

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

**Tiago Victória da Silva**

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS A  
SE MANTEREM NAS ROTINAS DE TREINOS E COMPETIÇÕES DA EQUIPE  
DE BASQUETEBOL DA UFRGS**

**Porto Alegre**

**2017**

**Tiago Victória da Silva**

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS A  
SE MANTEREM NAS ROTINAS DE TREINOS E COMPETIÇÕES DA EQUIPE  
DE BASQUETEBOL DA UFRGS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Programa de Graduação em Educação Física - Bacharelado da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.  
Orientador: Prof. Marcelo Silva Cardoso

**Porto Alegre**

**2017**

**Tiago Victória da Silva**

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS A  
SE MANTEREM NAS ROTINAS DE TREINOS E COMPETIÇÕES DA EQUIPE  
DE BASQUETEBOL DA UFRGS**

Conceito final:

Aprovado em ..... de ..... de .....

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. ....

Instituição:.....

---

Prof. ....

Instituição:.....

---

Orientador - Prof. Marcelo Silva Cardoso

Instituição: UFRGS

## AGRADECIMENTOS

À minha amada, querida e incansável mãe. Que sempre fez de tudo para dar a mim e meus irmãos, amor, educação, valores e oportunidades para alcançarmos nossos sonhos e sermos muito mais do que aquilo que nossa realidade nos mostrava e dispunha. Sem sombras de dúvida não seríamos nada sem ela.

À minha família, pelo amor incondicional e apoio durante toda a minha vida.

Ao orientador professor Marcelo Francisco Cardoso pela amizade, respeito, confiança, paciência e literalmente tudo durante todos esses anos de graduação.

Ao meu grande amigo e técnico da equipe de basquetebol da UFRGS, Leonardo Ximenes e todos os seus atletas, pela colaboração na realização deste trabalho.

A Rafael Vicente Litran, Lucas Moraes, Vinicius Meirelles de Oliveira e Cauê Soares pela enorme amizade, irmandade, cumplicidade, incentivos, paciência, brincadeiras e por sempre estarem ao meu lado nos momentos felizes e nas situações difíceis.

À “Barra dos Amigos 11/2” e a todos meus grandes amigos e colegas de faculdade por tudo, durante todos esses anos.

## RESUMO

A motivação é uma das principais ferramentas em relação ao alcance de metas e objetivos. No esporte, essa relação se mostra ainda mais forte. Um atleta motivado, apresenta uma vontade e um empenho maior no seu treino e competição, buscando o máximo de sua performance esportiva. Por isso, as relações entre os objetivos visados e as formas de manter o atleta motivado, são de grande importância para qualquer equipe que almeja se tornar vitoriosa. Seguindo esta linha de pensamento, o presente estudo teve por objetivo geral, identificar os principais fatores que levam os atletas universitários a se manterem nas rotinas de treino e competição da equipe de basquetebol da UFRGS. Definiu-se os seguintes objetivos específicos: verificar a hierarquia das dimensões motivacionais para a prática da atividade esportiva dos atletas; identificar os itens considerados mais importantes e aqueles com menor atribuição de valor em cada dimensão; verificar a correlação entre os fatores de motivação e entre as variáveis demográfica e os fatores. A amostra estudada é composta pelos atletas da equipe masculina de basquete da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Participaram do estudo, 15 atletas com idades entre 19 e 30 anos  $\pm$  3,35. O instrumento utilizado para investigar as dimensões motivacionais para a prática esportiva foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) desenvolvido e validado por Balbinotti e Barbosa (2006). O questionário IMPRAF-54 mensura a importância atribuída aos itens, utilizando uma escala do tipo *Likert*, que possibilita identificar 6 dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas: *controle do estresse*, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Para descrição das dimensões e sua hierarquia, assim como, dos itens que as compõem, recorreu-se a estatística descritiva apresentando valores médios e desvios padrão, apresentados em tabelas e figuras. Nas análises inferenciais, utilizou-se a correlação produto momento de *Pearson* para verificar as correlações entre as dimensões e delas com as variáveis demográficas. Os resultados encontrados evidenciam as dimensões “Prazer” ( $34,93 \pm 3,59$ ) e “Saúde” ( $34,73 \pm 5,58$ ) como as mais relevantes para o envolvimento e a permanência destes atletas nos treinos e nas competições. Encontrou-se correlações significativas, moderadas e positivas entre as dimensões “Sociabilidade” e “Saúde” ( $r = 0,623$ ;  $p = 0,013$ ); “Controle do Estresse” e “Saúde” ( $r = 0,544$ ;  $p = 0,036$ ) e “Competitividade” e “Prazer” ( $r = 0,519$ ;  $p = 0,047$ ). As variáveis demográficas idade, tempo de prática e tempo que joga na equipe de basquetebol da UFRGS não apresentaram correlações significativas. Concluímos que para os atletas da equipe masculina de basquetebol da UFRGS, a dimensão de maior importância para que se mantenham nas rotinas de treinos e competições da equipe, é o Prazer.

## ABSTRACT

Motivation is one of the main tools in achieving goals and objectives. In sport, this relationship is even stronger. A motivated athlete, he shows a will and a greater commitment in his training and competition, seeking the maximum of his sports performance. Therefore, as relationships between the goals and how to keep the athlete motivated, they are of great importance for any team that is remote. Following the line of thought, the present study aimed to identify the main factors that lead university athletes to stay in the routines of training and competition of the UFRGS basketball team. Define the following specific objectives: verify a hierarchy of the motivational dimensions for a practice of athletes' sports activity; Identify the most important items and those with the lowest value assignment in each dimension; To verify a correlation between factors of motivation and between demographic variables and factors. The sample consisted of athletes from the men's basketball team at the Federal University of Rio Grande do Sul. Fifteen athletes aged between 19 and 30 years  $\pm 3,35$  participated in the study. The instrument used to investigate the motivational dimensions for sports practice was the Inventory of Motivation to the Regular Practice of Physical Activity (IMPRAF-54) developed and validated by Balbinotti and Barbosa (2006). The IMPRAF-54 questionnaire measures the importance attributed to the items using a Likert type scale, which allows identifying 6 dimensions associated with the motivation to practice regular physical activities: stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics and pleasure. To describe the dimensions and their hierarchy, as well as the items that compose them, we used descriptive statistics presenting mean values and standard deviations, presented in tables and figures. In the inferential analyzes, Pearson's product moment correlation was used to verify the correlations between the dimensions and of them with the demographic variables. The results showed the "Pleasure" ( $34.93 \pm 3.59$ ) and "Health" ( $34.73 \pm 5.58$ ) dimensions as the most relevant to the involvement and permanence of these athletes in training and competitions. Significant, moderate and positive correlations were found between the "Sociability" and "Health" dimensions ( $r = 0.623$ ;  $p = 0.013$ ); "Stress management" and "Health" ( $R = 0.544$ ,  $p = 0.036$ ) and "Competitiveness" and "Pleasure" ( $r = 0.519$ ,  $p = 0.047$ ). The demographic variables age, practice time and time played in the UFRGS basketball team did not present significant correlations. We conclude that for the athletes of the men's basketball team of UFRGS, the most important dimension to stay in the training routines and team competitions, is Pleasure.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> - Limite crítico estabelecido pelo cálculo amostral. ....	28
<b>Figura 2</b> - Caracterização do nível competitivo.....	32
<b>Figura 3</b> - Perfil geral da amostra nas dimensões motivacionais para a prática esportiva.....	33
<b>Figura 4</b> -Valores de cada item da dimensão Controle do Estresse.....	37
<b>Figura 5</b> -Valores de cada item da dimensão Saúde.....	38
<b>Figura 6</b> -Valores de cada item da dimensão Sociabilidade.....	39
<b>Figura 7</b> - Valores de cada item da dimensão Competitividade.....	40
<b>Figura 8</b> - Valores de cada item da dimensão Estética .....	41
<b>Figura 9</b> - Valores de cada item da dimensão Prazer.....	42
<b>Figura 10</b> - Correlação Saúde x Sociabilidade. ....	43
<b>Figura 11</b> - Correlação Saúde x Controle do Estresse .....	44
<b>Figura 12</b> -Correlação Competitividade x Prazer.....	45

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> - Características dos Sujeitos .....	32
<b>Quadro 2</b> - Valores médios e desvio padrão para cada dimensão motivacional do grupo em geral .....	35

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	Erro! Indicador não definido.	0
<b>2 JUSTIFICATIVA</b> .....		11
<b>3 PROBLEMA DE PESQUISA</b> .....		12
<b>4 OBJETIVOS</b> .....		12
4.1 OBJETIVO GERAL .....		12
4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO .....		13
<b>5 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....		13
5.1 MOTIVAÇÃO .....		13
5.2 TIPOS DE MOTIVAÇÃO.....		15
<b>5.2.1 Motivação Intrínseca</b> .....		15
<b>5.2.2 Motivação Extrínseca</b> .....		16
<b>5.2.3. Amotivação</b> .....		18
5.3 TEORIAS SOBRE MOTIVAÇÃO .....		18
<b>5.3.1 Teoria da Autodeterminação (TAD)</b> .....		18
<b>5.3.2 Teoria Geral da Motivação Humana de Nuttin</b> .....		19
<b>5.3.3 Teoria da Significação Motivacional da Perspectiva Futura de         Lens</b> .....		20
<b>5.3.4 Teoria Geral da Escolha e do Desenvolvimento Profissional de         Super</b> .....		20
<b>5.3.5. Teoria da Motivação e Representação de si mesmo de Ruel</b> .....		21
5.4 FATORES MOTIVACIONAIS DECORRENTES À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA .....		21
<b>5.4.1. Controle do Estresse</b> .....		22
<b>5.4.2. Saúde</b> .....		23
<b>5.4.3 Sociabilidade</b> .....		24
<b>5.4.4 Competitividade</b> .....		25
<b>5.4.5. Estética</b> .....		25
<b>5.4.6. Prazer</b> .....		26
<b>6 MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....		27
6.1 TIPO DE ESTUDO.....		27

6.2 AMOSTRA.....	27
6.3 CÁLCULO AMOSTRAL .....	28
6.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	29
6.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS .....	29
6.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	30
<b>6.6.1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....</b>	<b>30</b>
<b>6.6.2 Termo de autorização Institucional .....</b>	<b>30</b>
6.7 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS .....	31
<b>7 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>8 CONCLUSÕES .....</b>	<b>45</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>48</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>53</b>
APÊNDICE 1 - IMPRAF – 54.....	53
APÊNDICE 2 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	55
APÊNDICE 3 - TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL .....	57

## 1 INTRODUÇÃO

A Confederação Brasileira do Desporto Universitário (CBDU) é a entidade de administração do desporto universitário, ou seja, é responsável pela gestão e organização das competições e eventos esportivos entre universitários de todo o país. Fundada em 09 de agosto de 1939, por acadêmicos, representantes de Federações Universitárias Estaduais e agremiações, reunidos no Rio de Janeiro, a Confederação Brasileira do Desporto Universitário foi oficializada dois anos depois pelo Decreto n 3.617, de 15 de novembro de 1941, assinado pelo Presidente da República, Getúlio Vargas. O decreto-lei n 3.617 organizou as atividades desportivas do Brasil, incluindo a oficialização do desporto acadêmico e o reconhecimento da CBDU como gestora. O maior evento organizado pela CBDU são os Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), que em 2016 chegaram à 64ª edição, reunindo mais de 5mil participantes de todo o país. Ao longo dos anos, o JUBs cresceu e se estruturou no que hoje é conhecido como a maior competição universitária da América Latina.)

Ao término do século XX, no mundo já existia em torno de 25 milhões de alunos praticando alguma modalidade esportiva (WEINBERG; GOULD, 2001). Contudo, o ato de praticar esportes, cada um na sua especificidade, exige do aluno um alto desenvolvimento motor e psíquico para sua continuação no processo de preparação da competição desportiva (BENCK; CASAL, 2006). O basquete é um dos esportes que se encaixa nessa proposta de desenvolver a motricidade e a psicomotricidade.

Criado nos Estados Unidos em Springfield, Massachusetts, EUA (CBB, 2010), pelo canadense James Naismith em 1891, em função da necessidade de um esporte que estimulasse os alunos, pudesse ser praticado em ambiente fechado por causa do rigoroso inverno, mas também praticado no verão em áreas abertas, o basquetebol pode ser considerado um esporte complexo, por conta de uma grande variação de ações, ocorrendo de forma dinâmica e contínua. Para atingir uma performance de execução considerada adequada no alto nível, os atletas devem estar preparados fisicamente, tecnicamente e taticamente (DE ROSE et al, 2001).

A motivação é confirmada por vários estudos como um fator significativo para o engajamento do indivíduo em atividades físicas regulares. Verifica-se

em distintos estudos a utilização de diferentes instrumentos e metodologias para encontrar e explicar os diferentes motivos de uma pessoa executar alguma atividade com maior empenho do que as outras ou, ainda persistir com frequência numa atividade por um longo período de tempo (CRATTY, 1984).

A origem etimológica da palavra motivação vem do latimmover esendo a motivação, força que coloca a pessoa em ação e que acorda suadisponibilidade de se transformar. É aquilo que nos move, que nos leva a agir e arealizar alguma coisa. Logo, pode-se dizer que motivar significa predispor-se a umcomportamento desejado para determinado fim (ROCHA. 2009).

O esporte é fortemente direcionado para o alcance de metas pelo sentido e intensidade dos esforços (SAMULSKI, 2002). Essa ação é tida como causa de um motivo, um impulso e/ou uma intenção, que leva um indivíduo a agir de determinada forma (MAGILL, 1984). Quando a satisfação do sujeito é inerente ao objeto de aprendizagem, não dependendo de elementos externos, nomeia-se motivação intrínseca. Por conseguinte, a extrínseca está relacionada ao determinismo que envolve a aprendizagem, ganho de medalhas, salários e interação social (SAMULSKI, 2002). Segundo Weinberg e Gould (2001), a motivação é um conceito que deve ser utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direção e a intensidade de esforço dos seres humanos, o que torna, fundamental que técnicos e dirigentes esportivos reconheçam os fatores intervenientes no processo motivacional de seus atletas. Já que, entender o que leva um indivíduo a praticar determinada atividade esportiva e, ainda, compreender o que faz com que um sujeito esteja mais motivado do que outro corresponde a conhecimentos que devem fazer parte das bases e diretrizes do processo de treinamento, seja ele, de iniciação ou de alto rendimento.

## **2 JUSTIFICATIVA**

O estudo dos fatores que englobam a motivação, é de grande importância para que possamos entender os aspectos que fazem as pessoas se manterem fiéise permanentes à determinada atividade, seja ela de trabalho, estudo, esporte ou lazer.

