

Artigo Original

Fatores motivacionais da prática do jump por mulheres na Vila Olímpica da cidade de Maringá - PR

Motivational factors of the practice of fitness jump by women in the Olympic Village in the city of Maringá - PR

Lilian Isabella Alves  Giovanna Moura  Fernando Augusto Starepravo 

Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 28.05.2025

Revisado: 31.10.2025

Aprovado: 31.10.2025

PALAVRAS-CHAVE:

Motivação;
Atividade Física;
Políticas de Esporte.

KEYWORDS:

Motivation;
Physical Activity;
Sport Policies.

PUBLICADO:

08.12.2025

AUTOR CORRESPONDENTE:

Giovanna Moura
 contato.giovannamoura@gmail.com

COMO CITAR ESTE ARTIGO

(HOW TO CITE):

ALVES, L. I.; MOURA, G.; STAREPRAVO, F. A. Fatores motivacionais da prática do jump por mulheres na Vila Olímpica da cidade de Maringá - PR. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 23, e35468, 2025. DOI: [10.36453/cefe.2025.35468](http://doi.org/10.36453/cefe.2025.35468).

RESUMO

INTRODUÇÃO: Umas das atividades físicas mais procuradas pelas mulheres é a ginástica de academia. Dentre as modalidades possíveis nas ginásticas de academia, o *jump* tem sido de grande interesse, já que são realizados movimentos em um minitrampolim, o que promove a redução do impacto.

OBJETIVO: Assim, o objetivo deste trabalho é investigar as motivações pelas quais as mulheres se interessam pela prática de *jump* na Vila Olímpica da cidade de Maringá-PR.

MÉTODOS: Foram investigadas 15 mulheres praticantes regulares de *jump* na cidade de Maringá, com idades entre 21 e 53 anos, por meio do questionário Exercise Motivations Inventory (EMI-2), Motivação para o Exercício Físico de Markland e Ingledeew (1997). O questionário foi disponibilizado de forma online (Google Forms) para as participantes e as respostas foram analisadas por meio de estatística descritiva pelo aplicativo Excel.

RESULTADOS: As principais motivações pelas quais as participantes buscam a prática do *jump* estão relacionadas ao controle do estresse, reconhecimento social, reabilitação da saúde, força/resistência e aparência física, enquanto os fatores menos significativos estão relacionados ao prazer, controle do peso corporal, prevenção de doenças, competição, agilidade e desafio. É fundamental conhecer as principais motivações que levam grupos populacionais específicos a praticarem exercício físico na tentativa de contribuir para sua adesão e minimizar a possibilidade de abandono, uma vez que a continuidade da prática é determinante para a obtenção de benefícios físicos, psicológicos e sociais a longo prazo.

CONCLUSÃO: Os resultados obtidos indicam que o *jump* é visto predominantemente como uma estratégia para o bem-estar físico e emocional, reforçando a importância de que programas de atividade física contemplam aspectos psicosociais, além dos físicos.

ABSTRACT

BACKGROUND: One of the most popular physical activities among women is gym-based fitness. Among the various modalities within gym-based fitness, *jump* training has attracted significant interest, as it involves movements performed on a mini-trampoline, which helps reduce impact.

OBJECTIVE: Therefore, the objective of this study is to investigate the motivations that lead women to engage in *jump* training at the Olympic Village in the city of Maringá, PR, Brazil.

METHODS: Fifteen women who regularly practice *jump* in Maringá, aged between 21 and 53 years, were investigated using the Exercise Motivations Inventory (EMI-2), developed by Markland and Ingledeew (1997). The questionnaire was made available online (Google Forms), and the responses were analyzed using descriptive statistics in Excel.

RESULTS: The main motivations for the participants to practice *jump* training are related to stress management, social recognition, health rehabilitation, strength/endurance, and physical appearance, whereas the least significant factors are related to pleasure, weight control, disease prevention, competition, agility, and challenge. Understanding the main reasons that lead specific population groups to engage in physical exercise is essential to promote adherence and minimize the likelihood of dropout, as the continuity of practice is essential for attaining long-term physical, psychological, and social benefits.

CONCLUSION: The results indicate that *jump* training is predominantly perceived as a strategy for physical and emotional well-being, reinforcing the importance of designing physical activity programs that address psychosocial as well as physical aspects.



