

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

Patrícia Silveira Fontana

A MOTIVAÇÃO NA GINÁSTICA RÍTMICA: UM ESTUDO DESCRITIVO  
CORRELACIONAL ENTRE DIMENSÕES MOTIVACIONAIS E  
AUTODETERMINAÇÃO EM ATLETAS DE 13 a 16 ANOS

Porto Alegre

2010

PATRÍCIA SILVEIRA FONTANA

A MOTIVAÇÃO NA GINÁSTICA RÍTMICA: UM ESTUDO DESCRITIVO  
CORRELACIONAL ENTRE DIMENSÕES MOTIVACIONAIS E  
AUTODETERMINAÇÃO EM ATLETAS DE 13 a 16 ANOS

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano 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

2010

## **DEDICATÓRIA**

Aos meus pais, Giselli da Silveira Fontana  
e Ney Carlos Fontana (*in memoriam*).

Ao meu companheiro, Alberto Reinaldo  
Reppold Filho.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todas as pessoas que contribuíram para a realização deste estudo.

Às instituições que permitiram que eu fizesse a coleta de dados, aplicando os inventários;

Aos treinadores que disponibilizaram suas atletas a participarem do estudo;

Aos pais das atletas que autorizaram a participação de suas filhas e às atletas que participaram de maneira espontânea, respondendo os inventários que lhes foram aplicados. Sou muito grata pela colaboração de todos. Sem o apoio de vocês, não teria realizado o estudo.

Agradeço de maneira especial ao meu orientador Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti, por aceitar-me como aluna no Programa de Pós Graduação da ESEF/UFRGS, proporcionando uma nova oportunidade em minha vida. Agradeço pelos ensinamentos, por ampliar meus conhecimentos, por compartilhar sua experiência de anos de trabalho, pela orientação na realização do estudo, pelo incentivo e pela paciência, confiança e amizade.

Ao meu Co-orientador Prof. Dr. Marcos Alencar Abaide Balbinotti, pelas orientações, que foram de grande importância para a realização do estudo, pelos ensinamentos que me deram suporte, abrindo novos horizontes, pelo apoio, sempre espontâneo e de boa vontade, pelo interesse contínuo em me ajudar e pela amizade.

Ao meu colega do PPGCMH, Marcus Levi Lopes Barbosa, pela disponibilidade e pela ajuda incansável em todos os momentos do estudo, por dividir comigo seu conhecimento, por colaborar sempre que precisei, pela boa vontade, pelo bom humor, pela descontração nos momentos críticos e pela amizade e parceria.

Ao meu colega do PPGCMH, Ricardo Pedrozo Saldanha, pelo estímulo a participar da seleção de mestrado da ESEF/UFRGS, por dividir comigo seu conhecimento, pelo apoio, auxílio e boa vontade ao longo do estudo e pela amizade e parceria.

Aos outros colegas do PPGCMH, Luciano Juchem, Marcelo Meirelles da Motta, Alexandre Ortiz Ferreira, Paulo Henrique Mellender Evangelista, Jones Zapellom Mazo, pela amizade e parceria.

Aos professores do PPGCMH pela contribuição que trouxeram para a minha formação, ampliando meus conhecimentos e experiências.

Aos funcionários da Secretaria do Pós-Graduação pela simpatia e disposição e pelo atendimento sempre prestativo.

Ao meu companheiro, Alberto Reinaldo Reppold Filho, pelas sugestões, pelas críticas, por dividir comigo seu conhecimento e experiência de anos de trabalho, pela força nos momentos de dificuldade, pela compreensão, pela contribuição em muitas fases do estudo, pelo incentivo, pela paciência e pelo carinho.

## RESUMO

O objetivo geral deste estudo é testar e discutir as correlações (intensidade, sinal, e significância) intra e interdimensões de dois inventários: Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-126) e o Inventário de Autodeterminação para Praticantes Regulares de Atividades Físicas e Esportivas (IAPAFE-25). O IMPRAFE-126 avalia seis dimensões motivacionais à prática regular de atividade física e esportiva (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer); enquanto que o IAPAFE-25 avalia cinco níveis de autodeterminação propostos pela Teoria da Autodeterminação: Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjogada, Regulação Externa, e Amotivação. Tais correlações permitirão detectar em que níveis de autoregulação o IMPRAFE-126 mede as seis dimensões motivacionais, considerando os cinco níveis de autodeterminação avaliados pelo IAPAFE-25. Para responder adequadamente ao objetivo geral foi necessário examinar as intensidades, sinais e níveis de significância das seguintes correlações: (a) as seis dimensões motivacionais com as cinco dimensões de autodeterminação; (b) os itens do IMPRAFE-126 com as cinco dimensões de autodeterminação. Através dessas análises pretende-se apresentar algumas orientações para a condução das atividades de treino. Para tanto, o estudo contou com a participação de uma amostra de 62 atletas de Ginástica Rítmica (GR) do sexo feminino com idades de 13 a 16 anos, participantes de campeonatos estaduais e escolares no estado do Rio Grande do Sul. Os resultados das correlações intradimensões do IMPRAFE-126 indicaram que o “Prazer” é a dimensão que melhor representa o perfil motivacional das atletas avaliadas, correlacionando-se de maneira significativa com as outras cinco dimensões motivacionais do IMPRAFE-126. Cabe salientar que a “Competitividade” também se destaca enquanto uma dimensão motivacional relevante, quando associada às dimensões “Controle de Estresse”, “Saúde” e “Sociabilidade”. Quanto às correlações intradimensões do IAPAFE-25, constatou-se que os maiores índices correlacionais ocorreram nos estilos mais internos de motivação, caracterizando um comportamento mais autônomo destas atletas. Com relação aos objetivos específicos, os resultados foram os seguintes: (a) nas correlações interdimensões dos inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25, os maiores índices ocorreram nos estilos mais internos de motivação, caracterizando um comportamento autodeterminado das atletas; (b) nas correlações entre os itens do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25, foi possível constatar que as correlações significativas ocorreram nos estilos mais internos de motivação. Esses resultados indicam que é preciso orientar a prática regular da GR no sentido de fortalecer a Motivação Intrínseca e proporcionar prazer ao praticante. Sugere-se que estudos dessa natureza sejam realizados com atletas de outras modalidades esportivas, visando aprofundar o conhecimento sobre essa temática.

**Palavras-Chave:** Motivação; Ginástica Rítmica; Jovens atletas

## ABSTRACT

The general objective of this study is to test and discuss the correlations (intensity, sign and significance) intra and interdimensions of two inventories: “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas” (IMPRAFE-126) and “Inventário de Autodeterminação para Praticantes Regulares de Atividades Físicas e Esportivas” (IAPAFE-25). The IMPRAFE-126 assesses six motivational dimensions to the regular practice of physical activity and sport (Stress’ Control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetic and Pleasure), while the IAPAFE-25 assesses five levels of self-determination proposed by the Self-Determination Theory: Intrinsic Motivation, Identified Regulation, Introjected Regulation, External Regulation, and Amotivation. Carrying out such correlations will allow detecting in what levels of self-regulation the IMPRAFE-126 measures the six motivational dimensions, considering the five levels of self-determination assessed by the IAPAFE-25. In order to adequately answer the general objective of this study it was necessary to examine the intensities, signs and levels of significance of the following correlations: (a) the six motivational dimensions in relation to the five self-determination dimensions; (b) the items of the IMPRAFE-126 in relation to the five self-determination dimensions. Throughout these analyses we also intent to present some guidelines for conducting physical activity and sport training sessions. The sample was composed of 62 female athletes of Rhythmic Gymnastics (RG) with age from 13 to 16 years who participate in Rio Grande do Sul State and school championships. The results of the intradimensions of the IMPRAFE-126 indicated that “Pleasure” is the dimension that better represents the motivational profile of the athletes that participate in the study, correlating in a significant manner with the other five motivational dimensions of the IMPRAFE-126. “Competitiveness” is also a relevant motivational dimension when associated to the dimensions of “Stress’ Control”, “Health” and “Sociability”. In respect to the intradimensions’ correlation of the IAPAFE-25, the highest indices occurred in the more internal forms of motivation. This characterizes a more autonomous behavior of these athletes. In relation to the specific objectives, the results were the following: (a) in the interdimensions’ correlation of the IMPRAFE-126 and IAPAFE-25, the highest indices occurred in the more internal forms of motivation, characterizing a self-determined behavior of the athletes; (b) in the correlations between the items of the IMPRAFE-126 and the dimensions of the IAPAFE-25, the significant correlations occurred in the more internal forms of motivation. These results indicated that it is necessary to orient the regular practice of RG in a way to strength the Intrinsic Motivation and must give pleasure to the athletes. For a better understanding of the matter, it is necessary to carry out new studies including other sports.

**Keywords:** Motivation; Rhythmic Gymnastics; Young Athletes

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1:	Estatísticas descritivas das dimensões do IMPRAFE-126 (N = 62): Categoria Geral .....	75
Tabela 2:	Estatísticas descritivas das dimensões do IAPAFE-25 (N = 62): Categoria Geral.....	76
Tabela 3:	Correlações r (Pearson) e rho (Spearman) das dimensões em estudo (N = 62).....	80
Tabela 4:	Correlações Parciais – Dimensões do IMPRAFE-126 (N = 62)	81
Tabela 5:	Correlações Parciais – Dimensões do IAPAFE-25 (N = 62).....	84
Tabela 6:	Correlações Parciais – Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25 (N = 62).....	90
Tabela 7:	Correlação Spearman – Itens da dimensão Controle de Estresse e os cinco níveis de autodeterminação.....	100
Tabela 8:	Correlação Spearman – Itens da dimensão Saúde e os cinco níveis de autodeterminação.....	102
Tabela 9:	Correlação Spearman – Itens da dimensão Sociabilidade e os cinco níveis de autodeterminação.....	104
Tabela 10:	Correlação Spearman – Itens da dimensão Competitividade e os cinco níveis de autodeterminação.....	107
Tabela 11:	Correlação Spearman – Itens da dimensão Estética e os cinco níveis de autodeterminação.....	109
Tabela 12:	Correlação Spearman – Itens da dimensão Prazer e os cinco níveis de autodeterminação.....	111

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO .....	10
1.2 JUSTIFICATIVAS .....	11
1.3 OBJETIVOS .....	13
1.4 ESTRUTURA DO TRABALHO .....	15
<b>2 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS</b> .....	<b>16</b>
2.1 O TREINAMENTO ESPORTIVO INFANTO-JUVENIL: UMA CIÊNCIA PEDAGÓGICA .....	16
<b>2.1.1 O Centro da Teoria do Treinamento Físico e Esportivo está na Especificidade da Modalidade Esportiva</b> .....	<b>20</b>
2.1.1.1 Contexto Histórico da GR .....	20
2.1.1.2 Caracterização da GR .....	22
2.1.1.3 Organização dos Campeonatos .....	24
<b>2.1.2 Treinamento Multilateral Aplicado à GR</b> .....	<b>26</b>
<b>2.1.3 Determinação da importância da Preparação Geral e Específica da Modalidade</b> .....	<b>31</b>
<b>2.1.4 Determinação do Papel da Competição na Formação das Crianças e Jovens</b> .....	<b>38</b>
2.2 FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS .....	40
2.2.1 Controle de Estresse .....	41
2.2.2 Saúde .....	44
2.2.3 Sociabilidade .....	45
2.2.4 Competitividade .....	48
2.2.5 Estética .....	51
2.2.6 Prazer .....	55
2.3 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (TAD) .....	58
2.3.1 Motivação Intrínseca (MI) .....	59
2.3.2 Motivação Extrínseca (ME) .....	64
2.3.3 Amotivação .....	67
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>70</b>
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO .....	70
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	70
3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	70
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	72
3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS .....	73
<b>4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS</b> .....	<b>74</b>
4.1 ANÁLISES DESCRITIVAS .....	74
4.2 ANÁLISES CORRELACIONAIS .....	77
4.2.1 Correlações Intradimensões do Inventário IMPRAFE-126 .....	78
4.2.2 Correlações Intradimensões do Inventário IAPAFE-25 .....	82
4.2.3 Correlações Interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25 .....	86

<b>4.2.4 Correlações entre os Itens das Dimensões do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25</b> .....	98
4.3 SUGERIR ATIVIDADES DE TREINO A PARTIR DOS RESULTADOS OBTIDOS DAS ANÁLISES DESCRITIVAS DESTE ESTUDO .....	111
<b>5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	<b>116</b>
5.1 ANÁLISES DESCRITIVAS.....	116
5.2 ANÁLISES CORRELACIONAIS.....	119
<b>5.2.1 Correlações Intradimensões do Inventário IMPRAFE-126</b> .....	<b>120</b>
<b>5.2.2 Correlações Intradimensões do Inventário IAPAFE-25</b> .....	<b>122</b>
<b>5.2.3 Correlações Interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25</b> .....	<b>126</b>
<b>5.2.4 Correlações entre os Itens das Dimensões do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25</b> .....	133
5.2.4.1 Controle de Estresse.....	133
5.2.4.2 Saúde.....	134
5.2.4.3 Sociabilidade .....	135
5.2.4.4 Competitividade.....	136
5.2.4.5 Estética .....	138
5.2.4.5 Prazer.....	139
5.3 SUGERIR ATIVIDADES DE TREINO A PARTIR DOS RESULTADOS OBTIDOS DAS ANÁLISES DESCRITIVAS DESTE ESTUDO .....	141
<b>6 CONCLUSÕES</b> .....	<b>145</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>153</b>
<b>ANEXO A – TERMO DE CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO</b> .....	<b>182</b>
<b>ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	<b>183</b>
<b>ANEXO C – INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS</b> .....	<b>184</b>
<b>ANEXO D – INVENTÁRIO DE AUTODETERMINAÇÃO PARA PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS</b> .....	<b>186</b>
<b>ANEXO E – TABELAS CORRELAÇÕES PARCIAIS DO INVENTÁRIO IMPRAFE-126</b> .....	<b>187</b>
<b>ANEXO F – TABELAS CORRELAÇÕES PARCIAIS DO INVENTÁRIO IAPAFE-25</b> .....	<b>188</b>
<b>ANEXO G – TABELA CORRELAÇÕES PARCIAIS DOS INVENTÁRIOS IMPRAFE-126 E IAPAFE-25</b> .....	<b>189</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Este estudo tem como tema central a motivação em atletas infanto-juvenis de Ginástica Rítmica (GR). Pretende investigar as principais dimensões motivacionais que levam à prática regular da GR e os níveis de autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos desta modalidade. Além disso, procura aprofundar o conhecimento sobre a motivação e melhorar o planejamento da prática das atividades esportivas no contexto da competição infanto-juvenil, abordando aspectos pedagógicos do treinamento esportivo. Nessa parte introdutória, contextualizamos o estudo, apresentamos os objetivos da pesquisa, justificamos a sua realização e descrevemos a estrutura do trabalho.

### 1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO

A Pedagogia do Treinamento Esportivo se constitui em uma área de investigação das Ciências do Esporte, cujos estudos, de maneira geral, situam-se em quatro subáreas de conhecimento: técnica esportiva, treinamento físico-esportivo, aspectos estratégico-táticos dos jogos de oposição e cooperação, e os fatores psicológicos que influenciam a *performance* do atleta.

Entre os fatores psicológicos, a motivação está presente em diferentes graus em todas as atividades esportivas. Neste sentido, torna-se relevante estudá-la em profundidade para melhor compreender as principais dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas e esportivas – Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Além disso, acredita-se que o treinador de posse do conhecimento das principais motivações que levam os atletas a buscar constantemente o melhor desempenho conseguirá organizar um plano de atividades mais condizente com os interesses dos atletas.

Um aspecto central da Teoria do Treinamento Esportivo, de acordo com Bompá (2002), está no respeito às características específicas de uma modalidade esportiva em particular. A GR, por exemplo, caracteriza-se por ser essencialmente

feminina. Trata-se de uma atividade competitiva realizada com acompanhamento musical, na qual as atletas executam sua coreografia com elementos corporais (saltos, equilíbrios, *pivots* e flexibilidades/ondas) unidos aos aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita).

O treinamento aplicado à GR tem evoluído consideravelmente nos seus aspectos físico, técnico e tático. As alterações nas regras ocorridas a partir 2001, provocaram uma grande transformação na modalidade. Os elementos corporais que compõem as coreografias são de difícil execução, exigindo um alto grau de flexibilidade e força. Na atualidade, para atingir o alto rendimento na GR é preciso empenho e dedicação. Por isso, é importante estabelecer um plano de atividades no qual as atletas se mantenham motivadas por um longo período de tempo.

Nesta perspectiva, há necessidade de uma preparação física e psicológica mais adequada e eficiente, atendendo às exigências destas modificações. A preparação psicológica é um dos mais importantes fatores no treinamento destas atletas. Isto porque, em determinadas situações, poderá ajudar ou determinar a atitude da atleta tanto nos treinamentos como nas competições (KORSAKAS; MARQUES, 2005; PLATANOV, 2004).

Acredita-se que a motivação, quando de natureza intrínseca, pode melhorar o interesse pela atividade esportiva, em razão de estar associada à autodeterminação. O comportamento autodeterminado parece estar associado à persistência, ao bem-estar e ao prazer, facilitando a assimilação e a aprendizagem (DECI; RYAN, 1985; 2000; RYAN; DECI, 2000a).

## 1.2 JUSTIFICATIVAS

Este estudo justifica-se pela importância que as dimensões motivacionais representam como ponto de partida para a compreensão da motivação (ZAHARIADIS; BIDDLE, 2000). Além disso, conhecer as correlações entre as dimensões motivacionais e os níveis de autodeterminação representa um avanço no processo de compreensão deste fenômeno. Esta informação é importante, já que a motivação tem sido destacada como uma variável fundamental para se compreender

o que leva as pessoas à prática de atividade física (ALLEN, 2003; ALDERMAN; WOOD, 1976; BIONDO; PIRRITANO, 1985; BRODKIN; WEISS, 1990; GILL; GROSS; HUDDLESTON, 1983; ROBERTS; KLEIBERT; DUDA, 1981; WANG; WIESE-BJORNSTAL, 1996), à prática do esporte (BALAGHER; DUDA; ATIENZA; MAYO, 2002; DUDA *et al.*, 1995; GEORGE; FELTZ, 1995; MARTÍNEZ; CHIRIVELLA, 1995; PETHERICK; WEIGAND, 2002; REISS; WILTZ; SHERMANN, 2001; RUIZ; CHIRIVELLA, 1995) e ao treinamento esportivo (BALAGHER; ATIENZA, 1994; MARTÍNEZ; CHIRIVELLA, 1995).

Outra justificativa para a realização do estudo é que há carências de pesquisas que investigam a motivação relacionada à prática esportiva na GR. Os estudos existentes, em sua maioria, estão voltados a questões como: características físicas, morfológicas (DI CAGNO *et al.*, 2008; DOUDA *et al.*, 2007; MILETIÉ; KATIÉ; MALES, 2004; ALEXANDER, 1991; JANCARIK; SALMELA, 1988; BADELON *et al.*, 1985) e antropométricas (LUZ; BERNARDI, 2003; UGARKOVIC; *et al.*, 2002; DOUDA; TOKMAKIDIS; NIKOLAIDIS, 2000; CLASSENS *et al.*, 1999; BALE; GOODWAY, 1987).

Sendo assim, estudos das dimensões motivacionais, segundo o modelo de Balbinotti (2004, 2007), e da autodeterminação, segundo o modelo de Ryan e Deci (1985, 2007,) realizados especificamente na GR, poderão contribuir no planejamento do treinamento, no sentido de torná-lo mais desafiador (refere-se à busca de novas metas que sejam alcançáveis e que necessitam de dedicação, servindo como novos estímulos), divertido (refere-se à sensação de felicidade, de realizar a atividade de maneira livre e espontânea, proporcionando um sentimento de realização e de entretenimento) e prazeroso (associa-se à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da GR proporciona, supondo o interesse que se tem pela atividade assim como a necessidade e a importância acordada pela praticante).

Neste contexto, emergem algumas questões norteadoras que direcionaram este estudo:

- 1) Quais são as correlações intradimensões das dimensões motivacionais que levam à prática regular da GR e dos níveis de autodeterminação das atletas avaliadas?
- 2) Quais são as correlações interdimensões das dimensões motivacionais que levam à prática regular da GR e dos níveis de autodeterminação das atletas avaliadas?

- 3) Quais são as correlações interdimensões dos itens das dimensões motivacionais que levam à prática regular da GR e dos níveis de autodeterminação das atletas avaliadas?
- 4) Quais são as possíveis sugestões para atividade de treino de GR a partir das análises descritivas deste estudo?

### 1.3 OBJETIVOS

O *objetivo geral* deste estudo é testar e discutir as correlações (sinal, intensidade e significância) intra e interdimensões das dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas e esportivas e os níveis de autodeterminação referidos em dois inventários (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas – IIMPRAFE-126 e o Inventário de Autodeterminação para Praticantes de Atividades Físicas e Esportivas – IAPAFE-25). Tais correlações permitirão detectar em que níveis de autorregulação o IMPRAFE-126 mede as seis dimensões motivacionais, considerando os cinco níveis de autorregulação avaliados pelo IAPAFE-25.

Para responder adequadamente a este objetivo geral foi necessário dividi-lo em três objetivos específicos, são eles:

- examinar as intensidades, sinais e níveis de significância das correlações entre as seis dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas e esportivas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade Estética e Prazer), avaliadas pelo IMPRAFE-126, e as cinco dimensões de autodeterminação (Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação), avaliadas pelo IAPAFE-25;
- examinar as intensidades, sinais e níveis de significância das correlações entre os itens do inventário das dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas e esportivas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), avaliadas pelo

IMPRAFE-126, e as cinco dimensões de autodeterminação (Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação), avaliadas pelo IAPAFE-25;

- sugerir atividades de treino para a GR a partir dos resultados obtidos das análises descritivas deste estudo.

#### 1.4 ESTRUTURA DO TRABALHO

A dissertação está estruturada em quatro partes. A primeira parte, apresenta os pressupostos teóricos, que está dividida em três capítulos. A segunda parte da dissertação trata da metodologia que foi utilizada no estudo. São apresentados os sujeitos da investigação; os instrumentos de coleta; e os procedimentos estatísticos empregados na análise. Na quarta parte, são apresentados resultados do estudo. Inicialmente, são focalizadas as análises descritivas e a seguir as análises correlacionais. Por fim, são apresentadas as discussões e as conclusões do estudo. Em anexo, encontram-se o Termo de Concordância para as instituições onde foram efetuadas as coletas dos dados; o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; o Questionário de Identificação das Variáveis de Controle” (QIVC), que está incluso no cabeçalho do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Esportiva; e os inventários que foram utilizados no estudo: IMPRAFE-126 e IAPAFE-25, além de outras informações relevantes.

## 2 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

Os pressupostos teóricos serão apresentados em três capítulos. O primeiro capítulo aborda temas relacionados ao treinamento esportivo infanto-juvenil enquanto uma ciência pedagógica; as especificidades da GR como modalidade esportiva; a importância da preparação geral e específica na modalidade esportiva e o papel da competição na formação do jovem. O segundo capítulo apresenta as dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e esportivas; o terceiro capítulo trata da Teoria da Autodeterminação que orienta este estudo.

### 2.1 O TREINAMENTO ESPORTIVO INFANTO-JUVENIL: UMA CIÊNCIA PEDAGÓGICA

A participação de crianças e jovens em programas esportivos vem crescendo nos últimos anos. Sabe-se que essa participação pode proporcionar benefícios a seus praticantes. Os benefícios decorrentes desta participação têm sido tema de discussão na literatura e podem ser descritos como: interesse pela atividade física regular; efeitos no crescimento e na maturação; desenvolvimento da autoconcepção e da competência social; desenvolvimento moral, entre outros (MALINA; CUMMING, 2003).

Neste sentido, mesmo reconhecendo as contribuições das ciências biológicas, é necessário destacar a importância da Teoria do Treinamento Esportivo infanto-juvenil enquanto uma das áreas das Ciências Pedagógicas. Isto porque esta teoria serve como meio para proporcionar os benefícios decorrentes dos programas esportivos, colaborando para a formação do jovem atleta.

A proposta do treinamento infanto-juvenil é servir como meio educativo, preparando a criança em sua atividade física e esportiva. Essa deve ser planejada proporcionando uma boa estrutura para um futuro rendimento, permitindo o desenvolvimento integral da criança e do jovem e oportunizando as possibilidades motoras ao seu mais alto grau (GOMES, 2002).

Entretanto, para se fazer um treinamento voltado para as questões pedagógicas, é necessário que o treinador tenha também esta preocupação. Salienta-se que o treinador deve atuar de uma maneira pedagógica em médio e em longo prazo. O treinador tem um papel importante na educação dos jovens atletas. O sucesso desta educação só é possível quando o treinador acompanha o seu atleta e o meio em que ele vive. Este constante acompanhamento é determinante para esta formação (GOMES, 2002). Além deste acompanhamento, é necessária uma boa formação do treinador para garantir o planejamento organizado e adequado no processo de treinamento.

O treinamento esportivo que possui uma preocupação pedagógica deveria seguir as seguintes diretrizes: a) informar os atletas sobre os benefícios e os riscos da prática; b) não valorizar o rendimento da criança prematuramente; c) considerar a preparação físico-esportiva do ponto de vista da satisfação pelo movimento; d) priorizar o jogo para a aprendizagem motora e para o desenvolvimento das capacidades físicas; e) buscar o desenvolvimento multilateral da criança; f) alcançar uma aprendizagem e um aperfeiçoamento dos gestos motores básicos, corretos e eficazes; g) adaptar as competições às possibilidades e necessidades das crianças; h) adequar o treinamento à idade biológica da criança (FERNÁNDEZ; SÍNZ; GARZÓN, 2002).

Em relação à informação sobre as possibilidades e os riscos, os atletas e, no caso de crianças e jovens, também os seus pais, devem ser informados e devidamente esclarecidos sobre o que ocorre quando os mesmos são submetidos a um programa de treinamento físico-esportivo (FERNÁNDEZ; SÍNZ; GARZÓN, 2002).

Quanto a não valorizar o rendimento das crianças e jovens prematuramente, refere-se a que nem todas estão predispostas a alcançar elevadas *performances* físico-esportivas. Assim, seria necessário realizar uma avaliação para que sejam submetidas ao treinamento somente aquelas que mostrarem capacidade suficiente para suportá-lo (FERNÁNDEZ; SÍNZ; GARZÓN, 2002).

Com relação a considerar a preparação físico-esportiva do ponto de vista da satisfação do movimento, é importante ter em mente que programas realizados de uma maneira opressora e penosa podem levar a criança e o jovem a abandonar a atividade esportiva, enquanto programas realizados de maneira lúdica e prazerosa podem conduzir a futuros esportistas (FERNÁNDEZ; SÍNZ; GARZÓN, 2002).

No que diz respeito a priorizar o jogo para a aprendizagem motora e para o desenvolvimento das capacidades físicas, refere-se ao jogo ou às formas lúdicas como ferramenta de trabalho para que a criança e o jovem treinem e ao mesmo tempo se sintam bem e felizes. Assim, para que o treinamento se realize de maneira adequada e divertida, é preciso que o treinador prepare as atividades que serão realizadas de uma maneira que proporcione o bem-estar e que desenvolva os objetivos educativos (FERNÁNDEZ; SÍNZ; GARZÓN, 2002).

No que se refere a buscar o desenvolvimento multilateral, trata-se do desenvolvimento harmônico e equilibrado de crianças e jovens. Neste caso, se evitará desequilíbrios motores, sustentando as habilidades já adquiridas e estimulando novas possibilidades (FERNÁNDEZ; SÍNZ; GARZÓN, 2002).

Já, para alcançar uma aprendizagem e um aperfeiçoamento dos gestos motores básicos, corretos e eficazes, é necessário considerar o momento em que se aprende com mais facilidade os gestos motores básicos (idade que antecede a puberdade). Se esta aprendizagem for biomecanicamente correta, haverá uma economia no gesto motor, melhorando o rendimento físico-esportivo, e, com isso, prevenindo lesões e evitando correções de erros técnicos posteriormente (FERNÁNDEZ; SÍNZ; GARZÓN, 2002).

Quanto a adaptar as competições às possibilidades e necessidades das crianças e jovens, é necessário uma adaptação do contexto que envolve a prática esportiva, abrangendo as instalações, os materiais e a estrutura da competição. Procura-se incentivar a competição multi-esportiva, dando oportunidade para que todos participem com as mesmas condições motoras, físicas e psicológicas. Isso é importante para que a derrota em determinada atividade possa ser recompensada com o êxito em outra (FERNÁNDEZ; SÍNZ; GARZÓN, 2002).

Outro aspecto a ser considerado é que o treinamento deve ser adaptado à idade biológica e psicológica, visto que há momentos em que crianças e jovens com a mesma idade cronológica podem apresentar um desenvolvimento diferenciado. Em razão disso, é necessário que todos os aspectos que envolvem o treinamento sejam adaptados às fases de desenvolvimento da criança (FERNÁNDEZ; SÍNZ; GARZÓN, 2002), procurando efetuar-las em uma preparação em longo prazo. Assim, o treinamento esportivo adequado deve começar na infância para que as crianças e jovens possam, gradativamente, desenvolver o corpo e a mente para alcançar de acordo com as suas capacidades, o seu melhor desempenho (BOMPA, 2002).

Nessa mesma perspectiva, as crianças e os jovens não podem ser considerados como pequenos adultos, já que possuem características diferentes. Isto porque, como foi acima mencionado, encontram-se em crescimento, submetidas a uma série de alterações físicas, psíquicas e sociais. Como por exemplo; no estirão do crescimento ocorre uma desproporção entre o crescimento ósseo e o muscular (PINTO; LIMA, 2002), há uma diferenciação na altura e na sexualidade entre as crianças, dentre outras características (BOMPA, 2002; WEINECK, 1999). Já a adolescência caracteriza-se por uma fase de transição em que o indivíduo passa de um estado de dependência para um estado de mais autonomia e independência, começando a assumir responsabilidades. No contexto psicológico, o adolescente está em um período crítico de definição e de identidade do “eu”. Diversas modificações ocorrem neste período (insegurança; alterações físicas; diferentes interesses; mudanças no sistema de valores; etc.) dificultando a aplicação do treinamento esportivo (PAPALIA; OLDS, 2000).

Uma consideração importante e que muitas vezes é esquecida, é que o treinamento com crianças e jovens tem por objetivo principal o desenvolvimento motor e intelectual. Por isso, deve-se dar prioridade ao ensino e aperfeiçoamento das principais habilidades motoras nas primeiras etapas de preparação em longo prazo. Dando sequência, deve-se orientar o trabalho ativo e o aperfeiçoamento geral no sentido de superar as dificuldades, enfrentar novos desafios e assimilar os altos volumes e intensidades das cargas de treino e competição (GOMES, 2002).

Acrescentando a este processo pedagógico, é necessário também desenvolver a autoeducação das crianças e jovens, a qual não pode ser desenvolvida separadamente das ações pedagógicas e sociais. É preciso conscientizá-los da autoeducação e de sua importância, a qual pode ser aplicada de forma individual e em grupo. Na autoeducação, entra a auto-obrigação com a intenção de determinar a complexidade das qualidades e propriedades, sendo submetidas ao aperfeiçoamento ou a correção (FILIN; FOMIN, 2002).

Por fim, cabe destacar que o treinamento físico e esportivo infanto-juvenil, embora sirva de base para o treinamento de alto rendimento, tem uma dimensão pedagógica essencial, cuja preocupação principal é o desenvolvimento e o bem-estar de crianças e jovens.

### **2.1.1 O Centro da Teoria do Treinamento Físico e Esportivo está na Especificidade da Modalidade Esportiva**

A Teoria do Treinamento Físico-Esportivo tem entre os seus aspectos principais a especificidade da modalidade esportiva. Esta parte do capítulo tem como objetivo apresentar uma visão geral do desenvolvimento da GR. Na intenção de situar o estudo, é dada atenção aos seguintes aspectos: a) breve histórico da GR, das suas origens até a oficialização como esporte olímpico; b) caracterização da modalidade, destacando os seus componentes centrais e o sistema de pontuação; c) organização dos campeonatos em nível internacional, nacional e estadual, com especial destaque às competições escolares.

#### **2.1.1.1 Contexto Histórico da GR**

A GR teve suas origens na Europa Central, mais especificamente na Alemanha, no início do século XX. Derivou da ginástica artística e foi influenciada pelos trabalhos realizados nas artes cênicas, na pedagogia, na música e na dança (GAIO, 1996; PALLARÉS, 1979; PEUKER, 1973).

Nas artes cênicas, Delsarte realizou trabalhos que se caracterizaram pela busca da expressão dos sentimentos através dos gestos corporais. Na pedagogia, Gutz Mutz estudou o desenvolvimento das atividades ginásticas relacionadas ao fortalecimento do indivíduo e também com objetivo de proporcionar saúde e preparação para a guerra. Na música, Dalcroze, por meio dos movimentos corporais, desenvolveu a sensibilidade musical pela prática de exercícios rítmicos (Euritmia). Bode criou um programa onde o objetivo era demonstrar os diferentes estados emocionais do indivíduo através dos movimentos, acrescentando a música, a participação da mulher, a utilização dos aparelhos e o trabalho em grupos, explorando o espaço, direções e planos. Na dança, Isadora Duncan adaptou o programa desenvolvido por Bode e o levou para a União Soviética, ensinando a seus adeptos esta nova proposta como esporte independente e com participações

competitivas (LAFFRANCHI, 2001; PIRES, 2000; PALLÁRES, 1979; PEUKER, 1973).

As escolas que mais colaboraram para o desenvolvimento da GR foram: a Escola Russa (antiga URSS), focando o estilo clássico, fundamentalmente pela influência do *ballet* russo; a Escola Búlgara, enfatizando o trabalho corporal e a expressão corporal, com a composição estreitamente ligada à interpretação; a Escola Asiática, desenvolvendo a agilidade corporal, a velocidade no manejo dos aparelhos e exercícios de risco (exercícios de rotação do corpo com o aparelho em lançamento) e mais recentemente a Escola Espanhola, que se destacou através da qualidade de sua técnica e o uso de seu folclore (Federação Riograndense de Ginástica (FRG) - Manual Curso Técnico de Nível I e II de Ginástica Rítmica, 1998).

Com relação às regras, estas foram desenvolvidas posteriormente conforme a prática esportiva se aperfeiçoava. Foi criado um sistema de pontuação para a modalidade e assim surgiram os primeiros campeonatos oficiais. O primeiro Campeonato Mundial de GR aconteceu em Budapeste, Hungria, em 1963. O segundo foi realizado em Praga, em 1965, onde no programa da competição foram incluídos apenas os exercícios individuais. No ano de 1967, em Copenhague, ocorreu o terceiro Campeonato Mundial. Desde então, as competições simultâneas de individual e conjunto passaram a fazer parte dos programas das competições (LAFFRANCHI, 2001).

Quanto à inclusão da GR nos Jogos Olímpicos, esta ocorreu em Los Angeles, em 1984, com as competições individuais. Nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996, as competições de conjunto passaram a fazer parte do programa (LAFFRANCHI, 2001; PIRES, 2000, GAIO, 1996; DEL VALLE, 1996).

Ao longo da história a GR recebeu diferentes denominações, sendo reconhecida como esporte independente pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) em 1962. Seu primeiro nome foi Ginástica Moderna. Em 1972, passa a ser chamada de Ginástica Feminina Moderna e, mais tarde, Ginástica Rítmica Moderna. Em 1975, recebeu a denominação de Ginástica Rítmica Desportiva. Finalmente, a partir de 2001, passa a se chamar de Ginástica Rítmica (MAZO; REPPOLD FILHO, 2005; LAFFRANCHI, 2001; GAIO, 1996).

No Brasil, a história da GR é mais recente. Sua primeira divulgação teve início com a participação da professora austríaca Margareth Frölich no III e IV curso de aperfeiçoamento técnico e pedagógico em São Paulo, na década de 1950. Em

sequência, a professora Érica Sauer, da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD-UFRJ), continuou os estudos iniciados por Margareth no Brasil, contribuindo para a formação de professores de Educação Física. Posteriormente, a professora húngara Ilona Peuker, chegou ao Brasil e formou o Grupo Unido de Ginastas (GUG), no Rio de Janeiro, cujo trabalho difundiu a GR pelo país (DA COSTA, 2006; PIRES, 2000; GAIO, 1996; Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) - Código de Pontuação, 1989; MARINHO, 1982).

#### 2.1.1.2 Caracterização da GR

A GR é definida como uma modalidade esportiva essencialmente feminina que, apesar de ser considerada uma modalidade esportiva individual é também praticada em conjunto (5 atletas). Trata-se de uma atividade artística, competitiva ou demonstrativa. Caracteriza-se no aspecto artístico, pela criatividade da modalidade, pela expressão, pela consciência corporal e pela plasticidade dos movimentos. No aspecto competitivo, desenvolve as qualidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas específicas da modalidade, buscando a melhor execução dos movimentos corporais e com os aparelhos de uma maneira harmoniosa e sincronizada. No contexto demonstrativo, caracteriza-se pela beleza, plástica, leveza e criatividade dos movimentos (LAFFRANCHI, 2001).

Crause (1986, p.96) define a GR como: “Uma arte dinâmica, criativa, orgânica com movimentos de características próprias, diferentes de outras escolas de expressão corporal. Sua beleza plástica, graça e elegância, formam um conjunto harmonioso de movimento e ritmo”. Seu principal objetivo é proporcionar o desenvolvimento integral do indivíduo, educando e estimulando o interesse deste pela modalidade, através de movimentos orgânicos (sistema de movimentos que proporciona o prazer de se movimentar, de uma maneira livre e espontânea, induzindo a participação total do corpo, mente e alma). Neste sentido, procura conduzir o praticante à integração entre a parte física, psíquica e espiritual (PEUKER, 1973).

A prática oficial (competitiva) é realizada sobre um tapete com amortecimento de impacto medindo 13x13 metros, onde as ginastas executam sua composição (coreografia), com elementos corporais, unidos aos elementos-aparelho: corda, arco, bola, maçãs e fita, realizada com acompanhamento musical (MAZO; REPPOLD FILHO, 2005).

Os componentes da GR são os seguintes: a) elementos dos grupos corporais obrigatórios: saltos, equilíbrios, *pivots*, flexibilidade/ondas (elementos de dificuldades corporais); b) elementos dos outros grupos: deslocamentos variados, balanceios, circunduções, giros, saltitos, ondas e passos rítmicos (elementos de ligação); c) elementos técnicos de cada aparelho (para cada aparelho há um grupo de elementos técnicos diferenciados). Para cada aparelho há uma exigência quanto ao grupo corporal obrigatório. Por exemplo: em uma coreografia de bola o elemento do grupo corporal obrigatório é a flexibilidade, portanto ele deverá estar em maioria na coreografia de acordo com as exigências do código de pontuação.

Em relação à avaliação de uma coreografia de GR, pode-se dizer que esta é avaliada sobre três aspectos:

- a dificuldade, que avalia o número, o nível das dificuldades e a mestria (elementos realizados com os aparelhos em combinações com elementos corporais que podem ser com ou sem lançamento dos aparelhos) pontuando de 0,00 a 10,00 pontos;
- o artístico, que avalia a música e a composição de base (escolha dos elementos aparelho, dos elementos corporais, elementos acrobáticos, variedade no dinamismo, direções, trajetórias, níveis de altura e modalidades de deslocamento), pontuando de 0,00 a 10,00 pontos; e
- a execução, que avalia a apresentação dos movimentos, pontuando de 0,00 a 10,00 pontos. A nota final é atribuída ao valor máximo de 30,00 pontos (Federação Internacional de Ginástica - Código de Pontuação de Ginástica Rítmica – ciclo 2009-2012, 2009).

### 2.1.1.3 Organização dos Campeonatos

Com relação aos eventos oficiais, estes são os que constam no calendário da Federação Internacional de Ginástica (FIG): Campeonato Mundial (anual, menos nos anos dos Jogos Olímpicos), Copa do Mundo (anual), Campeonato Europeu (bianual), Copa 4 Continentes (bianual), Jogos Olímpicos (quadriannual) e Gymnaestrada (quadriannual) (GAIO, 1996).

No Brasil, o calendário da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) estabelece os seguintes eventos: Campeonatos Brasileiros, nas categorias pré-infantil (9 a 10 anos), infantil (11 a 12 anos), juvenil (13 a 14 anos) e adulto (15 anos em diante) e de conjuntos (todas as categorias); Troféu Brasil (somente adulto); e Circuito Caixa (somente para a categoria adulto) (Confederação Brasileira de Ginástica – Calendário 2009, 2009).

No Rio Grande do Sul, a Federação Riograndense de Ginástica (FRG) organiza: Campeonatos Estaduais, nas categorias mirim, pré-infantil, infantil, juvenil, adulto e conjuntos; Torneios Estaduais, nas categorias mirim, pré-infantil, infantil, juvenil, adulto e conjuntos; Campeonatos Amistosos, todas as categorias; e Copas Escolares, todas as categorias (Federação Riograndense de Ginástica - Calendário 2009; 2009).

Os campeonatos realizados pela CBG e pela FRG para as categorias denominadas mirim, pré-infantil e infantil apresentam regulamentos diferenciados. As regras são simplificadas e as exigências são menores, o escore final é reduzido, bem como o tamanho oficial dos aparelhos. A premiação é dada as seis melhores ginastas classificadas e as demais atletas recebem medalha e certificado pela participação no evento (Confederação Brasileira de Ginástica - Regulamento Técnico de Ginástica Rítmica, 2009).

Com relação aos campeonatos escolares, a FRG criou um novo programa de massificação da modalidade, oportunizando ao praticante desenvolver as habilidades da GR voltadas para um contexto escolar. Este programa é diferenciado dos programas de competições nacionais, nele as crianças e jovens participam dos eventos em grupos. Cada conjunto é composto por quatro ginastas, as quais precisam executar determinadas exigências a nível corporal (grupos corporais

obrigatórios) e com os aparelhos (elementos técnicos dos aparelhos), seguindo a proposta da GR.

As categorias são divididas por idades (categoria A: 06 a 08 anos de idade; categoria B: de 09 a 11 anos de idade e categoria C: de 12 anos em diante), os níveis são divididos em 10: no nível 1 a coreografia é a mãos livres, no nível 2 é com o aparelho corda, no nível 3 é com o aparelho bola, no nível 4 é com o aparelho arco e no nível 5 pode ser com o aparelho maçãs ou fita, os níveis 6, 7, 8, 9 e 10 são compostos por dois aparelhos. Para cada nível há uma pontuação máxima, onde o objetivo é a execução correta dos exercícios corporais e com aparelhos (técnica de base correta, sem excelência do gesto) determinados pelo regulamento, aumentando gradualmente o grau de dificuldade (Federação Riograndense de Ginástica – Programa de Copas Escolares, 1998).

