2% para 31,3% no mesmo período. Em contrapartida, observou-se uma redução na prática de atividade física associada ao deslocamento cotidiano, como caminhar ou pedalar até o trabalho ou escola, passando de 17,0% para 10,4% entre 2009 e 2021. Entre as mulheres, a queda foi ainda mais acentuada, de 16,5% para 10,0%. Paralelamente, o comportamento sedentário aumentou, com a proporção de adultos que permanecem três horas ou mais por dia diante de telas elevando-se de 61,7% em 2016 para 66,0% em 2021. Tais dados evidenciam a relevância de iniciativas voltadas à promoção de práticas esportivas regulares e motivadoras.

A análise da motivação no esporte amador pode ser aprofundada por meio de modelos teóricos como a Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan, que postula que a motivação humana é regulada pelo atendimento a três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. A satisfação dessas necessidades promove maior envolvimento e persistência nas atividades.

Complementarmente, a Teoria das Metas, de Locke e Latham (1990), argumenta que metas específicas e desafiadoras elevam o desempenho e favorecem o comprometimento. Estudos recentes, como o de Lima, Júnior e Bandeira (2020), corroboram a aplicabilidade dessas teorias ao esporte amador, demonstrando que praticantes motivados por metas pessoais e autonomia apresentam maior engajamento e menores índices de abandono da prática esportiva.

A identificação dos fatores motivacionais predominantes entre praticantes amadores é estratégica para a qualificação das práticas pedagógicas e gerenciais no esporte. Treinadores, profissionais de Educação Física e gestores esportivos podem, com base nesse conhecimento, desenvolver metodologias mais adequadas às expectativas e necessidades dos praticantes. De acordo com Luque e Fernandes

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

(2021), abordagens que consideram os objetivos individuais dos atletas, promovem ambientes acolhedores e oferecem feedbacks positivos são mais eficazes na manutenção da motivação ao longo do tempo.

A motivação, especialmente em modalidades coletivas como o voleibol, exerce papel determinante no desempenho, na persistência e na coesão grupal. Em esportes coletivos, a motivação está fortemente associada ao sentimento de pertencimento, ao apoio mútuo entre os membros da equipe e à busca por metas compartilhadas. O estímulo à motivação autodeterminada, mediado por relações interpessoais positivas e pelo papel do treinador como facilitador da autonomia, revela-se fundamental para a consolidação de um ambiente esportivo saudável, inclusivo e cooperativo (Aniszewski *et al.,* 2024).

A permanência dos praticantes no voleibol amador está intrinsecamente relacionada à percepção de progresso técnico, ao reconhecimento por parte dos pares e à superação de metas pessoais. Tais fatores contribuem para o engajamento contínuo na modalidade, além de favorecerem o desenvolvimento de habilidades psicomotoras e cognitivas (Silva e Oliveira, 2020). Os achados de estudos sobre motivação esportiva também podem subsidiar melhorias nas condições de treino e competição, como a elaboração de programas personalizados de treinamento que considerem os distintos perfis motivacionais dos praticantes.

A gestão esportiva, ao reconhecer e responder às demandas motivacionais dos participantes, pode promover intervenções mais eficazes, resultando em maior qualidade de vida e no fortalecimento de uma cultura esportiva participativa (Luque & Fernandes, 2021). A esse respeito, é importante destacar que aspectos estruturais e logísticos adequados também são determinantes para o fortalecimento da motivação.

Diante desse panorama, o presente estudo tem como objetivo principal identificar os constructos motivacionais presentes entre praticantes amadores do voleibol masculino.

2. Método

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa, de

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

natureza descritivo-analítica, com delineamento transversal. A população investigada foi composta por praticantes de voleibol amador do sexo masculino, sendo a amostra definida por conveniência, totalizando 82 participantes. Os critérios de elegibilidade foram estabelecidos da seguinte forma: critério de inclusão — indivíduos do sexo masculino com idade inferior a 40 anos, praticantes regulares de voleibol amador; critério de exclusão — sujeitos com tempo de prática inferior a seis meses.

