



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI UNIVATES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO
E CROSS TRAINING: UM ESTUDO COMPARATIVO**

Edinan Nervis

Lajeado, novembro de 2023

Edinan Nervis

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E CROSS TRAINING: UM ESTUDO COMPARATIVO

Artigo apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do curso de Educação Física – Bacharelado, da Universidade do Vale do Taquari – Univates, como parte da exigência para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Lara Rother

Lajeado/RS, novembro de 2023

Edinan Nervis

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E CROSS TRAINING: UM ESTUDO COMPARATIVO

A Banca examinadora abaixo aprova o Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado no Curso de Educação Física, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, como parte da exigência para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física:

Prof. Dr. Rodrigo Lara Rother – Orientador
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Profa. Dra. Suzana Feldens Schwertner
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Lajeado/RS, 24 de novembro de 2023

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E CROSS TRAINING: UM ESTUDO COMPARATIVO

Edinan Nervis¹

Resumo: **Introdução:** A prática de Musculação e Cross Training tem sido cada vez mais requisitada pela população. A motivação desempenha um papel crucial nesse contexto, pois influencia diretamente o engajamento e a persistência dos indivíduos nessas modalidades de treinamento. Diversos fatores intrínsecos e extrínsecos podem impulsionar a motivação, como o desejo de melhorar a aparência física, alcançar metas pessoais, buscar desafios e superação, fortalecer a saúde e o bem-estar. **Objetivos:** Investigar os diferentes aspectos motivacionais relacionados à prática de Musculação e Cross Training, e sua influência sobre os praticantes na manutenção das modalidades. **Metodologia:** Foram entrevistados praticantes das modalidades de Musculação e Cross Training das academias do município do Nordeste da Serra Gaúcha, que realizam estas atividades há mais de seis meses ininterruptos. Os dados foram coletados por meio de um questionário encaminhado para os participantes, no qual estavam dispostas 41 questões. Após, os dados foram compilados em tabelas e softwares para a obtenção dos resultados. **Resultados:** Participaram da pesquisa um total de 200 participantes. Ao analisar os cinco fatores, o grupo do Cross Training se sobressaiu, mostrando maiores valores em três deles: Diversão e Interesse, Competência e Social. No quesito Saúde e Fitness ambos os grupos foram estatisticamente iguais em todas as questões. Já no fator Aparência, a Musculação demonstrou maiores valores, mostrando ser requisito essencial na escolha da prática. **Conclusão:** O presente estudo conclui que o perfil sociodemográfico não é determinante na manutenção das modalidades do Cross Training e Musculação. Fatores como Diversão e Interesse, Competência e Social tiveram níveis significativos na modalidade Cross Training quando comparado à Musculação. É possível concluir também que os participantes da pesquisa dos dois grupos demonstram preocupação com saúde e qualidade de vida, mesmo que uma parte tenha preferência por ganho estético.

Palavras-chave: Musculação. Cross Training. Aspectos Motivacionais.

1 INTRODUÇÃO

É de conhecimento público que uma grande parte da população não pratica atividade física, devido aos confortos da vida moderna. A parte disso, há um grupo crescente que busca qualidade de vida através do esporte. Nesse contexto, duas modalidades vêm sendo requisitadas na melhoria e manutenção da saúde. A musculação, que visa especificamente ao aumento da massa muscular (hipertrofia), ao aprimoramento do desempenho esportivo, à perda de peso e ao desenvolvimento do condicionamento físico. E também o Cross Training vem se difundindo nas últimas duas décadas, por se tratar de um treinamento de ações funcionais e variáveis condicionantes, como força muscular, potência muscular, velocidade e agilidade. Essas

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari – Univates.

atividades são realizadas em uma única sessão de treino, de maneira intermitente e com alta intensidade. Com o objetivo de otimizar o tempo de prática, o treinamento é executado em formato de circuito, aproveitando a praticidade e dinâmica de sua aplicação (CHAVES, 2016).

Diante disso, buscou-se identificar os principais motivadores na prática dessas modalidades. E para isso, primeiramente é necessário entender como funciona a motivação, pois esse fator psíquico é um dos elementos fundamentais que influenciam a manutenção da prática de exercícios físicos, incluindo a Musculação e o Cross Training. A motivação extrínseca, relacionada a fatores externos como a busca por resultados estéticos ou pressão social, pode ser um forte incentivo. No entanto, a motivação intrínseca, baseada em fatores internos como a satisfação pessoal e o bem-estar, é um fator crucial para a manutenção da prática a longo prazo (SILVA et al., 2019).