Open Access Full Text Article

© 2025 Caderno de Educação Física e Esporte.
Este artigo está licenciado sob a Licença Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).



▼ INTRODUÇÃO

A prática de atividade física por mulheres cresceu nos últimos anos. Apesar do alto nível de sedentarismo, as mulheres entre 18 e 29 anos aumentaram a prática de exercícios em 45,2% (Hypeness, 2020). Esse aumento tem base na conscientização sobre a importância do exercício físico para o bem-estar físico, tais como a melhora da força, resistência e composição corporal, e mental, por meio da redução da ansiedade, do estresse e da depressão.

Também tem impacto na melhora da qualidade do sono, na autoestima e na prevenção de doenças. Dentre as práticas mais procuradas pelas mulheres no Brasil, até 2015 estavam o voleibol, o futebol, a musculação, a corrida, o handebol e as ginásticas de academia (Brasil, 2015), sendo que em 2019, as mulheres intensificaram as práticas da caminhada e ginástica aeróbica (Cruz et al., 2022).

As ginásticas de academia, segundo Vidal, Anic e Kerbej (2018, p. 18), são “modalidades praticadas de forma coletiva neste ambiente (que também podem ser praticadas de forma individual com o trabalho personalizado), cujo objetivo é o trabalho cardiovascular, de resistência muscular localizada ou de flexibilidade”. Dentre as muitas modalidades de ginástica de academia, temos o *jump* que, segundo Grossi et al. (2008), é uma aula pré-coreografada na qual são realizados movimentos em um minitrampolim e que permite uma maior segurança devido a sua superfície elástica, promovendo a redução do impacto.

Na cidade de Maringá, no Paraná, a modalidade *jump* faz parte de um programa de política pública começou a ser praticada em 2014, em um dos centros esportivos da cidade e, posteriormente, por meio do interesse das próprias alunas que se identificaram com a modalidade e requisitaram a continuação do projeto em diferentes localidades. Assim, o projeto expandiu para outros Centros Esportivos, como é a Vila Olímpica, por exemplo.

O que se percebe é que a motivação das alunas foi capaz de desenvolver o projeto da modalidade *jump* na cidade. Devido aos inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos regulares proporciona a seus praticantes, a cada dia aumenta mais o número de pessoas que busca participar de algum programa de atividade física e, por isto, a motivação tem sido destacada como uma variável fundamental em vários estudos para tentar compreender o que levam as pessoas à prática regular de exercícios físicos (Juchem et al., 2007).

Para Rodrigues et al. (2014, p. 2), a motivação é entendida como “um motivo que leva à ação, é tudo aquilo que leva a pessoa a determinado comportamento. Desta forma, a motivação pode surgir como uma força que predispõe um indivíduo a agir de certa maneira para alcançar seu objetivo”.

Considerando o envolvimento de mulheres na modalidade *jump* e no desenvolvimento desta prática na cidade de Maringá, este trabalho tem como objetivo identificar os fatores motivacionais que levaram mulheres à prática de *jump* na Vila Olímpica da cidade de Maringá - PR.

▼ MÉTODOS

O presente trabalho adotou o método quantitativo que, segundo Manzato et al. (2012), de modo geral, é utilizada quando se quer medir opiniões, reações, sensações, hábitos e atitudes de um universo (público-alvo) através de uma amostra que o represente de forma estatisticamente comprovada. Para isso, investigamos 15 mulheres praticantes regulares de *jump* na Vila Olímpica em Maringá, com a idade variando entre 21 e 53 anos (≈37 anos), sendo todas residentes na cidade mencionada.

A coleta se deu através do questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), Motivação para o Exercício Físico de Markland e Ingledew (1997), um questionário com questões objetivas em que as respostas são realizadas em uma escala Likert de zero a cinco, onde zero corresponde a “nada verdadeiro para mim” e cinco corresponde a “completamente verdadeiro para mim”.

