

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – UFRGS
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA – ESEFID

Diésse Paula Rodrigues Machado Etges

**A MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DE *KANGOO JUMPS*® EM UMA
ACADEMIA DE PORTO ALEGRE**

**Porto Alegre
2015**

Diésse Paula Rodrigues Machado Etges

**A MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DE *KANGOO JUMPS*® DE UMA ACADEMIA
DE PORTO ALEGRE**

Trabalho de Conclusão do Curso de
Bacharelado em Educação Física, da Escola
de Educação Física, Fisioterapia e Dança da
Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Mauro Myskiw

**Porto Alegre
2015**

Diésse Paula Rodrigues Machado Etges

**A MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DE *KANGOO JUMPS*® DE UMA ACADEMIA
DE PORTO ALEGRE**

Conceito final: _____

Aprovado em _____ de _____ de 2015.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Mauro Myskiw – UFRGS

Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti – UFRGS

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que contribuíram de alguma forma para a realização deste trabalho em especial:

Ao professor Dr. Mauro Myskiw, por ter aceito me orientar neste trabalho, mesmo sabendo que o prazo seria curto e por todo suporte prestado.

Às minhas alunas de Kangoo da Academia Alternativa, pela participação na pesquisa, e pela compreensão durante esse período;

À minha mãe, Aparecida Lacerda Rodrigues por todo apoio durante todo meu processo de formação, principalmente nesse período final;

À minha família Ismael Germano Etges e Isabela Machado Etges pelos sorrisos e abraços quentinhos no final do dia, pelo empenho em saídas longas nos finais de semana para me deixar sozinha em casa para escrever, e por compreenderem os dias que passei sem lhes dar atenção;

A todos, meu muito obrigada, nada seria possível sem o apoio de vocês!

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi identificar as dimensões da motivação e os estilos reguladores dos comportamentos de alunas praticantes de *Kangoo Jumps*® em uma academia de Porto Alegre/RS. Participaram da pesquisa 15 mulheres, alunas de uma única academia, com no mínimo 1 mês de prática na atividade. A pesquisa desenvolvida foi de caráter quantitativo, com levantamento de dados baseado em dois instrumentos, o Inventário de Motivação à Prática de Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) que avalia as seis dimensões motivacionais à prática regular de atividade física (Controle do estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) e o Inventário de Autodeterminação para Praticantes de Atividades Físicas e Esportivas (IAPAFE-25) que avalia os cinco níveis de autodeterminação propostos pela teoria da autodeterminação: Motivação intrínseca, Regulação identificada, Regulação introjetada, Regulação externa e Amotivação. Os inventários resultaram nas seguintes médias para o IMPRAF-54: Controle do Estresse (26,0), Saúde (34,4), Sociabilidade (24,7), Competitividade (9,9), Estética (35,7) e Prazer (34,8). E para o IAPAFE-25: Motivação intrínseca (20,2), Regulação identificada (19,6), Regulação introjetada (13,7), Motivação externa (6,3) e Amotivação (5,2). Tais resultados apontaram médias maiores e semelhantes para as dimensões estética, prazer e saúde; Quanto aos níveis, a motivação intrínseca e a regulação identificada foram as que tiveram maiores médias. Isso mostra um alto nível de autodeterminação e uma preocupação geral com a estética e o prazer dos sujeitos desta pesquisa.

Palavras-chave: Motivação, autodeterminação, *Kangoo Jumps*®, atividade física.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Motivação à prática esportiva como resultado de interação entre fatores pessoais e situacionais. (WEINBERG; GOULD, 2001:75)	14
Figura 2 – <i>Continuum</i> da regulação do comportamento – taxionomia da motivação humana (RYAN; DECI, 2000).....	16
Figura 3 – Valores médios e desvio padrão das diferentes dimensões da motivação para prática do <i>Kangoo Jumps</i> ®.	25
Figura 4 – Valores de percentil considerando as médias das diferentes dimensões da motivação para prática do <i>Kangoo Jumps</i> ®.	26
Figura 5 - Valores médios e desvio padrão das diferentes dimensões da motivação para prática do <i>Kangoo Jumps</i> ®, por grupos de idade.....	27
Figura 6 – Valores de percentil considerando as médias das diferentes dimensões da motivação para prática do <i>Kangoo Jumps</i> ®, por grupos de idade.	28
Figura 7 – Valores médios e desvio padrão das diferentes dimensões da motivação para prática do <i>Kangoo Jumps</i> ®, por grupos de tempo de prática.....	31
Figura 8 – Valores de percentil considerando as médias das diferentes dimensões da motivação para prática do <i>Kangoo Jumps</i> ®, por grupos de tempos de prática.....	32
Figura 9 – Valores médios e desvio padrão dos diferentes estilos reguladores da autodeterminação a prática do <i>Kangoo Jumps</i> ®.	35
Figura 10 – Valores médios e desvio padrão dos diferentes estilos reguladores da autodeterminação a prática do <i>Kangoo Jumps</i> ®, por idade.	37
Figura 11 – Valores médios e desvio padrão dos diferentes estilos reguladores da autodeterminação a prática do <i>Kangoo Jumps</i> ®, por tempo de prática.	39

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Tempo de prática e Idade dos sujeitos da pesquisa.	22
Tabela 2 – Diferenças entre as dimensões, com $p>0,05^*$	26
Tabela 3 – Valores de “p” entre os grupos por idade (23 a 36 anos e 37 a 83 anos).....	28
Tabela 4 – Diferenças entre as dimensões, com $p>0,05^*$, no grupo de praticantes entre 23 e 36 anos de idade.	30
Tabela 5 – Diferenças entre as dimensões, com $p>0,05^*$, no grupo de praticantes entre 37 e 83 anos de idade.	30
Tabela 6 – Valores de “p” entre os grupos por tempo de prática (menos de 1 ano e mais de 1 ano de prática).	32
Tabela 7 – Diferenças entre as dimensões, com $p>0,05^*$, no grupo de praticantes com menos de 1 ano de prática.	33
Tabela 8 – Diferenças entre as dimensões, com $p>0,05^*$, no grupo de praticantes com mais de 1 ano de prática.	34
Tabela 9 – Diferenças entre os níveis de regulação motivacional, com $p>0,05^*$	36
Tabela 10 – Valores de “p” entre os grupos por idade (23 a 36 anos e 37 a 83 anos), para as diferentes dimensões da motivação	37
Tabela 11 – Diferenças entre os estilos reguladores no grupo de 23 a 36 anos, com $p>0,05^*$	38
Tabela 12 – Diferenças entre os estilos reguladores no grupo de 37 a 83 anos, com $p>0,05^*$	38
Tabela 13 – Valores de “p” entre os grupos por tempo de prática (< de 1 ano e > de 1 ano) .	39
Tabela 14 – Diferenças entre as dimensões para menos de 1 ano de prática, com $p>0,05^*$...	40
Tabela 15 – Diferenças entre as dimensões para mais de 1 ano de prática, com $p>0,05^*$	40

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	OBJETIVOS	11
2.1	OBJETIVO GERAL	11
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3	JUSTIFICATIVA	12
4	MOTIVAÇÃO E KANGOO JUMPS®.....	13
4.1	MOTIVAÇÃO, MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA E TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO...	13
4.2	O KANGOO JUMPS	19
5	DECISÕES METODOLÓGICAS	21
5.1	TIPO DE PESQUISA.....	21
5.2	SUJEITOS DA PESQUISA	21
5.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	22
5.4	PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS E QUESTÕES ÉTICAS.....	23
5.5	PROCEDIMENTOS DE ANÁLISES DAS INFORMAÇÕES	23
6	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	25
6.1	SOBRE AS DIMENSÕES DA MOTIVAÇÃO	25
6.1.1	<i>Dimensões da motivação segundo a idade</i>	<i>27</i>
6.1.2	<i>Dimensões da motivação segundo o tempo de prática.....</i>	<i>31</i>
6.2	AS REGULAÇÕES MOTIVACIONAIS	35
6.2.1	<i>Níveis da motivação segundo a idade</i>	<i>36</i>
6.2.2	<i>Níveis da motivação segundo a idade</i>	<i>38</i>
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
8	REFERÊNCIAS	44
	APÊNDICES	47
	ANEXOS	51

1 INTRODUÇÃO

As academias de ginástica são centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação (ROJAS, 2003), e têm o papel de suprir a lacuna da falta de prática regular de atividades físicas, com a vantagem de oferecer um serviço técnico especializado como forma de orientação (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000).

A demanda por esses centros têm aumentado, tal como enfatiza a pesquisa publicada no site do Serviço Brasileiro de apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado de São Paulo (SEBRAE-SP), informando que:

A busca pelo corpo perfeito ou por uma vida mais saudável tem promovido um verdadeiro *boom* na quantidade de academias no Brasil. Em apenas cinco anos, o setor teve um crescimento de 133%. Em 2007 eram 9,3 mil micro e pequenas empresas atuando neste ramo, em 2012, esse número pulou para 21,7 mil (SEBRAE-SP, 2013)

Acompanhando esse crescimento do número de estabelecimentos voltados à prática de atividades físicas está o número de alunos, os quais estão cada vez mais exigentes. Isso tem relação com o fato de que o mercado do *fitness* está em constante evolução, com uma grande variedade de academias, *studios* e diversos outros espaços de atividades físicas, surgindo novas opções de modalidades de ginástica e de práticas de treinamento, que visam atrair os clientes que estão à procura de atividades físicas diferenciadas. No entanto segundo Rojas (2003), apesar do crescente número de academias de ginástica e das informações sobre a importância da atividade física, um grande número de pessoas que iniciam programas nesses locais desiste por diversos motivos.

Frente a essa questão da desistência e também preocupados com os fatores da aderência diversos autores têm estudado a motivação para a prática de atividade física (BALBINOTTI *et al.*, 2012; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008) e também o que fazem estes alunos permanecerem na atividade (ROJAS, 2003; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). É nesse contexto de debates acadêmicos que o presente trabalho se localiza, porém, buscando entender a motivação de praticantes de uma modalidade de atividade física específica e recente, o *Kangoo Jumps*®.

O *Kangoo Jumps*® é caracterizado como uma atividade aeróbica, que tem conquistado espaço no cenário das academias. Relativamente nova, segundo a autora, chegou ao Estado do Rio Grande do Sul em 2010, desde então, tem conquistado mais adeptos por ser uma atividade divertida, auxiliando na redução dos níveis de estresse, com alto gasto calórico, o

que contribui para o controle do peso além de poder ser praticada por pessoas de 6 a 80 anos e com a vantagem do baixo nível de impacto, o equipamento pode absorver até 80% do impacto além de ajudar na correção e realinhamento postural (KANGOO JUMPS, 2015) e (OLIVEIRA *et al.*, 2014).

Mesmo com o crescimento da modalidade, ainda são observados poucos estudos relativos ao *Kangoo Jumps*® no Brasil, em especial sobre questões que envolvem a motivação: Por que as pessoas têm procurado as academias para a prática do *Kangoo Jumps*®? O que as fazem se engajar nas atividades por períodos prolongados? Como isso tem ocorrido na realidade de Porto Alegre?

Dentre as correntes de estudos a respeito da motivação para a prática de atividades físicas, uma das mais reconhecidas é da autodeterminação. Segundo Deci e Ryan (2000) essa proposta de entendimento leva em conta diferentes necessidades psicológicas (autonomia, competência pessoal e relacionamentos com os pares). A autonomia reflete o desejo de participar de atividades onde a possibilidade de escolha esteja presente, a competência está ligada a sentir-se capacitado e confiante para realizar um determinado comportamento com determinada aptidão, e relacionamento com os pares trata da necessidade de perceber que o comportamento é reconhecido positivamente por outras pessoas, ou que a sua prática facilita socialização.

No entendimento Deci e Ryan (2000), se tais necessidades estiverem bem estruturadas o indivíduo aumenta sua motivação autodeterminada, caso contrário ele diminui a motivação, decrescendo sua iniciativa e bem estar. Sendo assim, o comportamento motivado se articula em função do contentamento das três necessidades, contribuindo para o aumento ou diminuição da motivação. Disso resulta a motivação intrínseca (quando o comportamento é percebido como independente e próprio do indivíduo, com ações iniciadas e reguladas pelo sujeito ou seja, autodeterminada) e a motivação extrínseca (onde o comportamento é norteado por mecanismos externos).

A motivação no interior dessa abordagem teórica da autodeterminação é compreendida dentro de um *continuum*, com estilos de regulação de comportamentos caracterizados por níveis que podem variar do menos autodeterminado (amotivado), passando por níveis de motivação extrínseca (regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada) e chegando ao mais autodeterminado, motivação intrínseca (BARBOSA, 2011).

Além dessa questão do nível da autodeterminação num *continuum*, outro aspecto que tem envolvido os estudos da motivação se refere ao levantamento das suas diferentes dimensões. De acordo com Barbosa (2006), Capozzoli (2010) e Balbinotti *et al.* (2011), seis

dimensões distintas, no entanto relacionáveis, parecem ser suficientes para explicar e avaliar adequadamente o perfil motivacional de sujeitos associado à prática regular de atividades físicas e esportivas. Essas dimensões podem ser classificadas em: Controle do estresse (CE), Saúde (SA), Sociabilidade (SO), Competitividade (CO), Estética (ES) e Prazer (PR).

Considerando tais orientações a respeito da motivação, o presente estudo tem como questão principal desvendar quais as dimensões da motivação e os estilos de regulação dos comportamentos de alunas praticantes de *Kangoo Jumps*® em uma academia de Porto Alegre, a fim de analisar e compreender aspectos que fizeram com que aderissem à modalidade e, especialmente, os que atuam no engajamento por um período prolongado. Podendo contribuir para os professores da área da educação física que trabalham ou se interessam pela modalidade, no sentido de servir como ferramenta para estruturação de metodologias de aulas levando em consideração não apenas os fatores fisiológicos e bioquímicos, mas também o fator psicológico, responsável pela motivação dos praticantes.

2 OBJETIVOS

O presente capítulo apresentará os objetivos do trabalho, em um primeiro momento uma visão mais geral, logo após fazendo um levantamento com mais detalhes do que será necessário para responder a questão central no trabalho.

2.1 Objetivo geral

O objetivo deste trabalho foi analisar as dimensões da motivação e os níveis de autodeterminação segundo os estilos reguladores da teoria da autodeterminação de alunas praticantes de *Kangoo Jumps*® numa academia da cidade de Porto Alegre.