Além disso, a motivação está relacionada com a construção de uma identidade corporal e a busca por um estilo de vida saudável. Nesse sentido, os praticantes buscam na atividade física uma forma de se identificarem com um grupo e de alcançarem seus objetivos pessoais, seja para melhorar a saúde, ganhar massa muscular ou aprimorar o desempenho esportivo (FERREIRA et al., 2020). A interação social com outros praticantes é um fator importante na motivação dos praticantes de exercícios físicos. Os autores observaram que a troca de experiências e conhecimentos entre os participantes pode estimular a motivação intrínseca e a sensação de pertencimento ao grupo. Por outro lado, a falta de interação e suporte social pode ser um fator de desmotivação e abandono da prática (TEIXEIRA et al. 2020).

Kekäläinen et al. (2020) destacam, ainda, a importância do desafio e da variedade na motivação dos praticantes. A monotonia e a falta de progresso podem levar a uma diminuição do interesse, enquanto o estabelecimento de metas desafiadoras e a incorporação de novos exercícios e estratégias de treinamento podem estimular a motivação intrínseca e a adesão à prática de exercícios físicos.

Assim, evidencia-se a complexidade dos aspectos motivacionais envolvidos na prática de Musculação e Cross Training. Por este motivo, o presente trabalho visa analisar as diferenças dos aspectos motivacionais dos praticantes das referidas modalidades.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa trata-se de um estudo quantitativo comparativo. Participaram da mesma 200 praticantes de Cross Training e Musculação, dos municípios do Nordeste na Serra Gaúcha, com o objetivo de analisar quais são os aspectos motivacionais dos praticantes das modalidades para a manutenção da prática. As coletas foram feitas através da disponibilização de um questionário online enviado para praticantes de ambas as modalidades, sendo que o acesso foi fornecido aos proprietários de academias, que disponibilizaram o mesmo para seus clientes. Dessa forma, ocorreu uma prévia distribuição dos questionários e a participação ocorreu de forma voluntária. Durante a coleta de dados, treze participantes foram excluídos da pesquisa por não preencherem requisitos para participação da mesma, pois não tinham a idade mínima solicitada.

A análise foi realizada por meio dos dados coletados em um questionário criado e validado em inglês por Frederick e Ryan (1993), a Escala de Motivação à Prática de Atividade Física. De caráter quantitativo, foi disponibilizado online na plataforma *Google Forms* com quarenta e uma (41) questões assertivas. As onze primeiras questões possuíam relação com perfil dos participantes, nas quais é questionado: idade, peso, altura, escolaridade, estado civil, modalidade praticada e frequência da prática. Para avaliar os aspectos motivacionais dos praticantes das modalidades, foi utilizada a Escala de Motivação à Prática de Atividade Física, que é composta por 30 afirmativas, as quais foram respondidas pelos participantes por meio de alternativas com valores de 1 a 7, sendo 1 "discordo totalmente" e 7 "Concordo totalmente". As afirmações proporcionaram uma análise de cinco fatores motivacionais, sendo eles: diversão e interesse, saúde e fitness, aparência, competência e socialização.

Após a coleta, os dados foram tabulados por meio de planilhas na plataforma *Excel*, na qual foram calculadas as médias, desvio padrão e percentuais das respostas obtidas. Para analisar se a frequência de respostas era similar entre os grupos, utilizou-se o teste de hipótese Kolmogorov-Smirnov biamostrais (KS). Para cada critério, testou-se as perguntas que o compõem, individualmente, e sua somatória. O alfa de significância utilizado foi de 5%, ou seja, valores de $p < 0,05$ são considerados diferentes em termos estatísticos. As rotinas estatísticas foram realizadas no programa estatístico PAST 4.13.

RESULTADOS

Perfil e frequência semanal dos Praticantes de Cross Training

Na tabela 1, são apresentados os dados referentes às médias de idades, altura, peso e a frequência com que praticam ambas as modalidades, com resultados distintos.

