

CAUÊ HAASE PACHECO

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES ESPORTIVAS: UM ESTUDO  
COM PRATICANTES DE ESCOLINHAS DE FUTEBOL E FUTSAL (13 A 17 ANOS)

Trabalho apresentado como pré-requisito parcial  
para conclusão do Curso de Educação Física,  
da Universidade Federal do Rio Grande do Sul,  
sob orientação do Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide  
Balbinotti.

Porto Alegre  
2009

## **Agradecimentos**

A toda minha família, em especial meus pais, por tudo que eles fizeram em prol à minha vida, serei sempre grato a eles.

Ao orientador professor Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti pelo voto de confiança e por seus conhecimentos.

Ao professor Ms. Ricardo Saldanha, pela grande força que me deu e por sempre estar disponível para ajudar.

Ao colega Jader Hock de Menezes, pela grande ajuda no trabalho.

Ao professor Luiz Renato Gross, pela ajuda na pesquisa.

Aos atletas de futebol e futsal que dispuseram de seu tempo para responder as perguntas do Inventário, ajudando na pesquisa.

A minha namorada, pela força nos momentos difíceis.

Aos meus grandes amigos e colegas de Faculdade.

## RESUMO

O estudo da motivação vem recebendo um grande destaque na literatura sobre os aspectos psicológicos mais importantes relacionados à prática regular de atividades físicas. Foram encontrados estudos que mostram a importância da motivação para a aderência a atividades físicas ou desportivas entre adolescentes. Além disso, podemos entender que, visando um melhor planejamento das aulas, é importante que os professores e treinadores conheçam os fatores que motivam os jovens à prática da modalidade. Sendo assim, este estudo tem como objetivo entender entre os seis fatores motivacionais (*Estética, Competitividade, Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade e Prazer*) quais os que mais motivam os adolescentes praticantes de escolinhas de futebol e/ou futsal (13 a 17 anos) à prática regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas; além disso, se existem diferenças significativas entre os fatores motivacionais para a prática de Atividades Físicas e/ou Esportiva. Para tanto, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas IMPRAFE-54. O IMPRAFE-54 (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006) é respondido em uma escala do tipo Likert de cinco pontos (1– isto me motiva pouquíssimo a 5 – isto me motiva muitíssimo). A amostra foi composta por 61 escolares praticantes regulares e matriculados em escolinhas das modalidades de futebol e futsal, na faixa etária de 13 a 17 anos, do sexo masculino. Constatou-se que o que mais motiva os adolescentes à prática do futebol/futsal é *Prazer* (1º), seguida por *Competitividade, Saúde e Sociabilidade* (2º), após vem *Estética* (3º) e *Controle de Estresse* (4º) Obtivemos valores muito próximos uns dos outros entre as dimensões *Competitividade, Saúde e Sociabilidade*, sendo eles indissociáveis estatisticamente ( $p > 0,05$ ).

**Palavras-chave:** Motivação; Atividades físicas; Futebol; Futsal.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 01:	Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra.....	24
Tabela 02:	Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas .....	26

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Distribuição das dimensões motivacionais .....	25
-----------	--	----

## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	<b>3</b>
<b>SUMÁRIO .....</b>	<b>6</b>
<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Teoria da Autodeterminação .....	10
2.1.1 Motivação Intrínseca (MI) .....	11
2.1.2 Motivação Extrínseca (ME) .....	12
2.1.3 Amotivação .....	14
2.2 Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas .....	14
2.2.1 O controle do estresse .....	14
2.2.2 A saúde .....	16
2.2.3 A Sociabilidade.....	17
2.2.4 A Estética .....	17
2.2.5 O prazer.....	18
2.2.6 A competitividade.....	19
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>21</b>
3.1 Amostra .....	21
3.2 Instrumento de coleta de dados .....	21
3.3 Procedimentos .....	22
<b>4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>23</b>
4.1 Estatísticas descritivas gerais .....	23
<b>5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
<b>6 CONCLUSÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>Referências .....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....</b>	<b>37</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Desde o início da década de 1980, os motivos que determinam a prática desportiva têm constituído um dos temas principais de investigação na área da Psicologia do Desporto (HARWOOD; BIDDLE, *apud* FERNANDES e RAPOSO 2005). Deste modo, o estudo da motivação torna-se um agente importante para que possamos entender as diferenças individuais na prática desportiva, visto que, segundo Steinberg e Maurer, *apud* Fernandes e Raposo (2005), alguns indivíduos exibem padrões motivacionais adaptáveis à medida que aplicam um determinado esforço para o sucesso, persistindo assim na prática desportiva, enquanto outros, às primeiras ocasiões de insucesso, abandonam a prática desportiva em questão. Contudo, fica clara a importância de conhecer os fatores que motivam os jovens à prática do futebol/futsal.

Tutko e Richards (1984) *apud* Hernandez, Voser e Lykawka (2004) reiteram que, provavelmente, o papel mais importante que um treinador desempenha é o de motivador. Sua personalidade, convicção, fins e técnicas de motivação são o principal para o desenvolvimento das atitudes de seus jogadores e o para o grau de sucesso que estes alcançarão. Uma das funções mais importantes na manutenção do equilíbrio e da dinâmica de um grupo está no papel de técnico. Observa-se que as grandes equipes se encontram numa igualdade em termos técnicos, táticos e físicos, sendo talvez a parte psicológica o diferencial nos grandes momentos decisivos. Sendo assim, a liderança exercida pelo treinador e a sua capacidade de motivação puderam ser decisivas não só nas conquistas, pois este deverá ser o ponto de equilíbrio para todo o grupo, mas também para a aderência dos jovens à modalidade.

No entanto, foram encontrados estudos que sugerem a presença de sedentarismo em jovens e ainda dão indícios de uma fraca influência dos treinadores e professores para motivar os adolescentes a praticar e/ou permanecer nas atividades desportivas. Segundo o estudo de Guedes (2001) que analisou níveis de prática de atividade física habitual em escolares adolescentes, entre 15 e 18 anos de idade, baseando-se nas estimativas de demanda energética (kcal/kg/dia), constatou-se uma preocupante incidência de sedentarismo e sugere ainda que os

adolescentes não estão sendo estimulados de maneira adequada quanto à prática de atividade física que venha a repercutir favoravelmente na saúde. Outro estudo Neves e Duarte (2001) sobre a motivação e a influência para a prática de atividades físicas desportivas extracurriculares em escolares da cidade do Porto em Portugal revelou que o professor de Educação Física era considerado como um agente pouco influente de socialização para a participação em atividades físicas/desportivas, cabendo este papel aos pais e amigos.

O estudo de Hallal *et al.* (2004), realizado com adolescentes ex-atletas de futsal, sobre os fatores associados ao abandono do futsal apontou a falta de apoio do técnico como causa principal de abandono dos adolescentes. Fica claro então, que é muito importante, para uma maior adesão das crianças/adolescentes às atividades físicas e/ou desportivas, que o professor leve em conta os fatores que influenciam a motivação destes jovens. Sendo assim este trabalho poderá auxiliar a prática docente de professores de futebol e de futsal para que suas aulas tornem-se o mais motivante possível, visando que seus alunos não abandonem a modalidade ou que não se tornem cidadãos sedentários. Para isso será feita, de forma descritiva, uma análise dos fatores motivacionais através do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2006).