2.2 Objetivos específicos

Para atender ao objetivo geral apontado acima foram traçados os seguintes objetivos operacionais:

- Desenvolver um levantamento de conceitos relacionados à motivação, especialmente da teoria da autodeterminação, assim como apresentar elementos de caracterização da modalidade de *Kangoo Jumps*®.
- Conhecer a relevância das diferentes dimensões da motivação (Controle do estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) na aderência das mulheres praticantes de *Kangoo Jumps*® na academia.
- Verificar os estilos de regulação dos comportamentos (Motivação intrínseca, regulação identificada, regulação introjetada, motivação externa e amotivação) para determinar em qual nível de autodeterminação se encontram as alunas praticantes de *Kangoo Jumps*® na academia.

3 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista a exigência do cliente na procura, em academias, por modalidades de ginástica que sejam cada dia mais completas e que ao mesmo tempo sejam divertidas, lhe proporcionem prazer, o mercado nessa área tem crescido exponencialmente, a todo o momento surgem modalidades das mais diversas áreas do *fitness*, a fim de atender esta demanda, tais como *CrossFit*®, *Zumba Fitness*®, *CxWorx*®, dentre elas o *Kangoo Jumps*®, foco do presente estudo.

No entanto existem pouquíssimos trabalhos que tratem dessas modalidades, mais especificamente do *Kangoo Jumps*® (Oliveira et al. (2014) e Santos et al. (2014)), ambos os estudos tratam de análises biomecânicas do *kangoo*, mas a respeito da motivação para a prática, notei que ainda trata-se de uma área inexplorada.. Como professora dessa modalidade senti falta de estudos que tratassem do *Kangoo Jumps*®, este trabalho será relevante no sentido de explorar esta modalidade ainda pouco estudada na área da educação física, pelo viés da autodeterminação, surgiu assim, com as minhas turmas, devido a rotatividade de alunos, a necessidade de entender os motivos que levam as pessoas a esta prática e o que faz com que elas permaneçam engajadas na atividade e o que procuram quando optam pelo *Kangoo Jumps*®.

4 MOTIVAÇÃO E KANGOO JUMPS®

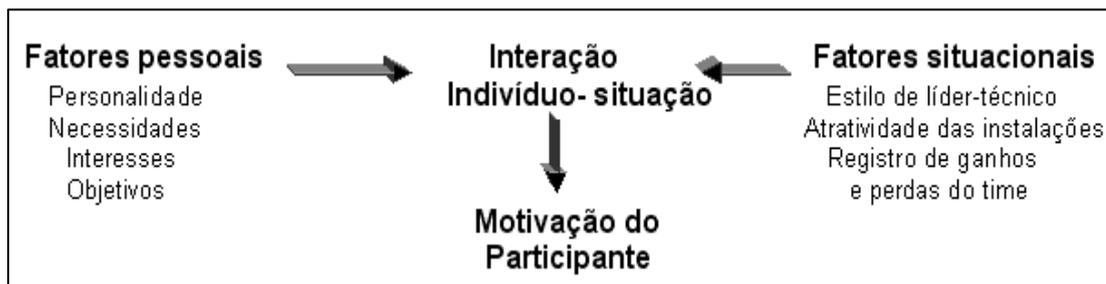
Este capítulo está dividido em duas grandes partes, a primeira é uma revisão de literatura falando da motivação, suas subdivisões em motivação intrínseca e extrínseca, dando uma importância maior à teoria da autodeterminação, proposta por Deci e Ryan em 1985, abordando os estilos regulatórios da motivação e também as dimensões da motivação “proposto?” por Balbinotti. A segunda parte é uma contextualização do que é o Kangoo Jumps®, história, prática da atividade e cenário no Rio Grande do Sul.

4.1 Motivação, motivação intrínseca e extrínseca e teoria da autodeterminação

Cada um de nós desenvolve uma visão pessoal de como a motivação funciona, uma teoria sobre o que motiva as pessoas. E frequentemente representa suas visões pessoais de motivação tanto de modo consciente como subconsciente. Embora haja milhares de visões individuais, conforme explicam Weinberg e Gold (2002), a maioria das pessoas encaixa seu conceito de motivação em uma das três orientações gerais que fazem parte das abordagens à personalidade (WEINBERG; GOLD, 2002). As três orientações gerais são as seguintes e estão ilustrada na figura 1:

1. A visão centrada no traço (ou visão centrada no participante) defende que o comportamento motivado se da primeiramente em função das características individuais, onde a personalidade, as necessidades e os objetivos do praticante de exercícios são determinantes principais do comportamento motivado. Algumas pessoas têm atributos pessoais que parecem torná-las pré-dispostas a altos níveis de motivação, enquanto outras parecem necessitar de motivação de objetivos pessoais e de desejo.
2. A visão centrada na situação, diferente da visão centrada no traço, sustenta que o nível de motivação é determinado primariamente pela situação. A situação sem dúvidas influencia a motivação, no entanto uma pessoa pode continuar motivada apesar do ambiente negativo.
3. A visão interacional entre indivíduo-situação, afirma que a motivação não é um fator resultante apenas de fatores relacionados aos indivíduos, como personalidade, necessidades, interesses e objetivos, nem somente de fatores situacionais, como o estilo do professor e registros de ganhos e perdas. A melhor maneira que temos de entender a motivação é cruzar as informações e analisar a forma de interação destes conjuntos de fatores a fim de entender a interação entre a constituição pessoal do aluno e a situação.

Figura 1 - Motivação à prática esportiva como resultado de interação entre fatores pessoais e situacionais. (WEINBERG; GOULD, 2001:75)



Além dessas orientações gerais, o estudo da motivação inclui a procura de variáveis que atuam sobre a decisão de fazer tal ou qual coisa e explicam a intensidade com que as pessoas trabalham e se divertem. Esse tipo de orientação pode ser notada no trabalho de Cratty, em meados da década de 1980:

O termo motivação denota os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou a inércia em diversas situações. Nesse sentido, de modo mais específico, o estudo dos motivos implica no exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras ou, ainda, persistir numa atividade por um longo período de tempo (CRATTY, 1984, p. 36)

Nessa lógica de raciocínio e conforme SAMULSKI (2009), a motivação pode ser definida como a totalidade dos fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a um determinado objetivo. Mas também é importante considerar que a motivação, no entendimento de SAGE (1977), *apud* WEINBERG E GOLD (2002), envolve tanto a direção como a intensidade dos nossos esforços. Isto significa que há variações que fazem parte de uma definição mais geral de motivação, as quais, no entendimento de WEINBERG E GOLD (2002), podem ser divididas em dois componentes principais:

1. Direção do esforço é quando um indivíduo procura se aproximar ou é atraído por alguma situação. Por exemplo, uma executiva ao entrar em uma aula de ginástica.
2. Intensidade do esforço diz respeito a quanto esforço a pessoa empenha em determinada ação. Por exemplo, essa executiva que entrou na aula de ginástica, pode comparecer todos os dias e ainda assim não se esforçar muito durante a aula.

A relação entre direção e intensidade, para a maioria das pessoas, são dois componentes estreitamente ligados. Por exemplo, alunos que raramente perdem a aula ou chegam atrasados, dispõem grande esforço durante a participação. Ao contrário, aqueles que chegam constantemente atrasados ou perdem muitas aulas, exibem um baixo esforço

quando em atividade (WEINBERG; GOLD, 2002).

Tais questões sobre a direção e a intensidade guardam relação com o que se pode chamar de fontes das motivações, o que tem levado os psicólogos do esporte e do exercício a considerar motivação a partir de pontos de vista específicos, dentre os quais a motivação intrínseca e a extrínseca. Isso está presente, por exemplo, na definição apresentada por Samulski (1995) *apud* Samulski (2002, p. 104), quando afirma que “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

O estudo da motivação intrínseca, Segundo SENA JUNIOR (2012), surgiu para explicar as razões comportamentais que levam algumas pessoas a se manterem envolvidas por muito tempo em atividades sem uma recompensa evidente. E, nesse sentido, é preciso considerar que embora, a motivação intrínseca exista dentro de indivíduos, em outro sentido a motivação intrínseca existe na relação entre indivíduos e atividades. As pessoas estão intrinsecamente motivadas para algumas atividades e não outras, e nem todos estão intrinsecamente motivados para qualquer tarefa particular.

Quando intrinsecamente motivado o sujeito ingressa na atividade por sua própria vontade, ou seja, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Isso significa que os comportamentos intrinsecamente motivados são executados pelo próprio interesse do indivíduo, pela busca de experiência, prazer e satisfação inerentes à atividade, comumente associadas ao bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000b *apud* BALBINOTTI *et al.* 2011).

Essa divisão entre motivação intrínseca e extrínseca, apesar de muito importante para a compreensão do fenômeno, apresenta limites diante de sua complexidade, quando se busca compreender as razões pelas quais as pessoas buscam realizar atividades físicas e, mais do que isso, permanecem engajados nelas. Por isso, dentre as diversas linhas de estudos, optou-se por aprofundar essa questão no sentido da Teoria da Autodeterminação (TAD).

Essa teoria sugere que as pessoas podem ser motivadas em diferentes níveis, não existindo apenas quantidades diferentes, mas também diferentes tipos de motivação, isto é, variam não só no nível de motivação (quão motivado está), mas também na orientação do que os motiva (o tipo de motivação). A TAD, segundo Deci e Ryan (2000) define que três necessidades psicológicas inatas do indivíduo precisam estar bem estruturadas. São elas:

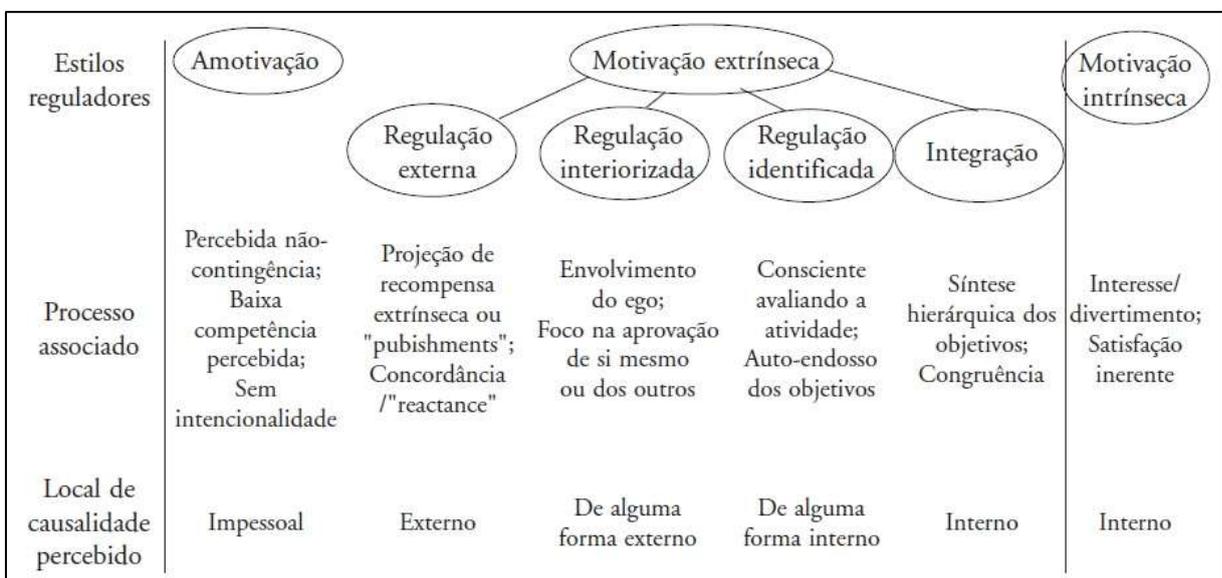
- *Autonomia*: reflete o desejo de participar de atividades onde a possibilidade de escolha esteja presente;

- *Competência*: está ligada ao sentir-se capacitado e confiante para realizar um determinado comportamento com determinada aptidão; e
- *Relacionamento com seus pares*: trata-se da necessidade de perceber que o comportamento é reconhecido positivamente por outras pessoas, ou que a sua prática facilita a socialização.

Se estas necessidades psicológicas estiverem presentes o indivíduo aumenta sua motivação, caso contrário o indivíduo diminui a motivação, decrescendo assim sua iniciativa e bem estar. Considerando essa lógica de necessidades psicológicas, diferente da análise dualista (ou intrínseca ou extrínseca), os comportamentos podem ser influenciados tanto pela motivação intrínseca, quanto pela motivação extrínseca, ou ainda pela falta de motivação (o sujeito estar amotivado).

Sendo assim, conforme definiram Ryan e Deci (2000) a motivação na TAD é compreendida dentro de um *continuum* que é vivenciado em diferentes tipos de experiências, começando pela desmotivação, passando por quatro tipos de motivação extrínseca e chegando à motivação intrínseca, tal como se pode observar no quadro sinóptico abaixo (figura 2).

Figura 2 – *Continuum* da regulação do comportamento – taxionomia da motivação humana (RYAN; DECI, 2000).



A Figura 2, mostra de maneira mais detalhada um conjunto de estilos reguladores, processos associados, que seriam as características de cada tipo de motivação, e o local de causalidade percebido, ou seja, em que lugar cada processo pode ser identificado no indivíduo.

A Amotivação é consequência da falta da internalização de reguladores externos específicos ao comportamento a ser desempenhado. Essa forma de regulação suscita comportamentos desorganizados, impulsivos, ou à passividade, com o alcance de resultados insatisfatórios para a pessoa, podendo associar-se a sentimentos de frustração e depressivos (DECI; RYAN, 1990 *apud* APPEL-SILVA, 2010). Segundo Deci e Ryan (2000), quando amotivadas o comportamento de uma pessoa não tem intencionalidade e um sentido de causalidade pessoal. Amotivação resulta de não valorizar uma atividade, não se sentir competente para fazê-lo, ou não acreditar que irá produzir um resultado desejado.

Na sequência do *continuum* da TAD, se observa um conjunto de aspectos extrínsecos da regulação do comportamento, que variam de acordo com a estruturação das necessidades psicológicas em relação ou em integração aos aspectos externos.

O primeiro aspecto é o da Regulação Externa, quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas, como críticas sociais, do técnico ou dos pais. Segundo CAPOZZOLI p.91 (2010), Este tipo de motivação pode ser observado no âmbito esportivo quando o treinador impõe penas aos atletas que não realizem as tarefas propostas. Este é o estado mínimo de motivação extrínseca autodeterminada, coincidindo com o conceito restrito e relativo de motivação extrínseca (ENGELMANN, 2010).

