

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

JOÃO VÍTOR REIS

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ESCOLARES
PARA A PRÁTICA DO MOUNTAIN BIKE**

Porto Alegre

2018

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

JOÃO VÍTOR REIS

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ESCOLARES
PARA A PRÁTICA DO MOUNTAIN BIKE**

Monografia submetida ao Curso de Educação Física –
Licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande do
Sul, como requisito parcial para a obtenção do grau de
Licenciado em Educação Física. Orientador: Prof. Dr.
Adroaldo Gaya

Porto Alegre

2018

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

JOÃO VÍTOR REIS

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ESCOLARES
PARA A PRÁTICA DO MOUNTAIN BIKE**

Conceito final:

Aprovado em _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. _____

Orientador – Prof. Dr. Adroaldo Gaya – UFRGS

Agradecimentos:

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, agradecer ao professor Adroaldo, por acreditar em mim e na produção deste trabalho, por me oferecer todo o suporte e orientação para concluí-lo. Agradecer ao professor Rodrigo Moreira por também fazer parte da equipe de orientação deste estudo, agradecer ao instituto Vasconcelos Jardim por liberar a coleta de dados para a pesquisa, agradecer ao município de General Câmara pela recepção e onde é situada a escola. Agradecer a minha família e amigos por estarem do meu lado nos momentos mais difíceis até aqui.

Obrigado!

“A vida é curta então aprenda com seus erros. E continue atrás das escolhas que fizer.”

(John Petrucci)

RESUMO

Introdução: O Mountain Bike é um esporte de aventura, praticado em trilhas e estradas em contato direto com a natureza, praticado com todas as dificuldades apresentadas pelo solo (terra e areia) e clima (calor, frio, chuva e vento). Este estudo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais dos alunos que praticam a modalidade do Mountain Bike ofertado para escolares regularmente matriculados nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental do Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim em 2018. **Procedimentos metodológicos:** a pesquisa se caracteriza como um estudo de caso institucional tendo a escola uma proposta pedagógica alternativa. A amostra intencional, foi composta de 37 participantes na modalidade de Mountain Bike na categoria Infantil, nos naipes masculino e feminino. As crianças deste estudo foram avaliadas durante as aulas de educação física, com duração de 50 minutos cada, da seguinte forma: a) visita in loco da aula – observação qualitativa dos pesquisadores realizada por uso de observação direta; b) Aplicação do questionário após a realização da aula. Para a análise dos fatores motivacionais utilizamos o questionário sugerido por Gaya e Cardoso (1998). Foram classificados em três categorias. A competência desportiva (CD) – questões 1, 4, 6, 8, 9, 15, 16 e 17; b) amizade e lazer (AL) – questões 3, 7, 12, 13 e 19; e c) saúde (S) – questões 2, 5, 10, 11, 14 e 18. Cada motivo possui três níveis de resposta, ou seja, Nada Importante (NI), Pouco Importante (PI) e Muito Importante (MI). Para o tratamento dos dados foram utilizadas análises descritivas, ilustradas em gráficos de barra com os valores de ocorrência em percentuais. As perguntas 20, 21, 22 e 23 são descritivas e foram analisadas da seguinte forma: (1) quantificamos a ocorrência do número de modalidades praticadas na escola conforme a proposta pedagógica da mesma; (2) descrevemos de forma textual os motivos reportados pelos estudantes que os levavam a praticar atividade ao ar livre e na natureza (Mountain Bike); (3) determinamos a ocorrência em percentuais as respostas referentes ao clima e o tempo em que os alunos consideram melhor para realizar a prática do Mountain Bike; e (4) descrevemos de forma textual como é a participação do professor durante as aulas. **Resultados:** Podemos constatar que o fator encontrado nos resultados da pesquisa para os alunos de educação física, modalidade mountain bike para motivação da prática do esporte foram os cuidados com a saúde. Cerca de 65% dos jovens entrevistados consideram muito importante o fator motivacional Saúde em praticar o Mountain Bike, seguido da categoria Amizade e Lazer com 47,1% das respostas dos escolares. Participação junto com a turma para vivenciar a modalidade mountain bike na educação física **Conclusão:** É possível realizar uma prática esportiva alternativa de aventura como o mountain bike, na qual o fator motivacional mais destacado entre os alunos é o cuidado com a saúde e a vontade de andar de bicicleta fazendo trilhas.

Palavras-chave: Mountain Bike; Escolares; Motivação

ABSTRACT

Introduction: The Mountain Bike is an adventure sport, practiced in trails and roads in direct contact with nature, practiced with all the difficulties presented by the soil (earth and sand) and climate (Heat, cold, rain and wind). This study had as objective to analyze the motivational factors of the students who practice the mountain bike modality offered to schoolchildren regularly enrolled in the basic education physical education classes of the state institute of education. **Methodological procedures:** The research is characterized as an institutional case study having the school an alternative pedagogical proposal. The intentional sample was composed of 37 participants in the mountain bike modality in the infant category, in both sexes. The children of this study were evaluated during the physical education classes, lasting 50 minutes each, as follows: a) on-site visit of the class - qualitative observation of the researchers performed through direct observation; b) Application of the survey after the lesson. For the analysis of motivational factors we used the survey suggested by Gaya and Cardoso (1998). They were classified into three categories. The sporting competence (CD) - questions 1, 4, 6, 8, 9, 15, 16 and 17; b) friendship and leisure (LA) - questions 3, 7, 12, 13 and 19; and c) health (S) - questions 2, 5, 10, 11, 14 and 18. Each motive has three levels of response, Not Important (NI), Little Important (PI), and Very Important (MI). For the treatment of the data, descriptive analyzes were used, illustrated in bar graphs with the occurrence values in percentages. Questions 20, 21, 22 and 23 are descriptive and were analyzed as follows; (1) we quantify the occurrence of the number of modalities practiced in the school according to the pedagogical proposal of the same; (2) we describe in a textual way the reasons reported by the students that led them to practice the outdoor activity in the wild (Mountain Bike); (3) we determine the occurrence in percentages the answers regarding the climate and the time in which the students consider better to carry out the practice of Mountain Bike; and (4) we describe in a textual way how is the teacher's participation during the classes. **Results:** We can verify that the most important factor presented by the students was the concern with health. About 65% of the young people interviewed consider the motivational health aspect of mountain biking to be very important, followed by the friendship and leisure category with 47.1% of the students' responses. **Conclusion:** It is possible to carry out an alternative sports practice of adventure such as mountain biking, where the most important motivational factor among the students is the health care and the will to walk bike trails.

Keywords: Mountain Bike; Schoolchildren; Motivation.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Modalidades esportivas e locais das aulas	16
Quadro 2	Estrutura das aulas de Educação Física	16
Quadro 3	Proposta dos conteúdos conforme as etapas de desenvolvimento das crianças	17

LISTA DE ANEXOS

Anexo A	Inventário de motivação para a prática desportiva.....	33
Anexo B	Termo de autorização institucional	34
Anexo C	Termo Consentimento Livre e Esclarecido	35
Anexo D	Resultados dos fatores motivacionais	36

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	15
2.1. Problema da pesquisa	15
2.2. Caracterização da investigação	15
2.2.1 Proposta para educação física escolar	15
2.3 Sujeitos da pesquisa	17
2.4 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados	18
2.5 Plano de coleta de dados	18
2.6 Tratamento estatístico dos dados	19
2.7 Aspectos éticos	19
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
3.1 Problema da pesquisa	21
3.2 Apresentação do relato de experiência na prática do Mountain Bike	25
CONCLUSÃO	29
REFERÊNCIAS	30
ANEXOS	33

INTRODUÇÃO

O Mountain Bike (MTB) é um esporte de aventura, praticado em zonas rurais em contato direto com a natureza, com todas as dificuldades apresentadas pelo solo terra e areia e clima calor, frio, chuva e vento. O MTB surgiu no final dos anos 70, quando um grupo de jovens ciclistas começaram a frequentar as trilhas das montanhas da Califórnia (Estados Unidos da América). Eram basicamente ciclistas de estrada, que começaram a buscar um novo estilo no esporte, uma alternativa às “magrelas” do asfalto. As trilhas e estradas de terra, mesmo longe de serem encaradas por bicicletas de velocidade acabaram por conquistar novas emoções.