A motivação é uma das principais ferramentas em relação ao alcance de metas e objetivos. Seja, na atmosfera de trabalho, onde um vendedor se empenha para bater suas metas do mês. Seja, dentro da academia, onde o aluno se esforça diariamente para alcançar seus objetivos posteriormente traçados (diminuição do percentual de gordura, hipertrofia e etc), ou seja, na prática diária de ler um bom livro antes de dormir.

No esporte, essa relação se mostra ainda mais forte. Um atleta desmotivado, não conseguirá e nem terá vontade de executar o máximo de sua performance esportiva, seja ele profissional, universitário ou amador. Esta ligação entre os objetivos visados e as formas de manter o atleta motivado, são de grande importância para qualquer equipe que almeja se tornar vitoriosa. Porém, encontramos poucos estudos dentro deste tema, envolvendo a população de atletas universitários de basquete. Desta forma, estudos como este, podem contribuir para os técnicos, assistentes e coordenadores de times universitários com as principais dimensões que mantêm os atletas motivados com a rotina de treinamentos e competições.

Com isso, o estudo mostra relevância pois procura identificar as principais dimensões motivacionais dos atletas universitários de basquete através de análise baseada no inventário IMPRAFE-54 (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006), verificando também a possibilidade de existência de associações entre as variáveis demográficas e os fatores motivacionais.

### **3 PROBLEMA DA PESQUISA**

Quais os principais fatores que levam os atletas universitários a se manterem nas rotinas de treino e competição da equipe de basquetebol da UFRGS?

### **4 OBJETIVOS**

#### **4.1 OBJETIVO GERAL**

Identificar os principais fatores que levam os atletas universitários a se manterem nas rotinas de treino e competição da equipe de basquetebol da UFRGS.

## 4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Verificar a hierarquia das dimensões motivacionais para a prática da atividade esportiva dos atletas universitários do basquetebol;
- b) Identificar os itens mais e menos importantes em cada dimensão;
- c) Verificar se há correlações entre as variáveis demográficas e os fatores motivacionais;
- d) Verificar se há correlações entre as dimensões motivacionais para a prática esportiva.

## 5 REFERENCIAL TEÓRICO

### 5.1 MOTIVAÇÃO

A motivação, em qualquer âmbito de nossa sociedade, é uma peça fundamental para o alcance de objetivos e realização de tarefas. Seja no trabalho, no estudo, no lazer, no esporte ou nas relações interpessoais. Em função dela é que saberemos o quanto engajada em determinada ação uma pessoa se encontra. A origem etimológica da palavra motivação vem do latim *move*, sendo a motivação força que coloca a pessoa em ação e que acorda sua disponibilidade de se transformar. É aquilo que nos move, que nos leva a agir e a realizar alguma coisa. Logo, pode-se dizer que motivar significa predispor-se um comportamento desejado para determinado fim (ROCHA, 2009).

A motivação tem sido objeto de estudo na área da psicologia pela importância da mesma em diversos domínios da vida das pessoas (RYAN e DECI, 2000). A literatura afirma que a motivação influencia na prática de algo e, mais ainda, influencia na manutenção de certas atividades. Para Huertas (2001), a motivação é entendida como um processo psicológico, ou seja, ela é proporcionada por meio dos componentes afetivos e emocionais. No entanto, as pessoas possuem diferentes tipos de motivação para determinados assuntos. A motivação está associada à palavra motivo, que pode ser estabelecido como algo interior, impulso, intenção, que faz com que a pessoa realize algo de uma forma que influencie o início, a manutenção e a intensidade de um

comportamento (MAGILL, 1984, p 239). Segundo Weinberg e Gould (2001), a motivação é um conceito que deve ser utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direção e a intensidade de esforço dos seres humanos, o que torna, fundamental que técnicos e dirigentes esportivos reconheçam os fatores intervenientes no processo motivacional de seus atletas. Já que, entender o que leva um indivíduo a praticar determinada atividade esportiva e, ainda, compreender o que faz com que um sujeito esteja mais motivado do que outro corresponde a conhecimentos que devem fazer parte das bases e diretrizes do processo de treinamento, seja ele, de iniciação ou de alto rendimento.

Para Machado (2006) a motivação é responsável pelo início e manutenção de toda atividade executada pelo ser humano. Já para Isler (2003), a personalidade e o ambiente são interdependentes na determinação de um grau maior ou menor de motivação para cada tarefa específica.

Segundo Garrett (1983, apud MACHADO, 2006), as motivações variam desde os impulsos ou necessidades fisiológicas, que não são aprendidos, até os sistemas de ideias altamente organizados. Num extremo, ficam as tensões orgânicas contínuas que produzem reações basicamente inatas e não aprendidas. No outro extremo, estão as atitudes, os objetivos, os propósitos, as ambições e outros hábitos complexos que se expressam nas reações adquiridas pelo indivíduo na vida social. A motivação social pode ser assim, um poderoso determinante do comportamento no que diz respeito, às necessidades orgânicas.

Segundo Roberts e Treasure (1995, apud GOUVÊA, p. 19-32, 2000), a motivação refere-se aos fatores da personalidade, variáveis sociais, e/ou cognições que entram em jogo quando uma pessoa realiza uma tarefa para qual é avaliada; entra em competição com outros; ou tenta mostrar certo nível de domínio.

Samulski (2002) define motivação como sendo algo que o indivíduo busque, um objetivo, uma meta, um comportamento específico, para alcançar o que deseja influenciado por fatores intrínsecos que são os comportamentos internos pessoais, forma de comportamento e os fatores extrínsecos que sofrem influencia do ambiente, por outras pessoas, tarefas atraentes e desafiantes e influencias sociais.

No início de carreira o atleta é impulsionado basicamente por motivos intrínsecos, já que geralmente treina sem receber salário e sem obter nenhum tipo de recompensa externa, compete por algum tempo também sem alcançar uma colocação expressiva. Porém à medida que esse atleta adquire mais experiência, conseqüentemente aparecem os resultados, inicia-se a obtenção de recompensas externas como: patrocínio, salário, medalhas etc. (GOUVÊA et al., 2009).

Ao encontro disso, Winterstein (1992) denomina a Teoria da Motivação, que é determinada pela existência de algo desencadeador para uma ação, que direciona e mantém seu curso para um objetivo. Dessa forma, entende-se que a motivação necessita de uma meta ou desafio a ser atingido (CAMARGO et al, 2008)

## 5.2 TIPOS DE MOTIVAÇÃO

Huertas (2001) afirma que existem dois tipos de motivação: motivação intrínseca e extrínseca. Isso vai de encontro com o que Deci et al (1999, p. 656) aborda na sua teoria de autodeterminação, que diz que “um sujeito pode ser motivado em diversos níveis, ou ainda ser amotivado durante a prática de qualquer atividade”. Ou seja, a motivação pode vir de “dentro”, por meio de fatores internos que levam de alguma forma à prática de uma atividade, como também pode vir de “fora”, por meio de fatores externos como, por exemplo, a influencia de pessoas. A pessoa pode ser “amotivada”, ou seja, sem motivo aparente para a prática.

### 5.2.1 Motivação Intrínseca

Podemos dizer que uma pessoa está motivada intrinsecamente quando, ela ingressa em uma nova atividade em busca de bem-estar, novos desafios, alegria e outras sensações (sentimentos) internos, dos quais não se manifestam em função de prêmios, elogios, dinheiro, fama ou etc. Nesse sentido (RYAN; DECI 2000) relatam que a necessidade intrínseca está associada a fatores psicológicos como alegria e bem-estar. A motivação

intrínseca apresenta significativa proximidade com o sucesso profissional na carreira desportiva sendo trabalhada através da autossuficiência, o prazer e a realização pessoal, assim, é fundamental que as tarefas sejam realizadas pelos sujeitos com autonomia e autodeterminação, tornando a atividade efetuada uma consequência de suas ações intrínsecas motivacionais. O comportamento do sujeito na maioria das vezes ocorre sem estímulos externos. A tarefa realizada deve compor particularidades psicológicas de autonomia, competência e relação vinculada; imprescindíveis na realização da tarefa. Essas particularidades quanto mais se destacarem mais significante será a motivação intrínseca relacionada com a prática de alguma tarefa realizada pelo sujeito no âmbito da Educação Física agregado na procura de práticas desportivas (FERNANDES, 2005).

De forma Intrínseca, essa ação é tida como causa de um motivo, um impulso e/ou uma intenção, que leva um indivíduo a agir de determinada forma (MAGILL.1984).

Para Isler (2003) a motivação intrínseca é definida como a motivação para realizar uma atividade por sua própria vontade e está ligada à atividade em si, o impulso é mobilizado por fatores internos, chamamos esses fatores de vontade, desejo, e determinação. Esses fatores podem muitas vezes contrastar com situações adversas que dificultariam o cumprimento da atividade.

De acordo com Martinelli e Bartholomeu (2007), a motivação intrínseca se caracteriza pela busca natural de novidades e desafios, não sendo necessárias pressões externas ou algum tipo de prêmio pela tarefa, uma vez que a participação nesta é a principal recompensa. Grupos que praticam algum determinado esporte em função da satisfação que sentem ao jogar, em participar de certas atividades esportivas podem ser citados como sendo exemplo de motivação intrínseca (BERLEZE, 2002, p. 101).

### **5.2.2 Motivação Extrínseca**

Para Cruz (1996), nas recompensas extrínsecas, a motivação do indivíduo está relacionada a fatores externos, providos de outras pessoas e do ambiente,

sob a forma de reforços positivos ou negativos. A motivação extrínseca está ligada aos fatores externos, como dinheiro, fama, medalhas, troféus, elogios, que motivem o comportamento e que interferem e/ou determinam a conduta do indivíduo.

A motivação extrínseca está relacionada às rotinas que vamos aprendendo ao longo de nossas vidas. Pode-se dizer que a motivação extrínseca é aquela que vem de “fora”, e está associada à matéria, à remuneração, ao ter. (KNUPPE, 2006, p.281)

Através da divisão dos grupos que formam a motivação extrínseca: regulação externa, introjeção, identificação e integraçãosubdivididos em grupos de autodeterminação do menor ao maior nível (DECI; RYAN,2000).

Na regulação externa a prática esportiva é realizada em busca de premiações através de estímulos externos ou até mesmo para evitar rejeições a partir de um vínculo entre as amizades ou imposição dos familiares.

Em um nível maior de autodeterminação aparece a introjeção com maior nível de interação com a tarefa o indivíduo carrega pra dentro de si a causa e os desejos formando uma pressão interna a partir dos anseios de outras pessoas realizando a prática por motivos estéticos, podendo decorrer o constrangimento no sujeito pela falta do resultado esperado. O equilíbrio da ação é auxiliado através de alguma pressão psicológica pelo professor, treinador ou até mesmo de amigos e familiares. O objetivo de alcançar a reparação do ego ou moral pelo sucesso e fracasso a partir de obrigações e regras para a tarefa já é neste nível firmado.

A integração com a prática torna favorável a conscientização sobre a significância da tarefa distinguindo a regulação identificada. A autodeterminação aumenta, porém ainda existe relação com elementos externos. Os indivíduos percebem que suas relações com as tarefas atribuídas cooperaram para seu desenvolvimento caracterizando o nível de regulação identificada.O último subgrupo é a regulação integrada que entre todos os níveis é a mais autodeterminada, porém ainda é um tipo de motivação externa devido a ação do sujeito e não decorre do bem-estar que a prática propicia. Assim, o sujeito mescla um conjunto de reações de outras pessoas as suas ações comportamentais.O grau de autonomia na motivação extrínseca apresenta variabilidade conforme a faixa etária, experiência na prática

esportiva ou até mesmo na sua situação momentânea (RYAN et al., 1997 apud BALBINOTTI et al., 2009)

Assim, a motivação extrínseca caracteriza – se pela reciprocidade entre o sujeito e os fatores fora da tarefa, mas que buscam auxiliar na atividade, por exemplo, o comportamento de acordo com o coletivo, evitando punições e críticas, visando em diversas circunstâncias os méritos através de premiações.

### **5.2.3 Amotivação**

Segundo Ryan e Deci (2000), a amotivação por sua vez, é um estado onde a pessoa não se mostra interessada em participar da atividade ou tarefa. Saliencia também que a amotivação pode ser resultado do fato de a atividade não ser considerada importante para o indivíduo. É quando o indivíduo não tem um propósito que justifique realmente a execução da tarefa. Na visão destes sujeitos a atividade não irá propiciar nenhuma utilidade, ou o cumprimento da tarefa não será feito de maneira aceitável para si mesmo (BRIÉRE et al., 1995). Ainda, caracteriza - se também pela falta de alguma finalidade do sujeito em realizar a prática estando num estado de espírito receoso ou decepcionado (DECY; RYAN, 1991; DECI; RYAN 2000).

O controle das razões pelas quais os sujeitos estão amotivados vai além dos fatores intrínsecos e extrínsecos no qual não estão presentes nesta situação (DECI; RYAN,2000). É fundamental alguns cuidados com a falta de motivação na tarefa, pois este fator está mais próximo do abandono do esporte, como por exemplo, a abordagem através de cobranças excessivas por parte do professor, treinos esgotantes a ponto que o sujeito diminua sua motivação e consequentemente possa tornar-se amotivado na tarefa.

## **5.3 TEORIAS SOBRE MOTIVAÇÃO**

### **5.3.1 Teoria da Autodeterminação (TAD)**

A Teoria da Autodeterminação é uma macroteoria da motivação humana que tem relação com o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade

dentro dos contextos sociais. Essa teoria analisa o grau em que as condutas humanas são volitivas ou autodeterminadas, isto é, o quanto as pessoas realizam suas ações em um nível maior de reflexão e se comprometem com essas ações de forma voluntária, por sua própria escolha. Dessa forma, o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente para tentar satisfazer suas necessidades e, assim, atingir a autodeterminação (RYAN E DECI, 2000, p. 351).

Essa teoria fundamentada por Deci e Ryan (1985) consiste no estudo das reações humanas preponderantes aos fatores de motivação intrínsecos, extrínsecos e de amotivação (CAPOZZOLI 2010).

Algumas estruturas psicológicas são fundamentais na melhora da autodeterminação e conseqüentemente o aumento nos níveis motivacionais: competência, autonomia e de relacionamento (RYAN; DECI,2000<sup>a</sup>; WANG; BIDDLE, 2007).

A TAD diferencia as motivações intrínsecas e extrínsecas através da autodeterminação para executar a prática. O sujeito pode estar em um nível amotivado (menos autodeterminado) e conforme seu comportamento torna - se motivado extrinsecamente, podendo finalmente alcançar o maior nível de autodeterminação (motivado intrinsecamente). Portanto, é essencial que o sujeito tenha noção de suas capacidades, atitudes com autonomia e interpessoalidade com o professor e colegas tornando - se assim agente principal de suas ações determinantes. Assim com os motivos solicitados pela prática realizada a autodeterminação em crescente escala propicia uma motivação intrínseca maior (DECI e RYAN, 2000; RYAN; DECI 2000<sup>a</sup>).