As afirmações são relacionadas às razões pelas quais as pessoas frequentemente justificam a prática de exercícios físicos, sendo que a importância de cada uma das razões é avaliada pela média obtida nos itens pertencentes a cada dimensão. No total são 5 dimensões que correspondem a 15 fatores. A primeira dimensão, que corresponde aos motivos psicológicos, envolve os (A) fatores de controle do estresse, que correspondem às questões 6, 20, 34, 46, (B) de bem-estar, que corresponde às questões 3, 17, 31, (C) do prazer, que corresponde às questões 9, 23, 37, 48, e (D) do desafio, que corresponde às questões 14, 28, 42, 51.

A segunda dimensão são motivos interpessoais, que engloba os fatores de (E) reconhecimento social, representado pelas questões 5, 19, 33, 45, (F) a afiliação, representada pelas questões 10, 24, 38, 49, e (G) a competição, representada pelas questões 12, 26, 40, 50. A terceira dimensão são motivos de saúde que contemplam os fatores de (H) reabilitação da saúde, expressa pelas questões 11, 25, 39, (I) a prevenção de doenças, expressa pelas questões 2, 16, 30, e (J) o manter-se saudável, expressa pelas questões 7, 21, 35.

A quarta dimensão são motivos estéticos, com fatores de (K) controle do peso corporal, que correspondem às questões 1, 15, 29, 43, e (L) a aparência física, correspondem às questões 4, 18, 32, 44. Por fim, a quinta dimensão são motivos de condição física com fatores de (M) força/resistência, contempladas pelas questões 8, 22, 36, 47, e (N) agilidade/flexibilidade, contempladas pelas questões 13, 27, 41. O Quadro 1 demonstra as dimensões, os fatores e as questões correspondentes do *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2).

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá (COPEP/UEM), sob Parecer nº 6.647.424 (CAAE: 74058823.5.0000.0104), sendo necessário o preenchimento e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelas participantes antes de responderem ao questionário.

O contato com as participantes foi realizado durante as aulas que antecederam a coleta de dados e, após o agendamento, a coleta foi realizada. As pesquisadas foram alertadas sobre os possíveis riscos de participação da pesquisa, podendo desistir ou se recusar a participar a qualquer momento sem ônus ou prejuízos.

Quadro 1. Dimensões e fatores relacionados à motivação (*Exercise Motivations Inventory* (EMI-2).

Dimensões	Fatores	Itens
Motivos Psicológicos	Controle do Estresse	6; 20; 34; 46
	Bem-estar	3; 17; 31
	Prazer	9; 23; 37; 48
Motivos interpessoais	Desafio	14; 28; 42; 51
	Rec. Social	5; 19; 33; 45
Motivos de saúde	Afiliação	10; 24; 38; 49
	Competição	12; 26; 40; 50
	Reab. da saúde	11; 25; 39
Motivos estéticos	Prev. de doenças	2; 16; 30
	manter-se saudável	7; 21; 35
	Controle do peso	1; 15; 29; 43
Motivos de condição física	Aparência física	4; 18; 32; 44
	Força/resistência	8; 22; 36; 47
	Agilidade/flex.	13; 27; 41

Dessa forma, a pesquisadora organizou um formulário online, utilizando o aplicativo *Google Forms*, para aplicação do questionário. As participantes responderam ao instrumento, após as devidas explicações, em agosto de 2023. Como critério de inclusão, foram consideradas as alunas que participavam ativamente das atividades da modalidade no ano da coleta. A turma contava com aproximadamente 60 alunas inscritas. Inicialmente, 26 mulheres responderam ao questionário; entretanto, 11 delas foram excluídas da análise por não terem completado todas as questões, configurando o critério de exclusão adotado neste estudo. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva, utilizando o aplicativo Excel, que sintetiza as informações de maneira direta e tem como objetivo descrever os resultados observados por meio de medidas de tendência central, como a média, conforme mencionado anteriormente.

Como limitação desta pesquisa, destaca-se o reduzido número de participantes e o caráter local da amostra, composta exclusivamente por mulheres praticantes da modalidade *jump* em um único centro esportivo da cidade. Esses aspectos podem restringir a generalização dos resultados para outros centros esportivos, cidade e, até mesmo, outras populações. Ainda assim, este estudo contribui significativamente para o meio acadêmico ao aprofundar a compreensão sobre os fatores motivacionais relacionados à prática do *jump*, uma modalidade que carece de investigações específicas, especialmente no âmbito das políticas públicas de esporte e lazer para mulheres. Dessa forma, a pesquisa amplia o debate sobre as motivações de mulheres para a atividade física, oferecendo subsídios relevantes para intervenções profissionais, formulação de políticas e novos estudos na área da Educação Física.