Para a coleta dos dados, foi utilizada a versão traduzida e adaptada para o português da Revised Motives for Physical Activity Measure (MPAM-R), originalmente desenvolvida por Ryan et al. (1997) e posteriormente validada para a população brasileira por Gonçalves e Alchieri (2010). O instrumento é composto por 30 itens organizados em cinco dimensões motivacionais: diversão, competência, aparência, saúde e interação social. As respostas foram registradas por meio de uma escala do tipo Likert de sete pontos, com variação de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente), permitindo mensurar o grau de concordância dos participantes em relação aos itens propostos.

A aplicação do questionário foi conduzida de forma individual, em ambiente controlado — sala reservada, silenciosa e livre de distrações —, sob supervisão direta do pesquisador responsável, que esteve disponível para fornecer esclarecimentos necessários durante o preenchimento do instrumento.

A análise estatística foi realizada com o auxílio do software Jamovi. Inicialmente, procedeu-se à análise descritiva das variáveis.

Todos os procedimentos metodológicos adotados neste estudo foram conduzidos em conformidade com os princípios éticos preconizados na Declaração de Helsinque, seguindo as diretrizes para pesquisa com seres humanos.

3. Resultados e Discussão

Participaram da presente pesquisa 82 praticantes de voleibol do sexo masculino, com idade média de 21,9 ± 5,82 anos. O tempo médio de prática da modalidade foi de 5,98 ± 3,11 anos. A maioria dos participantes (n = 43; 52,4%)

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.11, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

declarou possuir renda mensal superior a um salário mínimo, bem como nível de escolaridade correspondente ao ensino médio (n = 43; 52,4%).