### **5.3.2 Teoria Geral da Motivação Humana de Nuttin**

O autor cita que o ambiente e o ser humano complementam – se na tarefa (NUTTIN 1980a,1985). Em suas citações o autor entende que o ambiente existe unicamente pelo fato da valorização concedida pelo indivíduo, e na mesma proporção a evolução do indivíduo ocorre pelas situações compreendidas no ambiente.

Essas ações são fundamentais na compreensão dos fatos vivenciados pelo indivíduo mesmo que o instrumento de suas atitudes seja ele próprio. As

atitudes do sujeito são desenvolvidas para consolidar seus objetos – alvo a partir do dinamismo que estimula a motivação (NUTTIN, 1980b).

Assim, a motivação é definida como o direcionamento do comportamento humano que seleciona as suas necessidades a partir de objetos e interpessoalidade específica.

### **5.3.3 Teoria da Significação Motivacional da Perspectiva Futura de Lens**

Nesta teoria da perspectiva futura é explicada a ideia da junção do período futuro ao instante presente do indivíduo (LENS 1993<sup>2</sup>; apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

Assim, o indivíduo nessa expectativa projeta suas ramificações ideológicas do seu produto motivacional, sendo fator direto as atitudes direcionadas a objetivos – alvos. Os objetivos a serem alcançados são subordinados as particularidades individuais de cada sujeito e de acordo com o tempo estão propícios a obterem maior ou menor tempo para serem alcançados. Além disso, existem sujeitos que obtém perspectivas prolongadas com o tempo podendo ser diversas vezes decisões postergadas. Cada um desses sujeitos assim, apresenta individualidades subjetivas causando influência direta sobre os indivíduos (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

O autor também comenta como hipótese que a perspectiva futura prolongada proporciona aos indivíduos maior aptidão em transformar suas vontades com o objetivo – alvo sendo alcançado de maneira mais estruturada.

### **5.3.4 Teoria Geral da Escolha e do Desenvolvimento Profissional de Super**

O autor comenta destacando os momentos profissionais que o sujeito atravessa no decorrer da vida ele cita três instantes que o indivíduo experimenta: escolhas provisórias (relativo a tarefa de cristalizar a sua preferência profissional); transição (correspondente a tarefa de especificação de uma preferência profissional), e tentativa (prática de renovação de uma preferência profissional), assim evidencia que o jovem indivíduo opta por escolhas inconstantes antes de ser mais realista no seu planejamento

profissional (BALBINOTTI; BALBINOTTI,2008; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009). Para Balbinotti e Balbinotti (2008) o autoconceito a partir da formalização de ideias desde a infância forma sua própria imagem a partir da exploração, da diferenciação e da identificação de um indivíduo já adulto importante, para projetar essa imagem nos quesitos profissionais e renová-la a partir da auto – imagem no decorrer dos anos.

### **5.3.5. Teoria da Motivação e Representação de si mesmo de Ruel**

O autor contextualiza que a interação entre indivíduo e ambiente acontece no instante que a necessidade é modificada em objeto – alvo. Nessa teoria, o autor comenta que a capacidade funcional do indivíduo é questionável e julga que as chances de alcançar seus objetivos antecedem as necessidades de um projeto de ação. O autor Balbinotti (2008) cita os autoconceitos de onde proveem a autoestima. Sucessivamente, é considerado que a qualificação na representação que o indivíduo tem de si mesmo pode definir o limite da ação motivacional. Assim, o indivíduo aceita modificar a necessidade momentânea em objeto – alvo e logo determinar – se em uma relação com o ambiente, ou seja, segundo o autor o desejo de se espelhar em alguém está presente ( BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

As Teorias apresentadas tem o princípio do desenvolvimento de objetivos apropriados para constantemente manter o indivíduo ativo. A integração contínua do sujeito à tarefa consolida cada vez mais a motivação à prática. Assim, identificar os fatores que levam o indivíduo à tarefa fornecendo recursos e promovendo um aumento na motivação.

## **5.4 FATORES MOTIVACIONAIS DECORRENTES À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Para Balbinotti e colaboradores (BALBINOTTI; SILVA, 2003; BALBINOTTI, 2004, 2010; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006, 2008; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008), são seis as dimensões motivacionais distintas, mais relacionáveis, que explicam e avaliam

adequadamente o perfil motivacional de jovens à prática regular de atividades físicas e esportivas: Controle de Estresse (CE), Saúde (Sa), Sociabilidade (So), Competitividade (Co), Estética (Es) e Prazer (Pr).

#### **5.4.1 Controle do Estresse**

De acordo com o modelo constitutivo do Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividade Física e Esportivas (BALBINOTTI, 2004), a dimensão Controle de Estresse (CE) avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOON, 1991).

O estresse é um fator que faz parte da vida das pessoas, baseia-se em aspectos relacionados com as respostas aos estímulos do meio ambiente (fatores situacionais) que interagem para produzir um resultado que pode ou não afetar a motivação das pessoas em atividades específicas (FRANKS, 1994).

O estresse também é entendido como resultado do processo de qualquer demanda sobre o organismo. Ele é caracterizado por qualquer tipo de situação que necessite uma fase de adaptação às alterações fisiológicas e psicológicas que ocorrem no organismo, marcadas por um gasto de energia superior ao normal de sua atividade orgânica (VASCONCELOS, 1992).

Nesse sentido, a prática regular de atividade esportiva pode ser considerada como aliada no combate ao estresse, proporcionando aos praticantes, benefícios físicos e psicológicos (FONTANA, 2010; SAMPEDRO, 2012).

Segundo Pires (2004) é visto que a tarefa é fator influente no nível de estresse proporcionando uma relação contrária entre a tarefa e o estresse; quanto maior o tempo de prática na atividade física menor o estresse, sendo dessa maneira uma condição determinante no domínio do (CE).

No ponto de vista físico o estresse está relacionado com alguns sintomas: taquicardia, sudorese, nó no estômago, tensão muscular, aperto da mandíbula, ranger de dentes, náuseas e hiperatividade. No que diz respeito a aspectos psicológicos relacionados ao estresse estão presentes: angústia, tensão, preocupação excessiva, dificuldades de relaxar, tédio, ira, emotividade

excessiva, depressão (PAFARO; MARTINO, 2004). Assim, o controle do estresse mostra-se fundamental na prática de atividades físicas.

#### **5.4.2 Saúde**

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e regular como forma de manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Os benefícios de uma atividade física regular são largamente conhecidos, principalmente em relação ao processo de crescimento e desenvolvimento geral do organismo, aos tecidos ósseos, musculares, aos sistemas energéticos e outros. Nesse sentido, pode-se dizer que há uma relação direta entre atividade física e saúde (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004)

Para Wankel (1993), índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O sentir-se saudável pode levar pessoas a manter uma atividade física regular.

As prioridades com o objetivo de incentivar a promoção da saúde, por mais vezes estruturam – se no mundo como maneira fundamental na melhora deste fator (MARQUES E GAYA 1999).

O conceito sobre saúde não é apenas significado da falta de doenças, mas também um momento de bem – estar físico, cognitivo e de interação social. Assim, a maneira de agir do ser humano quanto à saúde apresenta uma diversidade de motivos do indivíduo direcionado a um momento de bem – estar mental, físico e social (PITANGA 2002). Contudo, os diversos assuntos sobre este tema tratam de enfatizar os riscos do sedentarismo como objeto na formação da obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose, incorreções posturais, dores nas costas, tipos de câncer, diabetes *mellitus* tipo II, entre várias outras.

As prioridades com o objetivo de incentivar a promoção da saúde, por mais vezes estruturam – se no mundo como maneira fundamental na melhora deste fator (MARQUES E GAYA 1999). Autores como Marinho e Guglielmo (1997) também entendem que existe forte associação entre a aptidão física relacionada à saúde e o bom funcionamento orgânico, diminuindo os fatores de

risco relacionados a doenças, estando, também, associada ao bem estar e à qualidade de vida.

Devido aos riscos potenciais de doenças que se salientaram proporcionalmente às características do estilo de vida atual (má alimentação, vícios e sedentarismo) é que as pessoas tem se conscientizado do verdadeiro valor do exercício (MARINHO; GUGLIELMO, 1997).

### **5.4.3 Sociabilidade**

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (SILVA, 2007). A sociabilidade é um dos fatores que parte do princípio que os indivíduos praticam atividade física regular com o objetivo de incluir-se em um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (CAPOZZOLI, 2010).

Segundo Gold e Weiss (1987), essa inclusão faz com que o ato de socializar no ambiente desportivo, origine laços fortes com colegas de treino, professores e parentes. De acordo com Gould, Eklund e Jackson (1992), a socialização se origina, principalmente, através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, dos professores, técnicos e parentes. Socializar também é uma importante forma de desenvolvimento de outras valências psicológicas, tais como, a sensação de aceitação, de pertencer a um grupo e de autoestima. O sentir-se integrado a um grupo pode ser um agente motivador importante. Um dos fatores essenciais para o envolvimento do adolescente no esporte é a necessidade de convivência social apresentada nessa faixa etária, deste modo, o ser humano passa a consolidar referências e relações interpessoais, ou seja, fazer parte de algum grupo (GALLAHUE E OZMUN 2005).

A socialização para os praticantes desportivos não ocorre apenas com o objetivo de exercer interação na tarefa com treinadores/professores ou colegas de atividade, mas também muitas vezes pelo fato de receberem a aprovação fora do âmbito da prática na sua vida pessoal e profissional.

#### **5.4.4 Competitividade**

Esta dimensão motivacional analisa o nível em que as pessoas utilizam a atividade física e esportiva regular como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Ela sugere uma sensação de superioridade e de destaque em uma determinada atividade física ou desporto.

De Rose Jr. e Korsakas (2006) relacionam fatores envolvidos na competição desportiva: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração. Marques e Oliveira (2001) afirmam que não há desporto sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com outros pode manter a pessoa em atividade.

A competição está cada vez mais presente na nossa sociedade seja através de desempenho por melhores notas escolares ou conquista de troféus no meio esportivo (TAUER; HARACKIEWICZ 1999). O fator motivacional da competição está muito presente no desporto juvenil, sendo os pais grandes responsáveis por momentos de cobrança e pressão pela vitória nas competições pelos filhos custe o que custar rejeitando assim, o divertimento e o prazer que a competição pode proporcionar.

Segundo Weinberg e Gould (2001), a competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou ao objetivo. Aqueles que possuem o direcionamento à vitória focalizam seu comportamento no vencer e na comparação interpessoal. As pessoas que possuem orientação ao objetivo focalizam seu comportamento nos padrões de desempenho pessoal. Alguns aspectos como o bem - estar físico e psicológico devem ser conquistados entendendo – se a partir daí o valor da verdadeira competição. Segundo Marques (2003) se alguma dessas questões (bem – estar físico e psicológico) for afetada a competição não está sendo direcionada de maneira correta.

#### **5.4.5 Estética**

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular como forma de obter (conquistar) ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que a o indivíduo está inserido.

Para Capdevilla, Niñerola e Pintanel (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. Ainda sobre o autor, as culturas latinas tendem a valorizar mais o corpo magro e/ou bem desenhado do que e outras culturas. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas. É evidente que a estética pode influenciar jovens a praticarem atividades físicas com diferentes objetivos entre os gêneros muitas vezes; enquanto meninos praticam atividades pelo simples fato da desportividade as meninas realizam atividades que ocasionem a perda de peso, assim, os estudos de Ricciardelli et al apud Conti, Frutuoso e Gambardella (2005) verificaram que os fatores socioculturais influentes atingem meninos e meninas de maneira diferente. Muitas vezes os jovens, principalmente do sexo feminino buscam de maneira forçada um padrão de beleza, podendo ocasionar frustração e negação da própria autoimagem.

Assim, fica evidente a importância destacada pela aparência, visto que na sociedade somos aquilo que aparentamos ser (MALDONADO 2006).

Ocorre também um direcionamento mercantilista, no qual, a mídia repassa a sociedade uma ideologia de modelo corporal através dos meios de comunicação (televisão, jornal, cinema e outras publicidades) valorizando musculaturas torneadas, modelos esbeltas, suplementos milagrosos e academias que são as mais beneficiadas através do lucro com essa realidade social (CUNHA 2003).

Na mesma lógica segundo Russo (2005) a procura pela ideia corporal projetada, direciona os sujeitos para determinada atividade física ou esporte, assim, consolidando o objetivo do sujeito passando a obter o corpo requisitado pelo grupo ou a sociedade no geral.

#### **5.4.6 Prazer**

Esta dimensão avalia em que nível as pessoas praticam regularmente atividades físicas ou esportivas como forma de obtenção de prazer. Dimensão motivacional associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a atividade física ou esportiva regular proporciona. Devido a essa sensação de motivação ela é relacionada com a motivação intrínseca. Quando

intrinsecamente motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo prazer, pelo desafio, pela sua própria vontade e pela satisfação, resultante em um comportamento caracterizado pela autodeterminação. É nesse sentido que o prazer pode ser considerado um dos motivos que leva as pessoas à prática de atividades físicas e esportivas (DECI; RYAN, 1985). Assim, as práticas desportivas propostas devem ser compostas pelo desafio e o prazer destacando a importância de que treinadores e professores do desporto desenvolvam treinamentos e aulas que propiciem circunstâncias para o aumento da motivação intrínseca (BARBOSA et al., 2008). A interação contínua durante a intensidade das atividades proporciona benefícios ao exercício e a saúde mental como melhora no humor, diminuição da ansiedade e sensação de relaxamento (NUNOMURA 1998).

E função do professor de educação física oportunizar aos sujeitos atividades com caráter lúdico muitas vezes, assim, ocasionando um aumento na motivação intrínseca em práticas físicas, visto que, o prazer pode fazer com o sujeito adquira o costume na prática em atividades físicas.

## **6 MATERIAIS E METÓDOS**

### **6.1 TIPO DE ESTUDO**

O estudo apresenta um delineamento do tipo descritivo correlacional, com abordagem quantitativa. Neste tipo de estudo, o investigador procura descrever explorar as relações que possam existir entre as variáveis, sem a preocupação de identificar a relação de causa e efeito (GAYA, 2008). Desta forma, pretendemos descrever o perfil motivacional dos atletas da equipe de basquete da UFRGS, avaliando a influência e as diferenças dos grupos de idade, tempo de prática e nível competitivo dos atletas nas dimensões motivacionais por meio de estatísticas.