Para Tom Ritchey (2018), uma lenda no esporte, o responsável pela escolha da terra pelo asfalto foi Jobest Brandt, sendo o inspirador dele e de mais outros, como Gary Fisher. Muitas histórias contam que já houve experiências anteriores (nas décadas de 40 e 50) de utilizar a bicicleta em trilhas, mas não tiveram a expressão e a explosão que ocorreu no final da década de 70.

Como esporte, o Mountain Bike cada vez mais acumulou adeptos, sendo hoje encontrada em quase todas as regiões do mundo. Nunca um esporte se espalhou tão rápido. Isto talvez se deva ao fato de aproximar as pessoas cada vez mais da natureza, do prazer e da adrenalina propiciada ao praticante, e de contribuir no condicionamento físico (SATOSHI, 2017).

O uso da bicicleta é uma prática que além de ser considerada saudável, também gera estímulos entre seus praticantes. A bicicleta em alguns países do mundo é reconhecida como um meio de transporte cultural daquela região, seja para ir ao trabalho, para escola e também como um meio de lazer entre as pessoas.

A bicicleta tem um papel importante no que se refere a parte emocional e social das pessoas, quando há estímulos e motivação para realizar atividade física, segundo Proni (2002), são comumente categorizadas em funções manifestas, latentes ou agonísticas.

A prática do ciclismo e o uso da bicicleta está relacionado a condição financeira, a maioria das pessoas que utilizam a bicicleta para ir ao trabalho e escola são pessoas com menores condições financeiras, enquanto que pessoas com melhores condições financeiras utilizam outros veículos para se deslocarem até a escola ou trabalho, como carros, ônibus etc..

O Mountain Bike é um esporte de montanhas e trilhas, com variados tipos de terrenos, subidas e descidas. As provas são disputadas numa pista de terra com várias irregularidades (buracos, elevações e obstáculos). Existem as seguintes categorias: *Cross Country*, *Free Ride*, *Down Hill*. São utilizados os seguintes equipamentos de segurança no *mountain bike*: capacetes full face, joelheiras e um colete para proteger o peito).

A Confederação Brasileira de Ciclismo (CBC) apresenta que este esporte tem atraído mais adeptos e tem se difundido nas diferentes regiões do país, nas competições, em eventos e encontros, e principalmente, no lazer. Dentre as modalidades do ciclismo o Mountain Bike apresenta-se como uma modalidade realizada nas trilhas e estradas junto à natureza. Além de contribuir para o desenvolvimento da atividade física e do bem-estar mental, proporciona a relação direta com o meio ambiente. Participam atletas profissionais, ciclistas amadores, crianças, adolescentes e idosos (SOARES e SANTOS, 2004).

A prática do Mountain Bike na escola não é comum, a insegurança no trânsito, a dificuldade de encontrar trilhas, estradas e locais apropriados fazem com que muitas regiões e cidades do país tenham dificuldade em desenvolver o Mountain Bike. Embora se reconheça estas afirmações e dificuldades para o avanço da prática deste esporte, iniciativas positivas tem se observado em algumas escolas, clubes e grupos de ciclismo. Estas iniciativas são fundamentais para o avanço do esporte e a aquisição de novos adeptos nesta modalidade alternativa.

Outro aspecto importante para realização das aulas de Mountain Bike é o custo para a realização da atividade, ou seja, o aluno tem de gastar com a compra da bicicleta, manutenção, por conta dos danos nas peças causados pela água, terra, pedras e também com os equipamentos de segurança para evitar acidentes graves, não é um esporte barato e de baixo custo, algumas crianças que não tem condições de comprar o material de segurança necessário, uma autorização foi enviada aos pais deixando os cientes de que os alunos participariam das atividades sem equipamentos de segurança e as roupas que tivessem a disposição para usar durante as aulas.

Nas escolas não é comum ver a bicicleta integrada ao ensino, como forma de educar e socializar os alunos, com as práticas de Mountain Bike em ambientes naturais, acreditamos na possibilidade de melhoria dos níveis aptidão física e também seus aspectos motivacionais. Mudanças desta ordem envolvem diferentes aspectos que se

destacam como elementos impulsionadores do desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo-social (HORN, 2002).

Na proposta de Atkinson (2002), a motivação dirige o comportamento para um determinado incentivo que produz prazer ou alivia um estado desagradável. Segundo Murray (1973), o motivo se distingue de outros fatores como a experiência passada da pessoa, as suas capacidades físicas ou a situação ambiente onde se encontra, e que também podem contribuir na sua motivação. Murray (1973), também classifica os motivos em dois grupos: inatos ou primitivos e adquiridos ou secundários (agressão, raiva, etc). São fatores pessoais e sociais que favorecem a persistência ou o abandono de um comportamento. É uma dimensão intensiva em que os indivíduos se dedicam a realizar uma determinada tarefa.

A inserção do Mountain Bike nas aulas de educação física é uma prática diferente pois não é comum ver uma prática de aventura nas escolas, este esporte proporciona experiências aos alunos trazendo elementos importantes como, a prática esportiva de aventura em contato direto com a natureza, fazer com que os alunos tenham maior controle emocional por conta das adversidades de terrenos acidentados como buracos, chão batido, barro, rios, sol, chuva, frio, calor subidas e descidas, sensação de prazer e liberdade.

Segundo Samulski (2002), refere a motivação como a totalidade dos fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo. Paim (2001) relata que na relação ensino-aprendizagem, em qualquer ambiente, conteúdo ou momento, a motivação constitui-se como um dos elementos centrais para a sua execução bem-sucedida.

Ainda assim, esse esporte faz com que os alunos possam reconhecer seus próprios limites, até onde podem ir, fazer novas amizades com os colegas, sem falar sobre as melhoras das capacidades físicas e benefícios para a saúde praticando regularmente. Juntando todos esses elementos temos outros fatores importantes para que seja viável a prática desse esporte, que é a motivação, a busca por fortes emoções, experiências novas e desafiadoras em trilhas.

As diferentes modalidades que compõem o esporte de aventura, o Mountain Bike apresenta o fator risco como uma constante em sua prática, tanto na perspectiva da competição quanto do lazer, exigindo de seus praticantes variadas adaptações psicológicas como a emoção, a capacidade de controlar-se diante do risco eminente frente às disposições geográficas, cenários naturais, adversidade climática bem como

dos esforços físicos e a busca pela superação de limites (CATER, 2006; COSTA, DINIZ, PEREIRA, 1988; V. L. M., COSTA, 2006; CRATTY, 1984).

Conforme Both e Malavasi (2005), adultos e crianças são motivados a participar esportes por razões similares, embora os aspectos sobre saúde sejam mais importantes para os adultos, e o desenvolvimento de habilidades e competências, mais relevantes para as crianças.

Para Dosil (2004), a motivação é o motor do esporte, pois esta explica as razões para a iniciação, orientação, manutenção e abandono da prática esportiva, podendo ser determinada por fatores individuais, sociais, ambientais e culturais.