Sendo assim, o objetivo central deste estudo é explorar os níveis de seis dimensões motivacionais associados à prática regular do futebol e futsal escolar (saúde, controle de estresse, sociabilidade, competitividade, prazer, estética) que melhor descrevem a motivação dos jovens de 13 a 17 anos, participantes de escolinhas de futebol e futsal à prática destas modalidades. Como objetivos específicos, o estudo procurará descrever os níveis destas seis dimensões motivacionais e compará-las para ver se existe alguma diferença significativa.

O trabalho foi dividido em duas partes. Primeiramente foi realizada a revisão de literatura que apresenta a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI e RYAN, 1985; RYAN e DECI, 2000a) que é a teoria motivacional que orienta este trabalho. Além disso, são apresentadas as seis dimensões motivacionais relacionadas à prática de Atividades Físicas e/ou Esportiva que serão estudadas neste trabalho. A segunda parte do trabalho é sobre a Metodologia empregada neste estudo, onde serão apresentados: os sujeitos da investigação, instrumento de coleta, os



procedimentos que serão adotados e a apresentação dos resultados. No final será apresentada a discussão dos resultados e a conclusão do trabalho.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Teoria da Autodeterminação

Quando o ser humano realiza uma ação ou um determinado comportamento dizemos que ele tem um nível motivacional para isso. A motivação é o principal fator que determina, regula e dirige o comportamento das pessoas. A fim de explicar a motivação que influencia o comportamento humano, Deci e Ryan (1985); Ryan e Deci (2000a) criaram a Teoria da Autodeterminação (TAD) visando esclarecer os níveis motivacionais e os fatores que influenciam no comportamento do indivíduo.

Segundo a TAD existe uma diferença entre a motivação intrínseca (MI) e a motivação extrínseca (ME) que é a autodeterminação para realizar alguma tarefa, o sujeito faz a tarefa porque a tarefa é prazerosa e por sentir-se capaz de realizá-la. Sendo assim podemos dizer que o ser humano possui estilos regulatórios de motivação que são separados em: amotinação (AM), que é quando a pessoa não considera a prática da atividade agradável, ou por não sentir-se capaz de realizar a atividade, ou por acreditar que não encontrará resultados interessantes; motivação extrínseca que é quando fatores externos à tarefa influenciam para a realização da mesma, podendo ser ou uma recompensa, ou um prêmio ou até mesmo a pressão de outra pessoa para a realização da prática; e a motivação intrínseca que é quando a existe a autodeterminação para a realização da tarefa, a tarefa é um fim nela mesma.

O estilo regulatório que cada um tem para realizar uma tarefa é pessoal e poderá ser modificado com o tempo. Ou seja, é possível que uma pessoa passe do estado de amotinação (sem ter um fim para a realização de uma tarefa) para um estado de motivação (que pode ser ou extrínseco ou intrínseco). Com esta teoria fica estabelecido que a motivação é contínua e caracterizada por níveis de autodeterminação, que variam: do menos autodeterminado (amotivado), motivado extrinsecamente, chegando ao mais autodeterminado (motivado intrinsecamente). Ou seja, é necessário que a atividade realizada pelo indivíduo seja realizada com autonomia e autodeterminação, onde o indivíduo sinta-se capaz e busque esforços para ser o agente de suas próprias ações determinando assim o seu próprio

comportamento para podermos dizer que ele está realmente autodeterminado (motivado intrinsecamente).

O ser humano, de uma maneira geral, tem comportamentos que acontecem sem nenhum incentivo externo. Para que tais comportamentos aconteçam as necessidades psicológicas de autonomia, competência e criação de vínculo devem ser atendidas pela tarefa realizada. Quanto maior for a sensação de competência, autonomia e vínculo mais intrinsecamente motivado o indivíduo vai estar (DECI e RYAN, 2000; RYAN; DECI 2000a).

### 2.1.1 Motivação Intrínseca (MI)

A motivação intrínseca configura-se como uma tendência natural para buscar novidades e desafios. O indivíduo realiza determinada atividade pela própria causa, por considerá-la interessante, atraente ou geradora de satisfação. É uma orientação motivacional que tem por característica a autonomia do aluno. A MI pode definir-se operacionalmente em duas formas: pela participação voluntária numa atividade, em “aparente” ausência de recompensas ou pressões externas; e a participação numa atividade, pelo interesse, satisfação e prazer que obtêm desse envolvimento (VALLERAND; DECI e RYAN, *apud* FERNANDES 2005; RYAN; DECI 2000b).

De acordo com a TAD é preciso satisfazer três necessidades psicológicas para que ocorra a motivação intrínseca no indivíduo: a necessidade de competência, ou seja, sentir-se capaz de realizar a atividade; a necessidade de autonomia que significa a necessidade do indivíduo em se autogovernar e dirigir a tarefa pelas suas próprias vontades, sem controle externo; e a necessidade de pertencer e criar vínculos com o grupo que o cerca e com a tarefa a ser realizada. (DECI; RYAN, 2000; RYAN; DECI, 2000a)

Segundo Fernandes *at al.* (2005):

“A motivação intrínseca tem origem em necessidades psicológicas de competência, autodeterminação e relacionamento. Desta forma, este construto possui um papel importante no desenvolvimento, aprendizagem e socialização, em quase todos os domínios da vida, pelo que no âmbito da Educação Física associa-se a maiores intenções de prática desportiva extracurricular.”

Sendo assim, podemos dizer que o nível de motivação intrínseca de uma pessoa está diretamente relacionado ao nível de satisfação que a prática de alguma atividade proporciona ao indivíduo que a pratica. E o nível de satisfação gerado pela tarefa está vinculado com o cumprimento ou não das exigências psicológicas de competência, autonomia e relacionamento (criação de vínculos). Contudo, a MI não é o único tipo de motivação que influencia no comportamento de alguma pessoa, existem ainda a motivação extrínseca e a amotinação.

### 2.1.2 Motivação Extrínseca (ME)

Quando alguém realiza uma ação apenas sob pressão de forças externas dizemos que esta pessoa está extrinsecamente motivada. Analisando a motivação de uma pessoa como um contínuo, conforme diz a TAD, percebe-se diferentes níveis de autodeterminação. Entre o nível amotivação (sem autodeterminação) e motivação intrínseca (mais autodeterminado) encontramos a motivação extrínseca (ME).

“A motivação extrínseca consiste num conjunto variado de comportamentos, que são realizados com vista a um fim, que não o próprio prazer e divertimento na actividade. Este facto sugere que caso estas recompensas ou pressões externas fossem retiradas, a motivação iria diminuir em função da ausência de qualquer interesse intrínseco” (BIDDLE; CHATZISARANTIS, *et al.*, *apud* FERNANDES, 2005).

