Motivação, autoestima e autoimagem de mulheres/mães praticantes de musculação

Motivation, self-esteem and self-image of bodybuilding women/mothers

Alana Simões Bezerra[1*]
William Felipe Pereira[2]**
Kaliane Alves Benício Soares[3*]**
Francisca Márcia Marques Perônico[4**]**

RESUMO: Sabe-se que a prática da musculação oferece benefícios com relação a saúde física e mental dos praticantes. Contudo, pouco se conhece o que motiva as mulheres/mães a buscar a prática de musculação logo depois de uma gestação, e como está a autoestima e autoimagem das mulheres/mães pós-gestação. O presente estudo objetivou verificar a motivação, autoestima e autoimagem de mulheres/mães praticantes de musculação. Trata-se de uma pesquisa de campo, exploratória e quantitativa. A pesquisa contou com 20 participantes da cidade de Patos-PB com idade média de 30,35±7,322. Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário sociodemográfico construído pelos pesquisadores, a Escala de Motivação à Prática de Atividade Física (MPAM-R) criada por Frederick e Ryan e o questionário de autoestima e autoimagem validado por Stobaus. Os dados coletados foram analisados no programa Statistical Package for the Social Sciences. Desse modo, observou-se que o fator que mais motiva as mulheres/mães foi a saúde (6,54), seguido de aparência (5,89), prazer (5,67), competência (5,21) e social (4,23). Com relação a autoestima (70,2) e autoimagem (62,2) verificou-se uma resposta positiva, já o resultado geral aponta um valor negativo (132,45). O que permite concluir que a maior motivação que levaram as mulheres/mães a praticarem musculação foi a manutenção da saúde, bem como tiveram uma autoestima e autoimagem positiva.

Palavra-chave: Mulheres. Motivação. Autoestima. Autoimagem. Musculação.

ABSTRACT: It is known that the practice of weight training offers benefits in terms of physical and mental health of practitioners. However, little is known about what motivates women/mothers to seek weight training right after a pregnancy, and how post-pregnancy women/mothers are self-esteem and self-image. This study aims to verify the motivation, self-esteem and self-image of women/mothers who practice bodybuilding. It is an exploratory and quantitative field research. The research had 20 participants from the city of Patos-PB with an average age of 30.35±7.322. For data collection, a sociodemographic questionnaire built by the researchers was used, the Motivation Scale for Physical Activity Practice (MPAM-R) created by Frederick and Ryan and the self-esteem and self-image questionnaire validated by Stobaus. The collected data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences program and are shown in mean and standard deviation. Thus, it is observed that the factor that most motivates women/mothers was health (6.54), followed by appearance (5.89), pleasure (5.67), competence (5.21) and social (4.23). Regarding self-esteem (70.2) and self-image (62.2) there was a positive response, while the overall result indicates a negative value (132.45). Which allows us to conclude that the greatest motivation that led women/mothers to practice weight training was the maintenance of health, as well as having a positive self-esteem and self-image.

Keyword: Women. Motivation. Self esteem. Self image. Bodybuilding.

[*] Mestre em Ciências das Religiões pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB. Vínculo: Centro Universitário de Patos – UNIFIP. alanabezerra@fiponline.edu.br

[**] William Felipe Pereira Graduado em Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP. Vínculo: Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

[***] Mestrado em Ciências Florestais pela Universidade Federal de Campina Grande, Brasi. Vínculo: Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

[****] Especialização em Treinamento Esportivo pelo Faculdades Integradas de Patos, Brasil. Vínculo: Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos, um dos ambientes mais procurados por mulheres para a prática de exercício físico são as salas de musculação, com a finalidade de cuidar do corpo e da mente, trazendo benefícios físicos, motivando e melhorando a autoestima e autoimagem (TAFARELLO; NASCIMENTO JUNIOR; OLIVEIRA, 2015). Assim, a motivação é um fator de grande relevância para a realização de uma atividade física sistematizada, uma pessoa motivada terá mais disposição em realizar atividades diárias e exercícios físicos com mais facilidade, obtendo respostas satisfatórias ao indivíduo (AMORIM, 2010).

