

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

**Ricardo Pedrozo Saldanha**

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM  
ESTUDO COM ATLETAS DE BASQUETEBOL INFANTO-JUVENIS  
(13 A 16 ANOS)**

**Porto Alegre**

**2008**

**RICARDO PEDROZO SALDANHA**

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO  
COM ATLETAS DE BASQUETEBOL INFANTO-JUVENIS (13 A 16 ANOS)**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento Humano.

**Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti**

**Porto Alegre – UFRGS  
2008**

## Dedicatória

Ao meu mestre maior, fonte da minha  
inspiração, Nelson S. T..

## Agradecimentos

À minha família, pessoas que amo muito, em especial, minha mãe e “paidrasto” por acreditar e incentivar que nunca devemos parar de estudar; a minha segunda mãe (dinda) por me apoiar e ajudar em tudo que faço, e na ajuda que recebi tanto na fase final da qualificação quanto na fase final da dissertação. Ao meu irmão pelo grande incentivo e parceria.

Ao meu pai (*in memoriam*), pelo seu amor.

À minha namorada, pelo seu amor e por suportar grandes momentos de ausência e de estresse que passei.

Ao Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti, mais que um professor, um amigo com que compartilhou seus ensinamentos o qual me trouxeram mais experiência e amadurecimento na profissão.

Ao Prof. Ms. Luciano Juchem, que não poupou esforços para me ajudar e ensinar muito a respeito da teoria e de estatística, grande amigo!

Aos colegas do Núcleo de Pesquisa em Pedagogia e Psicologia do Esporte (NEPPE) do PPGCMH, que contribuíram para realização deste trabalho, em especial, Marcus Levi Barbosa, Ricardo Hugo Gonzáles e Marcelo Meirelles da Motta.

Ao Prof. Dr. Marcos Alencar Abaide Balbinotti e ao Ms. Marcus Levi Barbosa, pela autorização para a utilização do seu inventário IMPRAF-54.

Ao meu amigo e colega José Augusto Florentino.

Aos meus colegas de trabalho, em especial ao Vespeiro.

Aos atletas de Basquetebol pela colaboração ao responderem o Inventário.

## RESUMO

O tema do presente estudo é a motivação à prática regular de atividades físicas de atletas de Basquetebol de 13 a 16 anos. Trata-se de uma investigação com uma abordagem focada na perspectiva da Pedagogia do Treinamento Desportivo. Parte-se do pressuposto de que é importante para o treinador/professor conhecer os principais fatores que motivam os atletas para que o plano de atividades seja conduzido da melhor forma possível. O objetivo central da pesquisa foi 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 Basquetebol da faixa etária de 13 a 16 anos. Todos participam de Competições Institucionalizadas (Campeonatos Escolares, Campeonatos Inter-Clubes, JERGS, dentre outros). Mais especificamente, o estudo procurou descrever os níveis destas seis dimensões motivacionais das seguintes variáveis: Sexo; Categorias (“até 14 anos” e “até 16 anos”); Tempo de participação em competições (“1º ano” e “mais de 1 ano”). Foi verificado, também, se houve diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões motivacionais e as variáveis controladas. Para tanto, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54; BALBINOTTI e BARBOSA, 2006). As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, bidirecional graduada em 5 pontos, partindo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). O IMPRAF-54 foi aplicado em 441 atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 e 16 anos, vinculados as Instituições esportivas dos estados do Rio Grande do Sul e Santa Catarina. Constatou-se que a dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol infanto-juvenis é o *Prazer* (1º); seguida, respectivamente, pelas dimensões *Competitividade* e a *Saúde* (estatisticamente indissociáveis) (2º); *Sociabilidade* (3º), *Estética* (4º); e, por último, *Controle de Estresse* (5º). Com relação às variáveis controladas, percebe-se que a dimensão *Sociabilidade* é a que mais motiva os atletas de basquetebol que estão no seu “1º ano” de competição, quando comparados àqueles que estão a “mais de 1 ano” competindo. Outro resultado dessa pesquisa aponta que os atletas de Basquetebol da categoria “até 14 anos” são mais motivados pela *Competitividade* do que os atletas da categoria (“até 16 anos”). Ao compararmos as diferenças entre o sexo “masculino e feminino”, as dimensões *Competitividade* e *Estética* se destacam como aquelas que mais motivam os atletas do sexo masculino. Portanto, os resultados indicam que os atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 a 16 anos praticam o esporte por motivos intrínsecos. Recomenda-se que outros estudos sejam realizados para que se possa aprofundar ainda mais os conhecimentos sobre esta temática.

....

**Palavras-Chave:** Motivação; Atividades Físicas; Basquetebol Infanto-juvenil.

## ABSTRACT

The present study has as its subject the motivation regarding the regular practice of sports and physical activities in Basketball athletes from 13 to 16 years old. It is an inquiry focused in the perspective of the pedagogy of the sports training. It is an assumption that it is important for the coach or teacher to know the main factors that motivate the athletes having the plan of activities prepared in the best possible way. The main reason of this study was to explore six dimensions of motivation associated to the practice of sports and regular physical activities (Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Esthetics And Pleasure), that best describe the athletes that practice Basketball with ages ranging from 13 to 16 years old. All athletes participate to institutionalized competitions (school competitions, inter-clubs competitions, JERGS, among others). More specifically, this study tries to describe the levels of these six motivational dimensions of the following variables: gender; categories (“up to 14” and “up to 16 years of age”); time of competition (“one year” and “more than one year”). It was also verified if there were any significant statistical differences between the motivational dimensions and the controllable variables. In order to obtain all this answers, it was applied an inventory called “Inventario de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas” (IMPRAF-54; BALBINOTTI e BARBOSA, 2006). The IMPRAF-54 is a test that rates the answers in a Likert scale form of 5 points (1 – It’s not very motivating to 5 – It’s very motivating) verifying in nominal values, the dimensions that motivate most Basketball players to the practice of sports and physical activities on a regular basis. The IMPRAF-54, surveyed a sample of 441 young Basketball players of both genders, ages between 13 and 16 years old, tied by States of Rio Grande do Sul and Santa Catarina, Brazil. It was verified that the dimensions that most motivates young Basketball players to practice regularly is Pleasure; followed to Competitiveness and Health (indivisible statistically); Sociability; Esthetics; and, finally, Stress Control. In the relation to controlled variable it was observed that the Sociability was the dimension that most motivates the young Basketball athletes when they are in their first year as competitors. Another result that this study shows is that the athletes of the category “up to 14” are significantly more motivated by Competitiveness than the “up to 16”. When we compare the differences between “males and females”, the dimensions Competitiveness and Esthetics were prominence significantly more motivating to males athletes. Therefore, the results indicate that young Basketball athletes from 13 to 16 years old practice sports by intrinsic motives. It is recommended that further studies be conducted in order to deepen the knowledge on this topic.

Key-words: Motivation. Physical Activities. Young Basketball Players

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 01:</b>	<b>Distribuição de frequências de sujeitos por variável sócio-demográfica.....</b>	<b>57</b>
<b>Tabela 02:</b>	<b>Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra geral.....</b>	<b>62</b>
<b>Tabela 03:</b>	<b>Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra por “Tempo de participação em competições” .....</b>	<b>65</b>
<b>Tabela 04:</b>	<b>Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra por “categoria” .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabela 05:</b>	<b>Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra por “sexo” .....</b>	<b>72</b>
<b>Tabela 06:</b>	<b>Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos atletas de Basquetebol .....</b>	<b>77</b>
<b>Tabela 07:</b>	<b>Comparações entre dimensões categoria “1º ano” .....</b>	<b>79</b>
<b>Tabela 08:</b>	<b>Comparações entre dimensões categoria “mais de 1 ano” .....</b>	<b>80</b>
<b>Tabela 09:</b>	<b>Comparação entre as médias das dimensões por “tempo de participação em competições” .....</b>	<b>81</b>

<b>Tabela 10:</b>	<b>Comparação entre as médias das dimensões por categoria “até 14 anos” .....</b>	<b>82</b>
<b>Tabela 11:</b>	<b>Comparação entre as médias das dimensões por categoria “até 16 anos” .....</b>	<b>83</b>
<b>Tabela 12:</b>	<b>Comparação entre as médias das dimensões das categorias “até 14 anos” e “até 16 anos” .....</b>	<b>84</b>
<b>Tabela 13:</b>	<b>Comparações entre dimensões, intra-sexo (masculino) .....</b>	<b>85</b>
<b>Tabela 14:</b>	<b>Comparações entre dimensões, intra-sexo (feminino) .....</b>	<b>86</b>
<b>Tabela 15:</b>	<b>Comparações entre as médias das dimensões por “sexo” .....</b>	<b>87</b>



## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b>	<b>Distribuição das dimensões motivacionais dos atletas de Basquetebol em valores nominais.....</b>	<b>64</b>
<b>Gráfico 2:</b>	<b>Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “tempo de participação em competições” controlada.....</b>	<b>66</b>
<b>Gráfico 3:</b>	<b>Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “categoria” controlada .....</b>	<b>69</b>
<b>Gráfico 4:</b>	<b>Distribuição das dimensões motivacionais dos atletas de Basquetebol com a variável “sexo” controlada .....</b>	<b>73</b>

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2 MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Teoria da Autodeterminação (TAD) .....</b>	<b>15</b>
2.1.1 Motivação Intrínseca .....	17
2.1.2 Motivação Extrínseca .....	19
2.1.3 Amotivação.....	22
<b>2.2 Fatores motivacionais relacionados à prática regular da atividade física ...</b>	<b>25</b>
2.2.1 Controle de Estresse .....	25
2.2.2 Saúde .....	28
2.2.3 Sociabilidade .....	31
2.2.4 Competitividade .....	34
2.2.5 Estética .....	38
2.2.6 Prazer.....	41
<b>2.3 Pedagogia do Treinamento Desportivo para atletas de Basquetebol Infanto-Juvenis.....</b>	<b>44</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>57</b>
<b>3.1 População e Amostra.....</b>	<b>57</b>
<b>3.2 Instrumento de coleta de dados .....</b>	<b>58</b>
<b>3.3 Procedimentos de coleta de dados .....</b>	<b>59</b>
<b>4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>61</b>
<b>4.1 Estatísticas descritivas gerais .....</b>	<b>61</b>
<b>4.2 Estatísticas descritivas por variáveis controladas no estudo .....</b>	<b>64</b>
4.2.1 Análises por “tempo de participação em competições” .....	65
4.2.2 Análises por “categoria” .....	67
4.2.3 Análises por “sexo” .....	71
<b>4.3 Comparações das médias .....</b>	<b>76</b>
4.3.1 Comparações das médias para a amostra geral .....	77
4.3.2 Comparações por “tempo de participação em competições” .....	78
4.3.3 Comparações por “categoria” .....	82
4.3.4 Comparações por “sexo” .....	85
<b>5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>89</b>
<b>5.1 Amostra Geral.....</b>	<b>89</b>

<b>5.2 Variável “tempo de participação em competições”</b> .....	<b>93</b>
<b>5.3 Variável “categoria”</b> .....	<b>95</b>
<b>5.4 Variável “sexo”</b> .....	<b>97</b>
<b>6 CONCLUSÕES</b> .....	<b>101</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>103</b>
<b>ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	<b>117</b>
<b>ANEXO B – IMPRAF-54</b> .....	<b>118</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A preparação desportiva de jovens atletas tem tido um grande destaque na literatura esportiva (BOMPA, 2002; PLATONOV, 2004; DE ROSE JR., 2004, 2005; FIGUEIREDO, 2000; FRENCH e THOMAS, 1987; GALLEGOS et al., 2002; JUCHEN, 2006; MARQUES, 2000a, 2000b, 2004; MATVEEV, 1997; PAES e BALBINO, 2005; TODT, 2004; VERKOSHANSKI, 2001; WEINBERG e GOULD, 2001; WEINECK, 1999, 2001). A grande variedade de atividades físicas em que crianças e jovens participam oportuniza uma multiplicidade de opções de investigação aos pesquisadores. A motivação à prática regular de atividades físicas de atletas de Basquetebol de 13 a 16 anos é uma das opções de investigação e tema para este trabalho.

Trata-se de uma investigação com uma abordagem focada na perspectiva da Pedagogia do Treinamento Desportivo. O aprendizado e/ou o desempenho em treinos ou partidas é influenciado, muitas vezes, por diversos fatores (motivação, *feedback*, instrução verbal, estabelecimento de metas, estresse, ansiedade, etc.). Desta forma, parte-se do pressuposto de que é importante para o treinador/professor conhecer os principais fatores que motivam os atletas para que o plano de atividades seja conduzido da melhor forma possível.

A pedagogia do treinamento desportivo (PTD) para jovens atletas amarra-se no compromisso de analisar, interpretar e compreender as diferentes formas desportivas à luz de perspectivas pedagógicas. A PTD relaciona-se com fenômenos do jogo, do movimento, do ensino, da aprendizagem, do treino e da competição, recorrendo, por exemplo, a conhecimentos da fisiologia do exercício, da psicologia do esporte, da aprendizagem motora, da teoria e metodologia do treino desportivo, dentre outros (BENTO, 2006). Desta forma, a PTD vai ao encontro das

necessidades do professor, do técnico desportivo, a fim de auxiliar a planejar e desenvolver de forma mais adequada o treino físico e psicológico de seu atleta ou de sua equipe numa preparação de vários anos.

O treinamento para o basquetebol, nos últimos anos, evoluiu consideravelmente em relação às alterações técnicas, táticas e físicas, como por exemplo, a introdução da linha de três pontos em 1985. Estas modificações tornaram cada vez mais desafiadoras e complexas a preparação física e psicológica dos atletas. O rendimento do atleta e da equipe não é determinado única e exclusivamente através destas três qualidades, pois existe um quarto componente que deve estar presente no planejamento esportivo: o psicológico (KORSAKAS e MARQUES, 2005; PLATONOV, 2004).

A motivação, parte integrante do quarto componente é determinante para um bom rendimento e se desenvolve de diferentes formas em diferentes pessoas. Algumas pessoas, por se sentirem mais envolvidas com a atividade, muitas vezes, se dedicam mais do que outras; ou o desempenho de alguns atletas frente sua torcida é prejudicada e, para outros serve como fonte de inspiração (RYAN e DECI, 2000a). Para Conroy, Elliot e Coatsworth (2007), a motivação se refere a um processo de iniciar, direcionar e sustentar um determinado comportamento ou ação.

A motivação é muito importante na busca de objetivos, sendo fundamental para que o atleta siga as instruções do treinador e pratique diariamente o seu treino, tornando-a motivo central no campo da psicologia (RYAN e DECI, 2000a). Sabe-se que não existe uma fórmula pronta nem mesmo um único método de treino para atletas jovens, mas os atletas têm o direito de desenvolver suas habilidades e capacidades físicas a partir de seus principais fatores motivacionais. Nos treinos e nas competições, na qual participam jovens atletas de Basquetebol, estão presentes fatores relacionados à *Saúde*, à *Estética*, à *Sociabilidade*, à *Competitividade*, ao *Estresse*, ao *Prazer*, além de outros.

A contribuição pedagógica, apresentada a partir dos resultados referentes aos interesses dos jovens atletas de Basquetebol facilitará para que a prática da atividade física possa ir ao encontro das melhores expectativas dos atletas. O presente estudo caracteriza-se por uma pesquisa descritivo-exploratória e, consiste em investigar estes fatores, na perspectiva de aprofundar o conhecimento sobre a motivação e, por conseguinte, melhor planejar a prática das atividades físicas no contexto da competição infanto-juvenil.

Desta forma, considerando a importância do estudo da motivação para a Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo infanto-juvenil, temos como objetivo central de nosso trabalho 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 Basquetebol da faixa etária de 13 a 16 anos, que participam de Competições Institucionalizadas (Campeonatos Escolares, Campeonatos Inter-Clubes, JERGS, dentre outros). Como objetivos específicos, o estudo procurará descrever os níveis destas seis dimensões motivacionais segundo as variáveis: Tempo de participação em competições (“1º ano” e “mais de 1 ano”); Categorias (“até 14 anos” e “até 16 anos”); Sexo. Tempo de prática. Será verificado, também, se há diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões motivacionais dos atletas de Basquetebol com as variáveis “sexo”, “categorias”, “primeiro ano” e “mais de um ano” controladas.

O trabalho foi dividido em três partes. Primeiramente foi realizada a revisão de literatura, dividida em dois capítulos. O primeiro apresenta a teoria da motivação que orienta este trabalho, a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI e RYAN, 1985; RYAN e DECI, 2000) e as dimensões motivacionais relacionadas à prática de atividades físicas. O segundo capítulo trata das questões relacionadas ao treino de atletas de Basquetebol da categoria infanto-juvenil. A segunda parte do trabalho trata da Metodologia utilizada neste estudo, onde serão apresentados os sujeitos da investigação, o instrumento de coleta, os procedimentos que serão adotados e a

apresentação dos resultados. E, por fim, será apresentado a discussão dos resultados e as conclusões do trabalho.

## **2 MARCO TEÓRICO**

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

Em 1975, Deci (apud Deci e Ryan, 2000) sugeriu que, para serem intrinsecamente motivadas, as pessoas necessitariam sentirem-se competentes e autodeterminadas. Ainda o mesmo autor reitera que os comportamentos intrinsecamente motivados seriam independentes de conseqüências operacionalmente separadas (estímulos externos) porque, nesse caso, a realização da atividade seria a própria recompensa.

Segundo Deci e Ryan (2000), centenas de estudos foram desenvolvidos em função de que todo o comportamento seria função da satisfação de necessidades fisiológicas e, em sua maioria, tentava comparar a motivação intrínseca com a motivação extrínseca. Os resultados indicavam que as recompensas materiais prejudicariam a motivação intrínseca, diminuindo o envolvimento em atividades.

A TAD foi criada por Deci e colaboradores focalizando as tendências evolutivas, as necessidades psicológicas inatas e as condições contextuais favoráveis à motivação, ao funcionamento social e ao bem-estar pessoal. Ela é o comportamento resultante da interação entre a motivação intrínseca e a motivação extrínseca (DECI e RYAN, 1985).

São consideradas ações auto-determinadas como essencialmente voluntárias e endossadas pessoalmente e as ações controladas como resultado de pressões decorrentes de forças interpessoais ou intrapsíquicas. No primeiro caso, a regulação do comportamento é escolhida pela pessoa, já no segundo caso, o processo de regulação pode ou não ser aprovado.



Com o objetivo de entender a energia e a direção do comportamento motivado, a TAD demanda a requisição de algumas necessidades psicológicas básicas e inatas que movem os seres humanos. As necessidades inatas para a competência, para a autonomia e para o relacionamento (WANG e BIDDLE, 2007; GAGNÉ e BLANCHARD, 2007) são definidas como os nutrientes necessários para um relacionamento efetivo e saudável destes com seu ambiente. Uma vez atendida, a necessidade psicológica gera uma sensação de bem-estar e de um eficaz funcionamento do organismo (DECI e RYAN, 1985, 2000; RYAN e DECI, 2000a), resultando no interesse pelas atividades.

Dentro da TAD, a maior distinção entre a **motivação intrínseca** e a **motivação extrínseca** é fazer algo, respectivamente, porque é inerente o interesse ou é agradável, e porque conduz a um resultado separável. Segundo a TAD, possuímos estilos regulatórios dentre os quais são divididos em amotivação (AM), motivação extrínseca (ME), que segundo Ryan e Deci (2007) são duas grandes classes dos aspectos não intrínsecos e, por fim, a motivação intrínseca (MI). Desta forma, uma pessoa pode mudar seu estado de motivação de amotivado (falta de um propósito para agir; sem o sentimento de competência para agir; não acredita que sua ação resultará num resultado desejável;) a motivado (extrinsecamente ou intrinsecamente).

Portanto, para se ter uma completa análise do processo motivacional da TDA é preciso compreender o funcionamento dos estilos regulatórios mencionados anteriormente. Segundo Vallerand (2007), a importância de distinguir claramente os três conceitos (MI, ME e AM) é (1º) apoiada por sua capacidade de explicar uma considerável gama de comportamentos humanos, (2º) a sua capacidade de representar os aspectos essenciais da experiência humana, (3º) bem como a variedade de importantes conseqüências que geram.

### 2.1.1 Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca (MI) possui caráter unicamente autodeterminável (RYAN e DECI, 2000b; DECI e VANSTEENKISTE, 2004; VALLERAND, 2007; BRICKELL e CHATZISARANTIS, 2007) e é definida como a ação de uma atividade para obtenção da própria satisfação como consequência. Ainda os autores afirmam que quando a pessoa está intrinsecamente motivada, é induzida a agir pela satisfação ou pelo desafio e não por estímulos externos, pressões ou recompensa.

A MI não é a única forma de motivação. A partir do nascimento, os indivíduos, em geral, são ativos, curiosos e alegres. Estas características indicam uma prontidão onipresente para aprender e explorar, sem precisar de estímulos externos (RYAN e DECI, 2000b).

Os mesmos autores afirmam que a tendência motivacional natural é um elemento crítico no desenvolvimento cognitivo, social e físico porque, é agindo com seus interesses inerentes que o conhecimento e as habilidades aumentam. Estes interesses inerentes são gerados por algumas atividades e, por vezes, por outras não, e nem todas estão intrinsecamente motivadas ou interessadas por uma atividade em particular (RYAN e DECI, 2000a, 2000b, 2000c, 2004; DECI; RYAN, 2002a; 2002b; HARTER, 1985). Desta forma, o interesse pela prática tem relação estreita com as necessidades psicológicas básicas (competência, autonomia e relacionamento entre os pares) e segundo a TAD, afeta de forma positiva ou negativa a motivação intrínseca (DECI e RYAN, 1985; REEVE e DECI, 1996; DECI e VANSTEENKISTE, 2004; CONROY, ELLIOT e COATSWORTH, 2007).

No contexto esportivo (DECI e RYAN, 1985; VAQUERO, 2005), o *feedback* obtido pelo indivíduo sobre consequência de sua ação está baseado no esforço e nas conquistas pessoais e, dependendo dos casos, tende a aumentar a motivação intrínseca, aumentando a possibilidade do atleta obter um excelente rendimento para alcançar suas metas. Uma pessoa intrinsecamente motivada é aquela, segundo Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), que percebe que suas capacidades são suficientes para as exigências impostas pelas situações, tornando-a, em contextos de aprendizagem, responsável pelas suas conquistas. Nesses contextos, o *feedback* do professor é também utilizado para que a criança se engaje cognitivamente na tarefa motora, servindo como apoio na resolução de problemas motores e na avaliação de suas conquistas, o uso de dicas verbais (VALENTINI, 2006).

A partir dessa perspectiva, as pessoas seriam naturalmente propensas a realizar uma atividade por acreditarem que o fazem por vontade própria, porque assim o desejam e não por serem obrigados devido a demandas externas (PAIM e PEREIRA, 2004). Desta forma, Ryan e Deci (2000b, 2000c), afirmam que existem dois momentos em que pode ocorrer a motivação intrínseca: no término, ou seja, a satisfação que a atividade proporciona ou, no interesse que a atividade desperta. Em ambos os casos a MI existe na conexão entre uma pessoa e uma tarefa.

Para alguns autores (RYAN e DECI, 2000b; RYAN e DECI, 2007; VANSTEENKISTE, SOENENS e LENS, 2007; CONROY, ELLIOT e COATSWORTH, 2007; CAGNÉ e BLANCHARD, 2007; BRICKELL e CHATZISARANTIS, 2007), as circunstâncias contextuais e sociais que suportam os sentimentos de competência, autonomia e relacionamento (três necessidades humanas básicas) são a base para uma MI. Estas necessidades devem ser atendidas na aprendizagem, pois sustentam a MI da TAD e favorecem que o indivíduo se sinta conectado (DECI e VANSTEENKISTE, 2004; VANSTEENKISTE et al., 2005), eficaz e agente, uma vez exposto a uma nova idéia e novas habilidades. Este interesse pela prática regular de atividade física também pode ser extrinsecamente motivado, como se verá a seguir.

### 2.1.2 Motivação Extrínseca

A motivação extrínseca (ME) é uma construção atribuída sempre a uma atividade a fim de alcançar um resultado esperado (RYAN e DECI, 2000c; VALLERAND, 2007; BRICKELL e CHATZISARANTIS, 2007), o que difere bastante da motivação intrínseca que surge do interesse pela atividade simplesmente pelo próprio prazer. Muitas pessoas não se sentem motivadas intrinsecamente para a realização de tarefas e/ou para assumir novas responsabilidades. Esta motivação é definida como extrínseca (VLACHOPOULUS, KARAGEORGHIS e TERRY, 2000) por ser caracterizada como uma força que possui um grau de autonomia, e envolve uma regulação externa (CONROY, ELLIOT e COATSWORTH, 2007). Este grau de autonomia que a ME possui, pode ser tanto autodeterminável quanto não autodeterminável. Assim, a ME é entendida como a auto-regulação da motivação (RYAN et al., 1997).

Seria inconcebível imaginar, argumentam Deci e Ryan (2000), que houvesse alguma situação em nossa vida cotidiana na qual pudéssemos agir de modo totalmente independente das influências externas. O cerne da questão está no fato da pessoa contribuir com as forças que influenciam suas ações. Se ela permanece de modo passivo diante das demandas externas, uma marionete na concepção de Guimarães e Boruchovitch (2004), o resultando são sentimentos negativos de ser externamente guiado. Mas, se, ao contrário, a pessoa as aceita, compreende tais forças por seu valor e utilidade, e percebe-as como fonte de informações que servem de apoio para as suas iniciativas.