A ME está subdividida em quatro grupos diferentes de regulação (do menos ao mais autodeterminado, respectivamente): regulação externa, introjeção, identificação e integração:

No primeiro nível de ME encontramos a regulação externa, onde o causador da ação é um incentivo externo. É quando o indivíduo se compromete com uma tarefa considerada pouco interessante. Neste caso a ação do indivíduo está diretamente relacionada a prêmios, castigos, ou imposição de outra pessoa;

Seguindo na linha motivacional, encontraremos a introjeção outro tipo de ME, com um maior nível de autodeterminação e de integração do indivíduo com a tarefa. O indivíduo realiza a tarefa pela vontade de outra pessoa. Aqui o agente social está presente ajudando a regular a ação, podendo ser ele o professor, o chefe (que estabelecem regras e deveres), ou até mesmo um familiar ou amigo (impondo alguma pressão sentimental). Neste caso já são estabelecidos deveres e regras para a ação, estando diretamente relacionado a diferentes expectativas de aprovação e sentimentos, seja de satisfação do ego ou sentimentos de culpa pelo fracasso;

Conforme a pessoa vai ficando mais integrada à tarefa, ela passa a aumentar a sua consciência sobre o valor e a importância desta tarefa identificando-se com ela. Isto caracteriza a regulação identificada. Assim o comportamento passa a ser mais autodeterminado, porém ainda está diretamente relacionado a fatores externos. A pessoa passa a realizar a atividade para ter um benefício externo, como melhora da saúde, e não pelo prazer gerado pela tarefa.

Como último subnível da ME está a regulação integrada. É quando a pessoa integra comportamentos de outras pessoas como parte de seus valores pessoais. Para tal é necessário que a atividade seja avaliada pelo indivíduo e classificada como parte de seus valores e necessidades pessoais. É uma ação bastante autodeterminada, porém ainda é considerada como um tipo de motivação externa, pois a ação não ocorre pelo prazer proveniente da tarefa.

### 2.1.3 Amotivação

A amotivação é a ausência total de fatores motivacionais sejam eles extrínsecos ou intrínsecos, é caracterizada pelo sujeito que não tem a intenção de realizar algo e, portanto, é provável que a atividade seja desorganizada e acompanhada por sentimentos de frustração, medo ou depressão (DECI; RYAN, 1991; RYAN; DECI, 2000a). Quando o sujeito está amotivado ele não encontra um fim na realização de uma determinada tarefa ou o julga irrelevante.

Quando uma pessoa sente-se incapaz de realizar uma tarefa ou não acredita no benefício que esta poderá vir a trazê-la, podemos dizer que ela está tendo um comportamento amotivado. Pode-se perceber que um sujeito está amotivado ou quando ele simplesmente não pratica a tarefa pelo fato de não ver nenhum valor em realizá-la, ou quando a faz sem nenhum interesse, agindo de forma desleixada.

## 2.2 Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas

O Inventário de Motivação aplicado à Atividade Física (IMPRAF-54) desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2006) aborda seis dimensões relacionadas à motivação para a prática de atividades físicas. Abaixo serão descritas essas dimensões (controle do estresse, sociabilidade, competitividade, saúde, prazer e estética).

### 2.2.1 O controle do estresse

Segundo Cortez-Maghelly *apud* Nunomura, Teixeira e Caruso (2004), algumas controvérsias ainda são encontradas entre autores com relação à definição

do termo estresse, às vezes definido como estímulo e outras vezes como resposta desenvolvida pelo estímulo. A palavra, em si, quer dizer “pressão” e “insistência”, e estar estressado significa “estar sob pressão” ou estar sob a ação de estímulo insistente. De acordo com Corbin e Lindsey *apud* Nunomura; Teixeira, Caruso (2004), o estresse seria uma resposta não específica (adaptação generalizada) do corpo a qualquer demanda, com o intuito de manter o equilíbrio fisiológico. Todos os seres vivos estariam em estado de estresse constante, alguns mais outros menos.

Existem vários fatores causadores de estresse, esses fatores podem ser de cunho pessoal e estão relacionados com a vida e experiências de cada pessoa, podendo estar relacionados com o ambiente ao qual o indivíduo está integrado (como poluição, violência, trânsito), ou até mesmo com fatores emocionais (como a perda de um ente querido, o término de um namoro). Para Pires *et al.* (2004) os adolescentes são particularmente vulneráveis ao estresse, pois em quase todas as sociedades a adolescência aparece claramente destacada da infância e da maturidade, caracterizada por um período de muitas transformações, tanto de ordem física, quanto psicológica.

Outro fator causador de estresse no jovem, que está diretamente relacionado às escolinhas de futsal/futebol é a competição e a cobrança excessiva dos treinadores. Segundo o estudo de Junior (2002), a competição (seja entendida como processo ou como momento final) é, sem dúvida, uma fonte inesgotável de situações causadoras de estresse. Contudo, Ré, Junior e Böhme (2004) supõem que a importância dada pela criança à competição esteja diretamente relacionada às situações causadoras de estresse, independentemente do nível competitivo. Ou seja, é possível que uma criança, mesmo sem participar de um campeonato, fique estressada, pois a cobrança que ela faz a ela mesma (ou por querer melhorar seu rendimento, ou por comparar-se a um colega de rendimento melhor) é muito desgastante.

Isso tudo não torna a atividade física unicamente uma fonte de estresse (devido à competição), pois de acordo com o estudo de Pires (2004), ficou evidenciado que quanto maior tempo de prática de atividades física menor era o nível de estresse prejudicial à saúde, supondo que a atividade física é sim um fator de controle de estresse.

### 2.2.2 A saúde

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o termo saúde não fica restrito ao significado da ausência de doenças, mas sim a um estado de bem-estar físico, mental, psicológico e social. Segundo o estudo de Pitanga (2002) saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Pode-se também, definir saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica. Portanto o termo saúde está diretamente relacionado à qualidade de vida de cada indivíduo. Rittner (1994) *apud* Gaspari e Schwartz (2001) define qualidade de vida como um processo de busca de vivência plena, de desenvolvimento de potencialidades e evidencia o compromisso de otimização da condição humana.

Partindo desta concepção de saúde e qualidade de vida podemos crer que a prática de atividades físicas está diretamente relacionada a um maior ganho tanto de saúde quanto de qualidade de vida, pois com a prática de atividade física (especialmente o futebol e o futsal), o indivíduo não irá apenas desenvolver a sua condição física, mas também a mental (por diminuir seu nível de estresse), a social (pois estes esportes são coletivos e proporcionam um maior convívio social) e a psicológica.

Vivemos num mundo onde, cada vez mais, as novas tecnologias (controles remotos, vídeo games...), junto com a violência das grandes cidades (que impossibilitam os jovens de brincar nas ruas como antigamente) e um acréscimo de responsabilidades (estudar para o vestibular, fazer cursos de idiomas etc) estão contribuindo para uma sedentarização dos jovens, realçando o valor da escola e dos clubes desportivos para o incentivo da busca pelas praticas desportivas. Para Rolla (2004) *apud* Amoedo (2004) a conscientização da importância da atividade física para a manutenção e promoção da qualidade de vida tem incentivado a população à procura dessa prática. Fica evidente então que a promoção da saúde é um dos fatores relevantes para motivar os jovens para a prática do futebol e do futsal.



### 2.2.3 A Sociabilidade

De acordo com a TAD, para que um indivíduo torne-se autodeterminado a realizar uma atividade é preciso satisfazer a necessidade psicológica da sociabilidade, ou seja, de sentir-se parte de um grupo. A partir deste princípio podemos supor que existem vários fatores relacionados à sociabilidade que levam os jovens a praticar o futebol e/ou futsal. Dentre estes podemos citar: estar com amigos, conhecer novos amigos, pertencer a um grupo, identificar-se com outra pessoa.