### **6.2 AMOSTRA**

A amostra do presente estudo é composta pelos atletas da equipe masculina de basquete da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. A amostra é do tipo intencional selecionada a partir dos critérios: a) ser aluno da

UFRGS; b) integrante da equipe de basquetebol da UFRGS; c) estar frequentando os treinos e participando das competições em que a equipe de basquetebol da UFRGS participa.

### 6.3 CÁLCULO AMOSTRAL

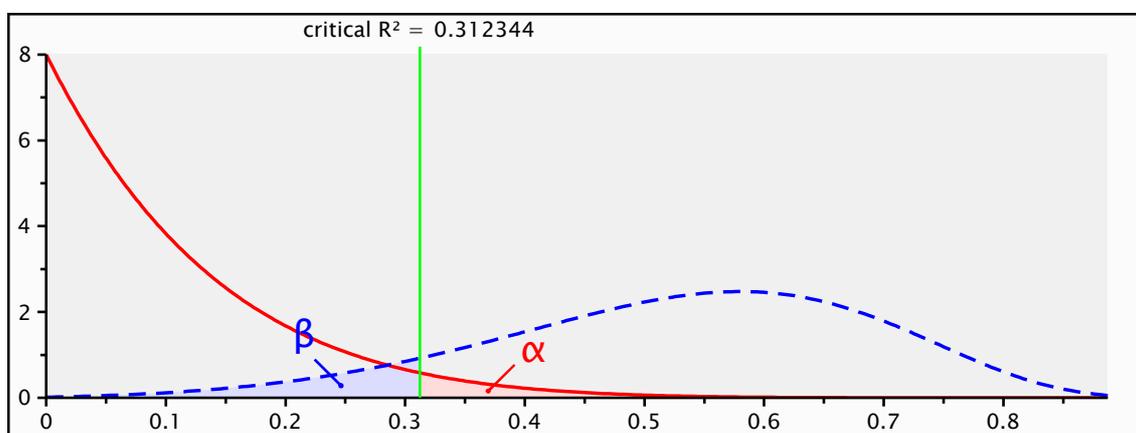
Além dos critérios determinados a priori para definirmos o tamanho da amostra, adotou-se os seguintes critérios estatísticos: assumiu-se um valor de efeito médio na correlação entre as variáveis de 0.05 (*Effect size*  $w = 0.5$ ); uma probabilidade de erro de 5%, erro do tipo I, ( $\alpha$  *err prob* = 0.05); um poder estatístico do teste de 90% (*Power* ( $1 - \beta$  *err prob*) = 0.90). Adotado para o teste de regressão múltipla, com dois preditores (*Exact - Linear multiple regression: Random model*). O software utilizado foi o G\*Power 3.1.3 Dessa forma o tamanho da amostra ficou definido em 19 sujeitos (*total sample size* = 19), conforme os resultados e a figura apresentados abaixo.

**Exact** – Linear multiple regression: Random model

**Options:** Exact distribution

**Analysis:** A priori: Compute required sample size

<b>Input:</b>	Tail(s)	= One
	H1 $\rho^2$	= 0.5
	H0 $\rho^2$	= 0
	$\alpha$ err prob	= 0.05
	Power ( $1 - \beta$ err prob)	= 0.90
	Number of predictors	= 2
<b>Output:</b>	Lower critical $R^2$	= 0.3123440
	Upper critical $R^2$	= 0.3123440
	Total sample size	= 19
	Actual power	= 0.9015962



**Figura 1** – Limite crítico estabelecido pelo cálculo amostral

Entretanto, cabe ressaltar que durante o processo de coleta de dados nesta investigação, quatro atletas da equipe de basquetebol da UFRGS tiveram que se afastar dos treinos e das competições por motivo de lesão e tratamento, ficando a equipe constituída por 15 jogadores.

#### 6.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para esta pesquisa foram utilizados dois instrumentos. Um contendo informações sociodemográficas (idade; tempo de prática no esporte, tempo como atleta da equipe da UFRGS e nível competitivo); E o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2006). O IMPRAF-54 pretende verificar 6 das possíveis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas. Trata-se de 54 itens agrupados 6 a 6, seguindo a sequência das dimensões a serem estudadas, a saber: *controle de estresse* (ex.: *liberar tensões mentais*), *saúde* (ex.: *manter a forma física*), *sociabilidade* (ex.: *estar com amigos*), *competitividade* (ex.: *vencer competições*), *estética* (ex.: *manter bom aspecto*) e *prazer* (ex.: *meu próprio prazer*). As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala do tipo Likert, bidirecional graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada dimensão é analisada e o resultado total também é obtido, pois todas as dimensões têm o mesmo número de questões. A confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto deste inventário foram testadas e demonstradas no estudo de Barbosa (2005; 2006).

#### 6.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados se iniciou na procura e conversa com o aluno da ESEFID-UFRGS, Leonardo Ximenes, técnico da equipe de basquete da instituição, sobre a possibilidade de aplicar o estudo com os atletas. Posteriormente foi realizada uma visita à PRAE, junto ao diretor da divisão de esportes da UFRGS, sr. Cláudio Paiva, para entregar o Termo de Autorização Institucional e pedir permissão para a pesquisa.

O IMPRAF-54 foi aplicado no local de treinamento (Ginásio 1 da ESEFID-UFRGS) da equipe, no primeiro contato com os atletas. Os indivíduos foram convidados um a um a participar antes ou depois do treinamento, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ficando livre a opção por participar e podendo o sujeito desistir a qualquer momento se assim desejasse; todos os participantes ficaram com uma cópia do Termo para o caso de desejarem realizar contato com o pesquisador em função de dúvidas ou desistência. Deste modo, a aplicação foi realizada individualmente e levou aproximadamente 5 minutos para cada participante.

## 6.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

### 6.6.1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

O presente estudo cumpriu com as exigências para investigações com seres humanos, assim, foi elaborado o Termo de Autorização Institucional e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todos os indivíduos da amostra foram informados dos objetivos, instrumentos e procedimentos da investigação, esclarecendo que a sua participação será de livre escolha. Quem estivesse de acordo em participar, após ler o termo de consentimento livre e esclarecido, colocaria sua assinatura, podendo desistir e ter acesso ao estudo a qualquer momento. Também, deixamos claro que as informações coletadas não possuem fins lucrativos e são voltados apenas para a pesquisa científica e que todas as informações pessoais dos sujeitos serão mantidas em sigilo e os nomes das pessoas não aparecerão no estudo. As informações serão tratadas e apresentadas de forma geral e não individual.

### 6.6.2 Termo de autorização Institucional

Antes da realização do estudo, foi entregue ao sr. Claudio Paiva, diretor da divisão de esportes da UFRGS, o termo de autorização institucional solicitando a autorização para realização do estudo com os atletas da equipe. No documento que foi entregue ao diretor, consta as seguintes informações:

- 1 - Instituição, dados do projeto de investigação e responsáveis;
- 2 - Objetivos do estudo;
- 3 - Solicitação para avaliar os atletas da equipe de basquete masculina da UFRGS
- 4 –Local e turno das avaliações;
- 5 - Pedido de autorização para divulgação dos resultados da pesquisa;
- 6 - Compromisso dos pesquisadores no esclarecimento a qualquer dúvida, no retorno dos resultados e do trabalho final.

## 6.7 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS

Para descrição do perfil motivacional dos atletas da equipe de basquetebol da UFRGS, identificando a hierarquia das dimensões, recorreu-se a estatística descritiva adotando valores de média e desvios padrão. Já para atender ao objetivo de verificar as correlações entre as seis dimensões motivacionais e as variáveis demográficas, idade, tempo de prática da modalidade e tempo de participação na equipe, utilizou-se a estatística inferencial, adotando o teste de regressão linear múltipla (RLM) e para as correlações entre as dimensões analisou-se pelo coeficiente de correlação de Pearson. O software utilizado nas análises foi o SPSS v.20 e o nível de significância foi mantido em 0,05.

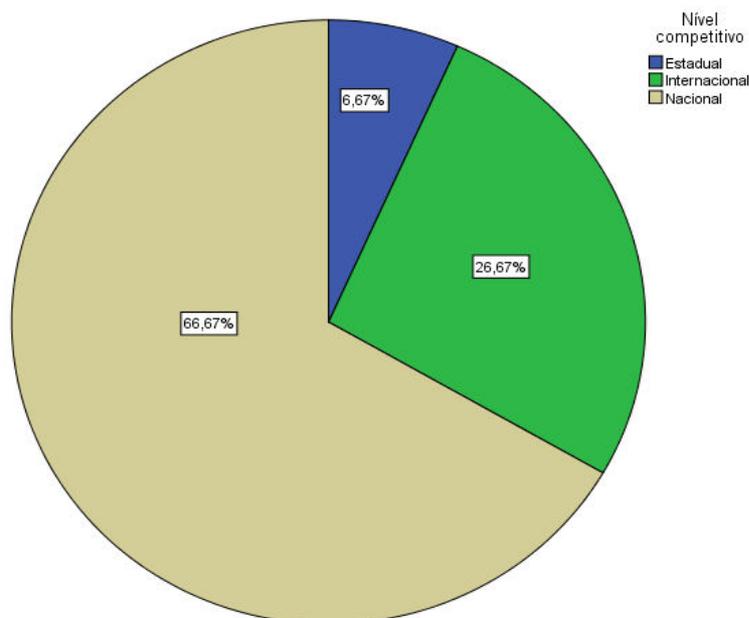
## 7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Identificando o perfil da amostra, separamos os atletas em quatro categorias: Idade, tempo de prática, tempo como atleta da equipe de basquete da UFRGS e nível competitivo. No quadro abaixo, caracterizamos as três primeiras categorias.

**Quadro 1 – Características dos Sujeitos**

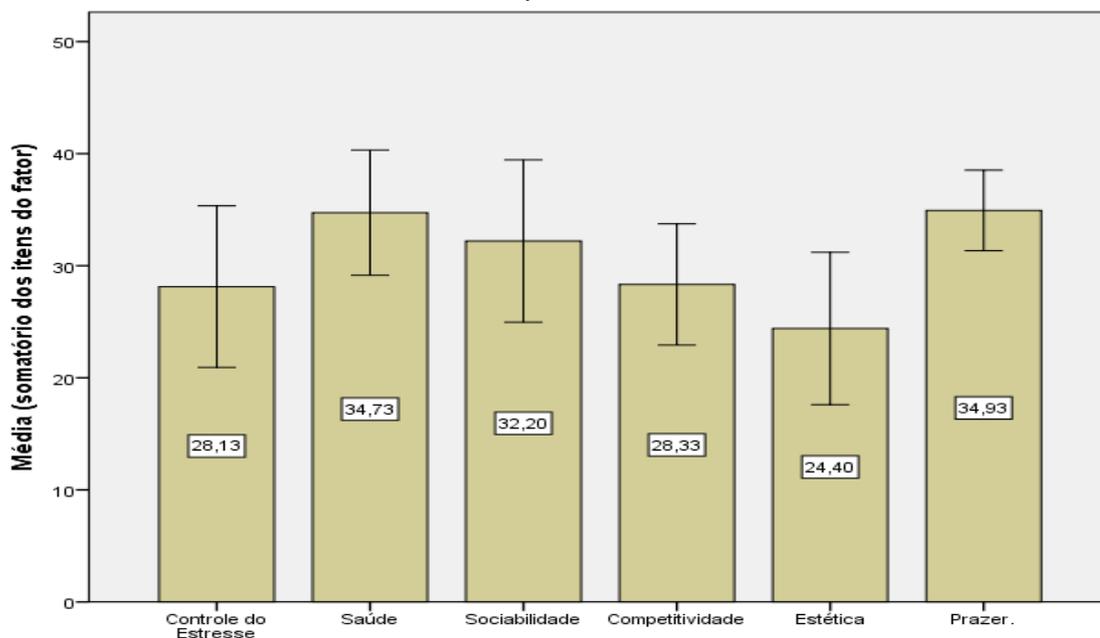
	Idade	Tempo de prática	Tempo como atleta da UFRGS
N° atletas	15	15	15
Média	23,47	12,27	3,13
Desvio Padrão	3,357	3,173	3,681
Menor valor	19	8	0
Maior valor	30	19	12

Analisando os dados do Quadro 1 em relação aos 15 atletas da equipe, encontramos uma média de 23,47 anos de idade para o grupo, com um desvio padrão de  $\pm 3,357$ . Sendo que o menor valor encontrado foi 19 anos e o maior 30 anos. Para o tempo de prática (tempo em anos que o atleta pratica o basquete desde a infância), a média encontrada foi 12,27 anos, com um desvio padrão de  $\pm 3,173$ . Tendo 8 anos como o menor valor encontrado e 19 anos como o maior valor encontrado. O tempo como atleta da equipe da UFRGS teve média de 3,13 anos, com um desvio padrão de 3,681. Sendo que o menor valor encontrado foi 0 anos (2 meses) e o maior valor encontrado foi 12 anos.

**Figura2 – Caracterização do nível competitivo**

Na figura 2, temos a caracterização do nível competitivo dos atletas. Nesta categoria procuramos classificar os atletas em Estadual, Nacional e Internacionalem relação ao maior nível de competição que os indivíduos já estiveram inseridos em suas carreiras esportivas. Desta forma, dos 15 atletas da equipe, 6,67% competiram apenas em nível Estadual, 66,67% participaram de competições de nível Nacional e 26,67% deles participaram de competições Internacionais. Analisando este gráfico, concluímos que a maior parte da amostra (93,34%) possui experiência em competições com alto nível de exigência esportiva. Formando, assim, uma equipe de alto nível competitivo.

**Figura 3** - Perfil geral da amostra nas dimensões motivacionais para a prática esportiva



A figura 3 representa cada uma das dimensões compostas pelos seus itens. Somou-se os itens dentro de cada dimensão através da atribuição de valores que a escala tem (de 1 a 5). E nessa atribuição, quem teve maior média foi o fator Prazer. Então, para estes atletas, nessa faixa etária, neste nível competitivo, com esta experiência, o prazer parece ser a motivação maior para que os indivíduos se mantenham nas rotinas de treinamentos e competições da equipe de basquetebol da UFRGS, seguido dos aspectos que compõem o fator Saúde e a Sociabilidade, respectivamente. Já os fatores Competitividade, Controle do Estresse e Estética receberam menor atribuição.