A premiação é diferenciada dos modelos de competições nacionais e internacionais, pois a proposta é outra. O enfoque está em alcançar os objetivos propostos pelo regulamento referentes à parte técnica, formar novas atletas e proporcionar a participação de crianças que não possuem condições físicas necessárias ao esporte ou não possuem interesse em participar das competições de alto nível. Todas as atletas são premiadas com medalhas e certificados, não havendo distinção do 1º ao 3º lugar e as entidades que levarem maior número de participantes nos eventos recebem um troféu pelo empenho.

A atleta que completar todos os níveis da primeira etapa recebe uma premiação especial por ter passado por todo o processo. Após esta fase ser completada, dando continuidade a este programa, criou-se o módulo dois, que segue do nível 1 até o nível 10, possuindo as mesmas regras especificadas anteriormente, entretanto os exercícios corporais e com aparelhos obrigatórios são diferentes da primeira etapa. Participam dos eventos todas as entidades que desenvolverem a prática da GR, seja no âmbito escolar, em academias, em sociedades ou em clubes, podendo ser filiados ou não à FRG.

### 2.1.2 Treinamento Multilateral Aplicado à GR

O desenvolvimento multilateral é um dos princípios do treinamento esportivo mais importante para as crianças e jovens e deve ser aplicado à GR. Através do desenvolvimento multilateral é possível que as crianças desenvolvam várias habilidades fundamentais, que as ajudarão futuramente a se tornar bons atletas no geral. O objetivo do desenvolvimento multilateral é proporcionar uma adaptação geral do organismo, desenvolvendo uma variedade de habilidades motoras, preparando o atleta para futuras cargas de treinamento. Se as crianças forem estimuladas a desenvolver várias habilidades motoras, conseqüentemente terão sucesso em várias atividades esportivas. Assim, seria possível buscar a especialização em determinadas modalidades esportivas, desenvolvendo ainda mais suas potencialidades (BOMPA, 2002).

Nesta perspectiva, seria interessante encorajar e estimular as crianças e jovens atletas a desenvolver as aptidões e as habilidades motoras de que precisam para o sucesso nas modalidades esportivas. Para isso, um programa de esportes para crianças e jovens deveria incluir exercícios que promovam o desenvolvimento físico geral, desenvolvendo a capacidade aeróbica e anaeróbica, a resistência muscular, a força, a velocidade, a potência, a agilidade, a coordenação e a flexibilidade. Como também, a utilização de estratégias e habilidades específicas para o esporte resultando em futuros desempenhos em um estágio de desenvolvimento posterior (BOMPA, 2002).

Através da prática da GR é possível proporcionar à criança uma variedade de habilidades básicas do domínio psicomotor que são desenvolvidas na iniciação e reforçadas durante o processo de formação das atletas. Estas habilidades são identificadas através do desenvolvimento da educação da postura e do movimento, das relações de espaço-tempo do corpo com as praticantes e aparelhos e das qualidades físicas necessárias à *performance* da modalidade (ANGHEBEN, 2009).

Na fase inicial é possível desenvolver as habilidades locomotoras (correr, pular, saltar, saltitar, etc.), estabilizadoras (equilíbrio estático, dinâmico, recuperado, rolar, suporte invertido e movimentos axiais), manipulativas (arremessar, receber, chutar, rebater, quicar); a coordenação ampla, fina e óculo-manual; habilidades fundamentais da ginástica acrobática como rodas e reversões; o ritmo; e a utilização

dos aparelhos. A utilização dos aparelhos proporciona ao praticante a utilização de seu corpo, desenvolvendo os movimentos de uma maneira livre, natural e criativa (ANGHEBEN, 2009), como também, se busca a motivação, a educação integral do indivíduo, formando e harmonizando a personalidade do atleta, desenvolvendo assim, a agilidade, a flexibilidade e a habilidade através de movimentos de graça, beleza e leveza, auxiliando diretamente a desinibição do indivíduo (GAIO, 1996).

Na prática da GR não há especialização em determinado aparelho. A atleta precisa dominar os grupos corporais, os diferentes tipos de deslocamento, os grupos técnicos de cada aparelho, desenvolver o trabalho para o lado direito e esquerdo, seja no trabalho manual, como no corporal, pois ela é obrigada a competir todos os aparelhos determinados pela FIG em cada ciclo olímpico. Por exemplo: a GR trabalha com cinco aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita). O aparelho que for selecionado para a prova de conjunto, será extinto no individual, assim a ginasta competirá os quatro aparelhos restantes.

Como citado anteriormente, para a elaboração eficaz de programas de treinamento, devemos levar em consideração às necessidades individuais de cada atleta. Isso porque crianças da mesma idade podem apresentar diferenças maturacionais. Neste caso, é preciso considerar a idade anatômica, biológica e esportiva da criança (BOMPA, 2002).

Caracterizando especificamente cada idade, podemos dizer que a idade anatômica refere-se às várias fases de crescimento anatômico que podem ser identificadas se reconhecermos determinadas características. A idade biológica refere-se ao desenvolvimento fisiológico dos órgãos e dos sistemas do corpo que auxilia a determinar o potencial fisiológico do atleta, seja no treinamento ou na competição, para obtenção da *performance*. E a idade esportiva é a idade mínima, determinada para a competição de nível sênior, sendo importante considerá-la ao se falar em treinamento em longo prazo (BOMPA, 2002).

Quanto à especialização, ela pode ocorrer em diferentes idades, dependendo da modalidade esportiva. Em atividades físicas e esportes como a GR, ginástica artística, patinação artística, *ballet* e saltos ornamentais que exigem movimentos artísticos, um desenvolvimento motor complexo e alto grau de flexibilidade, os atletas precisam se especializar mais jovens do que nos esportes que predominam a potência e a velocidade, como o futebol e o vôlei, onde a especialização ocorre no final do estirão do crescimento (BOMPA, 2002).

Outros aspectos importantes na formação esportiva de crianças e jovens são a preparação psicológica e a influência da motivação. Para cada modalidade específica, a estrutura e a manifestação de diferentes qualidades psicológicas são determinadas pelas particularidades e especificidades de seu treinamento e competição (PLATANOV, 2004). Nesta perspectiva, é interessante desenvolver os métodos psicológicos no treinamento diário. Assim, as respostas podem ser mais positivas e eficazes tanto em nível de aprendizagem e desenvolvimento, quanto em resultados em competições. Através do desenvolvimento dos métodos psicológicos, é possível proporcionar ao atleta determinados valores como: espírito de equipe, liderança, metas individuais e em grupo, sua importância dentro do grupo, entre outros (PLATANOV, 2004).

A preparação psicológica por ser um componente determinante na formação esportiva deve ser desenvolvida gradualmente, acompanhando a evolução do atleta. O atleta deve ser estimulado e encorajado a participar das atividades, entretanto, deve ser exposto gradativamente às situações que exijam de sua pessoa uma maior responsabilidade e comprometimento (ARENA; BÖHME, 2004). Através da psicologia esportiva é possível aperfeiçoar a competência do sistema psicológico das ações do atleta ou do grupo por meio de um trabalho desenvolvido a médio e longo prazo considerando os fatores ambientais.

Como foi descrito anteriormente, a preparação psicológica deve ser desenvolvida de acordo com a especificidade da modalidade. No caso da GR a preparação psicológica visa os seguintes aspectos: conhecer a personalidade da ginasta; capacitando-a a resistir às pressões (fixando objetivos alcançáveis, reproduzindo ambientes competitivos, distanciando preocupações desnecessárias); criar sensação de segurança (realizando reforços positivos, proporcionando uma preparação física adequada, mantendo uma relação de confiança mútua entre ginasta e treinador); estimular a capacidade de concentração (analisando as performances, com treinamento mental, com testes de atenção); manter a motivação; manter um nível emocional estável (conversando com a ginasta, trocando opiniões, superando dificuldades e usando sistemas auxiliares de recuperação) (Federação Riograndense de Ginástica - Manual Curso Técnico de Nível I e II de Ginástica Rítmica, 1998).

Em nível competitivo, como em qualquer esporte, há aspectos a se considerar na questão psicológica. Em atletas de GR, o programa interventivo do ponto de vista

psicológico pode ser descrito em três fases: pré-competitivo, competitivo e pós-competitivo. Em nível pré-competitivo, se realiza um estudo completo de cada ginasta na perspectiva do treinamento psicológico, neurofisiológico e psico-esportivo. Através de testes psicométricos se obtém informações sobre a personalidade da ginasta, estado emocional, estado de ansiedade, da ansiedade motora, da ansiedade cognitiva, da ansiedade pré-competitiva e assim por diante. Com estas informações e a realização de outras provas específicas, é elaborado um perfil psicológico de rendimento desportivo e um perfil psicológico geral para cada ginasta (DEL VALLE, 1996).

A partir do perfil individual de cada ginasta, se aplica as intervenções, primeiramente individuais, em um segundo momento em grupo. Paralelamente, se começa um processo de desenvolvimento de habilidades psicológicas de controle emocional e cerebral que tem como objetivo incrementar as possibilidades de rendimento esportivo. No período competitivo, a intervenção é feita em três momentos: antes da competição, imediatamente antes da competição e depois da competição. O objetivo é ativar estados competitivos previamente trabalhados e evitar que aspectos estressores inesperados dificultem a execução dos objetivos previstos (DEL VALLE, 1996).

No período pós-competitivo, há dois momentos: um se elabora as derrotas e vitórias de cada ginasta, de forma que não influenciem negativamente em futuros eventos competitivos, assim como facilitar a recuperação da ginasta e o segundo momento trata de atualizar o programa de treinamento individualizado e continuar o processo interventivo de desenvolvimento psicológico (DEL VALLE, 1996).

Em um estudo realizado com atletas espanholas de GR entre onze e quatorze anos de idade, objetivando verificar se haveria modificações em sete aspectos psicológicos (autoconfiança, controle das emoções negativas, controle da atenção, controle visual imaginário, nível motivacional, energia positiva e controle das atitudes) após um ano de intervenção, evidenciou uma melhora do controle das emoções negativas, comparando com a fase inicial da intervenção; um melhor controle da energia positiva; uma melhora no grau de controle de atenção; e um refinamento relacionado ao grau de autoconfiança das ginastas (DEL VALLE, 1996).

Outro aspecto que faz parte da preparação psicológica é a influência da motivação. A motivação tanto intrínseca como extrínseca é essencial na preparação esportiva, pelo fato de estar diretamente ligada à busca dos objetivos individuais e

coletivos (GOMES, 2002). Através da motivação é possível dar suporte e desenvolver o sentimento de competência do atleta. Quando o atleta se sente competente em suas habilidades físicas, conseqüentemente, ele terá mais persistência, participação e envolvimento na atividade esportiva (WEISS; FERRER-CAJA, 2002).

Entretanto, os incentivos (desafios, reforços positivos, ambiente estável) são muito importantes para motivar. O nível da tarefa também é outro fator importante de motivação e deve ser adequado à realidade da criança, nem muito fácil e nem muito difícil. Por isso, as metas devem ser reais; desafiantes; exigentes, mas alcançáveis; específicas e controláveis; de curto, médio e em longo prazo; atrativas e positivas; individuais e em grupo. Para que as metas sejam alcançadas é necessário que haja planificação, empenho e ainda controle das variáveis que podem aparecer (FRANCO, 2000).

A motivação, especificamente na GR, além de orientar a busca dos objetivos, também colabora nas atividades diárias tornando-as mais prazerosas. Nas atividades diárias é possível desenvolver uma gama de exercícios diferentes que sejam capazes de estimular a atleta em diversas partes do treinamento. Na busca dos objetivos, atua diretamente com o treinador e suas atletas e das atletas com os suas colegas de grupo. Seja conquistando a vitória de um campeonato, alcançando uma classificação esperada, ou pelo fato de ter realizado da melhor maneira possível o que foi proposto.

Outro tópico importante que faz parte da preparação psicológica é a educação das qualidades volitivas. As qualidades volitivas são caracterizadas pelo processo consciente de superação das dificuldades, podendo ser de caráter subjetivo e objetivo. Para desenvolvê-las é necessário dificultar gradualmente os objetivos e metas destinadas para o treinamento e a competição. Durante as sessões de treinamento, o treinador deve observar o desenvolvimento das qualidades volitivas como a orientação para um objetivo, iniciativa, posicionamento do atleta, disciplina, tomada de decisão, insistência, persistência no sentido de alcançar as metas e a estabilidade (GOMES, 2002).

Como a preparação esportiva de crianças e jovens envolve o período da adolescência, neste sentido, é importante salientar algumas características que estão diretamente relacionadas à questão psicológica e que precisamos respeitá-las ao elaborar as atividades diárias de treino. Os jovens entre onze, dezoito e

dezenove anos, passam por várias alterações físicas e psicológicas. Esta fase é caracterizada pela instabilidade hormonal, pelo comportamento rebelde e crítico, por questões que envolvem a sexualidade e pelo desejo de ser independente e autônomo. Entre os onze e quinze anos, há um aumento do desenvolvimento intelectual, onde é possível ver novas maneiras de se aprender os movimentos. Após este período, o jovem passa por um período mais estável onde há harmonia das proporções relacionadas à coordenação, há uma estabilidade hormonal, há um aumento da força e da capacidade de memorizar, há uma definição da personalidade e uma integração social no meio em que vive (WEINECK, 1999).

### **2.1.3 Determinação da importância da Preparação Geral e Específica da Modalidade**

A preparação geral e específica da modalidade é fundamental para o desenvolvimento dos atletas de cada esporte. Esta parte do capítulo abordará aspectos relacionados a esta preparação, apresentando um modelo de treinamento em longo prazo voltado para a GR. Serão tratadas as etapas e os objetivos do treinamento; as valências físicas; e a preparação física, técnica e tática.

Como foi mencionado anteriormente, é necessário que o treinamento esportivo para crianças e jovens seja um processo em longo prazo. Nesta perspectiva, Bompa (2002), sugere um modelo respeitando os princípios de periodização do treinamento de crianças e jovens voltado para a GR: primeira fase (geral): iniciação na faixa etária de 06 a 08 anos; segunda fase (formação esportiva): de 8 a 11 anos; terceira fase (especialização): de 11 a 14 anos e quarta fase (alto desempenho): de 14 a 20 anos.

Neste modelo, o autor propõe desenvolver a aquisição e formação de habilidades, a coordenação simples e a flexibilidade geral na faixa etária entre 06 e 09 anos; a automação de determinadas aptidões; a coordenação complexa e a flexibilidade de ombros e quadril na faixa etária entre 09 e 11 anos; o aperfeiçoamento das habilidades técnicas e da coordenação e a manutenção da flexibilidade na faixa etária entre 11 e 20 anos; a agilidade e a velocidade linear de 08 a 14 anos; o desenvolvimento da força (adaptação anatômica) de 08 a 12 anos; a potência, de 10 a 20 anos; a força máxima de 16 a 20 anos; a resistência anaeróbica

de 08 a 20 anos e a manutenção da agilidade de 14 a 20 anos. Com relação à participação em competições, o autor sugere: priorizar a diversão na faixa etária entre 07 e 11 anos; participar de competições locais na faixa etária entre 10 e 11 anos; participar em competições estaduais de 11 a 14 anos; participar em competições nacionais de 14 a 20 anos e participar de competições internacionais e profissionais de 14 a 20 anos.

O treinamento em longo prazo tem como objetivo geral melhorar as habilidades, aptidões e a *performance*, buscando de maneira gradual e progressiva as exigências técnicas da modalidade. Entretanto, o processo de treinamento em longo prazo para a GR subdivide-se em quatro etapas de acordo com Laffranchi (2001): o treinamento de formação; o treinamento de desenvolvimento; o treinamento de desenvolvimento avançado e o treinamento de alta *performance*. A autora coloca que estas etapas não são determinadas pela idade cronológica da atleta, como também, não possuem um tempo determinado de duração. Dependerá do desenvolvimento e assimilação individual de cada atleta, sendo que a transgressão de uma etapa para outra se dará quando a atleta atingir os objetivos previstos da etapa anterior e que a primeira servirá de base para a segunda.

Seguindo os critérios de Laffranchi (2001), o treinamento de formação tem como objetivo proporcionar a preparação básica multilateral da criança, visando o desenvolvimento equilibrado do organismo que se encontra em crescimento. Esta etapa é aplicada às crianças entre 05 e 08 anos e nela são desenvolvidas as habilidades técnicas fundamentais para proporcionar uma ampla base motora. O trabalho é direcionado com atividades lúdicas e recreativas, entretanto deve-se desenvolver a técnica corporal básica necessária para a GR.

Ao término desta etapa as crianças devem realizar os movimentos corporais básicos da GR. Se as metas desta etapa estiverem assimiladas, será possível dar continuidade ao processo de treinamento em longo prazo. A formação nesta etapa deve ser ampla e geral, oportunizando diversas formas de utilização do corpo e desenvolvendo suas capacidades físicas. Normalmente, esta etapa dura em média de dois a três anos.

O treinamento de desenvolvimento tem como objetivo dar continuidade ao treinamento de formação. Nesta etapa, é necessário dominar as técnicas corporais e com aparelhos, proporcionando às crianças diferentes experiências e vivências motoras. O trabalho passará do aspecto recreativo para uma iniciação à

periodização do treinamento que acontecerá nas etapas seguintes, sendo as atividades recreativas abordadas no aquecimento e na preparação física geral. Há um aumento do volume e da intensidade do trabalho, respeitando o desenvolvimento individual da criança. Esta etapa tem duração entre dois a quatro anos e é desenvolvida com crianças de 07 a 10 anos.

O planejamento das metas obedece a uma progressão pedagógica sendo voltado aos elementos da ginástica, onde cada meta servirá de suporte para outra. As competições nesta etapa possuem caráter educativo, proporcionando feedback positivos, introduzindo a criança na vida esportiva, sem a intenção de obter resultados.

O treinamento de desenvolvimento avançado tem como objetivo dar continuidade à etapa anterior e introduzir a atleta no treinamento de alto rendimento. Nesta etapa há um aumento considerável no tempo de treinamento aperfeiçoando as capacidades motoras por meio da preparação física. Uma vez assimilada a técnica de base corporal e com os aparelhos, se pode desenvolver uma variação dos elementos e suas combinações. Assim, é possível elaborar uma coreografia mais variada valorizando as características individuais da atleta.

No intuito de auxiliar e contribuir na formação das atletas, o *ballet* clássico faz parte da preparação física da GR. O *ballet* clássico desempenha um importante papel na preparação das atletas de GR, pois a conscientização corporal e a preparação básica dos movimentos corporais provêm dele e por este motivo deve ser desenvolvido de uma maneira geral nesta fase.

A periodização do treinamento tem seu início nesta etapa e é realizada no intuito de planejar o ciclo anual das atletas. A participação em competições é necessária, entretanto ainda visam à formação. É importante enfatizar as habilidades aprendidas pelas atletas neste momento, valorizando suas execuções na intenção de motivar a atleta a dar sequência ao trabalho. O treinamento de desenvolvimento avançado tem duração em torno de dois a quatro anos e é aplicado em atletas entre 09 e 14 anos.

O treinamento de alta *performance* tem como objetivo o aperfeiçoamento da técnica esportiva, das qualidades físicas, da preparação psicológica, tática e intelectual no intuito de buscar resultados no âmbito estadual, nacional e internacional. Esta etapa corresponde à participação em competições da categoria adulta de GR, sendo aplicada às atletas a partir de 14 anos.

Neste sentido, é necessária a periodização dos ciclos anuais de treinamento. Através dos ciclos anuais de treinamento é possível elaborar progressivamente as cargas, os volumes e as intensidades de treino de cada temporada que serão realizadas em cada ciclo, onde a planificação de um ciclo servirá de preparação para o seguinte, fornecendo informações necessárias para a orientação de novos objetivos e metas.

Assim, se todas as etapas do treinamento em longo prazo foram desenvolvidas de maneira progressiva, atingindo respectivamente suas metas, significa que a atleta estará apta a enfrentar novos desafios e suportar situações de pressão em competições. Isto porque, através deste processo, é possível adquirir o domínio da técnica corporal e dos aparelhos, como também construir uma boa base psicológica preparando as atletas para alcançarem o melhor desempenho (LAFFRANCHI, 2001).

No treinamento, é importante ressaltar as qualidades físicas básicas e específicas da modalidade. Neste sentido, que a preparação física ocupa-se deste papel, sendo dividida em duas partes: a preparação física geral voltada para o desenvolvimento das qualidades físicas; e a preparação física específica voltada para o desenvolvimento das qualidades físicas particulares do esporte (LAFFRANCHI, 2001).

Antes de descrevermos a preparação física geral e específica da GR, seria interessante apontar as principais valências físicas desenvolvidas na preparação física da modalidade. São elas, assim relacionadas: a flexibilidade; a coordenação; o ritmo; o equilíbrio; a resistência (anaeróbica, muscular localizada e aeróbica); a agilidade; e a força explosiva.

A flexibilidade é essencial na GR e é caracterizada pela amplitude dos movimentos em diferentes articulações do corpo. Esta valência física é necessária para a execução de todas as dificuldades corporais inclusas no Código de Pontuação da GR, pois a maioria delas necessita de um alto grau de amplitude (180° mínimo), caso contrário as dificuldades corporais não serão validadas. As articulações do ombro, quadril e coluna são as mais usadas. A flexibilidade deve ser desenvolvida na maioria das atividades realizadas na preparação física (LAFFRANCHI, 2001; Federação Riograndense de Ginástica (FRG) – Manual Curso Técnico Nível I e II de GR, 1998).

A coordenação é caracterizada pela execução correta dos gestos motores com o mínimo de esforço. A atleta deve executar os elementos de sua coreografia de uma maneira ampla, leve e sem esforço, demonstrando facilidade em realizá-los. A coordenação é expressa pela consciência corporal na execução dos elementos corporais aliados aos aparelhos, integrando corpo e mente. Ela deve ser desenvolvida ao longo dos anos e é considerada como uma consequência da preparação física específica, técnica e intelectual da atleta (LAFFRANCHI, 2001).

O ritmo é fundamental na percepção da atleta de GR e está caracterizado pelo encadeamento de tempo das execuções dos movimentos contidos na coreografia. O ritmo é desenvolvido pela preparação técnica, onde a atleta executa sua coreografia com o acompanhamento musical, respeitando a cadência musical (LAFFRANCHI, 2001; BLOOM; KATZ, 1998).

O equilíbrio é caracterizado pela sustentação do o corpo sobre um apoio reduzido (pé ou joelho), contra a lei da gravidade. Ele pode ser de três formas: estático, dinâmico e recuperado. O equilíbrio estático é um equilíbrio mantido em uma determinada posição (por exemplo: um equilíbrio em uma posição em *passé* - dificuldade corporal do Código de pontuação da GR). O equilíbrio dinâmico equivale ao equilíbrio mantido durante a execução de todo o movimento (por exemplo: um pivot em arabesque 360°– dificuldade corporal do Código de Pontuação de GR). E o recuperado é aquele onde há uma recuperação de determinada posição após uma ação (por exemplo: recuperação após um salto cossaco – dificuldade corporal do Código de Pontuação de GR), seria a finalização do movimento. Os três tipos de equilíbrio devem ser desenvolvidos na preparação física específica e técnica da GR (LAFFRANCHI, 2001; Federação Riograndense de Ginástica – Manual Curso Técnico Nível I e II de GR, 1998).

A agilidade é caracterizada pela mudança do corpo de posição ou de direção em um menor tempo possível. Esta valência é importante, pois proporciona à atleta a possibilidade de executar vários elementos ligados entre si, contribuindo para um bom dinamismo na coreografia. A atleta que for mais ágil, conseqüentemente executará um número maior de movimentos qualificando a parte artística de sua coreografia. A agilidade deve ser desenvolvida na preparação física específica durante o macrociclo.

A força explosiva caracteriza-se pela execução de movimentos de força com o máximo de velocidade. Por exemplo: os saltos na GR são exercícios de força

explosiva de membros inferiores e os lançamentos dos aparelhos são exemplos de força explosiva de membros superiores. Esta valência deve ser desenvolvida na preparação geral e específica da GR (LAFFRANCHI, 2001).

A resistência é caracterizada pela capacidade do corpo resistir o esforço físico por um determinado tempo. Ela pode ser de três formas: resistência anaeróbica, resistência muscular localizada e resistência aeróbica. A resistência anaeróbica permite que a atleta mantenha a atividade física intensa numa situação de débito de oxigênio em um curto espaço de tempo. A atleta consegue realizar as coreografias de individual ou conjunto com grande intensidade, agilidade e dinamismo, seguindo o ritmo musical. A resistência muscular localizada está associada ao grande número de repetições dos movimentos que a atleta necessita realizar. Possibilita à atleta suportar as repetições, realizando-as adequadamente e com a mesma intensidade muscular. Esta valência física faz parte do treinamento técnico e da preparação física. E a resistência aeróbica que é caracterizada pela atividade física realizada por um longo período nos limites do equilíbrio fisiológico. A resistência aeróbica é desenvolvida no período preparatório, no início de cada temporada, na preparação física geral. Apesar de não ser uma valência física característica da GR, seu desenvolvimento é necessário, pois contribui em muitos aspectos no treinamento da GR como, por exemplo: suportar os treinamentos, diminuir o tempo de recuperação após esforço, auxiliar na redução de peso e de uma maneira geral, contribuir para a *performance* da atleta (LAFFRANCHI, 2001).

Segundo Laffranchi (2001), a preparação física específica deve ser realizada no início de cada treino, pois pode servir como aquecimento, preparando o organismo da atleta para realizar a preparação técnica. São exercícios realizados na barra e no centro sobre o solo. Com estes exercícios é possível corrigir a postura dos movimentos, proporcionando a consciência corporal necessária para a execução dos elementos corporais. Acrescenta-se à preparação física específica as aulas de *ballet* clássico, que tem como objetivo aprimorar a técnica corporal.

Quanto à preparação física geral, recomenda-se que seja efetuada no final dos treinamentos por ser mais cansativa e no intuito de não prejudicar o treinamento técnico. Neste sentido, a preparação física geral visa complementar o treinamento desenvolvido na preparação física específica e está dividida em quatro grupos de treinamento: flexibilidade, resistência muscular localizada, resistência aeróbica e potência. Os quais devem ser divididos em dois grupos para cada dia de

treinamento, desenvolvendo-se flexibilidade e resistência aeróbica em um dia e resistência muscular localizada e potência no próximo dia (LAFFRANCHI, 2001).

No que diz respeito à preparação técnica, é a preparação que se refere à execução dos movimentos da coreografia de uma maneira correta, leve, ampla e artística. Para a atleta aperfeiçoar sua técnica, são necessárias várias repetições dos elementos contidos na coreografia, onde cada execução necessita de uma correção detalhada, lapidando a execução do movimento, tornando-o mais perfeito possível. As repetições podem ser realizadas de três maneiras: na totalidade da coreografia, onde a atleta deve realizar continuamente seus exercícios contidos na coreografia e sincronizados com a música; em partes que envolvem uma série de quinze elementos ligados entre si, sem interrupção; e o elemento isolado que corresponde à execução de cada elemento separadamente. Este trabalho visa equilibrar e dar continuidade a aplicação das cargas de treinamento, que irão colaborar para a melhor *performance* da atleta (LAFFRANCHI, 2001; DEL VALLE, 1996; Federação Riograndense de Ginástica – Manual Curso Técnico Nível I e II de GR, 1998).

Finalmente, a preparação tática, que é caracterizada pela montagem das coreografias. Ao elaborar uma coreografia é necessário primeiramente acentuar as qualidades individuais das atletas, como também averiguar as condições das equipes adversárias. A preparação tática tem como objetivo melhorar o desempenho nas competições e para isso é necessário criar uma coreografia com movimentos originais, elaborados a partir de uma música que combine com a personalidade da atleta. Assim, será possível uma melhor interpretação da atleta em sua coreografia. A música deve ter um ritmo marcado e definindo e seus acordes finais devem ser coerentes. A atleta deve acompanhar cada parte da música e a finalização de sua coreografia deve estar em sincronia com a música (LAFFRANCHI, 2001).

A coreografia deve ter uma idéia guia, contando uma história com início, meio e fim. Assim, a atleta pelo seu lado artístico deve interpretar a música através dos movimentos e da expressão corporal, interagindo com o público e de uma maneira harmoniosa, fazendo uma bela apresentação. Além da música, da criatividade e da interpretação artística, é necessário que a atleta tenha facilidade em executar os movimentos corporais e com os aparelhos, executando-os da maneira mais correta possível (LAFFRANCHI, 2001).

#### **2.1.4 Determinação do Papel da Competição na Formação das Crianças e Jovens**

As competições representam um aspecto essencial no crescimento e no desenvolvimento de crianças e jovens no meio esportivo. Quando são adequadamente orientadas, podem trazer benefícios ao desenvolvimento geral das mesmas, promovendo a aprendizagem de novas habilidades físicas; das habilidades motoras fundamentais; a apreciação pela prática esportiva (EWING; SEEFELDT, 1989); as interações sociais, a interação de pares entre os colegas de equipe e a competição (WEISS; STUNTZ, 2004) e auxiliando no crescimento infantil. Por meio das competições é possível que as crianças e jovens coloquem em prática as habilidades técnicas e táticas aprendidas na prática de um jogo organizado. É possível experimentar a conquista e a derrota e desenvolver aptidões e valores que poderão ser úteis posteriormente na vida (BOMPA, 2002).

A competição é considerada a essência do esporte. Ela oferece a possibilidade de avaliarmos nossas próprias capacidades, comparando-as com as dos outros e com nós mesmos. Através dela é possível demonstrar ao outro o que somos capazes, que temos a capacidade de superação, que é possível conquistar o sucesso e criarmos uma boa imagem social e ainda adquirirmos e desenvolvermos valores para uma vida futura na sociedade (MARQUES, 2004).

Entretanto, há muitos programas esportivos competitivos que acabam exigindo demais das crianças, tanto fisicamente, como psicologicamente. Os efeitos negativos destas cobranças antecipadas podem ser prejudiciais ao crescimento, podendo levar ao desinteresse e ao abandono do esporte. Portanto, seria interessante tratar as competições enquanto ferramenta social e esportiva e não como um fim para a produção de campeões. Quando oportunizamos experiências positivas no meio esportivo e nas competições às crianças e aos jovens, podemos colaborar para um estilo de vida ativo nos anos seguintes de suas vidas (BOMPA, 2002).

Por isso, ao tratar da questão da participação em competição, é preciso que sejam considerados dois fatores importantes, assim relacionados: a prontidão da criança e jovem e o período ótimo de aprendizagem. O primeiro fator diz respeito às competências desenvolvidas pelas crianças que indicam se elas possuem condições

necessárias para suportar novas situações complexas. O segundo fator corresponde à identificação de períodos específicos durante o processo de desenvolvimento humano em que a criança está mais suscetível a novas aprendizagens, novas situações e propensa a desenvolver novas capacidades e habilidades (FERRAZ, 2002).

O estado de prontidão esportiva permite que a criança possa participar de competições mais complexas e organizadas, entretanto estas ainda devem ser diferentes das competições dos adultos. Como por exemplo: o modelo das Copas Escolares na GR que foi descrito anteriormente e que será um dos critérios para a realização deste estudo. Estas competições devem possibilitar aos praticantes a oportunidade de aplicar as habilidades desenvolvidas em situações simplificadas do esporte, valorizando a execução técnica e estimulando a busca da automatização das habilidades específicas e o aprendizado ainda deve visar o desenvolvimento multilateral, bem como a aprendizagem das técnicas e táticas específicas dos esportes. Este período é atingido por volta dos 11 e 12 anos de idade (MARQUES; OLIVEIRA, 2000).

Entretanto, como o esporte apresenta múltiplas possibilidades, uns dos papéis do treinador, além de desenvolver as questões técnicas específicas de cada modalidade esportiva, é desenvolver outras questões relevantes como: o desenvolvimento das capacidades, a aquisição das habilidades, o estímulo das múltiplas inteligências, o fortalecimento e a facilitação do autoconhecimento e a autoestima da criança. Isso deve ser feito considerando os valores, os princípios e modos de comportamento do praticante, proporcionando o conhecimento da importância social da iniciação desportiva e evitando o treinamento precoce e especializado, visando resultados imediatos e prematuros (PAES, 2006; MARQUES, 1991).

Neste sentido, recomenda-se desenvolver as habilidades e praticá-las em um ambiente divertido, prazeroso, sem estresse e sem cobranças. Assim, será possível desenvolver bem as habilidades antes de aplicá-las em um ambiente competitivo. Caso contrário, se desenvolverão habilidades adequadas apenas para o sucesso em determinadas etapas de desenvolvimento e que serão inadequadas para níveis superiores de competição (BOMPA, 2002).

Com relação à participação em competição de crianças e jovens, é importante reforçar algumas diretrizes dentre elas: participar nas competições

quando estiver pronto para isto, visando a diversão; fomentar a aprendizagem de habilidades e realizar certos objetivos físicos e táticos; organizar competições de habilidades para esportes individuais; não incentivar crianças com menos de 07 anos a participar em competições organizadas; e participar de competições organizadas somente por volta dos 12 ou 13 anos de idade (BOMPA, 2002; MARQUES, 2004).

Nesta perspectiva, torna-se necessário propor um modelo de treinamento em longo prazo para crianças e jovens. O modelo descrito anteriormente neste trabalho aborda vários aspectos necessários para a elaboração e execução desse treinamento, proporcionando uma diretriz básica a ser seguida. O modelo apresentado pode ser alterado. No entanto, é recomendável que o plano básico permaneça, evitando que se faça uma aplicação precoce e acelerada de um programa esportivo infantil inadequado (BOMPA, 2002). Este processo levaria anos de trabalho, em média de 06 a 08 anos para se chegar ao alto rendimento.

Através deste modelo seria possível desenvolver metas e objetivos adequados para cada etapa de desenvolvimento da criança. Entretanto, para a criança se manter ativa e integrada na modalidade esportiva é necessário fortalecer a sua motivação. Portanto, conhecer o que leva à criança a esta prática nos forneceria subsídios para promover uma maior motivação. A seguir, abordaremos algumas dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas e esportivas que serão examinadas neste estudo.

## 2.2 FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS

De acordo com Balbinotti e seus colaboradores (BALBINOTTI, 2004, 2010; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006, 2008; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008), seis dimensões distintas, mas relacionáveis, parecem ser suficientes para explicar e adequadamente avaliar o perfil motivacional de jovens associado à prática regular de atividades físicas e esportivas, sendo elas assim classificadas: Controle de Estresse (CE), Saúde (Sa), Sociabilidade (So), Competitividade (Co), Estética (Es) e Prazer (Pr). Em um estudo

recente (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006) ficou evidente que estas são as seis dimensões que mais aparecem em diversos inventários, questionários e escalas apresentadas em artigos científicos publicados em revistas nacionais e internacionais. Sendo assim, uma especificação mais detalhada de cada uma das seis dimensões motivacionais é necessária. Segue a seguir este detalhamento.

### **2.2.1 Controle de Estresse**

Segundo o modelo constitutivo do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (BALBINOTTI, 2004, 2010), recentemente descrito em detalhes por Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009), a dimensão Controle de Estresse (CE) avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOON, 1991). O estresse é entendido como resultado do processo de qualquer demanda sobre o organismo. Ele é caracterizado por alterações fisiológicas e psicológicas que ocorrem no organismo quando este passa por situações que exijam uma maior reação do que aquela que é o normal de sua atividade orgânica (VASCONCELOS, 1992). Neste sentido, a prática regular de atividade esportiva pode ser considerada como aliada ao combate ao estresse, proporcionando aos praticantes benefícios físicos e psicológicos.

Uma série de estudos evidenciou que a prática de atividade esportiva sistemática promove melhorias no humor (GLASSER, 1976; LEEDY, 2000; MORRIS; SALMON, 1994; PENEDO; DAHN, 2005; RAGLIN, 1997); no bem-estar psicológico e físico (LEEDY, 2009; MELLO, 2005; SOENENS *et al.*, 2005; PIRES *et al.*, 2004; FIATARONI *et al.*, 1990), na saúde mental e na autoestima (BROSSE *et al.*, 2002; BURBACH, 1997; LAWLOR; HOPKER, 2001; MARTINSEN; MORGAN, 1997; BIDDLE; MUTRIE, 2001; PATRICK; NEIGHBORS; KNEE, 2004).

Aliando-se a este contexto, um estudo realizado com mulheres adultas que praticavam corridas de longas distâncias demonstrou que a prática da atividade esportiva foi eficaz na redução dos sintomas geradores de estresse destas mulheres (LEEDY, 2009). O mesmo resultado foi encontrado no estudo realizado por

Nunomura, Teixeira e Caruso (2004), no qual adultos foram submetidos à prática regular de atividade esportiva por 12 meses. Em outro estudo realizado com adolescentes de Florianópolis, na comparação entre os grupos com estresse e sem estresse, em relação ao número de horas gastas em atividades nos diferentes níveis de esforço, observou-se que o grupo sem estresse apresentou maior número de horas em atividades físicas (PIRES *et al.*, 2004).

Com base nos estudos de Berguer e Macinman (1993), pode-se afirmar que o exercício físico reduz os níveis de ansiedade, depressão e raiva, e também reduziria a influência de fatores de estresse psicossociais sobre o indivíduo (BLUMENTHAL *et al.*, 1998; CREWS; LANDERS, 1987; SINYOR *et al.*, 1983). O exercício físico vem sendo efetivo quanto às técnicas mais tradicionais na redução dos níveis de estresse, atua de maneira natural, acrescentando-se a vantagem de se evitar o uso de drogas (BERGER; MANCINMAL, 1993; LONG, 1985; LONG; HANEY, 1988).

Entretanto, o esporte competitivo pode ser considerado como um fator estressante, principalmente quando as competições são intensas e há a cobrança por parte dos treinadores com relação à vitória. Sendo assim, o resultado pode ser negativo, prejudicando a *performance* do atleta (DE ROSE Jr., DESCHAMPS; KORSAKAS, 2001).

Pesquisas demonstram que há mais fatores negativos do que positivos quando se trabalha em um ambiente que gere pressão, que acabam ocasionando o estresse. As altas percepções de estresse podem gerar uma alta ansiedade competitiva, reduzindo a motivação para a prática desportiva e podem induzir ao abandono no esporte (BABKES; WEISS, 1999; BRUSTAD, 1998; 1996; BORMAN; KURDAK, 1987; GOULD *et al.*, 1996; SCANLAN; LEWTHWAITE, 1984).

Em uma pesquisa realizada com ginastas do sexo feminino de idades entre 8 e 18 anos e de 5 a 10 anos, verificou-se que as altas percepções de pressão provindas do ambiente em que viviam (pais, treinadores e colegas de equipe) foram associadas ao baixo comprometimento destas ginastas no esporte e na competição (WEISS; WEISS, 2007). Em outro estudo realizado no Reino Unido com estudantes universitários, envolvendo teste de rebatida para o futebol, foi demonstrado que os sujeitos com os maiores níveis de estresse apresentavam menor autoconfiança e menor *performance* em relação aos menos estressados (CHELL *et al.*, 2003).

Já em um estudo desenvolvido com atletas australianos de alto nível, o estresse foi correlacionado com o aparecimento de lesões. Os resultados

apresentados concluíram que existe uma correlação positiva moderada entre o nível de estresse, o surgimento e o tempo de recuperação de lesões (FORD; EKLUND; GORDON, 2000). Em competidores judocas o estresse de competição foi medido através de inventários e cortisol salivar. O estresse obtido através dos inventários apresentou uma correlação positiva como o cortisol salivar, mostrando que este pode ser um indicativo do nível de estresse dos atletas (FILAIRE *et al.*, 2001).

Outro estudo realizado com desportistas adultos e adolescentes, procurando verificar os níveis de estresse e quais os maiores estressores em ambiente de competição, verificou-se que as mulheres tendem a apresentar maiores níveis de estresse que os homens, e que os adultos têm menores níveis de estresse em competição do que os adolescentes. Os homens apresentaram os problemas da competição como sendo os maiores estressores. Entretanto, as mulheres adultas apresentaram o lado emocional envolvendo treinadores e familiares como os maiores estressores. Concluiu-se que os jovens eram mais susceptíveis ao estresse agudo e crônico do que os adultos (GOYEN; ANSHEL, 1998).

No contexto da GR, foi realizado um estudo com atletas de 11 a 14 anos da Seleção Brasileira Juvenil, com o objetivo de verificar quais eram os fatores competitivos que motivavam e estressavam estas atletas. Foram observados que nas atletas de 11 e 13 anos, 71% dos fatores foram considerados estressores e que 29% foram considerados motivadores. No entanto, as atletas de 14 anos não abordaram nenhum fator de estresse, apresentando menores índices para os fatores estressores e motivadores, caracterizando-se um perfil emocional mais estável. A estabilidade emocional pode ter sido adquirida pelos anos de experiência que tiveram no decorrer de sua formação e assim, seria possível se estabelecer uma melhor estrutura psicológica (VIEIRA *et al.*, 2005).

No entanto, o estresse pode se manifestar de diversas maneiras podendo afetar o desenvolvimento emocional da criança (PAPALIA; OLDS, 1998). Devido à capacidade de suportar situações estressantes, que muitas crianças conseguem se recuperar de frustradas situações, superando as dificuldades. Nesta perspectiva, que o esporte pode servir como meio de superação, auxiliando o atleta a enfrentar os desafios propostos no seu dia a dia (VIEIRA; BOTTI; VIEIRA, 2005).

### 2.2.2 Saúde

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de manutenção da saúde geral e como prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Neste sentido, pode-se dizer que há uma relação direta entre saúde e atividade física, assim como entre saúde e qualidade de vida e conseqüentemente, uma relação entre atividade física e qualidade de vida (NUNOMURA, TEIXEIRA; CARUSO, 2004).

De acordo com Júnior (1996), pesquisas demonstraram que muitas doenças de origem arterial e coronariana estavam associadas ao sedentarismo, a uma má alimentação, a tratamentos ineficientes e a estilos de vida e hábitos inadequados. Sendo assim, a preocupação em se ter uma boa saúde física e mental pode ser considerada como um motivo para se realizar atividades esportivas regulares, procurando adquirir uma melhor qualidade de vida e aptidão física.

Sabe-se que a prática regular de atividades esportivas promove a saúde e o bem-estar psicológico, melhorando a condição emocional do ser humano (FREDERICK; RYAN, 1995; WEINECK, 1999; WILLIAMS *et al.*, 2002; GUEDES; GUEDES, 1995; REINBOTH; DUDA, 2006), ajudando no controle da massa corporal, reduzindo a pressão arterial e também trazendo benefícios sociais em todas as fases da vida (HOLMES, 1997; LEENDERS *et al.*, 2001).