Para Braga e Miranda (2006), são vários os fatores que podem estimular o uso da bicicleta e a prática do Mountai Bike. Dentre estes, podemos citar a necessidade de um meio de transporte de acordo com as condições e características sociais do indivíduo, status, imagem/representação do ciclista, diferenças culturais, clima, ambiente e relevo, propósito da viagem, características do tráfego e da cidade, configuração geométrica do local, renda e custo do transporte em seus diferentes modos, infraestrutura existente para o uso da bicicleta, riscos de acidentes, segurança pública, incentivos por parte de empregadores e políticas voltadas para o uso da bicicleta, visando à acessibilidade.

A bicicleta é comumente utilizada para diversos fins e a escolha por ela, deve-se a muitos fatores. De acordo com Zahran et al. (2008), o costume de andar de bicicleta depende de aspectos construídos e naturais de uma localidade. A característica natural do ambiente influencia a distribuição espacial dos meios de transporte e as características do ambiente construído como a conectividade local. A proximidade entre origens e destinos e o ritmo da expansão residencial são importantes para viagens de bicicleta. Percebe-se que em localidades onde há infraestrutura organizacional podem proporcionar educação, sensibilização e eventos que incentivem o uso da bicicleta.

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por sua própria vontade, ou seja, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Atividades intrinsecamente motivadas são comumente associadas ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN & DECI, 2000b).

A motivação intrínseca "para saber" ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade; a motivação intrínseca "para realizar" ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e a motivação intrínseca "para experiência" ocorre quando um

indivíduo realiza uma atividade para experienciar as situações estimulantes inerentes a tarefa (BRIÈRE, VALLERAND, BLAIS e PELLETIER, 1995). A motivação extrínseca, por sua vez, ocorre quando uma atividade é efetuada com outro(s) objetivo(s) que não o(s) inerente(s) à própria atividade (RYAN E DECI, 2000a).

Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar os fatores motivacionais dos alunos que praticam a modalidade do Mountain Bike ofertado para crianças e adolescentes regularmente matriculados nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental do Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim em 2018.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Problema da Pesquisa

A pergunta que conduzirá a pesquisa deste projeto é:

Quais são os fatores motivacionais que levam os alunos a praticarem a modalidade do Mountain Bike ofertado para crianças e adolescentes regularmente matriculados nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental do Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim em 2018?

2.2 Caracterização da Investigação

2.2.1 Proposta para educação física escolar

A pesquisa se caracteriza como um estudo de caso institucional (Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim) tendo como perspectiva analisar os aspectos motivacionais no desenvolvimento das aulas de educação física, na modalidade do Mountain Bike, conforme a proposta pedagógica desenvolvida no contexto da educação física escolar.

A proposta se desenvolve no âmbito da educação física com o objetivo de proporcionar aos alunos, do ensino fundamental (finais), o oferecimento de uma prática pedagógica alternativa tendo em vista: a) oportunizar aos jovens uma ampliação do mundo motor/esportivo; b) propiciar aos jovens autonomia para tornar-se independente e responsável em sua ação relacionada a uma vida ativa e saudável; c) estimular os escolares a buscarem vida ativa no momento escolar e no futuro.

Nesta proposta, os alunos escolhem quantas e quais modalidades esportivas (turmas) vão frequentar no ano letivo, sendo compulsório, pelo menos duas por trimestre. Cada modalidade esportiva possui dois períodos semanais, totalizando quatro períodos (200 minutos) compulsórios de educação física por semana, no mínimo, podendo o aluno frequentar quantas desejar condicionada somente à autorização dos responsáveis.

As modalidades esportivas desenvolvidas no âmbito da escola no período letivo de 2018 estão especificadas no Quadro 1.

Quadro 1. Modalidades esportivas e locais das aulas.

Modalidade	Local
Atletismo	Pista específica na escola
Caminhada e Trekking	Ruas e trilhas do município
Dança	Sala de dança da escola
Futebol de campo	Campo de futebol do exército
Futsal	Ginásio de esportes municipal
Handebol	Quadra da escola
Mountain Bike	Trilhas do município
Voleibol	Ginásio de esportes municipal
Tênis de mesa	Sala de jogos
Xadrez	Sala de jogos

A elaboração dos conteúdos das respectivas modalidades esportivas foram planejados baseado no compromisso pedagógico da educação física como componente curricular obrigatório e em critérios de seleção tendo em vista a área de conhecimento e intervenção profissional no âmbito da cultura corporal. Além disso, no interesse dos alunos, nas necessidades sociais e nas características da região. A estrutura das aulas nas diferentes modalidades ofertadas está apresentada no quadro 2.

Quadro 2. Estrutura de aulas de educação física.

Partes da aula	Atividades	Duração
Parte inicial: Aquecimento	Foi composta por atividades de preparação e aquecimento, nesta etapa foram realizadas atividades de alongamentos, corridas alternadas, saltos e jogos recreativos com a finalidade de preparar os alunos para a segunda parte da aula.	± 5 minutos.
Parte principal: Formação corporal	Teve a preocupação com o aprimoramento dos fundamentos e gestos técnicos da modalidade esportiva desenvolvida; exercícios de formação esportiva; desenvolvimento das habilidades motoras; preocupação com as capacidades físicas.	± 15 minutos.
Parte principal: Formação esportiva	Ensino das atividades esportivas; preparação técnica e tática dos esportes; regras básicas.	± 25 minutos.
Parte final: Volta à calma	Atividades de relaxamento e descontração.	± 5 minutos.

A divisão por categoria de idades e sexo foi planejada na perspectiva de estabelecer uma proposta adequada nas distintas etapas de desenvolvimento das crianças. Tendo em vista contemplar estas etapas apresentamos no quadro 3 a proposta para cada categoria de idade.

Quadro 3. Proposta dos conteúdos conforme as etapas de desenvolvimento das crianças.

Categoria de idade	Proposta em cada categoria:
Mirim (11 – 13 anos)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Diversidade nas práticas corporais; ○ Iniciação esportiva; ○ Ampliação dos aspectos motores/esportivos; ○ Desenvolvimento das capacidades físicas; ○ Obtenção de hábitos posturais e atitudes corporais.
Infantil (14 – 15 anos)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exploração e fixação das práticas corporais; ○ Especialização inicial; ○ Vivências e experiências motoras/esportivas; ○ Hábito da prática de exercícios físicos; ○ Noções básica de socorros de urgência.
Juvenil (16 – 17 anos)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aperfeiçoamento das práticas corporais; ○ Especialização avançada; ○ Prática de atividades físicas na promoção da saúde; ○ Multiplicidade e autonomia motora/esportiva.

2.3 Sujeitos da pesquisa

Este estudo de caráter exploratório utilizou uma abordagem do tipo transversal, sendo a amostra composta de forma não aleatória por conveniência.

Este estudo de caso foi realizado na população (Total de 790 escolares - 430 na faixa de 11 a 17 anos) de estudantes do Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim (IEEVJ) no município de General Câmara, na região Sul do Brasil (IDESE¹ = 0,688; Educação = 0,874; Renda = 0,617; Saneamento e domicílio = 0,418; Saúde = 0,845 e IDEB² = 3,7 – 2012), localizado às margens dos rios Taquari e Jacuí, distante cerca de 75 km de Porto Alegre.