O indivíduo com essa percepção (marionete), segundo Paim e Pereira (2004), acredita que as causas de seus comportamentos estão relacionadas a fatores externos, como o comportamento ou a pressão de outras pessoas. Promovendo sentimentos de fraqueza e ineficácia, implicando no afastamento de situações de desempenho, acarretando o desenvolvimento precário daquelas habilidades que

possibilitariam uma melhor interação com eventos do ambiente. Isto ocorre porque, ao sentir-se obrigado por fatores externos a realizar algo, o indivíduo tem sua atenção desviada da tarefa.

Receber recompensas ou ser pressionado, como por exemplo, em uma partida de basquetebol decisiva em um campeonato, é entendida para alguns autores (FERNANDES e VASCONSELOS-RAPOSO, 2005) como sendo uma forma controladora de autonomia, não caracterizando uma expressão do indivíduo. Assim, a sensação de autonomia diminuiria em relação à execução de uma atividade.

A ME associada ao papel do professor pode acontecer na medida em que ele oriente o atleta a estabelecer objetivos que o ajudem a criar um real comprometimento em relação à atividade proposta (DESCHAMPS e DOMINGUES, 2005), assim tornando-os mais autônomos. Ryan e Deci (2000c) classificam a ME em quatro categorias: regulação externa, introjeção, identificação e integração.

A regulação externa é a categoria que mais se aproxima da amotivação e, por isso, é considerada a menos autônoma (auto-determinada). Tais comportamentos são realizados para satisfazer uma demanda externa ou obter uma contingência externamente imposta pela recompensa. Como por exemplo, no basquetebol apenas 5 (cinco) são titulares, dentre os 12 (doze) jogadores, e um atleta escolhe por treinar aquele dia porque quer que seu treinador o deixe jogar na próxima partida.

A segunda categoria, denominada “Introjeção”, os indivíduos começam a internalizar, segundo Vallerand (2007), as razões por suas ações. Porém, este tipo de ME não é auto-determinado, no qual pessoas executam certos comportamentos com a sensação de pressão. Esta pressão é feita por terceiros, e gera uma reação na ordem de evitar a culpa ou, ansiedade ou, até mesmo, para realçar o ego ou o

orgulho (tipo interno de regulação). Um exemplo prático a respeito deste estilo regulatório, pode ser feito àquele atleta que participa do(s) treino(s) pra não se sentir culpado por não treinar.

A identificação ou regulação identificada é a terceira categoria, sendo mais autônoma que a categoria anterior por se aproximar mais da motivação intrínseca. É identificada pela importância pessoal que um indivíduo atribui a um comportamento esperado por terceiros. Outro exemplo prático pode ser o fato de um atleta de basquetebol que não gosta de fazer o exercício “suicida”, mas, no entanto, opta por fazê-lo por acreditar que seu empenho permitirá a ele se tornar um atleta melhor.

A categoria mais autônoma é a da “Integração”, que ocorre quando a regulação identificada foi inteiramente assimilada pela pessoa. Quanto mais internalizadas as razões para uma ação e assimilação dos outros para si mesmo, mais ações intrinsecamente se tornarão auto-determinadas. Ou seja, é o processo pelo qual pessoas consideram a motivação externa como algo importante, que passa a fazer parte de seus comportamentos e valores. Assim, se uma pessoa acredita, por exemplo, que a prática do basquetebol faz bem a saúde e seu comportamento é auto-apoiado e valorizado, a motivação estará presente (RYAN e DECI, 2007; VALLERAND, 2007). Deci e Ryan (1985) referem que, apesar deste tipo de motivação extrínseca representar uma forma integrada e auto-determinada, considera-se ser um comportamento motivado extrinsecamente, na medida em que é realizado com vista à concretização de objetivos pessoais e não pelo próprio prazer advindo do envolvimento nessa atividade.

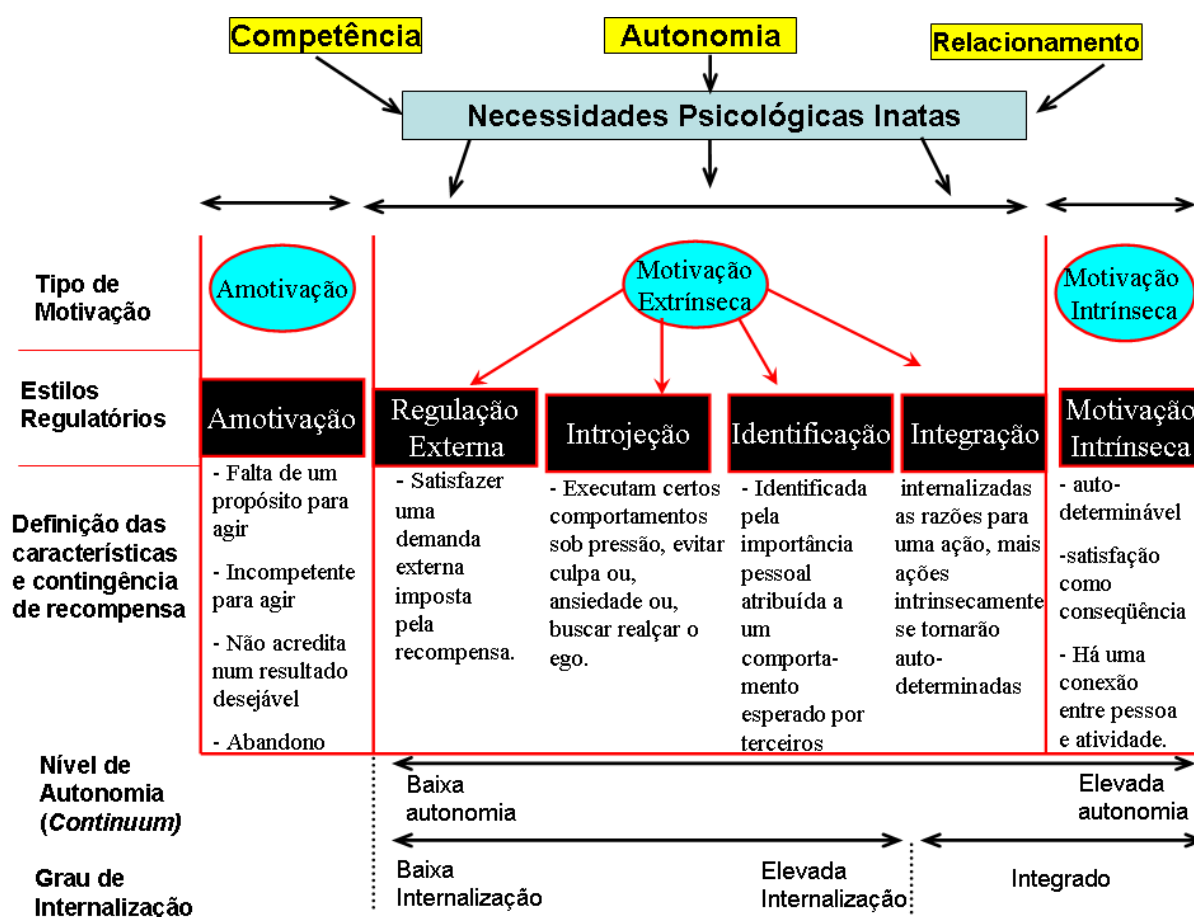
### 2.1.3 Amotivação

A amotivação (AM) é entendida como um estilo regulatório. É caracterizada pelo fato de que os indivíduos não se sentem competentes para realizar determinada tarefa, ou não acreditam que a tarefa venha a trazer algum benefício. Pode ainda não haver interesse na atividade, ou acreditarem não ser ela importante para o indivíduo, não identificando qualquer bom motivo para realizá-la (DECI e RYAN, 2000a; BRIÈRE et al., 1995; RYAN e DECI, 2007; VALLERAND, 2007). Se um atleta, por exemplo, está em um treino e/ou partida e admite um comportamento, frente ao seu técnico, torcida e companheiros de equipe, que pode gerar uma má vontade em desenvolver uma tarefa e/ou jogada, esta atitude ou a falta dela pode fazer com que o indivíduo perca o interesse pela prática/tarefa (comportamento Amotivado). Porém, interferências externas (ME) podem gerar um melhor envolvimento com a atividade, provocando modificações nos graus de motivação intrínseca e de amotivação.

Neste comportamento amotivado, segundo Deschamps e Domingues (2005), o indivíduo não percebe coerência entre o seu comportamento e o exterior, não existem ganhos intrínsecos ou extrínsecos e sua participação pode até cessar na atividade. Desta forma, Deci e Ryan (1985) introduziram, no contexto da TAD, uma segunda subteoria, definida como Teoria da Integração dos Sujeitos (TIS). Na TIS ficou demonstrada a interação das divisões da motivação através da organização de uma taxonomia que clarifica a variação desses comportamentos. Esse relacionamento ocorre principalmente quanto aos graus de comportamento Amotivado/Motivação Extrínseca e Motivação Extrínseca/Motivação Intrínseca (RYAN e DECI, 2000a; RYAN e DECI, 2007).

Se observarmos a Figura 1 (taxonomia), podemos verificar que mais à direita está a MI que, segundo Ryan e Deci (2000b), é o protótipo da atividade auto-determinada. Isto não significa que as regulações extrínsecas se tornam mais internalizadas e são transformadas em MI. De fato, é preciso entender que a dicotomia intrínseca-extrínseca é muito simplista e redutora para a compreensão da motivação e da taxonomia. Em uma perspectiva auto-determinista, segundo alguns autores (FERNANDES e VASCONSELOS-RAPOSO, 2005; WANG e BIDDLE, 2007), a motivação de uma forma global pode ser categorizada como um *continuum* da forma mais auto-determinada para a menos auto-determinada (MI – ME – AM).

Figura 1: Taxonomia da motivação humana





Este *continuum* representa uma interação que ocorre entre os estilos regulatórios, pois conforme mencionado anteriormente, a pessoa pode estar extrinsecamente motivada, mas mesmo assim possuir comportamentos auto-determinados, assimilando a importância de certos valores. Dito de outra forma, a sua representação é feita da forma motivacional mais auto-determinada para a amotivação. O processo de assimilação é um desenvolvimento importante, porque os valores sociais e o equilíbrio regulatório são continuamente internalizados ao longo da vida. A internalização e a integração são os processos com que a ME (comportamento) se torna mais auto-determinada.

No estudo realizado por Petherick e Weigand (2002), foi possível verificar uma melhor compreensão da interação contínua (*continuum*) das divisões da motivação. Neste estudo, os indivíduos demonstravam diminuir seus níveis de motivação intrínseca quando expostos à recompensa externa. Ao invés de gerar um meio de satisfação nestes indivíduos, estas recompensas externas geravam um meio de motivação para a tarefa, caracterizando um comportamento motivado extrinsecamente.

Considerando que a motivação à prática regular de atividade física é um dos fatores fundamentais para um bom aprendizado e um bom desempenho desportivo, a seguir serão abordadas algumas dimensões motivacionais relacionadas à prática regular da atividade física.

## 2.2 Fatores motivacionais relacionados à prática regular da atividade física

A manifestação comportamental da motivação à prática regular da atividade física pode ser avaliada, de acordo com Balbinotti e Barbosa (2006) a partir de seis dimensões distintas, mas relacionáveis: *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*).

### 2.2.1 Controle de Estresse

A palavra estresse, segundo Nunomura, Teixeira e Caruso (2004; p. 127), “quer dizer ‘pressão’ e ‘insistência’, e estar estressado significa estar ‘sob pressão’ ou estar sob ação de um estímulo insistente.” A prática regular de atividade física ou desportiva entra neste contexto proporcionando aos praticantes, não somente benefícios físicos, como também psicológicos. Segundo Mello et al. (2005), o exercício físico e sistemático pode acarretar diversos benefícios tanto na esfera física quanto mental do ser humano.

Estudo realizado com adultos após 12 meses de prática regular de atividade física (NUNOMURA, TEIXEIRA e CARUSO, 2004), indicou melhoria significativa nos sintomas geradores de estresse, sugerindo a influência positiva da atividade física na sua regular diminuição. Em contrapartida, em outro estudo realizado com homens e mulheres de 20 a 28 anos por um período de 4 (quatro) meses em atividades físicas na água, o resultado foi insuficiente para atingir uma melhoria psicossocial e diminuir o estresse (CAROMANO et al., 2003).

O esporte competitivo pode ser encarado como um componente (estímulo) estressor, principalmente aquele em que a competição é intensa e a cobrança pela vitória é muito grande. Nestes casos, segundo De Rose Jr., Deschamps e Korsakas (2001), ao demonstrar suas habilidades e fraquezas durante uma partida, o atleta poderá sentir-se estressado, prejudicando seu desempenho. Com isso, segundo Scalon (2004), um estresse severo a que a criança é submetida (treinadores exigentes por demasia, super valorização do resultado, pressão dos pais, etc.) durante um prolongado período de tempo pode influenciá-la a abandonar o esporte (*Burnout*<sup>1</sup>).

De Rose Jr. (1998), identificou sintomas de estresse pré-competitivos infanto-juvenil em seu estudo, demonstrando extrema preocupação em preservar a integridade mental do atleta. No caso do basquetebol não é muito diferente, pois este esporte é um jogo dinâmico (grande variabilidade de situações) que em questão de um segundo passa-se da posição de ataque para a de defesa, exigindo grande concentração, atenção e rapidez nas tomadas de decisão (fintas, arremessos, passes, marcação pressão, etc.). A busca para a realização das tarefas específicas de um jogo, segundo Figueiredo (2000), pode ser prejudicada pelo desempenho do atleta que se encontra em um estado de estresse elevado.

Para De Rose Jr. (2005), a interpretação de cada atleta frente a uma situação apresentada é avaliada cognitivamente, e esta avaliação determinará seu desempenho esportivo. Quando avaliada como ameaçadora, como no caso de adversários tecnicamente superiores, árbitros mais rigorosos, etc., e não desafiadora, a probabilidade de interferir de forma negativa, prejudicando o desempenho do atleta será muito maior (DE ROSE JR., DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; FRANKS, 1994).

---

<sup>1</sup> Expressão utilizada pela primeira vez por Freudenberg em 1974, indicando um quadro de abandono de uma atividade profissional.

Um estudo realizado em atletas de voleibol feminino (KELLER et al., 2005), considerando a relação entre experiência (tempo de prática) com os níveis de estresse, obteve como resultado que as atletas mais experientes apresentaram menores níveis de estresse. No basquetebol, uma situação desafiadora, para um atleta mais experiente, poderá influenciar de forma positiva, como por exemplo, na definição de um arremesso (com marcação individual e tempo do jogo – estímulos estressores) no último segundo do jogo.

O treinamento e a competição podem ser fatores geradores de estresse para atletas e, principalmente jovens que ainda não estão preparados, física e psicologicamente, para enfrentar e lidar com as diferentes situações decorrentes deste processo (DE ROSE JR., 2005). Em estudo realizado por De Rose Jr., Deschamps e Korsacas (2001) foi constatado que o jogo, em relação às causas situacionais, é o principal fator de estresse em jovens jogadores de basquetebol, tendo como principais causas a falta de competência dos atletas, a arbitragem, o técnico e os companheiros de equipe.

O estresse no organismo causa diversas manifestações, podendo provocar desde a vasoconstrição periférica até afetar o sistema imunológico. O estresse se reflete em fases (fase de alerta, fase de resistência e fase exaustiva), que provocam alguns sintomas como falta de memória, mal estar geral, hipertensão, úlcera gástrica, infarto, depressão, desânimo e cansaço (CAROMANO et al., 2003; KELLER et al., 2005; NUNOMURA, TEIXEIRA e CARUSO, 2004).

Segundo Mcardle, Katch e Katch (1998), ao praticar um exercício físico ou uma atividade física, o cérebro libera uma substância natural chamada Beta-Endorfina que relaxa e preserva o corpo em relação à dor, proporcionando prazer, despertando uma sensação de euforia e de bem-estar. Esta substância natural é composta por 31 aminoácidos e faz com que haja uma melhora na memória, no humor, aumentando a resistência, a disposição física e mental, melhora o sistema

imunológico, bloqueia as lesões dos vasos sanguíneos e alivia as dores. Outros estudos afirmam que o exercício físico regular reduz os níveis de depressão, raiva bem como fatores de estresse psicossociais do indivíduo (BERGER e MACINMAN, 1993; BLUMENTHAL et al., 1988; CREWS e LANDERS, 1987; KING, TAYLOR HASKELL, 1993; SINYOR et al. 1983) resultando, de certa forma, no aumento na qualidade de vida dos praticantes.

No contexto do basquetebol infanto-juvenil, o *Controle de Estresse* pode não estar associado à escolha para a prática regular de atividade física e/ou do esporte (basquetebol), pois, nesta idade as preocupações e responsabilidades, normalmente são pequenas comparadas às de um adulto. Este fato é percebido em algumas pesquisas realizadas com esta faixa etária (13-16 anos) que a dimensão *controle de estresse* não está associada a esta escolha (DE ROSE JR., 2005; KELLER et al., 2005; DE ROSE JR., DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; FRANKS, 1994; CAROMANO et al., 2003; JUCHEM, 2006; BALBINOTTI, M. et al, 2007; JUCHEM, 2007).

### **2.2.2 Saúde**

A preocupação com a *Saúde* é um fator que pode estar associado à utilização do desporto e/ou da prática regular de atividade física para uma melhor qualidade de vida. Segundo ACSM (2003), os benefícios de saúde pública obtidos ao praticar uma atividade física são potencialmente enormes em virtude da alta prevalência de um estilo de vida sedentária da população em geral. Segundo Guedes e Guedes (1995), a saúde se traduz na capacidade do organismo em evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas (ACSM, 2003), estando o indivíduo no pico da sua capacidade intelectual e sentindo prazer em viver.

Este sentimento de prazer (CORBIN, 1987) é reflexo de uma boa aptidão física, pois passa a ser entendida como um construto que representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física. A aptidão física relacionada à saúde está associada a alguns componentes, como por exemplo, a endurance cardiorrespiratória, a composição corporal, a endurance, força muscular e flexibilidade (ASCM, 2003). as relações e interações (MARQUES e GAYA, 1999) entre estas capacidades citadas promovem a saúde quando relacionadas com a prática da atividade física regular.

De acordo com Nahas e Corbin (1992) e Guedes e Guedes (1995), existe forte associação entre a aptidão física relacionada à saúde e o bom funcionamento orgânico, diminuindo os fatores de risco relacionados a doenças. Isto seria um fator que justificaria a adesão do indivíduo a práticas regulares de atividades físicas, com o intuito de obter, na prática, a saúde física e melhora da condição emocional (DISHMAM, SALLIS e ORENSTEIN, 1985; FREDERICK; RYAN, 1995; WEINECK, 1991).

Para algumas pessoas o exercício e/ou atividade física regular é encarado como um vício e, este vício intensifica seu estado de bem-estar e funcionamento do organismo. Com isso, os praticantes de atividade física regular consideram seu envolvimento com o exercício na atividade cotidiana em um “hábito saudável” (WEINBERG e GOULD, 2001). Este hábito saudável está refletido nos resultados obtidos por CAPOZZOLI (2006) em praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre/RS quando feita a análise de comparação entre os “sexos”. Tanto para homens quanto para mulheres, a dimensão que mais os motivou à prática regular de atividades física foi a Saúde (1º), seguida, respectivamente, pelo Prazer (2º), Estética (3º), *Controle de Estresse* (4º), Sociabilidade (5º) e Competitividade (6º).

Em estudo realizado por Paim e Pereira (2004) com adolescentes de 11 a 18 anos de idade, participantes de clubes escolares de capoeira em escolas públicas de Santa Maria/RS, verificou através da análise de três categorias (competência desportiva, saúde e amizade e lazer) os motivos para a prática do desporto. Desta forma, os motivos relacionam-se, primeiramente, à saúde (55,56%); em segundo lugar, amizade/lazer (54,63%) e, em terceiro lugar, à competência desportiva (51,59%).

Outro estudo (MANSOLO e MASSETO, 2002) realizado com nadadores, teve como objetivo conhecer os motivos que levam os indivíduos a buscar a natação e permanecer na sua prática. Dentre os motivos para praticar de forma regular a natação, (40%) identificaram a preservação da saúde, e para a manutenção da prática, (21,7%), o incentivo do grupo e do professor (31,7%), foram os principais responsáveis. O grau de importância para continuar a prática através da percepção dos alunos foi: as atividades extras (26,82%), as instalações (24,39%) e a presença de 01 professor durante as aulas (29,26%).

Com isso, fazer do esporte e/ou a prática regular de atividade física um meio para promover benefícios à saúde, um meio de educação para a saúde e propiciar estilos de vida ativos às crianças e jovens deveria ser o objetivo mais importante na perspectiva da saúde pública. O incremento da atividade física não é garantia de que possa influenciar na diminuição do sedentarismo nas futuras gerações (MARQUES e GAYA, 1999), entretanto, se aceita que a prática regular de atividade física seja amplamente benéfica aos mais jovens. Mesmo que sejam considerados os benefícios que podem ser obtidos para a saúde física, os ambientes em equipes esportivas e jogos parecem proporcionar sociabilidade entre seus praticantes.

### 2.2.3 Sociabilidade

Há, na atualidade, um grande consenso da importância dada à prática de atividade física e desportiva e seus benefícios, tanto físicos quanto psicológicos para crianças e adolescentes. Os motivos que levam crianças e adolescentes a praticarem atividade física e desportiva são muitos e a sociabilidade pode estar associada a esta escolha. Para Weinberg e Gould (2001), crianças que percebem mais positivamente seus relacionamentos com outras crianças apresentam mais sentimentos positivos em relação à atividade física e a auto-valorização física; conseqüentemente, essas relações aumentam o envolvimento com a prática, motivando-as.

A necessidade de pertencer a um grupo é muito forte na adolescência e isto pode ser um dos fatores primordiais para os jovens se envolverem com o esporte (GALLAHUE e OZMUN, 2003). Segundo Weinberg e Gould (2001), as crianças apreciam o esporte devido às oportunidades que o mesmo proporciona de estar com os amigos e fazer novas amizades. Para Tubino (2005), não há menor dúvida de que as atividades físicas e, principalmente, esportivas constituem-se os melhores meios de convivência humana.

É nesta convivência que através da prática desportiva as muitas oportunidades de contato social são proporcionadas à criança, contribuindo para o seu desenvolvimento moral (FARINATTI, 1995; FONSECA, 2000). Portanto, estar com amigos, fazer parte de um grupo ou fazer novas amizades, tem um papel importante no desenvolvimento psicológico das crianças.

As relações entre as crianças que se estabelece através do esporte estão relacionadas à aceitação, à auto-estima e à motivação para a prática de atividade física (WEINBERG e GOULD, 2001). A amizade, a sociabilidade e a competência



constituem normas que regulam a aceitação social e, constituem fatores para o desenvolvimento de competências fundamentais para que a criança e o adolescente possam ser oportunizados a um bom crescimento e adaptação à vida adulta. Segundo Papalia e Olds (2000), os motivos dos adolescentes parecem estar associados à melhora da saúde e performance física, característicos da fase de busca de uma identidade e de uma afirmação nos grupos.

A base inicial para a Teoria da Autodeterminação é a concepção do ser humano como organismo ativo, dirigido para o crescimento, desenvolvimento integrado do sentido do *self* e para integração com as estruturas sociais. Nesse empenho evolutivo estaria incluída a busca de experiências com atividades interessantes para alcançar os objetivos de: a) desenvolver habilidades e exercitar capacidades; b) buscar e obter vínculos sociais; e c) obter um sentido unificado do *self* por meio da integração das experiências intrapsíquicas e interpessoais.

Os três itens mencionados no parágrafo anterior são necessidades psicológicas inatas, subjacentes à motivação intrínseca e são propostas pela Teoria da Autodeterminação: a necessidade de autonomia, a necessidade de competência e a necessidade de pertencer ou de estabelecer vínculos. A satisfação das três, ou de apenas uma delas, é considerada essencial para um ótimo desenvolvimento e saúde psicológica. Em situações de aprendizagem esportiva, as interações entre os colegas de time como um todo precisam ser fonte de satisfação dessas três necessidades psicológicas básicas para que a motivação intrínseca e as formas auto-determinadas de motivação extrínseca possam ocorrer (DECI e RYAN, 1985; 1996; 2000; RYAN e DECI, 2000a; 2000b; 2000c).

A motivação intrínseca é o fenômeno que melhor representa o potencial positivo da natureza humana, sendo considerada a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social (DECI e RYAN, 2000; RYAN e DECI, 2000a). Um atleta motivado mostra-se ativamente envolvido no processo de

aprendizagem, engajando-se e persistindo em tarefas desafiadoras, despendendo esforços, usando estratégias adequadas, buscando desenvolver novas habilidades de compreensão e de domínio (GUIMARÃES e BORUCHOVITCH, 2004).

As três necessidades psicológicas básicas, de competência, autonomia e relacionamento, são integradas e interdependentes. Desse modo, a satisfação de pelo menos uma delas reforça e fortalece as demais (DECI e RYAN, 2000). Para Wang e Biddle (2007), devem ser proporcionadas as condições mínimas que permitam a satisfação das três necessidades psicológicas inatas para que seja possível reforçar a MI; caso contrário, há a possibilidade de minar os comportamentos auto-determinados. Assim, os contextos sociais facilitadores da motivação intrínseca têm em comum interações que consideram as necessidades de seus membros e são zelosos em supri-las.