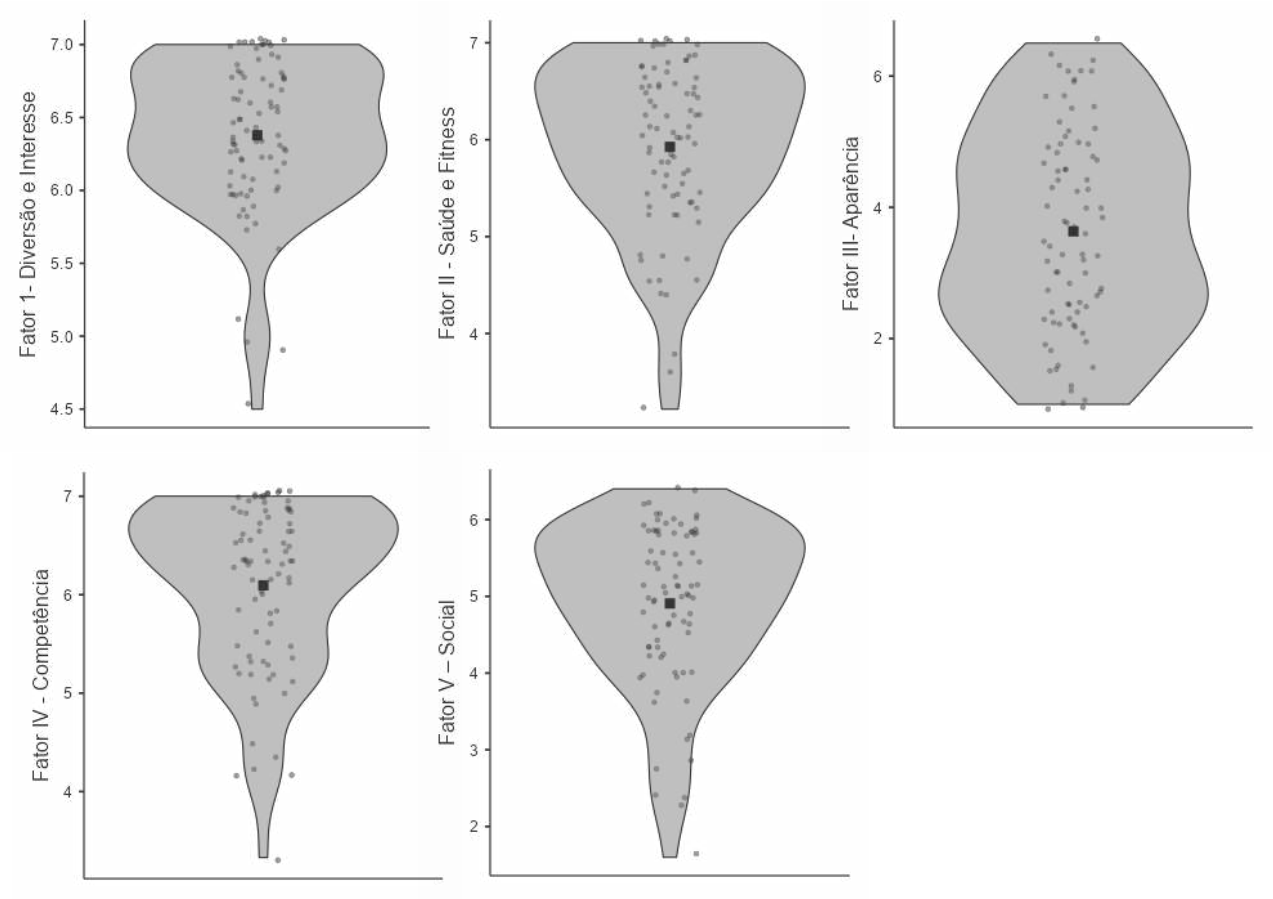

Figura 1 – Valores de média e desvio padrão dos cinco fatores motivacionais analisados
Fonte: Dados da pesquisa, 2025

A Figura 1 apresenta os valores de média e desvio padrão dos cinco fatores motivacionais analisados na amostra composta por 82 participantes. Onde Fator I – Diversão e Interesse obteve média de 6,38 ± 0,52, evidenciando uma elevada percepção de prazer e envolvimento nas atividades físicas. O Fator II – Saúde e Condicionamento Físico registrou média de 5,93 ± 0,87, indicando uma valorização expressiva dos benefícios relacionados à saúde e ao bem-estar físico. Por sua vez, o Fator III – Aparência apresentou a menor média entre os fatores avaliados (3,63 ± 1,55), sugerindo que a estética corporal exerce uma influência menos

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

significativa como elemento motivador. O Fator IV – Competência obteve média de 6,10 ± 0,85, o que revela uma percepção consistente de auto eficácia ou valorização da sensação de competência durante a prática. Por fim, o Fator V – Interação Social apresentou média de 4,91 ± 1,06, refletindo uma influência moderada dos aspectos sociais na motivação para a prática de atividades físicas.

A motivação para a prática de atividades físicas, como o voleibol, é um fator de grande importância para a promoção da saúde e o engajamento contínuo nessas atividades. O presente estudo teve como objetivo investigar os diferentes fatores motivacionais que influenciam os praticantes amadores de voleibol, particularmente no contexto masculino. Os resultados obtidos, incluindo os fatores de motivação como diversão e interesse, saúde e condicionamento físico, aparência, competência e interação social, oferecem insights importantes sobre as razões que levam os indivíduos a buscar o voleibol como uma atividade recreativa. A partir da análise dos dados, fica evidente que a diversão é um dos principais motivos pelos quais os participantes se dedicam à prática do voleibol, confirmando uma hipótese inicial de que as pessoas buscam o esporte não só para o benefício físico, mas, sobretudo, para se divertir e sentir prazer.

Um dos achados significativos deste estudo foi que o Fator I – Diversão e Interesse obteve uma média de 6,38 ± 0,52, o que indica que a diversão e o prazer são elementos centrais na motivação dos participantes. Esse resultado corrobora a ideia de que, para muitos praticantes, o voleibol é uma forma de lazer e prazer, mais do que uma atividade voltada exclusivamente para a competição ou para o condicionamento físico. A busca por prazer e satisfação pessoal durante a prática de esportes tem sido amplamente discutida na literatura científica, especialmente no contexto das atividades recreativas. Segundo Vasques (2023), a motivação intrínseca, que inclui fatores como prazer e interesse, é uma das principais razões pelas quais as pessoas continuam praticando esportes, especialmente quando as atividades são realizadas em um ambiente social e não competitivo.