A amostra intencional, foi composta de 37 escolares participantes na modalidade de Ciclismo (Mountain Bike) na categoria Infantil, nos naipes masculino e feminino. A

¹ FUNDAÇÃO DE ECONOMIA E ESTATÍSTICA (FEE). Governo do Estado do Rio Grande do Sul. Índice de Desenvolvimento Sócio Econômico. Disponível em: http://www.fee.tche.br/sitefee/pt/content/estatisticas/pg_idese_municipios_classificacao_idese>. Acesso em: 10 de maio de 2018.

² INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISA EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB). Disponível em: <<http://ideb.inep.gov.br/resultado/resultado/resultado.seamcid>>. Acesso em: 10 de maio de 2018.

lista com a relação de todos os alunos foi obtida na secretaria da escola para a elaboração da seleção dos sujeitos, participando somente os alunos matriculados e frequentando as aulas de educação física do ensino fundamental (séries finais) em 2018 na modalidade Mountain Bike.

2.4 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados

A avaliação dos fatores motivacionais é considerada uma tarefa complexa, principalmente quando se trata de crianças e adolescentes. Todavia, existem alguns fatores que podem condicionar a escolha do procedimento de medida apropriado conforme algumas características: a) o problema do estudo e a dimensão do problema; b) a relação tempo e número de sujeitos que serão avaliados; c) aceitação dos sujeitos; d) fácil utilização; e) relação custo benefício; f) procedimentos metodológicos de fácil gerenciamento e aplicação; g) capacidade de não influenciar no comportamento dos sujeitos; h) ter fidedignidade, objetividade e validade (MAIA et al., 2001).

Assim sendo, os fatores motivacionais foram avaliados através do questionário sugerido por Gaya e Cardoso (1998), ilustrado no anexo A.

As crianças deste estudo foram avaliadas durante as aulas de educação física, com duração de 50 minutos cada, da seguinte forma: a) visita in loco da aula – observação qualitativa dos pesquisadores realizada através de observação direta; b) Por meio de aplicação do questionário após a realização da aula. Antes da realização do estudo o professor responsável pela disciplina foi consultado sobre a aplicação do questionário e a para a observação e vivência das aulas. Os alunos vão ter seus dados pessoais mantidos em sigilo.

2.5 Plano de coleta de dados.

A equipe de avaliadores foi composta por dois pesquisadores, o professor titular da turma (Modalidade de Mountain Bike), nomeado pela Secretaria do Estado do RS, e o autor deste projeto, no qual participou de todas as etapas da coleta de dados. Os avaliadores foram submetidos a um treinamento, com o intuito de minimizar erros e destacar os aspectos importantes para a análise dos dados. No início das aulas foram repassadas todas as instruções necessárias aos alunos sobre a realização do estudo

2.6 Tratamento estatístico dos dados

Para análise dos motivos para a prática deste esporte, foram classificados em três categorias, de acordo com Gaya e Cardoso (1998). A Competência Desportiva (CD) – questões 1, 4, 6, 8, 9, 15, 16 e 17; b) Amizade e Lazer (AL) – questões 3, 7, 12, 13 e 19; e c) Saúde (S) – questões 2, 5, 10, 11, 14 e 18. Cada motivo possui três níveis de resposta, ou seja, Nada Importante (NI), Pouco Importante (PI) e Muito Importante (MI).

Para o tratamento dos dados foram utilizadas análises descritivas, ilustradas em gráficos de barra com os valores de ocorrência em percentuais. As perguntas 20, 21, 22 e 23 são descritivas e foram analisadas da seguinte forma: (1) quantificamos a ocorrência do número de modalidades praticadas na escola conforme a proposta pedagógica da mesma; (2) descrevemos de forma textual os motivos reportados pelos estudantes que os levavam a praticar atividade ao ar livre e na natureza (Mountain Bike); (3) determinamos a ocorrência em percentuais as respostas referentes ao clima e o tempo em que os alunos consideram melhor para realizar a prática do Mountain Bike; e (4) descrevemos de forma textual como é a participação do professor durante as aulas.

Após todos os dados serem recolhidos, todo material, foi transcrito em um documento, sendo registrado os depoimentos, tanto dos alunos quanto do professor.

Para todas as análises estatísticas utilizamos o programa *SPSS for Windows* 17.0. O valor de significância estabelecido para análise dos dados foi de 5%.

2.7 Aspectos éticos

Para a realização desta investigação, foram cumpridos os princípios éticos de acordo com a resolução 466 do Conselho Nacional de Saúde. A participação nesta pesquisa foi realizada de forma voluntária, podendo os envolvidos, a qualquer momento, optar pela não participação na mesma.

Foram apresentados, em reunião, para pais, alunos, professores e direção, os objetivos da presente investigação, os procedimentos de coleta de dados e informações sobre possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação na pesquisa.

Após o consentimento do órgão diretivo da escola (Anexo B), depois do consentimento livre e esclarecido dos pais (Anexo C), iniciamos a coleta de dados. Participaram do estudo somente aqueles alunos que obtiveram a assinatura do termo e aceitaram a participação na pesquisa.

Este estudo faz parte de uma série de investigações desenvolvidas pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br), que se caracteriza como um observatório permanente dos indicadores de crescimento corporal, estado nutricional, atividade física, aptidão física para a saúde e desempenho esportivo de crianças e jovens brasileiros (GAYA et al., 2012).

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, processo nº 2008013.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a apresentação e discussão dos resultados apresentaremos resultados dos fatores motivacionais para a prática do Mountain Bike; e alguns estudos relacionados com a motivação em outros esportes.

3.1 Resultados dos fatores motivacionais

Para a exposição dos resultados apresentamos os percentuais dos níveis de importância da motivação dos escolares divididos por fatores motivacionais. A tabela 1, mostra os resultados sobre os fatores motivacionais nas diferentes categorias: Competência Desportiva, Saúde e Amizade e Lazer com opções de respostas de NI (Nada Importante) PI (Pouco Importante) e MI (Muito Importante)

Tabela 1. Ocorrência (%) dos níveis de importância da motivação dos escolares nas categorias Competência Desportiva, Saúde e Amizade e Lazer.

Categoria	NI	PI	MI
Competência desportiva	27,1%	31,4%	41,5%
Saúde	7,5%	27,4%	65,1%
Amizade e lazer	14,2%	38,7%	47,1%

Podemos constatar que o fator considerado mais importante apresentado pelos escolares foi a preocupação com à Saúde. Cerca de 65% dos jovens entrevistados consideram muito importante o fator motivacional Saúde em praticar o Mountain Bike, seguido da categoria Amizade e Lazer com 47,1% das respostas dos escolares.

Quanto aos percentuais dos níveis motivacionais nas diferentes categorias alustrados na tabela 1, identificamos que 41,5% dos escolares entrevistados consideram os motivos relacionados à competência desportiva como muito importantes, 31,4% consideram pouco importantes e 27,1% dos jovens consideram-nos nada importantes. Já para Saúde os resultados são superiores, cerca de 65,1% dos adolescentes investigados consideram os motivos relacionados à saúde como muito importantes; 27,4% acham pouco importantes e 7,5% nada importantes. Por fim, para a categoria Amizade e Lazer, 47,1% afirmaram que os motivos relacionados à categoria são muito importantes; 38,7% acham pouco importantes e 14,2% consideram os motivos pouco importantes.

O resultado encontrado, é que o fator considerado mais importante apresentado pelos escolares, é a preocupação com à Saúde. Cerca de 65% dos jovens entrevistados

consideram muito importante o fator motivacional Saúde em praticar o Mountain Bike, o fator motivacional Amizade e Lazer aparece com 47,1% em segundo lugar como muito importante e em terceiro está a Competência desportiva com 41,5%.