Realizando uma comparação com outros resultados apresentados na literatura, encontramos algumas similaridades. Kamau (2014) que verificou o nível de motivação de 68 participantes de um projeto de extensão de basquete, com idades entre 18 e 55 anos, todos homens, utilizou o IMPRAF-132 e obteve as dimensões Estética (110,05) e Prazer(106,83) como principais fatores motivacionais para estes indivíduos se manterem regulares no projeto de extensão. Entrando em acordo com o presente estudo em relação ao fator Prazer ter altos níveis de importância para a prática desportiva. O desacordo em relação à dimensão Estética, onde em nosso estudo apresentou o menor valor de importância entre as seis dimensões investigadas, pode ser explicado pela diferença no tipo de população e o âmbito em que estão inseridas. Participantes de um projeto de extensão, caracterizado por uma atmosfera de lazer, tendem a estar mais ligados à estética do que atletas de uma equipe esportiva universitária, que possui um contexto muito mais competitivo. Como podemos verificar no estudo de Ribeiro (2014) que procurou investigar a motivação de atletas de voleibol a voltarem a praticar a modalidade após terem sofrido algum tipo de lesão e foi composto por 32 atletas amadores de voleibol das categorias juvenil e adulto, de ambos os sexos, com média de idade de 37,9 ( $\pm 9,33$ ) anos para o sexo feminino e 33 ( $\pm 13,58$ ) anos para o sexo masculino, obteve total acordo com os resultados aqui apresentados. Sendo o prazer, a saúde e a sociabilidade, respectivamente, os fatores com os maiores níveis de importância para os atletas.

**Quadro 2** - Valores médios e desvio padrão para cada dimensão motivacional do grupo em geral.

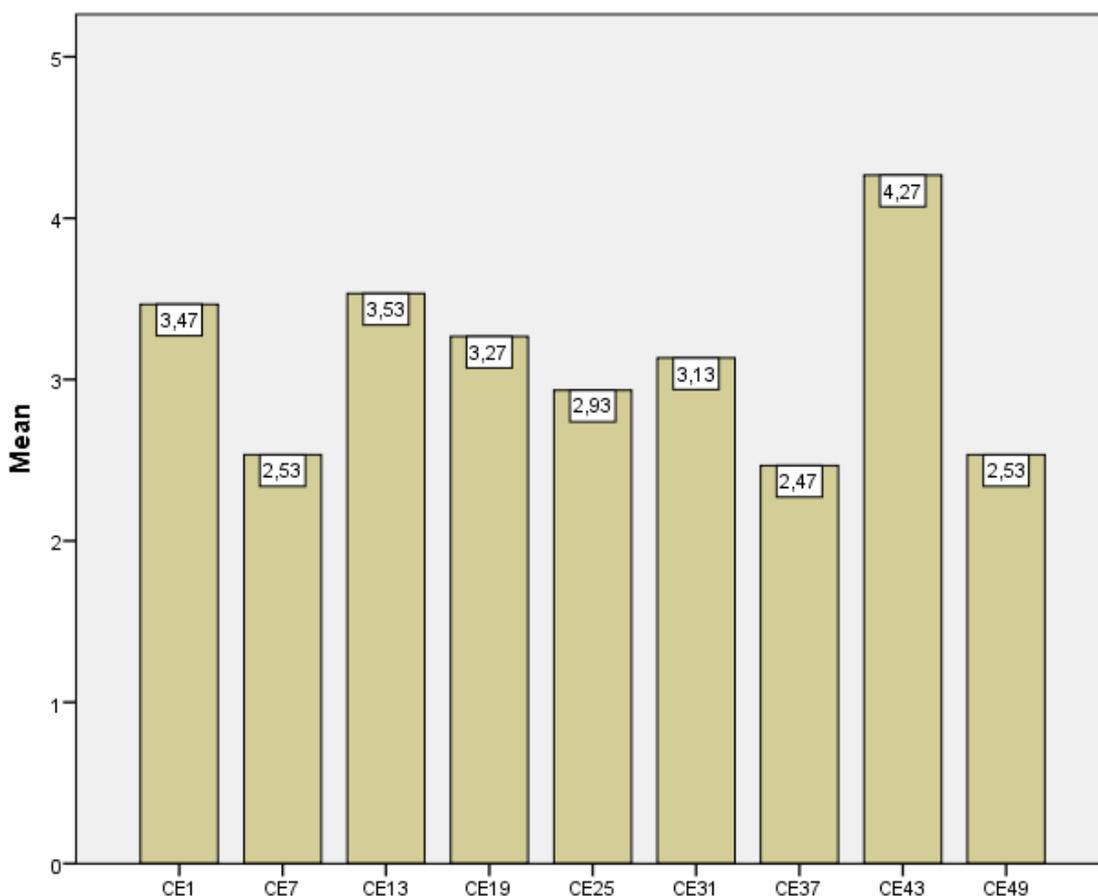
Dimensões	N	Menor valor	Maior valor	Posição	Média	Desvio padrão	IC <sub>95</sub>	
							LB	UB
Prazer	15	30,0	44,0	1°	34,93	3,59	32,94	36,92
Saúde	15	20,0	44,0	2°	34,73	5,58	31,64	37,83
Sociabilidade	15	12,0	45,0	3°	32,20	7,24	28,19	36,21
Competitividade	15	16	37	4°	28,33	5,40	25,34	31,33
Controle do Estresse	15	16	44	5°	28,13	7,21	24,14	32,13
Estética	15	15	36	6°	24,40	6,80	20,63	28,17

Analisando o quadro 2, temos uma caracterização mais específica dos dados de cada dimensão em relação à motivação para os atletas. O Prazer aparece como o fator que mais motiva os atletas, com uma média de 34,93% e desvio padrão de  $\pm 3,59$ , sendo o menor valor encontrado de 30,0 e o maior valor encontrado 44,0. Como segundo fator que mais motiva os atletas, foi encontrada a Saúde. Possuindo média de 34,73%  $\pm 5,58$ , sendo 20,0 o menor valor encontrado e 44,0 o maior valor encontrado. Em terceiro como maior motivador dos atletas para a prática, identificamos a Sociabilidade. Com média de 32,20% e desvio padrão de  $\pm 7,24$ . Menor valor encontrado foi 12 e maior valor 45. Em quarto, quinto e sexto lugares, respectivamente, como principais motivadores dos atletas para a prática dos treinamentos e competições, foram encontrados Competitividade, Controle do Estresse e a Estética. Competitividade com média de 28,33  $\pm 5,40$ . Menor valor 16 e maior valor 37. Controle do Estresse 28,13  $\pm 7,21$ , menor valor 16 e maior valor 44. Estética 24,40  $\pm 6,80$ . Menor valor 15 e maior valor 36.

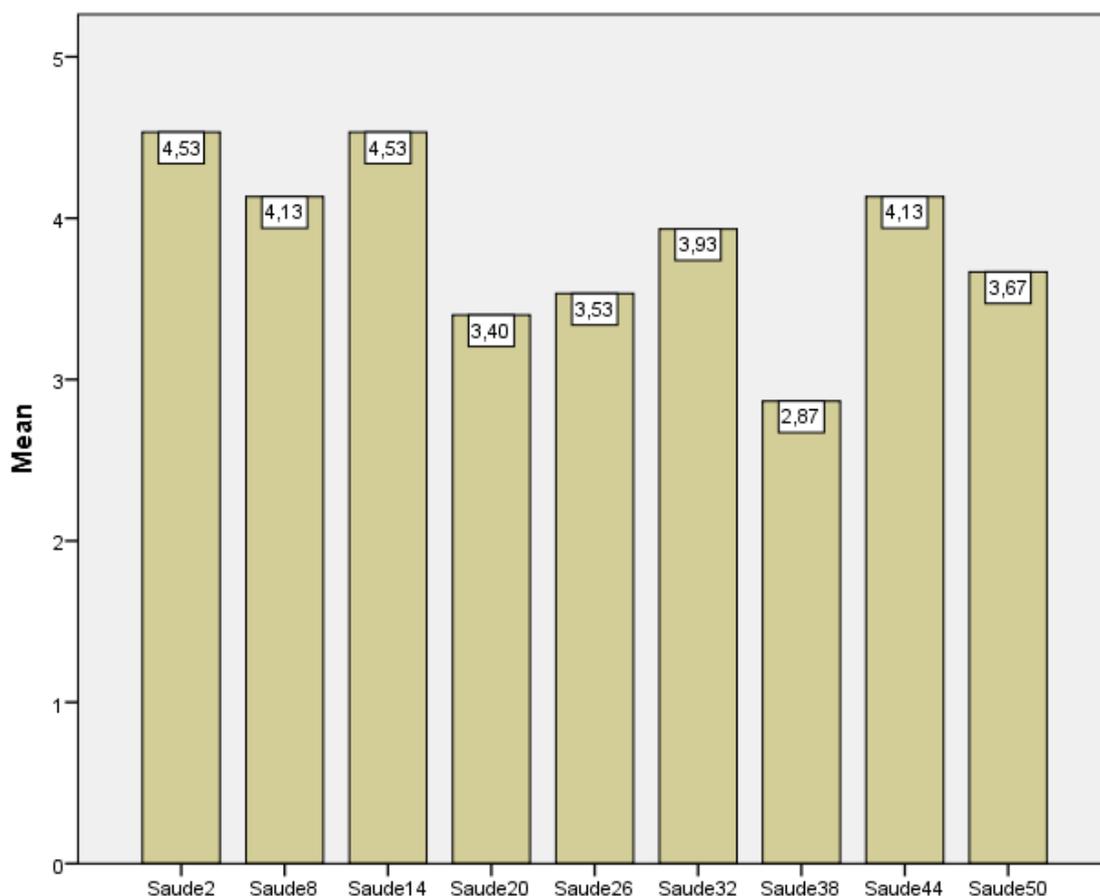
Observando o desvio padrão, podemos notar que a Sociabilidade e o Controle do Estresse são os fatores com os maiores níveis de variância, com  $\pm$

7,24 e  $\pm 7,21$ , respectivamente. Isso se deve, muito provavelmente, em função destes fatores possuírem as maiores discrepâncias entre “menor valor encontrado” e “maior valor encontrado” (Soc 12 – 45, C.E. 16 – 44). Outra resposta possível para estas características de desvio padrão, pode ser a discordância entre os atletas na marcação de 1 a 5 nas questões dessas duas dimensões. Em relação ao Intervalo de Confiança (IC 95), todas as médias dos fatores se mantiveram bem intermediárias, em associação ao LB (Lower Bound) e ao UB (Upper Bound). Desta forma, podemos julgar como bastante fidedignos os valores estatísticos encontrados no Quadro-2.

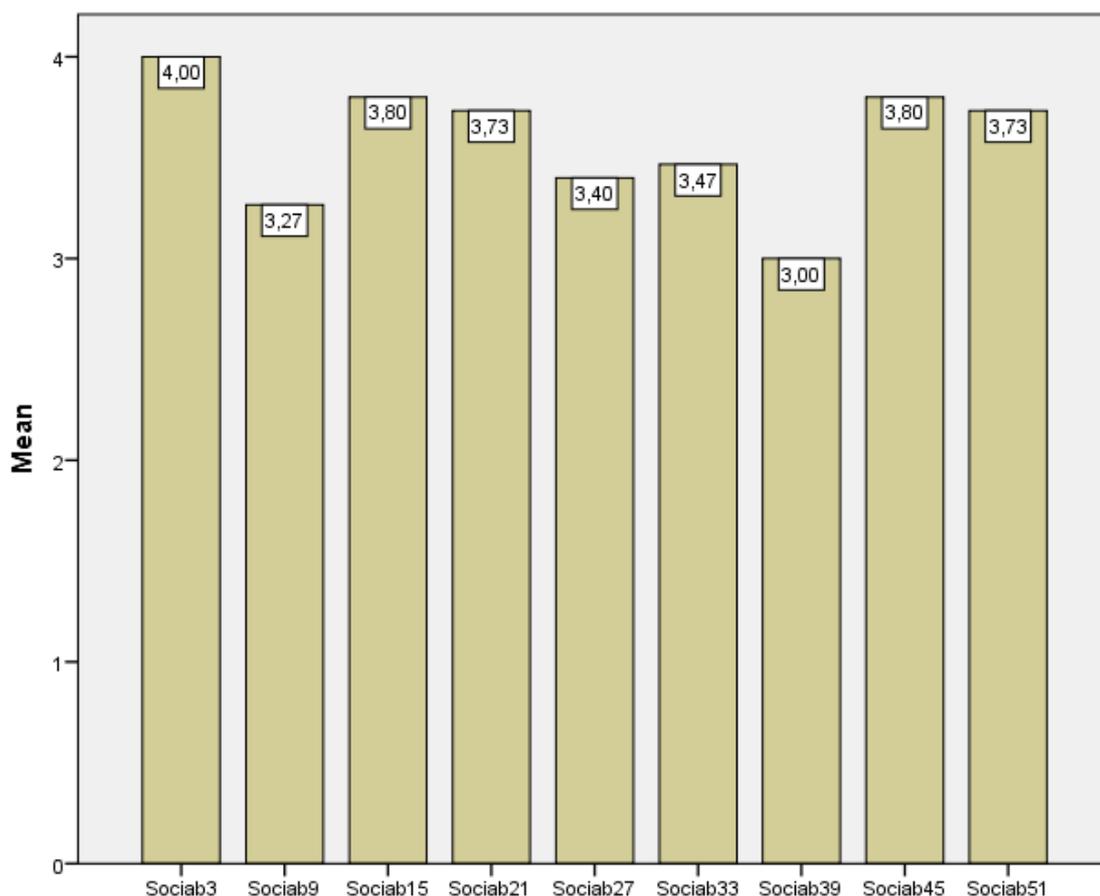
Continuando uma comparação de dados com Ribeiro (2014), no desvio padrão, ambos os estudos obtiveram pequenas variações entre as dimensões. Com as atletas do voleibol principalmente na dimensão competitividade que obteve a menor média (22,21) e o maior valor de desvio padrão (9,77), no presente estudo a sociabilidade obteve o maior desvio padrão (7,24) para os atletas do basquete, com 32,20 de média. Mas nenhum dos valores ultrapassou a metade do valor da média, nos levando a concluir que não houve uma grande dispersão dos dados nessa dimensão. Sobre valores mínimos, no estudo de Ribeiro as dimensões apresentaram valores entre 8,0 e 11,0 (C.E 10/SAU 8/SOCIAB 8/COMPETIT 8/ESTÉT 11/PRAZ 8). Já em nosso estudo, podemos notar valores entre 12,0 e 30,0 (C.E 16/SAU 20/SOCIAB 12/COMPETIT 16/ESTÉT 15/PRAZ 30). Tais divergências podem ser explicadas pela diferença no número de sujeitos (32 e 15 respectivamente) e também pelas características dos mesmos. Onde no caso do basquete, mesmo nas questões menos motivadoras, os atletas, que se encontram em plena forma física, possuem maiores valores de importância do que as atletas em situação de lesão do vôlei, que se encontram muito mais pensantes em suas recuperações, dando, desta forma, menos importância para outras questões. Sobre valores máximos, os dois estudos obtiveram valores semelhantes. ( $40,0 \pm 3,5$  para as seis dimensões).