A hipótese de que a diversão é um fator predominante na motivação dos praticantes de voleibol amador encontra respaldo em diversas teorias motivacionais. De acordo com a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000), a motivação intrínseca, que está diretamente relacionada à satisfação de necessidades

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

psicológicas básicas como autonomia, competência e relacionamento social, é uma das principais fontes de motivação em atividades recreativas.

Quando as pessoas se envolvem em atividades físicas por prazer e diversão, elas tendem a permanecer engajadas por mais tempo e a experienciar níveis mais elevados de bem-estar (Amorim *et al*., 2014). Portanto, é possível afirmar que o fator diversão se configura como a principal razão pela qual os praticantes buscam o voleibol, já que proporciona uma experiência de prazer, envolvimento e satisfação pessoal (Vasques, 2023).

Outro fator relevante que apareceu nos resultados foi o Fator II – Saúde e Condicionamento Físico, que obteve média de 5,93 ± 0,87. Esse dado sugere que, embora a diversão seja o principal motivador, muitos praticantes também buscam o voleibol devido aos benefícios que ele proporciona à saúde e ao condicionamento físico. Este achado é coerente com a literatura, que enfatiza o papel fundamental da prática regular de atividades físicas na prevenção de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade (Polo *et al*., 2020). Além disso, a prática de esportes amadores como o voleibol está associada ao aumento da aptidão física e ao fortalecimento do sistema imunológico, o que pode ser um forte motivador para a adesão e continuidade da prática (Aniszewski, *et al*. 2024).

A motivação voltada para o condicionamento físico pode estar relacionada também à percepção dos praticantes sobre seu próprio corpo e saúde. Nesse contexto, é interessante notar que, apesar de a preocupação com a saúde ser significativa, ela não superou a motivação ligada à diversão. Isso reflete uma tendência de que, para os praticantes amadores, a atividade física é vista principalmente como uma oportunidade para se divertir e relaxar, e não apenas como um meio para atingir objetivos de saúde ou estéticos (Lima; Júnior: Bandeira, 2020).

O Fator III – Aparência apresentou a menor média entre os fatores motivacionais, com 3,63 ± 1,55, indicando que a preocupação com a estética corporal não exerce grande influência na motivação dos praticantes de voleibol. Este resultado é interessante, pois, em muitas atividades físicas, a estética corporal costuma ser um fator importante de motivação, especialmente em contextos como academias ou esportes individuais (Nascimento *et al*., 2020). No entanto, no voleibol, parece que os participantes estão mais focados em outros aspectos, como o prazer

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

da prática e os benefícios para a saúde, do que na aparência física em si (Aniszewski *et al*. 2024).

Esse dado reflete uma diferença importante entre modalidades esportivas e pode ser explicado pelo fato de o voleibol ser um esporte coletivo, onde o foco está no trabalho em equipe, na interação social e na realização de objetivos comuns, ao invés de uma preocupação individualizada com a estética do corpo (Vasques, 2023). De acordo com Luque e Fernandes (2021), esportes coletivos tendem a valorizar mais as dinâmicas de grupo e as interações sociais, enquanto modalidades individuais podem incentivar uma maior preocupação com a imagem pessoal e a busca por um corpo idealizado.

Os fatores de Competência e Interação Social também se destacaram nos resultados, com médias de 6,10 ± 0,85 e 4,91 ± 1,06, respectivamente. A percepção de competência — ou o desejo de sentir-se eficaz na prática do esporte — configura-se como um importante fator motivacional, como evidenciado pela alta média do Fator IV. Essa motivação está fortemente ligada à Teoria da Autodeterminação, segundo a qual a necessidade de sentir-se competente é uma das fontes centrais da motivação intrínseca (Deci; Ryan, 2000). Os praticantes buscam aprimorar suas habilidades e se desafiar continuamente, e o voleibol oferece um ambiente que favorece tanto a colaboração quanto a competição.