Com estes resultados, observamos que o fator motivacional apresentado pelos alunos, são referentes aos cuidados com a saúde do corpo, já no estudo de NAZARIO et al. (2013), teve como objetivo analisar a motivação, autodeterminação e autoeficácia de atletas de natação. Os resultados revelaram que os atletas com maior auto eficácia são mais motivados intrinsecamente e autodeterminados. Ainda, atletas do sexo masculino apresentam maiores níveis de autodeterminação e auto eficácia quando comparados com as atletas do sexo feminino.

Em um outro estudo, este sobre o voleibol, realizado por Souza e Oliveira Filho (2013), teve como objetivo verificar os níveis de motivação intrínseca e extrínseca entre os alunos do Instituto Amigos do Vôlei (IAV), com crianças com idades entre 7 e 14 anos, fazendo uma comparação entre meninas e meninos. Ao comparar as faixas etárias nota-se que os alunos de 11 a 14 anos importam-se mais com as questões de rendimento. Dentre os fatores motivacionais intrínsecos destacam-se “me divirto” (97,2%) e “me sinto saudável” (94,5 %). Os fatores observados como os principais responsáveis pelo início da prática esportiva foram: diversão; razões sociais (amizade, companheirismo); aptidão física.

Juchem et al. (2007), realizaram um estudo sobre a motivação para a prática regular de atividades físicas com tenistas do sexo masculino de 13 a 16 anos, o objetivo foi verificar as dimensões: controle de estresse, prazer, competitividade, sociabilidade, estética e saúde, e saber quais as que mais motivam os tenistas participantes em competições. Os resultados demonstraram que a dimensão que mais motiva os tenistas do sexo masculino à prática regular de atividades físicas é o prazer, a mais motivante para os tenistas indica que a participação deste grupo em atividades físicas se origina predominantemente das suas motivações intrínsecas.

O estudo envolvendo a prática do Skate de Oliveira e Pimentel (2015), teve como objetivo analisar as relações existentes entre os fatores que poderiam favorecer ou minimizar a prática do esporte, os resultados encontrados mostram que o Skate está mais associado a valores associados ao lazer. Assim, o skate está ligado predominantemente à diversão, sociabilidade, saúde e enfrentamento dos riscos.

Segundo Jesus e Dantas (2015), um estudo sobre motivação no basquete, tem como objetivo de investigar quais são os fatores motivacionais que levam os alunos do

ensino fundamental de uma escola da rede pública de Brasília a praticar o Basquete nas aulas de Educação Física. Os resultados desse estudo mostram que os fatores motivacionais que se destacaram foram, “Para exercitar-se”, 90%, “Para manter a saúde”, 77%, ” Para me divertir” e “Para desenvolver habilidades” ambas com 64%.

Em um estudo feito por Aguiar Neto, Irueme e Coswig (2014), sobre motivação intrínseca e extrínseca relacionadas à satisfação com o conteúdo de lutas na educação física escolar, tem como objetivo, identificar a motivação dos alunos de escolas da rede pública de Pelotas – RS, com as lutas na educação física. Os resultados indicaram um elevado grau de satisfação e motivação intrínseca da turma para com o conteúdo Lutas e com a Educação Física em geral. Alguns motivos destacados são: aumentar os conhecimentos sobre esportes, aprender uma nova habilidade. A modalidade lutas ficou, com menor aceitação para ambos os sexos (masculino e feminino) mas também foi apontada significativa diferença estatística entre o número de meninos que gostaram de todos os blocos de aulas de educação física (100%) e o número de meninas que gostaram dos temas Lutas (79,1%) e Desportos (91,6%).

Um estudo realizado por Zanetti, Lavoura e Machado (2008), sobre a motivação no voleibol, investigou quais fatores mais motivaram indivíduos de ambos os sexos, a optarem pela prática do voleibol. Como resultado, encontramos os seguintes motivos: prazer (28.9%), influência da família (13.3%), ser um(a) grande atleta (11.1%), aprender a trabalhar em equipe (8.9%), fazer uma atividade física/esporte (6.7%), influência dos amigos (6.7%) e outros motivos (24.4%).

Sobre a motivação no futebol, um estudo feito por Paim (2001) teve como objetivo verificar quais os fatores motivacionais que levaram os adolescentes a optarem pela escolinha de futebol da ADUFMS e verificar as diferenças entre os grupos, no desempenho e nos escores de ganho, nos fundamentos do futebol. Os resultados indicaram que desenvolver habilidades, seguido de excitação e desafios, afiliação, aptidão, liberação de energia e sucesso e status. Outro motivo que merece destaque e que não foi incluído nas categorias, utilizado somente como auxílio ao questionário, é o de “ter alegria”.

Podemos perceber através dos resultados dos trabalhos envolvendo motivação em diferentes modalidades esportivas, que os fatores que mais tem destaque motivacional para os alunos são os cuidados com a saúde, estética corporal, juntamente com o lazer e diversão de realizar determinadas atividades esportivas, desenvolver habilidades, apresentados nos estudos anteriores trazendo, lutas, vôlei, natação, tênis,

skate, futebol e basquete. Todas essas modalidades juntamente com o mountain bike tem em comum os cuidados com o corpo.

No que se refere aos resultados da prática de Atividade Física semanal, podemos constatar que, conforme a proposta pedagógica apresentada pela escola (Item 3.2.1), os escolares apresentam a prática de AF suficientes e superior em relação aos currículos escolares tradicionais (MOREIRA et al., 2017). Os resultados demonstram que 57,4% dos alunos entrevistados praticam 4 períodos (200 minutos) semanais de Educação Física (Modalidades), 29,7% praticam 6 períodos (300 minutos) e 12,9% praticam 8 períodos (400 minutos) semanais.

Além da prática do Mountain Bike as crianças praticam outras modalidades atendendo as recomendações para a prática habitual de atividade física recomendada pela OMS (2018) onde crianças e jovens de 5 a 17 anos devem acumular pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diária e 300 minutos de atividade física semanal melhorando assim sua aptidão cardiorrespiratória, muscular, saúde óssea, cardiovascular e metabólica. As quantidades de atividade física superiores a 60 minutos fornecem benefícios para a saúde, a maior parte da atividade física diária deve ser aeróbica, intensidade vigorosa atividades devem ser incorporadas, incluindo aquelas que fortalecem a musculatura e ossos, pelo menos 3 vezes por semana.

Em relação as questões o que lhe motiva a praticar essa atividade física ao ar livre e na natureza, a maior ocorrência apresentada pelos alunos nas respostas foram manter o corpo saudável e melhorar o desempenho físico, seguida de gosto da modalidade e de estar em contato com a natureza. Outro aspecto importante dos resultados e, de certa forma diferente e inusitado, são as respostas quanto a escolha do clima e temperatura, a maioria dos jovens prefere praticar o Mountain Bike em dias de chuva e calor.

O professor responsável pela educação física no Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim, juntamente com a direção, oferece muitas opções aos alunos para que possam ter contato com uma série de esportes alternativos adquirindo vivências e percepções das diferentes modalidades ofertadas pela instituição na disciplina educação física.

Algumas dessas modalidades são a caminhada e trekking, futebol de campo e o mountain bike que foi o tema deste estudo. Participando e observando a aula a postura do professor é sempre de muito cuidado e responsabilidade para com os alunos, a todo o momento são dadas as devidas explicações e orientações para que todos possam

aproveitar a aula que é muito divertida e prazerosa para evitar qualquer tipo de problema, como acidentes, colisões ou contato com qualquer tipo de material estranho que possa trazer riscos à saúde dos alunos.