**Figura 4** – Valores de cada item da dimensão Controle do Estresse

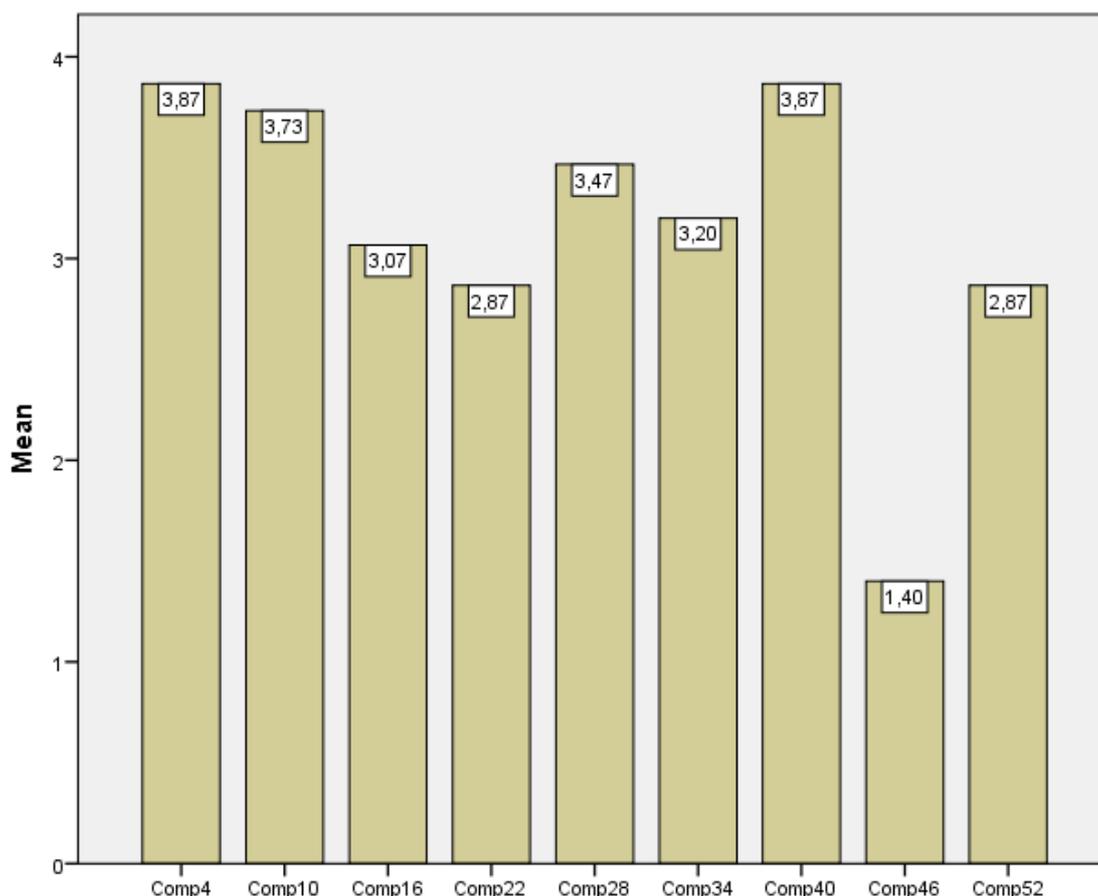
A figura 4 apresenta a média da pontuação dos 9 itens do fator Controle do Estresse. Neste enfoque, o item 43 (tirar o stress mental – 4,27) foi o que apresentou maior significância para a motivação dos atletas. Por outro lado os itens 7 (ter sensação de repouso – 2,53), 37 (descansar 2,47) e 49 (ter sensação de repouso – 2,53) foram os que apresentaram índices mais baixos. Demonstrando serem, dentro do fator controle do estresse, pouco significativos para a motivação dos atletas.

**Figura 5** – Valores de cada item da dimensão Saúde

A figura 5 apresenta a média da pontuação dos 9 itens do fator Saúde. Neste tópico, os itens 2 (adquirir saúde – 4,53) e 14 (manter a saúde – 4,53) se mostraram serem os mais motivadores para atletas em relação à prática dos treinamentos e a participação nas competições. Já o item 38 (não ficar doente – 2,87) foi o que apresentou os menores índices de importância para os atletas, dentro do fator Saúde.

**Figura 6** – Valores de cada item da dimensão Sociabilidade

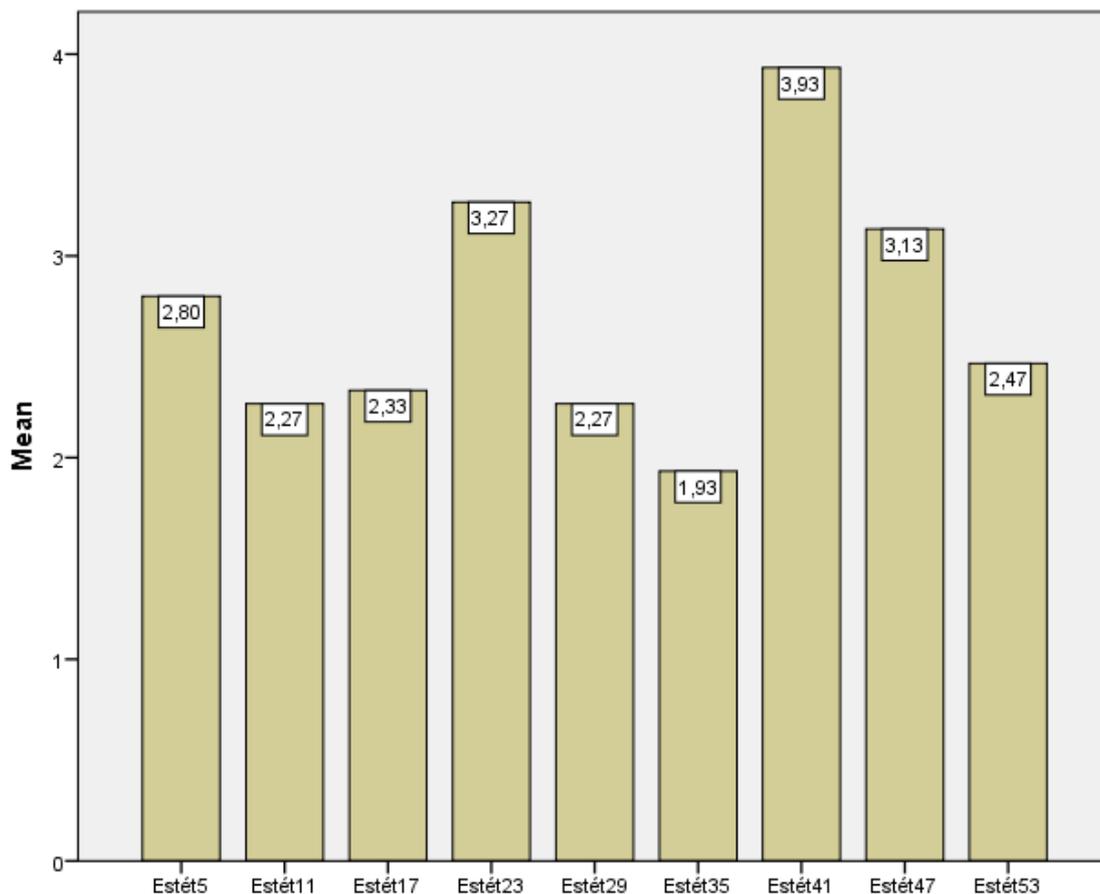
A figura 6 apresenta a média da pontuação dos 9 itens do fator Sociabilidade. Analisando os dados do gráfico, podemos identificar que os itens deste fator mantiveram um equilíbrio em seus índices. Fazendo um déficit de apenas um ponto entre o item mais motivador e o menos motivador. Nesta dimensão as questões 3 (encontrar amigos – 4,0), 15 (reunir meus amigos – 3,8) e 45 (fazer parte de um grupo de amigos – 3,8) tiveram as maiores pontuações. Se destacando desta forma como as questões que mais motivam os atletas dentro do fator Sociabilidade. Com menor índice de significância para a motivação dos indivíduos, evidenciamos o item 39 (brincar com meus amigos – 3,0).

**Figura 7** – Valores de cada item da dimensão Competitividade

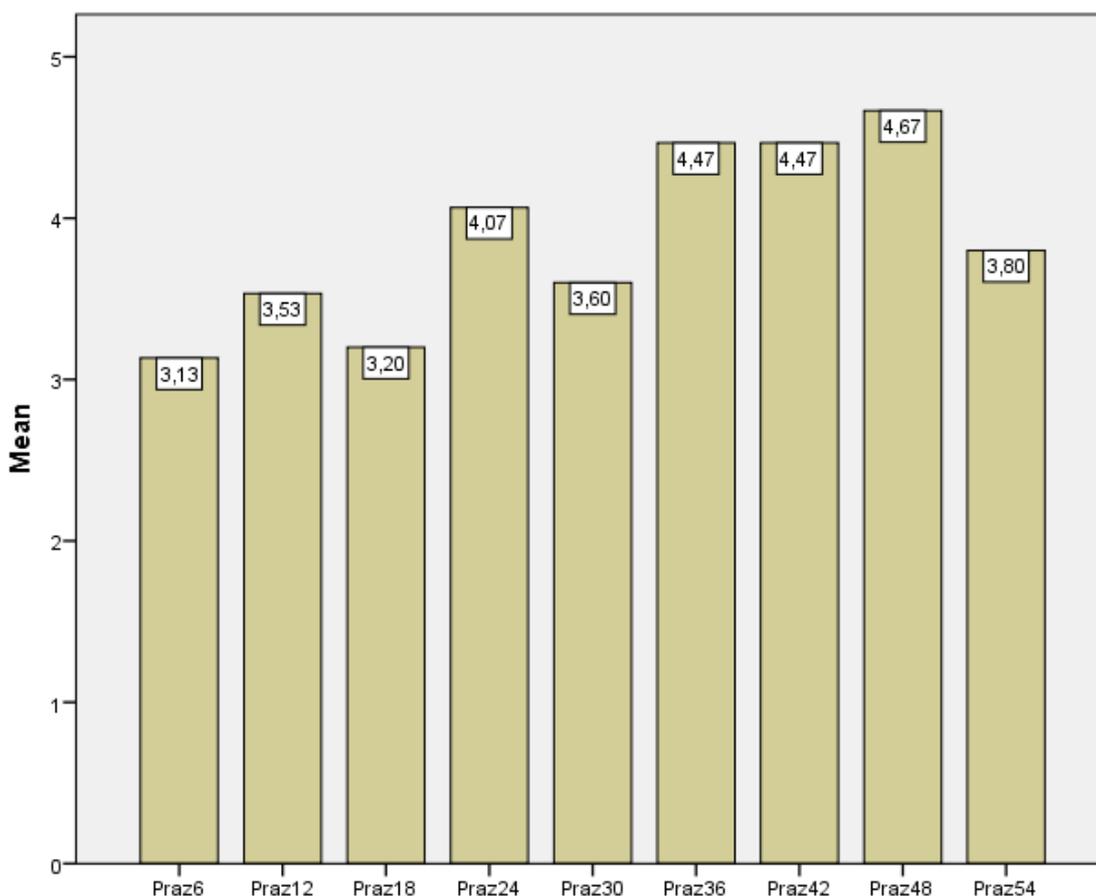
A figura 7 apresenta a média da pontuação dos 9 itens do fator Competitividade. Neste fator, conseguimos visualizar os itens 4 (ser campeão no esporte – 3,87) e 40 (vencer competições – 3,87) sendo os maiores motivadores para os atletas. Porém, o item 46 (ter retorno financeiro – 1,40) demonstrou um valor bem baixo na sua média. Tendo grande influencia negativa sobre a média geral do fator Competitividade (28,33%). Ter retorno financeiro não é a realidade do esporte universitário brasileiro. Diferentemente dos EUA, por exemplo, onde um jovem que entra para a equipe de basquete (ou qualquer outro esporte) almeja ter uma carreira de sucesso na NCAA (Liga universitária esportiva americana), se tornar famoso nacional e internacionalmente, despertar o interesse dos clubes da NBA, ser Draftado (elegido para o esporte profissional em uma cerimonia anual que envolve os melhores atletas da temporada universitária sendo escolhidos para jogar em um time da NBA), fechar um grande contrato e ter um grande retorno financeiro durante sua carreira como profissional. Logo, entende-se o porquê da

pontuação tão baixa atribuída ao item 46. Em função dos atletas ingressarem nas equipes muito mais em função de motivações intrínsecas do que retornos financeiros, ficar famoso ou outras motivações extrínsecas.