Especificamente, na adolescência, a atividade esportiva colabora com a saúde esquelética (conteúdo mineral ósseo), melhora o controle da pressão sanguínea e da obesidade (MAIA *et al.*, 2001), proporcionando benefícios psicológicos no tratamento da ansiedade, depressão, distúrbios de humor, percepção de estresse, autoestima e função intelectual, como também a aprendizagem motora (OKELY; BOOTH; PETTERSON, 2001). Segundo Fitarone *et al.* (1990), um bom programa de atividade esportiva que promova e melhore a saúde e o bem-estar psicológico consistiria no desenvolvimento da força, da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação e das atividades aeróbicas (FIATARONI *et al.*, 1990), pois através do exercício físico a saúde física, o humor e, a vida social podem ser influenciados (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004).

Alguns estudos (BIDLE; MUTRIE, 2008; FALKNER; BIDDLE, 2004; LEEDY, 2009; NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004; PIRES *et al.* 2004) demonstraram que a atividade física contribui positivamente na melhoria da saúde e na qualidade de vida das pessoas, reforçando a imagem corporal, promovendo o bem-estar e a felicidade.

Em um estudo realizado com atletas corredores de longas distâncias entre 19 e 69 anos de ambos os sexos e com tenistas de 13 e 16 anos do sexo masculino, a dimensão saúde foi a segunda mais citada pelos atletas como sendo uma das razões mais motivadoras pela prática do esporte (BALBINOTTI *et al.*, 2007; JUCHEM *et al.*, 2007).

De acordo com as instituições internacionais ligadas à saúde, como, a Organização Mundial da Saúde, a Associação de Cardiologia dos USA, o Colégio Americano de Medicina Desportiva, O Comitê para o Desenvolvimento do Desporto do Conselho da Europa e a Federação Brasileira de Medicina do Esporte, o hábito da atividade física regular é considerado como fator preventivo de várias doenças como as cardiovasculares, diabetes *mellitus* tipo II, osteoporose, determinados tipos de câncer, dentre outras, segundo Gaya (2004 apud<sup>1</sup> MAIA, s/d).

Portanto, estimular o comportamento das pessoas para um estilo de vida ativo e saudável é necessário para que se incorpore ao seu dia a dia esta atitude. Este estímulo deveria começar em casa, pela família, tendo continuidade na escola. A educação física escolar serviria como meio de intervenção para esta prática, desenvolvendo atividades esportivas, promovendo a saúde, proporcionando hábitos de lazer e encaminhando as crianças, adolescentes e jovens para as práticas de rendimento (GAYA, 2004).

### **2.2.3 Sociabilidade**

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de pertencer a um grupo, clube ou

---

<sup>1</sup> MAIA, J. A. (sd). Crescimento e aptidão física de crianças dos 7 aos 10 anos de idade do Conselho de Maia. Porto: FCDE, Universidade do Porto.

relacionar-se com outras pessoas. A sociabilidade corresponde à relação entre indivíduo e a sociedade ou certa competência para viver em sociedade (SILVA, 2007).

Neste sentido, a sociabilidade pode ser considerada como uma das dimensões motivacionais que leva crianças, jovens e adultos a participarem de práticas esportivas regulares. A atividade física e o esporte são considerados como agentes de socialização (GALLAHUE; OZMUN, 2005), influenciando na personalidade (SAMULSKI, 2002), na formação de atitudes e no desenvolvimento moral do jovem (SHIELDS; BREDEMIER, 1995).

O processo de socialização é influenciado por membros da família, professores, treinadores e por amigos. Quando a criança se aproxima da adolescência, a família passa a ter menos influência, e a opinião dos amigos torna-se mais importante, podendo ser percebida pela maneira de se vestir, de falar, de agir, de tomar decisões; na formação de opiniões; na necessidade de ser aceito pelo grupo e no interesse por outras pessoas, proporcionando aos amigos suporte emocional, divertimento e companheirismo (VALENTINI; TOIGO, 2006).

A necessidade de pertencer a um grupo e de se identificar como membro de um time ou de um clube, acaba despertando o interesse do adolescente pela atividade física (GALLAHUE; OZMUN, 2005). A reafirmação das amizades é apontada pelos adolescentes como o motivo pelo qual se envolvem em atividades em grupo (COAKLEY, 2001). A convivência com os colegas de equipe que se desenvolve no dia a dia dos praticantes de atividades esportivas, também pode influenciar na permanência no esporte, sendo o vínculo com os colegas um dos principais fatores motivacionais para a prática (OLIVEIRA; SOUZA; STARK, 1999).

À medida que aumenta o comprometimento do atleta no esporte, as necessidades de relacionamento social acabam se limitando aos colegas de equipe (CHELLADURAI, 1993). Entretanto, estudos demonstram que os níveis motivacionais associados à amizade reduzem com a idade, e que o sexo feminino apresenta esta característica mais acentuada do que o sexo masculino (GAYA; CARDOSO, 1998).

No estudo realizado por (MURCIA *et al.*, 2007) com 394 praticantes de atividades físico-esportivas coletivas não competitivas da província de Alicante (Espanha), 156 mulheres e 238 homens, com idades entre 12 e 54 anos, dos quais 50 praticavam esporadicamente, 158 praticavam 2 ou 3 vezes por semana e 186

mais de 3 vezes por semana, revelou que o sexo masculino estava mais orientado ao ego e pontuou mais alto escore em competência percebida quando realiza o esporte do que o sexo feminino. O sexo feminino pontuou mais alto na satisfação da necessidade de se relacionar com os demais de acordo com o aumento da idade. Verificou-se que os motivos que os estimulavam a praticar esporte, estavam relacionados aos fatores sócio-emocionais, à companhia, à diversão e à interação social.

Outro estudo desenvolvido (CORTE-REAL *et al.*, 2004) com 7293 adolescentes de diferentes regiões de Portugal, no qual o objetivo era fazer uma análise dos hábitos estudados por gênero e faixa etária e verificar a importância das relações com os amigos na opção de estilos de vida destes jovens, demonstrou que a prática esportiva dos amigos relacionava-se positivamente com o aumento da prática esportiva. Quando os melhores amigos praticavam frequentemente o esporte, observou-se um aumento médio de aproximadamente 30% nos índices da prática regular esportiva.

Stefanello (2004) estudou atletas portugueses do sexo masculino de mini-voleibol, cujo objetivo era analisar a forma de inserção e os motivos pelos quais as crianças entre 09 e 12 anos participam de programas de esporte competitivo. No estudo considerou-se a opinião dos pais e dos atletas, evidenciando-se que os entrevistados atribuíram à influência da família e dos amigos como a principal razão pelo ingresso da criança no esporte organizado (91,6% na opinião das crianças e 81,9% conforme seus pais) e as principais razões apontadas pelas crianças foram o prazer, o divertimento (30% das respostas), a socialização e a amizade (com 25%).

Em um estudo realizado com atletas de 11 a 14 anos da Seleção Brasileira juvenil de GR (VIEIRA *et al.*, 2005), foi possível verificar que a influência das colegas de equipe estava presente no comportamento das atletas. E que no processo de iniciação e formação esportiva, questões relacionadas ao contexto social, aos amigos e seus familiares seriam importantes para encorajá-las e promoverem o engajamento ao esporte. Verificou-se também que o envolvimento que tinham com o treinador e colegas de equipe foi um importante fator motivacional na carreira esportiva das atletas.

Vilhjalmsson e Thorlindsson (1998) estudaram 1131 adolescentes islandeses, do sexo masculino, com idades de 15 e 16 anos com o propósito de examinar diversos fatores (físicos, psicológicos, sociais e demográficos) relacionados à

atividade esportiva. O estudo sugeriu que a atividade física está relacionada a uma série de fatores dentro de um complexo biopsicossocial, dentre eles: a saúde, a sociabilidade, a influência dos amigos, dos professores de educação física, dos treinadores e familiares (pai, mãe e irmão), acrescentando a influência do mundo social em que estes adolescentes vivem.

Biddle (2008 apud<sup>2</sup> BANDURA, 1986), destaca a eficácia trabalho em grupo e coletivo como grandes aliados da motivação. Neste sentido, os treinadores esportivos podem utilizar como ferramenta para promover a motivação em suas aulas, o trabalho em grupo, mesmo quando o esporte for individual. Pois há possibilidades de se criar melhores estratégias que venham fortalecer a motivação dos praticantes, contribuindo para a realização destes na atividade.

Nesta perspectiva, de acordo com a Teoria da Autodeterminação, uma vez atingindo a satisfação das três necessidades psicológicas básicas e inatas de competência, autonomia e de relacionamento, é possível se promover um bom desenvolvimento e uma boa saúde psicológica. Por isso, é importante que ocorram as interações entre os colegas de equipe e que estas consigam satisfazer as necessidades psicológicas básicas para fortalecer e reforçar a motivação intrínseca e as formas mais autônomas da motivação extrínseca na aprendizagem das atividades esportivas (DECI; RYAN, 1985; 1996; 2000; RYAN; DECI, 2000; 2000a; 2000c).

#### **2.2.4 Competitividade**

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de manifestar aspectos relacionados ao vencer. A competição no esporte é em essência uma expressão de amizade, de reciprocidade, de boa vontade em que pagam entre si, o elevado elogio de oferecer uns aos outros a melhor oposição a fornecer para nós mesmos e os outros satisfação encontrada no empenho para fazer o melhor possível (METHENY, 1977).

---

<sup>2</sup> BANDURA, A. **Social Foundations of thought and action: A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986. .

Nesta perspectiva que as pessoas podem ser motivadas a se engajarem em atividades esportivas através da competitividade em virtude de se buscar adversários de igual capacidade ou com maior ou menor habilidade e de alcançar metas e objetivos (WEINBERG; GOULD, 2001). O desafio da prática competitiva é recompensado pela capacidade de resolver os desafios mentais e superar os próprios limites sem relação com prêmios externos (TESCA; DE ROSE JUNIOR, 2000).

Segundo Weinberg e Gould (2001), as pessoas possuem dois tipos de orientação relacionados à competitividade. As pessoas que focalizam seu comportamento em vencer e na comparação interpessoal possuem uma orientação voltada à vitória, por outro lado, as pessoas que focalizam seu comportamento nos padrões de desempenho pessoal possuem uma orientação voltada à meta. Os atletas também podem ser classificados nestes mesmos padrões: Os atletas que são orientados para um resultado final, se esforçando nas competições e os atletas que possuem orientação para a tarefa, buscando um melhor desempenho, aprimorando seu nível técnico. Entretanto, estes tipos de comportamento podem se diferenciar de acordo com as idades. Os atletas jovens apresentam motivação em demonstrar sua capacidade de competição, enquanto os atletas de mais idade têm como motivação aprimorar seu desempenho (MCKELVAIN, 1987).

O ser humano busca a sua máxima eficiência e para isso, se utiliza de seus esforços pessoais, buscando a superação, dando o melhor de si e ultrapassando seus próprios limites. O fato de vencer seu adversário, passar por experiências positivas e bem sucedidas pode levar o atleta a acreditar que conseguiu atingir seus objetivos. Estes fatores podem contribuir para o fortalecimento da motivação do atleta e assim, conseqüentemente, melhorar sua *performance* (LAWTHER, 1973).

Em um estudo desenvolvido com atletas de ginástica artística, cujo objetivo foi investigar os fatores que motivavam as atletas à prática da ginástica artística de alto nível, Lopes e Nunomura (2007) demonstraram que algumas ginastas (25%) queriam treinar somente enquanto tivessem boas condições para competir. A maioria das ginastas se esforçava e tentava ficar tranquila durante a competição a fim de obter bons resultados; apenas 30% se esforçavam durante os treinamentos na intenção de ter o reconhecimento de seu esforço na competição.

Outro estudo realizado por Mallet e Hanrahan (2004) com atletas australianos da elite do atletismo, participantes dos Jogos Olímpicos de 1996 e 2000 e dos

campeonatos mundiais de 1995, 1997 e 1999 (os dez tops de linha da categoria nestes campeonatos), sugeriu que os motivos mais importantes para o engajamento no esporte são os seguintes: a excitação, o prazer e o amor em poder competir no nível mais alto deste esporte. Outro motivo que se destaca é o sentimento de companheirismo e amizade com os outros atletas.

Alguns estudos revelaram a competitividade como sendo uma das principais dimensões motivacionais de aderência à prática esportiva (SALDANHA, 2008; JUCHEM *et al.*, 2007; MURCIA *et al.*, 2007; STEFANELLO *et al.*, 2007; JUCHEM, 2006; BARBOSA, 2006; GALLEGOS *et al.*, 2002; MCPHERSON; BROWN, 1988; GILL *et al.*, 1983; LONGHURST; SPINK, 1987; GOULD; FELTZ; WEISS, 1985). Por outro lado, foram encontrados resultados diferentes relacionados a atletas nadadores em formação e em atletas que acabaram abandonando o esporte. Os atletas em formação relataram estar motivados para a prática da natação e que eles sentiam grande alegria e prazer em treinar para a competição durante a temporada. Porém, os atletas que abandonaram o esporte reportaram menos envolvimento com a natação, estando amotivados por razões como: muita responsabilidade, por sentirem-se pressionados e pela expectativa de seus pais e técnicos (LEMYRE *et al.*, 2007).

Outro estudo realizado com 366 adolescentes brasileiras do sexo feminino, praticantes de atividades físicas regulares evidenciou que a prática regular de atividade esportiva relacionada à competitividade varia de forma significativa durante a adolescência. Conforme foi demonstrado pelos testes realizados no estudo, a motivação através da competitividade cai significativamente a partir dos 16 anos, indicando ainda valores abaixo da média esperada para adolescentes a partir de 14 anos (BARBOSA *et al.*, 2008).

Os adolescentes gostam de participar de esportes por fazer parte de um grupo, desenvolver suas habilidades e pela oportunidade de participar em competições. Quando o jovem começa a participar de esportes organizados, competir e vencer se torna o principal objetivo. Porém, é necessário oportunizar aos jovens sua participação em competições para que eles consigam dar o melhor de si, incentivando uma prática baseada no companheirismo e na diversão (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

O esporte oferece muitos benefícios para seus participantes, mas há a necessidade de se manter o equilíbrio entre a competição e a cooperação. Neste

sentido, Marques (2004) salienta a importância da competição na formação das crianças e jovens, porém alerta as precauções que os educadores físicos e treinadores deveriam ter com a competição e o enfoque que deveriam dar no aprendizado das crianças e jovens.

A competição possui dois aspectos: o positivo caracterizado por ser informacional e o negativo caracterizado pelo controle externo (DECI; RYAN, 1985). Sendo assim, a intervenção pedagógica que pensa em competição da criança deve levar em conta o seu estado de prontidão competitiva (MARQUES, 2004; FERRAZ, 2002; DE ROSE JR., 2004; DE ROSE JR.; KORSAKAS, 2006; MALINA, 1988). Significa que é preciso manter um equilíbrio entre os aspectos motores, perceptivos, sociais, psicológicos, emocionais e intelectuais (DE ROSE JR., 2004).

Sendo assim, a competitividade pode ser uma boa ferramenta na formação esportiva de jovens. No entanto, sugere-se aos profissionais da área, que procurem desenvolver os aspectos positivos da competição, visando à promoção da coragem, dedicação, autodisciplina, controle, perseverança. As boas maneiras, o respeito mútuo, o companheirismo e o espírito de equipe também devem ser destacados. Além disso, é preciso ensinar as regras do esporte e desenvolver as habilidades motoras gerais e específicas, na intenção de preparar os jovens para a vida (FERRAZ, 2002; DREWE, 1998).

### **2.2.5 Estética**

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de se obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. Em nossa sociedade a estética corporal representa a valorização do corpo e suas formas. Neste sentido, o corpo é visto como uma construção cultural, onde podemos desenhá-lo e esculpi-lo de acordo com o nosso desejo pessoal (GARCIA; LEMOS, 2003; MALYSSE, 2002).

Na GR a estética está muito presente. Primeiro, pela a aparência física da atleta, que deve ser longilínea e magra, condição determinante nesta modalidade.

Há uma preocupação constante da atleta em manter a sua forma, caso contrário poderá ser prejudicada na realização dos exercícios, mais pesada, menos leveza nos movimentos. Segundo, pela caracterização de suas vestimentas. O figurino é elaborado de acordo com o estilo da ginasta e da música. São coloridos, bordados e com muito brilho, uma questão visual. Terceiro, pelo estilo de penteado feito nos cabelos destas atletas e pela maquiagem em seus rostos no intuito de realçar os olhos na interpretação dos movimentos. Esta caracterização está presente no dia a dia da atleta e deverá ser harmoniosa nestes aspectos, colaborando de certa maneira para uma boa apresentação ao público ou à arbitragem.

Nesta perspectiva, a estética pode ser considerada como um dos fatores motivacionais que levam as pessoas à prática regular de atividades esportivas. Controlar o peso, manter a estética e a aparência do corpo e ter o reconhecimento social do corpo bonito (magro), podem ser considerados como fatores de adesão à prática esportiva (WEINBERG; GOULD, 2001).

Estudos realizados com adultos de meia idade do sexo feminino e masculino demonstram que há uma grande preocupação deste público com relação à aparência física e a melhora da estética corporal e que estas seriam as razões iniciais pela prática de atividades esportivas. Também se percebeu que houve benefícios de caráter social e psicológico, proporcionando uma melhor percepção da aparência estética do corpo e da saúde (SANTOS; KNIJNIK, 2006; TAMAYO *et al.*, 2001; NUNOMURA, 1998).

Outro estudo realizado com um grupo de mulheres chinesas de idades entre 30 e 59 anos (SITA; KERR; WONG, 2008), cujo objetivo era analisar os motivos e as barreiras para a prática de atividade esportiva, sugeriu que a maioria das mulheres participou da atividade pelo seu próprio interesse e prazer. Conseqüentemente, de imediato, isso poderia melhorar a sua aparência física e estética corporal.

Prichard e Tiggemann (2008) estudaram 571 mulheres australianas de idades entre 18 e 71 anos, tendo como objetivo identificar os diferentes tipos de exercícios que podem promover ou prejudicar a saúde, o bem-estar no exercício para a mulher no ambiente de treino e a motivação que as levava a esta prática. As mulheres praticavam atividades diferentes como: caminhada, corrida leve, ciclismo, basquete, hóquei, atividades de *fitness* e *yoga*. Os resultados evidenciaram que os motivos mais cotados para a prática do exercício eram: a saúde, aptidão física, motivos relacionados à aparência, pelo gosto e divertimento e pela melhora do humor. No

entanto, as mulheres mais velhas estavam envolvidas por razões de saúde e *fitness* (aptidão física) e as mais novas e mais pesadas estavam envolvidas pela melhoria da aparência física.

Outra pesquisa realizada com 257 estudantes universitários de ambos os sexos, objetivando verificar como eles percebiam seu corpo e como se sentiam em estar sob pressão social a idealizar o corpo e moldar a sua aparência, demonstrou que estavam moderadamente contentes com o seu corpo pontuando as imagens mais positivas para os homens. Entretanto, as mulheres demonstraram estar insatisfeitas com suas nádegas, quadris, coxas e barrigas, sugerindo que a aprovação da imagem corporal parece depender do nível de pressão social, sendo que a influência negativa da pressão social foi percebida nas mulheres (BORZUCKA; SAS, 2008).

De acordo com estudo efetuado com 351 adolescentes canadenses recrutados da elite esportiva (futebolistas) e adolescentes não atletas (educação física escolar) de ambos os sexos entre 13 e 13,5 anos, foi possível evidenciar que os adolescentes da elite esportiva apresentaram uma relação mais positiva com a competência, a aparência física e a autoestima do que os adolescentes não atletas, sendo que no sexo feminino esta relação foi mais forte (FINDLAY; BOWKER, 2009).

Um estudo (SALDANHA *et al.*, 2007) que envolveu 366 adolescentes gaúchas do sexo feminino entre 13 e 19 anos, na intenção de verificar a existência de diferenças significativas entre os níveis de motivação à prática regular de atividade física relacionada à estética, demonstrou que a motivação à prática regular de atividade física relacionada à dimensão estética permaneceu estável durante o início da adolescência (13 até 17 anos) e que no final desta fase houve uma elevação desta dimensão (18 e 19 anos). Neste mesmo sentido, outros trabalhos que avaliaram os motivos, interesses e atitudes da prática esportiva segundo o gênero do participante, constataram que o sexo feminino mostrou ter atitudes mais favoráveis para as atividades físicas que davam ênfase a estética, e conseqüentemente, esta prática contribuía para a saúde, a interação e as relações sociais (HICKS *et al.*, 2001; GARCIA, 1998).

Frederick e Ryan (1993) compararam participantes em atividades onde o foco era melhorar a aparência física (ex.: musculação e aeróbica), com participantes de esportes individuais (ex.: tênis e vela), que se esperava estarem mais associados com o engajamento na atividade em si. Os participantes de esportes individuais

destacaram prazer e competência como razões elevadas e baixas razões para motivos relacionados ao corpo. Similarmente, no primeiro dos dois estudos realizados por Ryan e Colaboradores (1997), onde participantes de atividades aeróbicas demonstraram mais baixos escores aos motivos que envolviam o prazer, divertimento e competência e mais altos escores nos motivos relacionados ao corpo do que os participantes de *tae kwon do*.

Em outro estudo (MARKLAND *et al.*, 1992) foram utilizadas razões similares ao estudo mencionado acima para examinar diferenças entre participantes da comunidade que faziam atividades aeróbicas e participantes inscritos em um programa de controle de peso. Esperava-se que os participantes de atividades aeróbicas estivessem mais envolvidos na atividade por motivos intrínsecos e que os participantes inscritos no programa de controle de peso estariam mais envolvidos por motivos extrínsecos. Os resultados deram suporte a estas expectativas, o controle do peso foi o motivo mais importante para ambos os grupos. Contudo, o grupo das atividades aeróbicas permitiu discriminar uma ênfase nos aspectos mais intrínsecos tais como: prazer, controle de estresse, afiliação e desenvolvimento pessoal. Além disso, demonstraram um escore mais alto na medida de motivação autônoma para o exercício, bem como para a percepção de competência e vários outros indicadores da Motivação Intrínseca. Assim, há pelo menos uma evidência indireta que certos tipos de motivos para a participação eram de fato associadas com o engajamento mais autônomo na atividade esportiva.

De acordo com esses estudos abordados a respeito da dimensão estética, constatou-se que esta dimensão pode ser considerada como um dos motivos à adesão ao esporte e atividade física e que esta dimensão parece estar associada com a motivação extrínseca. Os estudos demonstraram que os motivos externos tais como controle de peso e aparência parece determinar na decisão de adotar o exercício durante os estágios iniciais e podem servir de incentivo durante o processo (PELLETIER *et al.*, 2001; RYAN; CONNELL, 1989; RYAN *et al.*, 1995; RYAN *et al.*, 1993).

Por outro lado, focar a prática das atividades esportivas somente em razões extrínsecas pode acabar desencorajando o aluno e afetar seu bem-estar físico e psicológico. Entretanto, como sugere a Teoria da Autodeterminação, é possível reduzir os efeitos negativos da motivação extrínseca. Quando os motivos extrínsecos são bem internalizados, eles passam a ser mais autônomos

proporcionando resultados positivos, não podendo ser prejudiciais quando os motivos individuais intrínsecos são ao mesmo tempo mais dominantes (MARKLAND; INGLEDEW, 1997).

### **2.2.6 Prazer**

Esta dimensão motivacional está associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona. Ela supõe o interesse que se tem pela atividade assim como a necessidade e a importância acordada pelo praticante.

As sensações de se sentir bem e se divertir estão relacionadas à Motivação Intrínseca de acordo com a Teoria da Autodeterminação. Quando intrinsecamente motivada a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo desafio, pelo prazer, pela satisfação e por sua própria vontade, resultando em um comportamento caracterizado pela autodeterminação (RYAN; DECI, 2000; DECI; VANSTEENKISTE, 2004; VALLERAND, 2007; BRICKEL; CHATZISARANTIS, 2007).

Nesta perspectiva que o prazer pode ser considerado como uma das dimensões motivacionais que leva as pessoas à prática de atividades esportivas. O prazer e o divertimento estão muito presentes na atividade física e são considerados como importantes elementos da motivação. A atividade esportiva está associada ao bem-estar psicológico quando ela exige um grande esforço do praticante (BIDDLE; MUTRIE, 2008). Isto porque ao sentir prazer na prática da atividade esportiva, é possível suportar o esforço sem que este seja visto como uma obrigação, pois estando internamente engajado na atividade, a prática esportiva passa a fazer parte dos valores pessoais do atleta.

No contexto da GR, o prazer está presente em vários momentos dos treinamentos. Na maneira em que as atletas demonstram alegria, divertimento e espontaneidade nas atividades de aquecimento, na aprendizagem de novos elementos, nas atividades realizadas em grupo, na montagem de novas coreografias, na satisfação de estar presente todo o dia no ginásio, no bom humor de frequentar os treinos, nas apresentações, nas competições e no gosto pela atividade em si.

Nesta mesma perspectiva que um recente estudo realizado com 66 atletas de GR, das regiões de Santa Catarina e Rio Grande do Sul, com idades de 13 a 14 anos, participantes de campeonatos estaduais e nacionais, objetivando verificar qual das seis dimensões motivacionais analisadas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) mais motivavam estas atletas para a prática da modalidade, demonstrou que o Prazer era a principal dimensão que as levavam à prática competitiva da GR, seguida da Sociabilidade. (FONTANA *et al.*, 2008).

Csikzentmihalyi (1975) estudou porque as pessoas investiam quantidades enormes de tempo e energia em determinadas tarefas. Estas pessoas estavam envolvidas em diversas atividades como: xadrez, basquetebol, dança e música. Os resultados demonstraram que as razões intrínsecas estavam evidentes no comportamento destas pessoas e que o prazer e o divertimento eram considerados como as razões que os levavam a esta prática.

Outro estudo desenvolvido com 1200 adultos de ambos os sexos (sendo 83% mulheres) participantes de exercícios aeróbicos de dança em Londres, sugeriu que o exercício está associado com sentimentos positivos de engajamento (prazer/divertimento), revitalização e tranquilidade (KARAGEORGHIS; VLACHOPOULOS; TERRY, 2000). Em outro estudo desenvolvido com mulheres de meia idade na menopausa, participantes de atividades esportivas regulares, salientaram-se como os motivos que mais as estimulavam à prática do exercício, a sensação de bem-estar, fazendo com que elas se sentissem melhores, e o divertimento, proporcionando gosto e apreço pela atividade (HARRIS; ROHALY; DAILEY, 1993).

Vlachopoulos e Biddle (1996) estudaram estudantes de uma escola particular em Londres, com idades de 11 a 15 anos, onde 258 eram meninos e 56 eram meninas. As crianças realizavam atividades de corridas de 800 metros durante as aulas de educação física. O objetivo do estudo era examinar se a disposição para a tarefa estaria relacionada à motivação intrínseca sendo representada pelos constructos de divertimento, interesse, esforço, competência, pressão e tensão depois de efetuarem a prova de 800 metros regularmente nas aulas de educação física. Para os autores, era esperado que os níveis de motivação intrínseca seriam mais altos para as crianças que tivessem maior orientação para a tarefa. Os resultados atenderam as expectativas dos autores, pois as crianças que tiveram

maior orientação para a tarefa acabaram demonstrando maior índice relacionado à motivação intrínseca, com escores significativamente mais altos para o divertimento, prazer e interesse. Estes resultados sugeriram que os educadores físicos deveriam ajudar as crianças a vivenciar experiências positivas nas aulas de educação física, facilitando os níveis de motivação intrínseca, cultivando a orientação para a tarefa e despertando o interesse e o prazer para uma futura participação em atividades esportivas quando estes forem adultos.

Outro estudo desenvolvido com atletas de futebol, de Minas Gerais, com idades entre 15 e 18 anos, no intuito de descrever o papel que os pais desempenhavam no desenvolvimento destes jovens futebolistas, demonstrou que os pais não interferiram na prática esportiva dos jovens (MORAES; RABELO; SALMELA, 2004), entretanto foi observado que os jovens pareciam estar intrinsecamente motivados, demonstrando prazer e paixão ao realizar as atividades e que talvez a liberdade fornecida pelos pais para a prática do futebol, o fato de não ocorrer cobrança sobre os jovens em contribuir financeiramente para o sustento da casa e a facilidade contextual da prática, poderiam corroborar para o desenvolvimento profissional destes jovens no futuro (SALMELA; MORAES, 2003).

Vários estudos foram realizados com crianças e adolescentes procurando identificar o tipo de motivação e as razões que os levavam a aderir à prática esportiva. Estes estudos demonstraram que tanto os meninos como as meninas eram motivados por uma variedade de razões intrínsecas e extrínsecas e que a amizade, o divertimento, o prazer, a competitividade e a aptidão física foram as mais destacadas entre estes motivos (SEEFELDT; EWING; WALK, 1992; DALEY; O'GARA, 1998; BECKER JR., 2000; WEINBERG; GOULD, 2001; SAMULSKI, 2002; STEFANELLO, 2004; BOWKER, FINDLAY, 2004; BUARQUE, 2004; LOPES; NUNOMURA, 2007; FINDLAY; BOWKER, 2009).

Das dimensões motivacionais apresentadas acima, pode-se notar que a dimensão prazer é aquela que melhor caracteriza a motivação intrínseca dos sujeitos. A motivação intrínseca é aquela que apresenta a base da Teoria da Autodeterminação. Neste sentido, torna-se necessário abordar mais detalhadamente a Teoria da Autodeterminação. A Teoria da Autodeterminação será apresentada a seguir.

## 2.3 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (TAD)

Deci (apud<sup>3</sup> DECI; RYAN, 2000) desenvolveu a Teoria da Autodeterminação (TAD) em 1975, onde utilizou a concepção da motivação intrínseca como sustentação para a teoria. A TAD sustenta que para que as pessoas sejam intrinsecamente motivadas, elas precisam se sentir competentes e autodeterminadas. De acordo com esta teoria, os comportamentos intrinsecamente motivados são independentes de estímulos externos, sendo a realização da atividade a própria recompensa.

A TAD estuda o comportamento resultante da interação entre a motivação extrínseca e a motivação intrínseca (DECI; RYAN, 1985). Esta teoria está relacionada ao comportamento motivado através das necessidades psicológicas básicas e inatas de competência (senso de eficácia), autonomia (refere-se a um sentimento de escolha e de liberdade) e de relacionamento (refere-se à sensação de estar conectado com os outros) (WANG; BIDDLE, 2007). Esses fatores são considerados como os nutrientes necessários para um relacionamento efetivo e saudável do indivíduo com o seu ambiente. Quando estas necessidades psicológicas são atendidas promovem a sensação de bem-estar e de eficaz funcionamento do organismo (DECI; RYAN, 1985; 2000; RYAN; DECI, 2000a), resultando no interesse pelas atividades e facilitando a aprendizagem e assimilação.

A TAD (DECI; RYAN, 1985; 2002) postula que os seres humanos têm uma tendência natural em direção à interiorização e integração de seus comportamentos e atividades (RYAN; DECI, 2000). No entanto, a extensão desta interiorização e integração social está subordinada a fatores que podem facilitar ou dificultar este processo.

As condições ambientais desempenham papel determinante neste processo. Trata-se daquelas condições que favorecem os seres humanos a encontrar os nutrientes essenciais necessários para a vitalidade psicológica, para o crescimento e desenvolvimento saudável do indivíduo, que irão estimular o sentimento de autonomia e competência, proporcionando oportunidades verdadeiras de escolha e

---

<sup>3</sup> Deci, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychology Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000. disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/sdt>> acesso em set/2008.

oferecendo desafios. Todas estas condições estão relacionadas à estimulação de mais tipos de regulações comportamentais autônomas ou autodeterminadas, fortalecendo a motivação intrínseca.

Os fatores sociais que impedem a satisfação destas necessidades básicas psicológicas promovem uma menor interiorização, mais controlada e enfraquecem a motivação intrínseca. Isto quer dizer que, quando as pessoas têm motivos para exercer suas atividades por prazer, satisfação e por sua própria vontade, resultará em um comportamento caracterizado pela autodeterminação. Em contrapartida, quando as pessoas se sentem pressionadas a participar de uma atividade, através de ameaças e recompensas, elas possuem pouca autonomia ou autodeterminação.

Deci e Ryan (1985; 2002) e Vallerand (1997) propuseram que os seres humanos poderiam apresentar três tipos diferentes de motivação: motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação. Todas essas são caracterizadas por diferentes estilos regulatórios, entre os quais os indivíduos podem transitar passando de um estado amotivado para um estado motivado (intrinsecamente ou extrinsecamente).

Os comportamentos intrinsecamente motivados são executados pelo seu próprio interesse, experiência, prazer e satisfação inerentes à atividade. Em contrapartida, os comportamentos extrinsecamente motivados são realizados como um meio para atingir um fim. Os benefícios que o exercício proporciona na atividade estão separados da atividade em si. E a amotivação é caracterizada pelo sentimento de incompetência, assemelhando-se ao desamparo aprendido onde o indivíduo não possui motivação intrínseca e nem extrínseca (DECI; RYAN, 2002). Portanto, para se ter uma melhor compreensão do processo motivacional da TAD é preciso compreender o funcionamento dos estilos regulatórios mencionados anteriormente.

### **2.3.1 Motivação Intrínseca (MI)**

A Motivação Intrínseca (MI) é considerada como o protótipo da TAD, possui caráter unicamente autodeterminável (RYAN; DECI, 2000; DECI; VANSTEENKISTE *et al.*, 2005; VALLERAND, 2007; BRICKEL; CHATZISARANTIS, 2007). Trata-se da

ação de uma atividade para a obtenção da própria satisfação como consequência, conectando a pessoa à atividade. Quando intrinsecamente motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento ou pelo desafio; e não por estímulos externos, pressões ou recompensas.

A MI é a propensão interna e inata do indivíduo para desenvolver habilidades e competências, buscando o engajamento e o interesse em novas atividades (RYAN; DECI, 2007). E o que move esta propensão do indivíduo em fazer a atividade são as necessidades psicológicas básicas e inatas de competência, autonomia e relacionamento. É agindo com os seus interesses inerentes que o conhecimento e as habilidades aumentam (RYAN; DECI, 2000a, 2000, 2000c, 2004; DECI; RYAN, 2002; 2002a).

Vários estudos (BENWARE; DECI, 1984; DECI *et al.*, 1981; RYAN; DECI; GROLNICK, 1995; VALAS; SOVIK, 1993; RYAN; FREDERICK, 1997; VALLERAND; PELLETIER; KOESTNER, 2008) confirmam que a MI está associada a uma melhor aprendizagem, melhor desempenho, crescimento e ao bem-estar. A MI tem o papel de mediadora na percepção da autonomia (DECI; RYAN, 2000). Quando as pessoas fazem naturalmente e espontaneamente as atividades, elas se sentem livres para seguir os seus interesses interiores. Assim, quando se reforça a MI, é possível aumentar a confiança das pessoas em seu desempenho (TAFARODI; MILNE; SMITH, 1999).

A MI tem emergido como um importante fenômeno para educadores, sendo fonte natural de aprendizagem e realização. Isto porque através dela se adquire uma alta qualidade de aprendizagem e criatividade, integrando o aluno e comprometendo-o com a atividade (DECI; RYAN, 2000).

No que diz respeito à educação física escolar, estudos (STANDAGE; DUDA; NTOUMANIS, 2003) demonstraram que os estudantes que experimentavam um ambiente que proporcionava maior suporte às necessidades psicológicas básicas, apresentaram os melhores índices de satisfação e prazer, provenientes da MI. Estes autores sugeriram que os professores de educação física poderiam utilizar estratégias que promovessem as necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento, as quais são essenciais para fomentar a MI e os altos níveis positivos de engajamento dos estudantes nas aulas de educação física.

Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) evidenciaram a validade da aplicação da TAD no contexto da educação física, sugerindo o modo como os professores devem auxiliar os alunos a integrar como seus, os valores culturais da prática desportiva, maximizando os seus níveis motivacionais intrínsecos relativamente à atividade física. Segundo eles, esse processo permite compreender o modo como podem orientar os alunos com níveis mais elevados de motivação extrínseca e descontentamento, para as formas motivacionais mais autônomas.

Outro estudo realizado nos Estados Unidos com 407 estudantes de ambos os sexos (201 do sexo feminino e 206 do sexo masculino) do ensino médio, objetivando investigar o relacionamento entre fatores sociais e individuais, MI e comportamentos motivados nas aulas de educação física, evidenciou que quando as aulas de educação física promoviam a participação, o aprendizado, buscando a realização da tarefa, dando oportunidade de escolha ao aluno, mais os estudantes participavam das aulas por razões intrínsecas, como o prazer, o divertimento e o desejo de aprender. Em compensação, quando as aulas de educação física promoviam atividades focadas na competição e na *performance*, evidenciando as dificuldades de cada um, menos os alunos participavam das aulas por motivos intrínsecos. Neste sentido, estes resultados reforçam a necessidade de criar um ambiente nas aulas de educação física que enfatizem e estimulem o esforço pessoal, a aprendizagem, e o autoaperfeiçoamento para maximizar a MI e a persistência (FERRER-CAJA; WEISS, 2000).

Em relação ao contexto esportivo, os indivíduos se engajam no esporte e nas atividades físicas por motivos intrínsecos, onde a participação no esporte, em média está mais significativamente voltada pela MI (FREDERICK; RYAN, 1993), pela procura de experiências espontâneas, pelo interesse, entretenimento, desafios e prazer (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2004; FREDERICK; RYAN, 1995). A competência e a autonomia realçam o envolvimento e sustentam a MI (GOUDAS; BIDDLE; FOX, 1994; GOUDAS; BIDDLE; UNDERWOOD, 1995; HAGGER *et al.*, 2003), tornando-a um dos mais importantes fatores de sustentação no esporte (DECI; RYAN, 2000).

Quando o indivíduo possui a satisfação intrínseca, ele se torna persistente na atividade. Para fortalecer a MI e dar suporte à autonomia e competência é necessário que o indivíduo tenha uma atmosfera agradável, livre escolha de onde e como se engajar na atividade, reforço positivo e novos desafios (HAGGER *et al.*;

2003; MANDIGO; HOLT, 2002; WILSON *et al.*, 2003). Nesta perspectiva, estudos indicam que os fatores ambientais que apóiam as necessidades básicas de autonomia, competência e relacionamento, promovem uma maior interiorização do atleta, conduzindo-o a resultados e consequências positivas (HOLLEMBEAK; AMOROSE, 2005; NTOUMANIS, 2001; SARRAZIN *et al.*, 2002).

No contexto competitivo, o impacto da competição na MI apresenta dois aspectos fundamentais: o informacional e o controle (DECI; RYAN, 1985a). O componente informacional está ligado à ideia de que o envolvimento competitivo pode oferecer um ótimo desafio e feedback de competência, resultando em sentimentos de eficácia, reforçando e realçando a MI. Por outro lado, a competição inclui componentes de controle, como por exemplo, a pressão para vencer (RYAN, 1982). Entretanto, aqueles que focam no envolvimento da tarefa e uma menor consideração ao fato de ganhar a competição, acabam realçando a MI.

Demonstrado por Reeve e Deci, (1996), competidores pressionados a vencer perdiam a MI quando perdiam as competições. Entretanto, aqueles que competiam sem o compromisso de vencer, focando na realização da tarefa, mantinham a MI. Estes efeitos eram medidos pelo impacto de seus sentimentos de competência e de autonomia, como prediz a TAD. Aqueles que tinham muito o foco em ganhar, os momentos de derrota no esporte tornavam-se um fator de risco para a perda da MI. No entanto, neste contexto, a TAD tem uma idéia diferenciada das demais: na ausência de pressão para ganhar, combinado com o foco na realização, a MI poderá ser mantida também por aqueles que não vão ao topo. Vanteenkiste e Deci (2003) corroboram neste sentido, demonstrando que os atletas que perdem a motivação poderiam ser mantidos no esporte se eles recebessem um *feedback* positivo de competência para fortalecer a MI.

Um estudo sobre motivação para a prática e permanência de atletas de ginástica artística de alto nível (LOPES; NUNOMURA, 2007) sugeriu que a MI destas atletas está diretamente relacionada ao gosto pela atividade, à dedicação até o limite físico e ao prazer de treinar após o período competitivo vitorioso. Nesse caso, as atletas permanecem motivadas independente dos resultados. Porém a motivação após vitória é mais significativa do que após derrota. Quando venciam, treinavam com mais vontade porque estão felizes. Quando perdiam, treinavam mais porque não queriam perder novamente ou cometer os mesmos erros e acabavam estabelecendo novas metas para melhorarem seu desempenho.

Um recente estudo (BLANCHARD *et al.*, 2007) realizado com atletas de basquetebol, com idades de 16 a 22 anos, de ambos os sexos, durante a temporada de jogos, demonstrou que os sentimentos de autodeterminação dos atletas em situações específicas, tais como os jogos, desempenharam um papel determinante sobre os seus sentimentos de autodeterminação em direção à sua prática esportiva. Por sua vez, o sentimento de autodeterminação ao nível esportivo influencia o sentimento de autodeterminação ao nível do jogo. Assim, confirma-se a importância de nutrir a MI no meio esportivo (PELLETIER; VALLERAND; SARRAZIAN, 2007).

Outras pesquisas têm sido desenvolvidas contextualizando a influência da motivação contextual e situacional na prática esportiva (HOLLEMBEAK; AMOROSE, 2005; NTOUMANIS, 2001; SARRAZIN *et al.*, 2002; PRUSAK *et al.*, 2004; CONROY *et al.*, 2006; STANDAGE; DUDA; NTOUMANIS, 2003), que também estão relacionadas às necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento, fomentando a MI e seguindo os princípios da TAD.

A motivação contextual é caracterizada por abranger aspectos mais gerais da prática esportiva (o esporte), enquanto a motivação situacional é caracterizada por uma situação específica do esporte, como a competição, o treino, um jogo ou mesmo uma atividade específica do treino. De acordo com estes autores, a motivação situacional pode influenciar diretamente a motivação contextual e consequentemente a motivação contextual pode influenciar a motivação situacional e que esta influência pode ocorrer a todo tempo.

Dando suporte a estes achados, Gagné, Ryan e Bargman (2003) realizaram um estudo com ginastas, objetivando verificar a influência que a motivação situacional e contextual exerciam na prática destas atletas. Neste estudo foi possível verificar que os níveis de motivação contextual e fatores situacionais que promoviam suporte às necessidades básicas de competência, autonomia e relacionamento estavam positivamente associados às formas autodeterminadas de motivação situacional, resultando em consequências positivas como o bem-estar.