São feitas pausas estratégicas para hidratação, uma breve explicação e descanso, em trechos com maior dificuldade, o professor faz o suporte para os alunos atravessarem, sendo sempre o guia que conduz a turma do começo ao fim da aula.

3.2 Apresentação do relato de experiência na prática do Mountain Bike.

Sexta feira, nove de novembro de dois mil e dezoito, me desloquei até o município de General Câmara para acompanhar e participar de uma aula que faz parte do conjunto de modalidades oferecidas na disciplina de educação física do Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim, a modalidade a qual participei foi o Mountain Bike. O Mountain Bike, assim como as demais modalidades oferecidas na educação física, exceto o atletismo, ocorre em áreas externas à escola, as aulas são realizadas em trilhas localizadas dentro do município de General Câmara. Passando por caminhos que atravessam a mata, onde existem pequenos riachos cercados por muitas árvores e campos abertos, com muitos obstáculos pelo caminho desde galhos até buracos cobertos pela grama.

A modalidade de Mountain Bike acontece sempre nas sextas-feiras, a aula tem duração de uma hora e quarenta minutos, contudo, no dia vivência, a aula/pedalada perdurou cerca de uma hora e quinze minutos para esta categoria devido a problemas em algumas bicicletas, inclusive a minha, tem início às quinze e vinte (10 minutos para concentração e alinhamento das bicicletas em duplas) e término as dezessete horas (Parte final – cerca de 10 minutos). O número de alunos varia conforme as condições climáticas, nos meses de junho, reduz um pouco o número de alunos devido ao tempo úmido e frio, já no verão aumenta o número de alunos. Na aula que participei havia aproximadamente 18 alunos para a prática devido a um evento (Mostra de Artes e Conhecimento – MAC) que aconteceu no período da tarde e coincidiu com o horário da aula. Antes de iniciar a aula, o professor Rodrigo Moreira, responsável pela turma, reuniu os alunos na frente da escola perfilados em suas bicicletas, onde me encontrava junto a eles sendo apresentado para a turma, o professor explicou o motivo da minha participação e a importância dessa experiência, para que eu pudesse vivenciar a modalidade e descrever as minhas sensações e impressões sobre a aula.

Utilizei um capacete fornecido pelo professor Rodrigo e uma bicicleta emprestada, por um estagiário que acompanha a turma de Mountain Bike, o Rodolfo, no início da aula os alunos foram organizados em um fila com 2 alunos sendo guiados pelo professor, eu fiquei no final da fila junto com o Rodolfo, onde nós éramos os chamados batedores. Os batedores são os 2 últimos ciclistas que ficam atrás dando suporte e controlando as crianças caso seja necessário para que ninguém fique para trás. Também, tem a função de parar os veículos em cruzamentos, vias e travessias impedindo que os carros passem, possibilitando assim, que todos os alunos possam trafegar com segurança. São encarregados de comunicar o professor em caso de acidente, lesões ou algum problema mecânico na bicicleta, estão ali para dar suporte em situações de qualquer natureza. Logo na primeira tentativa minha como batedor, por falta de experiência, atravessei sem maiores cuidados enquanto um carro passava pelo grupo, foi um pequeno susto e falta de atenção de minha parte, mas ocorreu tudo bem.

Esse foi o primeiro de alguns problemas que ocorreram naquela tarde de muito sol e calor, mas que não impediram que a aula fosse interrompida, logo que saímos da via de asfalto, entramos para o caminho em direção a trilha dentro da mata, senti que o avanço da minha bicicleta estava ficando solto, mas achei que não ia acontecer nada, percebi errado, o avanço se separou do guidão e por pouco não cai no chão, nesse momento o Rodolfo me deixou com a bicicleta dele, e ele foi até a oficina que estava próxima da entrada da trilha para fazer o reparo da bicicleta.

Com o sol muito forte o professor conduziu os alunos até uma sombra na entrada da mata, e repassou alguns avisos, como os locais mais apropriados para apoiar o pé no chão, que ofereçam maior segurança, procurar sempre um local mais limpo e com boa visibilidade, evitando gramas altas, onde podem haver animais escondidos e perigosos como cobras. Depois de alguns minutos Rodolfo se junta novamente ao grupo com a bicicleta devidamente reparada, a trilha teve continuidade com o auxílio e supervisão do professor Rodrigo que estava sempre à frente do grupo de alunos, em alguns momentos o professor ficava a frente para fazer alguns registros fotográficos e de vídeo, dos alunos e de mim para servir como conteúdo para o estudo.

Um fato curioso é que quando havia algum problema em uma das bicicletas dos alunos, todos ficavam parados no mesmo local bloqueando a passagem na trilha, o professor Rodrigo foi bem claro que quando houver qualquer evento de acidente ou problema mecânico sempre deve deixar a passagem livre para evitar que acidentes ocorram.

Nesse meio tempo, mais duas bicicletas apresentam problemas nos seus componentes e os alunos foram guiados pelo professor até um ponto do nosso trajeto para que pudessem voltar para o ponto de partida da trilha e se abrigassem do forte sol e calor. Em determinados momentos a intensidade física era mais exigida em pontos de subida e que apresentavam obstáculos pelo caminho como galhos e buracos, e momentos de menor intensidade como nas descidas e passagem pelos riachos, que eram muito refrescantes. O professor nos explicou como é a maneira correta que o ciclista deve se hidratar, a garrafinha deve ficar afastada da boca, a água deve ser jogada em direção ao rosto pelo fato de estar em contato direto com o chão, poeira, barro, água suja, evitando doenças.

Após essa explicação eu e o Rodolfo passamos a ser os guias do grupo puxando o grupo, enquanto o professor ficou no apoio de um aluno que estava com a bicicleta danificada. O forte calor e sol intensificam ainda mais o nível de intensidade na atividade, consegui completar toda a trilha sem maiores problemas. Sempre havia pausas estratégicas para alguma explicação e descanso e assim os alunos recuperavam a energia para seguir em frente. Saindo da trilha de dentro da mata, o professor Rodrigo tomou a ponta novamente, eu e Rodolfo ficamos de batedores novamente, alguns alunos saíram antes por causa dos problemas da bicicleta e foram conduzidos as suas casas, e seguimos por uma volta pela cidade. A sensação de andar nas trilhas dentro da mata e nas ruas são bem diferentes em razão dos obstáculos que cada trecho apresenta, na rua um dos fatores é o trânsito, que por mais calmo (Município pequeno) que seja é preciso ter cuidado e por isso é fundamental que tenham os batedores para fazer esse trabalho em relação ao grupo.

O trecho da trilha foi reduzido por conta dos eventos que acabaram acontecendo durante a aula, e o tempo foi reduzido, não podendo fazer outras rotas, a aula foi finalizada no ponto de saída no Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim. As minhas percepções sobre essa aula foram muito boas, claro que os problemas mecânicos atrapalharam um pouco o desenvolvimento da aula, não trazendo grande prejuízo. A sensação de andar por dentro da mata é incrível, tanto pelo ar diferente da cidade, mais leve, é motivador e trazer sensação de liberdade e alegria, os alunos estavam felizes e se divertindo, é uma experiência muito boa e todo o cansaço sentido no final da atividade valeu a pena por ser algo fora dos padrões, que em cidades grandes praticamente não existe uma prática desse nível com escolares do ensino fundamental por N motivos, como segurança, equipamentos, etc...

O ritmo/velocidade das atividades utilizado com os alunos nas pedaladas é baixo por serem crianças em fase de desenvolvimento, então é tudo feito dentro das suas capacidades condicionantes e coordenativas, para que possam completar a atividade de forma integral. Gostaria de agradecer ao Professor Rodrigo, ao colega Rodolfo, a direção da escola e aos alunos pela boa recepção e colaboração durante a minha visita na escola e na participação da aula.