É preciso que treinadores tenham uma atenção especial a esta dimensão, pois é possível perceber, através de resultados de pesquisas, que o fato de estar com amigos, de fazer novos amigos, participar de novos grupos de amizade, etc. pode ser associado a um interesse à prática regular de atividade física. Portanto, segundo Juchem (2006), oportunizar a estes um ambiente de treino e competição em que os contatos e relacionamentos sociais sejam oportunizados é de suma importância, podendo assim auxiliar na diminuição da pressão de exigência dos resultados competitivos.

### 2.2.4 Competitividade

A competição se faz presente na sociedade e, é imposta a todos que a compõe, na busca de seu melhor rendimento. Na competição esportiva para os mais jovens, não é muito diferente, pois é na competição que as crianças demonstram suas habilidades, tentando superar as próprias e a de seus colegas. Assim, esta competitividade pode ser um fator motivante aos jovens praticantes de basquetebol, como por exemplo, qual dos jogadores do time acerta mais cestas de três pontos, ou qual deles consegue recuperar a posse de bola com mais frequência durante uma partida ou, ainda, qual atleta consegue marcar mais pontos (cestinha).

Segundo Weinberg e Gould (2001), existem pessoas que se sentem motivadas a praticar atividade física pelo contexto competitivo que o esporte ou a atividade proporciona. Esta “escolha” ou motivo à prática de atividade física pode estar associado à busca de adversários de igual capacidade, ou de jogadores de maior ou menor habilidade, na busca de alcançar os objetivos (frequência de treino), intensidade de esforço, etc. O jovem basquetebolista infanto-juvenil (adolescente) encontra-se em uma fase em que ele está em busca de uma identidade, sofre constantes transformações em seu corpo, vive um momento de auto-afirmação (OFFER e SCHONERT-REICHL, 1990; NEUMARK-SZTAINER, PALTÍ e BUTLER, 1995) de comparação social (WEINBERG e GOLD, 2001), etc., e o esporte e a competição podem auxiliar no equilíbrio emocional.

A competição tem um papel importante na formação do atleta e, segundo Marques (2004), é um equívoco considerar o desporto sendo útil somente à educação e à formação da criança desde que não haja competição. De fato, o grande equívoco é a sobrevalorização à margem de um enquadramento adequado. A aceitação da derrota, a nobreza na vitória, por exemplo, é um código de conduta que preceitua as relações no desporto e tem sentido para a vida.

Para Gallegos et al. (2002), a competitividade é multidimensionada entre atletas e não-atletas em três tendências comportamentais: competidor, determinado e vitorioso. O atleta competidor reflete o prazer de competir em qualquer situação. O determinado estabelece objetivos com desejo pessoal que pode ser vitória em primeiro plano ou preparação para o desenvolvimento através da experiência, e na seqüência, vencer determinado campeonato. O atleta vitorioso busca a vitória como o único objetivo em comparação inter-pessoal e, em caso de derrota, a sua frustração é maior se comparada com os atletas com os comportamentos anteriores mencionados.

Em sua pesquisa com tenistas profissionais com idades mínimas de 18 (dezoito) anos, Gallegos et al. (2002) verificaram, através de um questionário (SOQ) para identificar o comportamento dos tenistas, que a tendência comportamental destes frente à competição é a de um comportamento “determinado” (1º), seguido de um comportamento de “competidor” (2º) e, por último, “vitorioso” (3º).

Assim, em termos biológicos, o indicado é que a criança comece a participação em competições regulares somente quando atingir um nível de maturação biológica e crescimento apropriado. Quanto ao aspecto psicológico, a criança deve ser exposta gradativamente a experiências que exijam grandes responsabilidades e pressões, devendo ser encorajada a participar destas atividades (ARENA e BÖHME, 2004).

Iniciar competições precocemente com sistemas competitivos não adequados à maturação biológica da criança (modelos esportivos idênticos aos dos adultos) pode resultar em abandono ao esporte ou à modalidade em questão (basquetebol). Desta forma, para atingir objetivos propostos por este tipo de competição, alguns técnicos especializam as crianças para a obtenção de resultados a curto prazo, valorizando os títulos obtidos, ao invés de pensar naqueles que realmente terão

importância. Essa atitude acaba afastando a criança do esporte por diversos motivos, entre eles, o estresse psicológico.

Mesmo sendo constatado que a competição pode ser um fator estressante aos atletas, Vansteenkiste e Deci (2003) a partir de sua pesquisa com homens (25) e mulheres (55) entre 18 e 23 anos de idade, verificaram através de testes de quebra cabeça (e o tempo de envolvimento na atividade) que os “vencedores” eram intrinsecamente mais motivados que os “perdedores”. Dentre estes “perdedores”, da mesma forma que os “vencedores”, aqueles que receberam um *feedback* positivo estavam intrinsecamente mais motivados do que aqueles que não receberam.

Fonseca e Maia (2000) realizaram um estudo com jovens federados (de 10 a 18 anos) de ambos os sexos, com uma amostra de 1.816 jovens e diversas modalidades (handebol, atletismo, basquetebol, futebol, ginástica, natação e voleibol) em Portugal. O estudo constatou, através de valores médios atribuídos pelos praticantes, que dentre as oito dimensões, a dimensão competência técnica (*aprender novas técnicas*) teve preferência (4,16 de média;  $\pm 0,74$  de desvio padrão). Na seqüência, apareceram as dimensões forma física (*manter a forma*) (3,99;  $\pm 0,76$ ), afiliação geral (*estar com amigos*) (3,92;  $\pm 0,80$ ), competição (*estar em competição*) (3,82;  $\pm 0,89$ ), afiliação específica/equipe (*trabalhar em equipe*) (3,66;  $\pm 0,76$ ), prazer (*divertimento*) (3,22;  $\pm 0,94$ ), emoções (*descarregar energias*) (3,11;  $\pm 0,89$ ) e estatuto (*receber prêmios*) (2,87;  $\pm 0,84$ ).

Na comparação entre as idades a ordem se repetiu. Se analisarmos as idades de 13 até 15 anos, as médias ficaram, respectivamente, 4,13 ( $\pm 0,74$ ), 3,94 ( $\pm 0,77$ ), 3,93 ( $\pm 0,79$ ), 3,77 ( $\pm 0,87$ ), 3,65 ( $\pm 0,75$ ), 3,18 ( $\pm 0,91$ ), 3,11 ( $\pm 0,88$ ) e 2,76 ( $\pm 0,80$ ). Na comparação entre os sexos a ordem, curiosamente, se repetiu, com médias de 4,16 ( $\pm 0,72$ ) para o sexo masculino e de 4,13 ( $\pm 0,78$ ) para o feminino na primeira dimensão, isto é competência técnica. Na seqüência, aparecem as médias 4,02 ( $\pm 0,73$ ) para o sexo masculino e 3,87 ( $\pm 0,81$ ) para o feminino, em forma física, 3,89 ( $\pm$

0,79) – masculino e 4,00 ( $\pm$  0,83) – feminino, em afiliação geral e, 3,86 ( $\pm$  0,87) – masculino e 3,69 ( $\pm$  0,93) – feminino, em competição. Para afiliação específica/equipe, as médias ficaram em 3,65 ( $\pm$  0,76) – masculino e 3,69 ( $\pm$  0,76) – feminino; em prazer, 3,26 ( $\pm$  0,96) – masculino e 3,12 ( $\pm$  0,89) – feminino; em emoções 3,10 ( $\pm$  0,88) – masculino e 3,14 ( $\pm$  0,90) – feminino. E, por último, 2,94 ( $\pm$  0,84) – masculino e 2,68 ( $\pm$  0,82) – feminino, na dimensão receber prêmios.

Em um estudo realizado com jogadores juvenis de futebol (GARCÍA et. al., 2005), verificou-se que em um contexto competitivo cuja finalidade é ganhar do adversário os jogadores precisavam estar altamente motivados e com sentimento de “sentir-se melhor que os adversários” (ego). Desta forma, através da competição, estes jogadores conseguiam chegar a um “Estado de *Flow*” (estado psicológico adequado). Este “Estado de Flow” (CAGNÉ e BLANCHARD, 2007; FORTIER e KOWAL, 2007) assemelha-se ao bem estar psicológico no qual a Motivação Intrínseca gera.

Segundo Reeve e Deci (1996), as competições podem afetar de forma negativa se a pessoa não percebe sua competência, diminuindo sua motivação intrínseca. Marques (2000) afirma que apoiar a formação através da vivência de experiências adequadas em competições bem organizadas e menos formais deveria ser o objetivo das competições para crianças em estágios iniciais da preparação desportiva. Este procedimento proporcionaria oportunidades para a aplicação das aprendizagens, de aprender coisas novas – habilidades, técnicas, formas de entender o jogo - de jogar, fazendo outros amigos e companheiros.

Sabe-se que esta, em geral, não é a realidade e por isso se faz necessário que o profissional de educação física saiba o momento correto de a criança poder competir. Estar pronta para competir é estar em “prontidão competitiva” (DE ROSE JR., 2004; DE ROSE JR. E KORSAKAS, 2006), ou seja, estar com os aspectos motores, perceptivos, sociais, psicológicos, emocionais e intelectuais em equilíbrio

(ou a demanda da tarefa é inferior ao nível em que a criança se encontra). A motivação, os níveis de expectativa e os níveis de aspiração do praticante também poderão mediar este rendimento em competições esportivas. Para tanto, as circunstâncias do ambiente e a atuação dos adultos é que poderão minimizar o estresse competitivo, estimulando a criatividade e incentivando o jovem a arriscar-se de forma responsável e dentro de suas possibilidades.

### **2.2.5 Estética**

A palavra estética é originária do grego, “aisthesis”, que tem o significado percepção ou sensação (GARCIA e LEMOS, 2003) e aparece na sociedade com extrema valorização. O corpo é visto como algo que esculpimos (construção) de acordo com as exigências do grupamento social, ou cultural a que pertencemos (GARCIA e LEMOS, 2003; FRAGA, 2000; NORONHA, 2003).

Esta valorização pode estar, segundo Fraga (2000), intimamente relacionada a ampliação de responsabilidades (informações relacionadas à promoção de saúde) do sujeito em administrar seu próprio bem-estar. Para Garcia e Lemos (2003), esta valorização está pautada pelos valores do bom e do belo e, que devem ser encarados como valores existenciais, pelo o que deverão ocupar seu devido lugar na educação.

Durántez (1975) refere que para Platão, o bom e o belo (“*Kalos Kagathos*”), enfatizavam no século V (a.C.), um ideal de perfeição física e moral, da mesma forma que para os Espartanos, a expressão “Areté” era um ideal a ser levado para todos. Pela educação através do corpo é possível alcançar o bem estar físico e mental.

A imagem corporal imposta pela sociedade é aquela em que o objetivo é manter-se jovem o maior tempo possível somente em relação ao aspecto exterior, onde o ser é subjugado pelo parecer (GARCIA e LEMOS, 2003), ou seja, o indivíduo vale pela forma corporal que apresenta. A mídia (televisão, revistas, etc.) tem forte influência na difusão deste padrão de imagem em que os jovens consomem estas informações na procura por exercícios em academias (MALDONADO, 2006; TAHARA, SCHWARTZ e SILVA, 2003; INGLEDEW e SULLIVAN, 2002). A busca pela construção da imagem corporal ideal, o desporto e a atividade física têm um papel importante neste processo, podendo garantir a inclusão do indivíduo nos padrões de estética exigidos por aquela sociedade ou aquele grupo de amigos. Segundo Russo (2005), em qualquer grupo sempre existe uma imagem social do corpo que reflete num símbolo, no qual provoca sentimentos de identificação ou rejeição dos sujeitos em relação a determinadas imagens.

Esta obsessão pela boa forma são valores da “nova sociedade” que cria uma verdadeira ditadura do corpo na qual a obesidade, sobrepeso e formas mais arredondadas podem gerar uma ameaça de inserção social. Muitas vezes, o indivíduo é forçado a buscar o corpo ideal de sua cultura. Se a imagem dominante (valorizada socialmente) for de uma pessoa magra, emagrecer será o ideal de todos. É na relação entre o fazer e o desfazer (construção de uma imagem corporal) que o corpo aprende a soletrar a ordem, a moral e a estética socialmente aceita.

A educação física enquanto atividade curricular pressupõe uma perspectiva cultural, social e política. Qualquer intervenção, seja de ordem psicológica ou pedagógica, contamina essa atividade por valores morais, éticos e estéticos que correspondem a determinadas percepções do mundo a sua volta (MORENO; POLATO e MACHADO, 2006).



Para Valle e Guareschi (2003), a construção do corpo para os atletas que estão inseridos no contexto esportivo traduz as transformações que vão sendo efetuadas ao longo do processo de competição, possibilitando-os a manterem-se no sistema. Em estudo realizado por Tahara, Schwartz e Silva (2003) com pessoas de ambos os sexos, matriculadas em academias e com idades de até 24 anos, a questão estética foi apontada como o principal fator de aderência à prática de exercícios físicos (26,67%). Esta constatação se confirma nos resultados da mesma pesquisa, onde 33,33% dos pesquisados se mantêm ativos.

Em estudo realizado com praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre/RS (CAPOZZOLI, 2006), ao serem analisadas as diferenças estatísticas entre as médias das dimensões motivacionais, segundo a variável “sexo”, constatou-se que o sexo masculino indica a dimensão Prazer como a mais motivante, enquanto no sexo feminino, o Prazer e a Estética aparecem com o mesmo grau de motivação.

Jovens, particularmente as meninas, se sentem frustradas ao não conseguirem alcançar o padrão de beleza, auto-imagem, estabelecido pela sociedade. Nesta fase, em que a dificuldade maior é descobrir a si mesmas, a preocupação maior fica restringida ao corpo, a aparência (MALDONADO, 2006). Este comportamento é resultado da valorização excessiva da imagem: valem pelo que aparentamos ser. A sociedade impõe padrões de estética e de beleza que devem ser seguidos, imitados ou copiados a qualquer preço.

A auto-imagem é um fator determinante no modo de agir das crianças, pois, como já foi dito anteriormente, somos seres dotados de valores. E, estes valores, podem se tornar um fator limitante para a participação de uma atividade física, como o sentimento de vergonha (MORENO; POLATO e MACHADO, 2006) pela simples exposição do corpo.

Esta vergonha pode estar associada ao não “enquadramento” da criança ou do jovem aos padrões estéticos que aquela sociedade ou aquele grupo está inserido. Um corpo esteticamente ideal, sem marcas indesejáveis e sem excessos é o único que, mesmo sem roupas, está decentemente vestido. Assim, um corpo apesar de aparentemente mais livre por seu maior desnudamento e exposição pública, é, na verdade muito mais constrangido por regras sociais interiorizadas pelos seus portadores.

As crianças, frequentemente, desde cedo recebem um *feedback* direto e indireto acerca da sua forma física, da sua condição física, do seu peso, da sua altura e forma de se vestir. A partir daí surgem as comparações entre sua imagem e competência física para com seus pares, o qual está relacionado com a auto-estima. Portanto, uma auto-imagem negativa está associada ao fato da aparência física e do desenvolvimento do corpo estarem ligados à popularidade e a aceitação em um grupo.

Como pudemos verificar, a questão estética pode ser um fator motivacional importante para o jovem praticar o basquetebol. No entanto, salienta-se que o estudo de (DECI, RYAN e KOESTNER, 1999) ressalta a dimensão *Prazer* como sendo de grau relevante na prática de esportes.

### **2.2.6 Prazer**

A prática regular de atividade física e/ou desportiva pode estar associada à busca de uma sensação de bem-estar e de prazer que a própria atividade proporciona. Esta sensação de bem-estar e satisfação está relacionada à motivação intrínseca (CSIKSZENTMIHAYYI, 1975; DECI e RYAN, 1985) e o esporte tem papel

fundamental para proporcionar este tipo de sentimento àqueles que o praticam (RYAN e DECI, 2007).

O esporte também pode representar uma ação social institucionalizada, convencionalmente regrada, que se desenvolve, com base lúdica, em forma de competição entre duas ou mais partes oponentes ou contra a natureza. Seu objetivo, muitas vezes, representa uma comparação de desempenhos – designar o vencedor ou registrar o recorde. O resultado é determinado pela habilidade e estratégia do participante, que se gratifica tanto intrínseca (prazer, auto-realização, etc.) como extrinsecamente.

Os sentimentos de divertimento/prazer são experimentados quando a participação, em uma atividade, cria uma sensação de competição e autodeterminação. O divertimento/prazer é uma recompensa experimentada na execução da conduta motivada intrinsecamente e os valores de divertimento/prazer são utilizados para definir operacionalmente os níveis de motivação intrínseca (DECI e RYAN, 1985).

Paim e Pereira (2004), ao investigar os fatores motivacionais para a prática do voleibol na escola, verificaram que o motivo relacionado a ter alegria com a prática é considerado relevante para 100% dos alunos. Este fato pode ser interpretado pelo objetivo que as escolas têm em relação ao esporte, diferentemente dos clubes esportivos. Nos Clubes, a busca pela vitória (normalmente) é o principal objetivo (especialização esportiva) e, nas Escolas, a formação da criança (normalmente) está em primeiro lugar com atividades mais lúdicas e prazerosas.

Desta forma, se o hábito dessa prática desportiva regular for adquirido desde a infância e, se o prazer estiver presente durante as atividades, a probabilidade de ocorrer o gosto pela prática desportiva poderá se estender por toda a vida do indivíduo (BENTO, 1987). O estudo de Saba (2001) corrobora com esta idéia, ressaltando o bem-estar psicológico que atingem os praticantes após a realização da atividade física prazerosa.

Competência, saúde, afiliação (pertencer e se identificar com um grupo) e divertimento, segundo Fonseca (2000) são categorias relacionadas aos principais motivos indicados por jovens para a prática desportiva. Em um estudo realizado (DESCHAMPS e DOMINGUES FILHO, 2005) com 168 praticantes (masculino e feminino) de ciclismo indoor, com idades de 14 a 58 anos em Santos/SP, verificou-se que os motivos que os levam a praticarem esta modalidade estão associados ao prazer na atividade física (1º), a procura da melhoria estética (2º), a aquisição de um melhor condicionamento (3º) e ao desejo de melhorar a qualidade de vida (4º). Além de verificar o motivo para a prática da modalidade, este estudo também verificou os benefícios psicológicos percebidos pelos indivíduos. Como resultado foi obtido a auto-estima aumentada, em função da sensação de bem-estar físico, disposição para as atividades diárias, etc., demonstrando que o grupo estudado apresentou a orientação da motivação intrínseca (prazer e satisfação pela própria atividade), referente à teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (1985).

Em jovens tenistas de 13 a 16 anos, segundo (JUCHEM, 2006), os resultados, de forma geral, demonstraram que a dimensão que mais os motivavam à prática regular de atividade física é o *Prazer* (1º), seguida da *Saúde* e a *Competitividade* (indissociáveis estatisticamente) (2º), a *Sociabilidade* (3º), a *Estética* (4º) e o *Controle de Estresse* (5º), refletindo, desta forma, as motivações intrínsecas (DECI e RYAN, 1985) em função do prazer obtido na prática de atividades físicas e esportivas. Na comparação feita através da variável “sexo”, foi obtido o mesmo resultado acima mencionado para ambos os sexos, sendo os atletas do sexo masculino significativamente mais motivados do que tenistas do

sexo feminino. Na variável “categoria” foram obtidos os seguintes resultados: “até 14 anos” apresentaram a prevalência da dimensão *Prazer* (1º), seguida da *Competitividade e Saúde* (indissociáveis estatisticamente) (2º), a *Sociabilidade* (3º), a *Estética* (4º) e o *Controle de Estresse* (5º); na categoria “até 16 anos” apresentaram a prevalência da dimensão *Prazer* (1º), seguida da *Saúde* e a *Competitividade* (indissociáveis estatisticamente) (2º), *Competitividade* e *Sociabilidade* (3º), *Estética* (4º) e *Controle de Estresse* (5º) como dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas.

Segundo a Teoria de Autodeterminação de Deci e Ryan (1985), para a pessoa se sentir motivada intrinsecamente é necessário que sejam “supridas” algumas necessidades psicológicas básicas e, a competência é uma delas. Portanto, as crianças que se percebem altamente competentes em um determinado domínio - cognitivo, sócio-afetivo, e/ou motor - demonstram prazer no processo de aprendizagem e geralmente trabalham arduamente e persistem frente a dificuldades, resolvem problemas de forma independente e demonstram sentimentos de confiança em suas capacidades (VALENTINI, 2006).

### **2.3 Pedagogia do Treinamento Desportivo para atletas de Basquetebol Infanto-Juvenis**

Um dos maiores desafios de técnicos desportivos, professores de Educação Física, investigadores, pais e dirigentes é o desenvolvimento das bases de uma formação desportiva em crianças e adolescentes. Nesta etapa, o treino e a competição deveriam ser situados num quadro de respeito pela sua educação, formação, individualidade biológica e psicológica, em defesa de seus interesses. O processo de treinamento (ideal) para esses atletas deve incluir uma preparação de vários anos a fim de que o indivíduo atinja, gradativamente, e dentro de suas capacidades, seu melhor desempenho. O basquetebol, em função de o jogo estar

mais dinâmico nos dias de hoje, necessita que seus atletas estejam mais preparados para tomarem decisões rápidas diante das ações dos adversários, exigindo novas metodologias de treinamento físico, inovações para o treino técnico-tático e psicológico.

Em função deste dinamismo, o basquetebol pode ser considerado um esporte complexo, pois envolve um processo dinâmico e contínuo de situações específicas. O jogo no basquetebol está estruturado com base em três aspectos seqüenciais e interdependentes: fundamentos, situações onde ocorre a combinação destes fundamentos e aspectos táticos de defesa e ataque (DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001). Segundo Bompa (2002), o basquetebol inclui-se numa “classificação dos desportos” num grupo em que é necessário possuir excelente funcionamento dos órgãos sensoriais e ter a capacidade de perceber e reagir frente as situações de jogo que se alteram constantemente. Portanto, em função destas combinações de ataque e defesa e de outras características, o basquetebol é considerado um esporte de cooperação e oposição.

Como esporte de cooperação e oposição entende-se, segundo De Rose Júnior e Tricoli (2005), que o jogo (ação) se desenvolve em um espaço compartilhado pelas duas equipes que, na maior parte do tempo, jogam em um espaço ainda mais reduzido (meia quadra), exercendo as funções de defesa e ataque, atuando sobre o objeto do jogo (a bola) simultaneamente, acentuando a luta por sua posse para que seja alcançado o objetivo final: a conversão da cesta.

Assim como nos demais esportes coletivos, no basquetebol, os treinos e as competições são, muitas vezes, estruturados com os moldes dos adultos. Em estudo feito por Arena e Böhme (2004), foi verificado junto as Federações Paulistas que não somente no Basquetebol, mas em outros esportes (atletismo, ginástica, judô, natação, tênis, futsal, handebol e vôlei) os calendários de competição são longos e a forma de competição (duração e periodicidade) são as mesmas dos adultos. Mesmo

assim, as competições são importantes para um bom desenvolvimento físico e psicológico de crianças e jovens.

Segundo Marques e Kuroda (2000), as competições têm um papel determinante no desenvolvimento e no equilíbrio de crianças e adolescentes e ignorar isto é condenar a preparação dos mais jovens para o desporto do alto rendimento. Para Balbinotti (1997), a competição é uma forma do atleta se auto-conhecer e desenvolver a criatividade em inúmeras oportunidades de intensa concentração, tendo como principal objetivo a auto-superação e, por conseguinte, a superação do adversário. Competir e, conseqüentemente, submeter-se a um treinamento, não pode ser encarado como atividade pressupostamente prejudicial ao desenvolvimento da criança ou do jovem.

Antes, como uma competição que tem o jogo como fim, sentido maior da atividade da criança, sendo motivo e tempo fundamentais para as suas experiências, as suas descobertas, as suas aprendizagens - condição estruturante do seu desenvolvimento (MARQUES, 2000). Em outras palavras, fazer da competição um momento em que a criança aprenda e desenvolva habilidades que foram adquiridas no treino e que aprenda outras novas habilidades, como uma extensão do treino. Cabe ao treinador oportunizar a criança as mais diversas experiências do movimento por parte do atleta e de estar sempre disponível para procurar auxiliar nas indecisões que por ventura apareçam.

O mimetismo do esporte de adultos é causado, muitas vezes, pela ausência de técnicos especificamente formados ou especializados, sem formação adequada, utilizando modelos de treinos resultantes da sua própria experiência como atletas. Este fato reflete a má orientação esportiva dada aos jovens praticantes, podendo causar diversos problemas a eles, pois não estão preparados para tal vivência. Weineck (1999) afirma que o treinamento de crianças e jovens não pode ser o

mesmo de um adulto, pois estes se encontram em crescimento, submetidos a uma série de alterações físicas, psíquicas, sociais muito significativas.

Em termos biológicos, o indicado é que a criança comece a participação em competições regulares quando atingir um nível de maturação biológica e crescimento apropriados (ARENA e BÖHME, 2004). Todt (2001) considera a necessidade de se pensar nos modelos esportivos e se os mesmos estão apropriados a fase em que a criança se encontra. Se o objetivo principal nas competições for a obtenção de resultados, as crianças estarão aplicando e não desenvolvendo suas habilidades. Para Marques (2004), as competições devem ter o mesmo objetivo do treino, educação e formação dos mais jovens, ou seja, fazer das competições uma extensão do treino.