A motivação é o aspecto que proporciona ao indivíduo a capacidade para alcançar os seus objetivos trabalhando os fenômenos emocionais, biológicos e sociais, sendo mais prudente para conquistar o que se almeja (CAVALCANTE, 2011). Ela é determinada como um processo transcendente do autoconhecimento, que leva a pessoa a entender melhor a sociedade e o mundo extrínseco com parâmetros que leva a alcançar o seu objetivo no decorre da vida. Também é determinada pelos fatores intrínsecos de cada indivíduo, como prazer, controle do estresse, da ansiedade e de quadros depressivos (TRIGOSO, 2003).

Um fator que melhora a motivação é a autoestima, esta abrange o conceito de competência geral de poder (controle), auto aceitação e amor próprio. Desta forma, a atividade física auxilia na melhora da autoestima, podendo contribuir na auto aceitação que é uma condição sentimental e está relacionada a satisfação ou reprovação com a estrutura física que a pessoa se impõe (EGITO; MATSUDO; MATSUDO, 2005).

Consequentemente, a autoestima está correlacionada com a autoimagem, pois elas possuem uma estreita relação que influencia na maneira como o indivíduo se vê. Autoestima tem ligação com a aceitação de si mesmo e do próprio corpo unida com a autoimagem que pode ser negativa ou positiva, a pessoa é quem define (GOLL; COSTA; SOUZA, 2014).

A imagem corporal é a visão da aparência do corpo que a pessoa tem sobre si mesmo, ou seja, como ela enxerga e percebe o seu próprio corpo. Representa uma estrutura composta por sensações provindas de diferentes formas e que chega à consciência mental (PEREIRA JUNIOR; CAMPOS JUNIOR; SILVEIRA, 2013).

Conforme os autores supracitados, viver nos dias atuais em uma sociedade que valoriza extremamente uma estética corporal a possuir um perfil antropométrico perfeito dentro

dos padrões ditos como normais, tornou-se um fator determinante na vida principalmente para as mulheres que passam pelo período de gestação, onde o corpo é modificado para adaptação do bebê. Essa mudança no corpo destas mulheres pode influenciar na sua imagem corporal e autoestima.

Este estudo é relevante, pois se percebe que as mulheres/mães apresentam, no início da prática de musculação, uma baixa motivação para a realização do exercício físico e encontram problemas com sua autoestima e autoimagem, algumas chegam a ter problemas psicológicos como depressão e ansiedade. Assim é essencial para que se estudem as verdadeiras motivações que levaram as mulheres/mães a praticar musculação e relacionar a sua autoestima e autoimagem de antes e depois da musculação, o estudo ajudará a compreender melhor essa população possibilitando um excelente atendimento dos profissionais que atuam em academias.

A pesquisa teve como objetivo verificar a motivação, autoestima e autoimagem de mulheres/mães praticantes de musculação.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de uma pesquisa de abordagem quantitativa. A população da pesquisa foi constituída por mulheres/mães praticantes de musculação de academias da Cidade de Patos - PB e teve como amostra 20 mulheres/mães, com idade entre 18 e 40 anos. A amostra da pesquisa é caracterizada como não probabilística ou por julgamento, haja vista que a escolha dos elementos não depende da probabilidade, mas das características da pesquisa ou de quem faz a amostra (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013).

Atendendo aos critérios de inclusão: participaram da pesquisa: as mulheres que já eram mãe; as mulheres que praticasse musculação há no mínimo três meses e pós-período gestacional (até 3 anos após o parto). Foram excluídas as mulheres/mães que preencheu o questionário incorretamente ou deixaram incompleto, que praticava outro tipo de atividade física e as que são mães de crianças adotadas.

Para caracterização da amostra utilizou-se um questionário sociodemográfico, com 7 perguntas relacionadas a idade, sexo, escolaridade, estado civil, quantidade de filhos.