CONCLUSÃO

Concluo este estudo mostrando que é possível a realização de uma prática esportiva alternativa de aventura, o mountain bike, com crianças e jovens escolares do ensino fundamental do interior do Rio Grande do Sul. No Qual o fator motivacional mais destacado entre os alunos é o cuidado com a saúde e a vontade de andar de bicicleta passando por trilhas dentro da mata com muitos obstáculos.

Percebi com a pesquisa de campo que se trata de uma proposta pedagógica alternativa que funciona utilizando áreas do município fora da escola, sendo adequada a realidade dos alunos, o modo como é organizado o início da aula, onde os alunos saem perfilados em duplas, seguindo as instruções do professor que é o guia e responsável do grupo, e mesmo com poucos recursos o esporte é praticado da melhor maneira, utilizando os ingredientes conforme a realidade da escola, dos alunos, como materiais de segurança, equipamentos, entre outros, aproveitando a geografia da região de um município pequeno facilitando o trabalho do professor na condução da aula.

Durante a observação no local da aula participando junto com a turma é nítido perceber a alegria e vontade dos alunos ao participarem do projeto que faz parte da educação física da escola, buscando novas aventuras, obstáculos, superando limites. Essa é a sensação que eu senti ao pedalar a bicicleta por todo aquele caminho, no contexto escolar é muito incomum ver um esporte de aventura junto ao currículo da educação física por ser perigoso, arriscado, de fato é, mas é necessário que os alunos sintam essas sensações, com a supervisão de um profissional responsável orientando de forma adequada.

Este foi um trabalho onde contou com muito esforço, aprendizado e dedicação, saber a importância de realizar uma atividade física de aventura e tudo que ela tem a oferecer, poder fazer uma aula de educação física fora da escola foi algo que achei bem diferente, inovador e ótimo, e se tratando de um município pequeno é bastante viável, com muitos lugares a serem explorados pelos alunos durante a prática do mountain bike.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR NETO, JORGE TORRES DE; IRUME, MAICON COSTA; COSWIG, VICTOR SILVEIRA. **Motivação intrínseca e extrínseca relacionadas à satisfação com o conteúdo de lutas na educação física escolar.** Rev. Educ, Pelotas, v. 17, n. 23, p.65-72, 2014.
- ATKINSON, R.; ATKINSON, R.; SMITH, E.; BEM, D. **Introdução à psicologia de Hilgard.** 13º Ed. Porto Alegre: Artmed. 2002.
- BOTH, J.; MALAVASI, L. M. **Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. Lecturas: Educación Física y Deportes.** Revista Digital, Buenos Aires, ano 10, n. 89, out. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>>. Acesso em: 23 nov. 2018.
- BRAGA, M. G. C.; MIRANDA, A. C. M., **Análise dos Sistemas Ciclovitários Brasileiros e propostas para seu desenvolvimento.** Pluris. Congresso Luso Brasileiro para o planejamento urbano, regional, integrado e sustentável, Portugal, 2006.
- BRIÈRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. **Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'échelle de motivation dam les sports.** International Journal of Sport Psychology, v. 26, n. 4, p. 465-489, 1995.
- CATER, C. I. (2006). **Playing with risk? Participant perceptions of risk and management implications in adventure tourism.** *Tourism Management*, 27(2), 317-325.
- COSTA, C., DINIZ, J., & PEREIRA, P. (1988). **A motivação dos alunos para a educação física: a sua influência no comportamento nas aulas.** *Revista Horizonte*, 86, 7-15.
- COSTA, V. L. M. (2006). **Práticas corporais na natureza: tendências da pós-modernidade (Aula inaugural não-publicada).** Programa de Doutorado em Ciência do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto D'ouro, Vila Real, Portugal.
- CRATTY, B. J. (1984). **Psicologia do esporte.** Rio de Janeiro: Prentice Hall.
- DOSIL, J. Motivación: **motor del deporte.** In: _____. **Psicología de la actividad física y del deporte.** Madrid: McGrawHill. 2004.
- HORN, T. S. (2002). **Advances in Sport Psychology.** Cham-paign: Human Kinetics.
- JESUS, FERNANDO SANTOS DE; DANTAS, RENATA APARECIDA ELIAS. **Fatores motivacionais que levam o aluno a praticar o basquete nas aulas de educação física.** Trabalho de Conclusão de Curso Licenciatura em Educação Física Pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília, Brasília, p.6-13, jun. 2015.
- JUCHEM, LUCIANO ET AL. **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, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p.19-24, set. 2007.

MOREIRA, R. B.; NINA, P. L. D. N.; LEMES, V. B.; GAYA, A. R.; NINA, G. L. D. N. GAYA, A. C. A. **Níveis de atividade física nas aulas de educação física: avaliação do impacto de uma proposta pedagógica alternativa.** Revista Ciência e Conhecimento, v. 11, n. 2, 2017.

MURRAY, E.J. **Motivação e Emoção.** 3º Ed. Rio de Janeiro: Zahar. 1973.

NAZARIO, Patrik Felipe et al. **Níveis de motivação em nadadores: Uma comparação em relação a autoeficácia, sexo e categorias da modalidade.** Revista Biomotriz, Maringá, v. 7, n. 1, p.29-41, jul. 2013.

NUNOMURA, M. (1998). **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, 3, 45-58.

OLIVEIRA, CARLOS GOMES DE; PIMENTEL, GIULIANO GOMES DE ASSIS. Fatores associados à prática do skate. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Maringá, v. 14, n. 2, p.110-119, 2015.

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

PRONI, M., & LUCENA, R. F. (2002). **Esporte: História e sociedade.** Campinas, SP: Editores Associados.

RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2000a). **Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions.** *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.

RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2000b). **Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.** *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

SAMULSKI D (2002). **Psicologia do Esporte. Brasil:** Editora Manole Ltda.

SATOSHI, FÁBIO. A HISTÓRIA DO MOUNTAIN BIKE – **COMO TUDO COMEÇOU.** 2017. Disponível em: <<http://www.webventure.com.br/a-historia-do-mountain-bike-como-tudo-comecou/>>. Acesso 05/10/2018

SOUZA, ANA L. C. DE; OLIVEIRA FILHO, RONALDO P. DE. **Motivação intrínseca e extrínseca em crianças de 7 a 14 anos na iniciação do voleibol.** Educação Física em Revista - EFR, Brasília, v. 7, n. 2, p.76-83, out. 2013.

ZAHARAN, S.; BRODY, S. D., MAGHELAL, P.; PRELOG, A.; LACY, M. **Cycling and walking: Explaining the spatial distribution of healthy modes of transportation in the United States.** *Transportation Research Part D*, v. 13, p. 462-470, 2008.

ZANETTI, Marcelo Callegari; LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antonio. Motivação no esporte infante juvenil. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas, v. 6, n. especial, p.438-447, jul. 2008.

GAYA, A & CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a pratica desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. Revista Perfil. Porto Alegre. Editora da UFRGS. Ano 2, N.2, p.40-52, 1998.

<http://www.efdeportes.com/efd155/a-motivacao-para-a-pratica-do-futebol-de-criancas.htm>

ANEXO A. Inventário de motivação para a prática desportiva.

QUESTIONÁRIO
INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DESPORTIVA



Nome:Data de nascimento:/...../.....