Tabela 1: caracterização da amostra de participantes de Cross Training e Musculação

Variáveis	Média Cross Training	Média Musculação
Idade (anos)	31,3 (dp 8,4)	31,7 (dp 10,97)
Altura (cm)	170,7 (dp 8,5)	169,7 (dp 10,66)
Peso (Kg)	72,8 (dp 11,67)	73,6 (dp 13,57)
Frequência semanal (dias)	3,8 (dp 1,3)	3,4 (dp 1,21)

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Perfil sociodemográfico dos Praticantes de Cross Training

Esse perfil apresenta a resposta de 98 participantes. O resultado quanto ao gênero, revelou 60,20% (59) fazem parte do sexo feminino, enquanto 39,80% (39) do sexo masculino.

No quesito escolaridade, as respostas foram bastantes diversas. O maior percentual concentrou-se nos participantes que possuem Ensino Superior Completo, representando 39,80% do total, com trinta e nove participantes que assinalaram essa alternativa. Em segundo lugar, com percentual de 28,57% (28), aqueles que possuem Pós Graduação. Com Ensino Médio Completo, 16,33% (16), com Ensino Superior Incompleto 13,26% (13) e Ensino Fundamental Completo 2,04% (2).

Outro componente do perfil sociodemográfico apresentado foi o Estado Civil. Totalizando o número de solteiros de 62,24% (61), enquanto o de casados corresponde a 37,76% (37). Nenhum participante da pesquisa identificou-se como divorciado.

Perfil sociodemográfico dos Praticantes de Musculação

O questionário dos praticantes de Musculação no perfil sociodemográfico foi respondido por 89 pessoas. Na questão de gênero, o feminino obteve 58,43% (52), enquanto o masculino 41,57% (37).

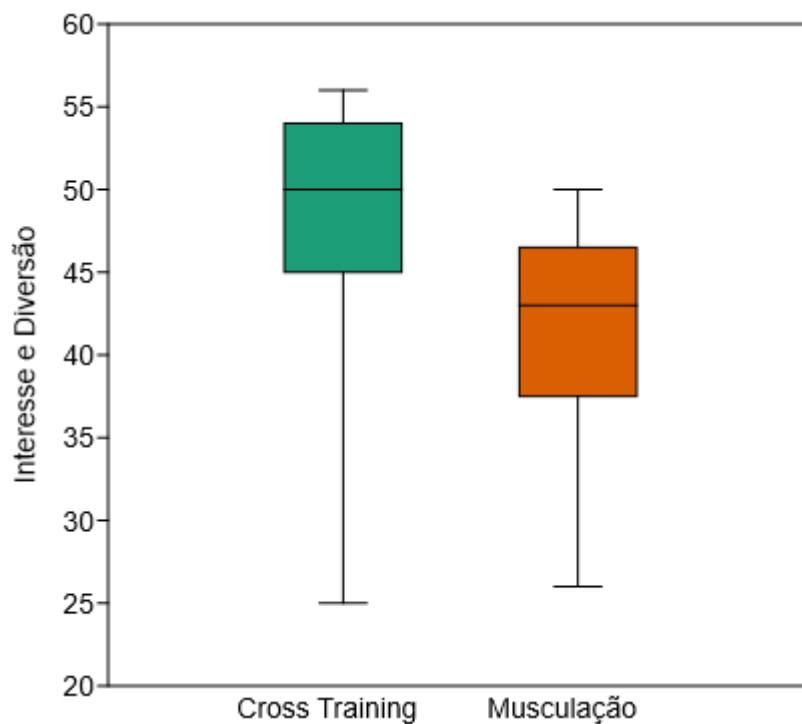
No tópico de escolaridade, o maior percentual concentrou-se nos que possuem Ensino Superior Completo 32,58% (29), o segundo item com maior número de respondentes foi o de Pós Graduação 20,23% (18). Seguido com os que possuem Ensino Médio Completo, percentual de 22,47% (20) e 17,98% (16) os com Ensino Superior Incompleto. E por último, com 6,74% (6) aqueles que possuem Ensino Fundamental Completo.

Ao responder sobre seu Estado Civil, 62,93% (56) indicam ser solteiros, enquanto 33,70% (30) casados e apenas 3,37% (3) divorciados.