Outro instrumento utilizado na pesquisa foi a Escala de Motivação à Prática de Atividade Física (MPAM-R) em sua versão original foi criada por Frederick e Ryan em 1993,

esta mensura os motivos para a prática de atividade física: diversão, competência e motivos corporais. A mesma foi revisada por Ryan e colaboradores, (1997) e foram acrescentados 7 itens, passando assim a medir 5 motivos: prazer, competência, aparência, saúde e social. Uma versão em português foi desenvolvida e composta por trinta itens e cinco fatores, são eles, diversão, competência, aparência, saúde e social.

Cada questão corresponde a um fator, e cada participante responde cada questão com uma escala tipo Linkert de sete pontos, onde 1 = discordo totalmente, 2= discordo, 3= discordo em parte, 4 nem discordo nem concordo, 5= concordo em parte, 6= concordo e 7 = concordo totalmente.

Também utilizou como instrumento de coleta de dados, o questionário de autoestima e autoimagem validado por Stobaus (1983), este se constituí por 50 questões fechadas, sendo 26 destas relacionadas a autoimagem e 24 a autoestima, que são pontuadas de 1 a 5 em uma escala Likert. As respostas devem ser assinaladas entre “sim”, “quase sempre”, “algumas vezes”, “quase nunca” ou “não”.

As questões avaliam aspectos orgânicos, sociais, intelectuais e emocionais da autoestima e autoimagem e cada um desses aspectos é subdividido em aspectos específicos. Os orgânicos são subdivididos em aspectos genéticos e fisiológicos. Os sociais em socioeconômicos, condições de família e realização estudantil e profissional. Os aspectos intelectuais, em escolaridade, educação e sucesso profissional. E os aspectos emocionais, em sucesso profissional, bem-estar social e integridade moral.

O escore referente às questões de autoimagem tem pontuação que pode variar entre 26 e 130 pontos, sendo 78 pontos o valor intermediário, os valores maiores que 78 tem-se autoimagem positiva e menores negativa. Já os valores de autoestima podem variar entre 24 e 120 pontos, sendo 72 o valor intermediário, valor maior que 72, tem uma autoestima positiva, já os menores negativa.

A pontuação total do questionário de Stobaus pode oscilar entre 50 e 250 pontos, o questionário considera que a autoimagem e a autoestima são consideradas positivas quando o escore for superior a 150 e negativas quando o resultado for inferior a 150 pontos.

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário - UNIFIP, tendo CAAE: 43707921.0.0000.5181 e número do parecer: 4.598.717. Logo após a pesquisa teve início com a coleta de dados da pesquisa mediante a aceitação das participantes.

Os questionários foram aplicados às mulheres/mães, antes ou ao final dos treinos de musculação nas academias, ao chegar à recepção a pesquisa era explicada as mulheres/mães, em seguida realizava-se a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE,

deixando as participantes livres em decidir se participariam da pesquisa. Em seguida, as mulheres eram encaminhadas a uma sala reservada (sala de avaliação) da academia para responder aos questionários.

Para calcular os valores de cada aspecto motivacional da Escala de Satisfação de Motivação à Prática de Atividade Física (MPAM – R), as variáveis dependentes, foram calculados utilizando pesos diferentes para cada item de acordo com o proposto por Albuquerque e colaboradores (2017), como demonstrado abaixo:

- Para o prazer: [(Q2 * 0,18) + (Q7 * 0,18) + (Q11 * 0,12) + (Q18 * 0,06) + (Q22 * 0,16) + (Q26 * 0,12) + (Q29 * 0,18)]
- Para competência: [(Q3 * 0,26) + (Q4 * 0,14) + (Q9 * 0,30) + (Q14 * 0,30)]
- Para aparência: [(Q5 * 0,13) + (Q10 * 0,19) + (Q17 * 0,21) + (Q20 * 0,19) + (Q24 * 0,13) + (Q27 * 0,15)]
- Para saúde: [(Q13 * 0,18) + (Q16 * 0,27) + (Q19 * 0,27) + (Q23 * 0,28)]
- Para social: [(Q6 * 0,19) + (Q15 * 0,20) + (Q21 * 0,22) + (Q26 * 0,16) + (Q30 * 0,23)]

Desta forma, quanto mais os resultados dos itens mencionados acima tiverem uma estatística média que se aproximam do valor 7 mais motivados estão e quanto mais próximos do valor de média 1 menos motivados.