O treinamento deve atender o processo de maturação numa perspectiva individual (princípio da individualidade), condicionando de forma decisiva a formação desportiva (BERGAMO, LIMA e MONTEIRO, 2006). Durante o estirão de crescimento ocorre uma desproporção entre o crescimento ósseo e muscular, havendo uma diferenciação na altura e sexualidade entre as crianças, dentre outras características (BOMPA, 2002; WEINECK, 1999; PINTO e LIMA, 2001).

Para que haja esse respeito à individualidade dos atletas jovens em relação ao treino, Marques (1999) sugere que no desporto de alto rendimento a competição seja o quadro de referência para a organização do treino e, no desporto de crianças e adolescentes a competição constitua-se em uma extensão e complemento do treino. Assim, no treino de base (iniciação), as competições constituem uma forma de treino e de carga altamente motivadora. Atuam como ferramenta educativa e social para que as crianças sejam encorajadas a ganhar satisfação de fazer o seu melhor.



Todt (2004) afirma que na infância ocorre as primeiras tendências a determinados comportamentos concentrados em motivações, expectativas e interesses que, durante a adolescência, podem se converter em categorias de valor decisivas para a vida futura. Nelas está incluído todo o futuro processo educacional, incluindo o esporte. Desta forma, para poder planejar um treino adequado, é preciso entender a fase em que o atleta infanto-juvenil (13 a 16 anos) se encontra. A adolescência e a puberdade, segundo Muss (1971), eram usadas como palavras sinônimas, entretanto, a adolescência deixou de ser um conceito puramente psicológico e passou a ter uma conotação psicossocial. Ainda o mesmo autor define a adolescência em termos sociológicos, psicológicos e cronológicos.

Cronologicamente, a adolescência e a puberdade são períodos da vida humana que se situam entre 12-13 anos e até 22-24 anos de idade, tendo variações dependendo da cultura, experiência, etc. Sociologicamente, a adolescência caracteriza-se por uma fase de transição em que o indivíduo passa de um estado de dependência para uma condição mais autônoma, começando a assumir novas responsabilidades. Do ponto de vista psicológico, o adolescente está em um período crítico de definição de identidade do “eu”. Diversas modificações ocorrem neste período, gerando insegurança, modificações físicas. Surgem diferentes interesses e mudanças no sistema de valores. O adolescente não é mais uma criança e ainda não é um adulto, o que torna um tanto quanto complexo lidar com o treinamento desportivo nesta fase.

O início da Puberdade representa um período de desenvolvimento psicofísico com grandes alterações: dos 12 aos 16 anos o crescimento ósseo (idade esquelética), por exemplo, não atinge crescimento completo (WEINECK, 1999). Neste período, a criança possui uma instabilidade emocional e, por conseguinte, medo de falhar socialmente (complexo de inferioridade). Além disso, pode apresentar uma falta de coordenação motora resultante do rápido crescimento de certas áreas do corpo. A resistência, a força, a estatura e o peso são dados importantes e estão intimamente correlacionados com a idade biológica do jovem

atleta. Respeitar o atleta significa conhecer suas capacidades e limitações tanto no aspecto físico, como no cognitivo e no emocional (FERREIRA, MARKUNAS e NASCIMENTO, 2005).

O técnico deve ter conhecimento suficiente para saber lidar com essas alterações características dessa fase. Numa equipe, a grande dificuldade é obter um grupo uniforme, com atletas que se encontrem dentro da mesma fase de crescimento da puberdade (mesma idade cronológica, mesmo que em idades biológicas diferentes).

A falta de formação, o despreparo dos responsáveis pelos treinos e competições dos mais jovens e a grande valorização do esporte de rendimento são fatores agravantes na preparação desportiva de jovens atletas. Por vezes, o treinamento é direcionado para a obtenção de resultados cada vez mais cedo, que acaba causando a especialização esportiva precoce (EEP). Assim, temos adolescentes que devido a uma avaliação equivocada das suas reais competências, aceitam tarefas demasiadamente exigentes, para as quais não têm competências ou preparação adequada. Atitudes como essa conduzem o jovem ao fracasso. Muitas vezes, é melhor que se evite o desafio neste momento para não colocar em evidência um auto-conceito irrealista e frágil.

O envolvimento de crianças em treinos especializados está cada vez maior, segundo Marques (1989), ocorre pelo fato da nossa sociedade ser uma sociedade de rendimento em que as exigências colocadas ao Homem são cada vez mais elevadas. Este fato já foi identificado pelo historiador Philippe Áries em que observa que até o século XVII as crianças não eram vistas qualitativamente diferentes dos adultos; eram apenas consideradas menores, mais fracas e menos inteligentes (PAPALIA e OLDS, 2000). Alguns documentos descrevem crianças trabalhando por longos períodos, separando-se de seus pais para aprendizados em tenra idade.

A EEP, segundo Marques (1991), refere-se a um treino prematuramente especializado, que tem como objetivo obter resultados imediatos, muitas vezes, antecipando etapas de formação sem desenvolver as aprendizagens anteriormente à sua aplicação. Isto ocorre, por exemplo, quando um técnico ou professor de basquetebol identifica uma criança que se destaca pela altura e, já define que a esta jogará de pivô<sup>2</sup>. Esta atitude só irá contribuir para restringir e limitar as possibilidades de desenvolvimento de habilidades não tão exigidas na posição de pivô, porém necessárias, por exemplo, para um armador ou ala. Em outras palavras, ao restringir a atuação do atleta em formação a apenas uma posição, no caso o pivô, ele acaba por não oferecer possibilidades de desenvolver um bom domínio de bola, considerado um fundamento técnico essencial para uma posição de armador ou, ainda, um bom arremesso de longa distância, fundamento muito utilizado na posição de ala/lateral. Enfim, o grande problema não é a especialização, mas sim a inserção da palavra precoce ao termo.

Em contraponto, um treinamento Multilateral possibilita um melhor desenvolvimento de aspectos positivos para a formação do atleta, como, por exemplo, o desenvolvimento de habilidades primárias (andar, correr, lançar, etc.), o desenvolvimento de valências físicas (velocidade, agilidade, etc.), entre outras. Pela sua orientação multivariada não cria condições para obtenção de resultados imediatos, e sim, possibilita um melhor resultado nas fases posteriores (MARQUES, 1991; PAES e ALBINO, 2005; FERREIRA, MARKUNAS e NASCIMENTO, 2005). Com isso, a formação desportiva nas fases iniciais é importantíssima para a permanência ou possível obtenção de bons resultados esportivos no futuro.

Para alguns autores (BOMPA, 2002; MATVEEV, 1997; WEINECK, 1999; MARQUES, 1991), é preciso enfatizar a necessidade de uma base de treinamento desportivo amplo e multilateral às crianças e jovens para que seja possível alcançar ótimos níveis de rendimento. Bompá (2002) ainda sugere, em forma de uma pirâmide, um esquema em que o estágio de desenvolvimento do atleta deve ser

---

<sup>2</sup> Posição composta por jogadores de maior estatura por ser posicionado próximo a cesta, possibilitando maior chance de conseguir um rebote (ofensivo ou defensivo).

respeitado para se conseguir chegar ao alto nível de desempenho. Na base desta pirâmide deve ser desenvolvido um treino multilateral para àqueles que se encontram na fase da infância. Trata-se de uma oferta de exercícios que não está limitado a exercícios específicos da modalidade em questão, voltados a busca de resultados imediatos (MARQUES, 1989; 1990). Acima desta fase, o Treinamento Especializado é adequado aos jovens (atletas juvenis). E, no topo da pirâmide está o Alto Rendimento, fase em que a maturação biológica está praticamente consolidada.

A prática regular do mesmo desporto por vários anos, respeitando a fase em que o praticante se encontra (intensidade), leva a ajustamentos específicos no organismo jovem, criando premissas fisiológicas para a próxima etapa (treinamento especializado). O treinamento físico é, em alguns momentos, um ingrediente importante para alcançar o desempenho máximo. Os principais objetivos do treinamento físico são o desenvolvimento do potencial fisiológico e das habilidades motoras. Mas para isso, é preciso respeitar uma seqüência de planejamento para jovens atletas que consiste em três etapas: primeiramente um Treinamento Físico Geral, seguido de um Treinamento de Conexão (transição) e, por último, num Aperfeiçoamento das Capacidades Biomotoras (alto desempenho) (BOMPA, 2002; WEINECK, 1999).

Este planejamento é calcado em um treinamento de longos anos, ou seja, o número médio de anos para o atleta atingir o alto nível é de 6-8 anos. Durante uma carreira atlética a dinâmica do desenvolvimento físico e psicológico muda constantemente e as funções motoras e fisiológicas alcançam um nível ótimo entre 25-30 anos (dependendo do esporte). Portanto, um treinador deve considerar estes dados e planejar o treinamento em longo prazo ou longos anos.

Para isso, o treinamento deve respeitar os princípios de periodização do treinamento para estes jovens atletas. Bompa (2002) sugere um modelo em que a primeira fase (Geral) é subdividida em Iniciação (Pré-puberdade – 6-10 anos) e

Formação Atlética (Puberdade – 11-14 anos); após passar pela fase Geral, o atleta inicia uma segunda fase (Especialização), que se subdivide em Especialização (Pós-puberdade e adolescência – 15-18 anos) e Alto Desempenho (Maturidade – 19 anos).

Os atletas infanto-juvenis se encaixam em duas fases: Formação Atlética e Especialização. Na Formação Atlética (11 a 14 anos), o objetivo central é o desenvolvimento das habilidades e capacidades motoras, e não o desempenho e a vitória. Isto se deve em função de alguns jovens terem um crescimento acelerado (rápido estirão do crescimento), causando, muitas vezes, baixos níveis de coordenação durante determinados exercícios. Na Especialização (15 a 18 anos), os atletas estão em um estágio em que a tolerância a cargas de treinamento e competição é grande. Atletas que passaram pela fase anterior (multilateral) irão realizar exercícios mais específicos para alcançar um alto nível de desempenho (BOMPA, 2002; WEINECK, 1999).

Segundo Ferreira, Markunas e Nascimento (2005), no ciclo de formação desportiva, que corresponde a idade de 13 a 15 anos, deve se dar ênfase, sem definir posições específicas (armadores, alas ou pivôs), aos fundamentos específicos do basquetebol, a fim de apurá-los e automatizá-los. As competições fazem parte deste trabalho enquanto uma extensão do treino (MARQUES, 2000), reforçando fundamentos básicos como bandejas, arremessos, passes, etc. Para Matveev (1997), é característica desta etapa uma inter-relação especial da preparação física, técnica, tática e volitiva, até chegar a um equilíbrio entre todos estes aspectos.

A preparação física (BOMPA, 2002; FERREIRA, MARKUNAS e NASCIMENTO, 2005; MATVEEV, 1997; WEINECK, 1999) visa ajudar e cooperar no equilíbrio entre os aspectos que envolvem a formação atlética, a partir do desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas. As condicionais

correspondem basicamente à força, resistência e velocidade, que são desenvolvidas de forma geral ou específica. A preparação física, tanto geral quanto específica, respectivamente, estão relacionadas ao desenvolvimento de capacidades físicas exigidas para a modalidade escolhida e, ao desenvolvimento das capacidades físicas que não são específicas. Influenciam direta e indiretamente nos êxitos da atividade desportiva, assegurando uma base para a preparação específica.

Na adolescência, a tolerância de estímulos é semelhante à da idade adulta, porém a plasticidade do sistema nervoso central mantém-se neste momento como na infância, possibilitando um treinamento intensivo tanto no aperfeiçoamento de técnicas esportivas como o de condicionamento (WEINECK, 1999). As cargas de treino, segundo Matveev (1997), devem consistir na redução do volume total e no incremento subsequente da intensidade. Esta redução de volume de cargas recai inicialmente nos exercícios de preparação geral, diferentemente dos exercícios específicos de basquetebol, que durante certo tempo devem aumentar até estabilizar. Esta combinação de exercícios de preparação geral e exercícios específicos de basquete contribuem não só para o êxito no desporto em questão, mas também para o nível geral das possibilidades funcionais do organismo.

As capacidades coordenativas (FERREIRA, MARKUNAS e NASCIMENTO, 2005; WEINECK, 1999; PLATONOV, 2004) são a base para o aprendizado, execução e domínio dos gestos técnicos. A técnica para um arremesso à cesta ou um passe perfeito está intimamente ligada a esta capacidade, pois é através dela que os atletas conseguem identificar a posição de seu próprio corpo ou parte dele em relação ao espaço, ou a execução correta do movimento de forma mais precisa e econômica. No basquetebol, as atividades coordenativas podem ser realizadas em ações defensivas, ofensivas ou em transição, como por exemplo, saltos, deslocamentos (laterais, de costas, etc.), lançamentos, dentre outros. Os saltos permitem treinar para execução de um rebote, arremessos e bolas recuperadas; os deslocamentos a andar, correr, marcar em posição fundamental (com ou sem bola; giros, paradas bruscas; etc.); e os lançamentos permitem diversos tipos de passes

(passe de ombro, de peito, picado, de gancho, etc.) e arremessos (bandejas, *jumps*, lance livre, etc.).

A capacidade de execução não-automatizada de um gesto motor específico do basquetebol é adquirida com base nos conhecimentos e na experiência e é denominada, segundo Platonov (2004), de habilidade. A habilidade de executar um movimento depende do conhecimento que a pessoa tem sobre a técnica, das premissas motoras correspondentes e do sistema de movimentos propostos. A consciência tem um papel importante na execução dos movimentos e a repetição destes acarreta, gradualmente, uma automatização do gesto motor, formando um hábito motor (automatização do movimento). Ao alcançar este estágio, o atleta passa a exigir menos da consciência no que diz respeito aos detalhes do movimento e concentrar-se mais no objetivo motor principal, mesmo frente a fatores desfavoráveis como: excitação excessiva, fadiga, mudanças nas condições do ambiente, torcida, etc.

Quanto ao aspecto psicológico o jovem atleta deve ser exposto gradativamente a experiências que exijam grandes responsabilidades e pressões, devendo ser encorajado a participar destas atividades (ARENA e BÖHME, 2004). Para Weineck (1999) esta fase dos 11 anos até 18-19 anos, os jovens passam por diversas alterações físicas e psicológicas. Há um despertar para a sexualidade, há uma instabilidade hormonal, seu comportamento é crítico, possuem desejo de autonomia e no meio esportivo exigem respeito de seus técnicos. Há um aumento da intelectualidade (dos 11 aos 15 anos), possibilitando novas formas de aprendizado de movimentos e de definição de treinamento. Após os 13-14 anos, os jovens se encontram em uma fase em que ocorre uma harmonia das proporções (efeito positivo à coordenação), estabilização hormonal, aumento da força e da capacidade de memorizar (condições ideais para o desempenho esportivo) e uma definição da personalidade e integração social.

Cada desporto, junto com as particularidades da atividade do treino e competição, determina, segundo Platonov (2004), a estrutura e a manifestação das diferentes qualidades psicológicas. Weineck (1999) corrobora com esta idéia e afirma que a complementação do treinamento tradicional com métodos psicológicos tem se mostrado muito eficiente para potencializar o rendimento. O grau de vínculo, por exemplo, que o atleta estabelece com a equipe na busca e obtenção do resultado demonstra ser um importante componente de preparação psicológica. Fatores como liderança, ambições individuais, relações na equipe, etc. contribuem para uma melhor preparação psicológica, permitindo elevar a eficácia da atividade competitiva, tanto individual como em equipe (PLATONOV, 2004).

Outro aspecto é o enriquecimento da Base do Conhecimento (THOMAS, FRENCH e HUMPHRIES, 1986) que demonstra ter uma relação estreita com a performance desportiva. Os mesmos autores sugerem que a decisão relativa em executar determinada habilidade motora é tão importante quanto a qualidade de padrão do movimento utilizado para executar a habilidade. Portanto, cognição e desenvolvimento motor estão altamente relacionados e são necessários para um elevado nível de desempenho esportivo.

French e Thomas (1987) compararam crianças *experts* e novatas no basquetebol, constatando que as *experts*, em função dos componentes de decisão e performance de habilidades motoras, possuem maior capacidade de performance neste esporte. Durante a temporada, foi observado que as crianças progrediram as habilidades cognitivas envolvidas na performance motora mais rapidamente do que estavam adquirindo as habilidades motoras para a execução das ações do jogo. Desta forma, o componente de tomada de decisão dos atletas pode ter melhorado pelo enriquecimento da Base de Conhecimento (capacidade em tomar decisões e executar as habilidades cognitivas e motoras durante situações de jogo) sem que tenha havido uma melhora no nível da execução motora.



A seguir apresentaremos a metodologia utilizada para atender aos objetivos desta investigação. Descreveremos a população e a amostra deste estudo, assim como os instrumentos e os procedimentos que serão utilizados para a realização da investigação.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 População e Amostra

A população que compõe esta pesquisa são atletas de basquetebol infanto-juvenis que participam de Competições Institucionalizadas (Campeonatos Escolares, Campeonatos Inter-Clubes, JERGS, dentre outros). A amostra foi composta por 441 atletas de basquetebol de ambos os sexos, pertencentes às faixas etárias de 13 a 16 anos, vinculados as Instituições esportivas dos estados do Rio Grande do Sul e Santa Catarina. Abaixo apresentamos a Tabela 1 com a separação da amostra por variável sócio-demográfica.

**Tabela 1: Distribuição de frequências de sujeitos por variável sócio-demográfica**

	Sexo		Categoria		Tempo de participação em Competições	
	Masc	Fem	Até 14	Até 16	1º ano	Mais de 1 ano
Masculino	<b>276</b>	-	147	129	61	215
Feminino	-	<b>165</b>	91	74	35	130
Até 14 anos	147	91	<b>238</b>	-	60	178
Até 16 anos	129	74	-	<b>203</b>	36	167
1º ano	61	35	60	36	<b>96</b>	-
Mais de 1 ano	215	130	178	167	-	<b>345</b>

Obs. Os valores em negrito demonstram o total de 441 sujeitos por variável sócio-demográfica.

A Tabela 1 foi elaborada com o intuito de facilitar a visualização da distribuição da amostra. É possível verificar que a grande maioria da amostra é composta por atletas do sexo masculino, cerca de 62,58%. Percebe-se que há um certo nivelamento no que diz respeito ao a distribuição da amostra para o sexo masculino entre as categorias, 53,26% na categoria “até 14 anos” e 46,74% na categoria “até 16 anos”. No sexo feminino não foi diferente, cerca de 55,15% fazem parte da categoria “até 14 anos” e 44,85% da categoria “até 16 anos”. Entretanto, na divisão dos sexos na variável “tempo de participação em competições” obteve no

sexo masculino apenas 22,10% e, no sexo feminino, 21,21% de atletas que estavam no seu “1º ano” de competição.

No que diz respeito às categorias, a maioria dos atletas de Basquetebol (53,96%) são integrantes da categoria “até 14 anos”. Descrevendo os dados intra-categoria “até 14 anos”, percebe-se que apenas 25,21% estão no seu “1º ano” de competição e, na categoria “até 16 anos”, apenas 17,73%. Em relação ao “tempo de participação em competições”, a grande maioria dos atletas de Basquetebol (78,45%) competem a “mais de 1 ano”.

### 3.2 Instrumento de coleta de dados

Para esta pesquisa foram utilizados dois instrumentos, um contendo informações sócio-demográficas (sexo; idade; tempo de participação em competições); e o Inventário de Motivação aplicado à Atividade Física (IMPRAF-54)<sup>3</sup> desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2006). O IMPRAF-54 pretende verificar 6 das possíveis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas. Trata-se de 54 itens agrupados 6 a 6, seguindo a 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*). Utilizaremos o IMPRAF-54 porque trata-se de um instrumento desenvolvido em nosso país, de acordo com a nossa realidade cultural.

As respostas aos itens do IMPRAF-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

---

<sup>3</sup> Uma cópia do inventário encontra-se em anexo.

confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto deste inventário foram testadas e demonstradas no estudo de Barbosa (2005; 2006).

### **3.3 Procedimentos de coleta de dados**

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou o projeto de número 2007722 intitulado "Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 - 16 anos)" na reunião nº 14, ata nº 94, de 06/09/2007, por estar adequado ética e metodologicamente e de acordo com a Resolução 196/96 e complementares do Conselho Nacional de Saúde.

Com isto, iniciamos a coleta entrando em contato com os técnicos ou responsáveis pelos atletas para explicar detalhadamente os objetivos da pesquisa. Após esta etapa, também foi apresentado aos atletas, os objetivos da pesquisa, a fim de obtermos a permissão livre e esclarecida para a aplicação do IMPRAF-54. A permissão dos pais e/ou responsáveis foi obtida através do Termo de Consentimento formulado de acordo com o estabelecido pela comissão de ética da UFRGS. Ainda, foi explicado aos responsáveis e os atletas que os mesmos poderiam optar por não participar (se assim o desejassem). No caso de aceitar a participação no estudo, também era possível que o jovem após responder ao IMPRAF-54 não autorizasse que seus dados fossem utilizados no estudo.

Após todos estes cuidados de natureza ética, a aplicação do IMPRAF-54 foi realizada individualmente ou em pequenos grupos, no intervalo das competições de basquetebol. Cada participante da pesquisa teve um tempo de 25 (vinte e cinco) minutos para responder ao Inventário. Os critérios de seleção que foram adotados no recrutamento e compilação dos dados finais são as seguintes: participantes de

Competições Institucionalizadas (Campeonatos Escolares, Campeonatos Inter-Clubes, JERGS, dentre outros) nas Faixas Etárias de 13 a 16 anos (“até 14 anos” e “até 16 anos”).

## 4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Para responder adequadamente a questão central desta pesquisa, procedeu-se a exploração dos escores obtidos pelo IMPRAF-54, segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (PESTANA e GAGEIRO, 2003; BISQUERA, 1987; REIS, 2000; BRYMAN e CRAMER, 1999; SIRKIN, 1999; MAROCO, 2003; HILL e HILL, 2005). Apresentaremos a seguir os resultados das análises de itens; das estatísticas descritivas; e, finalmente, das comparações das médias (conforme as variáveis controladas: “sexo”, “Faixas Etárias (“até 14 anos” e “até 16 anos”)”, atletas de Basquetebol “estreadores” em competições e “não-estreadores” em competições). Para tanto, utilizou-se o programa estatístico SPSS 13.0 a fim de analisar os dados.

Preliminarmente à condução das estatísticas descritivas e das comparações entre as médias, teve-se o cuidado de verificar se os valores extremos não afetaram a distribuição da amostra. Para tanto, foram realizadas comparações (One Sample *t* test) entre a média aritmética e a média aparada a 5%. Foi constatado que os valores extremos não afetaram de forma significativa ( $p > 0,05$ ) a distribuição da amostra total dos atletas de basquetebol, nem a distribuição estratificada por variável controlada, permanecendo os casos com valores extremos nas amostras avaliadas.

### 4.1 Estatísticas descritivas gerais

A fim de descrevermos os resultados que serão obtidos, apresentaremos as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e a moda); de dispersão (desvio-padrão e amplitude total); e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento). Inicialmente, apresentaremos as

estatísticas de tendência central e de dispersão da amostra. Como se pode observar na Tabela 2, e no gráfico 1, considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou (independente da variável controlada) os atletas de Basquetebol à prática regular de atividades físicas foi o *Prazer*, seguido, respectivamente, pela *Competitividade*, *Saúde*, *Sociabilidade*, *Estética* e *Controle de Estresse*.

**Tabela 2: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra geral do estudo**

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade		Assimetria	Achatamento	
		$\chi$ (DP)	Mínimo/ Máximo	Med	Trimed 5%	Mod	K-S	gl	Sig	Skewness/EP <sub>s</sub>	Kurtosis/EP <sub>k</sub>
Controle de Estresse	Geral	20,73 (8,69)	8 – 40	20	20,51	8	0,83	441	0,000	1,68	-4,29
Saúde	Geral	30,64 (7,11)	8 – 40	32	31,04	40	0,09	441	0,000	-5,61	-0,55
Sociabilidade	Geral	29,40 (7,73)	8 – 40	31	29,82	32	0,12	441	0,000	-6,07	-0,57
Competitividade	Geral	30,65 (7,06)	8 – 40	32	31,11	40	0,94	441	0,000	-7,06	1,73
Estética	Geral	26,18 (8,66)	8 – 40	26	26,35	40	0,08	441	0,000	-1,46	-3,79
Prazer	Geral	33,60 (5,87)	13 – 40	35	34,12	40	0,13	441	0,000	-9,76	4,05

As dimensões *Sociabilidade*, *Competitividade*, *Saúde* e *Prazer*, não apresentaram medianas com valores nominais muito próximos às médias, as demais (*Controle de Estresse* e *Estética*) apresentaram medianas que se aproximaram das médias. A média aparada a 5% em todas as dimensões apresentou valores nominais muito próximos à média das dimensões. Em relação às medianas, as dimensões *Sociabilidade*, *Competitividade*, *Saúde* e *Prazer*, por se afastarem da média podem sugerir que as distribuições não aderem à normalidade. As seis dimensões apresentaram distribuição com apenas uma moda. Entretanto, as dimensões *Saúde*, *Competitividade*, *Estética* e *Prazer* apresentaram modas que se localizaram próximas do limite superior da distribuição (40). Estas modas próximas ao limite superior da distribuição podem sugerir a existência de problemas referentes à normalidade das dimensões. A seguir, serão apresentadas as estatísticas de dispersão e distribuição da amostra.