Outros estudos têm sido realizados associando à TAD com o modo de viver bem. Adotando o bem-estar como felicidade (estado de eudonia), caracterizando este estilo de vida por pessoas que se centram nos valores intrínsecos: busca-se a autorrealização, o afeto positivo e a vitalidade. Permanece a tendência em ser autônomas, que está associada a uma maior persistência e maior qualidade de desempenho naquilo que se faz. Nesta perspectiva, procura-se um comportamento

de uma maneira a beneficiar o coletivo, além de si próprio, tanto na família, como na sociedade (RYAN; HUTA; DECI, 2008).

Estes autores alegam que esta relação entre eudonia e o bem-estar, são mediadas pela satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento. Ou seja, vivendo através do estado de eudonia, se promove o bem-estar porque proporciona a satisfação das mais fundamentais necessidades psicológicas do ser humano.

Na medida em que oferecemos às crianças um suporte que fortalece as necessidades psicológicas básicas, mais elas desenvolvem o estilo de vida voltado para a eudonia. Em contrapartida, aquelas que são tratadas de maneira controladora, ou que sofrem frieza ou rejeição de seus orientadores ou pais, ficarão mais propensas à insegurança, à baixa autoestima, não desenvolvendo MI (KASSER *et al.*, 1995).

### **2.3.2 Motivação Extrínseca (ME)**

A motivação extrínseca (ME) consiste no comportamento motivado pela expectativa (espera) dos resultados ou contingências não inerentes na própria atividade. Sendo assim, muitas pessoas têm razões extrínsecas para se engajarem no esporte e no exercício (RYAN; DECI, 2007). De acordo com a TAD, a ME é entendida como autorregulação da motivação (RYAN *et al.*, 1997), pois existe um leque de motivações extrínsecas que diferem em relação a seu grau de autonomia. Nesse sentido, exercem efeitos diferentes sobre o desempenho do indivíduo (DECI; RYAN, 2000), podendo ser interiorizada em graus diferentes de autonomia. Quanto mais interiorizado e integrado for este processo, mais consequências tendem a ser positivas.

A interiorização e integração são processos pelos quais os comportamentos extrinsecamente motivados tornam-se mais autodeterminados, sendo favorecidos em um ambiente saudável. Neste caso, fortaleceria as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento (RYAN; DECI, 2000c).

Nesta perspectiva que Deci e Ryan (1985; 2002) propuseram quatro tipos distintos de comportamento associados à ME. Cada um deles com diferentes níveis de percepção de autonomia, refletindo o grau em que o comportamento foi interiorizado e integrado (Regulação Externa, Regulação Introjetada, Regulação Identificada e Regulação Integrada).

A Regulação Externa é a categoria considerada menos autônoma. Os comportamentos são realizados, a fim de satisfazer uma demanda externa, como por exemplo, uma recompensa. O indivíduo é levado a agir por coação. As pessoas se comportam para atingir uma consequência desejada, ou para evitar uma punição ou ameaça (RYAN; DECI, 2000c). Por exemplo: uma atleta de GR pode praticar o esporte por este lhe oferecer benefícios financeiros como: salário, bolsa de estudos, plano de saúde. Caso ela não pratique regularmente o esporte, ficará sem estes benefícios.

Na Regulação Introjetada, as pessoas desempenham as ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou até mesmo a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho. Neste caso, a pessoa começa a pressionar a si própria para participar da atividade e por isso não é autônoma (RYAN; DECI, 2000c). Por exemplo: uma atleta de GR pode praticar o esporte por um desejo dos pais e não dela. Uma das possíveis interpretações poderia ser por que os pais vêem em sua filha a oportunidade que não tiveram quando criança. Assim, ela pratica o esporte não por sua vontade e sim sob pressão dos pais.

Na Regulação Identificada, a pessoa está identificada com a importância de um comportamento pessoal atribuído a um comportamento esperado por terceiros. A ME passa a ser considerada como algo importante para o indivíduo. O comportamento resultante seria mais autônomo, embora ele tenha sido motivado extrinsecamente, tendo em vista que o comportamento ainda pode ser considerado instrumental, em vez de ser considerado exclusivamente como fonte de prazer e satisfação espontânea (DECI; RYAN, 2000). Por exemplo: as atletas de GR precisam fazer aulas de ballet clássico porque os exercícios da modalidade provêm do ballet. Entretanto, apesar de acharem a aula monótona, acabam fazendo a atividade porque sabem que esta prática lhes trará benefícios em sua *performance*.

A Regulação Integrada é a mais completa forma de interiorização da ME e de autonomia. Para o indivíduo envolve não só a importância da identificação com comportamentos, mas também a integração das identificações com outros aspectos

do self. Quanto mais internalizadas as razões para uma ação, mais ações intrinsecamente se tornarão autodeterminadas. O indivíduo passa a aceitar a validade e utilidade da ME, a ponto de fazer parte de seus valores e identidade (RYAN; DECI, 2007; VALLERAND, 2007). Por exemplo: as atletas de GR precisam ter um cuidado especial com alimentação em função do biótipo da modalidade. Muitas vezes, privam-se da ingestão de doces, guloseimas e gorduras, evitando o ganho de peso. Esta atitude poderá fazer parte de seus valores e concepções, pois através desta dieta alimentar é possível adquirir um hábito saudável, preservando a saúde e prevenindo doenças.

Ryan e Connel (1989) investigaram a realização destes comportamentos (Regulação Externa, Introjetada e Identificada) em crianças de idade escolar na tarefa de realizar o dever de casa. Eles encontraram indícios da existência de um contínuo de autonomia subjacente e que as diferenças nas atitudes e ajustamentos foram associadas aos diferentes tipos de ME. Por exemplo, o grupo de alunos que era estimulado pela Regulação Externa mostrou menos interesse, valor e esforço e, por isso, tinham a tendência de culpar os outros, como o professor, obtendo um resultado negativo na realização da tarefa. O grupo estimulado pela Regulação Introjetada foi positivamente relacionado ao esforço, mas também foi relacionado com uma maior ansiedade, apresentando falhas e o grupo de alunos estimulado pela Regulação Identificada foi associado a uma maior diversão, possuindo mais estilos de enfrentamento positivos relacionados à tarefa.

Estudos subsequentes têm se estendido às conclusões relativas a estes tipos de ME, revelando que a autorregulação destes estilos de comportamento está associada aos seguintes fatores: maiores níveis de criatividade (SHELDON, 1995), maiores níveis de empenho (CONNELL; WELLBORN, 1990), de desempenho (MISERANDINO, 1996), a um menor abandono da atividade (VALLERAND; BISSONNETTE, 1992), a uma saudável persistência (PELLETIER *et al.*, 2001), a uma estável autoestima (KERNIS *et al.*, 2000) a uma melhor qualidade da aprendizagem (GROLNICK; RYAN, 1989), do interesse, do gozo (BLACK; DECI, 2000), a uma maior vitalidade (NIX *et al.*, 1999) e a um melhor bem-estar psicológico (SHELDON; KASSER, 1995), entre outros.

No contexto esportivo, um estudo realizado por Jowett (2008) demonstrou que a ME não conduz necessariamente a satisfação de treinadores e de atletas (de atletismo, badminton, ciclismo, golfe, equitação, ginástica, remo, trampolim, tênis e

triatlon escoceses e britânicos), podendo prejudicar a MI quando a MI é baixa. Porém, a sua ausência poderia levar a insatisfação. A satisfação poderá ser adquirida através do processo de interiorização e integração da ME, assim a ME serviria para reforçar a MI, o prazer, o envolvimento, a felicidade e a satisfação dos treinadores e seus atletas.

### 2.3.3 Amotivação

A Amotivação (AM) é a falta de um propósito para agir. O indivíduo não se sente competente para agir, não acredita que a sua ação resultará em um resultado desejável, podendo estar associada ao abandono da prática da atividade física. É considerada como o estilo regulatório que não valoriza os resultados de uma ação ou atividade. Trata-se de um estado em que as pessoas possuem ausência na intenção de se comportar e, conseqüentemente, há falta de motivação (DECI; RYAN, 2000a; RYAN; DECI, 2000c, 2007; VALLERAND, 2007).

De acordo com a TAD, as pessoas estão suscetíveis a serem amotivadas quando falta o sentimento de eficácia ou de um senso de controle com relação a um resultado desejado, isto é, não são capazes de regular-se com relação a um comportamento (PELLETIER *et al.*, 1999). Entretanto, através da ME é possível que haja um maior envolvimento do indivíduo na atividade, o qual poderá sofrer alterações nos níveis de MI e de AM.

Neste sentido, Deci e Ryan (1985) introduziram junto à TAD, uma segunda subteoria, denominada Teoria da Integração dos Sujeitos (TIS). Nesta subteoria, estes autores desenvolveram uma taxonomia dividindo os estilos regulatórios, de modo a classificar a variação desses comportamentos, cuja relação entre eles ocorre quanto aos níveis de comportamento Amotivado–Motivação Extrínseca e Motivação Extrínseca–Motivação Intrínseca (RYAN; DECI, 2000a, 2000c; RYAN; DECI, 2007).

De acordo com a Figura 1 (taxonomia), observa-se que na extremidade esquerda está a AM, a qual se contrapõe à MI e ME, representando a ausência de ambos os tipos de motivação e, assim, uma completa falta de autodeterminação no

que diz respeito ao comportamento alvo (RYAN; DECI, 2000c). À direita da AM, estão os quatro estilos regulatórios da ME, os quais se tornam mais internalizados. Quanto mais à direita estão esses estilos regulatórios, mais próximos estarão da MI, considerada o protótipo da TAD (RYAN; DECI, 2000).

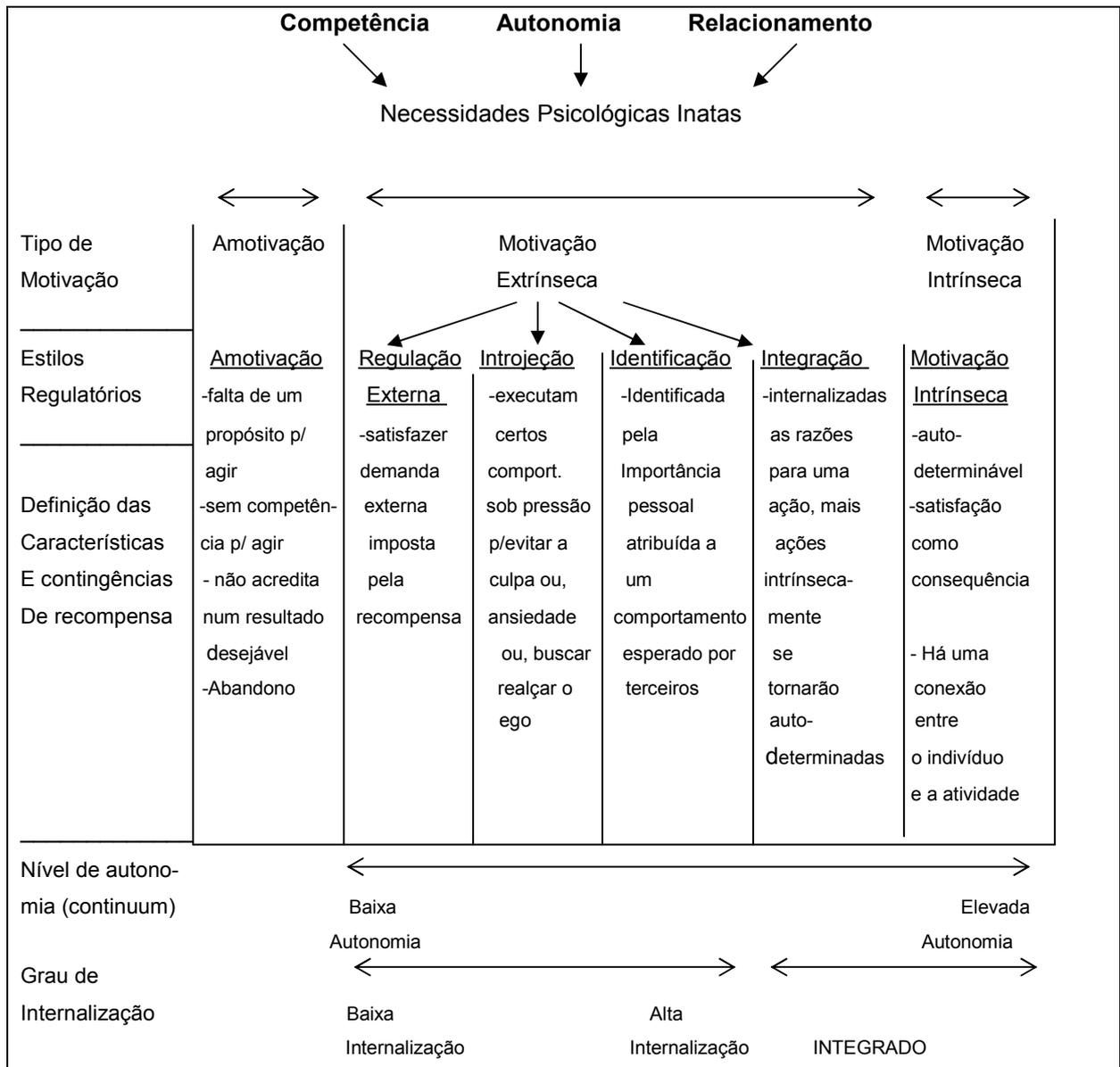


Figura 1: Taxonomia da motivação humana segundo a TAD

A motivação pode ser vista como um *continuum*, onde ocorre uma interação entre os estilos regulatórios, podendo o indivíduo estar extrinsecamente motivado e, ainda assim, ter comportamentos autodeterminados, assimilando a importância de certos valores para si, como foi mencionado anteriormente (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; WANG; BIDDLE, 2007). Neste sentido, acredita-

se que a motivação à prática regular de atividade esportiva é considerada como um dos componentes essenciais para melhorar o desempenho desportivo. A assimilação da aprendizagem e o interesse do aluno pela atividade representam estes componentes.

Conforme foi descrito acima, observar-se que a TAD é uma teoria que também pode ser aplicada no contexto esportivo e na prática do exercício físico. Conhecer as principais dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas e esportivas nos forneceria dados importantes para aprimorar as atividades diárias de treino, nos oferecendo subsídios para fortalecer a motivação intrínseca. A seguir, apresentaremos a metodologia utilizada para atender aos objetivos desta pesquisa. Descreveremos a população deste estudo, assim como os instrumentos e os procedimentos que foram utilizados para a realização da investigação.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo quantitativo-descritivo correlacional de caráter transversal.

#### 3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população para esta pesquisa é o grupo atual de atletas de GR praticantes em instituições filiadas e não filiadas à Federação Riograndense de Ginástica (clubes e escolas). Atualmente, são 17 atletas filiadas na categoria de 13 a 16 anos que participam em competições estaduais e 64 atletas filiadas e não filiadas que participam em competições escolares. A amostra foi composta por 62 atletas participantes de competições escolares e estaduais, no Estado do Rio Grande do Sul, pertencentes às categorias de 13 a 16 anos, do sexo feminino. Destas, 17 atletas eram participantes de campeonatos estaduais (filiadas à Federação Riograndense de Ginástica) contemplando 100% da população, e, 45 atletas (16 filiadas e 29 não filiadas) participantes de campeonatos escolares, contemplando 70,31% da população destas atletas no estado. Os critérios de seleção da amostra foram os da disponibilidade e acessibilidade (MAGUIRE; ROGERS, 1989).

#### 3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para esta pesquisa foram utilizados três instrumentos. Para o controle das variáveis sexo, idade e tempo de prática, utilizou-se o “Questionário de Identificação das Variáveis de Controle” (QIVC) que está incluso no cabeçalho do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (ver ANEXO C).

Como medida das dimensões motivacionais para a prática regular de atividades físicas e esportivas, utilizou-se o “Inventario de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas” (IMPRAFE-126, ver ANEXO C) (BALBINOTTI, 2004). Trata-se de um inventário que avalia seis dimensões motivacionais à prática regular de atividade física e esportiva (Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Cada dimensão é composta por vinte itens, respondidos em uma escala de Tipo Likert, graduados em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “Isso me motiva muitíssimo” (5). As propriedades métricas deste instrumento foram exploradas em um extenso estudo com 1377 sujeitos (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Foram avaliadas a validade fatorial confirmatória ( $\chi^2/gf = 2,52$ ; GFI = 0,859; AGFI = 0,854; RMS = 0,065) e a consistência interna (índices Alphas de Cronbach variando de 0,89 a 0,92) com resultados bastante satisfatórios. Este instrumento tem sido utilizado em diferentes grupos de praticantes de atividades físicas e esportivas de ambos os sexos e em diferentes idades (CAPOZZOLI, 2006; FONTANA, 2008; JUCHEM, 2006; SALDANHA, 2008).

Finalmente, para acessar o nível de autodeterminação, foi utilizado o “Inventário de Autodeterminação de Praticantes de Atividades Físicas e Esportivas” (IAPAFE-25, ver ANEXO D) (BALBINOTTI, 2008). Trata-se de um inventário que avalia os cinco níveis de autodeterminação teoricamente propostos pela Teoria da Autodeterminação: Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação. Cada uma das dimensões é composta por cinco itens respondidos em uma escala de Tipo Likert, graduados em cinco pontos, indo de “discordo totalmente” (1) a “concordo totalmente” (5). O IAPAFE-25 é um inventário em fase de desenvolvimento e suas qualidades métricas ainda foram relativamente pouco exploradas. Resultados obtidos em um estudo com 48 atletas de GR (FONTANA *et al.*, 2010) indicaram boa consistência interna (Alpha de Cronbach entre 0,66 a 0,86). O relatório parcial de pesquisa (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2010), com 48 alunos do ensino do ensino médio confinam estes resultados positivos ( $\chi^2/gf = 2,07$ ; NFI = 0,846; CFI = 0,914; RMS = 0,150; Alpha de Cronbach entre 0,61 a 0,89).

### 3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a realização da coleta foi necessário: o termo de concordância das instituições (ver ANEXO A), para autorizar efetuar as coletas após a aula de ginástica; o termo de consentimento livre e esclarecido para os responsáveis legais pelas atletas (ver ANEXO B), que foram anexados ao trabalho e o contato com os treinadores e os pais destas atletas.

Após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul sob o nº 2008133, os treinadores e os responsáveis pelas instituições foram contatados antecipadamente para o esclarecimento da pesquisa. Em sequência se fez uma apresentação do estudo, seus objetivos e esclarecimento sobre a participação das atletas na pesquisa para os responsáveis legais. Após este esclarecimento, todas as atletas foram convidadas a participar da pesquisa, mas a participação delas foi de livre escolha, podendo estas desistirem da pesquisa a qualquer momento, se assim desejassem.

Os inventários foram respondidos individualmente e aplicados coletivamente a todas as praticantes de GR que se disponibilizaram a participar do estudo, no local de treinamento, após a aula. A aplicação foi feita em um único momento, após dez minutos de descanso quando terminara a preparação física das atletas. Os questionários foram aplicados pela própria pesquisadora, que tem 20 anos de experiência no ensino da GR. Entre as instruções de preenchimento e a aplicação dos inventários levou-se em torno de trinta minutos. As participantes do estudo responderam os inventários em carteiras escolares da própria entidade. Aquelas entidades que não possuíam carteiras, as participantes responderam os inventários sobre uma prancheta fornecida pela pesquisadora. A pesquisadora acompanhou as participantes em todo o processo de preenchimento dos inventários, esclarecendo dúvidas que surgiram no decorrer deste processo. As dúvidas que surgiram foram em relação ao conceito de determinadas palavras inclusas no inventário de motivação. Estas palavras foram: “válvula de escape” e “status social”. A pesquisadora apresentou um sinônimo para estas palavras atendendo o sentido que elas representam no contexto do inventário. As palavras “válvula de escape” representam um motivo da dimensão Controle de Estresse, que significa ver na atividade esportiva algo relevante que leve a pessoa a se liberar de uma situação

estressante do dia-a-dia. E as palavras “status social” representam um motivo da dimensão Sociabilidade, que significa obter um reconhecimento importante dos amigos, tornando-o uma pessoa em destaque perante seus colegas de equipe ou de seu meio de convivência social. Os critérios de seleção que foram utilizados na coleta foram: a atleta poderia ser federada ou não à Federação Riograndense de Ginástica e ser participante dos campeonatos escolares e estaduais nas categorias de 13 a 16 anos no Estado do Rio Grande do Sul.

### 3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

Para operacionalização das análises de dados, foi utilizado o programa estatístico SPSS 15.0. Dois grupos de análises foram realizados, a saber: análises descritivas e análises correlacionais. O primeiro grupo de análises foi composto pelas análises descritivas, a saber: de tendência central (média, média-aparada, moda, mediana), dispersão (desvio-padrão) e distribuição (normalidade, assimetria e achatamento). A análise da distribuição permitiu tomar a decisão a respeito do uso de instrumental paramétrico ou não paramétrico. O segundo grupo de cálculos contemplou as análises correlacionais, a fim de se obter a intensidade, sinal e nível de significância das correlações (Pearson ou Spearman de acordo com o caso) entre as variáveis. Assim a exploração dos escores obtidos pelo IMPRAFE-126 e IAPAFE-25, seguiu os princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (ANGERS, 1992; PESTANA; GAGEIRO, 2003; REIS, 2001).

## 4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

### 4.1 ANÁLISES DESCRITIVAS

Antes de apresentar as estatísticas que responderão aos objetivos desta pesquisa, nomeadamente, as análises correlacionais, apresentar-se-ão estatísticas preliminares que, embora não sejam as protagonistas deste trabalho, cumprirão papel coadjuvante, na medida em que contribuirão para melhor compreensão das análises correlacionais. Trata-se, precisamente, das análises descritivas. Para tanto serão apresentadas as estatísticas de tendência central (média, média aparada, mediana, moda), dispersão (desvio-padrão, mínimo e máximo) e distribuição (normalidade, assimetria e achatamento) dos dados obtidos com os dois instrumentos utilizados nesta pesquisa (IMPRAFE-126 e IAPAFE-25).

Quanto aos resultados relativos ao IMPRAFE-126 (ver Tabela 1), as médias variaram bastante, indo de 54,56 (Controle de Estresse) a 91,29 (Prazer). As demais estatísticas de tendência central (mediana, média aparada e moda) de forma geral apresentaram valores próximos aos valores das médias. A relativa ausência de discrepâncias entre os resultados relativos às estatísticas de tendência central é um indício de que estas distribuições tendem à normalidade (o que será ocasionalmente testado). Estes resultados positivos relativos às estatísticas de tendência central são complementados por aqueles relativos às estatísticas de dispersão.

**Tabela 1:** Estatísticas descritivas das dimensões do IMPRAFE-126 (N = 62):  
Categoria Geral

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		$\chi$ (DP)	Mínimo/ Máximo	Med	Trimmed 5%	Mod	K-S	gl	Sig	Skewness/EP <sub>s</sub>	Kurtosis/EP <sub>k</sub>
Controle de Estresse	Geral	54,56 (17,77)	21– 93	53,00	54,26	51,00 <sup>a</sup>	0,06	62	0,200*	1,01	-0,72
Saúde	Geral	69,09 (13,61)	30 – 92	71,00	69,61	80,00 <sup>b</sup>	0,08	62	0,200*	-1,93	-0,13
Sociabilidade	Geral	66,85 (13,76)	30 – 91	67,00	67,25	58,00 <sup>c</sup>	0,08	62	0,200*	-1,19	-0,56
Competitividade	Geral	66,33 (13,48)	38 – 89	65,50	66,52	65,00	0,09	62	0,200*	-0,33	-1,59
Estética	Geral	64,54 (12,93)	33 – 86	68,00	64,90	78,00	0,12	62	0,024	-1,41	-1,29
Prazer	Geral	91,29 (7,33)	52 – 100	93,00	91,91	85,00 <sup>d</sup>	0,13	62	0,010	-8,44	20,52

Múltiplas modas: <sup>a</sup> (51 a 59); <sup>b</sup> (80 a 82); <sup>c</sup> (58 a 76); <sup>d</sup> (85 a 96).

No caso do desvio-padrão, os resultados obtidos (ver Tabela 1) em nenhum caso ultrapassam a metade do valor nominal das médias aritméticas, o que indica a adequação desta estatística. Quanto aos valores extremos (mínimo e máximo), variações ocorreram especialmente nos valores mínimos. Sabe-se, que o valor mínimo esperado é 20. O que se observou é que os valores variaram de 21 (Controle de Estresse) a 52 (Prazer). Esta variação acompanhou, em certo grau, as variações das médias, ou seja, onde as médias apresentaram valores menores, os valores mínimos aproximaram-se do limite inferior esperado (20) e onde as médias apresentaram valores elevados, os valores mínimos afastaram-se do limite inferior esperado. Este tipo de variação é esperada e indica que, por exemplo, na dimensão Prazer (aquela onde a média foi mais elevada) não há nenhum sujeito efetivamente amotivado por esta dimensão especificamente. Quanto aos valores máximos, sabe-se que o valor máximo esperado é 100. O que se observou é que os valores variaram de 86 (Estética) a 100 (Prazer), ou seja, as variações nos valores máximos foram bem menores do que aquelas encontradas nos valores mínimos, indicando certa homogeneidade à direita da distribuição.

Quanto às estatísticas de distribuição, a aderência à normalidade foi testada com o auxílio do teste Kolmogorov-Smirnov. Os resultados indicam que 4 das 6 dimensões aderem à normalidade (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade e Competitividade). Verificou-se, ainda, a assimetria e o achatamento das distribuições. Em 5 das 6 dimensões (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade,

Competitividade e Estética), foram encontradas distribuições simétricas e mesocúrticas, única exceção foi a dimensão Prazer, que apresentou assimetria negativa e curva leptocúrtica.

Quanto aos resultados relativos ao IAPAFE-25 (ver Tabela 2), também neste caso, as médias variaram bastante, indo de 6,82 (Amotivação) a 22,40 (Motivação Intrínseca). As demais estatísticas de tendência central (mediana, média aparada e moda) apresentaram valores bastante próximos aos valores das médias. A proximidade entre estes resultados é um indício de que estas distribuições tendem à normalidade (o que será ocasionalmente testado). Estes resultados satisfatórios relativos às estatísticas de tendência central são complementados por aqueles relativos às estatísticas de dispersão.

**Tabela 2:** Estatísticas descritivas das dimensões do IAPAFE-25 (N = 62):  
Categoria Geral

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		$\chi$ (DP)	Mínimo/ Máximo	M <sub>ed</sub>	Trimmed 5%	M <sub>od</sub>	K-S	gl	Sig	Skewness/EP <sub>s</sub>	Kurtosis/EP <sub>k</sub>
Motivação Intrínseca	Geral	22,40 (2,60)	14– 25	23,00	22,61	25,00	0,17	62	0,000	-3,22	-0,72
Regulação Identificada	Geral	19,64 (3,13)	10 – 25	19,00	19,78	19,00 <sup>a</sup>	0,12	62	0,012	-1,87	1,05
Regulação Introjetada	Geral	12,69 (3,53)	5 – 20	13,00	12,71	13,00	0,13	62	0,010	-0,33	-0,84
Regulação Externa	Geral	7,25 (3,72)	5 – 22	5,00	6,77	5,00	0,29	62	0,000	6,57	6,54
Amotivação	Geral	6,82 (2,12)	5 – 11	6,00	6,69	5,00	0,25	62	0,000	2,57	-1,45

Múltiplas modas: <sup>a</sup> (19 a 22).

No caso do desvio-padrão, os resultados obtidos (ver Tabela 2) não ultrapassam a metade do valor nominal das médias aritméticas, o que indica a adequação desta estatística. Na verdade a única exceção foi observada na dimensão Regulação Externa, onde o desvio-padrão ultrapassou em muito pouco a metade do valor nominal da média aritmética. Este valor pouco acima do desejável não representa inadequação na dispersão desta distribuição, já que o valor do desvio-padrão nem se quer se aproxima do valor nominal da média. Quanto aos valores extremos (mínimo e máximo), variações ocorreram em ambos os extremos

das distribuições. Quanto aos valores mínimos, sabe-se que o valor mínimo esperado é 5. O que se observou é que os valores variaram de 5 (Amotivação, Regulação Externa e Regulação Introjetada) a 14 (Motivação Intrínseca). Também neste caso, a variação acompanhou as variações das médias, ou seja, onde as médias apresentaram valores menores, os valores mínimos aproximaram-se do limite inferior esperado (5) e onde as médias apresentaram valores elevados, os valores mínimos afastaram-se do limite inferior esperado. Quanto aos valores máximos, sabe-se que o valor máximo esperado é 25. O que se observou é que os valores variaram de 11 (Amotivação) a 25 (Regulação Identificada e Motivação Intrínseca). Estas variações, em ambos os extremos da curva, indicam certa tendência à polarização dos resultados. Ou seja, quando os mínimos se aproximam (ou coincidem) do valor mínimo esperado (5), os valores máximos se afastam do valor máximo esperado (25), e vice-versa.

Quanto às estatísticas de distribuição, a aderência à normalidade foi testada com o auxílio do teste Kolmogorov-Smirnov. Os resultados indicam que em nenhuma dimensão as distribuições aderem à normalidade. Verificou-se, ainda, a assimetria e o achatamento das distribuições. Quanto a assimetria, em 2 dimensões (Regulação Identificada e Regulação Introjetada), foram encontradas distribuições simétricas e negativas, outras duas (Regulação Externa e Amotivação) apresentaram assimetria positiva e uma (Motivação Intrínseca) apresentou assimetria negativa. Quanto ao achatamento, 4 da 5 dimensões (Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada e Amotivação) apresentaram-se mesocúrticas, única exceção foi a dimensão Regulação Externa, que apresentou curva leptocúrtica.

## 4.2 ANÁLISES CORRELACIONAIS

Para adequadamente responder ao objetivo geral deste estudo, foi necessário dividi-lo em três objetivos específicos:

- examinar as intensidades, sinais e níveis de significância das correlações entre as seis dimensões motivacionais que levam à prática regular de

atividades físicas e esportivas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade Estética e Prazer), avaliadas pelo IMPRAFE-126 e as cinco dimensões de autodeterminação (Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação), avaliadas pelo IAPAFE-25;

- examinar as intensidades, sinais e níveis de significância das correlações entre os itens do inventário das dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas e esportivas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), avaliadas pelo IMPRAFE-126 e as cinco dimensões de autodeterminação (Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação), avaliadas pelo IAPAFE-25;
- sugerir atividades de treino a partir dos resultados obtidos das análises descritivas deste estudo.

Entretanto, quer-se neste momento, apenas indicar que os resultados estão apresentados conforme esta divisão. Dessa forma, os resultados serão apresentados conforme os subtítulos seguintes: Correlações Intradimensões do Inventário IMPRAFE-126; Correlações Intradimensões do Inventário IAPAFE-25; Correlação Interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25; Correlações entre os Itens das Dimensões do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25; e Sugerir e organizar as atividades de treino a partir dos resultados obtidos nas análises descritivas deste estudo.

#### **4.2.1 Correlações Intradimensões do Inventário IMPRAFE-126**

Para interpretar os resultados das análises correlacionais pertinentes às seis dimensões motivacionais do Inventário IMPRAFE-126, foi necessário corrigir o nível de significância pelo método de Bonferroni (6-6) para controlar o erro de tipo I, onde o Alpha é de 0,0033. A Tabela 3 apresenta as correlações intradimensões do Inventário IMPRAFE-126 (em vermelho). Inicialmente, pode-se destacar que não houve correlações nulas ( $r$  ou  $\rho$  menor que 0,1) entre as seis dimensões em

análise. Tal resultado é satisfatório e se pode interpretá-lo como positivo, pois as seis dimensões estão associadas entre si indicando avaliar um único conceito em segunda ordem. Destaca-se, ainda, que todos os índices correlacionais foram positivos (indicando que as dimensões em análise andam no mesmo sentido); entretanto, quanto à intensidade das correlações, estas variaram entre fraca (0,15), moderada (0,30) ou forte (0,55), predominando a moderada (TABACHNICK; FIDELL, 2007). Estes dois resultados, quando associados, indicam que as dimensões em análise não são suficientemente fortes para serem entendidas como arestas de um único conteúdo avaliado, nem suficientemente fracas (nulas) para serem descartadas da análise de segunda ordem. Por fim, destaca-se que, das 15 correlações analisadas, 11 foram estatisticamente significativas.

Em uma análise pormenorizada das correlações significativas, nota-se que, a dimensão Prazer é aquela que se associa, significativamente ( $p_{CB} \leq 0,0033$ ), com todas as outras dimensões do IMPRAFE-126, sem exceção. Este resultado nos indica que as atletas que praticam regularmente a GR por prazer, também a praticam motivadas pelas demais dimensões. Curiosamente, aquelas que praticam esta modalidade, motivadas fundamentalmente pela competição, não a praticam motivadas pela Sociabilidade, Saúde e Controle de Estresse. Este resultado pode nos levar a pensar que as atletas avaliadas, quando praticam este esporte motivadas pela manifestação de aspectos relacionados ao vencer, tendem a não manifestar com a mesma intensidade o desejo de praticá-lo motivadas pela forma de aliviar o estresse da vida cotidiana; ou como forma da manutenção da saúde geral, e, nem como forma de fazer parte de um grupo ou relacionar-se com outras pessoas. Parece, então, que a Competitividade, é uma dimensão um pouco diferenciada das demais. Talvez pelo fato de que vencer está à cima de qualquer coisa para estas atletas. Praticar o esporte com a vontade de vencer, superar seus próprios limites, ser a favorita em uma competição e obter prestígio pode deixar de lado a preocupação de praticar o esporte em busca de uma melhoria da saúde, de amenizar a ansiedade e o estresse, bem como a necessidade de estar com os amigos.

**Tabela 3:** Correlações  $r$  (Pearson) e rho (Spearman) das dimensões em estudo (N = 62)

	CE	Sa	So	Co	Es	Pr	MI	RId	RIn	REx	Am
CE	--	<i>0,419*</i>	<i>0,377*</i>	<i>0,137</i>	<i>0,149</i>	<i>0,575*</i>	0,394	0,474*	0,062	0,153	-0,311
Sa		--	<i>0,609*</i>	<i>0,255</i>	<i>0,649*</i>	<i>0,511*</i>	0,205	0,660*	0,165	0,189	0,206
So			--	<i>0,275</i>	<i>0,434*</i>	<i>0,465*</i>	0,298	0,560*	0,109	0,456*	0,204
Co				--	<i>0,518*</i>	<i>0,543*</i>	0,274	0,444*	0,521*	0,339	-0,137
Es					--	<i>0,548*</i>	0,061	0,522*	0,249	0,316	0,296
Pr						--	0,497*	0,632*	0,197	0,177	0,098
MI							--	<i>0,420*</i>	<i>0,091</i>	<i>0,133</i>	<i>-0,186</i>
RId								--	<i>0,330</i>	<i>0,105</i>	<i>-0,006</i>
RIn									--	<i>0,221</i>	<i>-0,379*</i>
REx										--	<i>0,212</i>
Am											--

Obs.:

CE - Controle de Estresse;

Sa - Saúde;

So - Sociabilidade;

Co - Competitividade;

Es - Estética;

Pr - Prazer;

MI - Motivação intrínseca;

RId - Regulação Identificada;

RIn - Regulação Introjetada;

REx - Regulação Externa;

Am - Amotivação;

Tipo itálico = Coeficiente  $r$  de Pearson;

Tipo normal = Coeficiente rho de Spearman;

\* $p_{cB} \leq 0,0033$  = Alpha corrigido para análises das correlações intra IMPRAFE-126;

\* $p_{cB} \leq 0,0050$  = Alpha corrigido para análises das correlações intra IAPAFE-25;

\* $p_{cB} \leq 0,0009$  = Alpha corrigido para análise das correlações inter IMPRAFE-126 e IAPAFE-25.

Para explorar se os índices significativos de correlação, obtidos e demonstrados na tabela 3, são precisos e não sofrem um efeito indesejado de outras variáveis, conduziu-se um estudo de correlações parciais onde foi possível controlar os efeitos destas. A Tabela 4 apresenta estes resultados:

**Tabela 4:** Correlações Parciais – Dimensões do IMPRAFE-126 (N = 62)

Variáveis Controladas	Dimensões	CE	Sa	So	Co	Es
So; Co; Es; Pr	Sa	0,419*				
Sa; Co; Es; Pr	So	0,127				
Sa; So; Es; Pr	Co	-0,010				
Sa; So; Es; Pr	Es	-0,363*				
Sa; So; Co; Es	Pr	0,527*				
CE; Co; Es; Pr	So		0,356*			
CE; So; Es; Pr	Co		-0,210			
CE; Sa; So; Pr	Es		0,673*			
CE; Sa; So; Co	Pr		-0,191			
CE; Sa; Es; Pr	Co			0,092		
CE; Sa; So; Pr	Es			0,033		
CE; Sa; So; Es	Pr			0,035		
CE; Sa; So; Pr	Es				0,449*	
CE; Sa; So; Es	Pr				0,281	
CE; Sa; So; Co	Pr					0,213

Obs.: \* $p \leq 0,05$

Os coeficientes de correlação parcial foram calculados para testar a associação linear de duas dimensões específicas da motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas mantendo constantes as outras quatro dimensões do IMPRAFE-126. Destaca-se que não foi necessário corrigir o nível de significância pelo método de Bonferroni para controlar o erro de tipo I, pois o modelo correlacional testado foi de apenas duas dimensões específicas de cada vez (a Tabela 4 se originou da compilação de 15 tabelas independentes; o Anexo E apresenta as 15 tabelas completas), gerando somente um índice de correlação. A Tabela 4 indica que 6 das 15 correlações parciais efetuadas foram significativas ( $p \leq 0,05$ ). As intensidades destas seis correlações variaram de  $|0,356|$  a  $|0,673|$ , isto é, de moderada à forte (independente do sinal).

O índice de correlação parcial mais forte foi entre as dimensões Saúde e Estética, indicando, por um lado, que as outras quatro dimensões do IMPRAFE-126 não interferem inesperadamente, e de forma importante, nas duas dimensões testadas (ver tabelas 3 e 4), e, por outro lado, que as atletas que utilizam a GR como forma de manutenção da saúde geral e de prevenção de doenças associadas ao sedentarismo, também utilizam este esporte como forma de obter (conquistar) ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou

grupo em que o indivíduo está inserido (mesmo que não se dêem conta, conscientemente, desse desejo).

Outros índices de correlação parcial não apresentaram estas mesmas características. Por exemplo, o resultado da correlação parcial entre as dimensões Saúde e Prazer (-0,191) indicou uma grande diferença do resultado obtido pela correlação momento-produto inicial (0,511). Isto nos leva a crer que a interferência dos resultados das outras quatro dimensões do IMPRAFE-126 é muito importante, pois o sentido desta correlação inverte, passando de positivo para negativo. Ainda, nota-se uma troca na classificação da intensidade das correlações testadas (correlação momento-produto classificada como moderada; correlação parcial classificada como fraca). Finalmente, quer se destacar que o resultado da correlação momento-produto era significativo (ver Tabela 3), mas, ao definir-se melhor esta associação entre as dimensões Saúde e Prazer com a ajuda do cálculo de correlações parciais, nota-se que esta associação não é significativa na realidade, pois se pode observar que o nível de significância tinha origem nas outras quatro dimensões do IMPRAFE-126.

Um último aspecto importante a ser destacado, neste momento, é a sensível diferença nos níveis de significâncias obtidos nas correlações entre a dimensão Prazer e as outras dimensões do IMPRAFE-126. Com a ajuda dos cálculos de correlação parcial realizados, pode-se verificar que apenas uma associação manteve-se moderada e estatisticamente significativa: Controle de Estresse e Prazer (0,527\*). Todas as outras correlações parciais associadas ao Prazer revelaram-se fracas e não significativas.

#### **4.2.2 Correlações Intradimensões do Inventário IAPAFE-25**

Para interpretar os resultados das análises correlacionais pertinentes aos cinco níveis de autodeterminação do Inventário IAPAFE-25, foi necessário corrigir o nível de significância pelo método de Bonferroni (5-5) para controlar o erro de tipo I, onde o Alpha é de 0,0050. A Tabela 3 apresenta as correlações intradimensões do Inventário IAPAFE-25 (em azul).

Inicialmente, pode-se destacar que houve uma correlação nula ( $r$  ou  $\rho$  menor que 0,1) entre as cinco dimensões em análise. Tal resultado é satisfatório, já que não se esperava ter uma associação entre estas duas dimensões (Regulação Identificada e Amotivação). Pode-se interpretar este resultado como positivo, pois a Regulação Identificada, caracterizada pela importância de um comportamento pessoal atribuído a um comportamento esperado por terceiros, onde a ME passa a ser considerada como algo decisivo, no sentido de suficientemente motivar a pessoa a fazer uma atividade física ou esportiva e o comportamento resultante é mais autônomo, não apresentou associação com a dimensão Amotivação, que é caracterizada pela falta de um propósito para agir, demonstrando que estas duas dimensões motivacionais não andam juntas, e nem no mesmo sentido.

Destaca-se, ainda, que a maioria dos índices correlacionais envolvendo a dimensão Amotivação foi negativo e que nos modos mais internos de motivação os índices correlacionais foram maiores e que nos modos mais externos de motivação os índices correlacionais foram menores. Entretanto, quanto à intensidade das correlações, estas variaram de fracas (0,15) a nulas ( $r$  ou  $\rho$  menor que 0,1) e que nenhuma foi além de moderada (0,30). Por fim, destaca-se que, das 10 correlações analisadas, 2 foram estatisticamente significativas.

Em uma análise mais detalhada das correlações significativas, nota-se que a dimensão Motivação Intrínseca é aquela que se associa, significativamente ( $p_{CB} \leq 0,005$ ), com a dimensão Regulação Identificada do IAPAFE-25. Este resultado nos esclarece que as atletas que praticam regularmente a GR motivadas intrinsecamente tendem a praticá-la também motivadas pela Regulação Identificada (forma mais autônoma de ME), onde a ME passa a fazer parte de seus valores.

Entretanto, aquelas que tendem a praticar esta modalidade motivadas fundamentalmente pelo sentido de desempenhar ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho (Regulação Introjetada) tendem a não apresentar um sentimento de incapacidade ou falta de um propósito para agir (Amotivada).