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 são apresentados os valores equivalentes aos fatores de motivação para a prática de exercício físico apontado pelas alunas. Ao considerar a hierarquia dos valores médios encontrados para cada fator de motivação, verifica-se que os fatores com maior destaque foram

relacionados ao controle do estresse ($4,75 \pm 0,46$), ao reconhecimento social ($4,25 \pm 0,65$), à reabilitação da saúde ($4,12 \pm 0,87$), à força e resistência ($4,5 \pm 0,70$) e à aparência física ($4 \pm 0,64$). O fator de menor destaque está relacionado ao prazer ($2,25 \pm 0,43$).

Os demais fatores de motivação foram reunidos em posição intermediária em que os valores médios dos fatores de afiliação foram $3,87 \pm 1,24$, manter-se saudável $3,75 \pm 1,23$ e bem-estar $3,75 \pm 0,38$, controle do peso corporal $3,62 \pm 0,70$, prevenção de doenças $3,5 \pm 0,87$, competição $3,37 \pm 0,67$, agilidade/flexibilidade $3,37 \pm 0,79$ e desafio $3,25 \pm 0,32$.

Tabela 1. Média e desvio padrão por fatores das praticantes de ginástica de *jump* por mulheres na Vila Olímpica da cidade de Maringá - PR.

Fatores EMI-2	M	dp
Manter-se saudável	3,75	1,23
Reabilitação	4,12	0,87
Prazer	2,25	0,43
Agilidade	3,37	0,79
Prevenção Doenças	3,50	0,87
Força e Resistência	4,50	0,70
Peso	3,62	0,70
Estresse	4,75	0,46
Aparência	4,00	0,64
Desafio	3,25	0,32
Afiliação	3,87	1,24
Bem-estar	3,75	0,38
Competição	3,37	0,67
Rec. Social	4,25	0,65

Legenda: M = média; dp = desvio-padrão.

Segundo Guedes et al. (2012), é fundamental ter presente os principais motivos que levam grupos populacionais específicos a praticarem exercício físico na tentativa de contribuir para sua adesão e minimizar a possibilidade de abandono, pois por meio de pesquisas podemos angariar estratégias para a continuidade da prática das participantes.

Os resultados foram ordenados por categorias que se refiram a prática do *jump* ser escolhida para as participantes em virtude de: motivações psicológicos, interpessoais, saúde, estéticos e condição física. Dentre esses, a pesquisa demonstrou que para as alunas as motivações psicológicas com ênfase em busca do controle do estresse e busca do bem-estar se destacaram entre as respostas coletadas com um índice de relevância

As perguntas que se relacionam à busca pelo *jump* como motivador psicológico para controle do estresse teve a quantidade de respostas mais significativa. Ao pensarmos no contexto atual da sociedade contemporânea em que as participantes estão inseridas, podemos destacar que as rotinas vivenciadas pelas inúmeras atividades na vida adulta, "com tantas cobranças e velocidade das situações", vem tornando cada vez mais significativo os elementos estressores de uma rotina sobrecarregada (Souza et al., 2015, p. 5). Quando abordamos a rotina de mulheres adultas, a dupla (ou até tripla) jornada de trabalho, com o

trabalho fora de casa e aos cuidados com casa que ainda ficam sob responsabilidade das mulheres, tornam a rotina cada vez mais cansativa e estressante (Moura, 2022). Isso faz com que mulheres busquem atividades físicas como forma de controle do estresse.

Por esse viés, segundo Oliveira (2022) e Martins (1999), o exercício físico vem sendo elencado como uma das maiores fontes que elevam a qualidade de vida e diminuem o estresse cotidiano. Conforme os dados da pesquisa realizada, a hierarquia dos valores médios demonstra que o fator significativo de maior destaque foi o estresse, se relacionando com o *jump* como um elemento auxiliar para lidar com esse fator.

Pesquisas como a de Alonso *et al.* (2005) destacam essa relação:

[...] o *Jump* pode ser um recurso para melhorar essa rotina sobrecarregada da sociedade, principalmente por se tratar de aulas coletivas, trazendo uma maior interação social; é um exercício aeróbico prazeroso, que busca resistência muscular, com diferentes intensidades, durações e frequências (p. 10).