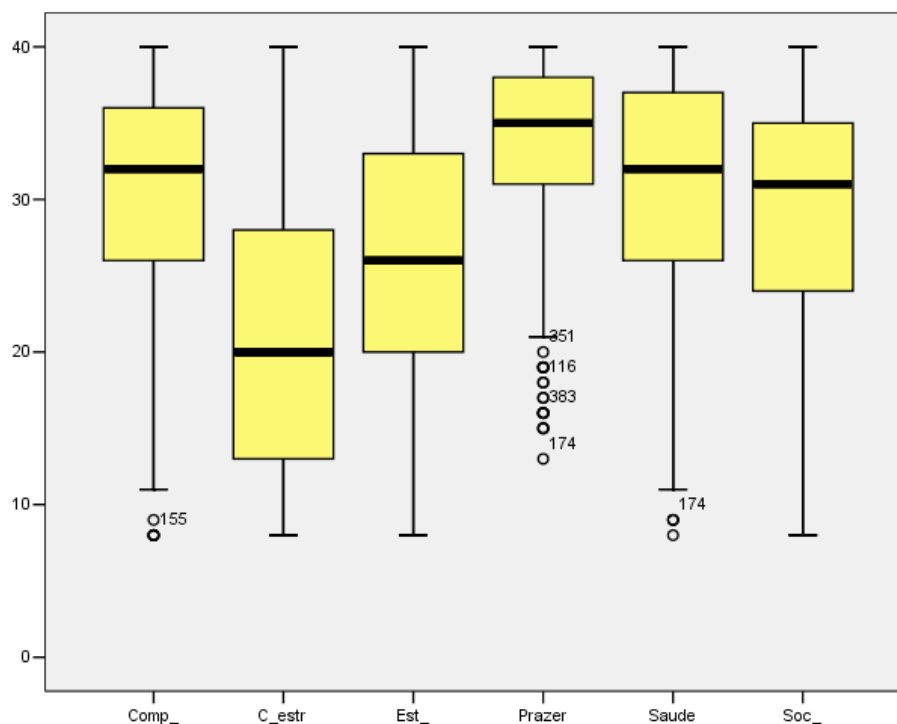
Em relação a dispersão da amostra, não houve uma grande variação entre o desvio-padrão das diferentes dimensões. Destaca-se, ainda, que em nenhuma dimensão o desvio-padrão ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade e a dispersão dos dados são satisfatórias. Dos valores referentes às estatísticas de dispersão (ver Tabela 2), nota-se que a menor amplitude total ocorreu na dimensão *Prazer* (27); enquanto que as maiores ocorreram nas dimensões *Sociabilidade*, *Controle de Estresse*, *Saúde*, *Estética* e *Competitividade* (32).

No que se refere aos valores máximos, há semelhança entre os valores máximos de todas as dimensões (40 pontos). Desta forma, independente da variável em estudo, indica uma homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, a variabilidade observada é relativamente baixa (de 8 a 13 pontos), considerando, é claro, o valor nominal expresso. Esta pouca variabilidade encontrada (5 pontos), independente da variável em estudo, indica certa homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Foram testados os índices de normalidade da distribuição das dimensões através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que as distribuições de todas as dimensões (*Controle de Estresse*, *Saúde*, *Sociabilidade*, *Competitividade*, *Estética* e *Prazer*) aderem à normalidade.

A análise da assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$ ) e achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$ ) das distribuições indicam que apenas as dimensões *Controle de Estresse* e *Estética* apresentaram distribuição simétrica, respectivamente, positiva e negativa. As demais dimensões apresentaram uma distribuição assimétrica. Destaca-se, ainda, que a distribuição das dimensões *Saúde*, *Sociabilidade* e *Competitividade* é mesocúrtica. As dimensões *Controle de Estresse* e *Estética* apresentaram problemas no achatamento (platicúrtica) e, apenas a dimensão *Prazer* apresenta uma distribuição leptocúrtica.





**Gráfico 1: Distribuição das dimensões motivacionais dos atletas de Basquetebol em valores nominais**

#### 4.2 Estatísticas descritivas por variáveis controladas no estudo

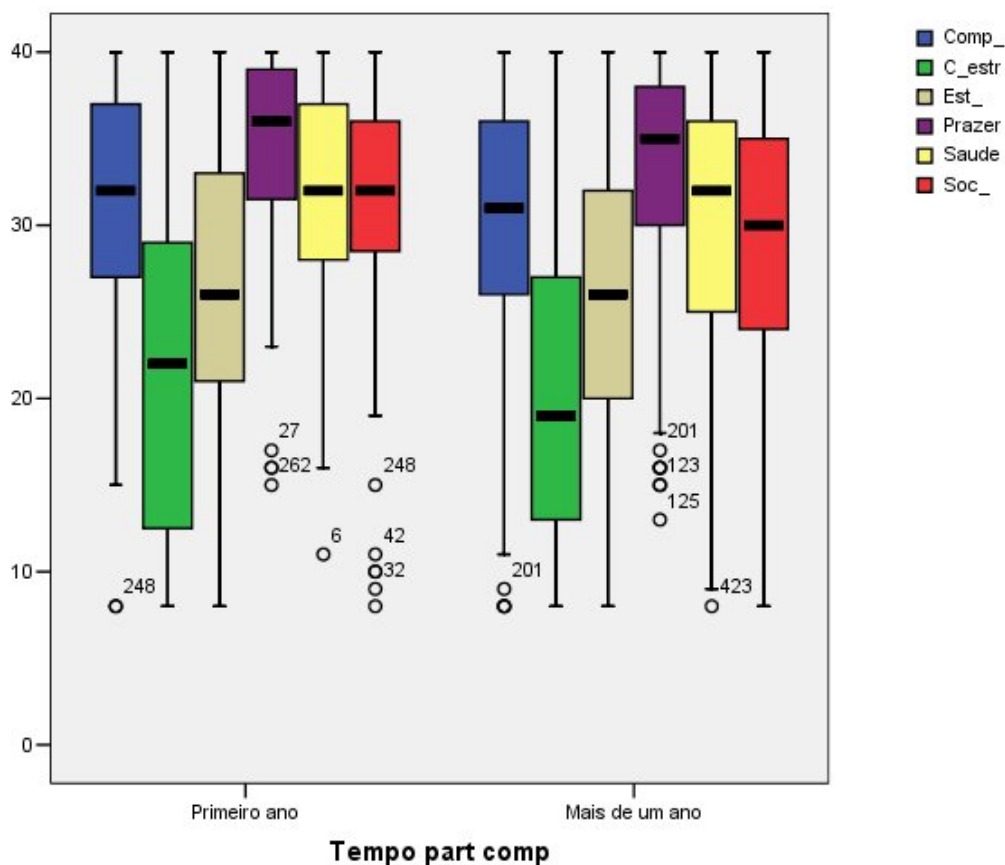
A fim de descrevermos os resultados que serão obtidos, apresentaremos as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e moda), de dispersão (desvio-padrão e amplitude total) e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento) por variáveis controladas no estudo (“sexo”, “Faixas Etárias (“até 14 anos” e “até 16 anos”)”, atletas de Basquetebol “estreadantes” em competições e “não-estreadantes” em competições). Começaremos a descrição, apresentando os resultados obtidos com a variável “sexo” controlada.

#### 4.2.1 Análises por “tempo de participação em competições”

Controlando a variável “tempo de participação em competições”, como se pode perceber na Tabela 3, assim como no Gráfico 2, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos atletas de Basquetebol variaram, consideravelmente, em valores nominais. Constatou-se diferença na ordenação (por valores nominais) das dimensões que mais os motivam.

**Tabela 3: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra por “Tempo de participação em competições”**

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		$\chi$ (DP)	Mínimo/ Máximo	Med	Trimed 5%	Mod	K-S	gl	Sig	Skewness/EP <sub>s</sub>	Kurtosis/EP <sub>k</sub>
Controle de Estresse	1º ano	21,86 (9,15)	8 – 40	22	21,71	32	0,10	96	0,006	-0,05	-2,28
	Mais de 1 ano	20,41 (8,55)	8 – 40	19	20,17	8	0,07	345	0,000	1,93	-3,57
Saúde	1º ano	31,61 (6,39)	11 – 40	32	30,77	40	0,11	96	0,004	-2,53	0,00
	Mais de 1 ano	30,37 (7,29)	8 – 40	32	30,77	40	0,10	345	0,000	-4,84	-0,78
Sociabilidade	1º ano	31,22 (7,51)	8 – 40	32	31,94	32	0,18	96	0,000	-5,52	3,48
	Mais de 1 ano	28,89 (7,73)	8 – 40	30	29,22	32	0,10	345	0,000	-4,25	-1,44
Competitividade	1º ano	31,14 (6,97)	8 – 40	32	31,64	38	0,10	96	0,015	-3,95	2,12
	Mais de 1 ano	30,51 (7,09)	8 – 40	31	30,95	40	0,09	345	0,000	-5,96	1,06
Estética	1º ano	26,50 (8,90)	8 – 40	26	26,72	24	0,12	96	0,002	-1,22	-1,66
	Mais de 1 ano	26,09 (8,60)	8 – 40	26	26,24	40	0,07	345	0,000	-1,01	-3,39
Prazer	1º ano	34,30 (6,00)	15 – 40	36	34,93	40	0,17	96	0,000	-5,66	3,50
	Mais de 1 ano	33,40 (5,82)	13 – 40	35	33,90	40	0,13	345	0,000	-8,21	3,07



**Gráfico 2: Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável “tempo de participação em competições” controlada**

Entre os atletas que estão no “1º ano” de participação em competições, considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou foi a *Prazer* seguida, respectivamente, pela *Saúde*, *Sociabilidade*, *Competitividade*, *Estética* e *Controle de Estresse*. Aqueles que participam de competições a “mais de um ano” a ordenação por valores nominais das médias foi a *Prazer*, seguida, respectivamente, pela *Competitividade*, *Saúde*, *Sociabilidade*, *Estética* e *Controle de Estresse*.

A média aparada a 5% de todas as dimensões esteve muito próxima à média aritmética. Desta forma, os casos extremos das distribuições nas diferentes dimensões (dos três grupos) não afetaram de maneira importante os valores das médias. Com relação às medianas, houve uma grande variação nos valores nominais. As medianas apresentaram valores nominais estiveram próximos dos valores das médias. Observou-se que todas as dimensões apresentaram distribuições com uma moda.

Quanto ao desvio-padrão, houve uma certa variação entre as diferentes dimensões (de 5,82 a 9,15). Em nenhuma dimensão estes valores ultrapassaram a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Em todas as dimensões os valores máximos coincidem com os valores máximos da distribuição (40). Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é pequena também (de 8 a 15 pontos), considerando, é claro, o valor nominal expresso.

Os índices de normalidade da distribuição das dimensões foram testados através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que as dimensões aderem à normalidade nas duas variáveis (“1º ano” e “mais de 1 ano”). A análise da assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$ ) e achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$ ) das distribuições indicam que tanto na variável “1º ano” quanto na variável “mais de 1 ano” apresentaram distribuições simétricas apenas nas dimensões *Controle de Estresse e Estética*, enquanto nas demais a distribuição foi assimétrica. Na variável “1º ano” apresentou problemas no achatamento (platicúrticas) na dimensão *Controle de Estresse* e, na variável “mais de 1 ano”, respectivamente, nas dimensões *Controle de Estresse e Estética*. Apresentaram uma distribuição mesocúrtica as dimensões *Saúde* (ambas variáveis), *Sociabilidade e Competitividade* (“mais de 1 ano”) e *Estética* (“1º ano”). Apresentaram uma distribuição leptocúrtica as dimensões *Prazer* (ambas variáveis), *Competitividade e Sociabilidade* (“1º ano”). A seguir, apresentaremos as estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra com a variável “Categoria” (“até 14 anos” e “até 16 anos”) controlada.

#### **4.2.2 Análises por “categoria”**

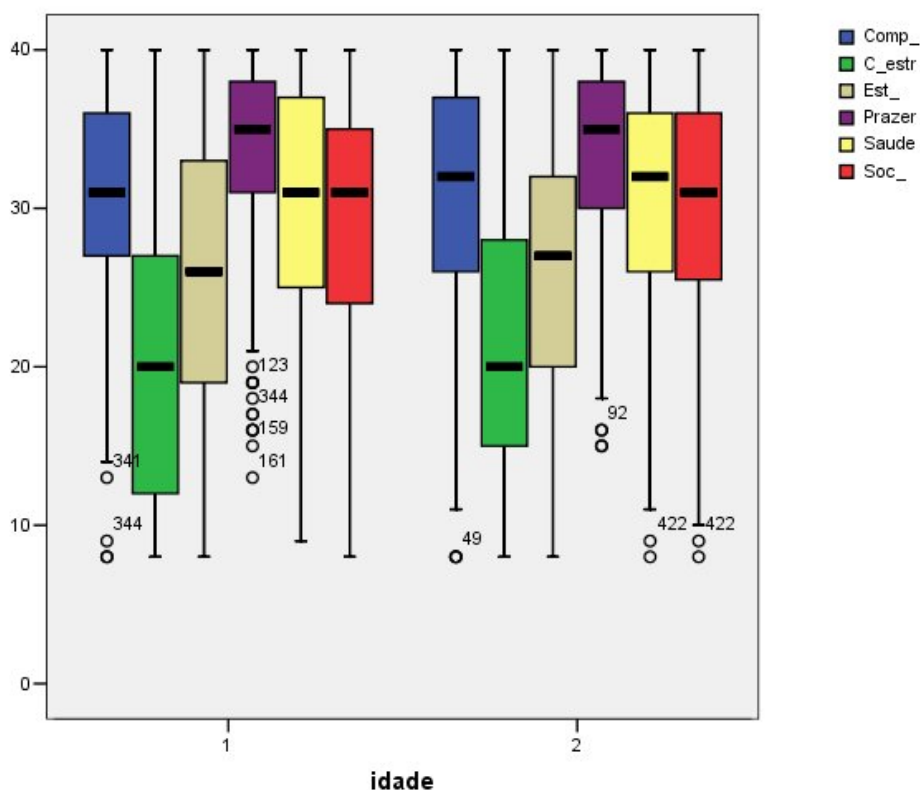
Controlando a variável “categoria”, como se pode perceber, tanto na Tabela 4 quanto no Gráfico 3, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais variaram, consideravelmente, em valores nominais. A dimensão que mais motiva os

atletas de Basquetebol tanto para a categoria “até 14 anos” quanto para a categoria “até 16 anos” para a prática regular de atividades físicas foi a dimensão *Prazer*, seguida, respectivamente, pela *Competitividade*, *Saúde*, *Sociabilidade*, *Estética* e *Controle de Estresse*.

**Tabela 4: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra por “categoria”**

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	Até 14 anos	20,30 (9,01)	8 – 40	20	20,01	8	0,10	238	0,000	1,65	-3,33
	Até 16 anos	21,23 (8,30)	8 – 40	20	21,10	8	0,06	203	0,020	0,78	-2,67
Saúde	Até 14 anos	30,39 (7,27)	9 – 40	31	30,75	40	0,09	238	0,000	-3,37	-1,36
	Até 16 anos	30,94 (6,94)	8 – 40	32	31,38	40	0,11	203	0,000	-4,70	1,00
Sociabilidade	Até 14 anos	29,18 (7,85)	8 – 40	31	29,62	32	0,11	238	0,000	-4,27	-0,43
	Até 16 anos	29,65 (7,60)	8 – 40	31	30,05	32	0,12	203	0,000	-4,35	-0,30
Competitividade	Até 14 anos	30,73 (6,49)	8 – 40	31	31,10	30	0,09	238	0,000	-5,06	2,23
	Até 16 anos	30,55 (7,70)	8 – 40	32	31,05	40	0,11	203	0,000	-4,74	0,24
Estética	Até 14 anos	25,89 (8,98)	8 – 40	26	26,07	24 <sup>a</sup>	0,08	238	0,000	-1,14	-2,94
	Até 16 anos	26,52 (8,27)	8 – 40	27	26,65	32	0,08	203	0,003	-0,77	-2,52
Prazer	Até 14 anos	33,67 (6,11)	13 – 40	35	34,24	40	0,15	238	0,000	-7,82	3,34
	Até 16 anos	33,52 (5,58)	15 – 40	35	33,93	40	0,12	203	0,000	-5,76	2,26

<sup>a</sup> Múltiplas Modas (24 e 40)



**Gráfico 3: Distribuição das dimensões motivacionais em valores nominais com a variável "categoria" controlada**

Com relação às medianas, percebe-se uma grande variação nos valores nominais. A grande maioria destes valores se localiza próximo às médias das dimensões. Cabe ressaltar, ainda, que a média aparada a 5% de todas as dimensões, em todos os grupos de idade, esteve bastante próxima à média aritmética. Assim, os casos extremos das distribuições nas diferentes dimensões parecem não afetar as médias.

Quanto às modas, apenas na categoria "até 14 anos" da dimensão *Estética* apresentou distribuições com mais de uma moda. Nenhuma das modas apresentou valores próximos ou coincidentes aos valores máximos da distribuição. De forma geral as modas das dimensões não estão muito próximas das médias, exceto nas dimensões *Competitividade*, *Estética* e *Sociabilidade* da categoria "até 14 anos" e, na categoria "até 16 anos" a dimensão *Sociabilidade*.

Com relação às estatísticas de dispersão, percebeu-se que aconteceram grandes variações entre os desvios-padrão das diferentes dimensões (de 5,58 a 9,01). Em nenhum grupo de idade, nas diferentes dimensões, este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Ainda sobre os valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados, observou-se que nas duas categorias analisadas, nas dimensões, apresentaram uma pequena amplitude total (que variou de 25 a 32 pontos). Em todas as dimensões os valores máximos coincidem com os valores máximos da distribuição (40). Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é pequena também (de 8 a 15 pontos), considerando, é claro, o valor nominal expresso.

Os índices de normalidade da distribuição das dimensões foram testados através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que as distribuições das dimensões aderem à normalidade nas duas categorias (“até 14 anos” e “até 16 anos”). A análise da assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$ ) e achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$ ) das distribuições indicam que na categoria “até 14 anos” apenas as dimensões *Controle de Estresse* e *Estética* apresentaram distribuições simétricas e problemas no achatamento (platicúrticas), respectivamente, positiva e negativa. As demais apresentaram uma distribuição assimétrica, mesocúrtica (*Saúde* e *Sociabilidade*) e leptocúrtica (*Competitividade* e *Prazer*). Na categoria “até 16 anos” apenas as dimensões *Controle de Estresse* e *Estética* apresentaram a mesma distribuição da categoria “até 14 anos”. As demais apresentaram uma distribuição assimétrica, mesocúrtica (*Saúde*, *Sociabilidade* e *Competitividade*) e leptocúrtica (*Prazer*). A seguir, apresenta-se os resultados obtidos com a variável “sexo” controlada.

### 4.2.3 Análises por “sexo”

Com relação a variável “sexo”, é possível perceber na Tabela 5, assim como no Gráfico 4, que os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos atletas de Basquetebol apresentaram uma considerável variabilidade em valores nominais. Considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou (variável controlada “sexo”) os atletas de Basquetebol do sexo masculino à prática regular de atividades físicas foi o *Prazer*, seguido, respectivamente, pela *Competitividade*, *Saúde*, *Sociabilidade*, *Estética* e *Controle de Estresse*. No sexo feminino foi *Prazer*, seguido, respectivamente, pela *Saúde*, *Sociabilidade*, *Competitividade*, *Estética* e *Controle de Estresse*.

Com relação às medianas, percebe-se uma grande variação nos valores nominais e, para os atletas, nem sempre estes valores estiveram próximos às médias das dimensões, enquanto que para as atletas as medianas estiveram com seus valores nominais próximos. Cabe ressaltar, ainda, que a média aparada a 5% de todas as dimensões, em ambos os sexos, esteve bem próxima à média aritmética. Percebe-se, desta forma, que os casos extremos das distribuições nas diferentes dimensões parecem não afetar de forma importante as médias. Estes dados preliminares sugerem que o fato das medianas dos atletas apresentarem valores que se afastam da média aritmética pode ser causado por problemas de aderência à normalidade nestas dimensões. A seguir, apresentaremos de forma pormenorizada os aspectos relevantes das estatísticas referentes ao sexo masculino.

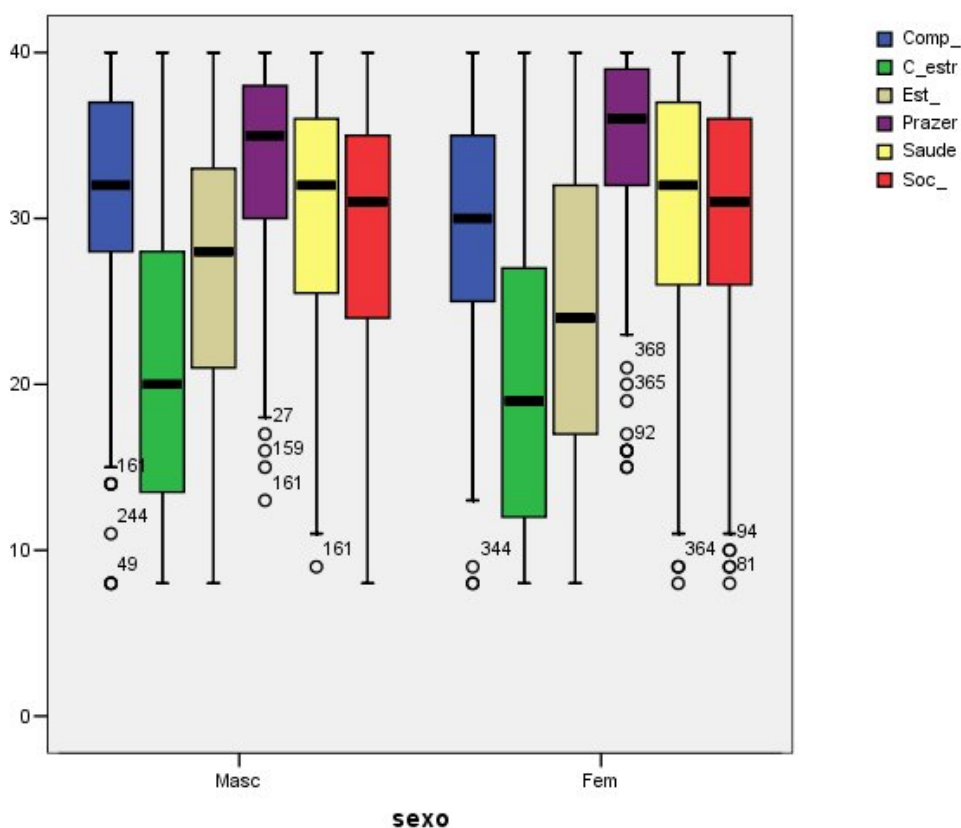


**Tabela 5: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra por “sexo”**

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		$\bar{x}$ (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	Masc.	20,91 (8,40)	8 – 40	20	20,81	8	0,80	276	0,000	0,36	-3,65
	Fem.	20,42 (9,18)	8 – 40	19	20,08	8	0,88	165	0,003	2,10	-2,38
Saúde	Masc.	30,72 (7,61)	9 – 40	32	31,04	40	0,09	276	0,000	-3,57	-1,42
	Fem.	30,50 (7,61)	8 – 40	32	30,99	40	0,11	165	0,000	-4,19	0,29
Sociabilidade	Masc.	29,14 (7,65)	8 – 40	31	29,49	32	0,13	276	0,000	-4,34	-1,02
	Fem.	29,83 (7,87)	8 – 40	31	30,35	40	0,10	165	0,000	-4,38	0,53
Competitividade	Masc.	31,44 (6,96)	8 – 40	32	31,97	40	0,11	276	0,000	-6,51	2,53
	Fem.	29,32 (7,05)	8 – 40	30	29,67	30 <sup>a</sup>	0,08	165	0,007	-3,47	0,43
Estética	Masc.	27,17 (8,39)	8 – 40	28	27,41	40	0,09	276	0,000	-1,92	-2,60
	Fem.	24,52 (8,87)	8 – 40	24	24,56	24	0,07	165	0,028	0,21	-2,48
Prazer	Masc.	33,33 (5,78)	13 – 40	35	33,77	40	0,09	276	0,000	-6,47	1,51
	Fem.	34,04 (6,01)	15 – 40	36	34,70	40	0,11	165	0,000	-7,73	5,10

<sup>a</sup>Múltiplas Modas <sup>a</sup>(30 e 31);

Entre os atletas do sexo masculino, percebe-se que nenhuma das dimensões apresentou distribuições com mais de uma moda. As dimensões *Saúde*, *Competitividade*, *Estética* e *Prazer* apresentaram modas que coincidem com o valor máximo da distribuição (40), a moda da dimensão *Sociabilidade* se localizou próximo ao valor da média aritmética e a moda da dimensão *Controle de Estresse* apresentou um valor da moda que coincidem com o valor mínimo da distribuição (8).



**Gráfico 4: Distribuição das dimensões motivacionais dos atletas de Basquetebol com a variável “sexo” controlada**

Sobre as estatísticas de dispersão dos atletas de Basquetebol do sexo masculino, percebe-se que não há grande variação entre os desvios-padrão das diferentes dimensões, exceto a dimensão *Prazer* que obteve um valor de 5,78 (menor valor); destaca-se, ainda, que em nenhuma dimensão este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Todas as dimensões apresentaram valores máximos semelhantes e coincidentes com o valor máximo da distribuição (40 pontos), apresentaram, também, uma pequena amplitude total (de 27 a 32 pontos). A não existência de variabilidade entre os valores máximos, para o sexo masculino, indica uma homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é pequena (de 8 a 13 pontos), tendo em vista, evidentemente, o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (5 pontos), independente da variável em estudo, indica certa homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Foram testados os índices de normalidade da distribuição das dimensões, para o sexo masculino, através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que todas as dimensões (*Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*) apresentaram distribuições que aderem à normalidade.