Para explorar se os índices significativos de correlação obtidos e demonstrados na Tabela 3 são precisos e não sofrem um efeito indesejado de outras variáveis, conduziu-se um estudo de correlações parciais onde foi possível controlar os efeitos destas. A Tabela 5 apresenta estes resultados:

**Tabela 5:** Correlações Parciais – Dimensões do IAPAFE-25 (N = 62)

Variáveis Controladas	Dimensões	MI	RId	RIn	REx
RIn; REx; Am	RId	0,418*			
RId; REx; Am	RIn	-0,121			
RId; RIn; Am	REx	-0,156			
RId; RIn; REx	Am	-0,249			
RId; REx; Am	RIn		0,393*		
RId; RIn; Am	REx		-0,181		
RId; RIn; REx	Am		0,313*		
RId; RIn; Am	REx			0,406*	
RId; RIn; REx	Am			0,478*	
RId; RIn; Am	Am				0,393*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Os coeficientes de correlação parcial foram calculados para testar a associação de duas dimensões de autodeterminação avaliadas pelo Inventário de Autodeterminação para Praticantes Regulares de Atividades Físicas e Esportivas, mantendo constantes as outras três dimensões de autodeterminação do IAPAFE-25.

Destaca-se que não foi necessário corrigir o nível de significância pelo método de Bonferroni para controlar o erro de tipo I, pois o modelo correlacional testado foi de apenas duas dimensões específicas de cada vez (a Tabela 5 se originou da compilação de 10 tabelas independentes; o Anexo F apresenta as 10 tabelas completas), gerando somente um índice de correlação. A Tabela 5 indica que 6 das 10 correlações parciais efetuadas foram significativas ( $p \leq 0,05$ ). As intensidades destas seis correlações variaram de  $|0,313|$  a  $|0,478|$ , isto é, moderada.

De forma geral, pode-se observar que, quando controlamos as dimensões nas correlações parciais, os níveis de significância são afetados. Nota-se que a presença das outras dimensões afeta de forma geral o nível de significância das correlações. Quando as dimensões são controladas, há uma tendência de haver significância entre as correlações, que na correlação momento-produto inicial não houve (ver Tabela 3 e 5). O índice de correlação parcial mais forte foi entre as dimensões Amotivação e Regulação Introjetada (0,478\*).

Como se viu anteriormente, na correlação momento-produto inicial destas duas dimensões, a correlação era inicialmente negativa, moderada e significativa (-0,379\*). Entretanto, quando se controla as demais dimensões, através do cálculo de correlação parcial, esta correlação passa a ser positiva, moderada e significativa.

Este resultado pode indicar que a inversão do sinal da correlação é devido à influência inicial das demais dimensões, indicando, por um lado, que as outras três dimensões do IAPAFE-25 influenciam, e de forma importante, nas duas dimensões testadas e, por outro lado, que as atletas que tendem a utilizar a Regulação Introjetada como motivação podem também se sentirem Amotivadas, caracterizando um resultado oposto ao resultado obtido na correlação momento-produto inicial.

Outros índices de correlação parcial apresentaram estas mesmas características. Por exemplo, o resultado da correlação parcial entre as dimensões Amotivação e Regulação Identificada na correlação momento-produto inicial era negativa, nula e não significativa (-0,006) e na correlação parcial passa a ser positiva, moderada e significativa (0,313\*).

Isto nos leva a crer que a interferência dos resultados das outras três dimensões do IAPAFE-25 é muito importante, pois o sentido desta correlação inverte, passando de negativo para positivo. Ainda, nota-se uma troca na classificação da intensidade das correlações testadas (correlação momento-produto classificada como nula; correlação parcial classificada como moderada). Finalmente, quer se destacar que o resultado da correlação momento-produto entre as dimensões Amotivação e Regulação Identificada não era significativo (ver Tabela 3), mas, ao definir-se melhor esta associação entre as dimensões com a ajuda do cálculo de correlações parciais, nota-se que esta associação passa a ser significativa na realidade, pois se pode observar que o nível de significância é influenciado pelo controle das outras dimensões do IAPAFE-25.

Na correlação entre as dimensões Regulação Introjetada e Regulação Identificada, pode-se observar que, com a presença das demais dimensões, esta associação era positiva, moderada e não significativa (0,330) e com o controle das dimensões feito pelo cálculo das correlações parciais, esta correlação passa a ser positiva, moderada e significativa (0,393\*). Neste caso, o sinal e a intensidade se mantêm, mas a correlação passa a ser significativa.

Na correlação entre Regulação Externa e Regulação Introjetada, a correlação momento-produto inicial era positiva, fraca e não significativa (0,221) e na correlação parcial se mantêm positiva, porém passa a ser moderada e significativa (0,406\*). Isto nos leva a pensar que o controle das dimensões na correlação parcial influencia de maneira relevante as outras dimensões do IMPRAFE-25.

Ainda nota-se uma troca na classificação da intensidade das correlações testadas (correlação momento-produto classificada como fraca; correlação parcial classificada como moderada). Finalmente, quer se destacar que o resultado da correlação momento-produto entre as dimensões Regulação Externa e Regulação Introjetada não era significativa (ver Tabela 3). Mas, ao definir-se melhor esta associação entre as dimensões com a ajuda do cálculo de correlações parciais, nota-se que esta associação passa a ser significativa na realidade, pois se pode observar que o nível de significância é influenciado pelo controle das outras dimensões do IAPAFE-25.

Um último aspecto importante a ser destacado é a sensível diferença nos níveis de significâncias obtidos nas correlações entre a dimensão Amotivação e Regulação Externa. Com a ajuda dos cálculos de correlação parcial realizados, pode-se verificar que esta associação passa de fraca a moderada e de não significativa a significativa. Este resultado pode indicar que o controle das dimensões influencia no nível de significância, bem como na intensidade da correlação entre estas duas dimensões do IAPAFE-25.

#### **4.2.3 Correlações Interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25**

Para interpretar os resultados das análises correlacionais pertinentes às seis dimensões motivacionais do Inventário IMPRAFE-126 e dos cinco níveis de autodeterminação do Inventário IAPAFE-25, foi necessário corrigir o nível de significância pelo método de Bonferroni (6-5) para controlar o erro de tipo I, onde o Alpha é de 0,0009.

A Tabela 3 apresenta as correlações interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25 (em preto). Inicialmente, pode-se destacar que houve três correlações nulas ( $r$  ou rho menor que 0,1) entre as onze dimensões em análise (Prazer e Amotivação, Estética e Motivação Intrínseca, Controle de Estresse e Regulação Introjetada). Ao analisar o resultado entre as dimensões Prazer e Amotivação (0,098), pode-se observar que este é satisfatório e se pode interpretá-lo como positivo, pois não se esperava uma associação entre estas duas dimensões.

A dimensão Prazer caracterizada pela sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona não apresentou associação com a dimensão Amotivação, que é caracterizada pela falta de um propósito para agir. Quanto ao resultado obtido entre as dimensões Estética e Motivação Intrínseca (0,061), observa-se que a correlação foi nula e que este fato pode ter ocorrido em função da dimensão Estética ser caracterizada por um tipo de motivação mais externa, proveniente da Regulação Externa, que é caracterizada pelo tipo de motivação que não possui nenhum grau de autonomia do praticante.

A Motivação Intrínseca é caracterizada pelo mais alto grau de autonomia do indivíduo, expressando um comportamento autodeterminado, e talvez por este motivo não se relacionam. Finalmente, a última correlação nula entre as dimensões Controle de Estresse e Regulação Introjetada (0,062), este resultado pode indicar que a dimensão Controle de Estresse pode ser caracterizada como um tipo de ME, como por exemplo: a Regulação Identificada.

A Regulação Identificada é caracterizada por uma forma de motivação em que as pessoas aceitam-na como fazendo parte de seus valores, possuindo um caráter mais autônomo. Neste caso específico da dimensão Controle de Estresse, fazer atividade física para aliviar o estresse pode ser considerada uma maneira de beneficiar a saúde. Assim, a dimensão Controle de Estresse tende a não ter correlação com a dimensão Regulação Introjetada, que é caracterizada por aquelas pessoas que tendem a praticar a modalidade, motivadas fundamentalmente pelo sentido de desempenhar ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho, onde não há autonomia.

Destaca-se, ainda, que a maioria dos índices correlacionais foi positivo (indicando que a maioria das dimensões em análise andam no mesmo sentido) e, que, das 6 correlações envolvendo a dimensão Amotivação, duas foram negativas (Controle de Estresse e Amotivação, Competitividade e Amotivação). O resultado entre a dimensão Controle de Estresse e Amotivação (-0,31) demonstra que esta associação é negativa, fraca e não significativa, indicando que estas duas dimensões não andam juntas e nem no mesmo sentido.

Este resultado pode nos indicar que as atletas avaliadas, quando praticam a GR motivadas pelo aspecto de aliviar tensões ou diminuir o estresse da vida cotidiana, tendem a não apresentar um sentimento de incapacidade ou falta de um

propósito para agir (Amotivada). Quanto à associação entre a dimensão Competitividade e Amotivação (-0,131), verifica-se que estas duas dimensões seguem as mesmas características das anteriores (Controle de Estresse e Amotivação), ou seja, é uma associação negativa, fraca e não significativa, indicando que não andam juntas e no mesmo sentido.

Este resultado pode nos indicar que as atletas de GR, quando são motivadas pela manifestação de aspectos relacionados ao vencer, não tendem a apresentar um comportamento Amotivado. Entretanto, quanto à intensidade das correlações, estas variaram entre nula ( $r$  ou  $\rho$  menor que 0,1), moderada (0,30) ou forte (0,55), predominando a fraca. Outro aspecto importante a ser destacado é que a dimensão Prazer está mais relacionada com os modos mais internos da motivação (Motivação Intrínseca e Regulação Identificada), ou seja, a sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona, está relacionada aos maiores níveis de autonomia e autodeterminação. Por fim, destaca-se que, das 30 correlações analisadas, 9 foram estatisticamente significativas.

Em uma análise pormenorizada das correlações significativas, nota-se que a dimensão Regulação Identificada é aquela que se associa, significativamente ( $p_{CB} \leq 0,0009$ ), com todas as outras dimensões do IMPRAFE-126, sem exceção. Este resultado nos indica que as dimensões motivacionais (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer do IMPRAFE-126) representam para as atletas avaliadas uma motivação com as características da dimensão Regulação Identificada. Este resultado nos indica que todas estas correlações são positivas, significativas, andam juntas e no mesmo sentido e apresentam intensidades moderadas (0,444\*) a fortes (0,666\*).

O índice de significância mais forte foi entre as dimensões Saúde e Regulação Identificada (0,666\*), indicando que as atletas de GR que praticam a modalidade motivadas fundamentalmente pela manutenção da saúde geral, tendem a praticá-la pela importância de um comportamento pessoal atribuído a um comportamento esperado por terceiros, onde a ME passa a ser considerada como algo decisivo, no sentido de suficientemente motivar a pessoa a fazer uma atividade física ou esportiva, caracterizando um comportamento mais autônomo.

O segundo índice de correlação forte foi entre as dimensões Prazer e Regulação Identificada (0,632\*), indicando que as atletas de GR que praticam a GR motivadas pelo Prazer, pela sensação de bem-estar, também tendem a praticá-la

pela forma de ME mais autônoma. A terceira correlação com índice de significância forte foi entre as dimensões Sociabilidade e Regulação Identificada (0,560\*), sugerindo que as atletas avaliadas que utilizam a GR como forma de pertencer a um grupo ou relacionar-se com outras pessoas tendem a praticá-la motivadas pela Regulação Identificada.

Os últimos aspectos importantes a ressaltar são as correlações obtidas entre as dimensões Sociabilidade e Regulação Externa e Competitividade e Regulação Introjetada. A correlação entre as dimensões Sociabilidade e Regulação Externa (0,456\*) demonstra que a associação é positiva, moderada e significativa. Este resultado indica que estas dimensões andam juntas e no mesmo sentido. Isto pode significar que as atletas de GR que são motivadas pela necessidade de pertencer a um grupo e conviver com pessoas (Sociabilidade) têm a propensão de se motivarem pela Regulação Externa, que é a categoria considerada menos autônoma, onde os comportamentos são realizados a fim de satisfazer uma demanda externa e as pessoas se comportam para atingir uma consequência desejada.

A correlação entre as dimensões Competitividade e Regulação Introjetada possui as mesmas características que a correlação entre as dimensões Sociabilidade e Regulação Externa, pelo menos no que diz respeito ao sinal, intensidade e significância. Este resultado pode nos levar a pensar que as atletas avaliadas, quando praticam a GR motivadas pela manifestação de aspectos relacionados ao vencer, tendem a praticá-la motivadas pelo sentido de desempenhar ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou a própria ansiedade (Regulação Introjetada).

Para explorar se os índices significativos de correlação, obtidos e demonstrados na Tabela 3, são precisos e não sofrem um efeito indesejado de outras variáveis, conduziu-se um estudo de correlações parciais onde foi possível controlar os efeitos destas. A Tabela 6 apresenta estes resultados:

**Tabela 6:** Correlações Parciais – Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25 (N = 62)

Variáveis Controladas	Dimensões	MI	RId	RIn	REx	AM
Sa; So; Co; Es; Pr; RId; RIn; REx; AM	CE	-0,080				
CE; So; Co; Es; Pr; RId; RIn; REx; AM	Sa	0,082				
CE; Sa; Co; Es; Pr; RId; RIn; REx; AM	So	-0,006				
CE; Sa; So; Es; Pr; RId; RIn; REx; AM	Co	0,062				
CE; Sa; So; Co; Pr; RId; RIn; REx; AM	Es	-0,303*				
CE; Sa; So; Co; Es; RId; RIn; REx; AM	Pr	0,500*				
Sa; So; Co; Es; Pr; MI; RIn; REx; AM	CE		0,242			
CE; So; Co; Es; Pr; MI; RIn; REx; AM	Sa		0,234			
CE; Sa; Co; Es; Pr; MI; RIn; REx; AM	So		0,290*			
CE; Sa; So; Es; Pr; MI; RIn; REx; AM	Co		0,235			
CE; Sa; So; Co; Pr; MI; RIn; REx; AM	Es		0,055			
CE; Sa; So; Co; Es; MI; RIn; REx; AM	Pr		-0,117			
Sa; So; Co; Es; Pr; MI; RId; REx; AM	CE			-0,292*		
CE; So; Co; Es; Pr; MI; RId; REx; AM	Sa			0,221		
CE; Sa; Co; Es; Pr; MI; RId; REx; AM	So			-0,199		
CE; Sa; So; Es; Pr; MI; RId; REx; AM	Co			0,403*		
CE; Sa; So; Co; Pr; MI; RId; REx; AM	Es			-0,110		
CE; Sa; So; Co; Es; MI; RId; REx; AM	Pr			0,206		
Sa; So; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn; AM	CE				0,193	
CE; So; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn; AM	Sa				-0,059	
CE; Sa; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn; AM	So				0,369*	
CE; Sa; So; Es; Pr; MI; RId; RIn; AM	Co				0,082	
CE; Sa; So; Co; Pr; MI; RId; RIn; AM	Es				0,017	
CE; Sa; So; Co; Es; MI; RId; RIn; AM	Pr				-0,188	
Sa; So; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn; Rex	CE					-0,288*
CE; So; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn; Rex	As					0,107
CE; Sa; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn; Rex	So					-0,018
CE; Sa; So; Es; Pr; MI; RId; RIn; Rex	Co					-0,209
CE; Sa; So; Co; Pr; MI; RId; RIn; Rex	Es					0,121
CE; Sa; So; Co; Es; MI; RId; RIn; Rex	Pr					0,273*

Obs.: \* $p \leq 0,05$ 

Os coeficientes de correlação parcial foram calculados para testar a associação de duas dimensões: uma dimensão de autodeterminação avaliada pelo Inventário de Autodeterminação para Praticantes Regulares de Atividades Físicas e

Esportivas e a outra dimensão específica da motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas avaliada pelo Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Físicas e Esportivas, mantendo constantes as outras quatro dimensões de autorregulação do IAPAFE-25 e as outras cinco dimensões do IMPRAFE-126.

Destaca-se que não foi necessário corrigir o nível de significância pelo método de Bonferroni para controlar o erro de tipo I, pois o modelo correlacional testado foi de apenas duas dimensões específicas de cada vez (a Tabela 6 originou-se da compilação de 30 tabelas independentes; o Anexo G apresenta as 30 tabelas completas), gerando somente um índice de correlação. A Tabela 6 indica que 7 das 30 correlações parciais efetuadas foram significativas ( $p \leq 0,05$ ). As intensidades destas sete correlações variaram de  $|0,288|$  a  $|0,500|$ , isto é, de fraca à moderada.

Quando analisamos as correlações envolvendo a dimensão Motivação Intrínseca com as demais dimensões do IMPRAFE-126 (Motivação Intrínseca e Controle de Estresse; Motivação Intrínseca e Saúde; Motivação Intrínseca e Sociabilidade; Motivação Intrínseca e Competitividade; Motivação Intrínseca e Estética; e Motivação Intrínseca e Prazer), nota-se que na correlação momento-produto todas as correlações foram positivas, uma foi nula (Motivação Intrínseca e Estética) e que as correlações variavam de fracas a fortes.

Entretanto, com a ajuda do cálculo de correlações parciais, observa-se que das 6 correlações envolvendo a Motivação Intrínseca 3 delas inverteram o sinal (Motivação Intrínseca e Controle de Estresse; Motivação Intrínseca e Sociabilidade; e Motivação Intrínseca e Estética), 4 foram nulas (Motivação Intrínseca e Controle de Estresse; Motivação Intrínseca e Saúde; Motivação Intrínseca e Sociabilidade; e Motivação Intrínseca e Competitividade) e que a intensidade das correlações classificaram-se de nulas a moderadas.

Este resultado pode nos indicar que o controle das dimensões motivacionais feito pelo cálculo de correlação parcial influencia, de maneira geral, no sinal e na intensidade destas correlações, demonstrando a forte influência que as demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 exercem sobre as dimensões testadas.

A exceção ocorreu nas correlações entre as dimensões Motivação Intrínseca e Estética e Motivação Intrínseca e Prazer. Ao verificar a correlação entre as dimensões Motivação Intrínseca e Estética, observa-se que, na correlação

momento-produto, esta correlação era positiva e nula (0,061), enquanto na correlação parcial passa a ser negativa, moderada e significativa (-0,303\*). Este resultado indica que estas correlações não andam juntas e nem na mesma direção e que o controle das demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 influencia não somente no sinal e na intensidade, mas também no nível de significância desta correlação.

A correlação entre as dimensões Motivação Intrínseca e Prazer apresentou o índice de correlação parcial mais forte (0,500\*); entretanto, a intensidade se manteve, indicando, por um lado, que as outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e as outras quatro dimensões do IAPAFE-25 não interferem inesperadamente, e de forma importante, nas duas dimensões testadas (ver tabelas 3 e 6).

Entretanto, as atletas que tendem a ser motivadas a praticar a GR pela sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da modalidade proporciona, também tendem a ser motivadas pela forma mais interna de motivação, expressando um comportamento autodeterminado. Este resultado é satisfatório e se pode interpretá-lo como positivo, pois as duas dimensões estão associadas entre si, indicando avaliar um único conceito em segunda ordem.

Quanto às correlações que envolvem a dimensão Regulação Identificada com as demais dimensões do IMPRAFE-126 (Regulação Identificada e Controle de Estresse; Regulação Identificada e Saúde; Regulação Identificada e Sociabilidade; Regulação Identificada e Competitividade; Regulação Identificada e Estética; e Regulação Identificada e Prazer), verifica-se que na correlação momento-produto todas estas 6 correlações eram positivas, de intensidades fracas a fortes e significativas.

Entretanto, com o cálculo das correlações parciais, observa-se que destas 6 correlações envolvendo a Regulação Identificada uma delas inverteu o sinal (Regulação Identificada e Prazer) e uma passou a ser nula (Regulação Identificada e Estética), as intensidades classificaram-se de nulas a fracas e apenas uma correlação se manteve significativa (Regulação Identificada e Sociabilidade). Este resultado pode nos indicar que o controle das demais dimensões motivacionais feito pelo cálculo de correlação parcial influencia na intensidade e no nível de significância destas correlações, demonstrando a forte influência que as demais dimensões motivacionais exercem sobre as dimensões testadas.

Outros índices de correlação parcial não apresentaram estas mesmas características. Por exemplo, o resultado da correlação parcial entre as dimensões Regulação Identificada e Sociabilidade (0,290\*) indicam uma grande diferença na intensidade do resultado obtido pela correlação momento-produto inicial (0,560\*), mostrando que estas correlações andam juntas e na mesma direção, e que o controle das demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 influencia somente na intensidade desta correlação.

Outro exemplo é o resultado da correlação parcial entre as dimensões Regulação Identificada e Prazer (-0,117) que indicou uma grande diferença do resultado obtido pela correlação momento-produto inicial (0,632\*). Este resultado pode nos levar a crer que a interferência dos resultados das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e das outras quatro dimensões do IAPAFE-25 é muito importante, pois o sentido desta correlação inverte, passando de positivo para negativo.

Ainda, nota-se uma troca na classificação da intensidade das correlações testadas (correlação momento-produto classificada como forte; correlação parcial classificada como fraca). Finalmente, quer se destacar que o resultado da correlação momento-produto era significativo (ver tabela 3), mas, ao definir-se melhor esta associação entre as dimensões Regulação Identificada e Prazer com a ajuda do cálculo de correlações parciais, nota-se que esta associação não é significativa na realidade, pois se pode observar que o nível de significância tinha origem nas outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e nas outras quatro dimensões do IAPAFE-25.

Estas mesmas características foram demonstradas na correlação entre as dimensões Regulação Identificada e Estética. Na correlação parcial entre estas duas dimensões (0,055), foi possível observar uma grande diferença do resultado obtido pela correlação momento-produto inicial (0,520\*). Isto pode nos levar a pensar que a interferência dos resultados das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e as outras quatro dimensões do IAPAFE-25 são muito importantes, pois se nota uma troca na classificação da intensidade das correlações testadas (correlação momento-produto classificada como moderada; correlação parcial classificada como nula).

Finalmente, quer se destacar que o resultado da correlação momento-produto era significativo (ver Tabela 3), mas, ao definir-se melhor esta associação entre as dimensões Regulação Identificada e Estética com a ajuda do cálculo de correlações parciais, verifica-se que esta associação não é significativa na realidade, pois se

pode observar que o nível de significância tinha origem nas cinco dimensões do IMPRAFE-126 e nas outras quatro dimensões do IAPAFE-25.

Ao verificarmos as correlações que envolvem a dimensão Regulação Introjetada com as demais dimensões do IMPRAFE-126 (Regulação Introjetada e Controle de Estresse; Regulação Introjetada e Saúde; Regulação Introjetada e Sociabilidade; Regulação Introjetada e Competitividade; Regulação Introjetada e Estética; e Regulação Introjetada e Prazer), observa-se que, na correlação momento-produto, todas estas 6 correlações eram positivas, de intensidades fracas a moderadas e apenas uma era significativa.

Entretanto, com o cálculo das correlações parciais, observa-se que destas 6 correlações envolvendo a Regulação Introjetada 3 delas inverteram o sinal (Regulação Introjetada e Controle de Estresse; Regulação Introjetada e Sociabilidade; e Regulação Introjetada e Estética), não apresentando nenhuma nula e 2 foram significativas (Regulação Introjetada e Controle de Estresse; e Regulação Introjetada e Competitividade). Este resultado pode nos indicar que o controle das demais dimensões motivacionais feito pelo cálculo de correlação parcial influencia, de maneira geral, no sinal e no nível de significância destas correlações, demonstrando a forte influência que as demais dimensões motivacionais exercem sobre as dimensões testadas.

Ao analisarmos as correlações negativas (Regulação Introjetada e Controle de Estresse; Regulação Introjetada e Sociabilidade; e Regulação Introjetada e Estética), nota-se que estes índices de correlação parcial não apresentaram as mesmas características da correlação momento-produto. Por exemplo, o resultado da correlação parcial entre as dimensões Regulação Introjetada e Controle de Estresse (-0,292\*) demonstrou uma grande diferença na intensidade do resultado obtido pela correlação momento-produto inicial (0,062), indicando que estas correlações não andam na mesma direção.

Este resultado pode indicar que a interferência dos resultados das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e das outras quatro dimensões do IAPAFE-25 são muito importantes, pois se nota uma troca na classificação da intensidade das correlações testadas (correlação momento-produto classificada como nula; correlação parcial classificada como fraca). Finalmente, quer se destacar que o resultado da correlação momento-produto não era significativo (ver Tabela 3), mas, ao definir-se melhor esta associação entre as dimensões Regulação Introjetada e

Controle de Estresse, com a ajuda do cálculo de correlações parciais, observa-se que esta associação é significativa na realidade, pois se pode observar que o nível de significância tem origem no controle das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e nas outras quatro dimensões do IAPAFE-25.

Com relação às correlações parciais entre as dimensões Regulação Introjetada e Sociabilidade (-0,199) e Regulação Introjetada e Estética (-0,110), verifica-se que o resultado da correlação parcial demonstrou somente diferença no sentido das correlações. Destaca-se que o resultado da correlação momento-produto era positivo (ver Tabela 3), mas, ao definir-se melhor esta associação entre as dimensões Regulação Introjetada e Sociabilidade e Regulação Introjetada e Estética com a ajuda do cálculo de correlações parciais, observa-se que estas associações trocaram de sinal, ou seja, passaram de positivo para negativo. Nota-se que a alteração do sinal tem origem nas outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e nas outras quatro dimensões do IAPAFE-25.

Outros índices de correlação parcial não apresentaram estas mesmas características. Por exemplo, o resultado da correlação parcial entre as dimensões Regulação Introjetada e Competitividade (0,403\*) não demonstraram uma grande diferença do resultado obtido pela correlação momento-produto inicial (0,521\*). Este resultado indica que estas correlações andam juntas e na mesma direção e que o controle das demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 não influencia no sinal, na intensidade e no nível de significância desta correlação.

Este achado pode nos levar a crer que a interferência dos resultados das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e das outras quatro dimensões do IAPAFE-25 é muito importante, pois, ao definir-se melhor esta associação entre as dimensões Regulação Introjetada e Competitividade com a ajuda do cálculo de correlações parciais, nota-se que esta associação é significativa na realidade, já que se pode observar que o nível de significância não tem origem nas outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e nas outras quatro dimensões do IAPAFE-25.

Ao analisar as correlações que envolvem a dimensão Regulação Externa com as demais dimensões do IMPRAFE-126 (Regulação Externa e Controle de Estresse; Regulação Externa e Saúde; Regulação Externa e Sociabilidade; Regulação Externa e Competitividade; Regulação Externa e Estética; e Regulação Externa e Prazer), verifica-se que, na correlação momento-produto, todas estas 6 correlações eram positivas, de intensidades fracas a moderadas e apenas uma significativa.

Entretanto, com o cálculo das correlações parciais, observa-se que destas 6 correlações envolvendo a Regulação Externa 2 inverteram o sinal (Regulação Externa e Saúde e Regulação Externa e Prazer), 3 foram nulas e uma foi significativa (Regulação Externa e Sociabilidade). Este resultado pode nos indicar que o controle das demais dimensões motivacionais feito pelo cálculo de correlação parcial influencia, de maneira geral, no sinal e na intensidade destas correlações, demonstrando a forte influência que as demais dimensões motivacionais exercem sobre as dimensões testadas.

Com relação as correlações negativas (Regulação Externa e Saúde e Regulação Externa e Prazer), nota-se que estes índices de correlação parcial não apresentaram as mesmas características da correlação momento-produto. Por exemplo, o resultado da correlação parcial entre as dimensões Regulação Externa e Saúde (-0,059) demonstrou uma diferença na intensidade e uma inversão do sinal do resultado obtido pela correlação momento-produto inicial (0,189), indicando que estas correlações não andam na mesma direção.

Este resultado pode nos levar a pensar que a interferência dos resultados das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e das outras quatro dimensões do IAPAFE-25 é muito importante, pois o sentido desta correlação inverte, de positivo para negativo. Ainda, nota-se uma troca na classificação da intensidade das correlações testadas (correlação momento-produto classificada como fraca; correlação parcial classificada como nula). Finalmente, quer se destacar que as correlações, tanto momento-produto, como parcial, mantiveram-se sem significância.

Ao tratarmos da correlação entre as dimensões Regulação Externa e Prazer, nota-se que o resultado da correlação parcial entre estas duas dimensões (-0,118) apresentou a inversão do sinal com relação à correlação momento-produto (0,177), indicando que estas correlações não andam na mesma direção.

Nas correlações nulas entre as dimensões Regulação Externa e Competitividade (0,082) e entre as dimensões Regulação Externa e Estética (0,017), observa-se que, com a ajuda do cálculo das correlações parciais entre estas quatro dimensões motivacionais, o sinal se manteve; entretanto, suas intensidades passaram de moderadas para nulas. Este resultado pode nos indicar que o controle das demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 influencia na intensidade destas correlações.

Outros índices de correlação parcial não apresentaram estas mesmas características. Por exemplo, o resultado da correlação parcial entre as dimensões Regulação Externa e Sociabilidade (0,369\*) não indicou diferença do resultado obtido pela correlação momento-produto inicial (0,456\*). Este resultado nos leva a crer que estas dimensões andam juntas, no mesmo sentido e que são independentes das demais dimensões motivacionais.

Ao verificar as correlações que envolvem a dimensão Amotivação com as demais dimensões do IMPRAFE-126 (Amotivação e Controle de Estresse; Amotivação e Saúde; Amotivação e Sociabilidade; Amotivação e Competitividade; Amotivação e Estética; e Amotivação e Prazer), nota-se que na correlação momento-produto destas 6 correlações, 2 eram negativas (Amotivação e Controle de Estresse e Amotivação e Competitividade), as intensidades classificavam-se de nulas a fracas, uma era nula (Amotivação e Prazer) e nenhuma apresentou nível de significância.

Entretanto, com o cálculo das correlações parciais, observa-se que destas 6 correlações envolvendo a dimensão Amotivação uma delas inverteu o sinal e passou a ser nula (Amotivação e Sociabilidade), suas intensidades mantiveram-se nulas a fracas e 2 correlações foram significativas (Amotivação e Controle de Estresse e Amotivação e Prazer). Este resultado pode nos indicar que o controle das demais dimensões motivacionais feito pelo cálculo de correlação parcial influencia no sinal, na intensidade e no nível de significância destas correlações, demonstrando a influência que as demais dimensões motivacionais exercem sobre as dimensões testadas.

Com relação à correlação parcial entre as dimensões Amotivação e Controle de Estresse (-0,288\*), nota-se que houve uma grande diferença em relação ao resultado obtido pela correlação momento produto (-0,310). Este resultado pode nos levar a crer que a interferência das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e das outras quatro dimensões do IAPAFE-25 é muito importante, pois houve uma troca na classificação da intensidade das correlações testadas (correlação momento-produto classificada como moderada; correlação parcial classificada como fraca).

Finalmente, quer se destacar que o resultado da correlação momento-produto não era significativo (ver Tabela 3), mas, ao definir-se melhor esta associação entre as dimensões Amotivação e Controle de Estresse com a ajuda do cálculo de correlações parciais, nota-se que esta associação é significativa na realidade, pois

se pode observar que o nível de significância tem origem no controle das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e nas outras quatro dimensões do IAPAFE-25.

Quanto à correlação parcial entre as dimensões motivacionais Amotivação e Sociabilidade (-0,018), nota-se que houve uma grande diferença comparando com a correlação momento-produto (0,204). Este resultado pode nos levar a pensar que a interferência das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e das outras quatro dimensões do IAPAFE-25 é muito importante, pois houve uma troca no sinal das correlações testadas, passando de positivo para negativo.

Ainda, observa-se que houve alteração na intensidade da correlação (correlação momento-produto classificada como moderada; correlação parcial classificada como nula). Finalmente, quer se destacar que o resultado da correlação momento-produto e da correlação parcial referente à significância manteve-se, não apresentando significância. Tal resultado nos demonstra que o controle das demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 influencia no sinal e na intensidade desta correlação. Entretanto, na correlação entre as dimensões Amotivação e Competitividade, nota-se que o controle das demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 influencia somente na intensidade desta correlação.

#### **4.2.4 Correlações entre os Itens das Dimensões do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25**

Para interpretar os resultados das análises correlacionais pertinentes aos itens do Inventário IMPRAFE-126 e os cinco níveis de autodeterminação do Inventário IAPAFE-25, foi necessário corrigir o nível de significância pelo método de Bonferroni (20-5) para controlar o erro de tipo I, onde o Alpha é de 0,0005. A Tabela 7 apresenta as correlações entre os itens da dimensão Controle de Estresse do Inventário IMPRAFE-126 e as dimensões do Inventário IAPAFE-25.

Inicialmente, pode-se destacar que as correlações positivas e significativas ocorreram nos modos mais internos de motivação (Motivação Intrínseca e Regulação Identificada). Tal resultado é satisfatório e se pode interpretá-lo como positivo, pois os vinte itens da dimensão Controle de Estresse estão associados às

dimensões Motivação Intrínseca e Regulação Identificada, indicando que as dimensões e os itens em análise andam no mesmo sentido. Entretanto, quanto às intensidades destas correlações (Itens Controle de Estresse e Motivação Intrínseca e Itens Controle de Estresse e Regulação Identificada), estas variaram entre fraca (0,15) a moderada (0,50), predominando a fraca.

Destaca-se, ainda que, nos modos mais externos de motivação, as correlações foram fracas e, de maneira geral, negativas. Quanto às correlações envolvendo a dimensão Amotivação, observa-se que a maioria foi negativa e nula, não indo além de fracas. Por fim, destaca-se que das 100 correlações analisadas 3 foram estatisticamente significativas.

Em uma análise mais detalhada das correlações significativas, nota-se que o item 103 da dimensão Controle de Estresse (Ficar mais tranqüilo) e o item 109 (Ficar sossegado) apresentou correlações moderadas associados à dimensão Regulação Identificada (0,542\* e 0,474\*) e que a correlação mais forte foi entre o item 103 da dimensão Controle de Estresse e a dimensão Regulação Identificada (0,542\*).

Outro índice de significância foi entre o item 103 da dimensão Controle de Estresse (ficar mais tranqüilo) e a dimensão Motivação Intrínseca (0,451\*). Este resultado pode indicar que ficar mais tranqüilo para estas atletas avaliadas é um tipo de motivação mais interna e autônoma, exercendo forte influência para a prática regular da modalidade.

Tabela 7: Correlação Spearman – Itens da dimensão Controle de Estresse e os cinco níveis de autodeterminação

Itens	MI	RId	RIn	REx	Am
CE 001	0,121	0,071	-0,139	-0,162	-0,036
CE 007	0,235	0,228	-0,082	-0,069	0,008
CE 013	0,286	0,101	-0,165	-0,063	-0,130
CE 019	0,224	0,262	-0,184	0,065	0,076
CE 025	0,264	0,293	0,102	0,012	0,019
CE 031	0,097	0,128	0,039	0,111	0,077
CE 037	0,285	0,100	-0,138	-0,017	-0,128
CE 043	0,281	0,309	0,110	0,220	-0,101
CE 049	0,217	0,190	-0,072	0,107	-0,009
CE 055	0,305	0,316	0,020	0,046	-0,003
CE 061	0,265	0,166	0,024	0,121	-0,050
CE 067	0,220	0,387	-0,040	-0,031	-0,039
CE 073	0,322	0,298	-0,073	0,057	0,025
CE 079	0,312	0,353	0,010	0,073	0,020
CE 085	0,068	0,256	0,150	0,109	-0,219
CE 091	0,230	0,236	0,168	0,034	-0,051
CE 097	0,343	0,428	0,206	0,132	-0,026
CE 103	0,451*	0,542*	0,204	0,292	-0,104
CE 109	0,215	0,474*	0,198	0,061	-0,065
CE 115	0,275	0,405	0,172	0,192	-0,070

Obs:

CE – Controle de Estresse;

MI – Motivação intrínseca;

RId – Regulação Identificada;

RIn – Regulação Introjetada;

REx – Regulação Externa;

Am – amotivação

$p_{cB} \leq 0,0005$  = Alpha corrigido para as análises correlacionais dos itens da dimensão CE do IMPRAFE-126 e dos níveis do IAPAFE-25.

A Tabela 8 apresenta as correlações entre os itens da dimensão Saúde do Inventário IMPRAFE-126 e as dimensões do Inventário IAPAFE-25. Inicialmente, pode-se destacar que as correlações positivas ocorreram nas associações dos itens da dimensão Saúde e a dimensão Regulação Identificada e que nestas associações não apareceram associações nulas. Nota-se, também, que as correlações significativas ocorreram nos modos mais internos de motivação (Motivação Intrínseca e Regulação Identificada).

Tal resultado é satisfatório e se pode interpretá-lo como positivo, pois os vinte itens da dimensão Saúde estão associados à dimensão Regulação Identificada, indicando que as dimensões e os itens em análise andam no mesmo sentido e que os modos mais internos de motivação, por serem mais autônomos, caracterizam os itens da dimensão Saúde como motivos associados aos valores pessoais das atletas avaliadas (Regulação Identificada).

Entretanto, quanto às intensidades das correlações em geral, dos itens da dimensão Saúde e as dimensões do Inventário IPAFE-25, estas variaram entre fraca (0,15) a moderada (0,50), predominando a fraca. Destaca-se, ainda, que, nos modos mais externos de motivação (Regulação Introjetada e Regulação Externa), as correlações foram fracas. Quanto às correlações envolvendo a dimensão Amotivação, observa-se que a maioria foi fraca e negativa, apresentando as mesmas características dos modos mais externos de motivação. Por fim, destaca-se que das 100 correlações analisadas 9 foram estatisticamente significativas.

Em uma análise mais detalhada das correlações significativas, nota-se que a dimensão Regulação Identificada apresentou a maioria das correlações significativas (8) e que a correlação mais forte foi entre o item 80 da dimensão Saúde (manter um bom aspecto físico) e a dimensão Regulação Identificada. Os outros itens da dimensão Saúde que apresentaram correlações significativas com a dimensão Regulação Identificada foram: 044 (ter índices saudáveis de aptidão física: 0,506\*); 056 (levar a vida com mais alegria: 0,451\*); 068 (adquirir saúde: 0,469\*); 074 (melhorar a saúde: 0,460\*); 086 (estar bem comigo mesmo: 0,382\*); 092 (evitar o cansaço: 0,408\*); e 098 (ficar mais forte: 0,452\*).

Estes resultados apresentam as mesmas características que a correlação entre o item 080 da dimensão Saúde e a dimensão Regulação Identificada, ou seja, são correlações moderadas, significativas, que andam no mesmo sentido e parecem avaliar um mesmo conceito de segunda ordem.

Outro índice de significância foi entre o item 104 da dimensão Saúde (ter a sensação de autorrealização) e a dimensão Motivação Intrínseca (0,447\*). Este resultado pode indicar que ter a sensação de autorrealização para estas atletas avaliadas é um tipo de motivação mais interna e autônoma e que estimula a prática regular da modalidade.

Tabela 8: Correlação Spearman – Itens da dimensão Saúde e os cinco níveis de autodeterminação

Itens	MI	RId	RIn	REx	Am
<b>Sa 002</b>	-0,019	0,401	-0,055	-0,092	0,248
<b>Sa 008</b>	-0,079	0,297	-0,012	0,028	0,211
<b>Sa 014</b>	-0,119	0,224	0,009	0,069	0,104
<b>Sa 020</b>	0,036	0,310	0,067	-0,043	0,258
<b>Sa 026</b>	0,048	0,219	-0,023	0,019	0,272
<b>Sa 032</b>	-0,062	0,257	0,021	0,312	0,242
<b>Sa 038</b>	0,049	0,202	-0,027	0,202	0,057
<b>Sa 044</b>	0,146	0,506*	0,152	0,020	0,021
<b>Sa 050</b>	0,395	0,278	0,052	0,101	-0,032
<b>Sa 056</b>	0,295	0,451*	-0,105	0,092	0,181
<b>Sa 062</b>	0,032	0,393	0,179	-0,005	0,020
<b>Sa 068</b>	-0,069	0,479*	0,061	0,250	0,250
<b>Sa 074</b>	-0,039	0,460*	0,117	0,133	0,169
<b>Sa 080</b>	0,217	0,524*	0,079	0,171	0,272
<b>Sa 086</b>	0,162	0,382*	0,214	0,132	-0,087
<b>Sa 092</b>	0,371	0,408*	0,041	0,209	0,018
<b>Sa 098</b>	0,117	0,452*	0,275	0,244	0,192
<b>Sa 104</b>	0,447*	0,412	0,344	0,047	-0,225
<b>Sa 110</b>	-0,020	0,353	0,349	0,143	0,135
<b>Sa 116</b>	0,046	0,363	0,147	0,206	0,205

Obs:

Sa – Saúde;

MI – Motivação intrínseca;

RId – Regulação Identificada;

RIn – Regulação Introjetada;

REx – Regulação Externa;

Am – amotivação

$p_{cB} \leq 0,0005$  = Alpha corrigido para as análises correlacionais dos itens da dimensão Sa do IMPRAFE-126 e dos níveis do IAPAFE-25

A Tabela 9 apresenta as correlações entre os itens da dimensão Sociabilidade do Inventário IMPRAFE-126 e as dimensões do Inventário IAPAFE-25. Inicialmente, pode-se destacar que as correlações positivas ocorreram nas associações dos itens da dimensão Sociabilidade e a dimensão Regulação Identificada. Tal resultado é satisfatório e se pode interpretá-lo como positivo, indicando que os vinte itens da dimensão Sociabilidade estão associados à dimensão Regulação Identificada. Nota-se também, que as correlações significativas ocorreram entre as dimensões Regulação Identificada, Regulação Introjetada e Regulação Externa.

De maneira geral, as correlações foram de nulas a moderadas (0,50), predominando as fracas (0,15) e a dimensão Regulação Introjetada foi a dimensão que apresentou um maior número de correlações nulas (12) e negativas (10), quando associada aos itens da dimensão Sociabilidade. Este resultado indica que a metade das correlações entre os itens da dimensão Sociabilidade e a dimensão

Regulação Introjetada não andam juntas e nem no mesmo sentido e que estes 10 itens 003 (estar com os amigos), 009 (fazer novos amigos), 015 (encontrar os amigos), 027 (não ficar em casa), 033 (conversar com outras pessoas), 045 (ter a oportunidade de rir), 051 (reunir meus amigos), 053 (reunir meus amigos), 069 (brincar com meus amigos) e 093 (ir para escola) podem não ser um tipo de motivação que leve as atletas avaliadas a praticar esta modalidade e que são caracterizados pelo sentido de desempenhar ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho (Regulação Introjetada). Destaca-se ainda que das 100 correlações 8 foram estatisticamente significativas.

Em uma análise mais detalhada das correlações significativas, nota-se que a dimensão Regulação Identificada apresentou a maioria das correlações significativas (4). Os itens da dimensão Sociabilidade associados à dimensão Regulação Identificada foram: 051 (reunir meus amigos: 0,455\*), 063 (diverti-me: 0,461\*), 087 (sentir-me integrado com meus amigos: 0,481\*) e 105 (ser respeitado pelos outros: 0,522). Este resultado pode nos indicar que se reunir com os amigos, divertir-se, sentir-se integrado com os amigos, ser respeitado pelos outros são motivos importantes que levam as atletas avaliadas a praticarem a GR e que estes itens fazem parte de suas concepções e valores, caracterizando a Regulação Identificada.