O segundo é o da Regulação Introjetada, que diz respeito ao comportamento regulado por uma fonte de motivação externa, porém esta é internalizada e o indivíduo pressiona a si mesmo para executar a atividade. Porém, na regulação introjetada, que envolve a ação por uma regulação internalizada, não há aceitação completa. Os comportamentos relacionados aos valores introjetados só ocorrerão enquanto houver um controle externo que leve a pessoa à ação (DECI; RYAN, 2000).

Em seguida se observa a Regulação Identificada, cuja manifestação ocorre quando um sujeito realiza uma tarefa que considera importante de ser realizada, mesmo que ela não lhe seja interessante, mas que não lhe é permitida a escolha. Isso significa que a regulação identificada é um tipo de motivação extrínseca autodeterminada, na qual os indivíduos veem valor e importância na regulação externa e, de modo inconsciente, transformam-na em uma regulação interna pessoalmente aceita. Essa forma de regulação faz com que a pessoa se comporte a partir de situações internas, tais como sentimentos de culpa, vergonha e orgulho, geradas quando a pessoa decide tomar determinadas ações devido a situações contingenciais, pelas quais os valores associados não são os acreditados pela pessoa (DECI; RYAN, 2000).

Por fim a Regulação Integrada, como sendo o tipo mais autodeterminado de motivação

extrínseca. Na regulação integrada, a pessoa internalizou e integrou completamente os regulamentos externos, que passaram a fazer parte de seu *self*, com concordância com outros valores pessoais. Essa regulação gera motivação e comportamentos autodeterminados. Porém os comportamentos relacionados, mesmo não gerando satisfação em si, poderão trazer benefícios que estejam em consonância com os valores pessoais (DECI E RYAN, 2000).

Ainda, no *continuum* da TAD, para além da amotivação e das diferentes conotações de motivação extrínseca, se observa a Regulação Intrínseca. Esta se refere a valores internalizados e integrados satisfatoriamente e de forma congruente com os demais valores da pessoa. O comportamento é intencional, e a própria ação gera satisfação para a pessoa, não sendo necessários reguladores externos para que ocorra ação (DECI; RYAN, 2000).

Conforme BALBINOTTI *et al.* (2011), um conjunto de autores – eles citam BRIÈRE, VALLERAND, BLAIS e PELLETIER (1995) – tem observado uma subdivisão dessa motivação intrínseca em três tipos de objetivos, altamente relacionáveis:

1. A motivação intrínseca para saber: ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade;
2. A motivação intrínseca para realizar: ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la; e
3. A motivação intrínseca para experiência: ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade para experienciar as situações estimulantes inerentes à tarefa.

Num primeiro momento, a TAD trata do comportamento motivado como uma manifestação natural nos indivíduos. Essa manifestação natural caracteriza a motivação intrínseca. Num segundo momento, trata do comportamento autorregulado, caracterizado como uma forma dos indivíduos incorporarem, como sendo seus, valores sociais e extrínsecos. Essa autorregulação caracteriza a motivação extrínseca (CAPOZZOLI, 2010).

Uma vez compreendida a TAD, passamos a explorar as dimensões motivacionais que levam as pessoas à prática regular de atividade física, segundo Balbinotti *et al.* (BALBINOTTI M., BARBOSA; BALBINOTTI C. & SALDANHA (2011), BALBINOTTI M. & CAPOZZOLI (2008)) seis possíveis dimensões distintas, parecem ser suficientes para explicar adequadamente e avaliar o perfil motivacional à realização de atividades físicas regulares, segundo Barbosa (2006) são essas:

1. Controle do estresse: Esse fator mede a expressão do desejo das pessoas de obter na atividade física o alívio de suas angústias, ansiedade, irritações e estresse.

2. Saúde: Referente ao interesse das pessoas nos possíveis benefícios decorrentes das atividades físicas à saúde.
3. Sociabilidade: Mede a motivação nas pessoas que veem na atividade física uma oportunidade para estar e conversar com outras pessoas, brincar com seus amigos e fazer parte de um grupo.
4. Competitividade: Refere-se a motivação das pessoas que entendem que através das praticas esportivas elas podem ganhar destaque, prêmios, vencer competições e obter retorno financeiro.
5. Estética: Este fator mede a motivação a prática de atividade física das pessoas que querem se sentir bonitas e atraentes e veem na atividade física um modo e manter o corpo em forma e ter um bom aspecto físico.
6. Prazer: Este fator mede a motivação a pessoa que entendem que a atividade física é fonte de satisfação, de bem estar e uma forma de auto realização.

4.2 O Kangoo Jumps

O *KangooJumps*® é um calçado desenvolvido com tecnologia suíça para absorver até 80% do impacto das articulações durante a execução de atividades físicas. Seu grande diferencial está no sistema patenteado de proteção (*Impact Protection System - IPS*) que absorve até 80% do impacto causado pelo exercício físico, protegendo assim as articulações dos joelhos, tornozelo, quadril e demais articulações, garantindo um maior aproveitamento dos exercícios, com um risco muito reduzido de lesões. (Kangoo Jumps Brasil, 2015). O Kangoo oferece inúmeros benefícios a saúde, trabalha a coordenação, equilíbrio e aumento da motivação, correção e realinhamento postural, é uma atividade indicada para todas as pessoas que buscam mais qualidade de vida e que se preocupam com o corpo.

Após 13 anos de investigação, um engenheiro chamado Denis Naville, revolucionou o conceito de calçado que proporciona baixo impacto para as articulações e demais tecidos, criando assim o KJ. Neste calçado foi adicionado conforto, design, qualidade e desempenho. Atualmente o KJ é comercializado internacionalmente. (OLIVEIRA, p.368. 2014).

Presente em 31 países Health Emporium (2015), o calçado da marca suíça *Kangoo Jumps*® é uma modalidade do mercado *fitness* que está ganhando muito espaço nas academias. Pode ser utilizado tanto por crianças a partir dos 6 anos, como por idosos com até 80 anos. O calçado também é apropriado àqueles que queiram prevenir desgaste articular ou que estejam retomando a prática esportiva após uma lesão. O *Kangoo Jumps*® chegou em

2008 ao Brasil por intermédio da importadora *Health Emporium*, uma empresa focada em melhorar a qualidade de vida e o bem-estar de seus clientes, importando e distribuindo com exclusividade os produtos e serviços *Kangoo Jumps*® em todo Brasil. O primeiro curso de capacitação de *Kangoo Jumps*® aconteceu somente em 2010, em São Paulo. Também em 2010 surgiu o primeiro estabelecimento a trabalhar com a modalidade em Porto Alegre.

No site oficial *Kangoo Jumps*® Brasil, podemos encontrar um espaço que tem registrado todos os estabelecimentos cadastrados pela marca no território brasileiro, segundo a *Kangoo Jumps* (2015), a modalidade conta com 26 academias cadastradas em todo Rio Grande do Sul, sendo 13 delas apenas na região metropolitana, Porto Alegre (10), Esteio (1), Gravataí (1) e Sapucaia (1) e as outras 13 nas demais regiões. Algumas das academias possuem mais de uma filial, logo se tem mais lugares onde se pode praticar a atividade.

Além de ter a opção de ser utilizado também em corridas ou caminhadas na rua, não se mantendo preso a um determinado espaço de prática, podendo assim ter alguns profissionais que trabalham com o serviço personalizado de corrida, ou até mesmo reabilitação de lesões, com o equipamento kangoo (dados referentes ao número de profissionais que trabalham com este tipo de serviço com o equipamento, não foi possível ter acesso, pois trata-se de um serviço autônomo, não sendo necessário o credenciamento no site).

O equipamento kangoo pode ser adquirido pelo site oficial, por um preço que varia de R\$ 699,00 o infantil a R\$ 1.100,00 o Profissional para pessoas acima de 95 Kg, ou em lojas de artigos esportivos credenciadas. O valor do equipamento faz com que a adesão dos estabelecimentos a esta modalidade de ginástica aconteça de forma mais lenta, tendo em vista o valor inicial de investimento, pois são necessários no mínimo 15 unidades do equipamento, em pelo menos dois tamanhos diferentes, os mais utilizados P (34,35 e 36) e M (37,38 e 39). É uma atividade em evidente crescimento nos últimos anos e que tem atraído cada dia mais adeptos ao *Kangoo Jumps*®, tanto praticantes quanto investidores interessados em agregar a modalidade ao seu negócio.

5 DECISÕES METODOLÓGICAS

Neste capítulo são apresentadas as decisões metodológicas, iniciando com o delineamento da pesquisa, passando pela apresentação dos sujeitos do estudo, dos instrumentos e dos procedimentos de coletas de dados, finalizando com os processos de análises selecionados.

5.1 Tipo de pesquisa

A pesquisa realizada foi quantitativa, posto que buscou transformar as informações sobre os motivos em dados quantitativos, numa expectativa de objetividade. Não se tratou de uma pesquisa experimental, mas de um estudo descritivo de um conjunto de variáveis relacionado ao fenômeno da motivação para a prática da atividade física, especificamente o *Kangoos Jumps*®.

Apesar dessa expectativa, tendo em vista o tamanho do grupo amostral, foi assumido o propósito de um estudo exploratório descritivo, isto é, aquele que proporciona maior familiaridade com o problema, no sentido de apresentar ainda conjecturas a respeito das variáveis investigadas e analisadas.

5.2 Sujeitos da pesquisa

Participaram desta pesquisa 15 sujeitos (todos do sexo feminino), com idades entre 25 e 46 anos, em uma academia da cidade de Porto Alegre. O critério de inclusão utilizado era que fossem praticantes de *Kangoos Jumps*® a pelo menos 30 dias, que estivessem matriculados e frequentando as aulas. Ficaram de fora da pesquisa, 1 sujeito do sexo masculino, apenas por conveniência, por ser minoria e 3 sujeitos do sexo feminino por não terem 30 dias de prática.

A escolha da amostra foi por conveniência, devido a acessibilidade a turma e pelo interesse em explorar o que motiva estes praticantes a ingressarem na atividade e permanecerem na mesma, uma vez que esta modalidade é uma dentre as tantas outras oferecidas na academia. O perfil das praticantes no que se refere a idade e ao tempo de prática da modalidade está descrito na tabela acima.

Tabela 1 – Tempo de prática e Idade dos sujeitos da pesquisa.

Tempo de prática (Meses)	IDADE (33,1; +/- 5,3)
8	34
8	31
1	25
4	32
6	28
36	28
38	39
42	39
18	34
36	28
36	36
24	46
24	35
36	31
48	31

Fonte: elaboração própria

5.3 Instrumentos de coleta de dados

Neste estudo foram utilizados 3 instrumentos. Para controle das variáveis tempo de prática e idade, foi utilizado o "Questionário de identificação das variáveis de controle" (QIVC), incluso na folha e respostas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas.

Para verificar as dimensões motivacionais para a prática regular de atividades físicas e esportivas, optou-se pela utilização do "Inventário de Motivação à Prática Regular de atividades físicas e esportivas" (IMPRAF-54). O IMPRAF-54 foi um modelo proposto por Barbosa (2006), elaborado com base nos 120 itens do IMPRAF-126 (BALBINOTTI; BARBOSA, 2004) em um estudo que tinha como objetivo verificar as propriedades métricas (validade, fidedignidade e normatização) do IMPRAF -126 e propor um modelo mais econômico. Trata-se de um instrumento desenvolvido na realidade brasileira que avalia seis dimensões motivacionais (Controle do estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Este instrumento é composto por 54 itens, distribuídos em oito blocos e seis dimensões. Cada dimensão é composta por oito itens, respondidos em uma escala do tipo *Likert*, graduada em cinco pontos, que inicia do menor grau de motivação (1), que corresponde a "Isto me motiva pouquíssimo", indo até o maior grau de motivação, que corresponde ao (5) "Isto me motiva muitíssimo".

Por fim, para verificar o nível de autodeterminação, foi utilizado o "Inventário de Autodeterminação de Praticantes de Atividades Físicas e Esportivas" (IAPAFE-25) Este

inventário foi desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2008), baseado em inventários de autodeterminação e autorregulação inspirados na Teoria de Deci e Ryan. Trata-se de um inventário que avalia os cinco níveis de autodeterminação propostos pela teoria da autodeterminação: Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação. Cada uma das cinco dimensões é composta por cinco itens respondidos em uma escala do tipo *Likert*, graduados em cinco pontos, indo de (1) "discordo totalmente" a (5) "concordo totalmente".

5.4 Procedimentos de coleta de dados e questões éticas

Para realização da coleta foi necessário explicar aos proprietários/gerentes da academia sobre os propósitos do estudo, apresentando uma carta de solicitação da autorização (Apêndice 1) para a aplicação dos instrumentos após os horários das aulas. Diante da concordância, o próximo passo foi explicar os objetivos do estudo aos sujeitos da pesquisa, apresentando, nesse momento, o termo de consentimento livre e esclarecido (Apêndice 2). Neste termo constam informações sobre a proposta da pesquisa, os riscos contidos e a confirmação do sigilo das informações prestadas pelos participantes.

Os inventários foram respondidos individualmente e aplicados coletivamente, em uma sala disponibilizada pela academia, após as aulas de *Kangoo*. As participantes responderam o questionário utilizando uma caneta, isto sobre uma prancheta fornecida pela pesquisadora. Os questionários foram aplicados pela própria pesquisadora, que permaneceu no local durante a coleta os dados.

5.5 Procedimentos de análises das informações

Os dados coletados sobre as dimensões da motivação e sobre os níveis de autodeterminação foram inicialmente apresentados de forma geral e, na sequência, para aprofundamento das análises, foram descritos em dois diferentes grupos: 1) por idade, considerando os grupos de 23 a 36 anos de idade e de 37 a 83 anos de idade; e por tempo de prática, considerando a prática até 1 ano e superior a 1 ano.

Os grupos de idade foram formulados em virtude das classificações de Barbosa (2006) nos quadros de referências de percentis para a interpretação dos resultados sobre as dimensões da motivação para a prática de atividades físicas. Já os grupos de tempo de prática foram

assim constituídos em virtude das lógicas da própria academia, que passa a considerar os mais assíduos e veteranos aqueles que têm mais de 1 ano de prática.