A análise da assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$ ) e achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$ ) das distribuições, para o sexo masculino, indicam que apenas as dimensões *Controle de Estresse* e *Estética* apresentaram distribuições simétricas, indicando distorções das curvas em direção aos valores extremos das demais dimensões. Com relação ao achatamento, há apenas uma dimensão (*Competitividade*) com uma distribuição leptocúrtica, duas (*Controle de Estresse* e *Estética*) platicúrtica e três (*Saúde, Sociabilidade e Prazer*) dimensões com uma distribuição mesocúrtica. A seguir, apresenta-se de forma pormenorizada os aspectos relevantes das estatísticas referentes ao sexo feminino.

Entre as atletas, apenas a dimensão *Competitividade* apresentou uma distribuição com mais de uma moda. A moda das dimensões *Estética* e *Competitividade* localizaram-se muito próximas das respectivas médias aritméticas. As demais dimensões, exceto *Controle de Estresse* com um valor que coincide ao do valor mínimo, apresentaram um valor coincidente ao valor máximo da distribuição (40).

Sobre as estatísticas de dispersão das atletas de Basquetebol do sexo feminino, não há grande variação entre os desvios-padrão das diferentes dimensões (6,01 a 9,18). Destaca-se, ainda, que em nenhuma dimensão este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Constatou-se que as mulheres apresentaram um desvio-padrão maior nas dimensões *Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer* em relação aos homens e, na dimensão *Saúde* apresenta o mesmo valor em ambos os sexos (7,61).

Ainda sobre os valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados das atletas, salienta-se que todas as dimensões apresentaram uma pequena amplitude total (de 25 a 32 pontos). Todas dimensões apresentaram valor máximo coincidente com o valor máximo da distribuição (40). A pequena variabilidade encontrada entre os valores máximos (7 pontos) indica certa homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. A não existência de variabilidade entre os valores máximos, para o sexo feminino, indica uma homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é pequena (de 8 a 15 pontos), tendo em vista, evidentemente, o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (7 pontos) indica certa homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Para o sexo feminino foram testados os índices de normalidade da distribuição das dimensões, através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ( $p > 0,05$ ), com correção Lilliefors. Os resultados indicam que todas as dimensões apresentaram distribuições que aderiram à normalidade. A análise da assimetria ( $-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$ ) e achatamento ( $-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$ ) das distribuições indicam que apenas a dimensão *Estética* apresentou distribuição simétrica positiva. Destaca-se, ainda, que a distribuição da dimensão *Saúde, Sociabilidade e Competitividade* apresentaram uma distribuição mesocúrtica. As demais apresentaram uma distribuição leptocúrtica (*Prazer*) e platicúrtica (*Controle de Estresse e Estética*). A seguir, apresentam-se os aspectos relevantes das estatísticas de comparações de médias.

### 4.3 Comparações das médias

Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação das médias das dimensões motivacionais, primeiramente testamos a homogeneidade das variâncias através do teste de Mauchly e do cálculo F de Levene. O teste de Mauchly foi utilizado para a verificação da homogeneidade da variância intravariáveis. O “teste F” de Levene foi utilizado para testar a homogeneidade das variâncias entre as variáveis independentes.

Para os grupos de variáveis em que a homogeneidade foi assumida (“Tempo de participação em competições” e “Sexo”), utilizou-se o teste ANOVA One-Way, a fim de verificarmos as diferenças entre os escores das dimensões. Para os grupos de variáveis em que a homogeneidade das variâncias não foi assumida (“Amostra Geral” dos atletas de Basquetebol, intra-“tempo de participação em competições”, intra-“categorias”, intra-“sexo”), utilizou-se o teste *t* pareado, a fim de verificarmos as diferenças entre os escores das dimensões. Para a variável “categoria” (homogeneidade das variâncias não assumida), utilizou-se o teste *t* para amostras independentes, a fim de verificarmos as diferenças entre os escores das dimensões. Inicialmente, apresentaremos os resultados das comparações entre as dimensões motivacionais do grupo total de tenistas. Em algumas amostras as distribuições das dimensões não aderiram à normalidade, mesmo assim, o uso de testes paramétricos é adequado porque o “n” das amostras em questão é maior que 30 (PESTANA e GAGEIRO, 2000).

### 4.3.1 Comparações das médias para a amostra geral

A partir do teste de Mauchly, foi possível verificar que a homogeneidade da variância do grupo total de atletas de Basquetebol foi rejeitada ( $p < 0,01$ ). Sendo assim, conduziu-se um teste  $t$  pareado com o intuito de verificar as dimensões que melhor descrevem a motivação dos atletas de basquetebol infanto-juvenis. A tabela 6 apresenta estes resultados.

**Tabela 6: Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos atletas de Basquetebol**

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Competitividade – Controle de estresse	20,427	440	0,000
Competitividade – Estética	10,406	440	0,000
Competitividade - Prazer	-8,822	440	0,000
Competitividade – Saúde	0,011	440	0,991
Competitividade – Sociabilidade	3,193	440	0,002
Controle de Estresse – Estética	-12,050	440	0,000
Controle de Estresse – Prazer	-28,109	440	0,000
Controle de Estresse – Saúde	-25,389	440	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	-20,275	440	0,000
Estética – Prazer	-17,340	440	0,000
Estética – Saúde	-11,212	440	0,000
Estética – Sociabilidade	-7,321	440	0,000
Prazer – Saúde	8,390	440	0,000
Prazer – Sociabilidade	11,040	440	0,000
Saúde – Sociabilidade	3,383	440	0,001

Conforme o item 4.2, foi possível verificar, em valores nominais, que a dimensão a qual mais motiva os atletas de basquetebol infanto-juvenis foi a *Prazer*, seguido, respectivamente, pela *Competitividade*, *Saúde*, *Sociabilidade*, *Estética* e *Controle de Estresse*. O teste  $t$  pareado foi conduzido para verificar se estas diferenças em valores nominais são estatisticamente significativas.

Os resultados do teste *t* pareado demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) entre as dimensões *Competitividade* e *Saúde*, conforme Tabela 3. Entre todas as demais dimensões, as diferenças foram estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ). Com isto, a dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol regulares de atividades físicas é a *Prazer* ( $\bar{\chi} = 33,60$ ), seguido, respectivamente, pela *Competitividade* ( $\bar{\chi} = 30,65$ ) e *Saúde* ( $\bar{\chi} = 30,64$ ) estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ), *Sociabilidade* ( $\bar{\chi} = 29,40$ ), *Estética* ( $\bar{\chi} = 26,18$ ) e *Controle de Estresse* ( $\bar{\chi} = 20,73$ ).

#### 4.3.2 Comparações por “tempo de participação em competições”

Antes de verificar as diferenças entre as dimensões motivacionais com a variável “tempo de prática” controlada, conduziu-se um teste *t* pareado com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas em cada uma dos grupos de tempo de prática (“1º ano” e “mais de 1 ano”). Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para se verificar as diferenças motivacionais intra-grupo de “tempo de prática”, porque a homogeneidade da variância dentro de cada categoria foi rejeitada pelo teste de Mauchly ( $p < 0,01$ ).

Conforme mencionado nas estatísticas descritivas por variáveis controladas, quanto à variável “tempo de prática”, percebe-se que, entre atletas de Basquetebol no “1º ano”, considerando os valores nominais, a dimensão que mais motivou foi o *Prazer* seguida, respectivamente, pela *Saúde*, *Sociabilidade*, *Competitividade*, *Estética* e *Controle de Estresse*. Aqueles que participam de competições a “mais de 1 ano” a ordenação por valores nominais das médias foi a *Prazer*, seguida, respectivamente, pela *Competitividade*, *Saúde*, *Sociabilidade*, *Estética* e *Controle de Estresse*.

Com o objetivo de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas conduziu-se um teste *t* pareado dentro de cada categoria de “tempo de participação em competições” (“1º ano” e “mais de 1 ano”). As Tabelas 7 e 8 apresentaram os resultados que seguem.

**Tabela 7: Comparações entre dimensões categoria “1º ano”**

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Competitividade – Controle de estresse	10,011	95	0,000
Competitividade – Estética	5,214	95	0,000
Competitividade - Prazer	-4,430	95	0,000
Competitividade – Saúde	-0,611	95	0,542
Competitividade – Sociabilidade	-0,129	95	0,898
Controle de Estresse – Estética	-5,457	95	0,000
Controle de Estresse – Prazer	-12,312	95	0,000
Controle de Estresse – Saúde	-11,735	95	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	-9,453	95	0,000
Estética – Prazer	-8,239	95	0,000
Estética – Saúde	-6,535	95	0,000
Estética – Sociabilidade	-5,037	95	0,000
Prazer – Saúde	3,671	95	0,000
Prazer – Sociabilidade	3,768	95	0,000
Saúde – Sociabilidade	0,546	95	0,586



**Tabela 8: Comparações entre dimensões categoria “mais de 1 ano”**

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Competitividade – Controle de estresse	17,875	344	0,000
Competitividade – Estética	9,013	344	0,000
Competitividade - Prazer	-7,629	344	0,000
Competitividade – Saúde	0,280	344	0,780
Competitividade – Sociabilidade	3,484	344	0,001
Controle de Estresse – Estética	-10,761	344	0,000
Controle de Estresse – Prazer	-25,276	344	0,000
Controle de Estresse – Saúde	-22,484	344	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	-17,949	344	0,000
Estética – Prazer	-15,240	344	0,000
Estética – Saúde	-9,309	344	0,000
Estética – Sociabilidade	-5,643	344	0,000
Prazer – Saúde	7,537	344	0,000
Prazer – Sociabilidade	10,516	344	0,000
Saúde – Sociabilidade	3,476	344	0,001

Os resultados demonstraram (Tabela 7) que a dimensão que mais motiva atletas de Basquetebol em seu “1º ano” de competição à prática regular de atividades físicas é a dimensão *Prazer* ( $\bar{\chi} = 34,30$ ), seguido por três pares de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ): *Saúde* ( $\bar{\chi} = 31,61$ ) e *Sociabilidade* ( $\bar{\chi} = 31,22$ ), *Saúde* ( $\bar{\chi} = 31,61$ ) e *Competitividade* ( $\bar{\chi} = 31,14$ ), *Sociabilidade* ( $\bar{\chi} = 31,22$ ) e *Competitividade* ( $\bar{\chi} = 31,14$ ), *Estética* ( $\bar{\chi} = 26,50$ ), e, finalmente, *Controle de Estresse* ( $\bar{\chi} = 21,86$ ). Entre os atletas de Basquetebol que participam de competições a “mais de 1 ano” (Tabela 8), *Prazer* ( $\bar{\chi} = 33,30$ ), seguido por um par de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ): *Saúde* ( $\bar{\chi} = 30,37$ ) e *Competitividade* ( $\bar{\chi} = 30,51$ ), *Sociabilidade* ( $\bar{\chi} = 28,89$ ), *Estética* ( $\bar{\chi} = 26,09$ ), e, finalmente, *Controle de Estresse* ( $\bar{\chi} = 20,41$ ).

O teste F de Levène demonstrou que a homogeneidade das variâncias foi assumida na variável “tempo de participação em competições” ( $F_{(1, 439)} \geq 0,007$ ;  $p \geq 0,104$ ) para todas as dimensões avaliadas. Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, foi conduzido o teste ANOVA One-Way para se testar

possíveis diferenças entre as dimensões que mais motivam os atletas de Basquetebol controlando o “tempo de participação em competições”. A Tabela 9 apresenta estes resultados.

**Tabela 9: Comparação entre as médias das dimensões por “tempo de participação em competições”**

Dimensões	gl	F	p
Competitividade	1	0,602	0,438
Controle de Estresse	1	2,084	0,150
Estética	1	0,166	0,684
Prazer	1	1,741	0,188
Saúde	1	2,277	0,132
Sociabilidade	1	6,942	0,009

Nota-se que a única dimensão motivacional que apresenta diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre “tempo de participação em competições” foi a *Sociabilidade* ( $F_{(1, 439)} = 6,94$ ;  $p = 0,009$ ). Pode-se inferir que na dimensão *Sociabilidade* motivam significativamente mais os atletas de Basquetebol que estão no seu “1º ano” de participação em competições, comparado àqueles que participam por “mais de 1 ano” em competições. As demais dimensões motivam da mesma forma tanto aqueles que estão no seu “1º ano” quanto os que participam a “mais de 1 ano” em competições. A seguir, apresentaremos os resultados dos testes estatísticos conduzidos com a variável categoria (“até 14 anos” e “até 16 anos”) controlada.

### 4.3.3 Comparações por “categoria”

Antes de verificar as diferenças entre as dimensões motivacionais com a variável “categoria” controlada, conduziu-se um teste *t* pareado com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais nas dimensões motivacionais estudadas em cada uma das categorias (“até 14 anos” e “até 16 anos”). Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para se verificar as diferenças motivacionais intra-categoria, porque a homogeneidade da variância dentro de cada categoria foi rejeitada pelo teste de Mauchly ( $p < 0,01$ ).

Conforme mencionado nas estatísticas descritivas por variáveis controladas, quanto à variável “categoria”, percebe-se que, em valores nominais, a dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol nas categorias “até 14 anos” e “até 16 anos” à prática regular de atividades físicas é a dimensão *Prazer*, seguida, respectivamente, pela *Competitividade*, *Saúde*, *Sociabilidade*, *Estética* e *Controle de Estresse*.

Entretanto, para que seja possível verificar se há diferenças na intensidade (prevalência) nos valores nominais das dimensões estudadas, foi conduzido um teste *t* pareado dentro de cada categoria. As Tabelas 10 e 11 apresentaram os resultados que seguem.

**Tabela 10: Comparações entre dimensões por categoria “até 14 anos”**

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Competitividade – Controle de estresse	10,011	95	0,000
Competitividade – Estética	5,214	95	0,000
Competitividade - Prazer	-4,430	95	0,000
Competitividade – Saúde	-0,611	95	0,542
Competitividade – Sociabilidade	-0,129	95	0,898
Controle de Estresse – Estética	-5,457	95	0,000
Controle de Estresse – Prazer	-12,312	95	0,000
Controle de Estresse – Saúde	-11,735	95	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	-9,453	95	0,000
Estética – Prazer	-8,239	95	0,000
Estética – Saúde	-6,535	95	0,000
Estética – Sociabilidade	-5,037	95	0,000
Prazer – Saúde	3,671	95	0,000
Prazer – Sociabilidade	3,768	95	0,000
Saúde – Sociabilidade	0,546	95	0,586

**Tabela 11: Comparações entre dimensões categoria “até 16 anos”**

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Competitividade – Controle de estresse	17,875	344	0,000
Competitividade – Estética	9,013	344	0,000
Competitividade - Prazer	-7,629	344	0,000
Competitividade – Saúde	0,280	344	0,780
Competitividade – Sociabilidade	3,484	344	0,001
Controle de Estresse – Estética	-10,761	344	0,000
Controle de Estresse – Prazer	-25,276	344	0,000
Controle de Estresse – Saúde	-22,484	344	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	-17,949	344	0,000
Estética – Prazer	-15,240	344	0,000
Estética – Saúde	-9,309	344	0,000
Estética – Sociabilidade	-5,643	344	0,000
Prazer – Saúde	7,537	344	0,000
Prazer – Sociabilidade	10,516	344	0,000
Saúde – Sociabilidade	3,476	344	0,001

Os resultados demonstram que a dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol da categoria “até 14 anos” à prática regular de atividades físicas é o *Prazer* ( $\bar{x} = 33,67$ ), seguido por um grupo formado pela dimensão *Competitividade* ( $\bar{x} = 30,73$ ) e *Saúde* ( $\bar{x} = 30,39$ ), indissociáveis estatisticamente ( $p > 0,05$ ), pela *Sociabilidade* ( $\bar{x} = 29,18$ ) e *Competitividade* ( $\bar{x} = 30,73$ ) formando o segundo grupo estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ), *Sociabilidade* ( $\bar{x} = 29,18$ ) e *Saúde* ( $\bar{x} = 30,39$ ) formando o terceiro grupo estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ), pela *Estética* ( $\bar{x} = 25,89$ ) e, por último, *Controle de Estresse* ( $\bar{x} = 20,30$ ).

Na categoria “até 16 anos”, a dimensão que mais motiva à prática de regular de atividades físicas é o *Prazer* ( $\bar{x} = 33,52$ ), seguem-se a ela um grupo formado pelas dimensões *Saúde* ( $\bar{x} = 30,94$ ) e *Competitividade* ( $\bar{x} = 30,55$ ), indissociáveis estatisticamente ( $p > 0,05$ ), *Sociabilidade* ( $\bar{x} = 29,65$ ), *Estética* ( $\bar{x} = 26,52$ ) e, por último o *Controle de Estresse* ( $\bar{x} = 21,23$ ). A partir destas análises, pode-se inferir que a dimensão *Prazer* ( $p < 0,05$ ), *Saúde* e *Competitividade* ( $p > 0,05$ ) motivam da mesma forma os atletas de Basquetebol das duas Categorias (“até 14 anos” e “até 16 anos”). Na categoria “até 14 anos”, as dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* motivam da mesma forma os atletas de Basquetebol desta categoria.

A fim de esgotarmos as possíveis análises comparativas, verificou-se inicialmente a homogeneidade das variâncias (ver Tabela 12), a qual não foi assumida na dimensão *Competitividade*. Desta forma, conduziu-se um teste *t* para amostras independentes, a fim de se testar possíveis diferenças entre as motivações à prática de atividades físicas regulares entre os atletas de Basquetebol das categorias “até 14 anos” e “até 16 anos”.

**Tabela 12: Comparação entre as médias das dimensões das categorias “até 14 anos” e “até 16 anos”**

Dimensões	F	Sig.	T	gl	Sig.	Diferença das médias
Competitividade	6,955	0,009	2,255	396,897	0,007	0,17444
Controle de Estresse	2,723	0,100	-1,113	439	0,266	-0,92480
Estética	2,361	0,125	-0,763	439	0,446	-0,63141
Prazer	0,992	0,320	0,267	439	0,789	0,15010
Saúde	1,472	0,226	-0,802	439	0,423	-0,54593
Sociabilidade	0,233	0,629	-0,623	439	0,533	-0,46117

Percebe-se que a dimensão *Competitividade* ( $t = 2,255$ ;  $p = 0,007$ ) foi a única que apresentou diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ) entre os atletas de Basquetebol das categorias “até 14 anos” e “até 16 anos”. A dimensão *Competitividade* motiva significativamente mais os atletas de “até 14 anos” em comparação com os atletas “até 16 anos” à prática regular de atividades físicas. As demais dimensões motivam da mesma forma os dois grupos. A seguir, apresentaremos os resultados dos testes estatísticos conduzidos com a variável “sexo”, formada por atletas de Basquetebol do sexo “Masculino” e atletas de Basquetebol do sexo “Feminino”, controlada.

#### 4.3.4 Comparações por “sexo”

A escolha do teste para verificação das diferenças nominais nas dimensões estudadas foi feita a partir do teste de Mauchly. Com o resultado obtido a partir deste teste pode-se verificar a homogeneidade da variância, a qual foi rejeitada ( $p < 0,01$ ) dentro de cada sexo. Sendo assim, conduziu-se um teste  $t$  pareado (amostras não independentes) para verificarmos as diferenças motivacionais intra-sexo. As Tabelas 13 e 14 apresentam estes resultados.

**Tabela 13: Comparações entre dimensões, intra-sexo (masculino)**

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Competitividade – Controle de estresse	16,794	275	0,000
Competitividade – Estética	7,553	275	0,000
Competitividade - Prazer	-4,667	275	0,000
Competitividade – Saúde	1,362	275	0,174
Competitividade – Sociabilidade	4,612	275	0,000
Controle de Estresse – Estética	-11,098	275	0,000
Controle de Estresse – Prazer	-21,910	275	0,000
Controle de Estresse – Saúde	-20,153	275	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	-15,512	275	0,000
Estética – Prazer	-11,286	275	0,000
Estética – Saúde	-7,261	275	0,000
Estética – Sociabilidade	-3,585	275	0,000
Prazer – Saúde	6,019	275	0,000
Prazer – Sociabilidade	8,620	275	0,000
Saúde – Sociabilidade	3,400	275	0,001

**Tabela 14: Comparações entre dimensões, intra-sexo (feminino)**

Dimensões Pareadas	t	gl	p
Competitividade – Controle de estresse	11,703	164	0,000
Competitividade – Estética	7,371	164	0,000
Competitividade - Prazer	-8,467	164	0,000
Competitividade – Saúde	-1,778	164	0,077
Competitividade – Sociabilidade	-0,850	164	0,397
Controle de Estresse – Estética	-5,493	164	0,000
Controle de Estresse – Prazer	-17,640	164	0,000
Controle de Estresse – Saúde	-15,412	164	0,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	-13,090	164	0,000
Estética – Prazer	-14,464	164	0,000
Estética – Saúde	-9,005	164	0,000
Estética – Sociabilidade	-7,531	164	0,000
Prazer – Saúde	5,896	164	0,000
Prazer – Sociabilidade	6,885	164	0,000
Saúde – Sociabilidade	1,127	164	0,262

Os resultados do teste *t* pareado para o sexo masculino, conforme tabela 13, demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) entre as dimensões *Competitividade* e *Saúde*. Entre todas as demais dimensões, as diferenças foram estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ). Portanto, a dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol é a dimensão *Prazer* ( $\bar{\chi} = 33,33$ ), seguida, por um grupo estatisticamente indissociável ( $p > 0,05$ ) composto pelas dimensões *Competitividade* ( $\bar{\chi} = 31,44$ ) e *Saúde* ( $\bar{\chi} = 30,72$ ), *Sociabilidade* ( $\bar{\chi} = 29,14$ ), *Estética* ( $\bar{\chi} = 27,17$ ) e *Controle de Estresse* ( $\bar{\chi} = 20,91$ ).

Os resultados do teste *t* pareado para o sexo feminino, conforme tabela 14, demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) entre três pares de dimensões. São elas a *Competitividade* e *Saúde*, *Competitividade* e *Sociabilidade* e, a *Saúde* e *Sociabilidade*. Entre todos os demais pares de dimensões, as diferenças foram estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ). Portanto, a ordenação de dimensões que mais motiva as atletas de basquetebol é iniciada pela dimensão *Prazer* ( $\bar{\chi} = 34,04$ ), seguida por três pares estatisticamente indissociáveis *Saúde* ( $\bar{\chi} = 30,50$ ) e *Sociabilidade* ( $\bar{\chi} = 29,83$ ), *Saúde* ( $\bar{\chi} = 30,50$ ) e *Competitividade* ( $\bar{\chi} = 29,32$ ) indissociáveis estatisticamente, *Competitividade* ( $\bar{\chi} = 29,32$ ) e *Sociabilidade* ( $\bar{\chi} = 29,83$ ) também sem diferenças estatisticamente significativas, *Estética* ( $\bar{\chi} = 24,52$ ) e *Controle de Estresse* ( $\bar{\chi} = 20,89$ ).

O teste F de Levène demonstrou que a homogeneidade das variâncias foi assumida para a variável "sexo" ( $E_{(1, 439)} \geq 0,084$ ;  $p \geq 0,167$ ). Nas estatísticas descritivas por variáveis controladas quanto à variável "sexo", observou-se entre atletas de Basquetebol do sexo masculino e feminino a mesma prevalência (apesar de valores nominalmente diferentes) da dimensão *Prazer*, como principal dimensão que mais motivam os atletas de Basquetebol à prática regular de atividades físicas. A ordenação das demais se diferencia, conforme já mostrado acima.



Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, foi conduzido o teste ANOVA One-Way para serem testadas possíveis diferenças entre as dimensões que mais motivam atletas de Basquetebol do sexo masculino e feminino para a prática regular de atividades físicas. A Tabela 15 apresenta estes resultados.

**Tabela 15: Comparação entre as médias das dimensões por “sexo”**

Dimensões	gl	F	p
Competitividade	1	9,511	0,002
Controle de Estresse	1	0,331	0,566
Estética	1	9,809	0,002
Prazer	1	1,517	0,219
Saúde	1	0,098	0,755
Sociabilidade	1	0,833	0,362

Nota-se que as únicas dimensões motivacionais que apresentaram diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre os sexos foi a *Competitividade* ( $F_{(1, 439)} = 9,51$ ;  $p = 0,002$ ) e *Estética* ( $F_{(1, 439)} = 9,80$ ;  $p = 0,002$ ). Conforme as médias obtidas nas dimensões *Competitividade* e *Estética* do sexo masculino, respectivamente,  $\bar{\chi} = 31,44$  e  $\bar{\chi} = 27,17$  e, no sexo feminino,  $\bar{\chi} = 29,32$  e  $\bar{\chi} = 24,52$ , pode-se inferir que estas dimensões motivam significativamente mais os atletas de Basquetebol do sexo masculino à prática regular de atividades físicas. As demais dimensões motivam da mesma forma tanto os meninos quanto as meninas. A seguir, apresentaremos a discussão dos resultados.