Para Gallahue e ozmun (2005 p. 418) a necessidade de afiliação a um grupo é muito forte na adolescência e isto pode ser um dos fatores primordiais para os jovens se envolverem com o esporte. Todo ser humano precisa em sua vida estabelecer vínculos e laços de relacionamento com outras pessoas, ou seja, pertencer a uma comunidade. Segundo Maslow *apud* Paim (2001), o rompimento dos laços familiares faz com que o ser humano busque em outra pessoa a satisfação das necessidades de amor. Isto pode explicar a tentativa de ingressar em um determinado grupo social (podendo ser um time de futebol e/ou futsal), neste caso, o esporte torna-se uma fonte de sociabilização.

Em muitos lugares ainda encontramos casos de preconceitos e exclusão social. Sendo assim, podemos analisar a prática de atividades físicas como um fator de inclusão social. Por exemplo, para uma pessoa portadora de deficiência, o esporte pode significar a sua integração com a sociedade. É preciso que os professores de educação física estejam atentos para sempre viabilizar este processo de integração do indivíduo, independente de suas crenças, sexo, etnia, capacidade etc.

### 2.2.4 A Estética

Segundo Maldonado (2006) a preocupação do ser humano com a beleza é recorrente desde os tempos mais remotos, mas os padrões estéticos mudaram influenciados por fatores culturais, sociais, econômicos e históricos, enfim pelo

momento que vive o indivíduo dentro do seu grupo social. Platão (428-347 a.C.) já mencionava a necessidade de harmonia entre alma e corpo, enfatizando a beleza corporal e um ideal de perfeição física e moral. Neste caso o esporte pode servir como uma ferramenta para chegar a este ideal estético.

Atualmente a estética impulsiona muitos jovens a participar de grupos de atividades físicas. Para Marc Augé (1994) *apud* Garcia e Lemos (2003) a estética, em especial a corporal, aparece como um valor de extrema importância nesta nossa sociedade. Já para Santos (1982 p.14) *apud* Garcia e Lemos (2003) o belo não é um conceito nem uma idéia: é um valor e, portanto, residente na esfera emocional do homem. Neste caso a imagem torna-se relevante em relação aos demais valores humanos

A adolescência é um período em que ocorrem muitas mudanças corporais, e a busca por um ideal estético de corpo é enfatizada, tanto pela mídia como pela sociedade a qual o jovem está inserido. Os estudos de Ricciardelli et al *apud* Conti, Frutuoso e Gambardella (2005) constataram que as influências socioculturais afetam diferentemente meninos e meninas. Os primeiros são estimulados a praticarem atividades esportivas enquanto meninas a praticarem atividades que impliquem perda de peso. Sendo assim, fica evidente que a estética pode vir a ser um fator que leve os jovens a buscar uma atividade física.

#### 2.2.5 O prazer

De acordo com a TAD, toda atividade que proporciona a sensação de competência, autonomia e vínculo e que seja geradora de prazer está no campo da motivação intrínseca, pois o simples ato de praticar esta atividade já gera a satisfação necessária para a sua prática, tornando-se, portanto, autodeterminada. Para Gaspari e Schwartz (2001) como prática de lazer, o esporte contempla a auto-motivação, colocando o elemento prazer em evidência. Além disso, oportuniza, pelas vivências lúdicas espontâneas, situações significativas capazes de interferir em mudanças atitudinais e de condutas.

No Ensino Médio, caracterizam-se dois grupos de alunos: os que vão identificar-se com o esforço metódico e intenso da prática esportiva formal, e os que

vão perceber na Educação Física sentidos vinculados ao lazer e bem-estar (BETTI e ZULIANI, 2002). Portanto, é necessário que a atividade física realizada pelo jovem contemple a sensação de prazer. Partindo destes pressupostos, o prazer deve ser levado em conta como um fator motivacional influente para a prática de atividades desportivas, tanto para a avaliação dos fatores motivacionais, como para a construção de métodos pedagógicos que o estimulem. Cabe aos professores de educação física proporcionar aos jovens atividades com caráter lúdico para que eles tornem-se motivados intrinsecamente a praticar atividades físicas, uma vez que o prazer pode fazer com que o jovem adquira o hábito da prática dessas atividades.

#### 2.2.6 A competitividade

Para Júnior (2002) “o termo ‘competição’ refere-se à ocasião na qual o atleta tem a oportunidade de demonstrar seus atributos, seja em um jogo, uma prova ou um confronto entre dois ou mais competidores”. No mesmo estudo ele afirma que a competição não é um fator exclusivo das experiências esportivas, pois reflete valores e objetivos sociais. Isso nos leva a crer que a competição está presente no dia-a-dia. Sendo assim, nada melhor que o esporte para trabalhar essas questões na criança.

De acordo com o estudo de Ré, Junior e Böhme (2004) é plausível que o desempenho físico, técnico e tático em situação real de competição exerça influência em aspectos psicológicos e seja por eles influenciado. Segundo Vieira, Botti e Vieira (2005) no ambiente competitivo existem fatores negativos como o estresse, que é decorrente de múltiplas causas, sejam elas emocionais, psicológicas ou físicas. Tudo isso nos leva a crer que em situações de carga emocional muito alta, a competição pode ser um fator que influencie o jovem a largar a prática esportiva.

Em contra partida, seguindo a linha de pensamento de Re; Junior; Böhme (2004), de maneira geral, especula-se que a competição e treinamento precoces proporcionam uma melhor capacidade e experiência em lidar com situações causadoras de estresse. Sendo assim, não podemos descartar a hipótese de que a competição estimule o jovem a praticar alguma atividade física pois, a sensação da

vitória, junto com o reconhecimento social e eventuais premiações podem vir a ser, tanto um fator motivacional para a prática desportiva, quanto para o abandono da prática.

Cabe ao professor lidar com a competição de forma a não traumatizar o aluno, criando moldes competitivos que procurem, num primeiro momento, comparar a criança com ela mesma (ao invés de compará-la com as outras), onde haja premiações a todos os participantes (e não apenas aos vencedores), pois assim ele estimula a capacidade de lidar com a situação competitiva sem deixar um trauma psicológico. Outras estratégias podem ser adotadas pelos treinadores quando vão organizar uma competição para que não ocorra a desmotivação dos alunos. Por exemplo, quando um time abrir três gols de vantagem o treinador deste time (utilizando o bom senso) deverá substituir seu melhor jogador por um jogador de menor capacidade técnica. Assim, o time perdedor não sofrerá uma derrota muito “massacrante” (o que poderia acarretar numa desmotivação dos jogadores) e todos os atletas sairão motivados.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 Amostra

A população que compõe este estudo é de adolescentes de escolas de Porto Alegre, praticantes de escolinhas de futebol e/ou futsal. A amostra foi composta por um total de 61 adolescentes praticantes de atividade física regular (36 praticantes de futebol e 25 praticantes de futsal), do sexo masculino, com idades entre 13 e 17 anos.

#### 3.2 Instrumento de coleta de dados

Para este trabalho foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54). O IMPRAFE-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 seqüência 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 IMPRAFE-54 são dadas conforme uma escala de 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 (2006).