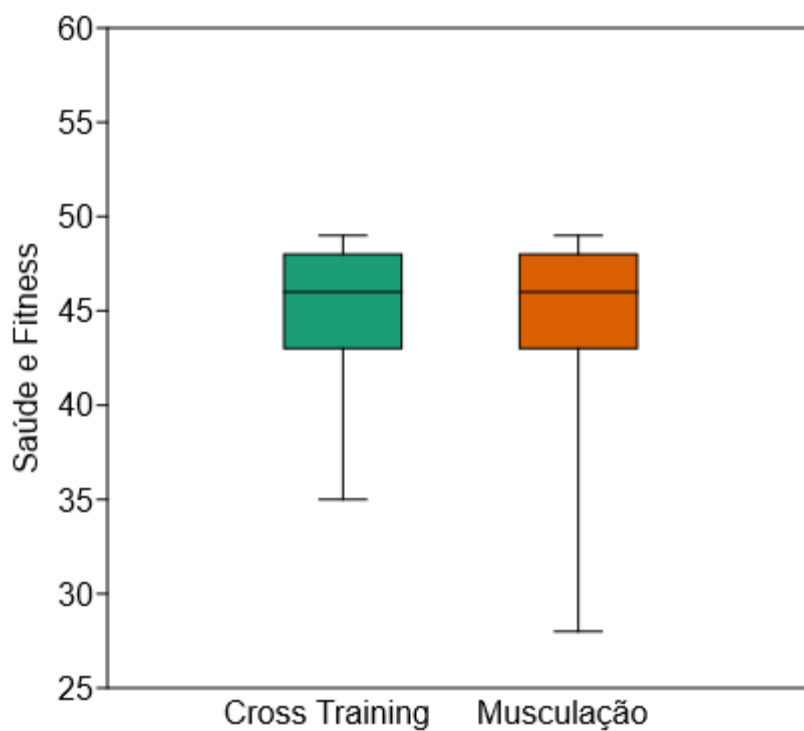
Comparação entre fatores motivacionais

As tabelas a seguir foram ilustradas através dos gráficos de *boxplot*, que apresenta um agrupamento dos fatores analisados em cada modalidade de forma resumida para evidenciar as similaridades, discrepância e distorções.

Para o agrupamento *Diversão e Interesse*, tiveram respostas estatisticamente diferentes entre os grupos em 4 itens, apontando maiores valores para o grupo Cross Training. A questão 2, quando questionados se praticar é divertido, houve significância de $p < 0,001$. Na questão 7, que desrespeito gostar de praticar essa atividade, apresentou $p < 0,01$. Outro tópico que obteve diferença, foi a questão 26, quando interrogados se a atividade era estimulante, encontrou-se significância de $p < 0,001$. E a última questão com valores significativos foi a de número 29, que se tratava de gostar do estímulo que essa atividade produz, exibindo valores de $p < 0,02$. O somatório do fator também foi significativo. O grupo Cross Training apresentou os maiores valores, obtendo 48,29, enquanto a Musculação 41,52.

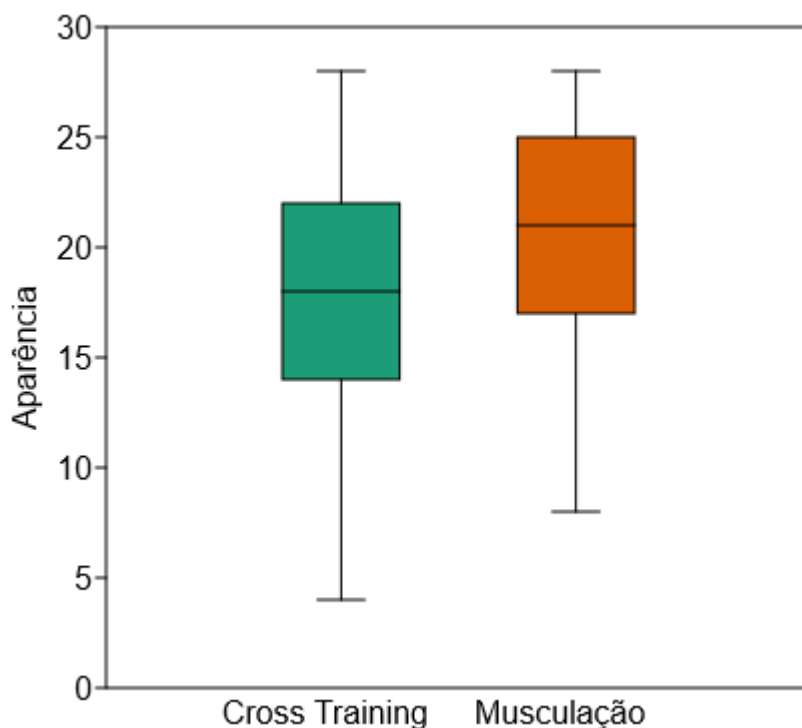


Para o agrupamento *Saúde e Fitness*, os grupos foram estatisticamente iguais em todas as questões, inclusive no somatório.