## 5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 5.1 Amostra Geral

Conforme mencionado anteriormente nas comparações das médias, a dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 a 16 anos, de forma geral, à prática regular de atividades físicas é a dimensão *Prazer*, seguido, respectivamente, pela *Competitividade* e *Saúde* estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ), *Sociabilidade*, *Estética* e *Controle de Estresse*. Estes resultados tiveram a mesma ordenação, no que se refere aos fatores motivacionais, em pesquisa realizada com tenistas federados de 13 a 16 anos (JUCHEM et al., 2007). O basquetebol, esporte coletivo de cooperação e oposição (DE ROSE JR e TRICOLI, 2005) e o tênis, individual sem cooperação e com oposição (MESQUITA, 1996), mesmo sendo esportes diferentes, apresentam os mesmos resultados: ambos os atletas são motivados pela mesma dimensão motivacional, o *Prazer* (MI).

Apesar de estar constatado na literatura (RYAN e DECI, 2007) de que o *Prazer* é indiscutivelmente a dimensão que mais motiva em esportes, tínhamos certa expectativa em relação à *Competitividade*. Esperávamos que esta dimensão fosse um fator muito forte nestes atletas, por se tratarem, na grande maioria (64,4% da amostra total), de atletas federados. Estudos realizados recentemente (DESCHAMPS e DOMINGUES FILHO, 2005; JUCHEM, 2006; BALBINOTTI, M et al, 2007; RYAN e DECI, 2007) apontam, também, como principal dimensão motivacional o *Prazer* à prática regular de atividade física. Pode-se dizer que os atletas de Basquetebol estão predominantemente motivados por motivos intrínsecos (VANSTEENKISTE, SOENENS e LENS, 2007), com provável satisfação de uma ou de todas as necessidades psicológicas inatas de autonomia, competência e relacionamento (DECI e RYAN, 1985; REEVE e DECI, 1996; DECI e VANSTEENKISTE, 2004).

Em função disto, sabe-se que nem todos são campeões e, que a grande maioria não ganha campeonatos, porém, mesmo assim o *Prazer* se destaca. Muitos pais questionam o fato do seu filho não ganhar sempre e/ou, muitas vezes, indagam o professor/técnico em relação a ele se acostumar a perder, ou seja, se tornar um perdedor. Será que estes “perdedores” praticam única e exclusivamente para ganhar? Será que mesmo perdendo estes atletas não criam o gosto pela prática? Através deste resultado podemos concluir que mesmo estes atletas perdendo, praticam por *prazer*, pelo gosto da prática.

Conforme Bento (1987), se o hábito da prática desportiva for adquirido desde a infância e, se o prazer estiver presente durante as atividades, é provável que o gosto pela prática desportiva se estenda por toda a vida do indivíduo. Saba (2001) corrobora com esta idéia, ressaltando o bem-estar psicológico que atingem os praticantes após a realização da atividade física prazerosa.

A *Competitividade* e a *Saúde* motivam da mesma forma os atletas de Basquetebol. Esse resultado causou surpresa, pois se esperava que a dimensão *Competitividade* motivasse mais do que a dimensão *Saúde*. Não foi possível encontrar na literatura algo que pudesse explicar a semelhança entre estas duas dimensões (*Competitividade* e *Saúde*) encontrada na grande parte das análises realizadas nesta pesquisa. Mesmo assim, pode-se imaginar que o impacto da competição, nem sempre é positivo à MI, o que em partes não deixa de estar errado. Porém, uma pesquisa realizada por Vansteenkiste e Deci (2003), relacionada à competitividade, demonstrou que os vencedores foram mais intrinsecamente motivados que os perdedores. O interessante é que os perdedores que receberam um tipo de *feedback* positivo foram mais intrinsecamente motivados, quando comparados àqueles que não receberam o *feedback*. Aqueles perdedores que receberam uma recompensa para alcançar o mesmo padrão de atividade demonstraram um comportamento menos intrinsecamente motivado. Deci e Ryan (1985) e Vaquero (2005) corroboram com os resultados obtidos na pesquisa mencionada. Os resultados deste estudo revelaram que o *feedback* positivo pode, de fato, diminuir os efeitos negativos da derrota, aumentando sua autonomia para resolução de problemas, conforme afirma Valentini (2006).

O *feedback* mencionado no contexto esportivo, segundo Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), deve exercer uma função informacional e não controladora. Os mesmos autores afirmam que os professores, que fornecem maior frequência de *feedbacks* informacionais positivos, contribuem para que os alunos tenham maiores níveis de percepção de competência e, conseqüentemente, níveis mais elevados de MI.

Desta forma, talvez seja possível torná-los mais autônomos, na medida em que o professor/técnico proporcione um ambiente adequado para que este fato ocorra. Ambiente em que o foco pelo resultado possa ser desviado e o desempenho na competição seja algo desafiador. Este desafio pode se apresentar em algumas situações vivenciadas por atletas de basquetebol em quadra, como por exemplo, nos casos em que ocorre uma situação de jogo de “um contra um” e um dos atletas tenta, através de suas habilidades específicas do basquetebol (drible, manejo de bola, controle de corpo, etc.), superar seu adversário para chegar ao objetivo principal da partida/jogo: efetuar a cesta. Com isto, segundo De Rose Jr. (2005), diminui a probabilidade de ameaçar o bem-estar psicológico ou a auto-estima do atleta, por situações derivadas de pressões externas.

Alguns estudos revelam que a dimensão *Saúde* é um dos fatores em predominância na busca à prática de atividades físicas (MANSOLO e MASSETO, 2002; PAIM e PEREIRA, 2004; DESCHAMPS e DOMINGUES FILHO, 2005; CAPOZZOLI, 2006). A preocupação com a saúde está muito presente na sociedade, através das informações da mídia, jornais, etc. De modo geral, a atividade física faz bem a saúde. Sendo assim, segundo Ryan e Deci (2007), muitas pessoas passam a internalizar estes valores e a pressionar a si mesmo para executar certa atividade, ou seja, na medida em que estes atletas assimilam/incorporam tais valores de que a prática de basquetebol faz bem a saúde e, o fazem justificando a satisfação pela prática. Esta satisfação pela prática está associada às formas mais autônomas da ME, conforme explica o estilo regulatório da Integração.

A dimensão *Sociabilidade* também está associada à busca pela prática regular de atividades físicas. Conforme Tahara, Schawartz e Silva (2003) a interação social representa um dos principais determinantes na adesão e posterior manutenção da prática. Assim, percebe-se que o relacionamento existente nos grupos/times/equipes que se “constroem”, configura-se um fator de extrema relevância para um desenvolvimento, tanto físico quanto psicológico, sadio e adequado destes atletas.

Era esperado que a *Estética* e o *Controle de Estresse* fossem dimensões menos apontadas pelos atletas de Basquetebol infanto-juvenis à prática regular de atividades físicas, tendo em vista outros estudos (FONSECA e MAIA, 2000; PAIM e PEREIRA, 2004; JUCHEM et al., 2007; SALDANHA et al., 2007). Nesses estudos, as dimensões *Estética* e *Controle de Estresse* não apresentam um destaque em relação às outras dimensões junto aos adolescentes (13 a 16 anos). O que se percebe, a partir de alguns estudos (INGLEDEW e SULLIVAN; 2002; SALDANHA et al., 2007), é que a motivação à prática regular de atividades físicas relacionada à dimensão *Estética* permanece estável durante o início da adolescência (13 até 17 anos) tendo uma elevação no final dela (18-19 anos).

Portanto, é notório, nesta pesquisa, que para atletas adolescentes (ou pré-adolescentes), as dimensões *Estética* e *Controle de Estresse* não representam, nos atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 a 16 anos, um fator motivacional determinante para a prática do esporte. As pesquisas que demonstram resultados mais satisfatórios em relação a estas dimensões, são aquelas em que a amostra é composta por um público adulto e, principalmente, aquelas relacionadas a exercícios físicos.

## 5.2 Variável “tempo de participação em competições”

A variável “tempo de participação em competições” é um fator muito interessante no que se refere à motivação dos atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 a 16 anos que estão no seu “1º ano” e, aqueles que estão a “mais de 1 ano” na prática do basquetebol. A dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol em seu “1º ano” de competição à prática regular de atividades físicas é a dimensão *Prazer* (1º), seguido por três pares de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ): *Saúde e Sociabilidade* (2º), *Saúde e Competitividade* (3º), *Sociabilidade e Competitividade* (4º), *Estética* (5º), e, finalmente, *Controle de Estresse* (6º). Entre os atletas de Basquetebol que participam de competições a “mais de 1 ano”, *Prazer* (1º), seguido por um par de dimensões estatisticamente indissociáveis ( $p > 0,05$ ): *Saúde e Competitividade* (2º), *Sociabilidade* (3º), *Estética* (4º), e, finalmente, *Controle de Estresse* (5º).

Na variável “1º ano”, conforme mencionado anteriormente, o *Prazer* se destaca entre os atletas, indicando uma tendência para motivos intrínsecos à prática regular de atividades físicas. As dimensões *Saúde e Sociabilidade* motivam da mesma forma os atletas, demonstrando ações auto-determinadas. Segundo a TAD (DECI e RYAN, 1985, 1996, 2000; RYAN e DECI, 2000a, 2000b), a busca e a obtenção de vínculos sociais faz parte de uma das necessidades psicológicas inatas. Inclusive, a *Saúde* pode estar na sua forma mais auto-determinada da ME (Integração). Devido às semelhanças com a ME, segundo Brickell e Chatzisarantis (2007), é difícil diferenciar um indivíduo que esteja intrinsecamente motivado de um outro que esteja motivado de forma integrada (integração).

Na variável “mais de 1 ano”, a dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol também foi o *Prazer*. A ordenação desta variável foi muito parecida com a variável “1º ano”. Destaca-se que a dimensão *Competitividade*, apesar de haver diferenças nos valores nominais entre as variáveis (valor maior àqueles que estão no seu “1º ano” de competição), não apresenta diferença estatisticamente

significativa. Isso significa que a *Competitividade* motiva na mesma proporção os atletas que estão no seu “1º ano” e aqueles que estão a “mais de 1 ano” competindo. De certa forma, esses resultados não surpreendem, pois todos estes atletas compartilham do mesmo time e treinam juntos.

Após testarmos as possíveis diferenças estatisticamente significativas entre as médias das dimensões motivacionais, foi possível verificar que os atletas que estão no seu “1º ano” de competição são mais motivados pela dimensão *Sociabilidade*, quando comparados àqueles que estão competindo a “mais de 1 ano”. Isto pode ser explicado pelo fato de que, normalmente, os atletas (pré-adolescentes e/ou adolescentes) que estão iniciando em competições têm a necessidade de pertencer a um grupo (GALLAHUE e OZMUN, 2003). Salienta-se que esses jovens são novos integrantes da equipe. Outro aspecto importante é o fato de que as competições proporcionam, muitas vezes, viagens, novas amizades, momentos de descontração dentro e fora da quadra, que são motivos que podem estar associados a esta busca pela prática do basquetebol. Este convívio deve ser estimulado e valorizado, conforme a TAD (relacionamento – uma das três necessidades psicológicas inatas), a fim de torná-los mais autônomos e conectados com a atividade.

Outro aspecto interessante é o fato de que, segundo Deci et al. (2006), as pessoas ao receberem apoio (*feedback* positivo) de um amigo apresentam um bem-estar psicológico. Esse bem-estar aumenta a autonomia e proporciona um suporte intrínseco (VANSTEENKISTE et al, 2005) às atividades a serem cumpridas. As interações entre colegas de time precisam ser fontes de satisfação das três necessidades psicológicas inatas (competência, autonomia e relacionamento), para que a MI e as formas mais auto-determinadas da ME possam ocorrer (DECI e RYAN, 1985, 1996, 2000; RYAN e DECI, 2000a, 2000b, 2000c). Estes *feedbacks* podem ocorrer não somente por parte do professor/técnico, mas também deve ocorrer entre os colegas de time. Um exemplo prático pode ser relacionado no momento em que, numa partida decisiva de basquetebol, um atleta efetua uma “bandeja” – ação técnico-desportiva relativamente simples de executar – e não

obtem sucesso. Nesse caso, o reforço positivo pode vir dos colegas de equipe, através de palavras de incentivo.

### 5.3 Variável “categoria”

Na variável “categoria”, podemos perceber que a dimensão *Prazer* (1º) é predominante em ambas as categorias (“até 14 anos” e “até 16 anos”). Segue-se ao *Prazer* a seguinte ordenação das dimensões que mais motivam os atletas de Basquetebol na categoria “até 14 anos”: *Competitividade* e *Saúde* (2º); seguido por mais dois grupos indissociáveis, *Sociabilidade* e *Competitividade* (3º); *Sociabilidade* e a *Saúde* (4º); *Estética* (5º); e, por último, *Controle de Estresse* (6º). Na categoria “até 16 anos”, a ordem estabelecida é a seguinte: *Prazer* (1º); *Saúde* e *Competitividade* (2º); *Sociabilidade* (3º); *Estética* (4º); e *Controle de Estresse* (5º). Após testarmos as possíveis diferenças estatísticas entre as médias das dimensões motivacionais, foi possível verificar que na categoria “até 14 anos”, a *Competitividade* motiva mais estes atletas em relação a categoria “até 16 anos”.

Esperava-se que os atletas da categoria “até 16 anos” fossem mais competitivos, tendo em vista que esse grupo está numa fase que, conforme Bompa (2002) é orientado para o treinamento especializado. Já, o grupo da categoria “até 14 anos” deveria estar na fase de formação atlética (BOMPA, 2002; MATVEEV, 1997; WEINECK, 1999). Esse fenômeno pode ser explicado, de acordo com Vansteenkiste e Deci (2003), pelo fato de algumas pessoas por se esforçarem a vencer competições, muitas vezes, o fazem a fim de obter o prazer através das vitórias, com intuito de sustentar e reforçar egos frágeis. Se analisarmos a participação destes atletas no contexto competitivo, somado aos motivos intrínsecos que levam estes à prática do basquetebol (*Prazer*), é possível compreender esta diferença em relação à *Competitividade*.



Este resultado deve ter uma atenção especial por parte dos professores, pois a competição é um fator importante e deve fazer parte da formação destes atletas. Porém, deve ser dosada. O foco não deve estar demasiadamente orientado para os resultados competitivos, em razão dos inúmeros casos de abandono do esporte; mas, sim, no desempenho e na tarefa estabelecidos para os treinos e as competições. Sabe-se, também, que o *feedback* positivo precisa estar presente para que os atletas possam perceber e desenvolver um sentido de competência, a fim de tornar suas ações mais autônomas.

Pesquisa realizada por Gallegos et al. (2002), verificou a incidência de três tendências comportamentais (competidor; determinado; e vitorioso) entre atletas e não-atletas de tênis. O comportamento “determinado” (o atleta estabelece objetivos com desejo pessoal) tem uma leve tendência frente aos demais comportamentos, indicando que estes tendem a jogar/praticar apenas por prazer.

Outro aspecto importante com relação ao grupo de atletas de Basquetebol infanto-juvenis é a constatação de que estes atletas estão iniciando cada vez mais cedo em competições formais. Esta constatação, conforme mencionado na distribuição da amostra (Tabela 1), é estabelecida no cruzamento de informações feitas entre o “tempo de participação em competições” e a categoria “até 14 anos”. Portanto, a ampla maioria dos atletas de Basquetebol (78,45%) compete a “mais de 1 ano”.

Se compararmos os dados obtidos dos atletas de Basquetebol e os dados encontrados por Juchem (2006) em tenistas, perceberemos que estes tenistas da categoria “até 16 anos” são mais motivados pela dimensão *Sociabilidade*, e nos atletas de Basquetebol, conforme mencionado anteriormente, da categoria “até 14 anos” a competitividade se destaca. Muitas vezes parte-se da idéia de que o basquetebol, por ser um esporte coletivo, tende a ter seus atletas mais motivados pelo convívio com seus colegas se comparado a um esporte individual (tênis), fato este que não se confirma.

#### 5.4 Variável “sexo”

Na variável “sexo”, da mesma forma que as demais variáveis, a dimensão *Prazer* se destacou em ambos os sexos (Masculino e Feminino). No sexo masculino, as dimensões que seguem são as seguintes: *Competitividade* e *Saúde* (2º); *Sociabilidade* (3º); *Estética* (4º); e *Controle de Estresse* (5º). No sexo feminino, segue-se à dimensão *Prazer* (1º), três grupos estatisticamente indissociáveis: *Saúde* e *Sociabilidade* (2º), *Saúde* e *Competitividade* (3º), *Competitividade* e *Sociabilidade* (4º), *Estética* (5º) e *Controle de Estresse* (6º). Ao testarmos as possíveis diferenças estatisticamente significativas entre as médias das dimensões motivacionais, foi possível verificar que tanto a dimensão *Competitividade* quanto a dimensão *Estética*, motivam significativamente mais os atletas do sexo masculino, quando comparados ao sexo feminino.

O fato de o *Prazer* ter sido a dimensão que mais motiva tanto os atletas de Basquetebol infanto-juvenis do sexo masculino quanto do sexo feminino não causou surpresa, pois conforme Ryan e Deci (2007) o esporte é, para a maioria dos participantes, praticado por motivos intrínsecos. A MI pode estar entre os fatores mais importantes na manutenção em atividades ao longo do tempo. Segundo Balbinotti et al. (2007), os índices de motivação à prática regular de atividades físicas relacionada ao *Prazer* permanecem elevados por toda a adolescência.

O *Prazer* tem relação muito estreita com a competência segundo a TAD (RYAN e DECI, 2000b; DECI e VANSTEENKISTE, 2004; RYAN e DECI, 2007; VANSTEENKISTE, SOENENS e LENS, 2007; CONROY, ELLIOT e COATSWORTH, 2007; CAGNÉ e BLANCHARD, 2007), pois no momento em que uma das três necessidades psicológicas inatas (relacionamento, autonomia e competência) – consideradas a base para a MI – é atendida, fortalece e reforça as demais. Significa dizer que, no momento em que o atleta sente prazer em praticar o basquetebol, este sentimento está intimamente conectado com o sentimento de competência para realizar determinada tarefa ou enfrentar uma situação de jogo (competir) sem medo

de errar um arremesso, uma bandeja<sup>4</sup>, ou ainda, sem medo de colocar em prática suas habilidades.

Pesquisa realizada por Fonseca e Maia (2000) com jovens federados (de 10 a 18 anos) de ambos os sexos em diversas modalidades (handebol, atletismo, basquetebol, futebol, ginástica, natação e voleibol) em Portugal verificou que a competência técnica teve prevalência entre as demais dimensões que mais motivam estes atletas. Segundo Brickell e Chatzisarantis (2007), as meninas se percebem com menor competência atlética quando comparadas aos meninos e esta percepção têm maior intensidade no início da adolescência. Tal constatação pode estar associada ao número expressivo de atletas do sexo masculino que fazem parte da amostra desta pesquisa (62,59%) e, possivelmente, reflete de uma forma geral no número de participantes do sexo feminino em competições.

Tal percepção de competência torna-se fundamental para que um atleta de basquetebol tenha mais ações auto-determinadas (RYAN e DECI, 2000b; DECI e VANSTEENKISTE, 2004; RYAN e DECI, 2007; VANSTEENKISTE, SOENENS e LENS, 2007; CONROY, ELLIOT e COATSWORTH, 2007; CAGNÉ e BLANCHARD, 2007) e possa melhorar seu desempenho em partidas ou competições. De Rose Jr., Deschamps e Korsakas (2001) comentam que na competição o atleta demonstra suas habilidades e suas fraquezas, podendo causar um estresse que prejudicará seu desempenho. Segundo Ryan e Deci (2007), um grande problema é focar demais na vitória, no resultado, tendo como conseqüência uma diminuição da MI. Wang e Biddle (2007) referem que a adoção de um comportamento autônomo pode resultar em redução na ênfase para a vitória, razão que poderá diminuir ou, até mesmo, evitar, as tendências em direção ao ego.

De certa forma, esperava-se que houvesse diferenças nas motivações entre os sexos. No entanto, a constatação de que a dimensão *Estética* motiva mais os atletas do sexo masculino causou surpresa, mesmo que essa dimensão esteja entre as últimas na ordenação das que mais motivam. Pesquisas revelam (INGLEDEW e

---

<sup>4</sup> Bandeja é um tipo de arremesso realizado em movimento em dois tempos rítmicos (passada).

SULLIVAN, 2002; TAHARA, SCHWARTZ e SILVA, 2003; CAPOZZOLI, 2006; MALDONADO, 2006; BALBINOTTI, M et al., 2007; SALDANHA et al., 2007; ZANETTI et al., 2007) que a *Estética* é um fator muito forte na busca pela prática regular de atividades físicas, principalmente relacionadas ao sexo feminino. Para Valle e Guareschi (2003), esta busca pela construção do corpo no contexto esportivo, traduz as transformações que vão sendo efetuadas ao longo do processo de competição, possibilitando-os a manterem-se no sistema.

Segundo Maldonado (2006), jovens meninas se sentem frustradas por não conseguirem alcançar um padrão de beleza (auto-imagem) numa faixa etária em que a dificuldade maior é descobrir a si mesma. Desta forma, a preocupação fica voltada na questão estética. Fato que se reflete na pesquisa realizada por Cohane e Pope (2001) em que a estética é apresentada com níveis insatisfação muito maior entre as mulheres. Estudo realizado por Rose e Larkin (2002) verificou que as meninas são mais orientadas por motivos extrínsecos para o esporte, quando comparadas aos meninos no que se refere ao desafio, domínio e critério.

Em contrapartida, estudo realizado por De Rose Jr., Campos e Tribst (2001), concluiu que os meninos tem um predomínio nas razões extrínsecas comparado ao sexo feminino à prática do basquetebol. Segundo Cagné e Blanchard (2007), desportistas que relataram sua participação no esporte por razões de interesse e prazer apresentaram uma significativa associação com relação a satisfação percebida e de competência. Entretanto, razões relacionadas com a aparência e a imagem corporal foram associados com ansiedade e depressão.

A prevalência da dimensão *Competitividade* no sexo masculino não causa surpresa, pois de acordo com Newton e Duda (1993), os atletas do sexo masculino apresentam comportamentos mais orientados para as vitórias, quando comparados aos atletas do sexo feminino. Estudo realizado com adolescentes (WANG e BIDDLE, 2001) demonstrou que ocorre maior participação dos meninos em relação as meninas nos esportes competitivos. Inclusive, não houve variações entre as faixas etárias analisadas (12-13, 13-14, e 14-15 anos de idade).

De posse destas informações, técnicos, treinadores e/ou professores devem planejar seus treinos/aulas a fim de que atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 a 16 anos pratiquem/treinem o basquetebol de acordo com seus interesses motivacionais. Para isto, é necessário que seja oportunizado a estes atletas situações em que sejam atendidas uma, ou todas as necessidades psicológicas inatas (competência, relacionamento e autonomia) que a TAD estabelece.

Treinadores devem encorajar atletas a tentarem novos tipos de passes, dribles entre outras habilidades técnicas, facilitando múltiplas oportunidades (propondo novos desafios) de experimentar o sucesso (competência). Para que seja possível tornar os atletas de Basquetebol de 13 a 16 anos mais autônomos, deve-se, por exemplo, estabelecer novos objetivos realistas/operacionais junto aos atletas para que possam alcançar a(s) meta(s) pré-estabelecida(s). O relacionamento que se estabelece entre os colegas e entre atleta-técnico deve ser baseada em confiança e respeito. É importante envolver os atletas no processo pedagógico de diversas formas: discutindo as decisões a serem tomadas; tratando das razões que justificam os desempenhos nos jogos; entre outras. É preciso tratar todos com igualdade e sempre evocando novos desafios (“eu sei que você pode fazer este exercício/tarefa se esforçares ao máximo”).

## 6 CONCLUSÕES

Os resultados obtidos nesta pesquisa permitiram concluir que a dimensão que mais motiva os atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 a 16 anos à prática regular de atividades físicas é o *Prazer*. Segue-se a esta dimensão a *Competitividade* e a *Saúde* (estatisticamente indissociáveis) (2º); *Sociabilidade* (3º), *Estética* (4º); e, por último, *Controle de Estresse* (5º). Esse resultado responde ao objetivo geral do estudo.

Os resultados que respondem aos objetivos específicos da pesquisa foram os seguintes:

1) Na variável controlada “sexo”, constatou-se que, no sexo masculino, a distribuição das dimensões que mais motivam os atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 a 16 anos foi a seguinte: *Prazer* (1º), *Competitividade* e *Saúde* (estatisticamente indissociáveis) (2º); *Sociabilidade* (3º), *Estética* (4º); e, por último, *Controle de Estresse* (5º). No sexo feminino, a ordenação das dimensões foi diferente, na qual o *Prazer* (1º) se destacou seguida por três pares estatisticamente indissociáveis: *Saúde* e *Sociabilidade* (2º), *Saúde* e *Competitividade* (3º), *Competitividade* e *Sociabilidade* (4º), *Estética* (5º) e, por último, *Controle de Estresse* (6º). Na comparação entre os dois sexos, foi constatado que os atletas de basquetebol do sexo masculino são mais motivados pelas dimensões *Competitividade* e *Estética* em relação aos seus pares do sexo feminino.

2) Na variável “categorias”, as dimensões que mais motivam os atletas de “até 14 anos” foram: *Prazer* (1º), *Competitividade* e *Saúde* (2º), *Sociabilidade* e *Saúde* (3º), *Estética* (4º) e, por último, *Controle de Estresse* (5º). Na categoria “até 16 anos”, a ordenação das dimensões foi: *Prazer* (1º), *Saúde* e *Competitividade* (2º), *Sociabilidade* (3º), *Estética* (4º) e, por último, *Controle de Estresse* (5º). Na análise de comparação entre as categorias, constatou-se que os atletas mais jovens (“até 14 anos”) são motivados mais significativamente pela *Competitividade*.