No que diz respeito às análises quantitativas, os dados coletados, tanto nas descrições mais gerais, como naquelas por grupos, foram apresentados na forma de médias e desvios padrões, estes trazidos em gráficos de colunas. Para verificar as diferenças entre as categorias da motivação (dimensões e níveis) e entre os distintos grupos (de idade e tempo de prática), foi utilizado o seguinte procedimento:

- Numa primeira análise foi feita a avaliação da distribuição gaussiana da amostra - teste de Shapiro-Wilk test (se os dados seguem a curva de distribuição). Observou-se que os dados seguiram a curva de normalidade.
- Considerando o resultado anterior, foi realizado o teste paramétrico (ANOVA de uma via), seguido de teste *post hoc* (teste de comparação) Newman-Keuls entre as categorias da motivação (dimensões e níveis) em relação aos grupos (idade e tempo de prática).
- Para comparação entre dois grupos (idade e tempo de prática) dentro das variáveis da motivação (dimensões e níveis) foi recorrido a um teste t.

A apresentação dos resultados dessas comparações estatísticas foi descrita na forma de tabelas.

6 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

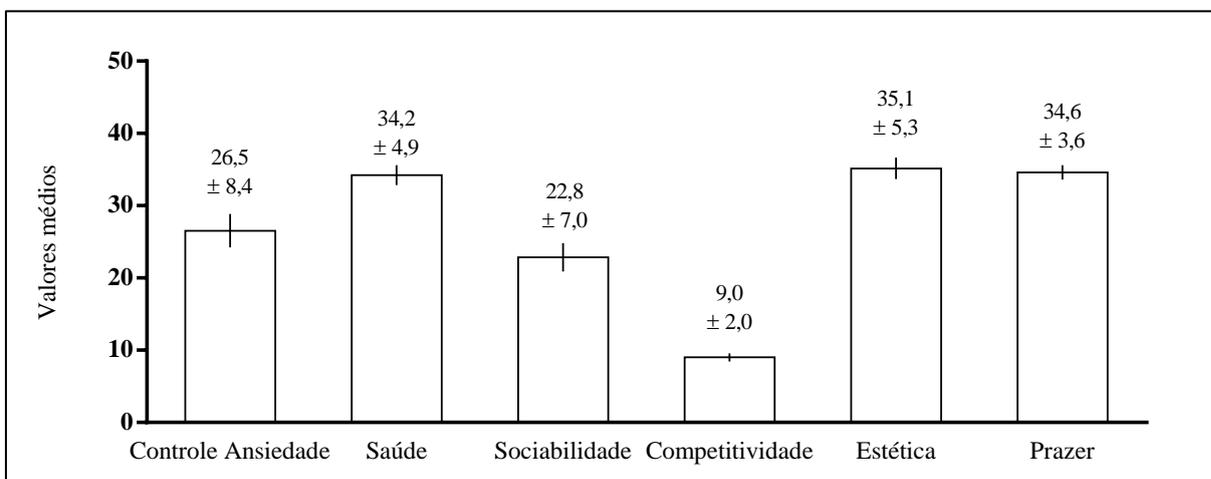
Os resultados obtidos na pesquisa são apresentados neste capítulo através de estatística descritiva referente aos dados. Tais resultados estão expressos de forma separada, primeiramente os resultados das dimensões da motivação (referente ao IMPRAF-54) e, logo após, os níveis de autodeterminação (reguladores motivacionais referentes ao IAPAFE-25).

6.1 Sobre as dimensões da motivação

Para que possamos entender melhor os resultados encontrados, seguem abaixo os gráficos das médias e percentis geral e de cada variável. Inicialmente estarão descritos os dados estatísticos gerais, seguidos pela descrição das estatísticas por variável observada ("idade" e "tempo de prática"), destacando as diferenças entre os grupos.

Podemos observar, na figura 3, que quando analisadas as médias dos escores brutos, nota-se a preponderância das dimensões Estética, Saúde e Prazer. Além disso, numa análise mais detalhada, observamos três blocos de classificação dessas médias com diferenças estatisticamente significativas entre eles (ver tabela 2), respectivamente, Estética, Prazer e Saúde, sem diferenças estatisticamente significativas entre si, seguidos do segundo bloco, composto por Controle do estresse e Sociabilidade também sem diferença estatisticamente significativa entre si, por fim competitividade com a menor média, muito próximo do mínimo possível para uma dimensão no IMPRAF-54 que varia o escore de 8 a 40.

Figura 3 – Valores médios e desvio padrão das diferentes dimensões da motivação para prática do *Kangoo Jumps*®.



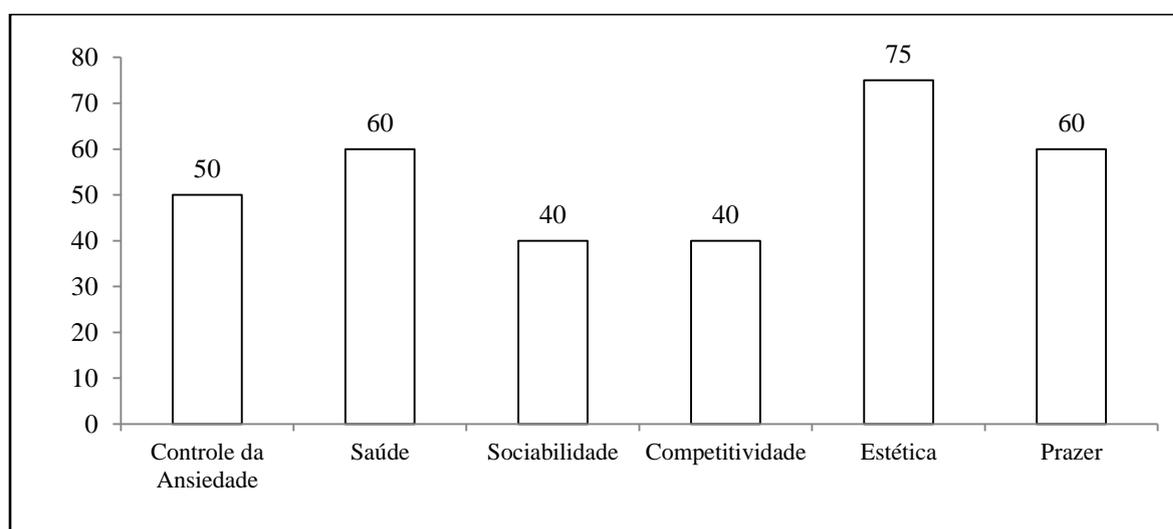
Fonte: elaboração própria.

Tabela 2 – Diferenças entre as dimensões, com $p>0,05^*$

	Controle da Ansiedade	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
Controle da Ansiedade	---					
Saúde	Sim	---				
Sociabilidade	Não	Sim	---			
Competitividade	Sim	Sim	Sim	---		
Estética	Sim	Não	Sim	Sim	---	
Prazer	Sim	Não	Sim	Sim	Não	---

*Quando o valor de $p>0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

Fonte: elaboração própria

Figura 4 – Valores de percentil considerando as médias das diferentes dimensões da motivação para prática do *Kangoo Jumps®*.

Fonte: Elaboração própria

Na figura 4, quando as médias são convertidas em percentis, utilizando a tabela normativa para o sexo feminino, presente no IMPRAF-54 (ver anexos 3), encontramos quatro blocos de dimensões, estética com o maior percentil (75), seguido respectivamente de prazer e saúde com percentil (60), controle do estresse com percentil (50), por fim sociabilidade e competitividade ambas com percentil (40).

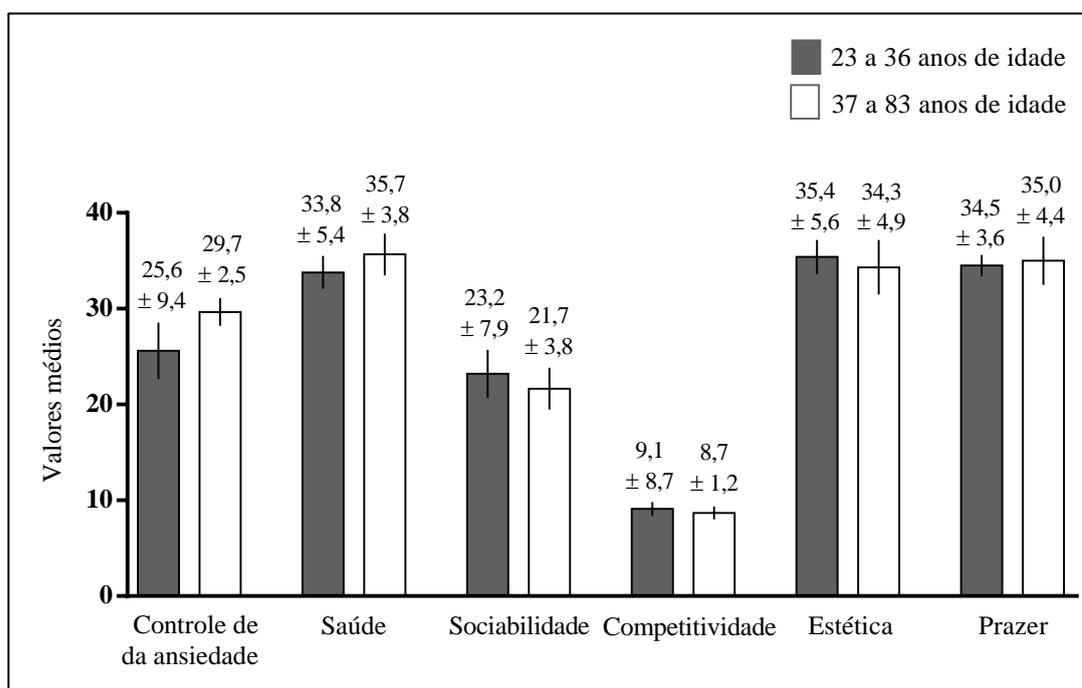
Pode-se dizer então que, em termos gerais, as dimensões Estética, Prazer e Saúde são aquelas que exercem maior influência na motivação das alunas para a prática do *Kangoo Jumps®* na academia estudada. As dimensões Controle do Estresse e Sociabilidade parecem ter menos impacto na motivação e, por fim, a Competitividade parece não representar a realidade das alunas.

6.1.1 Dimensões da motivação segundo a idade

Uma vez descritos os dados de maneira mais ampla, cabe uma exploração destes segundo as variáveis observadas “idade” e “tempo de prática”. A respeito dessas variáveis, primeiramente, são descritas as médias, desvios padrões e percentis presentes nas figuras 5 e 6 e na tabela 3 abaixo. A partir disso, são trazidas análises dos gráficos de cada variável, destacando as diferenças estatísticas observadas.

Como podemos observar na figura 5 abaixo, da mesma forma que nos dados mais gerais já apresentados, tanto na faixa de idade entre 23 a 36, quanto entre 37 e 83 anos, as mulheres parecem estar mais motivadas à prática em virtude das dimensões Saúde, Estética e Prazer, isto seguido por Controle da Ansiedade e Sociabilidade e, por último, da Competitividade. Como se pode notar a amostra mostrou-se homogênea, uma vez que o desvio padrão variou entre 9,4 e 3,6 para o grupo idade 23-36 anos e para o grupo idade 37-83 anos 1,2 a 4,9.

Figura 5 - Valores médios e desvio padrão das diferentes dimensões da motivação para prática do *Kangoo Jumps®*, por grupos de idade.



Fonte: Elaboração própria

Em relação a esses dados ilustrados na figura 5, quando comparados os dois grupos de idades em relação às distintas dimensões, não foram observadas diferenças estatisticamente significantes, tal como se pode observar na tabela 3, indicando que os resultados, neste grupo

estudado, ocorrem de maneira independente da idade.

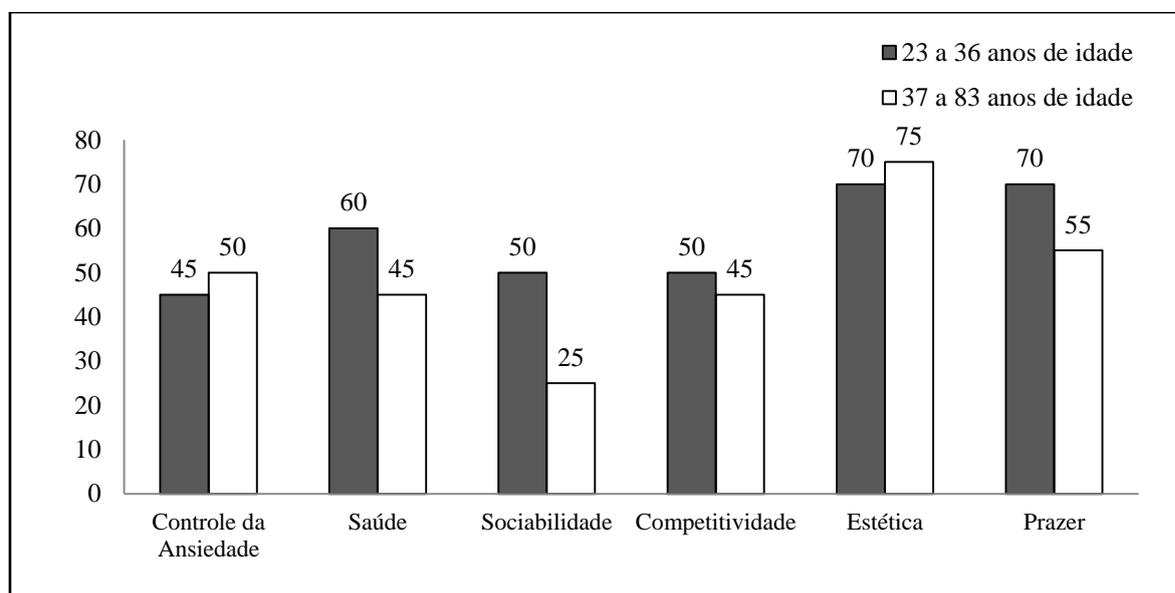
Tabela 3 – Valores de “p” entre os grupos por idade (23 a 36 anos e 37 a 83 anos)

Dimensões	Valores de P
Controle da ansiedade	0,4848
Saúde	0,5920
Sociabilidade	0,7572
Competitividade	0,7623
Estética	0,7758
Prazer	0,8421

Fonte: Elaboração própria

Mesmo não havendo diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, quando convertidos os escores gerais em percentis, segundo a tabela normativa para sexo e idade 23-36 anos (ver anexo 4) e 37-83 anos (ver anexo 5), presentes no IMPRAF-54, foram encontrados resultados mais distintos em que pese as diferenças entre os grupos de idade, como ilustra a figura 6.