Esses achados também dialogam com a Teoria das Metas, proposta por Locke e Latham (1990), que afirma que metas claras, específicas e desafiadoras exercem impacto significativo na motivação e no desempenho dos indivíduos. No contexto do voleibol amador, a elevada média atribuída ao fator "Competência" pode ser interpretada como reflexo da busca por autossuperação e melhoria contínua, elementos centrais dessa teoria. Os praticantes tendem a estabelecer metas pessoais relacionadas à evolução técnica, à participação em jogos e à superação de desafios coletivos, o que fortalece seu comprometimento com a prática esportiva. A Teoria das Metas, portanto, reforça a ideia de que o sentimento de competência não apenas motiva, mas também orienta o comportamento em direção a objetivos que promovem envolvimento, persistência e satisfação pessoal (Locke; Latham, 1990).

A interação social, por sua vez, relaciona-se ao desejo de compartilhar momentos com outras pessoas e construir vínculos durante a prática esportiva,

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

exercendo uma influência moderada na motivação para o voleibol. A média de 4,91 atribuída a esse fator indica que, embora o convívio social tenha relevância, ele não é o principal motivador. No entanto, o ambiente de equipe e os laços estabelecidos durante os treinos e partidas podem ser decisivos para a permanência dos praticantes na modalidade, especialmente em esportes coletivos como o voleibol (Silva; Oliveira, 2020).

Os resultados deste estudo indicam que a principal motivação dos praticantes de voleibol amador é a diversão, seguida pelos benefícios para a saúde e pelo desejo de melhorar a competência. A hipótese inicial, de que as pessoas buscam o voleibol por diversão, está confirmada, já que a percepção de prazer e envolvimento nas atividades físicas foi a mais alta entre os fatores motivacionais.

O estudo também revelou que, embora a estética corporal e a interação social tenham influência na motivação, elas não são tão determinantes quanto os aspectos ligados à diversão e à saúde. A literatura sobre motivação em esportes amadores corrobora esses achados, destacando que a satisfação pessoal e o prazer são fundamentais para o engajamento e a adesão a atividades físicas (Nascimento *et al.*, 2020; Vasques, 2023).

Portanto, a motivação para a prática do voleibol amador está intimamente associada a fatores internos, como o prazer e a diversão, mas também a benefícios extrínsecos, como a melhora na saúde física e a sensação de competência.

4. Conclusão

A análise dos dados obtidos com os praticantes de voleibol amador revelou que a motivação para a prática esportiva vai além dos benefícios físicos tradicionalmente associados ao esporte. A maioria dos participantes demonstrou engajamento motivado principalmente por fatores internos, como prazer, diversão, superação pessoal e sentimento de pertencimento ao grupo. Esses elementos se mostraram essenciais para a continuidade da prática esportiva, mesmo diante de desafios ou limitações cotidianas.

Outro aspecto relevante evidenciado na pesquisa foi a importância do ambiente social proporcionado pela prática do voleibol. A interação com colegas, o

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4141

espírito de equipe e a construção de laços de amizade foram destacados como fatores fundamentais para manter o entusiasmo dos participantes. Isso evidencia que o esporte amador, além de ser uma prática física, cumpre também um papel social e afetivo significativo na vida dos praticantes, contribuindo para a saúde mental e para a qualidade de vida.

Foi possível observar que o aspecto competitivo, embora presente em algumas respostas, não foi o principal fator de engajamento. A motivação extrínseca, relacionada a recompensas ou reconhecimento externo, teve impacto reduzido na decisão de continuar praticando o esporte. Isso sugere que políticas públicas e projetos sociais voltados para o incentivo ao esporte devem priorizar experiências lúdicas e prazerosas, respeitando os interesses e expectativas do público amador.