3) Na variável “tempo de participação em competições”, os atletas que estão no seu “1º ano” de competição são motivados pelas dimensões *Prazer* (1º), *Saúde e Sociabilidade* (2º), *Saúde e Competitividade* (3º), *Sociabilidade e Competitividade* (4º), *Estética* (5º) e, por último, *Controle de Estresse* (6º). Aqueles que estão a “mais de 1 ano” competindo, são motivados pelas dimensões *Prazer* (1º), *Saúde e Competitividade* (indissociáveis) (2º), *Sociabilidade* (3º), *Estética* (4º) e *Controle de Estresse* (5º). Na comparação entre as “tempo de participação em competições” foi constatado que os que estão no seu “1º ano” de competição são mais motivados pela *Sociabilidade* do que aqueles que estão participando a “mais de 1 ano” em competições, o restante das dimensões motivam da mesma forma.

Com esse estudo, espera-se poder contribuir para a integração entre o conhecimento acadêmico e o conhecimento prático do treinamento desportivo dos atletas de Basquetebol infanto-juvenis de 13 a 16 anos. Recomenda-se que sejam realizados novos estudos, inclusive com outros esportes, nos quais podem ser associadas outras variáveis, visando aprofundar os conhecimentos sobre a motivação de jovens atletas à prática regular de atividades físicas.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 6. Ed. Rio de Janeiro/RJ: Guanabara Koogan, 2003.

ARENA, Simone S.; BÖHME, Maria T. Silveira. Federações esportivas e organização de competições para jovens. **Rev. Bras. Ci. e Mov.** Brasília v. 12 n. 4, p. 45-50, dezembro 2004.

BALBINOTTI, C. A. A. O desporto de competição como meio de educação. **Revista Perfil**, Porto Alegre, Ano 1, n.1, p.83-91, 1997.

BALBINOTTI, C.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; JUCHEM, L.; BALBINOTTI, M.A.A.; SALDANHA, R.P.. A Motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 13-18, set/2007

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

BALBINOTTI, M. et al. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 73-80, set/2007.

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, 2005.

BENTO, J.O.. As funções da educação física. **Horizonte**, v. 45, n. 7, p. 101-107, 1987.

BENTO, J.O.. Da pedagogia do desporto. In: TANI, G.; BENTO, J.O.; PETERSEN, R.D.S.. **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 26-40.



BERGAMO, Vagner R.; LIMA, Willian D.; MONTEIRO, Ivan V. de A. Conteúdos e cargas de treinamento: um estudo em atletas de basquetebol infanto-juvenis da cidade de Campinas-SP. **Revista Treinamento Desportivo**, v.7, n.1, p. 44-49, 2006.

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. Exercise of quality of life. In: SINGER, R. et al. **Handbook of research on sport psychology**. New York: Macmillan, 1993. cap. 34, p. 729-760.

BISQUERA, R.. **Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: un enfoque informático con los paquetes BMDP y SPSS**. Barcelona: PPU, 1987.

BLUMENTHAL, J. A.; et al. Exercise training in health Type A middle aged men: effects on behavioral and cardiovascular responses. **Psychosomatic Medicine**, v. 50, p. 418-433, 1988.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: Teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2002. p. 423.

BRICKELL, T.A.; CHATZISARANTIS, N.L.D.. Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. **Psychology of Sport and Exercise**, vol. 8, p. 758-770, 2007.

BRIÈRE, N.; et al.. 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.

BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: a guide for social scientists**. New York: Routledge, 1999.

GAGNÉ, M.; BLANCHARD, C.. Self-Determination Theory and Well-Being in Athlets: it's the situation that counts. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N.L.D. (eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics, 2007. p. 243-254.

CAPOZZOLI, Carla j. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

CARDOSO, Marcelo; ROSA, Silvio César da.; LORRONDA, Ana Carolina Chaves. Perfil Motivacional para a prática desportiva de atletas de ginástica olímpica do sexo feminino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Florianópolis. Vol. 21, n. 1, p. 924-931, Set. 1999.

CAROMANO, F. A. et al. Efeitos de um programa de atividade física de baixa a moderada intensidade na água no desempenho físico e controle do nível de estresse em adultos jovens. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**. Vol. 7, n. 1, jan./abr. 2003.

COHANE, G. H.; POPE, H. G. Jr. Body image in boys : a review of the literature. **International Journal Eat Disord**, v. 29, n. 4, p. 373-379, 2001.

CONROY, D. E.; ELLIOT, A. J.; COATSWORTH, J. D.. Competence Motivation in Sport and Exercise. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N.L.D. (eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics, 2007. p. 181-192.

CORBIN, C. B. Youth fitness, exercise and health: there is much to be done. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 58, n. 4, p. 308-314, 1987.

CREWS, D. J.; LANDERS, D. J.. A Meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity of psychosocial stressors. **Medicine Science of Sport and Exercise**, Vol. 19, p. 114-120, supl., 1987.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Beyond boredom and anxiety**. San Francisco: Josey-Bass, 1975.

DECI, E.L. et al. On benefits of giving as well as receiving autonomy support: mutuality in close friendships. **PSPB**, vol. 32, n. 3, march 2006, p. 313-327.

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

DECI, E. L.; RYAN, R. M.. Need satisfaction and the self-regulation of learning. **Learning & Individual Differences**, Vol. 18, n. 3, p.165-184, 1996.

DECI, E. L.; RYAN, R. M.. The Paradox Of Achievement: The Harder You Push, The Worse It Gets. In J. Aronson (Ed.) **Improving Academic Achievement: contributions of Social Psychology**, New York: Academic Press, p.59-85, 2002a.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. (Eds.). **Handbook of self-determination research**. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002b.

DECI, E. L.; RYAN, R. M.. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, vol. 11, n. 4., 227-268., 2000.

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

DECI, E.L.; VANSTEENKISTE, M.. Self-Determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. **Ricerche di Psicologia**, vol. 27, n. 1, p. 23-40, 2004.

DE ROSE JR., D. O estresse no basquetebol. In: DE ROSE JÚNIOR, D.; TRICOLI, V. (orgs.). **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP: Manole, 2005. p. 203-220.

DE ROSE JR.. Lista de sintomas de "stress" pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, São Paulo, vol. 12, n. 2, p.126-33, jul./dez. 1998.

DE ROSE JR., D. Tolerância ao treinamento e à competição: aspectos psicológicos. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. (Orgs.). **Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades**. Porto Alegre: Editora da UFRGS. 2004.

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

DE ROSE JR., D.; CAMPOS, R. R.; TRIBST, M.. Motivos que llevan a la práctica del boloncesto: um estúdio com jóvenes atletas brasileños. **Revista de Psicologia del Deporte**, vol. 10, n. 2, p. 293-304, 2001.

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

DE ROSE JR, D.; TRICOLI, Valmor. Basquetebol: conceitos e abordagens gerais. In: DE ROSE JR., D.; TRICOLI, V. (orgs.) **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP: Manole, 2005. p. 1-14.

DESCHAMPS, S.R.; DOMINGUES FILHO, L.A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Vol. 13, n. 2., p. 27-32, 2005.

DISHMAN, R. K.; SALLIS, J. F.; ORENSTEIN, D. R. The determinants of Physical activity and Exercise. **Public Health Reports**, v. 100, p.158-171, 1985.

DURÁNTEZ, Conrado. **Olympia y los juegos olímpicos antiguos**. San Blas, España: Comité Olímpico Español, 1975. Tomo I.

FARINATTI, Paulo T. Veras. **Criança e Atividade Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

FERNANDES, H.M.; VASCONSELOS-RAPOSO, J.. *Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo*. **Estudos de Psicologia**. Vol. 10, n. 3, p. 385-395, 2005.

FERREIRA, Maria do Carmo M.; MARKUNAS, Marisa; NASCIMENTO, Paulo Rogério do. A prática na formação de atletas no basquetebol feminino. In: DE ROSE JÚNIOR, D.; TRICOLI, V. (orgs.) **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP: Manole, 2005. p. 31-62.

FIGUEIREDO, Sâmia H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: RÚBIO, Kátia. **Psicologia do esporte – interfaces, pesquisa e intervenção**. 1ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 113-124.

FONSECA, M. A.; MAIA, R. A. J. **A Motivação dos Jovens para a Prática Desportiva Federada**. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, 2000.

FONSECA, M. A. A Motivação dos jovens para o desporto e os seus Treinadores. In: GARGANTA, Julio. **Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos**. Porto: Ed. Universidade do Porto, 2000. p. 155-174.

FORTIER, M.; KOWAL, J.. The flow state and physical activity behavior change as motivational outcomes: a self-determination theory perspective. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N.L.D. (eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics, 2007. p.

FRAGA, Alex Branco. Anatomias de consumo: investimentos na musculatura masculina. **Educação e Realidade**, [S.l.], Vol. 5, n. 2, p. 135-150, jul/dez 2000.

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

FREDERICK, C.; RYAN, R. Self-Determination in Sport: a review using cognitive evaluation theory. **Journal of Sport Behavior**, Vol.26, n.1, p.5-23, 1995.

FRENCH, K. F.; THOMAS, J. T. The relation of knowledge development to children's basketball performance. **Journal of Sport Psychology**, n. 9, p. 15-32, 1987.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor de bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 2 ed. Phorte: São Paulo, 2003.

GALLEGOS, Saul S. O. et al.. Competitividade e Performance Esportiva em Tenistas Profissionais. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, São Paulo, vol. 16, n. 2:144-59, jul./dez. 2002.

GARCIA, Rui Proença; LEMOS, Kátia Moreira. A Estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, vol. 17, n. 1, p. 32-40, jan/junho de 2003.

GARCÍA, Tomás; et al.. La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de Flor y la satisfacción en competición. **Revista de Psicología del Deporte**, Vol. 14, n.1, p. 21-42, 2005.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GUIMARÃES, Sueli Édi R.; BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da auto-determinação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Vol. 17, n. 2, p.143-150, 2004.

HARTER, S. Competence as a dimension of self-worth. In: LEAHY, R. (Ed.). **The development of the self**. New York: Academic, 1985.

HILL, M.; HILL, A. **Investigação por questionário**. Lisboa: Edições Sílabo LDA, 2005.

INGLEDEW D. K.; SULLIVAN G. Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. **Psychology of Sport and Exercise**, Vol.3, p. 323-338, 2002.

JUCHEM, L.. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. 2006. 101. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre.

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.

KELLER, Birgit; et al. Relação dos sintomas de estresse e o tempo de prática no voleibol feminino. **Journal of Exercise and Sport Sciences** - Vol. 1, n. 1 - Jan./Jul., 2005.

KING, A. C.; TAYLOR, C. B.; HASKELL, W. L. Effects of differing intensities and formats of 12 months of exercise training on psychological outcomes in older adults. **Health Psychology**, Vol. 12, n. 4, p. 292-300, 1993.

KORSAKAS, Paula; MARQUES, José Aníbal Azevedo. A preparação psicológica como componente do treinamento esportivo no basquetebol. In: DE ROSE JÚNIOR, D.; TRICOLI, V. (orgs.) **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP: Manole, 2005. p. 173-201.

MAGUIRRE, T. O.; ROGERS W. T.. Proposed solutions for non randomness in educational research. **Canadian Journal of Education**, Vol. 14, n. 2, p. 170-181, 1989.

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**, Vol. 5, n. 1, p.59-76, 2006.

MANSOLO, A. C.; MASSETTO, S.T. Motivos para a prática da natação: um estudo exploratório. In: Simpósio Brasileiro de Psicologia do Esporte, 9., 2002, Jundiaí. **Anais...** Jundiaí, 2002. p. 54.

MAROCO, João. **Análise Estatística com Utilização do SPSS**. Lisboa: Edições Silabo, LDA, 2003.

MARQUES, A.T.. Sobre a utilização de meios de Preparação Geral (PG) na preparação desportiva (I). **Revista Treino Desportivo**, Lisboa, II Série, n. 14, dez. 1989.

MARQUES, A.T.. Sobre a utilização de meios de Preparação Geral (PG) na preparação desportiva (II). **Revista Treino Desportivo**, Lisboa, II Série, n. 15, Mar. 1990.

MARQUES, A.T.. A Especialização Precoce na Preparação Desportiva. **Revista Treino Desportivo**. Lisboa, II série, n.19, Mar 1991.

MARQUES, A.T.. Crianças e Adolescentes Atletas: ...entre a escola e os centros de treino...entre os centros de treino e a escola! In **Seminário Internacional – Treino de Jovens**. Lisboa: Centro de Estudos e Formação desportiva, 1998. p. 17-30.

MARQUES, A.T.. O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Universidade do Porto, Vol. 1, n. 1, 130-137, 2001.

MARQUES, A.T.. Sobre as questões da qualidade no treino dos mais jovens. In: Silva, F. M. (org) **Produção do conhecimento no treinamento desportivo: pluralidade e diversidade**, pp. 51-59. Editora Universitária/UFPB, João Pessoa, Paraíba. 2000.

MARQUES, A.T.. Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. (Orgs.). **Desporto para crianças e jovens**. Razões e finalidades. Porto Alegre: Editora da UFRGS. 2004.

MARQUES, T. A.; GAYA, A. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 83-102, jan./jun. 1999.

MARQUES, A.T.; OLIVEIRA, J.M.. **O treino e a competição dos mais jovens: rendimento *versus* saúde**. [s.l.]: [s.n.], 2000.

MARQUES, José A. Azevedo. KURODA, Sergio Junichi. Iniciação esportiva: um instrumento para a socialização e formação de crianças e jovens. In: Rubio, K. (org.) **Psicologia do Esporte – interfaces, pesquisas e intervenções**. São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda., 2000. p. 125-137.

MATVEEV, Lev Pavilovch. **Treino Desportivo: Metodologia e planejamento**. 1 ed. Garulhos: Phorte ed., 1997. 144p.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Tradução de Giuseppe Taranto. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991. 510 p.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L.. Sistema endócrino e exercício. In: Mcardle W, Katch F, Katch V.. **Fisiologia do exercício: Energia, nutrição e desempenho humano**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998. p.339-367.

MELLO, Marco Túlio de; et al.. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 11, n. 3, p. 203-207, mai/jun, 2005.

MESQUITA, Isabel. Contributo para a estruturação das tarefas no treino em voleibol. In: Oliveira, J; Tavares, F. **Estratégia e Tática nos jogos Desportivos Coletivos**. 1.ed. Porto, Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - Universidade do Porto, 1996.

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, Vol.6, n.8, jan./jun. 2006 .

MUSS, R. **Teorias da adolescência**. B. H., Interlivros Ltda., 1971.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Aptidão física e saúde nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 8, n. 2, p. 14-24, 1992.



NEUMARK-SZTAINER, D.; PALTÍ, H.; BUTLER, R.. Weight concerns and dieting behaviors among high school girls in Israel. **Journal Adolescent Health**, Vol. 15, n. 1, p. 53-59, 1995.

NEWTON, M.; DUDA, J. L.. Elite Adolescent Athletes' Achievement Goals and Beliefs Concerning Success in Tennis. **Journal of Sport e Exercise Psychology**, n.15, p.437-448, 1993.

NORONHA, Márcio Pizarro. Corpos do Futuro e o Futuro do Corpo. Metáforas corporais no cinema de horror e de ficção-científica e seus usos para a intervenção/invenção de direitos civis no âmbito da diferença/deficiência física – estética em abordagem pragmatista. **Campos**. Vol. 3, p. 117-134, 2003.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis A. Céspedes; CARUSO, Mara R. Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Vol. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

OFFER, D.; SCHONERT-REICHL, K. A. Debunking the myths of adolescence: findings from recent research. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, Vol. 31, p.1003-1014, 1990.

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira. Processo de ensino e aprendizagem do basquetebol: perspectivas pedagógicas. In: DE ROSE JÚNIOR, D.; TRICOLI, V. (orgs.) **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP: Manole, 2005. p. 15-29.

PAIM, Maria C. Chimelo; PEREIRA, Érico Felden. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz**, Rio Claro, Vol.10, n.3, p.159-166, set./dez. 2004.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre/RS: Artmed, 2000. 7ª edição, 684p.

PETHERICK, C. M.; WEIGAND, D. A.. The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, Vol.33, p. 218-237, 2002.

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

PINTO, Ana L. de Sá; LIMA, Fernanda R. Atividade física na infância e adolescência. Artigo de Revisão. **Revista Brasileira Reumatol**, Vol. 41, n. 4, p. 242-246, jul/ago 2001.

PLATONOV, V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

REEVE, Johnmarshall; DECI, Edward L. Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. **PSPB**, Vol. 22, n.1, p. 24-33, January/1996.

REIS, E. **Estatística descritiva**. Lisboa: Edição Silabo, 2000.

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

RYAN, R.M.; DECI, E.L.. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. **Psychological Inquiry**, Vol. 11, n. 4, 319-338, 2000a.

RYAN, R.M.; DECI, E.L.. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being. **American Psychologist**, Vol. 55, n. 1, p. 68-78, January 2000b.

RYAN, R.M.; DECI, E.L.. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, Vol. 25, n. 1, p. 54-67, January 2000c.

RYAN, R.M.; DECI, E.L.. Autonomy is no illusion: self-determination theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will. In: J. GREENBERG, S.L.; KOOLE T. PYSZCYNski (eds.) **Handbook of experimental existential psychology**. New York: Guilford Press, 2004. p. 449-479.

RYAN, R.M.; DECI, E.L.. Active Human Nature: Self-Determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N.L.D. (eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics, 2007. p. 1-19.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, M. K. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, Vol. 28, p. 335-354, 1997.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática de exercício físico em academia**. São Paulo: Manole, 2001.

SALDANHA, Ricardo P. et al. 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, p. 109-114, set/2007.

SCALON, Roberto M. Os fatores motivacionais que influem no abandono da criança no esporte. In: SCALON, Roberto M. **A psicologia do esporte e a criança**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004. p. 165-183.

SAMULSKI, Dietmar M.. **Psicologia do esporte**. 1. ed. – São Paulo: Manole Ltda. Editora, 2002. 380 p.

SINYOR, D.; SCHWARTZ, S. G.; PERONNET, F.; BRISSON, G. ; SERAGANIAN, P. Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress: physiological, biomechanical, and measures. **Psychosomatic Medicine**, Vol.45, p. 205-217, 1983.

SIRKIN, R. M. **Statistics for the Social Sciences**. London: Sage Publications, 1999.

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

THOMAS, J. R.; FRENCH, K. E.; HUMPHRIES, C. Knowledge development and sport skill performance: directions for motor behavior research. **Journal of Sport Psychology**, n. 8, p. 259-272, 1986.

TODT, Nelson S. **A maturação biológica e a seleção de atletas no minibasquetebol**. Porto Alegre: UFRGS, 2001. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2001.

TODT, Nelson S. Iniciação Esportiva. In: **A Psicologia do esporte e a criança**. Porto Alegre/RS: EDIPUCRS, 2004. p. 79-98.

TUBINO, Manoel. Educação Física e o Esporte do Ocidente no Século XX. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, Vol. 1, n. 2, p. 99-100. julho/dezembro, 2005.

VALLE, Márcia Pilla do; GUARESCHI, Neuza M. de Fátima. O esporte de alto rendimento: produção de identidades e subjetividades no contemporâneo. In: RÚBIO, Kátia. **Psicologia do Esporte: teoria e prática**. 1ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 239-264.

VALENTINI, Nadia Cristina. Competência e autonomia: desafios para a Educação Física Escolar. **Rev. Brás. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, Vol. 20, p. 185-87, set. 2006. Suplemento n. 5.

VALLERAND, R.J.. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N.L.D. (eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics, 2007. p. 255-280.

VANSTEENKISTE, M.; DECI, E. L. Competitively Contingent Rewards and Intrinsic Motivation: Can Losers Remain Motivated? **Motivation and Emotion**, Vol. 27, No. 4, December, 2003.

VANSTEENKISTE, M. et al.. Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. **Child Development**, Vol. 76, n. 2, p. 483-501, march/april 2005.

VANSTEENKISTE, M.; SOENENS, B.; LENS, W.. Intrinsic Versus Extrinsic Goal Promotion in Exercise and Sport. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N.L.D. (eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics, 2007. p. 167-180.

VAQUERO, Paula Daniela. Motivación, incentivos y rendimiento. Estudio de um caso em hockey sobre césped. **Revista de Psicologia del Deporte**. Vol. 14, n. 2, p. 271-281, 2005..

VERKOSHANSKI, Yuri. Os horizontes de uma teoria e metodologia científica do treinamento esportivo. **Revista Digital, Buenos Aires**, ano 7, n. 34, abril de 2001. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>

VLACHOPOULUS, S.P.; KARAGEORGHIS, C. I.; TERRY, P. C. Motivation Profiles in Sport: a Self-Determination Theory perspective. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Vol. 71, n. 4, p. 387-397, 2000.

WANG, C.K.J; BIDDLE, S.J.H.. Young people's motivational profiles in physical activity: a cluster analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, vol. 23, p. 1-22, 2001.

WANG, C.K.J; BIDDLE, S.J.H.. Understanding young people's motivation toward exercise. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N.L.D. (eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics, 2007. p. 193-208.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. – Porto Alegre: Artmed Editora, 2001. 560 p.

WEINECK, J.. **Manual do treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 1991.

WEINECK, J.. **Treinamento Ideal: Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas se treinamento infantil e juvenil**. São Paulo: Editora Manole Ltda., 1999. p. 740.

ZANETTI, M.C. et al.. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol. 6, n. 2, p. 53-58, set/2007.

## ANEXO A – 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 de Basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos)**” bem como da importância de sua realização. Esta pesquisa tem por objetivo geral explorar os níveis de 6 dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas (Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) que melhor descrevem os atletas de Basquetebol da faixa etária de 13 a 16 anos, que participam de Competições Institucionalizadas (Campeonatos Escolares, Inter-Clubes, JERGS, dentre outros).

O responsável por esta pesquisa, Professor Ricardo P. Saldanha (telefone (51) 3246-9830 e 81299934; endereço eletrônico: [ricardopsaldanha@yahoo.com.br](mailto:ricardopsaldanha@yahoo.com.br)) aluno do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física/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.

Para quaisquer outros esclarecimentos, contatar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS – pelos telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629

---

Nome e Assinatura do Participante da Pesquisa

---

Nome e Assinatura do Pai ou Responsável

Nome do pesquisador: Ricardo P. Saldanha  
Telefone: (51) 3246 9830 e 8129 9934

## ANEXO B – IMPRAF-54

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( )M ( )F  
 Time: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2007  
 Tipo de competição: ( ) comunitária ( ) escolar ( ) federação  
 Tempo de participação em competições: ( ) 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...

- |  |  |
|--|--|
| <p>1<br/>1. ( ) diminuir a irritação.<br/>2. ( ) adquirir saúde.<br/>3. ( ) encontrar amigos.<br/>4. ( ) ser campeão no esporte.<br/>5. ( ) ficar com o corpo bonito.<br/>6. ( ) atingir meus ideais.</p> <p>3<br/>13. ( ) ficar mais tranqüilo.<br/>14. ( ) manter a saúde.<br/>15. ( ) reunir meus amigos.<br/>16. ( ) ganhar prêmios.<br/>17. ( ) ter um corpo definido.<br/>18. ( ) realizar-me.</p> <p>5<br/>25. ( ) diminuir a angústia pessoal.<br/>26. ( ) viver mais.<br/>27. ( ) fazer novos amigos.<br/>28. ( ) ganhar dos adversários.<br/>29. ( ) sentir-me bonito.<br/>30. ( ) atingir meus objetivos.</p> <p>7<br/>37. ( ) descansar.<br/>38. ( ) não ficar doente.<br/>39. ( ) brincar com meus amigos.<br/>40. ( ) vencer competições.<br/>41. ( ) manter-me em forma.<br/>42. ( ) ter a sensação de bem estar.</p> <p>9<br/>49. ( ) ter sensação de repouso.<br/>50. ( ) viver mais.<br/>51. ( ) reunir meus amigos.<br/>52. ( ) ser o melhor no esporte.<br/>53. ( ) ficar com o corpo definido.<br/>54. ( ) realizar-me.</p> | <p>2<br/>7. ( ) ter sensação de repouso.<br/>8. ( ) melhorar a saúde.<br/>9. ( ) estar com outras pessoas.<br/>10. ( ) competir com os outros.<br/>11. ( ) ficar com o corpo definido.<br/>12. ( ) alcançar meus objetivos.</p> <p>4<br/>19. ( ) diminuir a ansiedade.<br/>20. ( ) ficar livre de doenças.<br/>21. ( ) estar com os amigos.<br/>22. ( ) ser o melhor no esporte.<br/>23. ( ) manter o corpo em forma.<br/>24. ( ) obter satisfação.</p> <p>6<br/>31. ( ) ficar sossegado.<br/>32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física.<br/>33. ( ) conversar com outras pessoas.<br/>34. ( ) concorrer com os outros.<br/>35. ( ) tornar-me atraente.<br/>36. ( ) meu próprio prazer.</p> <p>8<br/>43. ( ) tirar o stress mental.<br/>44. ( ) crescer com saúde.<br/>45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.<br/>46. ( ) ter retorno financeiro.<br/>47. ( ) manter um bom aspecto físico.<br/>48. ( ) me sentir bem.</p> |
|--|--|