Figura 6 – Valores de percentil considerando as médias das diferentes dimensões da motivação para prática do *Kangoo Jumps®*, por grupos de idade.



Fonte: Elaboração própria

Para a dimensão Saúde embora o escore bruto da média do grupo 37-83 anos (35,7) tenha sido maior que o escore bruto da média do grupo 23-36 anos (33,8), quando convertidos pela tabela normativa da idade, o percentil motivacional para essa dimensão foi superior para o grupo de idade entre 23-36 anos (60), e para o grupo de idade 37-83 (45).

O mesmo também foi observado na dimensão Estética, embora a média do grupo de

idade entre 23-36 anos tenha sido maior (35,4) do que a do grupo de idade 37-83 anos (34,3) o percentil apresentado foi menor, 70 para o grupo de idade 23-36 anos e 75 para o grupo 37-83. Ainda assim, independente do grupo de idade a Estética apresentou o maior percentil pra esta variável.

Na dimensão Prazer também foi possível observar essa diferença, sendo que a média do grupo de idade entre 23-36 anos foi 34,5 com um percentil 70, enquanto que o grupo de idade entre 37-83 anos apresentou média 35,0 com um percentil 55. Isto é, mesmo com a média maior o grupo de idade entre 37-83 anos apresentou um percentil menor.

Na dimensão Sociabilidade embora as média tenham sido muito próximas 23,2 para o grupo de idade entre 23-36 anos e 21,7 para o grupo de idade 37-83, apresentaram o respectivo percentil 50 e 25, o que classificaria o grupo de idade entre 23-36 anos com motivação na média para esta dimensão, enquanto o grupo de 37-83 anos abaixo da média, sugerindo uma baixa motivação ligada a Sociabilidade.

Este fenômeno pode ter ocorrido pelo fato, do grupo de idade 37-83 anos ser composto por sujeitos com idade entre 39 e 46 anos, no presente estudo. O grupo apresentou uma motivação menor associada a Saúde, Prazer e Sociabilidade que o grupo mais jovem, mesmo apresentando médias superiores e muito próximas. Meurer *et al.* (2011), encontraram maior motivação a pratica para seus idosos nessas três dimensões. Essa divisão de idades como se apresenta no IMPRAF-54, é muito abrangente, incluindo na mesma classificação adultos em idade intermediaria e idosos, fazendo assim com que a importância/motivação a cada uma das dimensões obtivessem percentis que se mostram mais próximos da realidade do idoso do que do adulto de idade intermediaria.

De acordo com o estudo de Meurer *et al.* (2011), também utilizando o IMPRAF-54, foi encontrada a seguinte distribuição das dimensões, respectivamente: Saúde (37,65), Sociabilidade (36,05), Prazer (34,99), Controle do Estresse (30,77), Estética (25,16) e Competitividade (16,86). Isso, conforme os autores, indicou que estética é um fator de motivação que vai diminuindo sua importância com a idade, dando espaço a aspectos ligados a sensação de bem estar e saúde ao invés a aparência. Santos e Knijnik (2006), ao procurarem entender os motivos da adesão de adultos em idade intermediária (40 a 60 anos) a pratica de atividade física, chegaram a conclusão que, de modo geral, lazer e qualidade de vida, estética, saúde são os principais motivos a adesão.

Uma vez sabendo dessas diferenças e da importância dada pelo idoso a pratica de atividades físicas por questões de saúde, lazer (Prazer) e de convívio social (Sociabilidade), e sabendo também que para adultos em idade intermediaria essa importância é voltada para o lazer

(prazer), estética e saúde, pode-se dizer que com o passar da idade os interesses e motivações vão se modificando, mostrando que talvez outra divisão neste grupo de idade pudesse atender melhor as necessidades do presente estudo, pois as motivações dos sujeitos com idade mais próxima de 83 anos são diferentes dos sujeitos com idade mais próxima de 37 anos.

Além dessas leituras analíticas que os dados dos percentis possibilitaram, foram realizadas comparações estatísticas dentro dos grupos, tendo em vista as diferentes dimensões da motivação. Nesse sentido, na tabela 4 são apresentados dos dados do grupo de 23 a 36 anos de idade e na tabela 5 do grupo de 37 a 83 anos de idade.

Tabela 4 – Diferenças entre as dimensões, com $p > 0,05^*$, no grupo de praticantes entre 23 e 36 anos de idade.

	Controle da Ansiedade	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
Controle da Ansiedade	---					
Saúde	Não	---				
Sociabilidade	Não	Sim	---			
Competitividade	Sim	Sim	Sim	---		
Estética	Não	Não	Sim	Sim	---	
Prazer	Não	Não	Sim	Sim	Não	---

*Quando o valor de $p > 0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

Fonte: elaboração própria

Como se observa na tabela 4, para o grupo de 23 a 36 anos, segundo análise estatística empreendida, foram encontrados um conjunto de resultados que podem ser divididos em três blocos de dimensões com diferenças estatisticamente significativas entre eles, respectivamente: Estética, Prazer e Saúde sem diferenças estatisticamente significativas entre elas; seguidos de Controle do estresse e Sociabilidade também com médias indissociáveis entre si; no entanto Controle do estresse não apresenta diferença estatisticamente significativa quando comparada com Saúde; e por fim Competitividade. Isso indica um agrupamento entre Estética, Prazer e Saúde (com maior influência) e de Controle do Estresse e Sociabilidade como determinantes da motivação nesse grupo de idade.

Tabela 5 – Diferenças entre as dimensões, com $p > 0,05^*$, no grupo de praticantes entre 37 e 83 anos de idade.

	Controle do Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
Controle do Estresse	---					
Saúde	Não	---				
Sociabilidade	Não	Sim	---			
Competitividade	Sim	Sim	Sim	---		
Estética	Não	Não	Não	Sim	---	
Prazer	Não	Não	Não	Sim	Não	---

*Quando o valor de $p > 0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

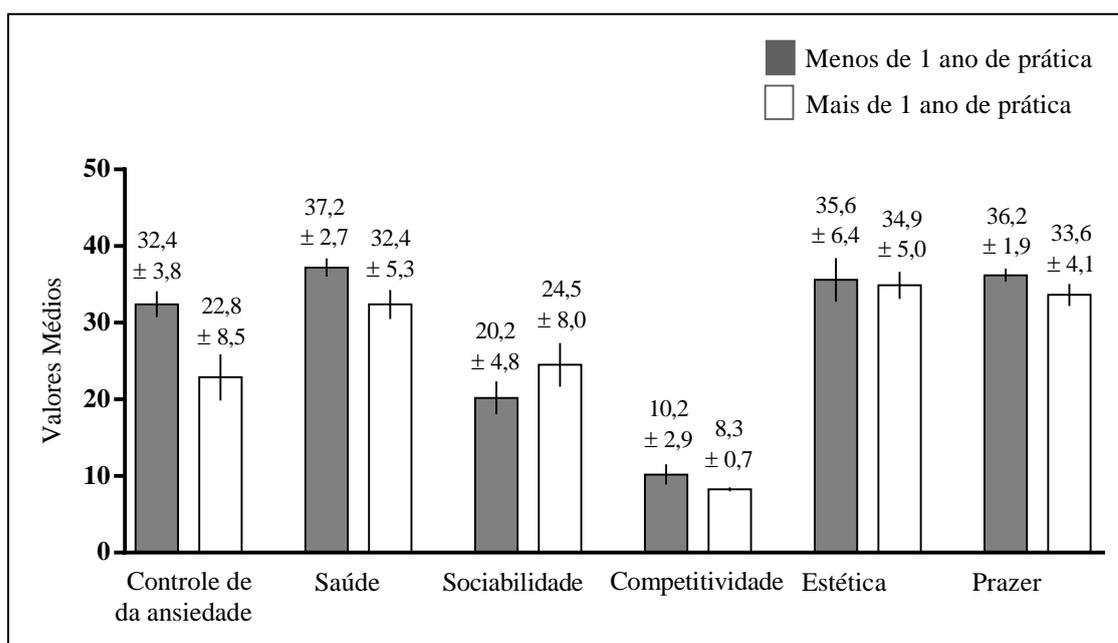
Fonte: elaboração própria

Já na tabela 5, esta dedicada a apresentação da análise estatística do grupo 37-83, é possível notar um agrupamento maior no que diz respeito a Controle do Estresse, Saúde, Estética e Prazer, não havendo diferenças significativas entre essas dimensões. Além desses dados, foi observado que a Sociabilidade não apresenta diferenças estatisticamente significativas quando comparada com Controle do estresse, Estética e Prazer. Por fim, identifica-se a Competitividade com diferenças estatisticamente significativas frente as outras dimensões. Tais dados sugerem que em relação ao primeiro grupo (entre 23 e 36 anos), as mulheres deste segundo grupo (37 a 83 anos) também incorporam o Controle do Estresse entre as dimensões mais influentes, com maior evidência de que a Sociabilidade participe desse grupo de motivadores relevantes.

6.1.2 Dimensões da motivação segundo o tempo de prática

Se até aqui foram descritas as informações a respeito da variável idade, passamos a trazer o mesmo exercício analítico em relação a variável tempo de prática. Nesse sentido, tal como se pode notar na figura 7, quando comparados os dados do grupo com menos de 1 ano de prática e o grupo com mais de 1 ano de prática, Saúde, Estética e Prazer parecem se equivalerem em termos de maior importância enquanto motivadores, seguidos do Controle do Estresse, da Sociabilidade e da Competitividade.

Figura 7 – Valores médios e desvio padrão das diferentes dimensões da motivação para prática do *Kangoo Jumps®*, por grupos de tempo de prática.



Fonte: elaboração própria

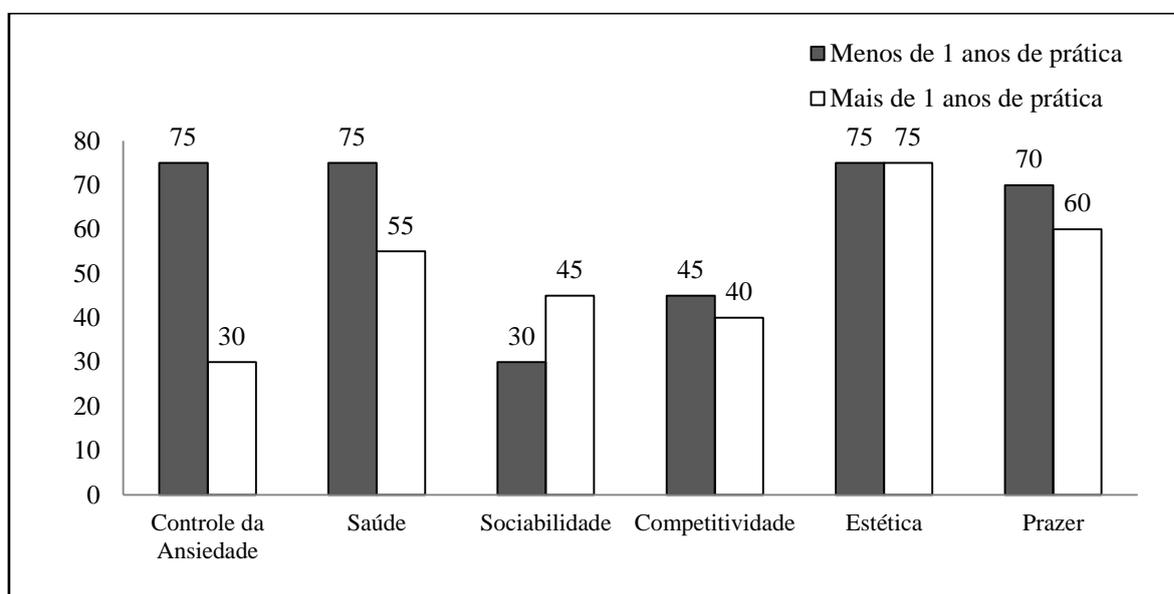
A única diferença estatisticamente significativa encontrada, conforme se visualiza na figura 7 (acima) e se observa na tabela 6 (abaixo), foi para a dimensão Controle do Estresse, que obteve média 32,4 para prática menos de 1 ano e 22,8 para prática mais de 1 ano ($p > 0,05$). Essa diferença também foi notada quando os valores foram convertidos em percentis (ver figura 8, abaixo), cujos escores dos grupos foram 75 (menos de 1 ano de prática) e 30 (para mais de 1 ano de prática), indicando uma tendência a maior motivação a prática do *Kangoo Jumps*® para a dimensão Controle do Estresse para as alunas com tempo de prática menor de 1 ano.

Tabela 6 – Valores de “p” entre os grupos por tempo de prática (menos de 1 ano e mais de 1 ano de prática).

Dimensões	Valores de P
Controle da ansiedade	0,0394
Saúde	0,0891
Sociabilidade	0,3059
Competitividade	0,0940
Estética	0,8233
Prazer	0,2200

Fonte: elaboração própria

Figura 8 – Valores de percentil considerando as médias das diferentes dimensões da motivação para prática do *Kangoo Jumps*®, por grupos de tempos de prática.



Fonte: Elaboração própria

Muito embora não haja uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos para a dimensão Sociabilidade, quando convertidos as médias em percentis, visualizamos outras duas distinções: a primeira se refere ao grupo com tempo de prática maior de 1 ano no

percentil 45 e o grupo de prática menor 1 ano no percentil 30; o segundo em relação ao grupo com menos de 1 ano de prática com percentil 75 e o de mais de 1 ano de prática com percentil de 55. Em termos de diferenças, esses dados sugerem maior motivação para a prática do *Kangoo Jumps*® relacionado com a dimensão Sociabilidade para as alunas com tempo de prática superior a 1 ano e maior motivação com a dimensão Saúde para as alunas com tempo de prática inferior a 1 ano.

Para as outras dimensões (Competitividade, Estética e Prazer) não foram encontradas diferenças significativas entre os dois grupos de tempo de prática, assim como os dados de percentis visualizados na figura 8 demonstram essa semelhança em termos de resultados acerca da motivação.

Em termos de análises, foram destacados até aqui os dados das diferenças entre os grupos de tempo de prática (grupo de 23 a 36 anos e grupo 37 a 83 anos) em relação às diferentes dimensões (Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Mas, para aprofundar mais as análises, trazemos os resultados das comparações entre as diferentes dimensões dentro dos dois grupos (tabelas 7 e 8).