Já para o cálculo das respostas do questionário de autoestima e autoimagem validado por Stobaus (1983), realizou o somatório das questões, sendo as questões 1, 2, 3, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 36, 38, 40, 41, 44, 45, 49 relacionadas à autoimagem. E as questões 4, 5, 6, 7, 9, 12, 17, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 37, 39, 42, 43, 46, 47, 48, 50 relacionadas à autoestima.

Após realizar o cálculo conforme os escores de cada questionário, os dados obtidos foram analisados de forma quantitativa, utilizando o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25. Os resultados estão apresentados em percentual, média e desvio padrão e na forma de tabelas.

A pesquisa constitui-se conforme a resolução nº 510/2016 que considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 20 mulheres/mães praticantes de musculação da cidade de Patos - PB, com média de idade 30,35±7,322.

Tabela 1 – Dados sociodemográficos

QUANTIDADE DE FILHOS (Média/Desvio Padrão)			
Quantidade			1,50±0,761
IDADE DOS FILHOS (%)			
De 6 meses a 1 ano	**1 a 2 anos**		**2 a 3 anos**
5,00%	30,00%		60,00%
ESTADO CIVIL (%)			
Solteira	**Casada**	**Divorciada**	**Viúva**
20,00%	80,00%	0,0%	0,0%
ESCOLARIDADE (%)			
Fundamental incompleto	0,0%	**Fundamental completo**	15,00%
Médio incompleto	0,0%	**Médio completo**	60,00%
Superior incompleto	15,00%	**Superior completo**	10,00%

Fonte: Dados da pesquisa

Conforme a Tabela 1, as mulheres/mães participantes do estudo tem uma quantidade média de 1,50±0,761 filhos, a maioria (60,00%) tem filhos com idade entre 2 e 3 anos, 80,00% são casadas e 60,00% tem o ensino médio completo.

Tabela 2 – Prática da musculação

TEMPO DE PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO (%)			
Menos de 1 ano	70,00%	**Entre 1 e 3 anos**	15,00%
Entre 4 e 5 anos	5,00%	**Entre 6 e 5 anos**	5,00%
Entre 7 e 8 anos	5,00%	**Mais de 10 anos**	0,0%
PRATICA QUANTOS DIAS NA SEMANA (%)			
1 dia	0,0%	**2 dias**	5,00%
3 dias	15,00%	**4 dias**	10,00%
5 dias	70,00%	**6 dias**	0,0%

7 dias	0,0%	**8 dias**	0,0%

Fonte: Dados da pesquisa

Assim, a maioria das mulheres/mães pratica musculação a menos de 1 ano (70,00%), e praticam 5 dias na semana (70,00%).

Tabela 3 – Médias das dimensões da Escala de Motivação à Prática de Atividade Física (MPAM-R)

DIMENSÕES	MÉDIAS/DESVIO PADRÃO
Prazer	5,67±1,60742
Competência	5,21±1,41828
Aparência	5,89±0,85570
Saúde	6,54±0,86681
Social	4,23±1,72233

Fonte: Dados da pesquisa

Assim, conforme a Tabela 3, que demonstra a média final das dimensões da Escala de Motivação à Prática de Atividade Física (MPAM-R), verificou-se que a dimensão saúde obteve maior média (6,54), significa que, o que motiva as mulheres/mães a praticar musculação é a busca pela saúde. Em seguida a dimensão aparência (5,89), logo após a dimensão prazer (5,67), em quarto lugar a dimensão competência (5,21) e por fim, a dimensão social (4,23).