Assim, foi possível concluir que, compreender a motivação dos praticantes de voleibol amador é essencial para a criação de estratégias que estimulem a adesão e a permanência nas atividades físicas. O esporte, neste contexto, configura-se como uma prática multifuncional, que favorece não apenas o bem-estar físico, mas também emocional e social. Espera-se que este estudo contribua para ampliar o olhar sobre a importância do esporte amador como ferramenta de promoção da saúde e do lazer em diferentes faixas etárias e contextos sociais.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Marize. *et al.* Fatores influenciadores para adoção de prática de atividades físicas percebidos por pessoas longevas. **Revista da Educação Física** / UEM, Maringá, v. 25, n. 2, p. 241–252, abr./jun. 2014. Disponível em: https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i2.19302. Acesso em: 4 maio 2025.

ANISZEWSKI, E; *et al*. Fatores motivacionais de atletas de voleibol amador adulto. **Journal of Physical Education**, v. 35, e3508, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jpe/a/q3HjSdRbPtC6tX9HzhrdWNL/abstract/?lang=pt. Acesso em: abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde investe mais de R$ 40 milhões no fortalecimento da prática de atividades físicas no SUS. **Brasília:** Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/setembro/ministerio-da-saude-investe-mais-de-r-40-

milhoes-no-fortalecimento-da-pratica-de-atividades-fisicas-no-sus. Acesso em: 5 maio 2025.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **A motivation approach to self:** integration in personality. In: DIENSTBIER, R. (org.). Nebraska symposium on motivation: perspectives on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, 1991. p. 237-288.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. **Adaptação e validação da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R).** Avaliação Psicológica, 9(1), 129–136. 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317464108_ADAPTATION_AND_VALIDATION_OF_THE_MOTIVES_FOR_PHYSICAL_ACTIVITY_MEASURE_MPAM-R. Acesso em: 4 de maio 2025.

LIMA, W. P.; JÚNIOR, J. dos R.; BANDEIRA, J. P. B. **Treinamento esportivo:** um estudo introdutório sobre suas bases científicas. Itinerarius Reflectionis, Jataí- GO, v. 16, n. 3, p. 1–10, 2020. DOI: https://doi.org/10.5216/rir.v16i3.5879. Disponível em: https://revistas.ufj.edu.br/rir/article/view/58791. Acesso em: 10 abr. 2025.

LOCKE, E. A.; LATHAM, G. P. **A theory of goal setting and task performance.** Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1990.

LUQUE, L. L.; FERNANDES, P. T. **Fatores motivacionais dos esportes coletivos universitários.** In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNICAMP, 29., 2021, Campinas. Anais [...]. Campinas: UNICAMP, 2021. Disponível em: https://prp.unicamp.br/inscricao-congresso/resumos/2021P17841A35621O393.pdf. Acesso em: 10 abr. 2025.

NASCIMENTO, C. C. *et al.* **Motivação na aderência à prática de atividade física.** Arquivos de Ciências do Esporte, v. 8, n. 1, p. 1-10, 2020. Disponível em: https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3592. Acesso em: 5 maio 2025.

POLO, Maria Clara Elias. *et al*. Antecedentes motivacionais para a prática de atividade física na atenção primária à saúde. **Movimento, Porto Alegre**, v. 26, e26082, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/mov/a/KRcqmKp9LsCLMpMGXCKPKNG/?lang=pt. Acesso em: 6 maio 2025.

RYAN, R. M.. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology,** 28(4), 335–354. 1997.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being**. American Psychologist, v. 55, n. 1, p. 68–78, 2000.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte:** conceitos e aplicações. São Paulo: Manole, 2002.

SILVA, B. G. O.; OLIVEIRA, T. M. Fatores motivacionais que influenciam na prática da atividade física. **Revista Brasileira Interdisciplinar Ciências & Pesquisa**, v. 1, n. 1, p. 1–14, 2020. Disponível em: https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/73. Acesso em: 10 abr. 2025.

VASQUES, N. M. **Interferências sobre a motivação no voleibol**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2023. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/items/40c80219-c218-42bc-9b73-ebce802da423. Acesso em: 6 maio 2025.