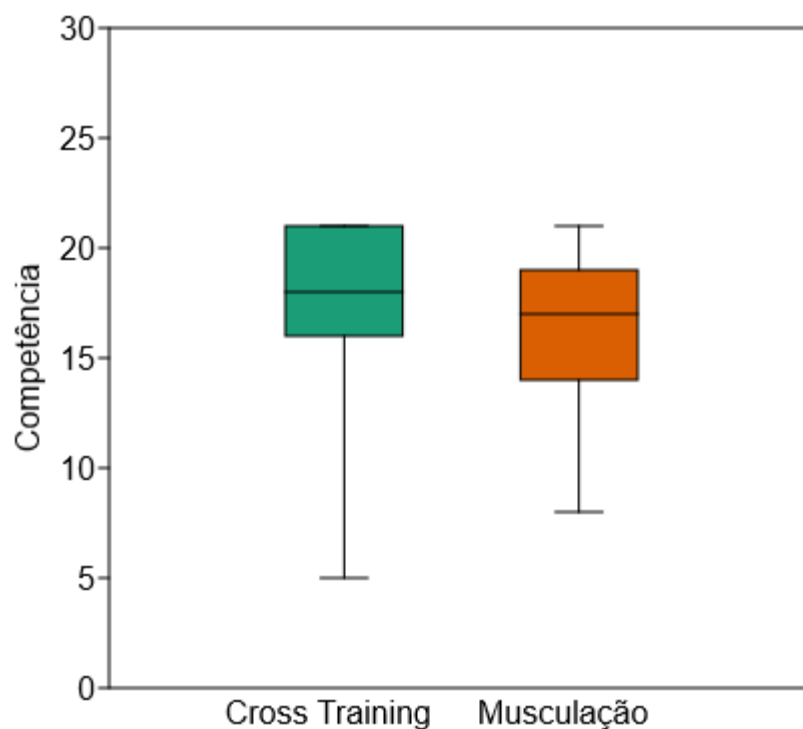


Para o agrupamento *Aparência*, todas as questões e o somatório foram estatisticamente diferentes entre os grupos, apresentando maiores valores para o grupo Musculação. A questão 10, no qual foram questionados se treinavam para definir seus músculos e ter uma boa aparência, a significância foi de $p < 0,006$. Quando perguntados se treinavam para melhorar sua

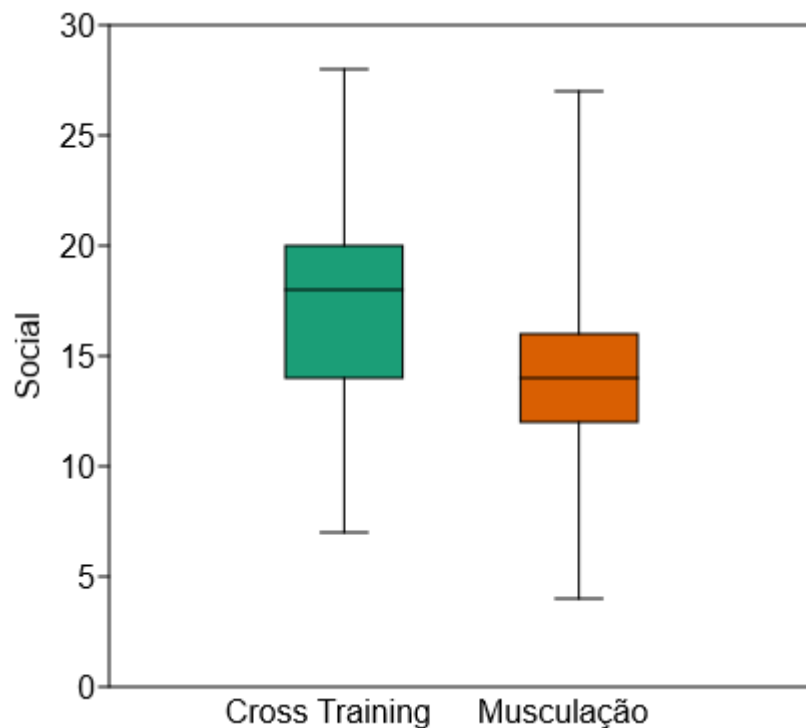
aparência no item 17, foram apresentados valores de $p < 0,005$. Na questão 20, os participantes responderam se treinavam para ser atraentes para os outros, mostrando significância de $p < 0,001$. Na última pergunta desse fator, os participantes foram questionados, se não praticassem a modalidade, não se sentiriam atraente para os outros, no qual também mostrou valores relevantes de $p < 0,05$. No somatório, o grupo Musculação obteve 19,94, enquanto o Cross Training 19,01.