No estudo de Bavoso *et al.* (2017), objetivou-se investigar a relação entre a motivação e autoestima de mulheres praticantes de atividade física a partir de 40 anos de idade. Tendo como desfecho da investigação, que existem motivações multifatoriais relacionadas à prática de exercício físico, a qual mostrou uma correlação entre autoestima e os aspectos motivacionais como indicações médica, socialização, aparência física e manutenção da saúde. Eles concluíram que os participantes desta coleta buscaram a prática de atividade física devido a diversos fatores (aspecto multifatorial), entre as motivações mais destacadas estão: indicações médicas e a preocupação com aparência física. Estes dados corroboram com a presente pesquisa, tendo em vista que também a saúde e a aparência obtiveram os maiores índices.

Nascimento (2018) investigou os fatores motivacionais que levam mulheres adultas a aderência e permanência na prática de musculação, analisando as seis dimensões motivacionais (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, prazer e estética).

Os resultados revelaram que a dimensão saúde (38,5) foi o principal fator motivacional para a adesão e permanência de mulheres na musculação, logo após as dimensões de prazer (37,0), estética (36,0), sociabilidade (29,5), controle de estresse (28,0), e por fim a competitividade (10,5). Desta forma, o autor concluiu que a dimensão saúde é a que mais motiva as mulheres na aderência e permanência na prática da musculação. Resultados estes que colaboram com os achados na pesquisa em questão, que revelou a dimensão da saúde como principal fator motivacional.

Tabela 4 – Estatística descritiva do questionário de autoimagem e autoestima de Stobaus

	MÍNIMO	MÁXIMO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
Autoimagem	49	74	62,20	±7,172
Autoestima	47	93	70,25	±12,798
Total	-	-	132,45	

Fonte: Dados da pesquisa

Conforme a Tabela 4 obteve-se média da autoimagem de 62,20, de acordo com o escore do questionário de Stobaus, este dado está abaixo do valor intermediário que é de 78, tendo assim, uma autoimagem negativa.

Com relação à autoestima tem-se 70,25, que segundo o escore do questionário de Stobaus, este dado está abaixo 1,75 pontos do valor intermediário que é de 72, sendo considerado uma autoestima negativa.

Verifica-se um valor total de autoimagem e autoestima de 132,45, assim de acordo com o escore total do questionário de Stobaus que considera que, valores abaixo de 150, mais negativa é a autoestima e autoimagem. Desta forma, tem-se como resultado geral que as mulheres/mães praticantes de musculação estão com uma autoimagem e autoestima negativa.

Tafarello, Nascimento Junior e Oliveira (2015) em sua pesquisa teve como objetivo analisar a qualidade de vida (QV) e autoestima (AE) de mulheres praticantes de musculação e de ginástica em academia do município de Maringá do estado do Paraná. Eles concluíram que são boas a qualidade de vida e a autoestima das mulheres praticantes de musculação e ginástica do município de Maringá. Assim, os dados do estudo colaboram com os encontrados na presente pesquisa, onde as mulheres/mães obtiveram uma autoestima considerada positiva, com média de 70,25.

No estudo de Neri *et al.* (2021) que objetivou avaliar a autoestima em mulheres no período puerperal. Eles verificaram que a maioria das mulheres apresentou autoestima média.

Eles concluíram que há a necessidade de realizar ações em todo o ciclo gravídico-puerperal, a fim de prevenir alterações na autoestima. Assim, o estudo não colabora com os dados encontrados na presente pesquisa onde as mulheres apresentaram autoestima negativa.