Para o grupo com tempo de prática menor de 1 ano, segundo a análise estatística realizada e descrita na tabela 7 abaixo e visualizada na figura 7 acima, foram encontrados os seguintes resultados: Saúde, Prazer, Estética e Controle do Estresse não apresentam diferenças estatisticamente significativas entre elas; Sociabilidade que não apresenta diferença estatisticamente significativa em relação as dimensões Estética e Controle do Estresse; por fim, Competitividade que apresenta resultados diferentes das demais dimensões, esta com menor influência sobre a motivação.

Tabela 7 – Diferenças entre as dimensões, com $p > 0,05^*$, no grupo de praticantes com menos de 1 ano de prática.

	Controle da Ansiedade	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
Controle da Ansiedade	---					
Saúde	Não	---				
Sociabilidade	Não	Sim	---			
Competitividade	Sim	Sim	Sim	---		
Estética	Não	Não	Não	Sim	---	
Prazer	Não	Não	Sim	Sim	Não	---

*Quando o valor de $p > 0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

Fonte: Elaboração própria

Para o grupo com tempo de prática maior de 1 ano, segundo análise estatística ilustrada na figura 7 (acima) e descrita na tabela 8 (abaixo), foram encontrados os respectivos resultados: Estética, Prazer e Saúde não apresentam diferenças estatisticamente significativas

entre si; Sociabilidade não apresenta diferenças estatisticamente significativas quando comparada com Prazer, Saúde e Controle do Estresse; e por fim Competitividade, a exemplo do grupo de menos de 1 ano de prática, também é diferente das demais dimensões.

Tabela 8 – Diferenças entre as dimensões, com $p > 0,05^*$, no grupo de praticantes com mais de 1 ano de prática.

	Controle da Ansiedade	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
Controle da Ansiedade	---					
Saúde	Sim	---				
Sociabilidade	Não	Não	---			
Competitividade	Sim	Sim	Sim	---		
Estética	Sim	Não	Sim	Sim	---	
Prazer	Sim	Não	Não	Sim	Não	---

*Quando o valor de $p > 0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

Fonte: Elaboração própria

Em síntese, considerando esses dados, é possível inferir que os diferentes grupos de tempo de prática (menos e mais de 1 ano) apresentaram resultados muito próximos. De maneira geral Estética, Prazer, Saúde e Controle do estresse parecem ser as dimensões que obtêm maior motivação para a prática do *Kango Jumps*®, o que corresponde com a própria estratégia, que segundo *kango jumps* (2015) esta bastante voltada para benefícios como a melhora da função cardiorrespiratória, ajuda a corrigir a postura, absorve até 80% do impacto, combate o estresse, aumento da massa muscular, rápida queima de gordura, reduz celulite, aumento motivação, coordenação e equilíbrio entre outras. Ao que parece, portanto, isso se aproxima ou se equivale com os interesses das pessoas que praticam tal modalidade.

Quanto à dimensão de Sociabilidade, esta também se comportou de maneira muito parecida entre os grupos, com médias muito próximas, sociabilidade apresentou percentil maior para o grupo com prática > 1 ano em relação ao grupo com prática < 1 ano. O estudo de Tahara *et al.* (2003), vem de encontro com esses dados, quando afirma que as influências sociais, de família e amigos são de extrema importância à manutenção da atividade física, pois esse suporte social incentiva o indivíduo a manter o interesse em continuar fisicamente ativo, podemos perceber esta tendência a maior sociabilidade no grupo com prática mais de 1 ano, pelos vínculos criados dentro do ambiente da modalidade.

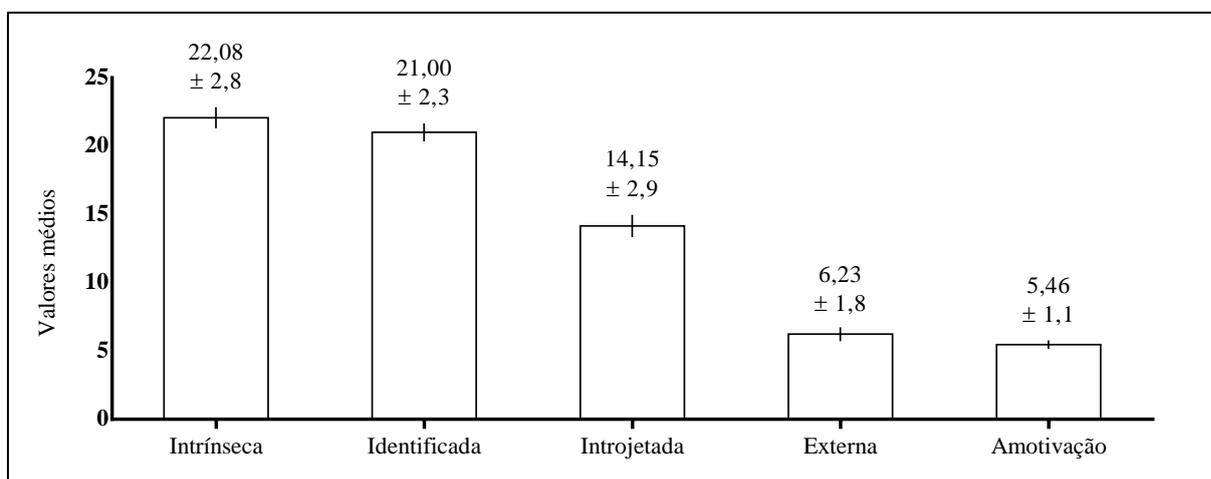
E, por fim, vale enfatizar que a dimensão competitividade parece não exercer grande influencia na motivação das alunas.

6.2 As regulações motivacionais

Seguindo a mesma organização da primeira parte deste capítulo, nesta seção sobre as regulações motivacionais, são apresentados e analisados os resultados relativos aos níveis no interior do *continuum* da autodeterminação, cujos resultados expressam a aplicação do instrumento IAPAFE-25. Num primeiro momento são trazidas as informações gerais e, na sequência, as descrições segundo as variáveis idade e tempo de prática.

Os valores médios indicados na figura 9 (abaixo) indicam uma maior regulação motivacional intrínseca, extrínseca identificada e extrínseca introjetada.

Figura 9 – Valores médios e desvio padrão dos diferentes estilos reguladores da autodeterminação a prática do *Kangoo Jumps*®.



Fonte: elaboração própria

A motivação intrínseca é o nível mais elevado de autodeterminação, quando a atividade é realizada pelo prazer, foi o regulador motivacional com maior média obtida (22,08 ± 2,8) e sem diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$), conforme se observa na tabela 9 (abaixo), quando comparada com a regulação extrínseca identificada que obteve média geral (21,00 ± 2,3). Dentro do *continuum* da autodeterminação está a regulação externa mais autodeterminada, quando o comportamento é motivado pelos resultados e benefícios da participação de alguma atividade, segundo Deci e Ryan (2000) essa regulação gera motivação e comportamentos autodeterminados, porém mesmo esses comportamentos não gerando satisfação em si, trazem benefícios que vem de encontro com os valores pessoais.

Tabela 9 – Diferenças entre os níveis de regulação motivacional, com $p > 0,05^*$.

	Intrínseca	Identificada	Introjetada	Externa	Amotivação
Intrínseca	---				
Identificada	Não	---			
Introjetada	Sim	Sim	---		
Externa	Sim	Sim	Sim	---	
Amotivação	Sim	Sim	Sim	Não	---

*Quando o valor de $p > 0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

Fonte: elaboração própria.

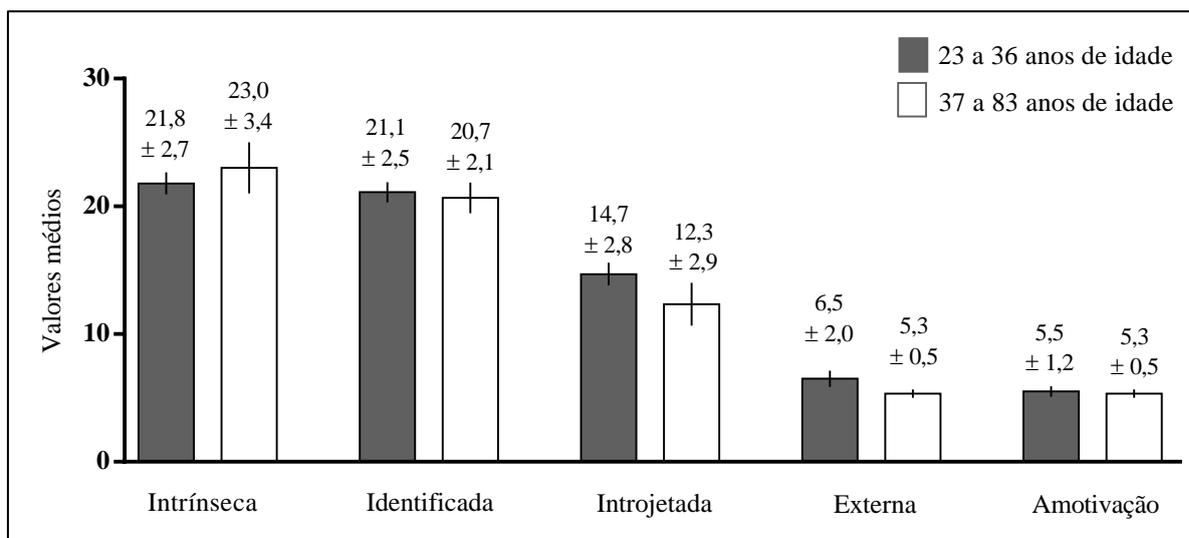
Além dessa ausência de diferença entre intrínseca e extrínseca identificada, é possível notar na tabela 8 a existência de diferença significativa ($p < 0,05$) entre a regulação extrínseca introjetada ($14,15 \pm 2,9$) e os outros estilos. A Regulação Introjetada representa uma regulação mediada por autoestima, segundo Nicholls (1984), Ryan (1982) *apud* Ryan e Deci (2000), a forma mais clássica de introjeção é o desenvolvimento do ego. Os comportamentos introjetados só ocorrerão enquanto houver um controle externo que leve a pessoa a ação (RYAN; DECI, 2000). .

Por fim, observamos não haver diferença significativa a regulação extrínseca externa ($6,23 \pm 1,8$) e a amotivação ($5,46 \pm 1,1$). Para Deci e Ryan (2000), a regulação externa representa a menos autônoma das formas de motivação extrínseca e a amotivação é a ausência da intenção de agir, o comportamento da pessoa não tem intencionalidade e um senso de causalidade, o indivíduo mostra-se assim, não determinado, incapaz e não pertencente a um grupo.

6.2.1 Níveis da motivação segundo a idade

Avançando nas descrições dos resultados, iniciamos pela apresentação dos valores médios e desvio padrão dos diferentes estilos reguladores da autodeterminação para a prática de *Kangoo Jumps*®, fazendo isso de acordo com os grupos de idade. Na figura 10 estão apresentadas essas informações, as quais indicam uma semelhança entre os dois grupos (23 a 36 anos e 37 a 83 anos) nas diferentes manifestações da motivação.

Figura 10 – Valores médios e desvio padrão dos diferentes estilos reguladores da autodeterminação a prática do *Kangoo Jumps®*, por idade.



Fonte: elaboração própria

Quando comparados cada um dos diferentes estilos reguladores em relação aos grupos de idade, nota-se que ambos se comportaram de maneira muito semelhante, não havendo diferenças estatisticamente significativas, em nenhum dos níveis, tal como pode ser observado na tabela 10 (abaixo).

Tabela 10 – Valores de “p” entre os grupos por idade (23 a 36 anos e 37 a 83 anos), para as diferentes dimensões da motivação

Dimensões	Valores de P
Intrínseca	0,5361
Identificada	0,7924
Introjetada	0,2318
Externa	0,3557
Amotivação	0,8332

Fonte: elaboração própria

Noutro ângulo de análise, quando são comparados os grupos de idade e, dentro deles, os diferentes estilos reguladores, foram notadas algumas diferenças. Para o grupo de idade 23-36 anos, segundo análise estatística cujos resultados constam na tabela 11 (abaixo), foi possível dividi-lo em três grupos de associações, respectivamente, Motivação Intrínseca (21,8 ± 2,7) e Regulação Identificada (21,1 ± 2,5), que não apresentam diferenças estatisticamente significativas, seguidos pela Regulação Introjetada (14,7 ± 2,8) e por fim Regulação Externa (6,5 ± 2,0) e Amotivação (5,5 ± 1,2), sem diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 11 – Diferenças entre os estilos reguladores no grupo de 23 a 36 anos, com $p>0,05^*$

	Intrínseca	Identificada	Introjetada	Externa	Amotivação
Intrínseca	---				
Identificada	Não	---			
Introjetada	Sim	Sim	---		
Externa	Sim	Sim	Sim	---	
Amotivação	Sim	Sim	Sim	Não	---

*Quando o valor de $p>0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

Fonte: elaboração própria

Já no que diz respeito ao grupo de idade 37-83 anos as diferenças foram mais presentes, como se pode verificar na tabela 12. A partir das análises estatísticas foram encontrados dois grupos com diferenças estatisticamente significativas. O primeiro grupo composto respectivamente pela Motivação Intrínseca ($23,0 \pm 3,4$), Regulação identificada ($20,7 \pm 2,1$) e Regulação Introjetada ($12,3 \pm 2,9$) e o segundo pela Regulação Introjetada ($12,3 \pm 2,9$), Regulação externa ($5,3 \pm 0,5$) e Amotivação ($5,3 \pm 0,5$).