### 3.3 Procedimentos

O projeto foi analisado e aprovado pelo O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul sob número de processo: 2007721 por estar adequado ética e metodologicamente de acordo com a Resolução 196/96 e complementares do Conselho de Saúde.

Para iniciar a coleta dos dados, foi feito contato com os professores/coordenadores dos locais onde se realizou a coleta. Este primeiro encontro teve por objetivo uma apresentação do pesquisador, do tema e dos objetivos da pesquisa. Após o primeiro contato, foi feita uma conversa com o grupo de alunos. Nesta conversa todos foram convidados a participar do estudo, deixando-se livre a escolha pela participação, podendo o participante desistir a qualquer momento, assim que o desejasse.

Após o acordo verbal, foi solicitado aos responsáveis que assinassem o termo de consentimento informado (livre e esclarecido). Realizados todos os cuidados de natureza ética, a aplicação do IMPRAFE-54 foi feita em pequenos grupos, após o término das aulas, assim que os alunos eram liberados por seus professores. Cada participante levou aproximadamente 20 (vinte) minutos para responder ao Inventário. Os critérios de seleção que foram adotados no recrutamento e compilação dos dados finais são os seguintes: estarem matriculados nas suas respectivas escolas de futsal/futebol e possuir de 13 a 17 anos de idade.

## 4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Os dados obtidos nesta pesquisa, através das respostas do público envolvido, serão analisados a fim de avaliar as 6 dimensões relacionadas à motivação. Para responder adequadamente a questão central desta pesquisa, procedeu-se a exploração dos escores obtidos pelo IMPRAFE-54, segundo, princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (PESTANA; GAGEIRO, 2003). Apresentaremos a seguir os resultados das análises de itens, das estatísticas descritivas e, finalmente, das comparações das médias. Para tanto, utilizou-se o programa estatístico SPSS 15.0 a fim de analisar os dados.

### 4.1 Estatísticas descritivas gerais

Na Tabela 1 é possível verificar, a partir das estatísticas de tendência central e de dispersão da amostra, os valores nominais obtidos entre as respostas do inventário (IMPRAFE-54). Para a verificação da distribuição dos dados da amostra geral, foi aplicado o cálculo da normalidade de *Kolmogorov-Smirnov* ( $p > 0,05$ ), conforme exposto na Tabela 1. Os resultados do cálculo demonstram que alguns casos aderiram à normalidade (PESTANA; GAGEIRO, 2003).

Os valores nominais (médias) obtidos demonstraram que as dimensões que mais motivam os jovens praticantes de futebol/futsal à prática regular de atividades físicas foram em primeiro lugar o *Prazer* ( $\bar{x} = 33,39$ ), seguido por *Competitividade* ( $\bar{x} = 31,24$ ), *Saúde* ( $\bar{x} = 31,01$ ), *Sociabilidade* ( $\bar{x} = 29,62$ ), *Estética* ( $\bar{x} = 27,31$ ) e, por último, *Controle de Estresse* ( $\bar{x} = 20,78$ ). Em relação aos valores nominais de medida apresentados, a dimensão *Prazer* recebeu o valor máximo entre todas as dimensões. Encontramos valores próximos entre as dimensões *Competitividade*, *Saúde* e *Sociabilidade*. O menor valor encontrado foi da dimensão *Controle de Estresse*.

Em relação às modas, percebemos que todas as dimensões apresentaram modas próximas aos valores das médias. Apenas as dimensões *Controle de Estresse* e *Saúde* apresentaram múltipla moda. Percebe-se que estas modas múltiplas se distanciam dos valores das médias.

Com relação aos valores mínimos e máximos, percebe-se que os valores variaram de 8 a 40. Sobre os valores mínimos o menor encontrado foi 10 e o maior foi 13. Sobre os valores máximos, todas as dimensões apresentaram valor máximo 40. Nota-se que em relação ao desvio padrão, nenhum dos valores apresentados em todas as dimensões foi maior que a metade do valor da média.

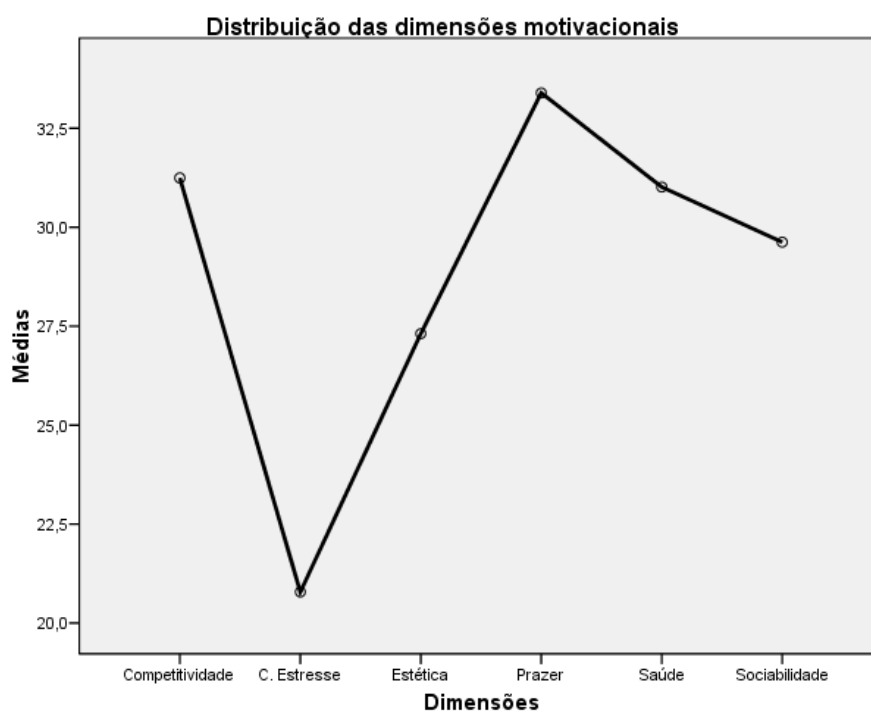
A seguir, demonstraremos a comparação das médias através do teste *t* pareado para verificar se estas diferenças em valores nominais são estatisticamente significativas.

**Tabela 1: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra geral**

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		$\chi$ (DP)	Mínimo/Máximo	M <sub>ed</sub>	Trimed 5%	M <sub>od</sub>	K-S	gl	Sig	Skewness/EP <sub>s</sub>	Kurtosis/EP <sub>k</sub>
Controle de Estresse	Geral	20,78 (7,49)	11-40	20	20,62	21 <sup>a</sup>	0,095	61	0,200*	-3,09477	0,077815
Saúde	Geral	31,01 (6,73)	12-40	32	31,42	31 <sup>b</sup>	0,122	61	0,025	0,918301	-0,69868
Sociabilidade	Geral	29,62 (6,76)	13 – 40	30	29,83	32	0,090	61	0,200*	-0,34641	-1,34437
Competitividade	Geral	31,24 (7,81)	11 – 40	35	31,84	35	0,209	61	0,000	-5,9085	5,741722
Estética	Geral	27,31 (7,21)	13– 40	28	27,36	31	0,105	61	0,090	-2,48366	0,259934
Prazer	Geral	33,39 (6,57)	10 – 40	35	34,16	36	0,225	61	0,000	-0,85621	-0,79967

Múltiplas Modas <sup>a</sup>(25); <sup>b</sup>(32,33,36,38,40).  
0,200\* = Nível mais baixo da real significância.