**Figura 8** – Valores de cada item da dimensão Estética



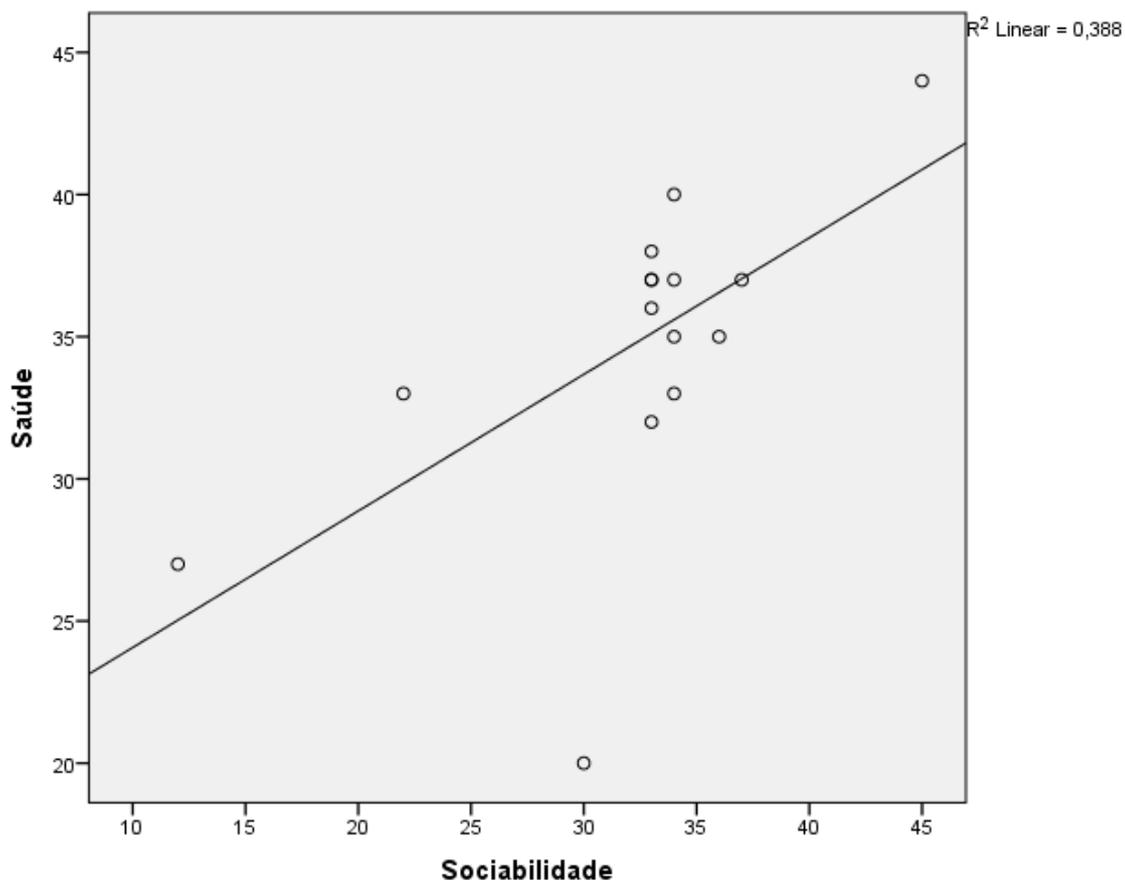
A figura 8 apresenta a média da pontuação dos 9 itens do fator Estética. Nesta dimensão, temos o item 23 (manter o corpo em forma – 3,27) e principalmente o 41 (manter-me em forma – 3,93) como os principais motivadores dos indivíduos. Entendemos que estas duas questões tenham se destacado por estarem bem próximas de um conceito ligado à saúde. “Manter me em forma”, tendo uma visão muito mais fisiológica, um pensamento de se manter apto e com um condicionamento físico bem desenvolvido em relação aos treinos e jogos, do que uma visão estética de estar com o corpo magro ou atraente. O item 35 (tornar-me atraente – 1,93) mostrou-se pouquíssimo motivador para os atletas. Este sim, um item bem característico de Estética, apresentando índices bem baixos.

**Figura 9** – Valores de cada item da dimensão Prazer

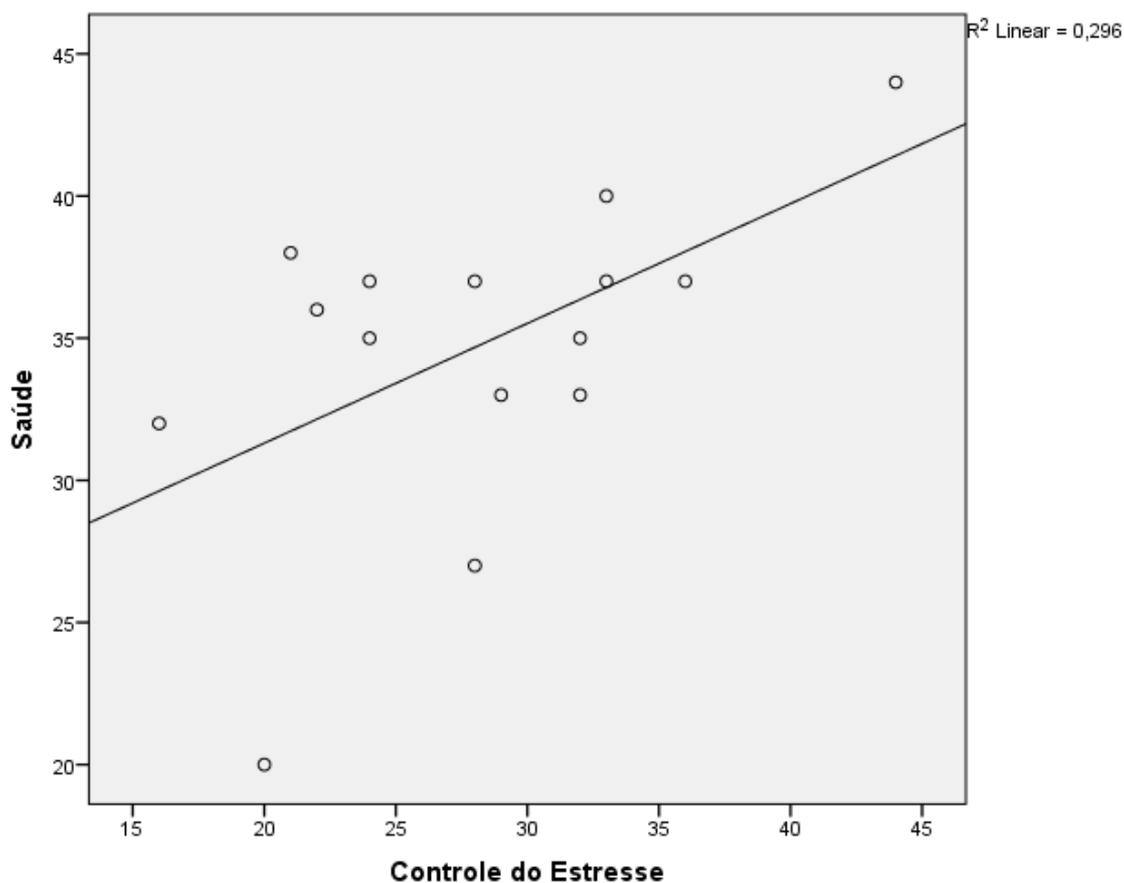
A figura 9 apresenta a média da pontuação dos 9 itens do fator Prazer. Sendo o principal fator motivacional para a equipe como um todo, em relação a se manter nas praticas de treinamentos e rotinas de competições, individualmente, já era esperado que os itens da dimensão Prazer, apresentassem índices altos de pontuação. Neste pensamento, os itens 36 (meu próprio prazer – 4,47), 42 (ter a sensação de bem estar – 4,47) e 48 (me sentir bem – 4,67) são bastante coerentes. Sendo as questões mais motivadoras para os atletas dentro desta dimensão e caracterizando o item 48 (me sentir bem – 4,67) como o de maior pontuação dentro de todo o estudo. Em relação aos itens com menores índices estão o numero 6 (atingir meus ideais – 3,13), 12 (alcançar meus objetivos – 3,53) e 18 (realizar-me – 3,20). Questões mais relacionadas com a realização e conquista de objetivos de vida, como por exemplo, a compra de um carro, ter o emprego que sempre sonhou, morar fora do país e etc. podendo o basquete não estar tão caracterizado e

inserido como um destes objetivo/sonhos de vida, assim, explica-se a menor pontuação nestes determinados itens.

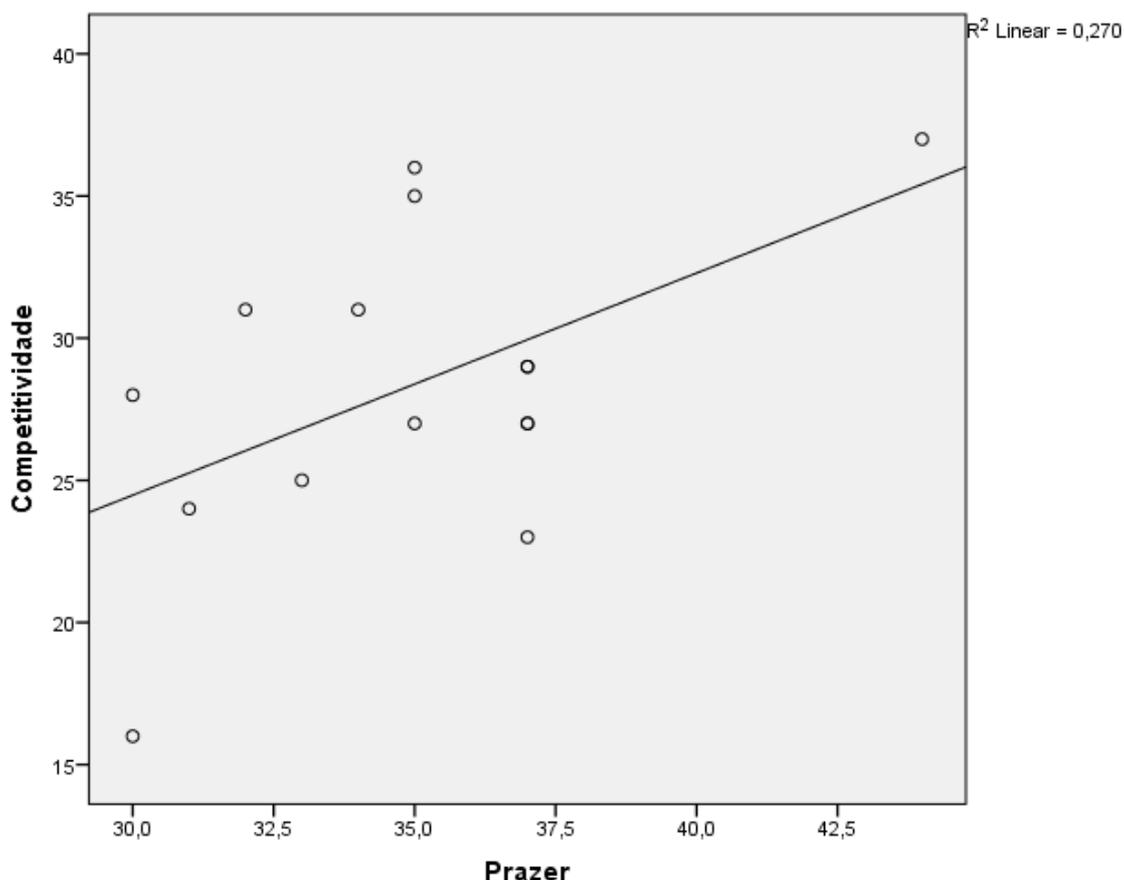
**Figura 10 – Correlação Saúde x Sociabilidade**



Analisando os dados da figura 10, podemos identificar uma correlação de valor 0,623 (correlação de Pearson) entre os fatores Saúde e Sociabilidade. Com um coeficiente de determinação de 38%, os dados mostram uma relação moderada entre as dimensões. Visão de que quando se aumentam os valores de motivação para a Saúde, proporcionalmente aumentam-se os valores de Sociabilidade.

**Figura 11 – Correlação Saúde x Controle do Estresse**

Observando a figura 11, nota-se uma correlação entre os fatores Saúde e Controle do Estresse. Com um valor de correlação de 0,544 (correlação de Pearson) e coeficiente de determinação de 29%, os dados apresentam uma relação moderada entre os fatores. Não havendo uma dependência linear entre as variáveis.

**Figura 12 – Correlação Competitividade x Prazer**

Na figura 12, observamos uma correlação de 0,519 (correlação de Pearson) entre os fatores Competitividade e Prazer. Com um coeficiente de determinação de 27%, as variáveis demonstram um aspecto regular e crescente.

## 8 CONCLUSÕES

Com base nos resultados do presente estudo, podemos concluir que:

- a) Para os atletas da equipe masculina de basquetebol da UFRGS, a dimensão de maior importância para que se mantenham nas rotinas de treinos e competições da equipe, é o Prazer.
- b) Na configuração hierarquia de atribuição de importância, a dimensão Saúde apresentou-se em segundo lugar, a Sociabilidade em

terceiro, a Competitividade em quarto, o Controle de Estresse em quinto e a dimensão Estética em sexto com os menores valores de média.

c) Sobre os itens com maiores pontuações em cada fator, na dimensão Prazer o item 48 (me sentir bem) apresentou o maior valor de importância, na Saúde os itens 2 (adquirir saúde) e 14 (manter a saúde) apresentaram os maiores valores, na dimensão Sociabilidade a questão 3 (encontrar os amigos), na Competitividade os itens 4 (ser campeão no esporte) e 40 (vencer competições) apresentaram os mesmos valores. Na dimensão Controle do Estresse o item 43 (tirar o estresse mental) e na Estética a questão 41 (manter-me em forma) apresentou o maior valor.

d) Em relação aos itens com menores valores dentro de cada dimensão, encontramos no Prazer o item 6 (atingir meus ideais) obtendo menor significância, na dimensão Saúde o item 38 (não ficar doente), na Sociabilidade o item 39 (brincar com meus amigos), dentro da Competitividade o item 46 (ter retorno financeiro), no Controle do Estresse o item 37 (descansar) e por fim, na Estética o item 35 (tornar-me atraente) como o menos motivador dentro desta dimensão.

e) As variáveis demográficas (Idade, Tempo de Prática, Tempo como Atleta da Equipe da UFRGS e Nível Competitivo) não apresentaram correlações significativas com as dimensões de motivação.

f) Foram evidenciadas correlações significativas, positivas com coeficientes moderados entre as Dimensões motivacionais: a Dimensão Saúde com a Dimensão Sociabilidade, a Dimensão Saúde com a Dimensão Controle do Estresse e por fim a Dimensão Competitividade com a Dimensão Prazer.

Os resultados e conclusões do presente estudo, realizado com estes atletas masculinos universitários da modalidade de basquetebol da UFRGS, nos possibilitou averiguar e entender mais sobre as dimensões que motivam sua prática esportiva, sua permanência e participação nos treinos e competições. Tal conhecimento poderá apoiar técnicos e preparadores físicos

em conhecer melhor seus atletas, além de fornecer subsídios importantes para elaboração e programação de seus treinamentos e participação competitiva, mantendo, desta forma, a motivação da equipe em alto nível, para alcançar maiores rendimentos e melhores resultados durante a temporada esportiva.

#### Limitações do estudo

Um dos fatores que explicitam a limitação do estudo está centrado no tamanho da amostra, considerado pequeno, limitando a extrapolação de seus resultados e conclusões para a população de atletas universitários desta modalidade esportiva.

#### Sugestões para futuros estudos

Destacamos a importância de novos estudos na área com o propósito de verificar o aspecto e comportamento dos resultados das dimensões de motivação, trabalhando com amostras maiores e diversificadas por modalidades esportiva, gênero e nível competitivo. Considerando outros construtos do comportamento humano, importantes tanto nas relações interpessoais como na satisfação e rendimento esportivo, a utilização conjunta de instrumentos que avaliem a liderança esportiva, a autodeterminação, a percepção de competências etc...

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-126)**. 2ª versão. Laboratório de Psicologia do Esporte, Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.

BALBINOTTI, M.A.A.; BALBINOTTI, C.A.A.; BARBOSA, M.L.L. **A teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infante – juvenil**. In: BALBINOTTI, C.A.A. (Org). O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BANGSBO, J. In: GARRET JR., W.E.; KIRKENDALL, D.T. N. **A Ciência do exercício e dos esportes**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

BARBERO ÁLVAREZ, J.C. E BARBERO ÁLVAREZ, V. **Relación entre el consumo máximo de oxígeno y la capacidad para realizar ejercicio intermitente de alta intensidad em jugadores de fútbol sala**. Relationship between the maximal oxygen uptake and repeated sprint ability in futsal players. <http://www.efdeportes.com>, 2005.

BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. Manual Técnico de Aplicação. **Laboratório de Psicologia do Esporte, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre**, 2006.

BARBOSA, M.L.L. et al. A motivação à prática de atividade física regular relacionada à competitividade em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.7, n.1, p. 51-58, 2008.

BENCK, R. S.; CASAL, H. M. V. Atribuições de causalidade para o sucesso e fracasso em diferentes modalidades esportivas. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v.10, n. 92, 2006.

BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 13, n. 1, p.99-107, 2002.

BORIN, João Paulo et al. Intensidade de esforço em atletas de basquetebol, segundo ações de defesa e ataque: estudo a partir de equipe infante-juvenil do Campeonato Paulista de 1996. **Rev Treinamento Desportivo**, v. 5, n. 1, p. 19-26, 2000.

BRIÉRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Développement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation em Contexte Sportif: l'échelle de motivation dans les sports. **International Journal of Sport Psychology**, v.26, n. 4, p. 465 – 489, 1995.

CAMARGO, Fausto Pupin; HIROTA, Vinicius Barroso; VERARDI, Carlos Eduardo Lopes. Orientação motivacional na aprendizagem esportiva do futsal na escola. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 3, p. 53-62, mar. 2008.

CAPDEVILLA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. Motivación y Actividade Física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v. 13, n. 1, p. 55-74, 2004.

CAPOZZOLI, C.J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre.** Dissertação (Mestrado). Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETE (CBB). **O Basquete: História Oficial 2017.**

Disponível em: <http://www.cbb.com.br/PortalCBB/OBasquete/HistoriaOficial>

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DO DESPORTO UNIVERSITÁRIO (CBDU). **Quem Somos 2017.**

Disponível em: <https://www.cbdu.org.br/a-cbdu/quem-somos/>

CONTI, Maria Aparecida; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi. **Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes** *Revista de Nutrição*. v.18.no.4 Campinas.2005.

CRATTY, B.J. **Psicologia no esporte.** 2ª ed., Rio de Janeiro, Prentice Hall do Brasil, 1984.

CRUZ, J. F. Motivação para a prática e competição desportiva. In: CRUZ, J. F. **Manual de psicologia do esporte.** Braga: Lusografe, 1996.

CUNHA, A.C. Os conteúdos físico–esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade?. In. **MARCELLINO, N.C. (Org). Lúdico, educação e Educação Física.** 2ª ed. Ijuí: Editora Unijuí, p 149 – 159, 2003.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.** New York: Plenum Press, 1985.

DECI, E. L., KOESTELR, R.; RYAN, R. M. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. **Psychological Bulletin**; v. 125, n. 6, 627-668, nov. 1999.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self – determination of behaviour, **Psychological Inquiry**, 11, p. (227 – 268) 2000.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Self-determination.** John Wiley & Sons, Inc., 2010.

DE ROSE JR, D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSAKAS, P. O jogo como fonte de stress no basquetebol infanto-juvenil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, vol. 1(2), 36 44, 2001.

DE ROSE JR, Dante, TRICOLI, Valmor. **Basquetebol: conceitos e abordagens.** In: **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática.** Barueri: Manole, 2005.

DE ROSE, JR., D.; KORSAKAS, P. O processo de competição e o ensino do esporte. In: TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. *Pedagogia do Desporto.* Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, p. 251-261, 2006.

FERNANDES, Helder Miguel; RAPOSO, José Vasconcelos. Continuum de Autodeterminação: validade para sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia** v. 10, nº 3, p 385 – 395, Dez 2005 ISSN 1413-294X.

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) – Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

FRANKS, B. What is Stress? *Quest*, v. 46, n. 1, p. 1-7, 1994

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor-: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. AMGH Editora, 2013.

GAYA, Adroaldo. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Ed. I: Artmed, 2008.

GENTIL, D.A. S.; OLIVEIRA, C.P.S.; BARROS NETO T. L.; TAMBEIRO V.L. Avaliação da seleção feminina de basquete. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 7, n.2, Niterói, março/abril,2001.

GOLD, D.; WEISS, M. Advances in pediatric sports sciences. Champaign: **Human Kinetics**, v. 2, 1987.

GOULD, D.; EKLUND, R. C.; JACKSON, S. Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, p. 83-93, 1992.

GOUVÊA, F. C.; PRESOTO, D.; MACHADO, A. A. Motivação no Esporte. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício - Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo (Volume 2)**. Editora Atheneu, 2009. p. 65 – 81.

HOFFMANN, J,R.; MARESH,C. M. In: GARRET JR., W.E.; KIRKENDALL, D.T.N. **A Ciência do exercício e dos esportes**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

HUERTAS, J. A. Motivación: querer aprender. Buenos Aires: Aique, 2001.

ISLER, G. L. **Atleta, como seus pais o motivaram para a prática esportiva? Análise das histórias de vida**. Dissertação de mestrado, UNESP: Rio Claro, 2003.

KNUPPE, Luciane. Motivação e desmotivação: desafio para as professoras do ensino fundamental. *Educar*, Curitiba, v. 27, n. 1, p. 277-290, jun. 2006.

KOKUBUN, E.; MOLINA, R.; ANANIAS, G.E.O. Análise de deslocamentos em partidas de Basquetebol e de Futebol de Campo: Estudo exploratório através da análise de séries temporais. **Revista Motriz**, vol.2 (1), 1996.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte Da Educação Física Escolar ao Esporte de Alto Nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e aplicações**. São Paulo: E. Blücher, 1984.

MALDONADO, Gisela de Rosso.A Educação Física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 5 (1): 59 – 76,2006.

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: Objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIENCIAS DO ESPORTE, v. 10, 1997. **Anais...** Goiânia: Potência, 1997.MARQUES, A.T.; GAYA, A.

Atividade física, Aptidão física e Educação para a Saúde: Estudos na Área Pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, n.1, p. 83 - 102, 1999.

MARQUES, A. T.; OLIVEIRA, J. M. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 1, p. 130-137, 2001.

MARTINELLI, Selma de C.; BARTHOLOMEU, Daniel. Escala de motivação acadêmica: uma medida de motivação extrínseca e intrínseca. **Avaliação Psicológica**, Campinas, v.1, n. 6, p. 21-31, mar. 2007.

McDONALD, D.; HODGOON, J. **Psychological effects of aerobic fitness training**. New York: Springer-Verlag, 1991.

NUNOMURA M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**.1998.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n.3, p. 125-134, 2004.

NUTTIN ,J. **Théorie de La motivation humaine**.Paris: Presses Universitaires de France, 1980a.

NUTTIN,J. **Motivation ET perspective d'avenir**.Louvain: Presses Universitaires de Louvain,1980b.

PAFARO, R.C; MARTINO, M.M.F. Estudo do estress do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas.**Revista. Esc. Enfermagem USP**.2004.

PIRES, Edna Aparecida Goulart; DUARTE, Maria de Fátima da Silva; PIRES, Mário Cesar; SOUZA, Gustavo de Sá e.Hábitos de atividade física e o estress em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília v.12 n.1 p. 51 – 56 jan/mar 2004

PITANGA, FJ Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2008.

RIBEIRO, Luciana Botelho. Lesões em atletas de voleibol: uma análise da motivação. 2014.

ROCHA, C. C. M. **A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da educação física escolar**. 2009. 88f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de motricidade humana, Universidade técnica de Lisboa, Lisboa, 2009.

RUSSO,R.;Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, v.5, n.6. Espírito Santo de Pinhal,2005.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L.. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, [s.l.], v 25, n.1, p.54-67, jan. 2000. RYAN,R.M.; DECI,EL. **Active Human Nature: Self – determination Theory and Promotion ans Maintance of sport, Exercise, and**

**Health.** In: **HAGGER, M. S; CHATZISARANTIS, N. L. D.** (Ed.) *Intrinsic Motivation and Self – Determination in Exercise and Sport.* Champaign: Human Kinetics, 2007, v.1,p.1-19.

SAMPEDRO, L. B. R. **Dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas na educação física escolar.** 2012. 138 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas.** Manole, 2009

SILVA, A. M. A. C. Reconnectando a sociabilidade on-line e off-line: trajetórias, formações de grupos e o poder em canais geográficos na internet Relay Chat (IRC). In: GONZALES, F. J. *Sociabilidade e práticas corporais: leituras de uma relação.* In: STIGGER, M. P.; GONZALES, F. J.;

SILVA, Kaue Kamau. *Fatores motivacionais para prática esportiva: um estudo com participantes do projeto de extensão basquetebol oportunizando sua prática da ESEF/UFRGS.* 2014.

SILVEIRA, R. **O Esporte na Cidade:**Estudos sobre sociabilidades esportivas em espaços urbanos. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

TAUER, J. M.; HARACKIEWICZ, J M. *Winning Isn't Everything: Competition, Achievement Orientation, and Intrinsic Motivation.* **Journal of Experimental Social Psychology**, v.35, p. 209-238,1999.

TSETLIN, P. **Baloncesto: manual de entrenamiento para principiantes.** Moscou: Backetboji, 1961.

VASCONCELOS, E. G. Modelo Psiconeuroendócrino de stress. **Psicologia e Odontologia**, v. 1, fasc. 1, p. 25-47, 1992.

WANKEL, L. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 24, n. 2, p. 151-169, 1993.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Ed. 6ª:Porto Alegre.Artmed editora, 2016.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Artmed editora, 2016.

WINTERSTEIN, P.J. *Motivação, educação e esporte.* **Revista Paulista de Educação Física.** V.6, n. 1, p.53-61, 1992.

## APÊNDICES

### APÊNDICE 1 – IMPRAF 54

#### IMPRAF-54

Nome:

Idade:

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2017

Tempo de Prática:

Tempo como Atleta da Equipe da UFRGS:

Nível Competitivo (Estadual, Nacional, etc):

#### 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 representarsuas 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 à 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...

**1**

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.

**3**

13. ( ) ficar mais tranqüilo.
14. ( ) manter a saúde.
15. ( ) reunir meus amigos.
16. ( ) ganhar prêmios.
17. ( ) ter um corpo definido.
18. ( ) realizar-me.

**5**

25. ( ) diminuir a angústia pessoal.
26. ( ) viver mais.
27. ( ) fazer novos amigos.
28. ( ) ganhar dos adversários.
29. ( ) sentir-me bonito.
30. ( ) atingir meus objetivos.

**7**

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.

**9**

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.

**2**

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.

**4**

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.

**6**

31. ( ) ficar sossegado.
32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física.
33. ( ) conversar com outras pessoas.
34. ( ) concorrer com os outros.
35. ( ) tornar-me atraente.
36. ( ) meu próprio prazer.

**8**

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.

## APÊNDICE 2 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida, você pode procurar os responsáveis pela pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul pelo telefone 3308.5887.

### **INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**

Título do Projeto: "Fatores motivacionais que levam atletas universitários a se manterem nas rotinas de treino e competição da equipe de basquetebol da UFRGS".

Pesquisador Responsável: Professor Marcelo Francisco da Silva Cardoso;  
(51)3308.5887e(51) 99828.0206; [marcelocardoso.esef@gmail.com](mailto:marcelocardoso.esef@gmail.com) ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL;

Participante: Graduando Tiago Victória da Silva (51) 99310.9392; [tiago.victoria@ymail.com](mailto:tiago.victoria@ymail.com) ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL.

Esta pesquisa tem o objetivo de identificar os fatores que mais motivam os atletas universitários da equipe de basquete da UFRGS a se manterem nas rotinas de treinamento e competições.

O instrumento utilizado na investigação será o questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006) denominado Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física – IMPRAF- 54, que é composto por 54 questões em uma escala graduada em 7 pontos. O conjunto das questões do inventário configuram seis dimensões motivacionais associadas a prática regular de atividades físicas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer).

A aplicação do instrumento se dará no Ginásio 1 da ESEFID/UFRGS, local de treinamento da equipe. A coleta de dados será realizada por um único avaliador, treinado e esclarecido sobre os procedimentos. A aplicação do inventário não trará ao participante qualquer prejuízo moral ou constrangimento.

Este estudo não terá nenhum tipo de fim lucrativo, da mesma forma que a aplicação do teste.

Esta pesquisa tem como benefício, a obtenção de informações relevantes sobre os principais fatores motivacionais de atletas universitários de basquete. Contribuindo de forma significativa aos técnicos e assistentes deste tipo de população para um planejamento adequado e organização dos treinamentos e atividades.

Será resguardada a identidade pessoal dos sujeitos investigados.

É garantido ao entrevistado, se for de sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento.

**CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

Eu, \_\_\_\_\_,  
abaixo assinado, concordo em participar do estudo. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como, os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade.

Local: Porto Alegre      Data: \_\_\_\_\_

Assinatura do Sujeito:

\_\_\_\_\_

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

## APÊNDICE 3 - TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

## TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Título do estudo: FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS A SE MANTEREM NAS ROTINAS DE TREINO E COMPETIÇÃO DA EQUIPE DE BASQUETEBOL DA UFRGS.

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Instituição a que Pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Telefones para contato: (51)3308.5887 – (51)99828.0206

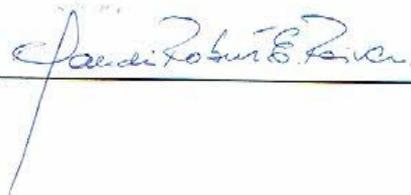
Participante: Tiago Victória da Silva (51)99310.9392

Esta pesquisa tem como objetivo geral, identificar os principais fatores que levam os atletas universitários a se manterem nas rotinas de treino e competição da equipe de basquetebol da UFRGS. Por isso, venho solicitar autorização para a realização do estudo com os atletas. O questionário será respondido dentro do Ginásio 1 da ESEFID/UFRGS com a preocupação de não afetar o andamento do treinamento. Os indivíduos participarão do estudo, depois de devidamente esclarecidos sobre os procedimentos e de assinado o termo de consentimento livre e esclarecido.

Da mesma forma, se necessário, autoriza a divulgação dos resultados da pesquisa através de meios eletrônicos, impresso ou em eventos científicos, sempre mediante prévio conhecimento dos resultados obtidos com a investigação.

Estou ciente da garantia de receber esclarecimento a qualquer dúvida inerente aos procedimentos, benefícios ou outros assuntos relacionados ao estudo e da liberdade de poder retirar o consentimento dado para a realização do mesmo a qualquer momento.

Declaro que recebi a cópia da presente solicitação de autorização para a realização do estudo com os atletas da equipe de basquetebol da UFRGS.



---