Entretanto, analisando a dimensão Regulação Introjetada, observa-se uma correlação significativa entre o item 099 (participar nas aulas de educação física) e a dimensão sociabilidade (0,435\*). Este resultado pode indicar que a participação nas aulas de educação física é um motivo que leva à prática da atividade regular da GR nas atletas avaliadas e que este item pode ser um tipo de motivação caracterizado pelo sentido de desempenhar ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho (Regulação Introjetada).

Destacam-se, ainda, as correlações significativas envolvendo a dimensão Regulação Externa e os itens 081 da dimensão Sociabilidade (ser reconhecido entre os amigos: 0,532\*), 105 (ser respeitado pelos outros: 0,522\*) e, finalmente, a correlação mais forte entre o item 117 (ir para igreja ou culto religioso: 0,548\*). Estes resultados apresentam as mesmas características que as correlações entre os itens 051, 063, 087 e 105 da dimensão Sociabilidade e a dimensão Regulação

Identificada, ou seja, são correlações moderadas, significativas, que andam no mesmo sentido e parecem avaliar um mesmo conceito de segunda ordem.

Entretanto, parece que estes itens (081, 105 e 117) da dimensão Regulação Externa são motivos que levam à prática regular da GR para estas atletas e que ser reconhecido entre os amigos, ser respeitado pelos outros, ir para igreja ou culto religioso, são motivos pelos quais estas atletas praticam a modalidade, característicos da ME, onde o praticante busca, através da prática da atividade, uma recompensa externa, algo que não é inerente à atividade, como por exemplo: o reconhecimento entre os amigos.

Tabela 9: Correlação Spearman – Itens da dimensão Sociabilidade e os cinco níveis de autodeterminação

Itens	MI	RId	RIn	REx	Am
So 003	0,042	0,187	-0,051	0,108	0,140
So 009	-0,062	0,153	-0,044	-0,044	-0,026
So 015	-0,137	0,131	-0,076	-0,058	0,024
So 021	0,001	0,315	0,061	0,296	0,234
So 027	0,201	0,047	-0,084	0,249	0,105
So 033	0,103	0,251	-0,169	0,059	0,011
So 039	-0,220	0,167	0,051	0,085	-0,013
So 045	0,040	0,169	-0,143	0,124	0,194
So 051	0,271	0,455*	-0,006	0,142	0,020
So 057	0,275	0,378	0,089	0,218	0,043
So 063	0,223	0,461*	-0,025	0,168	0,135
So 069	0,005	0,236	-0,084	0,043	0,091
So 075	0,294	0,409	0,038	0,356	0,114
So 081	0,228	0,404	0,330	0,532*	0,073
So 087	0,385	0,481*	0,120	0,250	-0,008
So 093	0,129	0,212	-0,098	0,125	0,343
So 099	0,143	0,321	0,435*	0,246	0,023
So 105	0,365	0,522*	0,417	0,493*	0,160
So 111	0,181	0,307	0,197	0,393	0,198
So 117	0,268	0,301	0,103	0,548*	0,235

Obs:

Sa – Saúde;

MI – Motivação intrínseca;

RId – Regulação Identificada;

RIn – Regulação Introjetada;

REx – Regulação Externa;

Am – amotivação

$p_{cB} \leq 0,0005$  = Alpha corrigido para as análises correlacionais dos itens da dimensão Sa do IMPRAFE-126 e dos níveis do IAPAFE-25.

A Tabela 10 apresenta as correlações entre os itens da dimensão Competitividade do Inventário IMPRAFE-126 e as dimensões do Inventário IAPAFE-25. Inicialmente, pode-se destacar que as correlações positivas ocorreram nas dimensões Regulação Identificada e Regulação Introjetada. Tal resultado é

satisfatório e se pode interpretá-lo como positivo, pois os vinte itens da dimensão Competitividade estão associados às dimensões Regulação Identificada e Regulação Introjetada, indicando que as dimensões e os itens em análise andam no mesmo sentido.

Entretanto, quanto à intensidade destas correlações (Itens Competitividade e Regulação Identificada e Itens Competitividade e Regulação Introjetada), estas variaram entre fraca (0,12) a forte (0,55), predominando a fraca. Destaca-se, ainda, que, nos modos mais internos de motivação, as correlações foram nulas e fracas nas correlações dos itens da dimensão Competitividade e a dimensão Motivação Intrínseca. E nas correlações dos itens da dimensão Competitividade e a dimensão Regulação Identificada ocorreu o maior número de correlações significativas.

Quanto à intensidade destas correlações, estas variaram entre fraca a forte e, nos modos mais externos de motivação, as correlações variaram entre nula e moderada na dimensão Regulação Introjetada. E nas correlações entre a dimensão Regulação Externa, estas variaram entre nula a moderada, apresentando 3 correlações negativas (010 – melhorar minhas habilidades: -0,119, 016 – atingir meus objetivos: -0,148 e 034 – superar meus limites: -0,121).

Este resultado pode indicar que as atletas avaliadas não apresentam um comportamento amotivado, ou seja, falta de um propósito para agir, ou sentimento de incapacidade. Quanto às correlações envolvendo a dimensão Amotivação, observa-se que a maioria foi negativa (17) e nula (12), não indo além de fracas. Por fim, destaca-se que das 100 correlações analisadas 6 foram estatisticamente significativas.

Em uma análise mais detalhada das correlações significativas, nota-se que o item 064 da dimensão Competitividade (desenvolver habilidades) e o item 088 (ter prestígio) apresentaram correlações moderadas associadas à dimensão Regulação Identificada (0,483\* e 0,539\*) e que a correlação mais forte foi entre o item 040 (melhorar meus índices físicos) da dimensão Competitividade e a dimensão Regulação Identificada (0,592\*).

Este resultado pode indicar que desenvolver habilidades, ter prestígio e melhorar os índices físicos pessoais pode ser uma forma de motivação que leva as atletas de GR a praticar a modalidade. Outro índice de significância foi entre o item 100 da dimensão Competitividade (concorrer com os outros) e a dimensão Regulação Introjetada (0,438\*). Este resultado pode indicar que concorrer com os

outros para as atletas avaliadas é um tipo de motivação que não possui tanta autonomia e que este item representa uma forma de motivação Introjetada.

Destacam-se, ainda, os índices de significância entre os itens da dimensão Competitividade e a dimensão Regulação Externa. Os itens 052 (ter mais status social: 0,449\*) e 118 (ganhar prêmios: 0,448\*) apresentaram uma correlação positiva, moderada e significativa, indicando que os respectivos itens da dimensão Competitividade (052 e 118) andam no mesmo sentido e na mesma direção; e que estes itens podem representar para as atletas avaliadas um tipo de ME mais externa, onde os comportamentos são realizados a fim de satisfazer uma demanda externa e as pessoas se comportam para atingir uma consequência desejada, ou para evitar uma punição ou ameaça (RYAN; DECI, 2000c).

Um último aspecto importante a ser destacado, neste momento, é a correlação entre o item 028 da dimensão competitividade (receber homenagens) e a dimensão Motivação Intrínseca (-0,043). Observa-se que esta correlação foi nula e a única negativa envolvendo as demais correlações dos itens da dimensão Competitividade e a dimensão Motivação Intrínseca. Este resultado é diferenciado, pois o fato de receber homenagem pode indicar não ser para estas atletas um tipo de motivação mais interna, pois esta correlação indica que o item 028 da dimensão competitividade não anda no mesmo sentido da dimensão Motivação Intrínseca.

Tabela 10: Correlação Spearman – Itens da dimensão Competitividade e os cinco níveis de autodeterminação

Itens	MI	RId	RIn	REx	Am
Co 004	0,276	0,243	0,280	0,170	-0,144
Co 010	0,270	0,284	0,172	-0,119	-0,106
Co 016	0,305	0,256	0,048	-0,148	-0,298
Co 022	0,028	0,233	0,384	0,271	0,051
Co 028	-0,043	0,143	0,334	0,263	-0,003
Co 034	0,240	0,190	0,053	-0,121	-0,296
Co 040	0,204	0,592*	0,172	0,025	-0,030
Co 046	0,202	0,363	0,134	0,089	-0,046
Co 052	0,144	0,248	0,254	0,449*	0,070
Co 058	0,084	0,123	0,403	0,235	-0,092
Co 064	0,060	0,483*	0,230	0,002	0,189
Co 070	0,107	0,154	0,242	0,236	-0,069
Co 076	0,157	0,199	0,390	0,184	-0,358
Co 082	0,136	0,078	0,408	0,126	-0,221
Co 088	0,245	0,539*	0,417	0,255	-0,066
Co 094	0,182	0,212	0,321	0,185	-0,077
Co 100	0,127	0,139	0,438*	0,389	-0,032
Co 106	0,124	0,311	0,175	0,090	-0,053
Co 112	0,169	0,222	0,411	0,198	-0,108
Co 118	0,073	0,231	0,292	0,448*	-0,034

Obs:

Co – Competitividade;

MI – Motivação intrínseca;

RId – Regulação Identificada;

RIn – Regulação Introjetada;

REx – Regulação Externa;

Am – amotivação

$p_{cB} \leq 0,0005$  = Alpha corrigido para as análises correlacionais dos itens da dimensão Co do IMPRAFE-126 e dos níveis do IAPAFE-25.

A Tabela 11 apresenta as correlações entre os itens da dimensão Estética do Inventário IMPRAFE-126 e as dimensões do Inventário IAPAFE-25. Inicialmente, pode-se destacar que a maioria das correlações positivas e todas as correlações significativas ocorreram nos modos mais internos de motivação (Regulação Identificada), com exceção do item 113 (tornar-me atraente), que apresentou uma correlação negativa. Tal resultado é satisfatório e se pode interpretá-lo como positivo, pois a maioria dos vinte itens da dimensão Estética está associada à dimensão Regulação Identificada, indicando que as dimensões e os itens em análise andam no mesmo sentido.

Entretanto, quanto à intensidade destas correlações (Itens da dimensão Estética e dimensão Regulação Identificada), estas variaram entre nula (rho menor que 0,1) a moderada (0,40), predominando a fraca. Quanto à correlação entre o item 113 da dimensão Estética e a dimensão Regulação Identificada, nota-se que a correlação é negativa, fraca e não significativa (-0,292). Este resultado pode indicar

que se tornar atraente não é um motivo que leva à prática regular da GR para estas atletas.

Destaca-se, ainda, que, nas correlações entre os itens da dimensão Estética e a dimensão Motivação Intrínseca, as correlações foram, na maioria, negativas, de intensidades nula a fraca. Este resultado pode indicar que os itens (005 – manter bom aspecto: -0,019, 011 – emagrecer: -0,110, 023 – ter bom aspecto: -0,140, 029 – desenvolver a musculatura: -0,030, 035 – ficar forte: -0,068, 053 – ficar com o corpo definido: -0,138, 059 – chamar a atenção das pessoas: -0,068, 083 – atrair a atenção: -0,008, 089 – ser considerado mais bonito: -0,053 e 095 – não engordar: -0,055) da dimensão Estética, quando associados à dimensão Motivação Intrínseca, não andam no mesmo sentido e nem na mesma direção.

Isto pode significar que estes itens não são considerados pelas atletas avaliadas uma forma de motivação interna ou autônoma que influenciam na aderência à modalidade, talvez porque, como se comentou anteriormente, a dimensão Estética é considerada como condição para a prática da modalidade e não um motivo que leva a praticá-la (FONTANA *et al.*, 2010). Por fim, destaca-se que das 100 correlações analisadas 3 foram estatisticamente significativas.

Em uma análise mais detalhada das correlações significativas, nota-se que o item 017 (Manter o corpo em forma) e o item 107 (desenvolver o meu corpo) da dimensão Estética apresentaram correlações positivas, moderadas e significativas associados à dimensão Regulação Identificada (0,473\* e 0,483\*) e que a correlação mais forte foi entre o item 119 (ter um corpo em boa forma) da dimensão Estética e a dimensão Regulação Identificada (0,484\*).

Este resultado pode indicar que manter o corpo em forma, desenvolver o seu próprio corpo e ter um corpo em boa forma pode ser uma forma de motivação que leva as atletas de GR a praticar a modalidade e que estas atletas incorporam estes itens (017,107 e 119) da dimensão Estética como parte de seus valores, caracterizando uma forma mais autônoma de ME (Regulação Identificada).

Tabela 11: Correlação Spearman – Itens da dimensão Estética e os cinco níveis de autodeterminação

Itens	MI	RId	RIn	REx	Am
Es 005	-0,019	0,211	0,137	0,004	0,130
Es 011	-0,110	0,219	0,012	0,171	0,205
Es 017	0,005	0,473*	-0,013	0,045	0,262
Es 023	-0,140	0,272	0,036	0,037	0,095
Es 029	-0,031	0,218	0,061	0,133	0,121
Es 035	-0,068	0,159	-0,203	-0,079	0,134
Es 041	0,119	0,260	0,097	0,128	0,166
Es 047	0,000	0,271	0,113	0,235	0,261
Es 053	-0,138	0,162	0,057	0,211	0,275
Es 059	-0,068	0,212	0,196	0,217	0,246
Es 065	0,130	0,404	0,115	0,129	0,205
Es 071	0,098	0,408	0,147	0,174	0,099
Es 077	0,197	0,377	0,314	0,407	0,100
Es 083	-0,008	0,060	0,222	0,260	-0,019
Es 089	-0,053	0,247	0,339	0,320	0,077
Es 095	-0,055	0,201	0,036	0,073	0,208
Es 101	0,054	0,269	0,279	0,216	0,095
Es 107	0,104	0,483*	0,244	0,269	0,240
Es 113	0,240	-0,292	0,295	0,261	0,030
Es 119	0,041	0,484*	0,193	0,245	0,317

Obs:

Es – Estética;

MI – Motivação intrínseca;

RId – Regulação Identificada;

RIn – Regulação Introjetada;

REx – Regulação Externa;

Am – amotivação

$p_{cB} \leq 0,0005$  = Alpha corrigido para as análises correlacionais dos itens da dimensão Es do IMPRAFE-126 e dos níveis do IAPAFE-25.

A Tabela 12 apresenta as correlações entre os itens da dimensão Prazer do Inventário IMPRAFE-126 e as dimensões do Inventário IAPAFE-25. Inicialmente, pode-se destacar que as correlações positivas ocorreram nas associações dos itens da dimensão Prazer e a dimensão Regulação Identificada. Nota-se, também, que a maioria das correlações significativas ocorreu nos modos mais internos de motivação (Motivação Intrínseca e Regulação Identificada). Tal resultado é satisfatório e se pode interpretá-lo como positivo, pois os vinte itens da dimensão Prazer estão associados à dimensão Motivação Intrínseca e Regulação Identificada, podendo indicar que as dimensões e os itens em análise andam no mesmo sentido, e que os modos mais internos de motivação, por serem mais autônomos, caracterizam os itens da dimensão Prazer como motivos associados aos valores pessoais das atletas avaliadas (Motivação Intrínseca e Regulação Identificada).

Entretanto, o item 096 (poder viajar com meus colegas) demonstrou-se como exceção. O item 096 da dimensão Prazer, quando associado à dimensão Motivação

Intrínseca, apresentou uma correlação negativa, fraca e não significativa (poder viajar com meus colegas: -0,112). Este resultado pode nos indicar que este item e esta dimensão não andam juntos e nem no mesmo sentido, pois o fato de viajar com os colegas parece não ser um motivo interno que leve à prática regular da GR para estas atletas.

Entretanto, quanto às intensidades das correlações em geral, dos itens da dimensão Prazer e as dimensões do Inventário IPAFE-25, estas variaram entre fraca (0,15) a moderada (0,40), predominando a fraca. Destaca-se, ainda, que, nos modos mais externos de motivação (Regulação Introjetada e Regulação Externa), as correlações foram fracas. Quanto às correlações envolvendo a dimensão Amotivação, observa-se que a maioria foi fraca, com exceção do item 096 (poder viajar com meus colegas) que apresentou uma correlação positiva, moderada e significativa (0,429\*).

Este resultado pode nos indicar que as atletas avaliadas apresentam um comportamento amotivado (falta de um propósito para agir) para o item 096 (poder viajar com meus colegas), pois poder viajar com os colegas pode não ser um motivo que as levem à prática da modalidade. Por fim, destaca-se que das 100 correlações analisadas 4 foram estatisticamente significativas.

Em uma análise mais detalhada das correlações significativas, nota-se que a dimensão Regulação Identificada apresentou a maioria das correlações significativas (2). Estas correlações foram com os itens 060 (livrar-me de preocupações: 0,448\*) e 066 (sentir-me mais alegre: 0,455\*). Este resultado pode indicar que se livrar de preocupações e sentir-se mais alegre são motivos que levam à prática da GR e que estes itens (060 e 066) fazem parte das concepções e valores das atletas avaliadas, caracterizando a Regulação Identificada.

Entretanto, a correlação mais forte foi entre o item 024 da dimensão Prazer (sentir-me mais satisfeito comigo mesmo: 0,485\*) e a dimensão Motivação Intrínseca. Este resultado pode indicar que se sentir mais satisfeito consigo mesmo é um motivo que leva estas atletas a praticar a GR e que pode ser um motivo mais interno, caracterizando um comportamento mais autônomo das atletas, representado pela Motivação Intrínseca.

Tabela 12: Correlação Spearman – Itens da dimensão Prazer e os cinco níveis de autodeterminação

Itens	MI	RId	RIn	Re	Am
Pr 006	0,309	0,194	0,254	0,085	-0,220
Pr 012	0,371	0,368	0,199	0,148	-0,201
Pr 018	0,233	0,090	0,227	0,064	0,009
Pr 024	0,485*	0,395	0,211	0,182	-0,082
Pr 030	0,320	0,346	0,219	-0,054	-0,150
Pr 036	0,248	0,367	-0,009	0,071	0,092
Pr 042	0,104	0,254	0,003	-0,007	0,022
Pr 048	0,335	0,371	0,015	-0,024	0,157
Pr 054	0,248	0,296	0,095	0,148	-0,001
Pr 060	0,257	0,448*	-0,106	0,139	0,245
Pr 066	0,324	0,455*	0,024	0,102	0,151
Pr 072	0,121	0,351	-0,079	0,042	0,284
Pr 078	0,252	0,324	0,027	0,053	0,107
Pr 084	0,144	0,402	0,254	0,092	-0,048
Pr 090	0,273	0,126	0,058	-0,011	-0,074
Pr 096	-0,112	0,159	0,162	0,144	0,429*
Pr 102	0,421	0,351	0,174	0,243	0,072
Pr 108	0,215	0,301	0,022	-0,008	0,217
Pr 114	0,403	0,234	0,282	0,195	-0,012
Pr 120	0,344	0,319	0,086	0,215	0,194

Obs:

Pr – Prazer;

MI – Motivação intrínseca;

RId – Regulação Identificada;

RIn – Regulação Introjetada;

REx – Regulação Externa;

Am – amotivação

$p_{CB} \leq 0,0005$  = Alpha corrigido para as análises correlacionais dos itens da dimensão Pr do IMPRAFE-126 e dos níveis do IAPAFE-25.

#### 4.3 SUGERIR ATIVIDADES DE TREINO A PARTIR DOS RESULTADOS OBTIDOS DAS ANÁLISES DESCRITIVAS DESTE ESTUDO

A fim de atender a este objeto específico, procedeu-se a exploração dos escores obtidos através do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25, segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (PESTANA; GAGEIRO, 2003; REIS, 2001). Em sequência, foram apresentados os resultados, sucessiva e sistematicamente. Assim, com base nos resultados obtidos das análises descritivas, pretende-se sugerir possíveis contribuições ao treinamento da GR.

Como se verificou anteriormente, considerando os valores nominais das médias, observa-se que as dimensões motivacionais e os níveis de autodeterminação ficaram ordenados da seguinte forma: Prazer, Saúde,

Sociabilidade, Competitividade, Estética e Controle de Estresse (ver Figura 2); Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação (ver Figura 3)

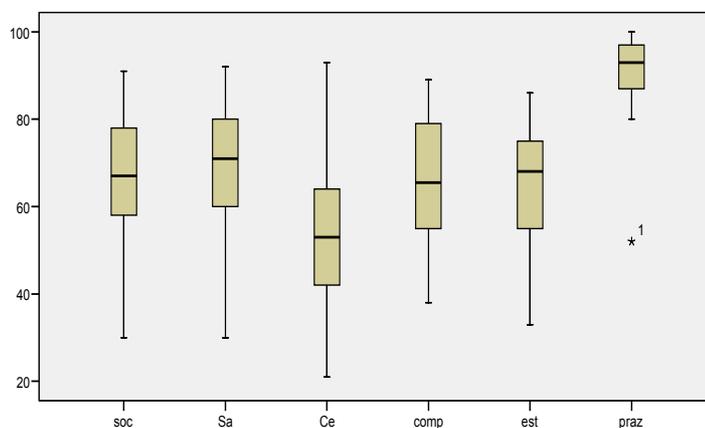


Gráfico: 1 – Distribuições das dimensões motivacionais à prática da GR

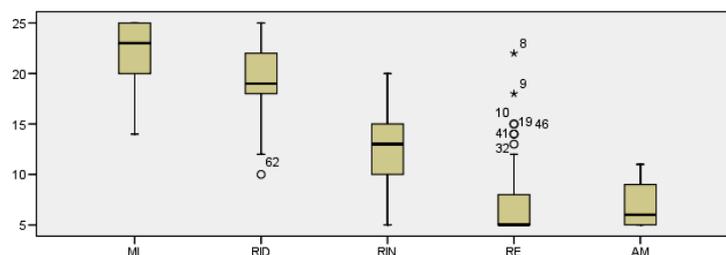


Gráfico: 2 Distribuições dos níveis de autodeterminação à prática da GR

As análises descritivas mais detalhadas (ver Tabela 1) demonstraram que as médias foram: 91,29 (Prazer), 69,09 (Saúde), 66,85 (Sociabilidade), 66,33 (Competitividade), 64,54 (Estética) e 54,56 (Controle de Estresse). Estas informações proporcionam importantes implicações no planejamento das atividades de treino, pois é necessário manter as atletas motivadas e para isso é preciso planejar as atividades de treino com esta intenção.

Como vimos anteriormente, a dimensão Prazer é a dimensão que mais motiva as atletas avaliadas para a prática regular da GR. A prática da GR lhes proporciona Prazer e o Prazer é considerado o protótipo da MI. Ele está associado ao bem-estar, à persistência, à autoestima, ao divertimento, à alegria e à disposição à tarefa.

A GR apresenta uma característica positiva, pois em todas as sessões de treino pratica-se a modalidade (como se demonstrou anteriormente, que é fonte de

Prazer para as suas praticantes). Mesmo que em determinados momentos do treinamento não sejam tão prazerosos, como a preparação específica realizada pelo *ballet* e o treinamento de força, é importante destinar um período de treino para a prática do esporte.

Entretanto, sabe-se que a GR exige movimentos artísticos, suavidade nos gestos, desenvolvimento motor complexo, força e alto grau de flexibilidade, de modo que as longas sessões de flexibilidade e o forte trabalho muscular, característicos do esporte, não podem ser negligenciados. O resultado deste estudo indica um grupo de 4 dimensões motivacionais (Saúde, Sociabilidade, Competitividade e Estética) que se segue à dimensão Prazer e nos fornece indicativos valiosos sobre como manter a motivação, mesmo fora do período de prática do esporte propriamente dito.

Com relação à dimensão Saúde, primeira dimensão das quatro dimensões deste grupo, trata-se da necessidade de informar as atletas sobre a relevância do treinamento da flexibilidade e da força, não apenas em sua *performance*, mas em sua saúde. Em um trabalho multilateral, pode não ficar muito claro o porquê e a importância de realizar determinadas atividades que não parecem estar relacionadas à GR. Para o treinador estas razões podem ser claras, mas para as atletas não. Por este motivo, é necessário esclarecer estas razões, já que a saúde é uma dimensão motivacional relevante para elas.

Quanto à dimensão Sociabilidade, segunda dimensão motivacional deste grupo, refere-se à atenção que o treinador deve dar ao planejamento dos períodos de treinamento, de maneira a promover atividades na preparação física e aquecimento onde a socialização seja fomentada. Seria interessante planejar atividades em grupos, atividades colaborativas, propiciando a interação social, criar um ambiente de parceria e cumplicidade entre as atletas. As atividades com estas características representam um papel importante na manutenção da motivação elevada.

Quanto à dimensão Competitividade, poderíamos pensar que esta é mais alimentada unicamente através das participações em competições. Sem dúvida, a participação em competições é um importante fator de fomento desta dimensão (pois é para competir que se treina). No entanto, durante as sessões de treino, a competição pode estar presente nas atividades diárias.

Seria importante o treinador promover atividades competitivas em diferentes momentos do treino (com “brincadeiras”, jogos colaborativos ou não, estafetas e

outros), mas com a atenção de não tornar a competitividade o centro do trabalho e sim utilizá-la com o caráter educativo, focando na realização da tarefa. A competição pode ser considerada como uma importante fonte de *feedback* e possui papel relevante na percepção de competência de atletas. Trata-se de uma característica fundamental e inerente à atividade esportiva que não deve ser negligenciada e nem supervalorizada.

Quanto à dimensão Estética, pode-se dizer que seria uma condição para a prática da GR e não um motivo que leva a praticá-la, pois as atletas de GR possuem característica ectomorfa, ou seja, o predomínio longitudinal, corpo magro onde predomina a altura sobre o peso. Mas neste caso, as atletas avaliadas demonstraram certa importância a esta dimensão. Este fenômeno pode ser compreendido considerando as posições de Ewing (1981) e Whitehead (1995), que afirmam que as oportunidades sociais no contexto esportivo se expressam de diferentes formas para o sexo feminino.

Neste sentido, a boa aparência física faz parte do contexto da GR. Seria interessante o treinador estimular por exemplo, o desenvolvimento muscular. Neste caso, este estímulo serviria no sentido de melhor orientar suas atletas sobre a importância do corpo estar em condição necessária para realizar os elementos corporais exigidos pelo código de pontuação da modalidade.

Quanto à dimensão Controle de Estresse, refere-se à dimensão motivacional que não apresentou um papel importante na motivação destas atletas de acordo com os resultados obtidos. Pode-se dizer que os aspectos relacionados à fase de desenvolvimento destas atletas poderiam explicar o pouco interesse dessa dimensão motivacional à prática da GR nestas adolescentes.

Com relação aos níveis de autodeterminação, observa-se que os resultados relativos às médias destas dimensões apresentam uma clara diferença entre o crescente do contínuo motivacional, demonstrando que a dimensão Amotivação apresenta os menores valores e a dimensão Motivação Intrínseca apresenta a média mais alta. Este resultado indica que as atletas avaliadas estão predominantemente motivadas por motivos intrínsecos e que provavelmente estão conseguindo satisfazer suas necessidades psicológicas inatas de autonomia, competência e relacionamento (DECI: RYAN, 1985; REEVE; DECI, 1996; DECI; VANSTEENKISTE, 2004).

Neste sentido, seria interessante fomentar os estilos mais internos de motivação na prática da GR, propiciando um ambiente favorável para desenvolvê-los. O treinador poderia planejar suas atividades de treino voltadas para a realização da tarefa, propiciando *feedback* informacional ao atleta, reforçando suas qualidades, promovendo novos desafios e evitando fortes pressões e cobranças. Assim, seria possível ocasionar o interesse do atleta e desta maneira seria fortalecida a Motivação Intrínseca e conseqüentemente o prazer.

Estes resultados podem corroborar com os profissionais que atuam diretamente na preparação de atletas de GR, entre eles treinadores, psicólogos, entre outros. Destaca-se que estes profissionais deveriam levar em conta os resultados obtidos neste estudo, considerando as diferenças estatisticamente significativas aqui apresentadas e criar modelos de orientação e de educação à prática da GR.

## 5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 5.1 ANÁLISES DESCRITIVAS

Conforme mencionamos anteriormente nas comparações das médias, a dimensão motivacional que mais motiva as atletas de GR de 13 a 16 anos à prática regular de atividade física e esportiva é a dimensão Prazer, seguida pelas dimensões Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Controle de Estresse. Estes resultados apresentam as mesmas características que um estudo realizado com 165 atletas de basquetebol do sexo feminino participantes de campeonatos estaduais e municipais de seis estados brasileiros (PE, RJ, SP, PR, SC e RS), que apresentaram a mesma ordenação no que se refere aos fatores motivacionais (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009).

Apesar de serem esportes de características diferentes, o basquetebol, um esporte coletivo; e a GR, um esporte individual, apresentaram os mesmos resultados: as atletas das duas modalidades são motivadas predominantemente pela dimensão Prazer.

Com relação aos resultados obtidos pela dimensão Saúde, causou-nos surpresa, pois tínhamos certa expectativa em relação à dimensão Competitividade. Esperávamos que a dimensão Competitividade fosse uma das principais dimensões motivacionais para a prática regular da GR. Este fato pode ser devido à amostra deste estudo, onde a maioria das atletas é participante de campeonatos escolares.

Os campeonatos escolares são realizados em grupos de 4 atletas e caracterizados pela realização da tarefa, onde o objetivo do campeonato é a troca de nível (nível 1 para o nível 2 e assim por diante), não havendo competição de um grupo contra o outro. Assim, a dimensão Competitividade, para estas atletas, apresentou uma média inferior à dimensão Saúde.

Entretanto, a relevância da dimensão Saúde dada pelas atletas de GR pode ser interpretada como resultado da dimensão Regulação Identificada. Segundo a TAD, a dimensão Regulação Identificada é uma das formas mais autônomas da ME

e ocorre quando as motivações extrínsecas passam a fazer parte dos valores pessoais do indivíduo (RYAN; DECI, 2000a).

Na literatura científica e na opinião pública, a importância da atividade física e esportiva como forma de manutenção da saúde geral e como prevenção de doenças é abordada como um consenso (REINBOTH; DUDA, 2006).

As dimensões Sociabilidade e Competitividade demonstraram motivar da mesma forma as atletas de GR. Este achado vai ao encontro do estudo realizado por Ballaguer e Atienza (1994), onde a dimensão Sociabilidade demonstrou ser uma das dimensões motivacionais que mais motivaram atletas de tênis para a prática regular da modalidade. A importância da dimensão Sociabilidade para as atletas de GR pode ser explicada pela necessidade psicológica de afiliação (RYAN; DECI, 2000a).

De acordo com Ullrich-French e Smith (2006), os índices positivos na socialização com os colegas de equipe estão associados ao maior bem-estar e prazer pela prática da atividade e ao aumento na percepção de competência. Já a dimensão Competitividade está relacionada aos aspectos de disputa, confronto, e de vencer. Trata-se do prazer em competir, do desejo de superar limites, e da busca pelo sucesso nas competições. A competitividade das pessoas pode ser orientada de duas formas, à busca do título, da vitória, e ao objetivo.

Deste modo, as pessoas que possuem orientação à vitória possuem um foco na comparação interpessoal e na conquista da competição. Entretanto, as pessoas que são orientadas ao objetivo possuem um foco voltado para os padrões de desempenho pessoal (WEINBERG; GOULD, 2001). Pesquisas demonstram que quando fornecemos *feedback* positivo e de reforço, conseqüentemente, os níveis de MI são fortalecidos e quando a situação é inversa, ou seja, não se fornece o *feedback* positivo, os níveis de MI diminuem (VANSTEENKISTE; DECI, 2003; DECI; RYAN, 1985; VAQUERO, 2005). Os resultados deste estudo evidenciaram que o *feedback*, quando positivo, pode reduzir os efeitos negativos das derrotas, podendo aumentar a autonomia do sujeito para a resolução de problemas.

A dimensão Estética, apesar de estar classificada como a quinta dimensão motivacional que leva à prática regular da GR para estas atletas avaliadas, apresentou uma média próxima às dimensões Sociabilidade e Competitividade. Este resultado foi uma surpresa, pois não se esperava que a dimensão Estética fosse

importante para a prática da GR, já que a Estética seria uma condição para a prática da modalidade e não um motivo para praticá-la.

Entretanto, este achado vai ao encontro dos estudos realizados por Balbinotti e Capozzoli (2008), Balbinotti *et al.* (2007) que demonstraram que a dimensão Estética é um motivo de aderência à atividade física e esportiva mais característico do sexo feminino. De acordo com Allen (2003), a boa aparência pode levar as mulheres se sentirem bem no ambiente esportivo, proporcionando oportunidades para as atividades sociais e relações interpessoais.

Quanto à dimensão Controle de Estresse, era esperado que fosse a dimensão motivacional menos apontada pelas atletas de GR à prática regular da modalidade. Estes resultados vão ao encontro dos estudos realizados por Fonseca e Maia (2000), Paim e Pereira (2004), Juchem *et al.* (2007), Saldanha *et al.* (2007), Fontana *et al.* (2008). Este achado nos leva a pensar que a dimensão Controle de Estresse não está relacionada como um dos principais motivos de aderência à GR em função da amostra se tratar de adolescentes e talvez o fato de aliviar o estresse não seja ainda uma preocupação para esta faixa etária (13 a 16 anos).

Neste sentido, verifica-se que, para estas atletas adolescentes de GR, a dimensão Controle de Estresse não representa um fator determinante para a prática do esporte. Pensa-se que esta dimensão está mais relacionada à prática de atividade física e aos adultos, onde as preocupações são outras e o fato de aliviar as tensões é um fator importante para este público.

Conforme mencionamos anteriormente nas comparações das médias, o nível de autodeterminação que mais motiva as atletas de GR de 13 a 16 anos à prática regular de atividade física e esportiva é a dimensão Motivação Intrínseca, seguida pelas dimensões Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação. Estes resultados não apresentam as mesmas características de um estudo realizado com 47 atletas de GR participantes de campeonatos estaduais e municipais de quatro estados brasileiros (SP, PR, SC e RS), que apresentou a dimensão Regulação Identificada como o nível de autodeterminação que mais motivava as atletas em análise, seguida das dimensões Motivação Intrínseca, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação (FONTANA *et al.*, 2008).

Apesar de ser o mesmo esporte, os resultados foram diferenciados. Isto pode ser devido à amostra que no primeiro estudo possuía características diferentes do estudo atual, pois as atletas participavam de campeonatos nacionais e municipais e

não participavam de campeonatos escolares. O fato de participar somente de campeonatos nacionais e municipais muda a concepção destas atletas de GR, pois a questão da competitividade está mais presente. Entretanto, ao referir-se ao resultado do estudo atual, observa-se que a dimensão Motivação Intrínseca é aquela que melhor caracteriza estas jovens atletas de GR. Isto significa que estas atletas estão motivadas por motivos intrínsecos.

Segundo Harter (1978), há uma relação entre a percepção de competência, o engajamento e a motivação. De acordo com Valentini (2008), quando se tem uma boa percepção de competência, é possível intensificar a MI e, neste caso, o praticante pode estar mais propenso a se manter na atividade esportiva e acabar preservando suas percepções elevadas nos domínios cognitivo, social e interpessoal. Assim, pode-se pensar que as atletas de GR avaliadas neste estudo possuem uma MI elevada, ou seja, possuem um comportamento autodeterminado, que consegue satisfazer as necessidades inatas psicológicas de autonomia, competência e relacionamento.

Quanto aos resultados relativos às médias das demais dimensões dos níveis de autodeterminação, observa-se que estes seguem a mesma sequência do contínuo motivacional proposto pela TAD. Verifica-se, também, que as demais dimensões Regulação Identificada, Regulação Introjetada e Regulação Externa motivam as atletas de GR, mas em proporções bem menores que a dimensão Motivação Intrínseca. Entretanto, observa-se que estas atletas não se apresentam amotivadas (falta de um propósito para agir), pois a prática regular da GR é devido aos níveis de autodeterminação e às dimensões motivacionais.

## 5.2 ANÁLISES CORRELACIONAIS

Antes de fazermos as discussões dos resultados referentes aos objetivos propostos deste estudo, salienta-se que este é pioneiro e que se trata das correlações entre as dimensões motivacionais do Inventário IMPRAFE-126 e os níveis de autodeterminação do Inventário IAPAFE-25 e das correlações entre os itens das dimensões motivacionais do Inventário IMPRAFE-126 e os níveis de

autodeterminação do Inventário IAPAFE-25. E que os resultados expostos aqui servirão como referência ou ponto de partida para futuros estudos.

### **5.2.1 Correlações Intradimensões do Inventário IMPRAFE-126**

Conforme mencionamos anteriormente, as correlações intradimensões do Inventário IMPRAFE-126 foram todas positivas e não apresentaram correlações nulas. Este resultado é satisfatório, pois pode demonstrar que estas correlações avaliam um único conceito de segunda ordem. Quanto aos resultados relativos às correlações estatisticamente significativas, nota-se que a dimensão Prazer foi aquela que se associou significativamente com as demais dimensões motivacionais. Este achado indica que as atletas que praticam a GR motivadas pela dimensão Prazer também a praticam motivadas pelas demais dimensões.

Entretanto, quando observamos as correlações entre a dimensão Competitividade e as dimensões Controle de Estresse, Saúde e Sociabilidade, nota-se uma certa curiosidade. Os resultados destas 3 correlações podem demonstrar que as atletas que tendem a praticar a GR motivadas pela dimensão Competitividade tendem a não praticá-la motivadas pela forma de aliviar o estresse da vida cotidiana; ou como forma da manutenção da saúde geral; tampouco como forma de fazer parte de um grupo ou relacionar-se com outras pessoas.

Este resultado pode ser devido à vontade de vencer, à busca da vitória, que pode representar, para estas atletas, um dos fatores relevantes para esta prática, independentemente se seus atos poderão ou não lhes proporcionar futuros desconfortos com a saúde, com a ansiedade ou até mesmo diminuir o convívio com as colegas de equipe. Este comportamento pode ser porque, neste caso, estas atletas podem ser capazes de ultrapassar seus limites na busca de seus sonhos e desejos.

Estes resultados estão de acordo com alguns estudos que indicam que a superação dos próprios limites, o desafio da prática competitiva e a sensação de ser bem sucedido, elevam os níveis motivacionais de atletas (LOPES; NUNOMURA, 2007) e que os índices de motivação à prática regular de atividades físicas ou esportivas relacionados à dimensão competitividade estão acima da média esperada

no início da adolescência (13 a 15 anos) de ambos os sexos; em atletas de tênis; e em praticantes de atividades físicas em academias do sexo feminino (BARBOSA *et al.*, 2006; JUCHEM, 2006; CAPOZZOLI, 2006), indo de encontro à faixa etária analisada neste estudo.

Com relação às correlações parciais das dimensões do IMPRAFE-126, observa-se que a correlação mais forte ocorreu entre as dimensões Saúde e Estética. Este resultado pode indicar que as atletas que utilizam a GR como forma de manutenção da saúde geral também tendem a utilizá-la como forma de obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade, ou pelo grupo em que estão inseridas. Este comportamento pode ocorrer pelo fato de que, atualmente, supõe-se que o “corpo bonito” é considerado sinônimo de saúde e de que os adolescentes não têm uma clara definição de saúde e estética. Muitas vezes confundem o significado dessas duas palavras não sabendo diferenciar seus conceitos e, neste caso, acabam sendo levados a agir pela exigência dos padrões culturais atuais, que evidenciam a imagem de um corpo atlético (DA COSTA MÓL; PIRES, 2007; HARRIS, 1994; TAMAYO *et al.*, 2001).

Estes achados vão ao encontro dos estudos realizados pelo Centre for Research in Girls and Women in Sport (1997); Coelho Filho (2003); Veloso; Vasconcelos; Queirós (2004); Barbosa *et al.* (2007); Saldanha *et al.* (2007), que demonstram o desconhecimento dos adolescentes sobre o significado de saúde e estética e que a dimensão saúde está associada à dimensão estética, sendo estes fatores simultâneos que levam à prática de atividades físicas e esportivas. Muitos jovens associam saúde a um corpo “perfeito” e bem “modelado” e por isso, quando são questionados por qual motivo se engajam em suas práticas esportivas, apresentam a saúde e a estética como principais fatores.

No entanto, outros índices de correlação parcial apresentaram diferentes características, como é o caso da correlação entre as dimensões Saúde e Prazer. Na correlação momento-produto esta correlação era positiva, moderada e significativa, mas, com o cálculo da correlação parcial, esta correlação passa a ser negativa, fraca e não significativa. Pode-se dizer que as demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 interferem no sinal, intensidade e significância desta correlação.

Este resultado nos indica que as atletas que tendem a praticar a GR motivadas pela forma de prevenir doenças em geral (dimensão Saúde) não tendem

a praticá-la motivadas pela sensação de bem-estar e divertimento (dimensão Prazer). Este fenômeno pode ocorrer, talvez, porque a dimensão Saúde esteja internalizada de modo a fazer parte das concepções de vida destas atletas caracterizando uma forma de ME (Regulação Identificada), enquanto o Prazer obtido pela prática da GR reflete à Motivação Intrínseca destas atletas (DECI; RYAN, 1985).

Outro aspecto importante a ser comentado é a correlação entre as dimensões Controle de Estresse e Prazer, que foi a única correlação envolvendo a dimensão Prazer com as demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 que se manteve significativa após o cálculo da correlação parcial. Este resultado nos indica que as atletas que praticam a GR motivadas pela forma de aliviar o estresse e as tensões também tendem a praticá-la motivadas pela sensação de satisfação e bem-estar. As dimensões Controle de Estresse e Prazer podem motivar as atletas de GR da mesma forma, demonstrando comportamentos autodeterminados.

Ou seja, segundo a TAD (RYAN; DECI, 2007), os comportamentos extrinsecamente motivados podem ser internalizados em diferentes graus. Neste caso, na medida em que as atletas de GR assimilam e incorporam os valores de que a prática da GR faz bem ao bem-estar físico e mental, aliviando as tensões (Controle de Estresse), acabam praticando a modalidade por satisfação. Esta satisfação pela prática está associada às formas mais autônomas da ME, caracterizando o estilo regulatório da Identificada. Assim, a dimensão Controle de Estresse passa a ser algo de relevância para estas atletas. No caso da dimensão Prazer, esta é caracterizada pela conexão do indivíduo com a atividade, fonte de realização e satisfação.

### **5.2.2 Correlações Intradimensões do Inventário IAPAFE-25**

Como vimos anteriormente nas correlações intradimensões do Inventário IAPAFE-25, uma correlação foi nula entre as 5 dimensões em análise (Regulação Identificada e Amotivação). Este resultado pode ser considerado como positivo, pois não se esperava que ocorresse esta correlação. Pelo fato de que a dimensão Regulação Identificada é caracterizada como um dos estilos regulatórios mais

autônomos da ME e a dimensão Amotivação é caracterizada pela falta de um propósito para agir, ou pelo sentimento de incapacidade de realizar algo.