Sexo: [] Masc. [] Fem Turma: Data da avaliação (hoje):/...../2018

Marque com um “X” a alternativa conforme

Por que você pratica o Mountain Bike?	Nada importante	Pouco importante	Muito importante
01. Para vencer	() 1	() 2	() 3
02. Para exercitar-se	() 1	() 2	() 3
03. Para brincar	() 1	() 2	() 3
04. Para ser o melhor no esporte	() 1	() 2	() 3
05. Para manter a saúde	() 1	() 2	() 3
06. Porque eu gosto	() 1	() 2	() 3
07. Para encontrar os amigos	() 1	() 2	() 3
08. Para competir	() 1	() 2	() 3
09. Para ser um atleta	() 1	() 2	() 3
10. Para desenvolver a musculatura	() 1	() 2	() 3
11. Para ter bom aspecto	() 1	() 2	() 3
12. Para me divertir	() 1	() 2	() 3
13. Para fazer novos amigos	() 1	() 2	() 3
14. Para manter o corpo em forma	() 1	() 2	() 3
15. Para desenvolver habilidades	() 1	() 2	() 3
16. Para aprender novos esportes	() 1	() 2	() 3
17. Para ser ciclista quando crescer	() 1	() 2	() 3
18. Para emagrecer	() 1	() 2	() 3
19. Para não ficar em casa	() 1	() 2	() 3
Questões abertas			
20. Quantas modalidades você pratica na escola?			
21. O que lhe motiva a praticar essa atividade física ao ar livre e na natureza?			
22. Qual é o clima/tempo que você considera melhor para realizar a prática de trilha de mountain bike?			
23. Como é a participação do professor durante as aulas?			

ANEXO B. Termo de autorização institucional.**TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Este estudo tem por finalidade identificar os fatores motivacionais para a prática do Mountain Bike de escolares do ensino fundamental.

O estudo será realizado nas seguintes etapas:

1. Palestra sobre estudo abordando sobre a avaliação (aplicação dos questionários) dos aspectos motivacionais direcionada aos pais e responsáveis dos alunos na intenção de informar e esclarecer sobre os procedimentos metodológicos da presente investigação;
2. Entrega do termo de consentimento informado para a autorização dos pais aqueles alunos que participarão do estudo (em todas as coletas serão entregues os termos de consentimento informado aos pais);
3. Aplicação do questionário e vivência na modalidade.
4. Transcrição dos dados para uma ficha individual.
5. Apresentação dos resultados aos alunos e pais.

O aluno participante não será exposto a nenhum risco e participará do estudo se for de sua vontade e tiver o devido consentimento dos seus responsáveis.

O trabalho trará benefícios, na medida em que a prevenção, detecção e intervenção de possíveis alterações, gerando subsídios para uma futura investigação mais detalhada. Além disso, a identificação dos aspectos motivacionais, poderá servir de base para o planejamento de uma intervenção escolar, visando à promoção da saúde dos jovens. Eu, José Joel Damasceno, diretor do Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim, declaro estar informado dos objetivos e procedimentos a serem realizados nesse estudo, de maneira clara e detalhada.

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 do presente termo de consentimento.

General Câmara, 2 de outubro de 2018.

José Joel Damasceno

Diretor do I.E.E. Vasconcelos Jardim

ANEXO C. Termo Consentimento Livre e Esclarecido

Termo Consentimento Livre e Esclarecido (pais ou responsáveis e alunos)

Senhores pais ou responsáveis

Pelo presente documento convidamos seu(s) filho(s) participar voluntariamente de um projeto de pesquisa intitulado **Fatores motivacionais de escolares para a prática do Mountain Bike**. Neste projeto propomos um estudo que identifique os fatores motivacionais para a prática do Mountain Bike na escola. Nosso principal objetivo é o de valorizar as aulas de educação física como meio de educação para a promoção da saúde. Assim, solicitamos vossa autorização para que possamos acompanhar uma aula de educação física, na modalidade Mountain Bike, de seu(s) filho(s). Nessas aulas vamos acompanhar e vivenciar as aulas registrando de forma qualitativa os aspectos positivos da mesma. Vamos também aplicar um questionário com 23 perguntas sobre os fatores motivacionais para a prática do Mountain Bike.

Senhores pais, todos os procedimentos serão realizados nas dependências da escola sob a responsabilidade do Prof. Dr. Rodrigo Baptista Moreira participante deste projeto e professor de educação física (Instituto estadual de Educação Vasconcelos Jardim) de seu(s) filho(s).

O pesquisador responsável se mantém a sua inteira disposição para esclarecimentos sobre todas as atividades propostas, além disso, o Sr(a) poderá a qualquer momento retirar seu filho do projeto sem qualquer prejuízo pessoal ou institucional para o senhor(a) ou seu(s) filho(s). Também esclarecemos que mesmo obtendo seu consentimento seu filho terá plena liberdade de participar ou não do projeto.

Ressaltamos que será mantido em sigilo a identidades dos participantes da pesquisa. Os dados coletados servirão exclusivamente para fins de pesquisa científica. Todos os relatórios serão entregues a direção da escola, os resultados dos testes estarão disponíveis à direção, ao professor de educação física e aos pais ou responsáveis dos alunos.

Este projeto será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS e terá início somente após aprovação do referido comitê.

Agradecemos vossa colaboração e colocamo-nos a disposição para qualquer esclarecimento, em qualquer etapa da realização do projeto. Os contatos podem ser feitos pessoalmente; pelo telefone do coordenador do projeto Prof. Ms. Rodrigo Baptista Moreira (5197075080) e; por e-mail (rbmoreira2@gmail.com).

Prof. Dr. Rodrigo Baptista Moreira

Autorizo meu filho(a) participar da pesquisa
....., estou ciente dos procedimentos da pesquisa Monitorização dos níveis de atividade física nas aulas de educação física pelo Prof. Rodrigo Baptista Moreira.

Assinatura do pai ou responsável

Data: ____/____/____

Concordo em participar do projeto Monitorização dos níveis de atividade física nas aulas de educação física coordenada pelo Prof. Rodrigo Baptista Moreira.

Assinatura do aluno

ANEXO D. Resultados dos fatores motivacionais.

Por que você pratica o Mountain Bike?	Nada importante (%)	Pouco importante (%)	Muito importante (%)	Categoria
01. Para vencer	61,3	22,6	16,1	Comp. desportiva
02. Para exercitar-se	0,0	16,1	83,9	Saúde
03. Para brincar	16,1	45,2	38,7	Amizade e Lazer
04. Para ser o melhor no esporte	32,3	29,0	38,7	Comp. Desportiva
05. Para manter a saúde	0,0	12,9	87,1	Saúde
06. Porque eu gosto	3,2	25,8	71,0	Comp. Desportiva
07. Para encontrar os amigos	9,7	32,3	58,1	Amizade e Lazer
08. Para competir	54,8	25,8	19,4	Comp. Desportiva
09. Para ser um atleta	19,4	38,7	41,9	Comp. Desportiva
10. Para desenvolver a musculatura	9,7	29,0	61,3	Saúde
11. Para ter bom aspecto	6,5	29,0	64,5	Saúde
12. Para me divertir	3,2	32,3	64,5	Amizade e Lazer
13. Para fazer novos amigos	9,7	48,4	41,9	Amizade e Lazer
14. Para manter o corpo em forma	3,2	29,0	67,7	Saúde
15. Para desenvolver habilidades	6,5	22,6	71,0	Comp. Desportiva
16. Para aprender novos esportes	6,5	38,7	54,8	Comp. Desportiva
17. Para ser ciclista quando crescer	32,3	48,4	19,4	Comp. Desportiva
18. Para emagrecer	25,8	48,4	25,8	Saúde
19. Para não ficar em casa	32,3	35,5	32,3	Amizade e Lazer