Para o agrupamento *Competência*, a única questão que teve resposta estatisticamente diferente entre os grupos, foi a de número 14, no qual o grupo Cross Training se sobressaiu, revelando significância de $p < 0,01$. Nesse item, os participantes foram questionados se gostavam de atividades que fossem fisicamente desafiadoras. O somatório do fator também foi significativo, o grupo Cross Training apresentou o valor de 17,09, enquanto a Musculação 16,27.



Para o agrupamento *Social*, as questões 6, 15 e 21 tiveram respostas estatisticamente diferentes entre os grupos, revelando maiores valores para o grupo Cross Training. No item 6, no qual eram questionados se o participante treinava para estar com seus amigos, obteve-se valores de $p < 0,002$. Na questão 15, em que foram perguntados se praticavam para estar com outras pessoas interessadas na modalidade, foi apontado valores $p < 0,001$. E por último, a questão número 21, quando questionados se praticavam para conhecer novas pessoas, atingiu valores $p < 0,01$. O somatório do fator também foi significativo, onde o grupo Musculação apresentou 14,08 enquanto que o Cross Training 17,02.



DISCUSSÃO

Observando a média de idade entre os dois grupos, nota-se que há uma variação pequena. Os participantes do grupo Cross Training com média de 31,3, enquanto o grupo da Musculação 31,7, corroborando com estudo realizado Santos (2022), no qual foi analisado o perfil dos praticantes de Cross Training, e o fator idade obteve idade média de 31 anos entre os participantes da pesquisa. Ao analisar a proporção de homens e mulheres praticantes de ambas as modalidades, apresenta-se uma diferença significativa, revelando uma maior procura do sexo feminino, assim como no estudo realizado por Pereira et al., 2022, no qual, 67% dos participantes respondentes eram sexo feminino e apenas 33% do sexo masculino. Isso se dá, pois as mulheres estão cada vez mais envolvidas em práticas, com o propósito central de preservar a saúde, promover a estética e cultivar o bem-estar. Esses objetivos são refletidos principalmente na preocupação com a imagem corporal, impulsionando-as a buscar resultados mesmo diante da possibilidade de demandar um tempo considerável (SANTANA et al., 2017). No entanto, ao analisar a frequência semanal, ambos os grupos buscam praticar as modalidades mais de três vezes na semana, assim como analisado no estudo de Cardoso (2020), no qual 75,1% da amostra, pratica Cross Training de 5 a 6 vezes por semana.

Nos aspectos Interesse e Diversão, o Cross Training se sobressaiu nas respostas que o caracterizam como uma modalidade estimulante. Na análise, os termos *estimulante* e *divertido*, utilizados no questionário, destacaram-se revelando como essa atividade é motivada por fatores intrínsecos. Por outro lado, em relação à Musculação no questionamento sobre ser divertido, o total das respostas revela que cem por cento dos respondentes discordam totalmente, e isso está diretamente relacionado à falta de continuidade na prática de exercícios físicos por parte das pessoas, podendo estar significativamente relacionada ao âmbito motivacional, como destacado por Legnani, 2011.

Já em outro aspecto analisado, sobre Saúde e Fitness, observou-se pelos dados obtidos que não há discrepâncias nas respostas dos dois grupos, revelando interesse na obtenção de uma boa qualidade de vida e bem estar proporcionados pelo exercício físico. Além da saúde, a estética é um importante motivador para a prática regular da musculação, conforme os resultados obtidos nessa pesquisa. É compreensível, já que a saúde desempenha um papel predominante como fator motivacional para a prática regular de exercícios físicos além de trazer benefícios essenciais ao corpo, abrange aspectos físicos e mentais (CODONHADO et al., 2017).