Ao fazer relação entre o *jump* como exercício físico que possa melhorar a rotina sobrecarregada, podemos relacionar com os resultados encontrados, nos quais obtivemos como respostas uma média $4,75 \pm 0,46$. Assim, as participantes destacaram o *jump* como um elemento de motivação relacionada à controle do estresse.

Ao pensarmos nas relações dos fatores estressores com a qualidade de vida, podemos elencar a relação com o resultado de posição intermediária a respeito de manter-se saudável e do bem-estar ($3,75 \pm 0,38$) com o resultado relativo ao controle do peso corporal ($3,62 \pm 0,70$) e a busca por força e resistência ($4,5 \pm 0,70$). Nesta via, entendemos que a prática do *jump*, além de promover diversos benefícios, também possibilita uma melhora no condicionamento físico, favorecendo alterações fisiológicas, como cardiovasculares e neuromusculares, e de melhora da resistência e da força dos membros inferiores e abdômen. Nesse sentido, podemos considerar o *jump* como um exercício físico que propicia a seus participantes meios de conseguir diversos benefícios.

Ao observar os resultados encontrados sobre relações de prazer com o exercício físico, houve fator de menor destaque que se identificou em um contexto de motivação relacionada ao prazer ($2,25 \pm 0,43$). Apesar de ser uma das razões que não se destacaram nas respostas das participantes, é possível destacar que o *jump* "também se destaca por ser prazerosa e trazer motivação para os alunos" (Furtado; Simão; Lemos, 2004) por ser um exercício físico e pela sua vivência social na prática. Porém, vivemos em uma sociedade onde as obrigações do dia a dia e afazeres muitas vezes nos deixam sem tempo para dedicar à prática de exercícios físicos e também sentir prazer nisso, isso pode levar a uma falta de motivação e prazer em se exercitar.

Outro fator que pode se relacionar tanto com a busca pelo bem-estar quanto pela motivação relacionada ao prazer, a prática de exercício físico auxilia para além da melhora física, contribuindo para saúde mental e emocional de seus participantes que podem associar a bem-estar (Ferreira, 2017).

Para além disso, no contexto fisiológico da prática de *jump* como um exercício físico aeróbico, podemos destacar que as "transformações pelas quais passa o físico durante a prática de exercício têm relação direta com a autoestima melhorada, uma liberação durante e após os exercícios de substâncias responsáveis pela sensação de prazer assim como, melhora o humor", indo ao encontro de nossos dados que se relacionam com a reabilitação da saúde ($4,12 \pm 0,87$) na qual consideramos a saúde física interrelacionada com a saúde mental.

Assim sendo, podemos considerar a prática de *jump* como um dos elementos que auxiliam na melhora integrativa da saúde, em virtude de ser uma prática de exercício físico, no qual a participação continua incentivando e estimulando aspectos de organização para tal, sendo as participantes estimuladas a desenvolver características de envolvimento e disciplina para a continuidade da prática (Mendes, 2021).

Por conseguinte, como afirma Mendes (2021) e Ferreira (2017), além dos aspectos físicos, a prática de exercícios pode contribuir para uma melhora da sua saúde mental, em estudos de comparação com sedentários. Nesse sentido, algumas ideias podem ser apontadas, em seus aspectos fisiológicos, entendendo que exercícios físicos liberam endorfinas ou por meio deles, se regulam e estimulam a neurotransmissão da noradrenalina e da serotonina, podendo aliviar sintomas como o estresse que se destacou nas respostas de nossas participantes.

O fator motivacional para prática do *jump* também se relaciona ao desenvolvimento processual da melhora da autoestima, por ser uma prática que envolve desafios, o que se relaciona com os dados encontrados em que as participantes apontaram sua motivação em relação à competição, à agilidade/flexibilidade ($3,37 \pm 0,79$) e ao desafio ($3,25 \pm 0,32$), resultando em uma melhor concepção de si mesmo por meio da prática de exercício físicos. A respeito disso, Amaral *et al.* (2019) destacam que:

[...] o *Jump* pode auxiliar tanto no domínio físico como nas relações sociais e no domínio psicológico, por ser uma ginástica aeróbica que consiste na combinação de movimentos específicos, sendo uma ferramenta didática para formação física. (Amaral *et al.*, p. 12, 2019).