**Distribuição das dimensões motivacionais**

## 4.2 Comparações das médias

A fim de esgotar as comparações das médias obtidas nas dimensões motivacionais, conduziu-se um teste *t* pareado com o intuito de verificar as dimensões que melhor descrevem a motivação dos praticantes de atividades físicas regulares. A tabela 2 apresenta estes resultados.

**Tabela 2: Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de Futebol e Futsal**

Dimensões Pareadas	<i>t</i>	gl	p
Competitividade – Controle de Estresse	8,303	60	0,000
Competitividade – Estética	3.465	60	0.001
Competitividade – Prazer	-2.206	60	0.031
Competitividade – Saúde	,185	60	0.853
Competitividade – Sociabilidade	1.249	60	0.216
Controle de Estresse – Estética	-6.963	60	0.000
Controle de Estresse – Prazer	-10.781	60	0.000
Controle de Estresse – Saúde	-10.057	60	0.000
Controle de Estresse – Sociabilidade	-11.026	60	0.000
Estética – Prazer	-6.288	60	0.000
Estética – Saúde	-3.991	60	0.000
Estética – Sociabilidade	-2.477	60	0.016
Prazer – Saúde	2.702	60	0.009
Prazer – Sociabilidade	3.746	60	0.000
Saúde – Sociabilidade	1.626	60	0.109

Os resultados do teste *t* pareado da Tabela 2 demonstraram que o único caso em que não existiram diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) é entre as dimensões *Sociabilidade*, *Competitividade* e *Saúde*. Portanto, essas três encontram-se num mesmo grupo. Em todos os outros casos houve diferenças significativas entre as diferentes dimensões.

No grupo as dimensões que mais motivam os jovens à prática de atividade física e/ou esportiva são: em 1º lugar o *Prazer*; seguido por *Competitividade*, *Saúde*, *Sociabilidade*, indissociáveis estatisticamente; seguido pela estética. Por fim, a dimensão *Controle de Estresse* foi a menos mencionada pelos jovens.

## 5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O estudo apresentou o *Prazer* como o principal fator responsável para que os jovens pratiquem o futebol/futsal. Segundo a TAD o prazer é responsável pela motivação intrínseca de quem pratica determinada atividade. Isto pode sugerir o fato de que os jovens participantes do estudo já tenham adotado o futebol/futsal como sua atividade de lazer. Ainda podemos imaginar que, pelo fato da motivação intrínseca está relacionada com a autodeterminação, os jovens da pesquisa estão, de uma maneira geral, autodeterminados a praticar o futebol/futsal.

Contudo, existem também fatores motivacionais extrínsecos influenciando os atletas a praticar o futebol/futsal. A *Competitividade*, a *Saúde* e a *Sociabilidade* foram os fatores que, atrás apenas do *Prazer*, mais influenciaram os jovens a praticar as modalidades em questão.

Sobre a *Competitividade*, podemos dizer que existem formas de motivação extrínseca relacionadas a ela. Para Singer (1977) existem ocasiões onde nosso incentivo principal pode ser o alcance de uma recompensa, tal como ter nosso nome impresso, ganhar um troféu ou elogio. Quando o adolescente inicia uma atividade física pensando em algum tipo de premiação, ele está sendo influenciado por algo externo à tarefa e não apenas pelo prazer que a prática proporciona. Isso fica ressaltado ainda mais pelo fato de existir muitos jovens que vêm no futebol/futsal um sonho ou um futuro promissor de jogar em um grande clube.

Ainda sobre a *competitividade*, existe uma necessidade psicológica que está diretamente relacionada a este tipo de regulação motivacional que é a necessidade de competência, ou seja, sentir-se capaz. Crianças que demonstram aumento em suas percepções de competência tendem a intensificar a motivação intrínseca, preservando desta forma a autoconfiança em suas habilidades (HARTER, WHITESELL & KOWALSKI, 1992) *apud* (VALENTINI 2006). Quando a competição é feita e organizada de uma forma que não frustre o atleta, e o professor toma atitudes para tal (seja organizando competições com times mais parelhos, seja evitando algum tipo de gozação com os atletas menos habilidosos ao longo das aulas) ela pode ser positiva uma vez que satisfaz esta necessidade psicológica. Caso contrário, pode acarretar em abandono da modalidade pelo aluno.

A dimensão *Saúde* também foi bastante ranqueada no estudo. Normalmente ela está vinculada a uma ação de terceiros (influência dos pais, médicos, etc). Segundo Tani (2001) *apud* Nuñez, Baruki e Junior (2008) na atualidade existe grande preocupação por parte dos pais com a qualidade de vida e saúde de seus filhos, sendo o esporte muitas vezes utilizado como meio de prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Isso nos leva a acreditar em mais um fator motivacional extrínseco agindo como motivador. Contudo esta dimensão pode vir a se fortalecer com o passar do tempo tornando-se mais internalizada pelo sujeito. Isto pode ser explicado pelo fato da saúde ser constantemente comentada na sociedade e na mídia.

A *Sociabilidade* (também muito citada) pode ter o seu sucesso explicado pelo fato dela representar outra necessidade psicológica, a de pertencer a um grupo. Quando o jovem busca uma escolinha de futebol/futsal, muitas vezes ele está procurando um grupo social ao qual ele possa se inserir. Segundo Pujals e Vieira (2002) entre jovens de 8 a 18 anos, um dos principais motivos para se envolver com o esporte é o ambiente social. Tendo isso em vista, os esportes coletivos, em geral, podem proporcionar ao jovem essa sensação de vínculo, uma vez que, matriculados na escolinha eles realmente fazem parte do grupo.

É muito comum encontrar grupos de amigos dentro de uma mesma turma, jovens que procuraram e ingressaram no esporte juntos. Segundo Samulski (1995, p. 87) jovens que praticam esporte de rendimento passam seu tempo livre com amigos que praticam também esporte de alto nível. Os altos índices da *Sociabilidade* encontrados no trabalho nos levam a acreditar numa possível união (amizade) entre os jovens da pesquisa.

Os resultados obtidos no presente trabalho se aproximam de outros estudos da área motivacional em diversas modalidades esportivas. O trabalho de Scalon (1999) concluiu que “toda a criança que ingressa nos programas de iniciação desportiva vai em busca, principalmente, do divertimento, da alegria e do prazer. Além disso, elas se motivam em manter a saúde e buscam encontrar os amigos e fazer novas amizades”. Pesquisadores brasileiros têm relatado que os motivos pelos quais as crianças se envolvem em programas esportivos são ter alegria, aperfeiçoar e aprender novas habilidades, praticar com os amigos fazer novas amizades adquirir forma física e sentir emoções (BECKER JR., 2000; SAMULSKI, 2002; SCALON, 2004) *apud* (TERRA; HERNANDEZ; VOSER, 2009). Outros estudos utilizando o

IMPRAF-126 e o IMPRAF-54 (JUCHEM 2006; JUCHEM *et al.* 2007; BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA; BALBINOTTI C. A. A. 2009) relatam resultados semelhantes onde o prazer, a competitividade e a sociabilidade são grandes motivadores a prática de atividades físicas.