Tabela 12 – Diferenças entre os estilos reguladores no grupo de 37 a 83 anos, com $p>0,05^*$

	Intrínseca	Identificada	Introjetada	Externa	Amotivação
Intrínseca	---				
Identificada	Não	---			
Introjetada	Não	Não	---		
Externa	Sim	Sim	Não	---	
Amotivação	Sim	Sim	Não	Não	---

*Quando o valor de $p>0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

Fonte: elaboração própria

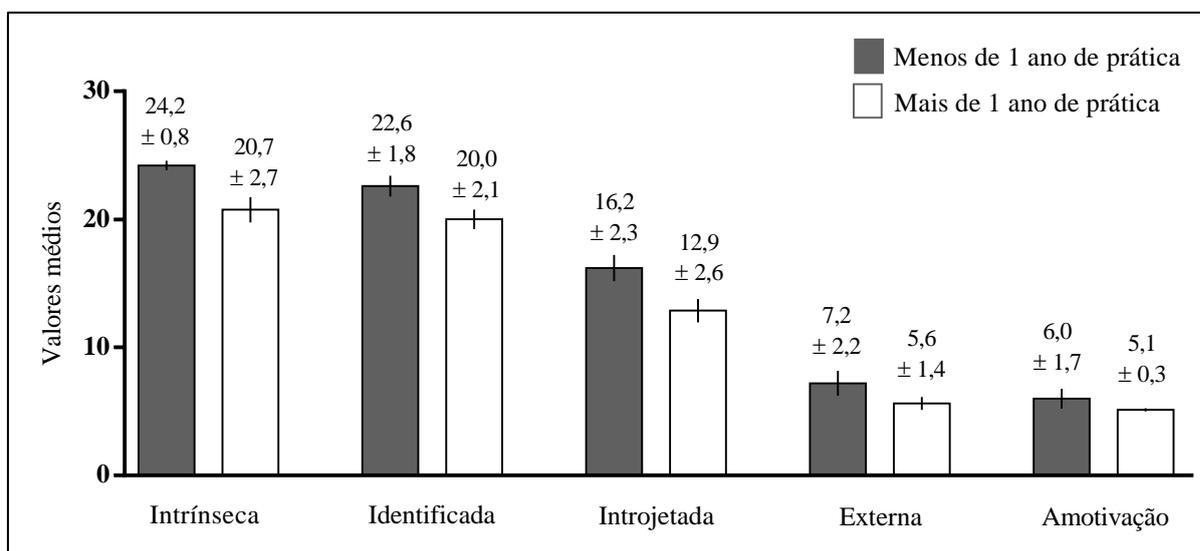
O grupo de idade entre 37-83 anos de idade foi o único que, até aqui, se mostrou diferente dos demais, o grupo de idade 23-36 anos e os grupos com menos de 1 ano e com mais de 1 ano de prática tiveram o mesmo desenho de resultados, isso pode ter ocorrido pelo número amostral (n) do grupo idade 37-83 anos ser menor em relação aos outros.

6.2.2 Níveis da motivação segundo a idade

Na sequência da apresentação dos resultados são trazidos os valores médios e desvio padrão referentes aos estilos reguladores da motivação para a prática do *Kango Jumps*®, diferenciando-os em relação aos dois grupos de prática (menos de 1 ano e mais de 1 ano). Conforme se observa na figura 11, as respostas dos sujeitos da pesquisa, em ambos os grupos, denotam maior motivação intrínseca, seguido de regulações extrínsecas identificadas, introjetadas, externa e a amotivação. Em todos esses estilos de motivação, o grupo de menos

de 1 ano de prática teve maior média e nas maiores delas (intrínseca, identificada e introjetada) os índices de desvio padrão foram menores (0,8, 1,8 e 2,3).

Figura 11 – Valores médios e desvio padrão dos diferentes estilos reguladores da autodeterminação a prática do *Kangoo Jumps*®, por tempo de prática.



Fonte: Elaboração própria

Quando comparados os dois grupos com diferentes tempos de prática, nos estilos de Motivação Intrínseca, Regulação identificada e Regulação Introjetada foi possível notar diferenças estatisticamente significativas (tabela 13), o que reforça a informação apresentada acima sobre as médias maiores e os menores desvios. Isso indica que, se há uma maior motivação intrínseca, identificada e introjetada, elas são ainda mais consistentes (com diferenças) no grupo de menor tempo de prática.

Tabela 13 – Valores de “p” entre os grupos por tempo de prática (< de 1 ano e > de 1 ano)

Dimensões	Valores de P
Intrínseca	0,0216
Identificada	0,0459
Introjetada	0,0384
Externa	0,1372
Amotivação	0,1837

Fonte: elaboração própria

Se na apresentação dos dados comparando os resultados dos estilos motivacionais entre os grupos foram notadas algumas diferenças, não foi o que ocorreu quanto as informações dos estilos motivacionais foram organizadas em relação a cada um dos grupos de tempos de prática. Nesta situação, ambos os grupos se comportaram da mesma forma, pois

tanto o grupo com menos de 1 ano de prática (ver tabela 14), quanto o grupo com mais de 1 ano de prática (ver tabela 15) apresentaram os seguintes resultados: Motivação intrínseca e regulação identificada não apresentam diferenças estatisticamente significativas; regulação introjetada apresentou diferenças estatisticamente significativas quando comparada com os outros estilos reguladores; e, por fim, regulação externa e amotivação não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre elas.

Tabela 14 – Diferenças entre as dimensões para menos de 1 ano de prática, com $p > 0,05$ *

	Intrínseca	Identificada	Introjetada	Externa	Amotivação
Intrínseca	---				
Identificada	Não	---			
Introjetada	Sim	Sim	---		
Externa	Sim	Sim	Sim	---	
Amotivação	Sim	Sim	Sim	Não	---

*Quando o valor de $p > 0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

Tabela 15 – Diferenças entre as dimensões para mais de 1 ano de prática, com $p > 0,05$ *

	Intrínseca	Identificada	Introjetada	Externa	Amotivação
Intrínseca	---				
Identificada	Não	---			
Introjetada	Sim	Sim	---		
Externa	Sim	Sim	Sim	---	
Amotivação	Sim	Sim	Sim	Não	---

*Quando o valor de $p > 0,05$ foi descrito como “Sim”, caso contrário “Não”.

Tendo em vista os resultados encontrados, descritos e analisados acima, assim como o entendimento de que a teoria da autodeterminação de Deci e Ryan (2000) propõe basicamente que a motivação humana varia em função da autonomia (autodeterminação), competência (sentir-se capacitado) e o relacionamento interpessoal (perceber que a prática facilita a socialização), parece prudente afirmar que os sujeitos do presente estudo tendem a um comportamento fortemente autodeterminado.

Com resultados semelhantes, Dos Reis (2015) em sua monografia, tinha como objetivo identificar os preditores motivacionais da teoria da autodeterminação que proporcionam a aderência a prática de musculação e academias de ginástica, em indivíduos entre 18 e 25 anos, e concluiu que a motivação intrínseca e a motivação extrínseca identificada foram os preditores motivacionais que mais se sobressaem para a aderência à prática da musculação.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral deste estudo foi analisar as dimensões da motivação e os níveis de autodeterminação segundo os estilos reguladores da teoria da autodeterminação de alunas praticantes de *kangoo jumps*® numa academia de Porto Alegre, e para responde-lo com mais clareza foi dividido em objetivos específicos: Desenvolver um levantamento de conceitos relacionados a motivação, autodeterminação e também sobre a modalidade *Kangoo Jumps*®; Conhecer a relevância das dimensões (Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) na aderência das participantes de *Kangoo Jumps*® na academia; Verificar os estilos de regulação dos comportamento (Motivação intrínseca, regulação identificada, regulação introjetada, motivação externa e amotivação) para determinar em qual nível de autodeterminação se encontram as alunas praticantes de *Kangoo Jumps*® na academia.

Para que obtivesse as respostas a estes questionamentos foi utilizada uma amostra composta por 15 sujeitos do sexo feminino com idades entre 25 e 46 anos, praticantes de Kangoo a pelo menos um mês, na presente academia, onde o *kangoo jumps*® é mais uma entre as outras tantas modalidades oferecidas. Os procedimentos éticos, metodológicos e estatísticos foram selecionados com o propósito de melhor responde-los.

Com relação a motivação podemos dividi-la em extrínseca onde o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas, e motivação intrínseca, onde o sujeito ingressa na atividade por sua própria vontade, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explora-la. No entanto essa divisão entre motivação extrínseca e motivação intrínseca, apesar de importante, apresenta limites diante da complexidade, quando se busca compreender as razões da pessoas pela busca de atividades físicas.

No entanto a teoria da autodeterminação sugere que a motivação das pessoas varia não apenas no nível de motivação (quão motivado está), mas também na orientação do que os motiva (o tipo de motivação). Esta teoria define três necessidades psicológicas que devem estar bem estruturadas no indivíduo, Autonomia, Competência e Relacionamento; Se estas necessidades estiverem presentes o indivíduo aumenta assim sua motivação, caso contrario, diminui motivação, diminuindo assim sua iniciativa e bem estar.

Para que se possa explorar a dimensões motivacionais da teoria da autodeterminação que levam a pessoa para a prática regular de atividade física, seis possíveis dimensões parecem explicar adequadamente este perfil motivacional, Controle do Estresse, Saúde,

Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

Com relação as dimensões do IMPRAF-54, conclui-se então que Estética, Prazer, Saúde são as dimensões mais relevantes no sentido da motivação a prática regular do *Kangoo Jumps*®, independente da variável analisada. Para o grupo com idade entre 37-83 anos Controle do estresse também mostrou-se muito relevante, integrando-se assim aos motivos que levam a prática e a permanência na atividade. Foi possível perceber uma maior motivação à Sociabilidade no grupo com prática maior de 1 ano, sugerindo que a modalidade *Kangoo Jumps*®, pelas suas características, é capaz de desenvolver vínculos, aumentando assim a sociabilidade. No que diz respeito a competitividade, esta apresentou índices muito baixos, sendo assim, esta dimensão, não tem influencia na motivação das alunas.

Com relação aos níveis de autodeterminação, segundo os reguladores motivacionais do IAPAFE-25, as alunas tem um alto nível de autodeterminação a prática regular do Kangoo. quando analisadas todas as possibilidades de variáveis, o grupo mostrou-se homogêneo, uma vez que não houve diferenças entre uma variável e outra, podendo assim concluir que a Motivação Intrínseca (22,08) e a Regulação Identificada (21,00) são os reguladores motivacionais mais influentes no nível de autodeterminação das alunas de kangoo jumps, Regulação introjetada (14,15) embora tenha algum nível de influência não interfere na autodeterminação destas alunas, e por fim Regulação Externa (6,23) e Amotivação (5,46), não exercem nenhum tipo de influencia no nível de autodeterminação à prática regular de *Kangoo Jumps*® para estas alunas.

Os resultados apresentados seguem o mesmo padrão, as alunas se mostram mais intrinsecamente motivadas e apresentam maiores índices para as dimensões Prazer, Saúde, Estética e Controle do estresse, o que mostra essa motivação de maneira mais internalizada; Obtém índices menores para dimensões como Sociabilidade e Competitividade que estão mais relacionados com reguladores externos. Estes resultados vão de encontro com o *continnun* da autodeterminação, quanto mais internas as motivações, maior a autonomia das ações, quanto mais externos os motivos, menos autônomos serão os comportamentos.

Com as conclusões apresentadas até agora, foi possível entender os motivos que levam essas alunas a prática do *Kangoo*, e também quais as dimensões a serem trabalhadas e incentivadas para uma maior aderência a modalidade. Sabendo que saúde, estética e prazer são as dimensões que mais tem influencia na motivação destas alunas a prática do Kangoo, cabe ao professor desta modalidade tornar a atividade prazerosa, divertida, e destacar os efeitos benéficos da prática do *kangoo Jumps*®, a fim de aumentar a aderência à modalidade.

O presente estudo mostrou-se importante para profissionais de educação física, especialmente professores de ginástica, embora os resultados não possam ser generalizados para a população de praticantes de ginástica, os resultados encontrados vão de encontro com o que era esperado para a modalidade, o forte envolvimento por questões estéticas, de prazer, saúde e controle do estresse é algo natural, tendo em vista, que a modalidade *Kangoo Jumps*® é oferecida como uma aula com alto gasto calórico, que pode reduzir a celulite, tonificar a musculatura (questões estéticas), além de ser divertida (Prazer), reduz até 80% do impacto, estabiliza articulações, diminuindo risco de lesões (questões de saúde), combate o estresse, aumenta a motivação (Controle do Estresse). As motivações das alunas estão ligadas com as características principais da modalidade, esses comportamentos intencionais das alunas geram satisfação, não sendo necessários reguladores externos para permanência na atividade. Tais informações podem ajudar os profissionais da área a estruturar suas aulas de maneira a contemplar tais dimensões.

No entanto, é necessário apontar algumas limitações relativas ao presente estudo, como o número de sujeitos e de análises e correlações feitas em cima dos dois instrumentos. Novas pesquisas devem ser realizadas a fim de aprofundar o tema, com um número amostral maior, podendo analisar também outras variáveis, não atendidas no presente estudo, como, sexo e variável socioeconômica, também podem ser feitas correlações entre os dois inventários a fim de analisar o quanto as dimensões da motivação se relacionam com os estilos reguladores da autodeterminação.

8 REFERÊNCIAS

- APPEL-SILVA, M.; WENDT G.W.; ARGIMON I.I.L. A teoria da autodeterminação e as influencias socioculturais na identidade. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p.351-369, ago., 2010.
- BALBINOTTI M. A. A.; BARBOSA M. L. L.; BALBINOTTI C. A. A.; SALDANHA R. P. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n.1, p. 99-106, jan./abr., 2011.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes de academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.22, n. 1, p. 63-80, jan./mar., 2008.
- BARBOSA, M. L. L. **Autodeterminação no esporte**: Um modelo teórico-explicativo no contexto do esporte escolar. 2011. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.
- BARBOSA, M. L. L., **Propriedades métricas do inventário de motivação a pratica regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 139 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- CAPOZZOLIC. J. **Motivação à pratica regular de atividades físicas**: Um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. 2010. 153 f. - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- CRATTY B. J. **Psicologia no esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- DOS REIS, L. B.; DE BOM F. C. Preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para a aderência à prática de musculação em academia de ginástica na cidade de Sombrio (SC). **EFDeportes Revista Digital**. Buenos Aires , n. 205, jun., 2015. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd205/teoria-da-autodeterminacao-para-a-aderencia.htm>> Acesso em outubro de 2015.
- ENGELMANN, E. **A motivação dos alunos dos cursos de artes de uma universidade pública do norte do Paraná**. 2010. 124 f., Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2010.
- FONTANA P. S., **A motivação na ginástica rítmica**: Um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos; 2010. 193 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- KANGO JUMPS, **Benefícios**. Disponível em

<<http://www.kangoojumps.com.br/#!kango-jumps/c1pgv>> acesso em 21 de outubro de 2015.