Por ser uma prática de exercício que ocorre em grupo, organizada de forma a propor desafios aos participantes, os elementos de reconhecimento social ($4,25 \pm 0,65$) podem se relacionar com as possibilidades de socialização dentro do grupo ou até mesmo com o ter validação externa social por seu envolvimento com uma prática regular de exercícios físicos. Afirmando isso, destacamos que existem dois fatores principais que influenciam na motivação da participação em práticas de exercício físico, podendo ser a validação interna e externa. Sobre aspectos da validação interna, destacados por Fernandes (2012), podemos relacionar com os dados encontrados sobre o reconhecimento social e desafio em nossa pesquisa. A respeito disso, Fernandes (2012) explica:

Os determinantes internos são caracterizados pela auto realização do indivíduo de conseguir algo, e também pelo reconhecimento social, assim lhe proporcionando orgulho e satisfação ao alcançar o objetivo almejado. Os determinantes externos são caracterizados pelos incentivos, dificuldades, e rendimento e o nível de

motivação, a atratividade e a estimulação. Por incentivos entende-se como elogios, reconhecimento social que estão ligados com o resultado de uma ação. As dificuldades e problemas de realizar uma tarefa determina o nível de motivação do indivíduo, tarefas muito fáceis ou muito difíceis são desmotivadoras. O nível de motivação e a atratividade e estimulação estão relacionados a exercícios estimulantes que a pessoa tenha capacidade suficiente para executar com o mínimo de dificuldade, um bom ambiente para treinar, elogios também contam nesse aspecto (Fernandes, 2002, p. 21).

Ao entendermos que a prática de exercício físico como o *jump* é considerada pela sociedade como a busca pela qualidade de vida (Santos, 2019), relacionamos com as respostas encontradas das participantes realizarem essa prática por observarem o reconhecimento social que recebem pela consistência na prática do *jump*.

Este fator motivacional também pode se relacionar com outro elemento presente em nossos resultados como a busca do *jump* para a melhora da aparência física (4), pois, assim como Ferreira (2017) afirma, ao observarmos a prática regular de exercício físico, pesquisas destacam melhorias na autoestima, seja pelos benefícios existentes no próprio exercício físico ou pelos ganhos fisiológicos que a prática de exercício físico como o *jump* proporcionam a suas/seus participantes.

Nesta via, pudemos observar a interseção entre os diversos fatores motivacionais encontrados como destaques em nossa pesquisa com os estudos já existentes da área, demonstrando a relação existente entre as vias presentes no questionário, nos quais encontramos interpelações entre os motivos psicológicos, interpessoais, saúde, estéticos e condição física.

▼ CONCLUSÃO

O objetivo deste estudo consistiu em investigar as motivações pelas quais as mulheres se interessam pela prática de *jump* na Vila Olímpica da cidade de Maringá-PR. Para isso, foram investigadas 15 mulheres, utilizando-se o questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), Motivação para o Exercício Físico de Markland e Ingledeew (1997). Os resultados evidenciaram que os fatores de maior destaque se relacionam ao controle do estresse, reconhecimento social, reabilitação da saúde, força/resistência e aparência física, enquanto a motivação relacionada ao prazer apresentou menor relevância.

De modo geral, as demais motivações ocuparam posições intermediárias, destacando-se aspectos como manter-se saudável, bem-estar, controle do peso corporal, prevenção de doenças, competição, agilidade/flexibilidade e desafio. Esses achados sugerem que as motivações das participantes estão mais vinculadas a objetivos relacionados à saúde, desempenho físico e reconhecimento social, refletindo uma busca por qualidade de vida, autoestima e pertencimento social. Além disso, tais resultados indicam que intervenções que considerem esses aspectos podem favorecer a adesão e a continuidade da prática, prevenindo o abandono e potencializando os benefícios da atividade física para esse público.

Por fim, recomenda-se que novos estudos sejam realizados com amostras mais amplas e diversas, bem como se explorem outras variáveis associadas às

motivações, como aspectos psicológicos e contextuais. Conhecer profundamente os fatores que impulsionam as mulheres à prática do *jump* é fundamental para que profissionais de Educação Física elaborem intervenções mais assertivas e sensíveis às necessidades do grupo, contribuindo para o fortalecimento de políticas públicas de incentivo à prática esportiva e para a promoção da saúde integral das mulheres.