Também foram encontrados estudos específicos sobre a motivação no futsal e/ ou futsal. De acordo com Nuñez *et al.* (2008), que estudou os motivos que levam adolescentes a praticarem o futsal de rendimento, o que mais motiva os jovens a praticar o esporte em questão é o rendimento esportivo, seguido pela saúde e pela amizade/lazer. No estudo sobre os fatores motivacionais e desempenho no futebol de Paim (2001) apresentou motivos relacionados à competitividade (desenvolver habilidades, excitação e desafio), à sociabilidade (afiliação) e saúde (aptidão) como principais fontes de motivação entre os futebolistas.

A *Estética* foi outra dimensão citada pelos jovens. “Na atualidade, mais importante do que as virtudes e defeitos da juventude são as impressões corporais transmitidas para o exterior, onde ser é nitidamente subjugado ao parecer” (GARCIA; LEMOS 2003) *apud* (SALDANHA *et al.*, 2007). De acordo com Tavares (2003) *apud* Russo (2005) somos pressionados em numerosas circunstâncias a concretizar, em nosso corpo, o corpo ideal de nossa cultura. Para Filho (2003) a imagem idealizada - o ideal de imagem - pode acarretar metamorfose no ego, portanto, no corpo. Os dados obtidos podem ser explicados pelo fato dos adolescentes em geral ficarem se comparando muito um com os outros, tornando a estética um ideal motivador ao jovem a praticar atividades físicas.

Outro fator que ajuda a explicar a incidência da dimensão *Estética* é a influência da mídia na sociedade e nos jovens em geral. Segundo Moreno (2006) a mídia exerce uma importante relação de difusão de modelos que são seguidos pela criança. Contudo, vale ressaltar que essa influência da *Estética* é externa à tarefa, tratando-se, portanto, de um fator motivacional extrínseco.

Por último, o *Controle de estresse* foi a dimensão menos citada pelos sujeitos da pesquisa. Isso se deve ao fato desta dimensão ser mais lembrada na população adulta que, além de ter maiores preocupações comparados à população adolescente, vê nas atividades físicas uma forma de aliviar as tensões do dia a dia.

Além disso, evidências mostram que pessoas que não praticam atividades físicas tendem a ter um maior nível de estresse. Segundo o estudo de Pires (2004), que analisou os níveis de estresse em adolescentes, o grupo classificado com

estresse adequado à saúde apresentou maior tempo em atividades físicas intensas e muito intensas, quando comparado ao grupo com níveis de estresse prejudicial. Isso pode explicar os baixos resultados obtidos na dimensão *Controle de estresse*, visto que os jovens desta pesquisa são praticantes regulares de futebol ou futsal.

Vale ainda lembrar que existe o estresse gerado pela própria prática esportiva, seja pelo processo competitivo, ou por uma forte pressão de pais, treinadores etc. Contudo, neste caso, a prática desportiva seria a fonte causadora ao invés de liberador as tensões. Cabe aos treinadores saber lidar com este tipo de situação para que isso não cause uma desmotivação dos jovens à prática do futebol/futsal.

## 6 CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos no presente estudo, podemos concluir que as dimensões que mais motivam os adolescentes à prática do futebol/futsal são: o *Prazer* (1º), a *Competitividade, Saúde, e Sociabilidade* (2º) a *Estética* (3º) e o *Controle de Estresse* (4º). Isto mostra que o que mais motiva os jovens à prática de futebol/futsal é o *Prazer*. Esses resultados apontam que o grupo é muito motivado intrinsecamente, pois o *Prazer* representa este tipo de motivação segundo a TAD.

Acredita-se que com este estudo foi possível descobrir e entender um pouco mais sobre o que mais motiva os jovens a praticar a modalidade esportiva do futebol e futsal. Além disso, com essas descobertas, acredito estar contribuindo para que os professores destas modalidades possam guiar e planejar melhor as suas aulas a fim de ter sempre alunos motivados e estimulados pelas aulas de futebol e futsal. Sugiro novas pesquisas na área para aprimorar os conhecimentos.

## Referências

AMOEDO, Celestino Amorim. A importância do equilíbrio, da diversificação e do planejamento de Atividades físicas em academias em prol de uma melhor qualidade de vida **sitientibus**, Feira de Santana, n 30, p61-76, jan/jun 2004

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

BALBINOTTI, M.A.A.; SALDANHA, R.P.; C.A.A.; BALBINOTTI. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.2 p.318-329, abr./jun. 2009

BARBOSA, M.L.L.. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Vol.1 n°1, p.73-81, 2002

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

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **A motivational approach to self: Integration in personality**. En R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation (p. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press. (1991)

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

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).

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

FILHO, Carlos Alberto de Andrade Coelho. **Atividade física e corpo padrão: reflexões sobre estética e identidade pessoal**. Trabalho apresentado no Núcleo de Mídia Esportiva, XXVI Congresso Anual em Ciência da Comunicação, Belo Horizonte/MG, 2003.



FONSECA, Manoel Antonio; FREITAS, Nuno; FRADE, Vitor. Estudo da relação existente entre a idade dos atletas e os seus motivos para a prática do futebol em equipas federadas da região de Coimbra. **Estudo sobre motivação**. Porto: Universidade do Porto, p.92-95, 2001.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor de bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3 ed. Phorte: São Paulo, 2005.

GARCIA, Rui Proença; LEMOS, Kátia Moreira. A estética como um valor na educação física. **Revista Brasileira de Educação Física**, São Paulo, **17**(1): p .32-40, 2003

GÁSPARI, Jossett Campagna de; SCHWARTZ, Gisele Maria Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida **Motriz**, Vol. 7, n.2, 2001

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Dez 2001, vol.7, no.6, p.187-199. ISSN 1517-8692

HALLAL, Pedro Curi; NASCIMENTO, Rafael Ribeiro; HACKBART, Luíse; ROMBALDI, Aírton José Fatores Intervenientes Associados ao Abandono do Futsal em Adolescentes. **Revista Brasileira de Ciencia e Movimento**. Brasília v. 12, n. 3, p. 27-32, 2004

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; VOSER, Rogério da Cunha; LYKAWKA, Maria da Graça Albo. Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol. **Revista Digital** - Buenos Aires - Año 10 - N° 77 - Octubre de 2004 <http://www.efdeportes.com/>

JUNIOR, Dante de Rose A competição como fonte de estresse no esporte – **Revista Brasileira de Ciencia e Movimento**. Brasília v, 2002 – ucb.br

JUCHEM, L.. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C.A.A.; BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; SALDANHA, R.P.. A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol. 6, n. 2, p. 19-24, set/2007.

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** – 2006, 5(1): p. 59-76

MORAES, Luiz Carlos; RABELO, André Scotti; SALMELA, John Henry. Papel dos pais no desenvolvimento de jovens futebolistas. **Psicologia Reflexão e Crítica**. vol.17, no. 2, p.211-222, 2004. ISSN 0102-7972

MORENO, Bruno Stramandinoli; POLATO, André Luís; MACHADO, Afonso Antonio O aluno e seu corpo nas aulas de educação física: apontamentos para uma reflexão sobre a vergonha e a mídia. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.6, n.8, 2006 – ISSN 1679-8678

NEVES, Maria Cristina Sousa e DUARTE, Ana Maria. A prática de actividades físicas/desportivas extra-escolares dos alunos do ensino secundário do conselho de matosinho. A influencia social e motivação para esta prática. **Estudo sobre motivação**. Porto: Universidade do Porto, p.71, 2001.