Neste sentido, verifica-se que estas dimensões são opostas e não andam juntas. Estes resultados vão ao encontro dos princípios norteadores da Teoria da Autodeterminação: quanto mais internalizadas as ações, mais comportamentos autônomos se têm (DECI; RYAN, 2000). Estes resultados também justificam o fenômeno que a maioria das correlações envolvendo a dimensão Amotivação foi negativa e que os índices correlacionais mais altos ocorreram nos modos mais internos de motivação. Em contrapartida, nos modos mais externos de motivação, os índices correlacionais foram mais baixos.

Ao tratarmos das correlações significativas, verificamos que a associação mais forte foi entre as dimensões Motivação Intrínseca e Regulação Identificada. Este resultado era esperado, já que se tinha a expectativa de que os modos mais internos de motivação fossem expressos pelas atletas avaliadas. Isto nos indica que as atletas de GR avaliadas neste estudo praticam a modalidade regularmente movidas pela Motivação Intrínseca, como também pela forma mais internalizada da ME (Regulação Identificada). Estes achados vão ao encontro dos princípios norteadores da Teoria da Autodeterminação, onde a MI é considerada como o protótipo da Teoria da Autodeterminação (RYAN; DECI, 2007).

Entretanto, aquelas atletas que tendem praticar a modalidade movidas pela forma de desempenhar ações sob pressão, no sentido de evitar a culpa (Regulação Introjetada), não apresentam um comportamento Amotivado. Isto significa que estas atletas possuem diferentes níveis de autodeterminação que caracterizam sua prática regular na GR e que de certa maneira estão motivadas, não demonstrando um comportamento oposto.

Quanto às correlações parciais entre as dimensões do Inventário IAPAFE-25, observa-se que, quando controlamos as dimensões, há mais correlações significativas, indicando que o controle das dimensões afeta de forma geral o nível de significância destas correlações. O índice de correlação parcial mais forte foi entre as dimensões Amotivação e Regulação Introjetada.

Observa-se que na correlação momento-produto esta correlação era negativa, moderada e significativa. Entretanto, quando fizemos o cálculo da correlação parcial, esta correlação passa a ser positiva, moderada e significativa. Nota-se que a influência das demais dimensões afeta o sinal desta correlação. Este

resultado pode nos indicar que as atletas que apresentam um comportamento motivado pela Regulação Introjetada apresentam também um comportamento Amotivado, ou seja, aquelas que desempenham as ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou a própria ansiedade para realçar o ego ou o orgulho, acabam se desmotivando.

Este fenômeno pode ocorrer porque a Regulação Introjetada é um estilo regulatório da ME que não possui autonomia. Neste caso, a pessoa começa a pressionar a si própria para participar da atividade e por isso não é autônoma (RYAN; DECI, 2000c). Neste sentido, pode-se dizer que estas atletas podem estar praticando o esporte por um desejo que não é delas, mas sim de terceiros, como, por exemplo, dos pais ou dos treinadores. Assim, elas praticam o esporte não por sua vontade, mas sob pressão de outras pessoas.

Outra correlação parcial que nos causou surpresa foi entre as dimensões Amotivação e Regulação Identificada. Na correlação momento-produto, esta correlação era negativa, nula e não significativa. No entanto, quando calculamos a correlação parcial desta correlação, nota-se que ela passa a ser positiva, moderada e significativa. Isto nos leva a pensar que a interferência das outras três dimensões é muito importante, pois há uma inversão no sinal, uma alteração na classificação da intensidade e a correlação passa a ser significativa.

Resultado este que não esperávamos, pois a dimensão Regulação Identificada é considerada como um dos estilos regulatórios da ME que possui mais autonomia e a Amotivação representa a falta de um propósito para agir, onde o indivíduo não vê sentido naquela prática. Nota-se que este fenômeno ocorre em função do controle das demais dimensões do Inventário IAPAFE-25.

Com relação à correlação parcial entre as dimensões Regulação Introjetada e Regulação Identificada, verifica-se que, com o controle das demais dimensões do IAPAFE-25, esta correlação se mantém positiva e moderada; porém, altera seu nível de significância, passando a ser significativa. Neste caso, o nível de significância tem origem no controle das demais dimensões do IAPAFE-25. Este resultado nos indica que as atletas que praticam a GR motivadas pela Regulação Introjetada também a praticam motivadas pela Regulação Identificada, demonstrando comportamentos com menos e mais autonomia.

Ao tratarmos da correlação parcial entre as dimensões Regulação Externa e Regulação Introjetada, verifica-se que, ao controlarmos as demais dimensões do

IAPAFE-25, esta correlação altera sua intensidade e nível de significância, passando a ser moderada e significativa. Observa-se que a intensidade e o nível de significância têm origem no controle das demais dimensões do IAPAFE-25. Tal resultado supõe que as atletas de GR avaliadas possuem comportamentos em diferentes graus de autonomia nos estilos regulatórios de ME. Ou seja, praticam a GR com a intenção de receber recompensas externas (prêmios, medalhas, títulos), como também praticam a GR para evitar a culpa, pressionando a si próprias (precisam fazer isto para evitar a cobrança de uma outra pessoa).

Conforme De Rose Jr. e Korsakas (2006), os pais e treinadores exercem pressão sobre seus filhos e alunos, fazendo prevalecer a vontade deles e esquecendo os verdadeiros interesses de seus filhos e alunos. Para Weiss e Weiss (2006), as ginastas que não recebem suporte positivo de seus pais e treinadores que não apresentam prazer, alegria, satisfação e vontade de fazer ginástica, que não enxergam benefícios em seu esporte e que veem em outros esportes a possibilidade de se sentirem felizes e realizadas, apresentando um baixo comprometimento com a modalidade esportiva e estão propensas ao abandono do esporte.

Quanto à correlação parcial entre as dimensões Amotivação e Regulação Externa, observa-se que o controle das demais dimensões do IAPAFE-25 influencia na intensidade e nível de significância desta correlação, pois a correlação passou de fraca e não significativa (correlação momento-produto) à moderada e significativa (correlação parcial). Pode-se dizer que as atletas que tendem a praticar a GR motivadas a fim de satisfazer uma demanda externa, como, por exemplo, a recompensa, ou para atingir uma conseqüência desejada, ou para evitar uma punição ou ameaça (Regulação Externa), também tendem a apresentar um comportamento Amotivado. Isto pode ocorrer pelo fato de que a Regulação Externa é considerada a categoria menos autônoma da ME (RYAN; DECI, 2000a). Talvez por este motivo ela se relacione com a dimensão Amotivação, que não apresenta sentido em realizar a atividade.

### 5.2.3 Correlações Interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25

Conforme vimos anteriormente, as correlações interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25 apresentaram 3 correlações nulas entre as 11 dimensões em análise. A primeira correlação nula ocorreu entre as dimensões Prazer e Amotivação. Este resultado era esperado, pois o Prazer está associado à sensação de bem-estar e satisfação pela prática; e a Amotivação representa a falta de um propósito para agir.

Desta maneira, este resultado reforça os princípios norteadores da Teoria da Autodeterminação, pois o Prazer representa uma das formas mais internas de motivação e a Amotivação é considerada o oposto, onde não apresenta nenhum tipo de motivação. Quanto à correlação entre as dimensões Estética e Motivação Intrínseca, pode-se dizer que a dimensão Estética, especificamente na GR, é mais uma condição para a prática do esporte e não algo que leve as atletas a praticarem a modalidade.

E com relação à correlação entre as dimensões Controle de Estresse e Regulação Introjetada, pode-se dizer que esta associação não ocorre em virtude da dimensão Controle de Estresse apresentar um comportamento mais autônomo e internalizado, enquanto a dimensão Regulação Introjetada não apresenta um comportamento autônomo. A dimensão Controle de Estresse pode ser para estas atletas um fator relevante para a prática, pois aliviar as tensões mentais e proporcionar benefícios físicos e mentais representam para elas certa relevância.

Observa-se que das 6 correlações envolvendo a dimensão Amotivação 2 foram negativas (Controle de Estresse e Amotivação e Competitividade e Amotivação). Estes resultados podem nos indicar que as atletas que tendem a se motivar por aspectos relacionados a aliviar as tensões da vida cotidiana e aos aspectos relacionados ao vencer não tendem a apresentar um comportamento Amotivado.

Isto pode ocorrer pelo fato das dimensões Controle de Estresse e Competitividade serem fatores relevantes para a prática da modalidade, independentemente do tipo de regulação que esta motivação representa para elas. Entretanto, significa que estas atletas não apresentam um comportamento Amotivado quando se trata da dimensão Controle de Estresse e Competitividade.

Estudos indicam que os jovens utilizam o esporte como forma de manifestação dos aspectos relacionados a vencer (BARBOSA *et al.*, 2008; JUCHEM *et al.*, 2007; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009) e que os aspectos relacionados a aliviar tensões da vida cotidiana estão mais relacionados a um público mais adulto (BALBINOTTI *et al.*, 2007; SALDANHA, 2008).

Destaca-se, ainda, que a dimensão Prazer está relacionada com os modos mais internos de motivação. Este resultado é satisfatório, pois demonstra que os maiores níveis de autonomia andam no mesmo sentido que a sensação de bem-estar, de diversão e satisfação pela prática da modalidade. Estes resultados vão ao encontro dos vários estudos que demonstram que quando se tem a autoestima e a percepção de competência elevadas em função da sensação de bem-estar, apresenta-se uma orientação para a MI, promovendo uma melhor aprendizagem e engajamento na atividade (CSIKSZENTMIHAYYI, 1975; DECI; RYAN, 1985; DECI; RYAN; KOESTNER, 1999; RYAN; DECI, 2007; VALENTINI, 2008).

Ao comentarmos as correlações significativas, observa-se que a dimensão Regulação Identificada apresentou associação significativa com todas as dimensões do IMPRAFE-126. Este resultado nos indica que estas correlações andam juntas e no mesmo sentido e que as dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) representam para estas atletas uma forma de ME mais autônoma (Regulação Identificada), sendo relevante para a prática da modalidade.

Entretanto, os índices de significância mais fortes foram entre as dimensões Saúde e Regulação Identificada, Prazer e Regulação Identificada e Sociabilidade e Regulação Identificada, justificando-se pelos mesmos motivos apresentados acima.

Finalmente, quer se destacar as correlações entre as dimensões Sociabilidade e Regulação Externa e Competitividade e Regulação Externa. Com relação à primeira, observa-se que a correlação foi positiva, moderada e significativa, indicando que estas duas dimensões andam juntas. Este resultado pode ser devido à necessidade da atleta de GR buscar uma recompensa externa que seria o reconhecimento dos seus colegas de equipe e sua aceitação no grupo.

Este achado corrobora com os estudos realizados por (GALLAHUE; OZMUN, 2005; HEDSTROM; GOULD, 2004; FONTANA; BARBOSA; BALBINOTTI, 2010) que afirmam que o jovem, na adolescência, procura a atividade física na intenção de pertencer a um grupo e de sua aceitação perante os colegas de equipe e que este é

um dos principais fatores de aderência à atividade física ou esportiva nesta faixa etária (13 a 16 anos). Com relação à segunda, observa-se que esta apresentou as mesmas características que a primeira, ou seja, uma correlação positiva, moderada e significativa.

Esta manifestação pode ocorrer, talvez, porque os comportamentos extrinsecamente motivados são realizados como um meio para atingir um fim. E os benefícios que o exercício proporciona na atividade estão separados da atividade em si (RYAN; DECI, 2007). Neste caso específico, estas atletas podem praticar regularmente a GR, na intenção de almejar a vitória, o título ou a medalha.

Quanto às correlações parciais entre as dimensões do Inventário IMPREFE-126 e do IAPAFE-25, observa-se que a dimensão Motivação Intrínseca, quando correlacionada com as 6 dimensões motivacionais do IMPRAFE-126, apresenta 3 correlações que invertem o sinal. São elas: Motivação Intrínseca e Controle de Estresse, Motivação Intrínseca e Sociabilidade e Motivação Intrínseca e Estética.

Este resultado nos indica que, quando controlamos as dimensões pelo cálculo da correlação parcial, há uma alteração no sinal destas correlações. Significa que as demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 exercem uma forte influência sobre estas 3 dimensões testadas. Este fenômeno pode estar indicando que a forma de aliviar o estresse diário, a necessidade de se integrar socialmente em um grupo e os aspectos relacionados a vencer podem ser fatores motivacionais menos autônomos característicos da ME, como, por exemplo, a Regulação Externa e a Regulação Introjetada. Assim, estes fatores por apresentarem estas características não andariam no mesmo sentido da dimensão Motivação Intrínseca, que está associada a fatores mais internalizados.

Com relação às correlações parciais entre as dimensões Motivação Intrínseca e Estética e Motivação Intrínseca e Prazer, verifica-se que, na primeira, a correlação passa a ser negativa, moderada e significativa enquanto na correlação momento-produto era positiva, nula e não significativa. Neste caso, nota-se que o controle das demais dimensões influenciam no sinal, na intensidade e no nível de significância desta correlação. Então, podemos dizer que a dimensão motivacional Estética não anda no mesmo sentido da dimensão Motivação Intrínseca, porque não apresentam o mesmo tipo de comportamento.

A dimensão Estética pode ser caracterizada pela dimensão Regulação Externa, onde o indivíduo busca na prática uma recompensa externa, enquanto a

Motivação Intrínseca está diretamente conectada com a prática (DECI, RYAN, 1985).

Quanto à segunda, verifica-se que esta apresentou o índice de correlação parcial mais forte entre as demais correlações. Neste caso, observa-se que as demais dimensões não interferem de forma relevante nas correlações das dimensões testadas. Tal resultado é pertinente, pois demonstra que as atletas que praticam regularmente a GR pela sensação de bem-estar e satisfação tendem a ser motivadas pela forma mais autodeterminada (Motivação Intrínseca). Este achado é positivo e satisfatório indo ao encontro dos princípios da Teoria da Autodeterminação, pois, quando se pratica a atividade por prazer e satisfação, gera-se uma sensação de bem-estar e de eficaz funcionamento do organismo. Assim, conseguimos atender as necessidades psicológicas básicas (competência, autonomia e relacionamento).

Como consequência deste fenômeno, fomentamos a Motivação Intrínseca, que é caracterizada pela autonomia e autodeterminação do sujeito (RYAN; DECI, 2007). Neste sentido, podemos concluir que o “Prazer” é a dimensão que melhor explica o comportamento humano autodeterminado, diga-se, aquela dimensão que melhor representa a Motivação Intrínseca. De acordo com um estudo realizado por Weiss e Weiss (2006) com atletas americanas de elite da ginástica, foi possível verificar que, quando as ginastas praticam a modalidade por prazer, alegria e conseguem entender os benefícios que a prática lhes oferece, recebendo um suporte positivo de seus pais e treinadores e não enxergam em outras modalidades, outros benefícios, estas representam um alto comprometimento com a modalidade.

Ao analisarmos as correlações parciais entre a dimensão Regulação Identificada e as seis dimensões motivacionais do IMPRAFE-126, observa-se que a correlação com a dimensão Prazer inverteu o sinal de positivo para negativo, alterou a intensidade de moderada para fraca e alterou o nível de significância de significativa para não significativa, demonstrando que as demais dimensões do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 influenciam no sinal, na intensidade e no nível de significância desta correlação.

Entretanto, esperava-se que esta correlação se mantivesse positiva e significativa, pois a dimensão Regulação Identificada é classificada como um dos modos mais autônomos de ME e a dimensão Prazer também é caracterizada por um dos modos mais internos de motivação, a Motivação Intrínseca. Já a correlação

parcial entre as dimensões Regulação Identificada e a dimensão Estética passa a ser nula e a correlação parcial entre as dimensões Regulação Identificada e a dimensão Sociabilidade foi a única correlação envolvendo a dimensão Regulação Identificada que se manteve significativa. Este fato nos indica que o controle das demais dimensões influencia, de maneira geral, na intensidade e nos níveis de significância destas correlações.

Entretanto, a dimensão Estética, quando associada à dimensão Regulação Identificada, pode apresentar este resultado em função de que a prática da modalidade como forma de obter um corpo bonito, aceito pela sociedade, pode estar relacionado a formas mais externas de motivação; enquanto a Regulação Identificada é mais caracterizada pelos comportamentos mais internos de ME. O fato de que a correlação entre a dimensão Regulação Identificada e a dimensão Sociabilidade se manteve significativa pode estar associado ao tipo de motivação que representa a Sociabilidade.

Neste caso, para as atletas avaliadas, esta dimensão pode ser algo relevante para a prática da modalidade, sendo um tipo de motivação mais internalizado da ME, caracterizada pela dimensão Regulação Identificada, onde os valores da sociabilidade fazem parte das concepções das atletas, indo ao encontro dos níveis de autonomia da dimensão Regulação Identificada.

Ao verificarmos as correlações parciais entre a dimensão Regulação Introjetada e as demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25, observa-se que das 6 correlações 3 inverteram o sinal (Regulação Introjetada e Controle de Estresse, Regulação Introjetada e Sociabilidade e Regulação Introjetada e Estética) e 2 foram significativas (Regulação Introjetada e Controle de Estresse e Regulação Introjetada e Competitividade). Nota-se que o controle das demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 influenciam, de modo geral, no sinal e nível de significância destas correlações, demonstrando a forte influência que as demais dimensões motivacionais exercem sobre as dimensões testadas.

Ao tratarmos das correlações entre as dimensões Regulação Introjetada e Controle de Estresse, Regulação Introjetada e Sociabilidade e Regulação Introjetada e Estética que inverteram os sinais através do cálculo da correlação parcial, podemos pensar que o fato de praticar a GR como forma de aliviar as tensões diárias, como forma de pertencer a um grupo, ou relacionar-se com outras pessoas

ou como forma de se obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido, podem ser fatores característicos de um estilo regulatório de ME mais internalizado para estas atletas.

Em contrapartida, a Regulação Introjetada representa um estilo regulatório da ME menos internalizado, sem autonomia e talvez por este motivo estas dimensões motivacionais não andam no mesmo sentido. Nota-se, também, que a dimensão Controle de Estresse, quando associada à dimensão Regulação Introjetada, além de inverter o sinal, passa a ser moderada e significativa, indicando que o sinal, a intensidade e o nível de significância tiveram origem no controle das demais variáveis e que, apesar destas duas dimensões não andarem no mesmo sentido, elas são significativas.

Acrescenta-se, ainda, a correlação entre as dimensões Introjetada e Competitividade, que se mantiveram positiva, moderada e significativa. Este resultado indica que o controle das demais dimensões motivacionais não influenciam no sinal, intensidade e nível de significância desta correlação e que os aspectos relacionados ao vencer representam para estas atletas um estilo regulatório de ME menos autônomo e que a Regulação Introjetada também apresenta estas mesmas características e talvez por isso estas duas dimensões andem no mesmo sentido.

Este resultado vai ao encontro dos estudos que têm indicado altos índices de motivação à prática regular de atividade física e esportiva relacionada à dimensão Competitividade na adolescência (JUCHEM, 2006; BARBOSA, 2006; CAPOZZOLI, 2006).

Quanto às correlações parciais entre as dimensões Regulação Externa e as seis dimensões motivacionais do IMPRAFE-126, verifica-se que as correlações entre as dimensões Regulação Externa e Saúde e Regulação Externa e Prazer inverteram o sinal. Este resultado pode nos levar a pensar que a interferência das outras cinco dimensões do IMPRAFE-126 e das outras quatro dimensões do IAPAFE-25 é muito importante, pois o sentido destas correlações inverte de positivo para negativo.

Tal achado pode ser talvez porque a dimensão Regulação Externa é uma forma de motivação onde o indivíduo busca uma recompensa externa, onde o indivíduo não tem autonomia em suas ações, enquanto a dimensão Saúde pode ser caracterizada para estas atletas uma forma de ME mais autônoma, onde o indivíduo incorpora para si os valores associados à Saúde (por exemplo: a prática da GR pode

beneficiar a saúde de modo geral) como, também, a dimensão Prazer, que é caracterizada pela busca do bem-estar, e é a dimensão que melhor explica o comportamento humano autodeterminado e autônomo (DECI; RYAN, 1985).

Nesta perspectiva, podemos dizer que estas dimensões andam em sentidos opostos. A prática da atividade física e esportiva pode estar relacionada à sensação de satisfação e autonomia gerada pela modalidade como também pela necessidade de se sentir saudável. Assim, as dimensões Prazer e Saúde demonstram ser alguns dos fatores relevantes para adesão à prática de atividades físicas e esportivas, como demonstra o estudo realizado por Balbinotti *et al.* (2007b).

Com relação à correlação parcial entre as dimensões Regulação Externa e Sociabilidade, percebe-se que esta correlação manteve-se positiva, moderada e significativa. Tal resultado pode demonstrar que a dimensão Regulação Externa, caracterizada pela realização da atividade na expectativa de um retorno, de uma recompensa, tende a se associar à dimensão Sociabilidade, caracterizada pela intenção de praticar a atividade em busca de pertencer a um grupo e relacionar-se com os outros, pelo fato das atletas de GR avaliadas nesta pesquisa demonstrarem a tendência de praticar a modalidade em busca de novos amigos, por estar em contato com os colegas ou pela expectativa de serem aceitas no grupo.

Neste sentido, o resultado da correlação parcial confirma o resultado obtido pela correlação momento-produto. Outros estudos também demonstram esta tendência (THAHARA; SCHAWARTZ; SILVA, 2003; BALAGHER; ATIENZA, 1994; SALDANHA, 2008). A dimensão Sociabilidade parece ser importante para este grupo de ginastas. Neste sentido, percebe-se que esta importância pode ser explicada pela necessidade psicológica de afiliação (RYAN; DECI, 2000).

Ao analisarmos as correlações parciais entre as dimensões Amotivação e as dimensões do IMPRAFE-126, verifica-se que a correlação entre as dimensões Amotivação e Sociabilidade inverteu o sinal de positivo para negativo e as correlações entre as dimensões Amotivação e Controle de Estresse e Amotivação e Prazer foram significativas. Estes resultados podem nos indicar que o controle das demais dimensões influencia no sinal no nível de significância destas correlações.

Quanto à correlação parcial entre as dimensões Amotivação e Sociabilidade, verifica-se que a interferência das demais dimensões do IMPRAFE-126 e do IAPAFE-25 é muito importante, pois houve uma inversão no sinal da correlação. Este resultado pode indicar que a dimensão Sociabilidade pode ser um fator

relevante para a prática regular da GR e que praticar a GR na intenção de fazer parte de um grupo pode ser caracterizada pela dimensão Regulação Identificada, onde os valores da sociabilidade fazem parte das concepções das atletas. Em contrapartida, a Amotivação é caracterizada pelo sentimento de incapacidade, um propósito para agir. Deste modo, podemos pensar que estas duas dimensões não andam juntas e em sentidos diferentes por esta justificativa.

Com relação à correlação parcial entre as dimensões Amotivação e Controle de Estresse, verifica-se que o controle das demais dimensões influencia no nível de significância desta correlação, pois de não significativa foi para significativa. Tal resultado demonstra que estas dimensões andam juntas e no mesmo sentido e que, neste caso, a dimensão Controle de Estresse pode não ser uma dimensão motivacional de relevância para a prática regular da GR, demonstrando uma associação estatisticamente significativa com a dimensão Amotivação (forma de desinteresse pela prática).

#### **5.2.4 Correlações entre os Itens das Dimensões do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25**

##### **5.2.4.1 Controle de Estresse**

Ao analisarmos as correlações entre os itens da dimensão Controle de Estresse do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25, verifica-se que todas as correlações positivas e significativas ocorreram nos modos mais internos de motivação e que nos modos mais externos de motivação as correlações, de modo geral, foram negativas e fracas. Estes resultados são satisfatórios, pois indicam que os vinte itens da dimensão Controle de Estresse andam no mesmo sentido das dimensões Motivação Intrínseca e Regulação Identificada. E podem nos levar a pensar que os itens da dimensão Controle de Estresse não estão associados às dimensões Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação.

Entretanto, as correlações significativas ocorreram entre os itens ficar mais tranquilo e a dimensão Motivação Intrínseca, ficar mais tranquilo e ficar sossegado, e a dimensão Regulação Identificada. Tal resultado pode indicar que a vontade ou desejo de ficar mais tranquilo e sossegado pode ser uma forma de motivação que leva as atletas de GR a praticar a modalidade e que estas atletas incorporam estes itens (ficar mais tranquilo e ficar sossegado) da dimensão Controle de Estresse como parte de seus valores, caracterizando uma forma mais autônoma de ME (Regulação Identificada) ou totalmente autodeterminada (Motivação Intrínseca).

Estes resultados vão ao encontro do estudo realizado com corredores de longa distância, onde a dimensão Controle de Estresse demonstrou ser um dos principais fatores para a prática da modalidade, indicando que a atividade física pode funcionar como remédio contra o estresse do dia-a-dia (BALBINOTTI *et. al.*, 2007).

#### 5.2.4.2 Saúde

Ao tratarmos das correlações entre os itens da dimensão Saúde do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25, verifica-se que todas as correlações positivas ocorreram nos modos mais internos de motivação e que as correlações significativas ocorreram, em sua maioria, na dimensão Regulação Identificada.

Os itens da dimensão Saúde que apresentaram correlações significativas quando relacionados com a dimensão Regulação Identificada foram: ter índices saudáveis de aptidão física, levar a vida com mais alegria, adquirir saúde, melhorar a saúde, estar bem comigo mesmo, evitar o cansaço e ficar mais forte. Estes resultados podem nos indicar que estes itens citados acima são motivos importantes que levam estas atletas a praticar a GR e que ter índices saudáveis de aptidão física, levar a vida com mais alegria, adquirir saúde, melhorar a saúde, estar bem consigo mesma, evitar o cansaço e ficar mais forte fazem parte das concepções e valores das atletas avaliadas, caracterizando a Regulação Identificada.

Acrescenta-se, também, a correlação significativa entre o item 104 (ter a sensação de autorrealização) da dimensão Saúde e a Motivação Intrínseca. Este

resultado pode indicar que ter a sensação de auto-realização é um fator relevante para a prática da GR, caracterizando uma motivação com alto grau de autonomia, ou seja, este item representa um comportamento autodeterminado das atletas. Tais resultados vão ao encontro de um estudo realizado por Ingledew e Markland (2005), onde o objetivo do estudo era verificar quais os possíveis fatores que influenciavam na prática da atividade física e nas possíveis relações com os estilos regulatórios (Regulação Externa, Regulação Introjetada, Regulação Identificada e Motivação Intrínseca).

Os autores verificaram que os aspectos relacionados à Saúde eram relacionados como um dos principais fatores de aderência às atividades e que estes fatores não apresentaram uma associação com a Regulação Externa, tendo uma pequena associação com a Regulação Introjetada e com a Motivação Intrínseca e uma forte associação com a Regulação Identificada.

Outro recente estudo realizado com 47 atletas de GR do Paraná, Santa Catarina, São Paulo e Rio Grande do Sul, da mesma faixa etária do estudo em análise (13 a 16 anos), participantes de campeonatos nacionais, demonstrou que as dimensões Regulação Identificada e Motivação Intrínseca foram as dimensões que apresentaram as maiores médias respectivamente entre o grupo avaliado, caracterizando o tipo de motivação que este grupo apresenta, ou seja, apresentam os modos mais internos de motivação (FONTANA *et. al*, 2010).

#### 5.2.4.3 Sociabilidade

Ao verificarmos as correlações entre os itens da dimensão Sociabilidade do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25, destaca-se que as correlações positivas ocorreram nas associações dos itens da dimensão Sociabilidade e a dimensão Regulação Identificada e que as correlações significativas ocorreram nas dimensões Regulação Identificada, Regulação Introjetada e Regulação Externa. Fato interessante, pois a dimensão Motivação Intrínseca não apresentou correlação significativa.

Estes resultados podem indicar que os itens da dimensão Sociabilidade não são caracterizados para estas atletas como motivos autônomos e internos e que reunir seus amigos, divertir-se, sentir-se integrado com seus amigos, ser respeitado pelos outros são fatores relevantes para a prática da modalidade, que podem ser caracterizados por uma ME mais autônoma (Regulação Identificada).

Entretanto, participar das aulas de educação física parece ser um fator extrínseco (Regulação Introjetada) que estimula a prática da GR, como também ser reconhecido entre os amigos, ser respeitado pelos outros e ir para a igreja ou culto religiosa, representam motivos relacionados à prática na intenção de se obter uma recompensa externa (Regulação Externa). Estes resultados são diferentes, em determinados aspectos, comparando com o estudo realizado por Ingledew e Markland (2005), pois estes autores verificaram que o engajamento social apresentou-se como um dos principais fatores para a prática de atividades físicas.

No entanto, estes aspectos relacionados à sociabilidade não apresentaram associação com a Regulação Externa; tinham uma forte associação com a Motivação Intrínseca e uma pequena, mas positiva, associação com a Regulação Identificada e a Regulação Introjetada. No entanto, de acordo com Tahara, Schawartz e Silva (2003), a interação social representa um dos principais fatores de adesão à atividade física e esportiva, como também é um fator relevante na manutenção da prática.

Para Weinberg e Gould (2001), os jovens que percebem de maneira positiva seu relacionamento com os demais colegas apresentam melhores sentimentos em relação à atividade física e à autoestima, conseqüentemente, estas relações acabam aumentando o envolvimento com a prática, servindo de estímulo.

#### 5.2.4.4 Competitividade

Ao observarmos as correlações entre os itens da dimensão Competitividade do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25, destaca-se que as correlações positivas ocorreram nas associações dos itens da dimensão Sociabilidade e as dimensões Regulação Identificada e Regulação Introjetada e que as correlações

significativas ocorreram nas dimensões Regulação Identificada, Regulação Introjetada e Regulação Externa. Salienta-se, ainda, que as correlações envolvendo a dimensão Amotivação, de modo geral, foram negativas.

Pode-se dizer que estes resultados são satisfatórios, pois a dimensão Competitividade pode ser caracterizada por estilos regulatórios mais externos de ME. O fato da dimensão Amotivação apresentar correlações negativas também se torna positivo, pois este fenômeno caracteriza que estas atletas são motivadas pela dimensão Competitividade e não demonstram um comportamento Amotivado.

Quanto às correlações significativas, verifica-se que os itens desenvolver habilidades, ter prestígio e melhorar meus índices físicos quando associados à dimensão Regulação Identificada são significativos e que este resultado pode indicar que as atletas de GR incorporam estes itens da dimensão Competitividade como parte de seus valores, caracterizando uma forma mais autônoma de ME (Regulação Identificada).

A correlação entre o item concorrer com os outros e a Regulação Introjetada pode representar para estas atletas uma motivação mais externa sem autonomia, caracterizando a motivação pelo sentido de desempenhar ações com a sensação de pressão no sentido de evitar a culpa ou a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho (Regulação Introjetada). Salientam-se, ainda, as correlações entre os itens ter mais status social e ganhar prêmios e a dimensão Regulação Externa. Tal resultado pode nos indicar que ter mais status social e ganhar prêmios pode ser para as atletas avaliadas alguns dos motivos que levam à prática regular da GR, ou seja, elas podem praticar a GR na intenção de buscar uma recompensa externa que, neste caso, seria ter mais status social e ganhar um prêmio.

Estes resultados corroboram com os resultados obtidos no estudo realizado por Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009), onde a dimensão Competitividade representou ser um dos principais fatores de aderência ao basquetebol e que os aspectos relacionados ao vencer como a disputa, a busca da vitória, comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros, pode levar estas atletas a se manterem no basquetebol.

#### 5.2.4.5 Estética

Ao verificarmos as correlações entre os itens da dimensão Estética do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25, destaca-se que a maioria das correlações positivas e as correlações significativas ocorreram na dimensão Regulação Identificada e que a maioria das correlações negativas ocorreu na dimensão Motivação Intrínseca.

Ao tratarmos das correlações significativas, nota-se que os itens manter o corpo em forma, desenvolver o meu corpo e ter o corpo em forma, podem ser motivos que as atletas incorporam como parte de suas concepções, considerados como algo importante para estas atletas, onde o comportamento resultante é mais autônomo, embora ele tenha sido motivado por razões externas, tendo em vista que o comportamento ainda pode ser considerado instrumental, em vez de ser considerado exclusivamente como fonte de prazer e satisfação espontânea, caracterizando a Regulação Identificada (DECI; RYAN, 2000).

Estes resultados confirmam, em determinados aspectos, os resultados do estudo realizado por Ingledew e Markland (2005), onde os autores verificaram que os aspectos relacionados à aparência foram mencionados como um dos principais fatores para a prática de atividades físicas. No entanto, estes aspectos relacionados à Estética apresentaram uma associação pequena e positiva com a Regulação Externa; tinham uma forte e positiva associação com a Regulação Introjetada, uma pequena e positiva associação com Regulação Identificada e não apresentaram associação com a Motivação Intrínseca.

Neste sentido, verifica-se que a dimensão Estética é um importante fator que leva à prática regular da atividade física e esportiva. E de acordo com Valle e Guareschi (2003), o corpo pode ser construído no decorrer na prática esportiva onde os atletas estão inseridos e esta construção pode ser traduzida pelas transformações que são efetuadas no decorrer da prática competitiva, visto que, na GR, o biotipo é pré-requisito para a prática competitiva da modalidade e, assim, é possível que estas atletas se mantenham no sistema.

#### 5.2.4.5 Prazer

Ao analisarmos as correlações entre os itens da dimensão Prazer do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25, observa-se que as correlações positivas ocorreram nas associações dos itens da dimensão Prazer e a dimensão Regulação Identificada e que a maioria das correlações significativas ocorreu nos modos mais internos de motivação (Regulação Identificada e Motivação Intrínseca), com exceção do item poder viajar com os meus colegas da dimensão Prazer que apresentou uma correlação significativa com a dimensão Amotivação. Destaca-se, também, que o item poder viajar com os colegas da dimensão Prazer apresentou uma correlação negativa e nula, quando associado com a dimensão Motivação Intrínseca.

Ao tratarmos das correlações significativas, verifica-se que os itens da dimensão Prazer livrar-me de preocupações e sentir-me mais alegre, são fatores relevantes para a prática regular da GR e que estes fatores são considerados como algo importante para estas atletas, onde são internalizados, demonstrando um comportamento resultante mais autônomo, embora ele tenha sido motivado por razões extrínsecas (Regulação Identificada).

Entretanto, o item sentir-me mais satisfeito comigo mesmo parece ser o motivo mais interno e relevante que leva à prática regular da GR, caracterizando a satisfação e o Prazer proporcionados pela prática e, conseqüentemente, demonstrando um comportamento autodeterminado das atletas com relação a este item, caracterizado pela Motivação Intrínseca.

Um último aspecto importante a ser destacado, neste momento, é a correlação significativa entre o item poder viajar com os meus colegas da dimensão Prazer e a dimensão Amotivação. Este resultado é curioso, pois poder viajar com os meus colegas parece ser para estas atletas um fator desmotivante para a prática regular da GR e talvez por este motivo que esta correlação pode ter apresentado um nível de significância em função de que este item não significa algo relevante para as atletas avaliadas.

Entretanto, ao analisarmos este mesmo item (poder viajar com os meus colegas) quando associado à dimensão Motivação Intrínseca, percebe-se que o resultado fortalece o resultado anterior. Neste caso, viajar com os meus colegas não

pede ser um motivo interno que leve à prática regular da GR, pois, como demonstramos anteriormente, ele é um aspecto desmotivador e sem um propósito para a prática. Estes achados podem ser devido à característica da amostra deste estudo, onde a maioria das atletas é participante de campeonatos escolares. As atletas que participam de campeonatos escolares não competem fora do estado e a maioria das competições acontece na cidade local de residência destas atletas. Este pode ser um fato que venha colaborar para este fenômeno.

Estes resultados vão ao encontro dos vários estudos que demonstram que a dimensão Prazer é o fator mais apontado pelas pessoas como o principal motivo que leva à prática regular de atividades físicas e esportivas (SALDANHA, 2008; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; FONTANA *et al.*, 2008; JUCHEM, 2006; JUCHEM *et al.*, 2007; BALBINOTTI *et al.*, 2007; BALBINOTTI *et. al*, 2007; BARBOSA *et al.*,2008; FREDERICK; RYAN, 1993; INGLEDEW; MARKLAND; MEDLEY, 1998; MERKLAND; HARDY, 1993; DUDA; TAPPE, 1989b; FREDERICK-RECASCINO, 2002; RYAN; VALLERAND; DECI, 1984).

Estes achados seguem os mesmos pressupostos da Teoria da Autodeterminação. Segundo Ryan e Deci (2000a), a Motivação Intrínseca é definida como a realização da atividade para a obter a própria satisfação. Neste sentido, podemos dizer que a motivação à prática regular de atividade física e esportiva associada ao Prazer pode ser entendida como um tipo de Motivação Intrínseca, como descrevem Deci e Ryan (1985).

Assim, o Prazer que se tem quando se pratica a atividade física e esportiva é responsável pelo fortalecimento das motivações intrínsecas do indivíduo, o qual é fundamental para a manutenção da prática (WANKELE; 1993; BIDDLE, 1992; BIDDLE; MUTRIE, 2008; COELHO FILHO, 2000) e pelo gosto de se manter ativo por toda a vida (BENTO, 1987; SABA, 2001).

Nesta perspectiva, parece-nos que a satisfação e a autonomia que se tem gerada pelo Prazer na prática regular da GR pode representar o motivo principal responsável pela superação dos desafios e do esforço que a modalidade propõe.

### 5.3 SUGERIR ATIVIDADES DE TREINO A PARTIR DOS RESULTADOS OBTIDOS DAS ANÁLISES DESCRITIVAS DESTE ESTUDO

Conforme vimos anteriormente nas comparações das médias, a dimensão Prazer foi a dimensão motivacional que mais motivou as atletas de GR de 13 a 16 anos, de modo geral, seguido, respectivamente pela Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Controle de Estresse. Quanto aos níveis de autodeterminação, a dimensão Motivação Intrínseca foi a motivação que melhor caracterizou o comportamento motivado destas atletas seguido, respectivamente, pela Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação.

Estes resultados eram esperados, pois o fato do Prazer ser a dimensão que mais motiva as atletas de GR de 13 a 16 anos e a Motivação Intrínseca ser caracterizada como o comportamento motivado destas atletas, não causou surpresa, porque, segundo Ryan e Deci (2007), o esporte pode ser praticado, para a maioria de seus depts, por razões intrínsecas. Neste sentido, a Motivação Intrínseca caracteriza-se por ser um dos mais importantes fatores de manutenção em atividades esportivas ao longo do tempo. Para alguns autores, os índices de motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas associadas ao Prazer permanecem elevados por toda a adolescência (BALBINOTTI *et al.*, 2007; COELHO FILHO, 2000; BIDDLE, 1992; WANKEL, 1993).

Conforme a Teoria da Autodeterminação, a partir do momento em que satisfazemos pelo menos uma das nossas necessidades psicológicas inatas de autonomia, competência e relacionamento, fortalecemos as demais. Neste sentido, a dimensão Prazer tem uma extrema conexão com a competência de acordo com os princípios norteadores da Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI; 2007; RYAN; DECI, 2000; VANSTEENKISTE; SOENENS; LENS, 2007; GAGNÉ; RYAN; BARGMANN, 2003) que, neste estudo específico, pode significar que, quando a atleta de GR sente Prazer em praticar a modalidade, este sentimento de bem-estar e satisfação está intimamente conectado com o sentimento de competência, auxiliando-a a realizar uma determinada tarefa ou superar uma situação difícil em competição, confirmando sua confiança e capacidade para enfrentá-lo.

Outros estudos vão ao encontro dos princípios da Teoria da Autodeterminação, confirmando a importância de se fomentar um comportamento motivado pela Motivação Intrínseca e pelo Prazer. Este é o caso de um estudo realizado por Manguerra e Vallerand (2007) com 154 estudantes do colegial de Montreal, onde 112 eram do sexo feminino e 28 do sexo masculino, que demonstrou que os atletas que apresentaram um sentimento de livre escolha, uma internalização autônoma, onde a atividade era percebida como algo importante, que estavam em harmonia com os outros aspectos da vida e que não se engajavam de maneira compulsiva na atividade (paixão harmônica), apresentaram efeitos positivos de engajamento nas atividades diárias de treino (Motivação Intrínseca e Prazer).

Bem como o estudo realizado por Vallerand *et al.* (2008) com 184 atletas adolescentes de basquetebol, onde 108 eram do sexo masculino e 76 do sexo feminino e 67 atletas adolescentes de nado sincronizado e pólo aquático, onde 22 eram do sexo masculino e 45 do sexo feminino. Este estudo demonstrou que os atletas que apresentavam o comportamento denominado paixão harmônica (explicado no estudo acima) estavam mais voltados para a realização da tarefa e para maestria, e que este comportamento estava mais associado à prática deliberada da modalidade e à sensação de bem-estar (Motivação Intrínseca e Prazer).

Nesta perspectiva, as informações obtidas neste estudo proporcionam importantes implicações no planejamento das atividades de treino. Neste sentido, é necessário manter a motivação das atletas e para isso é preciso elaborar as atividades com esta intenção. Propiciar um ambiente que seja capaz de fortalecer os aspectos relacionados à motivação, favoreceria o engajamento na prática esportiva. Assim, seguindo orientações que fomentem este contexto, facilitaria esta integração.

Algumas orientações são sugeridas para implementar o contexto motivacional e quanto a isto Valentini (2006) propõe: propiciar o desenvolvimento de atitudes positivas para a aprendizagem; incentivar a autonomia; promover a Motivação Intrínseca e a percepção de habilidades; reforçar as conquistas, a satisfação, e o esforço; dar preferência a tarefas desafiadoras e promover a busca da autossuperação.

Seguindo estas orientações, é possível que durante as atividades de treino o treinador possa propiciar situações em que estimule atitudes positivas para a aprendizagem. Ao propor a realização de novos elementos ou tarefas na GR, o

treinador pode começar a instrução valorizando a capacidade de aprendizagem de suas atletas, reforçando o pensamento positivo e utilizando palavras de encorajamento como por exemplo: “eu tenho certeza que você vai conseguir fazer”, “eu confio em você”. Neste sentido, é possível preparar a atleta para aceitar novos desafios, recebendo-os de maneira positiva. Assim, a atleta se sentirá capaz, confiante e estimulada.

Outro aspecto relevante é incentivar a autonomia da atleta, proporcionando situações em que esta consiga resolver tarefas pela sua experiência, percepção e capacidade. A atleta terá que ter iniciativa e a capacidade de solucionar o problema sem a interferência ou orientação de seu treinador. Esta atitude irá fortalecer a autonomia do aluno, preparando-o para possíveis situações que possam ocorrer onde a ação do treinador não será possível.