► AGRADECIMENTOS

Nada a declarar.

► CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

► FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

■ REFERÊNCIAS

- AMARAL, P. C.; DOS SANTOS ROSA, B. M.; DA ROCHA, M. S. O.; ANDRADE, R. M.; RODRIGUES, F.; PALMA, D. D. Alterações nos estados de humor antes e depois de uma aula de jump, ritmos, localizada e alongamento. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 17, n. 4, p. 17-24, 2018.
- BRASIL. Ministério do Esporte. *Diagnóstico Nacional do Esporte: Diesporte* – Caderno 1. Brasília, DF: Ministério do Esporte, 2015. Disponível em: <https://rems.org.br/conhecimentos/diagnostico-nacional-do-esporte/> Acesso em: 28/05/2025.
- CRUZ, D. K. A.; PARREIRA, F. R.; SILVA, K. S. da; PASQUIM, H. M.; LOPES, M. V. V. Iniquidades socioeconômicas associadas aos diferentes domínios da atividade física: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 31, Supl. 1, e2022015, 2022. <https://doi.org/10.1590/SS2237-9622202200015.especial>
- GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 26, p. 679-89, 2012. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000400012>
- HYPENESS. Mulheres impulsionam aumento da prática de atividades físicas em 2020, aponta pesquisa. Hypeness, 2021. Disponível em: <https://www.hypeness.com.br/2021/03/mulheres-impulsionam-aumento-da-pratica-de-atividades-fisicas-em-2020-aponta-pesquisa/> Acesso em: 28/05/2025.
- JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C. A. A.; BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; SALDANHA, R. P. A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 a 16 anos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 6, n. 2, p. 19-24, 2007.
- MANZATO, A. J.; SANTOS, A. B. A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa. Departamento de Ciência de Computação e Estatística – IBILCE – UNESP, 2012. Disponível em: https://www.inf.ufsc.br/~vera.carmo/Ensino_2012_1/ELABORACAO_QUESTIONARIOS_PESQUISA_QUANTITATIVA.pdf Acesso em: 28/05/2025.
- MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, v. 2, p. 361-76, 1997. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>
- MARTINS, C. D. O.; JESUS, J. F. D. Estresse, exercício físico, ergonomia e computador. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 21, n. 1, p. 807-13, 1999.

MOURA, G. X. de. **Por que não se importam com elas? O esporte de mulheres na agenda governamental no Brasil.** 2022. 207f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2022. Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/handle/1/8156> Acesso em: 28/05/2025.

OLIVEIRA SILVA, M. de; BRANDÃO AMORIM, P. A prática da ginástica laboral como aliada na qualidade de vida no trabalho: um estudo de caso. **Recima21**, v. 3, n. 10, e3102083, 2022. <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i10.2083>

RODRIGUES, M. C. A importância da motivação para transformar grupos e equipes. **Revista UNIESP**, p. 1-8, 2014. Disponível em: https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170531140224.pdf Acesso em: 28/05/2025.

SANTOS, L. C. V. **Instrutor do Programa Zumba: qualidade de vida e trabalho.** 2019. Disponível em: <http://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/19990> Acesso em: 28/05/2025.

SOUZA, R. G. de; SANTANA, E. B. de; PEDRAL, R.; DIAS, D.; DANTAS, E. H. M. A relevância dos instrumentos de avaliação de ansiedade, estresse e depressão. **Caderno de Graduação**, v. 3, n. 1, p. 37-57, 2015. <https://periodicosgrupotiradentes.emnuvens.com.br/cadernobiologicas/article/view/2493> Acesso em: 28/05/2025.

VIDAL, A.; ANIC, C. C.; KERBEJ, M. H. A. **Ginástica de academia.** São Paulo: Phorte, 2018.

✉ E-MAIL DOS AUTORES

Lilian Isabella Alves

✉ ra119801@uem.br

Giovanna Moura

✉ contato.giovannaxmoura@gmail.com

Fernando Augusto Starepravo

✉ fernando.starepravo@hotmail.com