KANGO JUMPS, **Onde praticar?**. Disponível em <<http://www.healthemporium.com.br/kangojumps/ondepraticar/>>, acesso em 20 de novembro de 2015.

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MEURER S. T., BENEDETTI T. R. B. e MAZO G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 299-303, mai./ago., 2012.

OLIVEIRA R. F.; OLIVEIRA P. D.; SZEZERBATY S. K. F.; OLIVEIRA L. C.; ALMEIDA J. S.; GIL A. W. O.; ASSIS V. H. A.; OLIVEIRA R. G. Efeito do exercício de corrida com e sem a utilização do equipamento Kangoo Jumps, no controle postural: estudo de caso. **MTP & Rehab Journal**, v. 12, p. 364-376, 2014.

ROJAS P. N. C.; **Aderência aos programas de exercícios físicos em academia de ginástica na cidade de Curitiba -PR**. 2003. 127 f., Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Desporto da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

RUFINO V. S.; SOARES L. F. S.; SANTOS D. L. Características de frequentadores de academia de ginástica do Rio Grande do Sul. **Kinesis**, Santa Maria, n. 22, p. 58-68, 2000.

RYAN R. M., DECY, E. L., **Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions**, **Contemporary Educational Psychology**, v.25, p. 54-67, 2000.

SAMULSKI D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri, SP: Manole, 2002.

SANTOS J. C. L.; COSTA P. D.; ROSSATO M.; BEZERRA E. S.; GHELLER R. G.; SANTOS J. O. L.; CARPES F. P; Alterações na cinemática do membro inferior durante exercícios de ginástica com botas de Kangoo Jumps®. 5. SIMPÓSIO EM NEUROMECÂNICA APLICADA. **Anais...** <<http://www.researchgate.net/publication/267511571>> acesso em 10 de outubro de 2015.

SEBRAE-SP. Serviço Brasileiro de apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado de São Paulo. **Número de academias aumenta 133% em cinco anos**. Disponível em: <<http://www.sebraesp.com.br/index.php/component/content/article/23-noticias/comercio-e-servicos/11008-numero-de-academias-aumenta-133-em-cinco-anos>>. Acesso em: novembro de 2015.

SENA JUNIOR A. W. **Motivação e flow-feeling na corrida de rua**. 2012. 114f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2012.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed. 2001.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Carta de autorização

Porto Alegre, 15 de outubro de 2015.

Prezado(a) Gestor(a)

Sou acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e estou desenvolvendo, sob orientação do Prof. Dr. Mauro Myskiw, o Trabalho de Conclusão de Curso a respeito das motivações das alunas na prática da modalidade de *KangooJumps*®.

Para desenvolver este trabalho necessito da Vossa colaboração no sentido de autorizar a aplicação de questionários com alunas dessa modalidade na Academia Alternativa. Os questionários estão em anexo e são instrumentos bastante conhecidos nesse campo de investigação da motivação relacionado à prática de atividades físicas.

Atenciosamente,

Diésse Paula Rodrigues Machado

Acadêmica do Curso de Bacharelado em
Educação Física
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Mauro Myskiw

Professor do Curso de Educação Física
Departamento de Educação Física
Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

ILMO. GESTOR(A)

ACADEMIA ALTERNATIVA

NESTA/

Apêndice 2– Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título do estudo: **MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE KANGOO JUMPS® EM ACADEMIA DE PORTO ALEGRE**

Pesquisadores responsáveis: **Diésse Paula Rodrigues Machado, Mauro Myskiw**
 Instituição/Departamento: **Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**

Telefone para contato: **(51) 9717-7286**

Local da coleta de dados: **Academia Alternativa**

Objetivo do estudo: Analisar as dimensões da motivação os estilos regulação dos comportamentos de alunas praticantes de *Kangoo Jumps®* numa academia da cidade de Porto Alegre.

Prezada aluna:

SOBRE A ADESÃO:

Você está sendo convidada a responder dois questionários de forma totalmente voluntária. Antes de concordar em participar desta pesquisa é muito importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento, considerando que:

- Os pesquisadores deverão responder todas as suas dúvidas antes que você se decida a participar.
- Você tem o direito de desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalidade e sem perder os benefícios aos quais tenha direito.

SOBRE A PARTICIPAÇÃO:

Sua participação nesta pesquisa consistirá em:

- Disponibilizar um tempo aproximado de 20 minutos para responder os questionários;
- Responder as questões constantes nos dois questionários apresentados.

SOBRE OS BENEFÍCIOS:

A finalidade desta pesquisa é ampliar os conhecimentos no campo da motivação para a prática e aderência na modalidade de *Kangoo Jumps®*, sem um benefício direto para você, mas com um retorno importante para o universo de intervenção em Educação Física.

SOBRE OS RISCOS:

A participação nas respostas das questões não representará risco de ordem física ou psicológica. Durante as entrevistas, caso você observe qualquer tipo de constrangimento ou conflito de interesses, basta manifestar para que o processo seja encerrado.

SOBRE O SIGILO:

As informações fornecidas por você terão sua privacidade garantida pelos pesquisadores responsáveis. As pessoas que responderem as questões e a academia envolvida na pesquisa não serão identificadas em nenhum momento, mesmo se os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma.

DECLARAÇÃO DE ESCLARECIMENTO E DE CONSENTIMENTO

Ciente e de acordo com o que foi anteriormente exposto, eu

_____, estou de acordo em participar

desta pesquisa, assinando este consentimento em duas vias, ficando com a posse de uma delas.

Local e data: _____.

Assinatura

Assinatura do pesquisador/entrevistador:

Assinatura

ANEXOS

Anexo 1 - IMPRAF 54

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo**
2 – Isto me motiva pouco
3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
4 – Isto me motiva muito
5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda, na Folha de Respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- | | |
|--|---|
| <p>1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. diminuir a irritação. 2. adquirir saúde. 3. encontrar amigos. 4. ser campeão no esporte. 5. ficar com o corpo bonito. 6. atingir meus ideais. <p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. ficar mais tranqüilo. 14. manter a saúde. 15. reunir meus amigos. 16. ganhar prêmios. 17. ter um corpo definido. 18. realizar-me. <p>5</p> <ol style="list-style-type: none"> 25. diminuir a angústia pessoal. 26. viver mais. 27. fazer novos amigos. 28. ganhar dos adversários. 29. sentir-me bonito. 30. atingir meus objetivos. <p>7</p> <ol style="list-style-type: none"> 37. descansar. 38. não ficar doente. 39. brincar com meus amigos. 40. vencer competições. 41. manter-me em forma. 42. ter a sensação de bem estar. <p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> 49. ter sensação de repouso. 50. viver mais. 51. reunir meus amigos. 52. ser o melhor no esporte. 53. ficar com o corpo definido. 54. realizar-me. | <p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. ter sensação de repouso. 8. melhorar a saúde. 9. estar com outras pessoas. 10. competir com os outros. 11. ficar com o corpo definido. 12. alcançar meus objetivos. <p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> 19. diminuir a ansiedade. 20. ficar livre de doenças. 21. estar com os amigos. 22. ser o melhor no esporte. 23. manter o corpo em forma. 24. obter satisfação. <p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> 31. ficar sossegado. 32. ter índices saudáveis de aptidão física. 33. conversar com outras pessoas. 34. concorrer com os outros. 35. tomar-me atraente. 36. meu próprio prazer. <p>8</p> <ol style="list-style-type: none"> 43. tirar o stress mental. 44. crescer com saúde. 45. fazer parte de um grupo de amigos. 46. ter retorno financeiro. 47. manter um bom aspecto físico. 48. me sentir bem. |
|--|---|

Anexo 2 - IAPAFE-25

Inventário de Autodeterminação Para Praticantes de Atividades Físicas e Esportivas¹

Entende-se por autodeterminação as atitudes que representam comportamentos autônomos, estáveis e duradouros; por oposição àqueles externamente controlados e/ou desmotivados. Neste inventário, encontram-se afirmações que descrevem vários tipos de respostas para comportamentos autodeterminados de praticantes de atividades físicas e esportistas. Indique, conforme a escala abaixo, o quanto está de acordo (ou desacordo) com as afirmações apresentadas. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais você concorda com ela. Não há respostas certas ou erradas. A melhor resposta é aquela que melhor representa sua opinião. Evite deixar respostas em branco.

- (1) – **Discordo Totalmente**
 (2) – **Discordo**
 (3) – **Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida – Às vezes**
 (4) – **Concordo**
 (5) – **Concordo Totalmente**

Porque pratico atividades físicas e/ou esportivas?

1. Pelo prazer que eu sinto quando estou praticando.
2. Pela sensação de satisfação que sinto quando melhoro meu desempenho.
3. Porque me sinto estimulado quando estou praticando.
4. Porque me divirto quando estou praticando essas atividades.
5. Porque me sinto muito interessado em melhorar meu desempenho, quando estou praticando.
6. Porque sinto que é a melhor forma de auto-ajuda.
7. Porque, pessoalmente, acredito que é importante praticar essas atividades.
8. Porque, para mim, é muito importante me sentir saudável.
9. Porque acredito que é a melhor maneira de me manter em boa forma física e/ou esportiva.
10. Porque aprendo importantes lições ao praticar essas atividades.
11. Porque eu me sentiria mal se parasse de praticar.
12. Porque quero que meus companheiros saibam que sou habilidoso.
13. Porque eu me sentiria culpado se não praticasse.
14. Porque acho que certas pessoas achariam que sou "fraco" se não praticasse.
15. Porque é absolutamente necessário me exercitar, assim posso me sentir melhor comigo mesmo.
16. Porque eu sinto não ter escolha, algumas pessoas me fazem praticar.
17. Porque eu poderia ter problemas com algumas pessoas se eu não praticasse.
18. Porque algumas pessoas importantes para mim me dizem para praticar.
19. Porque meus amigos se surpreenderiam caso eu não praticasse mais.
20. Para não ser criticado pelos outros.
21. Não sei bem o por quê.
22. Não está claro para mim se devo continuar praticando.
23. Várias vezes, tenho o sentimento de que poderia estar fazendo outra coisa.
24. Atualmente, estou me perguntando se deveria continuar praticando.
25. Na realidade, quando pratico, não consigo mais perceber o que realmente continuo ganhando com isso.

Autores: Marcos A. A. Balbinotti e Marcus L. L. Barbosa (2008).

Baseado em inventários de autodeterminação e de autoregulação, inspirados na Teoria de Deci & Ryan

(<http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures>).

©Copyright 2008. Todos os direitos de reprodução e de utilização são reservados.

Contato: *Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie* (SIROP) – mbalbinotti@sirop.ca e marcus_barbosa@yahoo.com

Anexo 3 - Tabelas de referência em percentis das dimensões da motivação para a prática regular de atividades físicas (BARBOSA, 2006), para o sexo feminino.

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) para o sexo feminino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	10,00	8,00	8,00	8,00	12,00
5	10,00	18,00	8,80	8,00	14,00	19,00
10	14,00	22,00	12,00	8,00	17,00	22,00
20	19,00	27,00	17,00	8,00	21,00	26,00
25	20,00	28,00	19,00	8,00	23,00	27,00
30	22,00	29,00	21,00	9,00	25,00	28,00
40	24,00	31,00	25,00	10,00	28,00	31,00
45	25,00	32,00	27,00	11,00	29,00	32,00
50	26,00	33,00	28,00	13,00	30,00	33,00
55	28,00	33,00	29,00	15,00	31,00	33,00
60	29,00	34,60	31,00	17,00	32,00	34,00
70	31,00	36,00	33,00	21,00	34,00	36,00
75	32,00	37,00	33,00	23,00	36,00	37,00
80	33,00	38,00	35,00	25,00	36,00	37,00
90	37,00	39,00	38,00	31,00	39,00	39,00
95	39,00	40,00	39,00	35,00	40,00	40,00
99	40,00	40,00	40,00	39,00	40,00	40,00

Anexo 4 - Tabelas de referência em percentis das dimensões da motivação para a prática regular de atividades físicas (BARBOSA, 2006), para o sexo feminino, grupo de 23 a 36 anos.

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 23 a 36 anos, para o sexo feminino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	11,08	8,00	8,00	10,40	13,24
5	9,80	14,20	8,00	8,00	19,00	20,00
10	17,00	21,00	9,00	8,00	20,00	22,00
20	20,00	26,00	12,60	8,00	25,60	24,00
25	21,00	27,00	15,00	8,00	27,00	26,00
30	23,00	28,00	16,00	8,00	28,00	27,00
40	24,00	30,00	19,00	8,00	30,00	28,00
45	25,60	30,00	21,00	8,00	31,00	29,00
50	26,00	32,00	23,00	10,00	32,00	30,00
55	27,40	32,00	23,40	12,00	32,40	32,00
60	29,80	33,00	24,80	13,00	34,00	32,00
70	32,00	35,00	27,00	16,00	36,00	35,00
75	33,00	36,00	29,00	20,00	36,00	36,00
80	33,00	37,00	30,00	23,00	37,40	36,40
90	37,20	39,00	33,20	28,00	39,20	39,00
95	39,00	40,00	36,80	30,60	40,00	39,00
99	40,00	40,00	40,00	35,84	40,00	40,00

Anexo 5 - Tabelas de referência em percentis das dimensões da motivação para a prática regular de atividades físicas (BARBOSA, 2006), para o sexo feminino, grupo de 37 a 83 anos.

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 37 a 83 anos, para o sexo feminino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	14,00	8,00	8,00	8,00	14,00
5	9,10	24,10	11,00	8,00	12,00	21,00
10	14,20	29,20	13,20	8,00	15,00	23,00
20	21,40	32,00	19,40	8,00	20,00	28,00
25	24,00	33,00	21,00	8,00	22,00	29,00
30	25,00	34,00	24,00	8,00	23,60	31,00
40	27,80	35,00	29,80	8,00	28,00	33,00
45	29,00	36,00	31,00	8,00	28,00	33,00
50	30,00	36,00	32,00	10,00	29,00	34,00
55	31,00	37,00	33,00	10,00	30,00	35,00
60	31,20	37,00	33,00	11,00	31,20	36,00
70	33,00	38,00	35,00	12,00	33,00	37,00
75	34,00	39,00	36,00	13,00	34,00	37,00
80	36,00	39,00	37,60	15,00	36,00	38,00
90	39,00	40,00	39,00	21,00	38,00	40,00
95	40,00	40,00	40,00	24,00	40,00	40,00
99	40,00	40,00	40,00	32,12	40,00	40,00