A preferência por desafios dentro dos praticantes da modalidade do Cross Training é maior comparada à Musculação, visto que, proporciona uma rotina de atividades constantemente variadas, com objetivo de que cada um supere seus próprios limites na obtenção de força e condicionamento físico. Já que, a proposta desse método de treinamento implica no desenvolvimento de habilidades físicas por meio de uma extensa gama de atividades esportivas e funcionais, que inclui levantamento olímpico, práticas de ginástica e exercícios de condicionamento aeróbico, todos realizados em níveis elevados de intensidade (DOMINSKI, 2018).

Por se tratar de uma atividade praticada em grupo, o Cross Training proporciona interação entre os praticantes. Além disso, conforme dados da pesquisa, há motivação onde um participante convida amigos para a prática, ao mesmo tempo em que pode conhecer novas pessoas. Outro fator importante na socialização é o estímulo que um participante proporciona ao desafiar ou incentivar os demais na superação da realização das tarefas. Assim como evidencia uma pesquisa realizado por (SANTOS, 2017), no qual, buscou-se analisar a motivação de 125 praticantes de musculação e 95 praticantes de Cross Training. Os resultados revelaram que a motivação intrínseca era mais prevalente entre os praticantes de Cross Training.

Além disso, constatou-se que o fator de integração social estava mais fortemente relacionado à prática dessa modalidade.

Nessa análise, a partir das respostas do questionário aplicado, não se fez um estudo que revelasse as motivações dos diferentes gêneros dos participantes, pois o número significativo do sexo feminino revela a necessidade de aprimorar uma busca para entendimento dessa situação.

CONCLUSÃO

O presente estudo, ao comparar a Musculação e o Cross Training quanto aos aspectos motivacionais, observou que o perfil sociodemográfico de ambas modalidades não mostram diferenças significativas, bem como, não são motivos essenciais na manutenção delas. Fatores como Diversão e Interesse, Competência e Social tiveram níveis significativos na modalidade Cross Training comparado à Musculação. Quando comparados os dois grupos no quesito Saúde e Fitness, foram encontrados valores semelhantes, não havendo diferenças significativas. Entretanto, o aspecto Aparência foi fator determinante para praticantes de Musculação, mostrando maiores valores quando comparado à outra modalidade. É possível concluir também que os participantes da pesquisa dos dois grupos demonstram preocupação com saúde e qualidade de vida, mesmo que uma parte tenha preferência por ganho estético.

Esses resultados podem contribuir com a atuação dos profissionais, principalmente nas academias analisadas, ao conhecer melhor seu público e atuarem com maior assertividade. Contudo, são necessários mais estudos com esta população, tendo em vista que a amostra foi coletada apenas em uma academia da região, para assim poder ter uma dimensão mais fidedigna dessa população.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, K. C.D. S. **Perfil epidemiológico dos praticantes de cross training/crossfit na cidade de Macapá-AP**. 2020. Disponível em: <http://repositorio.unifap.br:80/jspui/handle/123456789/823>. Acesso em: 5 outubro 2023.

CHAVES, L. M. D S. Efeitos de dois circuitos diferentes de cross training na qualidade de movimento. **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. 2016. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/CIAFIS/article/view/2962>. Acesso em 22 set 2023.

CODONHATO, R., CARUZZO, N. M., PONA, M. C., CARUZZO, A. M., VIEIRA, L. F. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**, p 92-99, 2017. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4685> Acesso em: 1 out 2023.

DO NASCIMENTO, E. M.; DA SILVA A. U; COSTA, C. L. A. Relação entre tempo de prática e aspectos motivacionais de praticantes de musculação e cross training. **XXII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e IX Congresso Internacional de Ciências do Esporte**. 2021. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2021/9conice>. Acesso em: 2 nov. 2023.

FERREIRA, J. B.; SOUZA, V. C.; COSTA, L. J. Motivação dos praticantes de musculação e crossfit: uma revisão sistemática. **Motricidade**, v 16, n.4, p 182-195, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/issue/view/1039> Acesso em: 13 out 2013.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). **Aval. psicol.**, Porto Alegre, v. 9, n. 1, p. 128-138, abr. 2010. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712010000100014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 nov. 2023.