NUNES, Paulo Ricardo; BARUKI, Vera Lúcia; JUNIOR, Vagner Pereira da Silva. Aspectos Motivacionais à pratica esportiva infantil. **Revista Perfil**, nº 8, p.98, 2005

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. V.3, nº 3, p. 125-134, 2004.

NUÑEZ, Paulo Ricardo Martins; PICADA, Helen Fabianny Souza de Lara; SCHULZ, Sandro Torales; JUNIOR, Carlos Alexandre Habitante; SILVA, Vagner Pereira da. Motivos que levam adolescentes a praticarem futsal. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, n. 1, 2008 – ISSN 1983 – 9030

PAIM, Maria Cristina Chimelo. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista da Educação Física/UEM Maringá**, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001

PESTANA, M.H.; GAGEIRO, J.G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS** (3ª Ed.). Lisboa: Edições Silabo, 2003.

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

PITANGA, Francisco José Gondim Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília v.10 n. 3 p 49-54. 2002

PUJALS, Constanza; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2002

RÉ, A.H.N., DE ROSE Jr., D., BÖHME, M.T.S. Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 2004; 12(4): 83-87.

RODRIGUES, Franciso Xavier Freire. Modernidade, disciplina e futebol: uma análise sociológica da produção social do jogador de futebol no Brasil. **Sociologias**, no. 11, p.260-299, Jun 2004. ISSN 1517-4522

RUSSO, Renata. Imagem corporal: construção através da cultura do belo **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005 – ISSN 1679-8678

RYAN, Richard M; DECI, Edward L. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being**. American Psychologist, 55, 68-78. (2000a)

RYAN, Richard M; DECI, Edward L. **Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions Contemporary Educational Psychology**, 25, p. 54–67 (2000b)

SALDANHA, Ricardo Pedrozo; JUCHEM, Luciano; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide; BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol. 6, n. 2, 2007

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do Esporte: Teoria e aplicação prática. **Imprensa Universitária/UFMG**, Belo Horizonte 1995

SCALON, Roberto Mário; JR, Becker Benno; BRAUNER, Mário Roberto Generosi. Fatores motivacionais que influem na aderencia dos programas de iniciação desportiva pela criança. **Revista Perfil** ano 3 n° 3, 1999

SINGER, Robert N. **Psicologia do esporte: mitos e verdades**. 2ª ed. Harbra, São Paulo 1977

TERRA, Gustavo Bühler; HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; VOSER, Rogério da Cunha. A motivação de crianças e adolescentes para a prática de futsal. **Revista Digital**. Ano 13, n° 128. Buenos Aires 2009 <http://www.efdeportes.com/>

VALENTINI, Nadia Cristina Competência e autonomia: desafios para a Educação Física Escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, p.185-87, set. 2006. Suplemento n.5.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; BOTTI, Marise; VIEIRA, José Luiz Lopes. **Ginástica rítmica – análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil**. Maringá, v. 27, n. 2, p. 207-215, 2005

**ANEXO A – IMPRAF-54**

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( )M ( )F  
 Time: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2009  
 Tempo de participação na modalidade: ( ) primeiro ano ( ) mais de 1 ano

**INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA**

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

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

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

**Realizo atividades físicas para...**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1                                    | 2  |
| 1. ( ) diminuir a irritação.         | 7. ( ) ter sensação de repouso.                  |
| 2. ( ) adquirir saúde.               | 8. ( ) melhorar a saúde.                         |
| 3. ( ) encontrar amigos.             | 9. ( ) estar com outras pessoas.                 |
| 4. ( ) ser campeão no esporte.       | 10. ( ) competir com os outros.                  |
| 5. ( ) ficar com o corpo bonito.     | 11. ( ) ficar com o corpo definido.              |
| 6. ( ) atingir meus ideais.          | 12. ( ) alcançar meus objetivos.                 |
| 3                                    | 4  |
| 13. ( ) ficar mais tranqüilo.        | 19. ( ) diminuir a ansiedade.                    |
| 14. ( ) manter a saúde.              | 20. ( ) ficar livre de doenças.                  |
| 15. ( ) reunir meus amigos.          | 21. ( ) estar com os amigos.                     |
| 16. ( ) ganhar prêmios.              | 22. ( ) ser o melhor no esporte.                 |
| 17. ( ) ter um corpo definido.       | 23. ( ) manter o corpo em forma.                 |
| 18. ( ) realizar-me.                 | 24. ( ) obter satisfação.                        |
| 5                                    | 6  |
| 25. ( ) diminuir a angústia pessoal. | 31. ( ) ficar sossegado.                         |
| 26. ( ) viver mais.                  | 32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física. |
| 27. ( ) fazer novos amigos.          | 33. ( ) conversar com outras pessoas.            |
| 28. ( ) ganhar dos adversários.      | 34. ( ) concorrer com os outros.                 |
| 29. ( ) sentir-me bonito.            | 35. ( ) tornar-me atraente.                      |
| 30. ( ) atingir meus objetivos.      | 36. ( ) meu próprio prazer.                      |
| 7                                    | 8  |
| 37. ( ) descansar.                   | 43. ( ) tirar o stress mental.                   |
| 38. ( ) não ficar doente.            | 44. ( ) crescer com saúde.                       |
| 39. ( ) brincar com meus amigos.     | 45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.       |
| 40. ( ) vencer competições.          | 46. ( ) ter retorno financeiro.                  |
| 41. ( ) manter-me em forma.          | 47. ( ) manter um bom aspecto físico.            |
| 42. ( ) ter a sensação de bem estar. | 48. ( ) me sentir bem.                           |
| 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.                 |  |

## ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro que fui esclarecido de forma detalhada sobre a pesquisa, que tem como título “**Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas: um estudo com atletas do Futebol**”, bem como da importância de sua realização. Esta pesquisa tem por objetivo geral explorar os níveis de seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) que melhor descrevem os atletas de Futebol.

Os responsáveis por esta pesquisa, graduando em Educação Física Cauê Haase Pacheco (telefone 51-3446.8168 e 51-9993.8992), endereço eletrônico: [cauehp@hotmail.com](mailto:cauehp@hotmail.com), e Professor Doutor Carlos A. A. Balbinotti (telefone 51-3388.3031), endereço eletrônico [cbalbinotti@terra.com.br](mailto:cbalbinotti@terra.com.br), do curso de Graduação em Educação Física na Escola Superior de Educação Física ESEF/UFRGS, garantem aos participantes:

- Não há nenhum risco aos participantes da pesquisa, já que os entrevistados serão submetidos apenas a um questionário de perguntas.
- É garantido ao entrevistado, se for da sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento. Para tal foi fornecido o telefone de contato.
- Prestar esclarecimentos antes e depois da pesquisa.
- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos.

Tal pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS (telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629) sob número de processo: 2007721.

---

Nome e Assinatura do Participante da Pesquisa

---

Nome e Assinatura do Pai ou Responsável

Nome do pesquisador: Cauê Haase Pacheco  
Telefone: (51) 3446.8168 e (51) 9993.8992