Na pesquisa realizada por Souza e Ferreira (2005) que teve como finalidade investigar as implicações da condição de maternidade e não maternidade para a construção da autoestima pessoal e coletiva de mulheres. Os índices de autoestima e autoimagem coletiva obtida pelas mulheres mães foram significativamente maiores do que os índices das mulheres não mães. Desta forma, eles concluíram que as concepções e representações tradicionais sobre a maternidade ainda desempenham um importante papel na configuração da identidade feminina. Assim, este estudo difere dos dados encontrados na pesquisa em questão, tendo em vista que as mulheres/mães tiveram autoestima positiva e autoimagem negativa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se com o presente estudo que a maior motivação que levaram as mulheres/mães a praticarem musculação pós-gestação foi a dimensão da saúde, seguido de aparência, prazer, competência e social. Quando verificado a autoimagem e autoestima isoladamente, percebe-se que a autoimagem obteve resultado negativo e a autoestima considerada positiva. Já com relação ao resultado geral da autoestima e autoimagem das mulheres/mães da cidade de Patos-PB identificou-se um valor negativo.

Estes dados resultantes da pesquisa permitem apoiar e estimular a prática da musculação para as mulheres/mães pós-período gestacional, proporcionando assim uma melhora na motivação, autoimagem e autoestima, beneficiando consequentemente, vantagens a qualidade de vida para esta população.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M.;R.; LOPES, M. C.; PAULA, J. J.; FARIA, L. O.; PEREIRA, E. T.; COSTA, V. T. Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-R to Brazilian portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 261, 2017.

AMORIM, D. P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010. 48f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Rio Grande do Sul, Porto Alegre – RS. 2010.

BAVOSO, D.; GALEOTE, L.; MONTIEL, J. M.; CECATO, J. F. Motivação e autoestima relacionado a prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília-DF, v. 7, n. 2, 2017.

CAVALCANTE, L. L. M. **Motivação de adolescentes na prática de musculação em academia**. 2011. 17f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Católica de Brasília, Brasília – DF, 2011.

EGITO, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V. Autoestima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividades física de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 2, n. 13, p. 7-15, 2005.

GOLL, J. R.; COSTA, S. L. R.; SOUZA, M. A. C. Autoestima e autoimagem dos adolescentes praticantes e não praticantes de Handebol. **Ágora para La Educación Física El Deporte**, v. 2, n. 16, p. 170-187, 2014.

MARTINS JUNIOR, J. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso**: instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos. Petrópolis: Vozes, 2015.

NASCIMENTO, N.R.S. **Fatores motivacionais para aderência e permanência na prática de musculação de mulheres adultas**. 2018. 29f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Campus Universitário de Castanhal, Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2018.

NERI, N. G.; RIBEIRO, P. M.; VILELA, S. C.; NOGUEIRA, D. A.; LEITE, E. P. R. C.; TERRA, F. S. Avaliação da autoestima em mulheres no período puerperal evaluation of self-esteem in women in the postnatal period. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 1, p.729-743, 2021.

PEREIRA JUNIOR. M.; CAMPOS JUNIOR. W.; SILVEIRA, F. V. Percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: A importância do exercício físico na imagem corporal. **Rev. Bras. de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 42, p. 345-352, 2013.

RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K. M. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p. 335-354, 1997.

SAMPIERI, R. H., COLLADO, C. F., LUCIO, M. D. P. B. **Metodologia de Pesquisa**. Porto Alegre: Penso. 2013.

SEVERINO, J. A. **Metodologia do Trabalho**. São Paulo: Cortez, 2017.

SOUZA, D. B. L.; FERREIRA, M. C. Autoestima pessoal e coletiva em mães e não-mães. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 19-25, 2005.

STOBAUS, C.D. **Desempenho e autoimagem em amadores e profissionais de futebol: análise de uma realidade e implicações educacionais**. 1983. 203f. Dissertação (Mestrado em Educação – Psicologia Educacional) - Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1983.

TAFARELLO, R.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; OLIVEIRA, D. V. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. Rev. do Departamento de Educação Física e Saúde, **Cinergis**, v. 16, n. 4. p. 249-254, 2015.

TRIGOSO, L. S. **A influência da motivação do empregado na produtividade da empresa**. 2003. 36f. Monografia (Especialização em Gestão de Recursos Humanos) - Universidade Cândido Mendes, 2003.