KEKÄLÄINEN, T.; KOKKO, S.; SÄÄKSLAHTI, A.; YLI-PIIPARI, S. Motivation and adherence to physical activity among Finnish gym and group exercise customers. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, v. 12 n.1, p 1-10, 2020.

LEGNANI, R. F. S.; GUEDES, P. D.; LEGNANI, E.; FILHO, V. C. B.; WAGNER, C. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, p. 761- 772, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000300016>. Acesso em: 3 out 2023.

PEREIRA, R., MELO, C., NASCIMENTO, A., SILVEIRA, B., FARIA, M. **Fatores Motivacionais para a prática de cross training em um box de Belo Horizonte**. 2022.

Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/28119>. Acesso em: 9.out. 2023.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness.. **S.I: Guilford Publications**, 2017. 755 p. Disponível em: <<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>>. Acesso em: 10 mai. 2023.

SANTANA, Aline Dias et al. Aspectos motivacionais de mulheres praticantes de musculação de Goiânia-GO, Brasil. **Vita et Sanitas**, v. 11, n. 1, p. 40-47, 2017. Disponível em: <https://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/122>. Acesso em: 14 out. 2023.

SANTOS, M. P. **Comparação entre a motivação para a prática de musculação e do crossfittm**. 16 f. Monografia (Graduação em Educação física) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017.

SANTOS, L. J. S. **Perfil de praticantes de crosstraining no estado do Rio Grande do Norte**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/50797>. Acesso em: 15 out. 2023.

SILVA, D. A.; SILVA, R. J.; VASCONCELOS, F. A. Motivação extrínseca para a prática de musculação em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v 41, n. 4, p. 394-400, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/i/2019.v41n4/> Acesso em: 18 out. 2023.

TEIXEIRA, L. A.; BARROS, E. P.; PAIVA, L. F. Fatores motivacionais para a prática de musculação: análise em academias de São Paulo. **Conexões**, v18, n. 1, p 108-122, 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/34782>. Acesso em: 23 out. 2023.

ANEXOS

ANEXO A – NORMAS DA REVISTA: DIRETRIZES PARA AUTORES

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. Os artigos, resenhas e comunicações científicas devem estar vinculados à natureza da publicação e à temática de cada edição.
2. Os artigos devem ter de 08 até 20 páginas (incluindo notas de rodapé, anexos e referências), digitadas em fonte Arial ou Times New Roman, tamanho 12, com espaço entre linhas de um e meio.
3. Os artigos devem respeitar a seguinte estrutura: a) título na língua do texto; b) nome(s) do(s) autor(es) com nota de rodapé informando referências acadêmicas (formação, titulação, instituição) e profissionais (cargo que ocupa); c) resumo na língua do texto; d) palavras-chave na língua do texto; e) introdução; f) desenvolvimento; g) conclusão; h) referências; i) apêndice(s) (se houver); j) anexo(s) (se houver).
4. Os originais devem ser submetidos em FORMATO EDITÁVEL (.doc, .odt...). Opcionalmente pode-se adicionar uma versão do trabalho em formato fechado (.pdf), na etapa Documentos suplementares. O tamanho máximo por arquivo é 10MB.
5. As referências bibliográficas devem seguir os padrões da ABNT (NBR 6023/2018) e estarem dispostas em ordem alfabética, de acordo com o sistema utilizado para citação no texto (SISTEMA AUTOR-DATA, NBR 10520/2002), no final do trabalho. As notas de rodapé são utilizadas EXCLUSIVAMENTE para notas explicativas, devendo ser numeradas e inseridas na página em que estiverem alocadas.
6. Mais orientações podem ser obtidas no Manual da Univates para trabalhos acadêmicos, disponível em "<http://www.univates.br/editora-univates/publicacao/315>", essas orientações são baseadas, em sua maioria, nas normas ABNT.
7. Conselho Editorial da Revista reserva-se o direito de aceitar, ou não, os trabalhos enviados, informando ao autor se o artigo será ou não publicado. A publicação não implica em espécie alguma de remuneração.
8. A qualidade da apresentação do trabalho bem como seu conteúdo e originalidade, são responsabilidades exclusivas do(s) autor(es). O(s) autor(es), ao encaminharem os trabalhos, cedem à Univates os respectivos direitos de reprodução e publicação. Os casos omissos serão resolvidos pelos editores científicos do periódico.
9. Confirme se toda a pesquisa atende às diretrizes éticas, incluindo a adesão aos requisitos legais do país do estudo.