A promoção da Motivação Intrínseca e da percepção de habilidades também se torna um aspecto importante. Cabe ao treinador proporcionar um ambiente favorável para o fomento da Motivação Intrínseca, evitando fortes pressões e cobranças, fornecendo o *feedback* informacional, reforçando as conquistas, a satisfação e o esforço de suas atletas. Ao reforçar estes aspectos, há uma integração do indivíduo com o seu meio, assim é possível atingir as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento, proporcionando uma sensação de bem-estar e de satisfação na atleta, estimulando a prática e favorecendo o engajamento na modalidade. É importante sempre reforçar os aspectos positivos e evitar a ênfase nos aspectos negativos. Desta maneira a atleta consegue captar as informações e responder melhor ao treinamento.

Quanto ao dar preferência a tarefas desafiadoras, refere-se a busca de novos desafios. A atleta tem que se sentir desafiada a buscar novas metas. São tarefas que estimulam a atleta, servindo de impulso para novas conquistas. É importante que estas metas sejam alcançáveis para evitar frustrações. Ir em busca de algo a mais que para a atleta signifique uma realização pessoal. Este tipo de tarefa é mais produtiva. É possível manter a atleta mais concentrada e focada no treinamento quando se tem uma meta a atingir.

Em relação a promover a busca da autosuperação, refere-se ao incentivo que o treinador deve dar a sua atleta. Cabe ao treinador estimular e promover um ambiente propício para a superação dos próprios limites de suas atletas. Ao vencer as dificuldades pessoais a motivação aumenta, estimulando à busca de novos

desafios. É importante considerar que esta superação respeite as condições biológicas do indivíduo, não extrapolando as questões relacionadas à saúde.

Estas sugestões podem colaborar no dia-a-dia do treino, pois cabe ao treinador pensar numa proposta integradora e motivadora. Por exemplo: quando a atleta executa de maneira incorreta o movimento, podemos ter a sensibilidade de como orientar a atleta. Ao invés de dizermos de uma maneira errônea de que “não está correto”, “não é assim que se faz”, podemos valorizar o modo como a atleta executou o movimento, reconhecendo o seu esforço e fornecendo novas orientações para melhorar a execução (*feedback* informacional) do movimento.

Aliada a estas orientações e sugestões, de acordo com os resultados deste estudo, seguiríamos as preferências motivacionais das atletas: praticar a modalidade nas sessões de treino, que é fonte de prazer para estas atletas avaliadas (Prazer); informar às atletas a importância da realização dos exercícios para a Saúde e desenvolvimento da modalidade, para que são realizados, quais os objetivos e o que pode acontecer se não realizá-los (Saúde); fomentar as atividades em grupo, promovendo atividades em grupos, em duplas, em trios no aquecimento, na preparação física e até mesmo na preparação específica com os aparelhos (Sociabilidade); proporcionar atividades recreativas competitivas e criativas (Competitividade) em diferentes momentos do treino, utilizando os aparelhos da modalidade, que servem como motivação como também, auxiliam diretamente na desinibição; estimular o cuidado com o corpo no sentido de se ter uma alimentação saudável e da preparação muscular adequada para a realização dos movimentos característicos da modalidade propostos no código de pontuação da GR (Estética).

Finalmente, espera-se que os resultados obtidos neste estudo possam vir a colaborar para o planejamento das atividades diárias de treino na preparação de atletas de GR, auxiliando os profissionais que atuam diretamente com as atletas desta modalidade a criarem modelos de orientação e educação para esta prática.

## 6 CONCLUSÕES

O objetivo geral deste estudo foi testar e discutir as possíveis correlações (sinal, intensidade e significância) intra e interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25 e para respondê-lo adequadamente foi necessário dividi-lo em três objetivos específicos:

- examinar as intensidades, sinais e níveis de significância das correlações entre as seis dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas e esportivas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade Estética e Prazer), avaliadas pelo IMPRAFE-126; e as cinco dimensões de autodeterminação (Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação), avaliadas pelo IAPAFE-25;
- examinar as intensidades, sinais e níveis de significância das correlações entre os itens do inventário das dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas e esportivas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), avaliadas pelo IMPRAFE-126 e as cinco dimensões de autodeterminação (Motivação Intrínseca, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação), avaliadas pelo IAPAFE-25;
- sugerir atividades de treino a partir dos resultados obtidos das análises descritivas deste estudo.

Para tanto; foi utilizada uma amostra de 62 atletas de GR do sexo feminino de 13 a 16 anos, participantes de campeonatos escolares e estaduais no estado do Rio Grande do Sul. Procedimentos éticos, metodológicos e estatísticos foram selecionados e realizados com o propósito de respondê-los.

Com relação às correlações intradimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25, foi possível verificar que estas ocorreram. Nas correlações intradimensões do Inventário IMPRAFE-126, concluímos que a dimensão Prazer; quando associada às demais dimensões motivacionais do IMPRAFE-126,

demonstrou ser a dimensão que melhor representa o perfil motivacional das atletas avaliadas, correlacionando-se de maneira significativa com as outras cinco dimensões motivacionais do IMPRAFE-126. As demais dimensões motivacionais também representam, de alguma forma, razões para a prática da modalidade.

Entretanto; a dimensão Competitividade, quando associada às dimensões Controle de Estresse, Saúde e Sociabilidade, não apresentou relação com estas dimensões, indicando que os aspectos relacionados ao vencer são superiores aos aspectos relacionados a aliviar as tensões, a prevenir doenças e a estar com os amigos. E também são considerados relevantes para a prática regular da GR.

Em contrapartida, quando efetuamos os cálculos das correlações parciais, estes resultados não mantiveram as mesmas respostas. A dimensão Prazer passa a se associar de maneira significativa somente com a dimensão Controle de Estresse e as demais correlações significativas passam a ser entre as dimensões Saúde e Controle de Estresse, Estética e Controle de Estresse, Sociabilidade e Saúde, Estética e Competitividade. Este resultado nos demonstra a forte influência das demais dimensões motivacionais, pois se observa que o nível de significância tem origem nas outras quatro dimensões do IMPRAFE-126.

Referindo-se às correlações intradimensões do Inventário IAPAFE-25, concluímos que a dimensão Amotivação não representa o comportamento destas atletas, quando relacionados às demais dimensões do IAPAFE-25, pois todas estas correlações foram negativas, não passando de moderadas. No entanto, os modos mais internos de motivação apresentaram os índices correlacionais maiores e os modos mais externos de motivação apresentaram os menores índices de correlação. Com estes resultados é possível concluir que os modos mais internos de motivação (Motivação Intrínseca e Regulação Identificada) caracterizam o comportamento das atletas de GR avaliadas.

Entretanto, quando efetuamos os cálculos da correlações parciais, notamos que há uma tendência de haver significância entre estas correlações. Percebe-se que o nível de significância tem sua origem no controle das outras três dimensões do IAPAFE-25. A correlação entre as dimensões Motivação Intrínseca e Regulação Identificada manteve-se com as mesmas características da relação momento-produto (positiva, moderada e significativa), caracterizando um comportamento mais autônomo das atletas para a prática da GR.

Neste caso, verificamos que as demais dimensões do IAPAFE-25 não influenciam no nível de significância desta correlação. Porém, as correlações entre as dimensões Regulação Externa e Regulação Introjetada e Regulação Introjetada e Amotivação passaram a ser significativas e inverteram o sinal. Nota-se que o controle das demais dimensões do IAPAFE-25 influenciam no sinal e no nível de significância destas correlações. Estes achados nos indicam que os modos mais externos de motivação se atraem. Estes resultados respondem ao objetivo geral do estudo.

A seguir, seguem os resultados que respondem aos objetivos específicos do estudo:

a) Correlações Interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25

Com relação às correlações interdimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25, verificou-se que os índices correlacionais e significativos maiores ocorreram nos modos mais internos de motivação (Prazer, Motivação Intrínseca e Regulação Identificada), caracterizando um comportamento autodeterminado das atletas, ou seja, realizam a atividade para a obtenção da própria satisfação, conectando-as à atividade. Assim; estas atletas de GR são movidas a agir pelo Prazer ou pelo desafio, ou por razões que são internalizadas a ponto de fazerem parte de suas concepções.

Entretanto, a dimensão Competitividade também demonstrou uma correlação positiva, moderada e significativa; quando associada à dimensão Regulação Introjetada. Isto pode significar que os aspectos relacionados ao vencer também são fatores relevantes para a prática regular da GR neste grupo de atletas especificamente, caracterizando uma forma de motivação mais externa, a Regulação Introjetada.

Outra exceção foi a correlação entre as dimensões Regulação Externa e Sociabilidade, que também apresentou uma correlação positiva, moderada e significativa, caracterizando os aspectos relacionados à afiliação, a pertencer a um grupo e relacionar-se com outras pessoas (Sociabilidade) como uma motivação mais externa, sem autonomia, visando a busca de uma recompensa externa, no caso, o reconhecimento de seu colegas de grupo, motivo pelo qual as atletas de GR demonstram interesse pela prática da modalidade.

Estes resultados vão ao encontro do contínuo motivacional da Teoria da Autodeterminação: quanto menos internalizadas as ações; menos autonomia se tem; por outro lado, quanto mais internalizadas as ações, mais comportamentos autônomos se tem.

No entanto, quando realizamos o cálculo das correlações parciais envolvendo as dimensões dos Inventários IMPRAFE-126 e IAPAFE-25, nota-se que, de modo geral, alguns resultados se mantiveram. A dimensão Prazer; quando associada à dimensão Motivação Intrínseca, manteve-se positiva, moderada e significativa, reforçando os princípios da Teoria da Autodeterminação e caracterizando um comportamento mais autônomo destas atletas. A dimensão Sociabilidade apresentou duas correlações positivas: uma fraca, a outra moderada e as duas significativas, quando associadas com as dimensões Regulação Identificada e Regulação Externa, respectivamente; afirmando o resultado obtido na correlação momento-produto, demonstrando que a dimensão Sociabilidade está vinculada a aspectos mais autônomos da ME (Regulação Identificada) e com aspectos mais externos, sem autonomia (Regulação Externa).

Este resultado pode significar que os aspectos relacionados à dimensão Sociabilidade hora são caracterizados pelo comportamento mais interno da ME e hora por um comportamento mais externo. A dimensão Estética não representou aspectos internos como relevância para a prática da GR. Estes achados indicam que o controle das demais dimensões influencia no sinal e no nível de significância destas correlações.

Finalmente, com relação ao primeiro objetivo específico deste estudo, podemos concluir que, de maneira geral, as correlações significativas entre as dimensões motivacionais do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25 ocorreram nos modos mais internos de motivação. Entretanto, as associações envolvendo as dimensões Sociabilidade e Competitividade foram exceções, pois apresentaram correlações significativas no modo mais interno de ME (Regulação Identificada) e nos modos mais externos de motivação (Regulação Introjetada e Regulação Externa).

- b) Correlações entre os Itens das Dimensões do IMPRAFE-126 e as Dimensões do IAPAFE-25

Quanto às correlações entre os itens da dimensão Controle de Estresse e do Inventário IMPRAFE-126 e as dimensões do Inventário IAPAFE-25, verificou-se que as correlações positivas e significativas ocorreram nos modos mais internos de motivação. Destaca-se que os itens ficar mais tranquilo e ficar sossegado da dimensão Controle de Estresse estão associados positiva e significativamente às dimensões Motivação Intrínseca e Regulação Identificada, respectivamente.

De acordo com estes resultados, podemos concluir que ficar mais tranquilo e ficar sossegado são aspectos internalizados da dimensão Controle de Estresse para as atletas de GR, demonstrando ser aspectos relacionados à prática regular da modalidade. Nota-se, também, que estas atletas não apresentam um comportamento Amotivado para os itens da dimensão Controle de Estresse.

Com relação às correlações entre os itens da dimensão Saúde do Inventário IMPRAFE-126 e às dimensões do Inventário IAPAFE-25, observou-se que as correlações significativas ocorreram nos modos mais internos de motivação (Motivação Intrínseca e Regulação Identificada). Com este resultado; podemos concluir que os itens ter índices saudáveis de aptidão física, levar a vida com mais alegria, adquirir saúde, melhorar a saúde, estar bem comigo mesmo, evitar o cansaço e ficar mais forte da dimensão Saúde, representam para estas atletas fatores importantes de aderência à modalidade e que são caracterizados como comportamentos mais internalizados, onde os estes itens são incorporados como valores pertencentes às concepções destas atletas. Entretanto, o item ter a sensação de autorrealização foi o que representou os valores mais internos para estas atletas, demonstrando a concepção da Motivação Intrínseca.

Quanto às correlações entre os itens da dimensão Sociabilidade do Inventário IMPRAFE-126 e às dimensões do Inventário IAPAFE-25, observou-se que as correlações significativas ocorreram nas dimensões Regulação Identificada, Regulação Introjetada e Regulação Externa. De acordo com estes resultados, podemos concluir que os itens reunir com os meus amigos, divertir-me, sentir-me integrado com meus amigos e ser respeitado pelos outros da dimensão Saúde representam para estas atletas fatores importantes de aderência à modalidade e que são caracterizados como comportamentos mais autônomos da Motivação Extrínseca, sendo identificados como fatores que fazem parte de suas concepções.

No entanto, o item participar nas aulas de educação física da dimensão Sociabilidade é caracterizado como comportamento extrínseco menos internalizado,

onde este item é considerado um motivo para evitar a própria ansiedade, no sentido de pressionar a si mesmo para participar da atividade. Já os itens ser reconhecido entre os amigos, ser respeitado pelos outros e ir para igreja ou culto religioso da dimensão Saúde podem representar aspectos mais externos, sem autonomia, que são caracterizados pela realização da atividade, a fim de adquirir algo através da prática, como; por exemplo; receber o reconhecimento das colegas de equipe.

Com relação às correlações entre os itens da dimensão Competitividade do Inventário IMPRAFE-126 e às dimensões do Inventário IAPAFE-25, observou-se que as correlações significativas ocorreram nas dimensões Regulação Identificada, Regulação Introjetada e Regulação Externa. De acordo com estes resultados, podemos concluir que os itens desenvolver habilidades, ter prestígio e melhorar meus índices físicos da dimensão Competitividade representam para estas atletas fatores relevantes para a prática regular da GR e que são caracterizados como comportamentos mais autônomos da Motivação Extrínseca, sendo identificados como fatores que fazem parte de seus valores.

No entanto, o item concorrer com os outros da dimensão Competitividade é caracterizado como comportamento extrínseco menos internalizado, onde este item é considerado um motivo para evitar a própria ansiedade, no sentido de pressionar a si mesmo para participar da atividade. Os itens ter mais status social e ganhar prêmios da dimensão Competitividade podem representar aspectos mais externos, que são caracterizados pela realização da atividade, a fim de adquirir algo através da prática, como por exemplo; ser reconhecido no meio em que vive pelas suas conquistas ou receber um prêmio pela sua conquista.

Quanto às correlações entre os itens da dimensão Estética do Inventário IMPRAFE-126 e às dimensões do Inventário IAPAFE-25, observou-se que as correlações significativas ocorreram na dimensão Regulação Identificada. Conforme estes resultados, podemos concluir que os itens manter o corpo em forma, desenvolver o meu corpo e ter um corpo em boa forma da dimensão Estética representam para estas atletas fatores relevantes para a prática regular da GR e que são caracterizados como comportamentos mais autônomos da Motivação Extrínseca, sendo identificados como fatores que fazem parte de seus valores.

Com relação às correlações entre os itens da dimensão Prazer do Inventário IMPRAFE-126 e às dimensões do Inventário IAPAFE-25, observou-se que as correlações significativas ocorreram nas dimensões Motivação Intrínseca, Regulação

Identificada e Amotivação. Conforme estes resultados, podemos concluir que os itens sentir-me satisfeito comigo mesmo da dimensão Prazer representa para estas atletas o fator mais relevante para a prática regular da GR e que está caracterizado pelo comportamento autodeterminado, exercido pela Motivação Intrínseca.

Entretanto, os itens livrar-me de preocupações e sentir-me mais alegre da dimensão Prazer parecem representar comportamentos mais autônomos da Motivação Extrínseca, sendo identificados como fatores que fazem parte de seus valores. Já a correlação significativa entre o item poder viajar com os meus colegas da dimensão Prazer e a dimensão Amotivação demonstra ser um fator sem importância para a prática regular da GR, caracterizando um comportamento Amotivado para este item.

Finalmente, com relação ao segundo objetivo específico deste estudo, podemos concluir que, de modo geral, as correlações significativas entre os itens das dimensões do IMPRAFE-126 e as dimensões do IAPAFE-25 ocorreram nos modos mais internos de motivação. Entretanto, as exceções foram nas dimensões Sociabilidade e Competitividade, que apresentaram correlações significativas no estilo regulatório mais interno de ME (Regulação Identificada) e nos modos mais externos de motivação (Regulação Introjetada e Regulação Externa).

Estes resultados vão ao encontro dos resultados obtidos pelo primeiro objetivo deste estudo. Neste sentido, podemos dizer que o perfil motivacional destas atletas de GR está caracterizado pelos modos mais internos de motivação; quando se trata das dimensões Prazer, Saúde e Estética e que as dimensões Sociabilidade e Competitividade representam para elas um comportamento motivado mais voltado para aspectos extrínsecos, caracterizados pela Regulação Identificada, Regulação Introjetada e Regulação Externa.

Além, disso, outro fenômeno relevante é que estas atletas avaliadas não apresentam um comportamento Amotivado, ou seja, não possuem sentimento de incapacidade; pelo contrário, estão motivadas por diversos fatores motivacionais que estimulam a sua prática regular da modalidade.

- c) sugerir atividades de treino a partir dos resultados obtidos das análises descritivas deste estudo.

Os resultados obtidos através das análises descritivas permitiram concluir que a dimensão Prazer é aquela que mais motiva as atletas de GR de 13 a 16 anos à prática regular da modalidade e que a dimensão Motivação Intrínseca é o tipo de motivação que mais caracteriza o comportamento destas atletas. Neste sentido; podemos concluir que o perfil motivacional apresentado por este grupo de atletas é caracterizado predominantemente pela dimensão Prazer e pela Motivação Intrínseca.

As demais dimensões motivacionais apresentaram a seguinte ordem: Saúde, Sociabilidade, Estética, Controle de Estresse, Regulação Identificada, Regulação Introjetada, Regulação Externa e Amotivação. Nesta perspectiva, cabe ressaltar que para se ter uma prática prazerosa, atendendo à satisfação pessoal do praticante, é necessário incentivar e fortalecer os modos mais internos de motivação na prática da GR para que se tenha resultados positivos que atendam aos interesses das atletas e dos treinadores.

Neste sentido, que os resultados obtidos neste estudo podem colaborar com os profissionais que atuam na formação de atletas de GR. São importantes indicativos para o planejamento e construção de novas atividades de treino e novos modelos de orientação e de educação para a prática da GR em adolescentes de 13 a 16 anos.

Mesmo considerando as limitações de caráter amostral (amostra não aleatória), pode-se concluir que os níveis de correlação maiores ocorreram nos modos mais internos de motivação, demonstrando comportamentos mais internalizados, que são capazes de satisfazerem as necessidades das atletas e proporcionar a sensação de bem-estar e realização. E que as dimensões Sociabilidade e Competitividade representaram ser aspectos mais relacionados às formas de motivação mais externas.

No sentido de aprofundar o tema, novos estudos correlacionais devem ser conduzidos, a fim de verificar as correlações existentes entre as dimensões motivacionais e os níveis de autodeterminação relacionados à prática regular de atividades físicas e esportivas em diferentes modalidades esportivas, incluindo atletas do sexo feminino e masculino, de faixas etárias e categorias diferentes. Nesta perspectiva, acredita-se que tais estudos poderão contribuir para o desenvolvimento geral das Ciências do Movimento Humano.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDER, M. J. Physiological characteristics of top ranked rhythmic gymnasts over three years. **Journal of Human Movement Studies**, Edinburg, v. 21, p. 99-127, 1991.

ALLEN; J. B. Social Motivation in Youth Sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n. 25 p. 551-567, 2003.

ALDERMAN, R. B.; WOOD, N. L. An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. **Canadian Journal of Applied Sports Sciences**, v.7 n.1 p.169-176, 1976.

ANGERS, M. **Initiation pratique à la methodologie des sciences humaines**. Montréal: Les Éditions de la Chenelière, 1992.

ANGHEBEN, V. L. Z. **O corpo, a ginástica rítmica e a corporeidade**. Porto Alegre: Nova Prova, 2009.

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

BABKES, M.L.; WEISS, M.R. Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. **Pediatric Exercise Science**, 11. p. 44-62, 1999.

BADELON, B. et al. Vertebral assessment of the best 250 rhythmic sport gymnasts during the XI world championships in Strasbourg: a critical study. **Medicine du Sport**. v.59, n.2, p.41-43, 1985.

BALAGHER, I.; ATIENZA, F. Principales motives de los jóvenes para jugar al tenis. **Apunts: Educación Física y Deportes**, v.31 p.285-299, 1994.

BALAGHER, I.; DUDA, J. L.; ATIENZA, F. L.; MAYO, C. Situational and dispositional goals of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. **Psychology of Sport and Exercise**,v.3 p.293-308, 2002.

BALE, P. GOODWAY, J. The anthropometric and performance variables of elite and recreational female gymnasts. New Zealand, **Journal Sports Medicine**. v.15, n.3, p.63-66, 1987.

BALBINOTTI, M.; SILVA, M. **Inventário de Motivação Aplicado a Atividade Física (IMPRAFE-126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2003.

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

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. A. A. **Inventário de Autodeterminação de Praticantes de Atividades Físicas e/ou Esportivas**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2008.

BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Autodeterminação de Praticantes de Atividades Físicas e/ou Esportivas: Relatório parcial de Atividades Físicas**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2010.

BALBINOTTI, M.; BARBOSA, M. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.

BALBINOTTI, M. A. A. 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, 2007.

BALBINOTTI, C. A. A. et al. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 13-18, 2007b.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar.2008.

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

BALBINOTTI, A. A. M. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAFE-132)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2010.

BARBAOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. 2006. 140 f. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BARBOSA, M. L. L. et al. A Motivação à prática de atividade física regular relacionada à estética em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v.6. n.2. p. 7-12, 2007.

BARBOSA, M. L. L. et al. A Motivação à prática de atividade física regular relacionada à estética em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v. 6, n. 2, p. 7-12, 2007.

BARBOSA, M. L. L. et al. A evolução dos níveis de motivação á prática de atividade física relacionada à competitividade em adolescentes: Um estudo comparativo entre os sexos. In: **XII Congresso de Educação Física e Ciência do Desporto dos Países de Língua Portuguesa**, 2008, Porto Alegre. XII Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa, 2008. v. 1.

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

BECKER JR., B. **Psicologia aplicada à criança no esporte**. 1. ed. Novo Hamburgo, Feevale, 2000.

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

BENWARE, C.; DECI, E. L. Quality of learning with an active versus passive motivational set. **American Educational Research Journal**, v. 21, p.755-765, 1984.

BERGUER, B. G.; MACINMAN, A. D. Exercise and quality of life. In: SINGER, R. et al. **Handbook of research of Sport Psychology**. New York: Macmillan, 1993. p. 729-760.

BIONDO, R.; PIRRITANO, M. The effects of sports practice upon the psycho-social integration in the team. **International Journal of Sport Psychology**, v.16 p.28-36, 1985.

BIDDLE, S. J. H. Sport and exercise motivation: a brief review of antecedent factors and psychological outcomes of participation. **Physical Education Review**, v. 15, p. 98-110, 1992.

BIDDLE, S. J. H.; MUTRIE, N. **Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions**. New York: Routledge, 2001.

BIDDLE, S. J. H.; MUTRIE, N. **Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions**. 2.ed. New York: Rotledge, 2008.

BIDDLE, S. J. H.; VLACHOPOULOS, S.; Achievement goal orientations and intrinsic motivation in a track and field event in school physical education. **European Physical Education Review**. v. 2, n. 2 p.159- 164, 1996.

BOMPA, T. O. **Periodização: Teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.

BORMAN, K. M., KURDAK, L. A. Gender differences associated with playing high school varsity soccer. **Journal of Youth & Adolescence**, 16, p. 379-399, 1987.

BORZUCKA, S. K.; SAS, N. K. Sense of personal attractiveness, perceiving social pressure on attractive appearance, behaviour leading to its achievement among university students. **Spinal Cord**. v. 15 n. 2, p. 71-79, 2008.

BOWKER, A.; FINDLAY, L. C. The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: a consideration of gender and sport orientation. **Journal Youth Adolescence**. v. 38 p. 29-40, 2009.

BUARQUE, M. A. Ginástica Rítmica no programa social da mangueira: desenvolvendo a autoestima e ampliando a perspectiva de vida das ginastas. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v. 4, n. 2. p.133-134, 2004.

BURBACH, F. R. The efficacy of physical activity interventions within mental health services: Anxiety and depressive disorders. **Sports Medicine**, v.32, p. 741-760, 1997.

BLANCHARD, C. M. et al. Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in sport setting. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, p. 854-873, 2007.

BLACK, A. E.; DECI, E. L. The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. **Science Education**, v. 84, p. 740–756, 2000.

BLOOM, J.; KATZ, J. Rhythmic gymnastics and synchronized swimming. **Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance**. Reston (VA), v. 34, n. 4, p. 6-10, Summer 1998.

BLUMENTHAL, J. A. et al. Exercise training in healthy Type a middle-aged men: effects on behavioral and cardiovascular responses. **Psychosomatic Medicine**, v. 50, p. 418-433, 1998.

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

BRODKIN, P.; WEISS, M. Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.12 p. 248-263, 1990.

BROSSE, A. L. et al. Exercise and the treatment of clinical depression in adults: Recent findings and future directions. **Sports Medicine**, v. 32, p. 741-760, 2002.

BRUSTAD, R. J. Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.10, p. 307-321, 1988.

BRUSTAD, R. I. Parental and peer influences on children's psychological development through sport. In: SMOLL, F.L., SMITH, R. E. (Eds.). **Children and youth sport: A biopsychosocial perspective**. Dubuque, IA: Brown & Benchmark. p. 112-124, 1996.

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo com praticantes em academias de ginástica em Porto Alegre**. 2006. 153 f. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

**CENTRE FOR RESEARCH IN GIRLS AND WOMEN IN SPORT**. The President's Council on Physical Fitness and Sport Report. Physical activity and sport in the lives of young girls: Physical and mental health dimensions from an interdisciplinary approach. University of Minnesota, 1997.

COELHO FILHO, C. A. A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 14-15, 2000.

COELHO FILHO, C. A. A. Atividade Física e corpo: Reflexões sobre estética e identidade pessoal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA E COMUNICAÇÃO XXVI., 2003, Belo Horizonte. INTERCOM – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, set/2003.

COAKLEY, J. J. **Issues and Controversies.Sport in Society**. Boston, MA: Times Mirror/Mosby, 2001.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Código de Pontuação de Ginástica Rítmica Desportiva - (CBG)**, Versão 1989. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport, 1989.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Regulamento Técnico de Ginástica Rítmica - (CBG)**, versão 2009. Curitiba, 2009. Disponível em <<http://www.cbginastica.com.br>> acesso em mar. 2009.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Calendário de 2009 de Ginástica Rítmica - (CBG)**. Curitiba, 2009. Disponível em <<http://www.cbginastica.com.br>> Acesso em: mar. 2009.

CONNELL, J. P.; WELLBORN, J. G. Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In: GUNNAR, M. R.; SROUFE, L. A. (Eds.), **The Minnesota symposium on child psychology**, v. 22, p. 43–77. Hillsdale, NJ: Erlbaum. De Charms, R. (1968). **Personal Causation**. New York: Academic Press, 1990.

CONROY, D. E.; KAYE, M. P.; COATSWORTH, J. D. Coaching climates and the destructive effects of mastery-avoidance achievement goals on situational motivation. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.28, p. 69-92, 2006.

CORTE-REAL, N. et al. Um olhar sobre os estilos dos adolescentes portugueses... A actividade física, os consumos e a importância das relações com os amigos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.4, n.2. p.138, 2004.

CLASSENS, A. L. et al. The contribution of anthropometric characteristics to performance scores in the elite female gymnasts. **Journal Sport Medicine Physical Fitness**. v.39, p. 355-360, 1999.

CHELL, B. J, et al. Manipulated stress and dispositional reinvestment in a wall-volley task: a investigation in to controlled processing. **Percept Motor Skills**. v. 2, n. 97 p. 435-448, 2003.

CHELLADURAI, P. **O treinador e a motivação de seus atletas**. Treino Desportivo, Lisboa, 1993.

CRAUSE, I. I. **Código de Pontuação de Ginástica Rítmica Desportiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

CREWS, D. J.; LANDERS, D. J. A meta-analitic review of aerobic fitness and reactivity of psychosocial stressors. **Medicine Science of Sports and Exercise**, v. 19 (suppl.), p. 114-120, 1987.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass, 1975, p.162-198.

DA COSTA, L. (Org.) **Atlas do Esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006. Disponível em: [www.atlasesportebrasil.org.br](http://www.atlasesportebrasil.org.br).

DA COSTA MÓL, M.; PIRES, G. L. Feliz na contemporaneidade: Saúde e estética no discurso da veja. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA DO ESPORTE, XV; CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, II., 2007. Recife/PE.

DALEY, A.; O'GARA, A. Age, gender and motivation for participation in extra curricular physical activities in secondary school adolescents. **European Physical Education Review**. v. 4, n. 1. p. 47-54, 1998.

DECI, E. L. et al. An instrument to assess adult's orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. **Journal of Education Psychology**, v. 73, p. 642-650, 1981. Disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/std>> Acesso em: set. 2008.

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 general causality orientations scale: Self-determination in personality. **Journal of Research in Personality**, v.19, p. 109-134, 1985a. disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/std>> Acesso em: set. 2008.

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. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4., p. 227-268, 2000. disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/std>> Acesso em: set. 2008.

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

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

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**, v.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**, v. 27, n. 1, p. 23-40, 2004. Disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/std>> Acesso em: set. 2008.

DEL VALLE, A. F. **Gimnasia rítmica desportiva: aspectos y evolución**. Madrid: Librerías Desportivas Esteban Sanz, S.L, 1996.

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. p.251-264.

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

DI CAGNO, A. et al. Factors influencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics – Gender differences. **Journal of Science and Medicine in Sport.**, doi:10.1016/j.jsams, p.1-6, 2008.

DOUDA, H. et al. Adaptations on physical performance characteristics after a 6 month specific training in rhythmic gymnasts. **Medical Problems of Performing Artists**. 22, p.10-17, 2007.

DOUDA, H.; TOKMAKIDIS, S. TSIGILIS, N. Effects of specific training on muscle strength and flexibility of rhythmic sports and artistic female gymnasts. **Coaching Sport Science Journal**. v.4, n.1, p.23-27, 2002b.

DOUDA, H.; TOKMAKIDIS, S.; NIKOLAIDIS, K. Kinanthropometric characteristics and physical fitness attributes as predictors of attainment in rhythmic sports gymnastics. **Journal Sports Science**. 18, p.510-514, 2000.

DREWE, S. B. Competing conceptions of competition: implications for physical education. **European Physical Education Review**. v, 4, n. 1. p.3-20,1998.

DUDA, J. L.; TAPPE, M. K. Personal investment in exercise among adults: Tje examination of age and gender-related differences in motivational orientation. In: OSTROW, A. C. **Aging and motor behavior** (p. 239-256). Indianapolis: Benchmark Press, 1989b.

DUDA, J. et al. Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. **International Journal of Sport Psychology**, v.26 n.1 p.81-97, 1995.

EWING.M.E.; SEEFELDT, V. Participation and attrition patterns in American agency-sponsored and interscholastic sports: **An executive summary**. Final Report, 1989.

FAULKNER, G.; BIDDLE, S. J. Exercise and depression: Considering variability and contextuality. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 26, p. 3-18, 2004.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Código de Pontuação de Ginástica Rítmica - (FIG)**, versão 2009-2012 – Espanha, 2009.

FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA. **Calendário de 2009 de Ginástica Rítmica – (FRG)**. Disponível em <<http://www.frgginastica.com.br>>. Acesso em: mar. 2009.

FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA. **Programa de Copas Escolares – (FRG)**. Versão, 1998. Porto Alegre, 1998.

FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA. **Manual Curso Técnico de Nível I e II de Ginástica Rítmica - (FRG)**. Porto Alegre, 1998.

FERNANDES, H.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. **A teoria da auto-determinação no contexto desportivo** [Dossier]. Horizonte, v.114 , n.19, p.1-13, 2004.

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

FERNÁNDEZ, M. D.; SÍNZ, A. G.; GARZÓN, M. J. C. **Treinamento Físico-desportivo e alimentação da infância à idade adulta**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

FERRAZ, O. O esporte, a criança e o adolescente: consensos e divergências. In: DE ROSE JR., D. (Ed.), **Esporte e a atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

FERRER-CAJA, E., WEISS, M. R. Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 71.,n. 3, p. 267-279, 2000.

FIATARONI, M. et al. High intensity strength training in nonagenarians. **Journal of the American Association**, v. 263, p. 3029-3034, 1990.

FILAIRE, E. et al. Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. **Sports Medicine Physical Fitness**. v.2, n. 41, p.263-268, 2001.

FILIN, V.P.; FOMIN, N. A. Fundamentos de desporto de jovens. In: GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo: Estruturação e periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

FINDLAY, L. C.; BOWKER, A. The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: a consideration of gender and sport orientation. **Journal Youth Adolescence**, v. 38, p. 29-40, 2009.

FONTANA, P. S. et al. Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo exploratório com atletas juvenis de ginástica rítmica (13 a 14 anos). In: CONGRESSO DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, XII., 2008, Porto Alegre. **Anais....** Porto Alegre: UFRGS, 2008. 1 CD-ROM.

FONTANA, P. S.; BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, C. A. A. Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: Contribuições da pesquisa para o alto rendimento. In: **Brasil nos Jogos Olímpicos de Pequim e Cenários Prospequitivos**. Porto Alegre, Editora: UFRGS, 2010 (no prelo).

FONTANA, P. S. et al. Autodeterminação: Um estudo descritivo exploratório com atletas de ginástica Rítmica. In: CONGRESSO DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, XIII., 2010, Maputo. **Anais....** Maputo:Universidade Pedagógica Faculdade de Educação Física e Desporto, 2010.

FORD, I. W.; EKLUND, R. C.; GORDON, S. An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. **Journal of Sports Science**, v. 5, n. 18 p. 301-312, 2000.

FRANCO, G. S. **Psicologia no esporte e na atividade física**. São Paulo: Manole, 2000.

FREDERICK, C. M.; RYAN, R. M. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, v.16, p. 124-146,1993.

FREDERICK, C.; RYAN, R. Self-determination in sport: a review using cognitive evaluation theory. **International Journal of Sport Psychology**, v. 26, p. 5-23, 1995.

FREDERICK-RECASCINO, C. M. Self-determination theory and participation motivation research in the sport and exercise domain. In: DECI, E. L. RYAN, R. M. **Handbook of self-determination research** (p. 277-294). Rochester, New York: University of Rochester Press, 2002.

GAGNÉ, M., RYAN, R. M., BARGMANN, K. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.15. p. 372-390, 2003.

GAIO, R. **Ginástica rítmica desportiva “popular”**: uma proposta educacional. São Paulo: Robe, 1996.

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

GALLEGOS, S. S. O. et al. S. Competitividade e performance esportiva em tenistas profissionais. **Revista Paulista de Educação Física**, v.16, n.2, p.144-159, Jul./dez, 2002.

GARCIA, F. M. Estructura social de la práctica desportiva. In: GARCIA, F. M.; PUIG, N.; LAGARDERA, F. **Sociología del deporte**. Madrid: Alianza, 1998.

GARCIA, R. P.; LEMOS, K. M. A estética como um valor na educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 32-40, jan./jun, 2003.

GAYA, A. Atividade física e desportiva nas fases evolutivas: O papel da educação física na aptidão física relacionada à saúde em crianças e adolescentes. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 4, n. 2, p.87-91, 2004.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática esportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Perfil**, Lisboa, v. 2, p. 40-52, 1998.

GEORGE, T. R.; FELTZ, D. L. Motivation in Sport from a Collective Efficacy Perspective. **International Journal of Sport Psychology**, v.26 p.98-116, 1995.

GILL, D. L.; GROSS, J. B.; HUDDLESTON, S. Participation Motivation in Youth Sports. **International Journal of Sport Psychology**, v. 14 p. 1-14, 1983.

GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo: Estruturação e periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

GOYEN, M. J.; ANSHEL, M. H. Souse of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. **Journal of Applied Developmental Psychology**, v. 3, n. 19 p. 469-486, 1998.

GOUDAS, M., BIDDLE, S.; FOX, K. Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. **British Journal of Education Psychology**, v. 64, p. 453-463, 1994.

GOUDAS, M.; BIDDLE, S.; UNDERWOOD. A prospective study of the relationships between motivacional orientations and received competence with intrinsic motivation and achievement in a teacher education course. *Educational Psychology*, v.15, p. 89-96, 1995.

GOULD, D.; FELTZ, D.; WEISS, M. Motives for participating in competitive yoth swimming. **International Journal of Sport Psychology**, v. 16, p. 126-140, 1985.

GOULD, D. et al. Burnout in competitive junior tennis players: II: Qualitative analysis. **The Sport Psychologist**, v.10. p. 341-366, 1996.

GLASSER, W. **Positive addiction**. New York: Harper & Row, 1976.

GROLNICK, W. S.; RYAN, R. M. Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. **Journal of Educational Psychology**, v. 81, p. 143-154, 1989.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

HAGGER, M. S. et al. The process by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trnas-contextual model. **Journal of Educational Psychology**, v. 95, p. 784-795, 2003.

HARRIS, B.; ROHALY, K.; DAILEY, J. **Mid-life women and exercise: A qualitative study**. Paper presented at the 12<sup>th</sup> Congress of the International Association of Physical Education and Sport for girls and women, Melbourne, Austrália, 1993.

HARRIS, J. Young people's perceptions of health, fitness and exercise: Implications for the teaching of health related exercise. **Physical Education Review**. v. 2.n.2. p.143-151, 1994.

HARTER, S. Effectance motivation reconsidered: toward a developmental model. **Human Development**, v. 21, p. 34-64, 1978.

HEDSTROM, R.; GOULD, D. Research in youth sports: critical issues status. White paper summaries of the existing literature. **Institute for Study of Youth Sports**, 2004.

HICKS, M. K. et al. Sex differences in grade three student's attitudes toward physical activity. **Percept Motor Skill**, v. 93, p. 97-102, 2001.

HOLMES, D. S. **Psicologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre; artes Médicas; 1997.

HOLLEMBEAK, J.; AMOROSE, A.. Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.17, p. 20-36, 2005.

INGLEDEW, D. K.; MARKLAND, D. Behavioural regulation of exercise: Effects of personality traits and participation motives. **Paper presented at the annual meeting of the European Health Psychology**, Galway, Ireland, 2005

INGLEDEW, D. K.; MARKLAND, D., MEDLEY, A. R. Exercise motives and stages of change. **Journal of Health Psychology**, 3, p. 477-489, 1998.

JANCARIK, A.; SALMELA, J. H. Longitudinal Changes in physical, organic and perceptual factors in Canadian male gymnasts. Talent identification in China. World identification systems for gymnastic talent. Montreal, **Sport Psyche Editions**. p. 151-159, 1988.

JOWETT, S. What makes coaches tick? The impact of coaches' intrinsic and extrinsic motives on their own satisfaction that of their athletes. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v.18, p. 664-673. Jan. 2008.

JUCHEM, L. **A Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. 2006. 111 fl. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

JUCHEM, L. et al. A motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 a 16 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6, n.2, p 19-24, set. 2007.

JÚNIOR, M. P. F. Exercício e qualidade de vida. **Âmbito Medicina Desportiva**, v. 3, n. 25. p. 3-4, 1996.

KARAGEORGHIS, C. I.; VLACHOPOULOS, S. P.; TERRY, P. C. Latent variable modeling of the relationship between flow and exercise-induced feelings: An intuitive appraisal perspective. **European Physical Education Review**, v. 6, p. 230-248, 2000.

KASSER, T. et al. J. The relations of maternal and social environments to late adolescent's materialistic and prosocial values. **Developmental Psychology**, v. 31, p. 907-914, 1995.

KERNIS, M. H. et al. Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 26, p.1297-1305, 2000.

KORSAKAS, P.; MARQUES, J. A. A. 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.

LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina: UNOPAR, 2001.

LAWOR, D. A.; HOPKER, S. W. The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. **British Journal of Medicine**, v. 322, p.1-8, 2001.

LAWTHER, J. D. **Psicologia desportiva**. Rio de Janeiro: Fórum, 1973.

LEEDY, M. G. Commitment to distance running: Coping mechanism or addiction? **Journal of Sport Behavior**, v. 23, p. 255-270, 2000.

LEEDY, G. "I can't cry and run at the same time" Women's use of distance running. **Journal of Women and Social Work**. v. 24, n. 1, p. 80-93, February, 2009.

LEENDERS, N. J. M. et al. Evaluation of methods to assess physical activity in free-living conditions. **Medicine Science Sports Exercise**. v. 33, n. 7, p. 1233-1240, 2001.

LEMYRE, P. N. et al. Overtraining and burnout: Elite athletes telling their stories. In: HAGGER M.; CHATZISARANTIS, N. L. D. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport**. Champaign, 2007. p. 167-180.

LONG, B. C. Stress-management interventions: a 15 month follow-up of aerobic conditioning and stress inoculation training. **Cognitive Therapy and Research**, v. 9. p. 471-478, 1985.

LONG, B. C.; HANEY, C. J. Coping strategies for working women: Aerobic exercise and relaxation interventions. **Behavior Therapy**, v. 19 p. 75-83, 1988.

LONGHURST, K.; SPINK, K. S. Participation motivation of Australian children involved in organized sport. **Canadian Journal of Sport Science**, v.12, p.24-30, 1987.

LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e esporte**. São Paulo, v. 21, n. 3, p. 177-187, jul/set.; 2007.

LUZ, R.; BERNARDI, P. S. F. Estudo comparativo das variáveis antropométricas e motoras das ginastas de ginástica rítmica gaúchas infantis. **CINERGIS: Revista do Departamento de Educação Física e Saúde**. v.4, n.1, Jan/Jun. p.115-126 , 2003.

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

MAIA, J. A. et al. Tracking of physical fitness during adolescence: a panel study in boys. **Medicine Science Sports Exercise**, v. 33, n. 5, p.765-771, 2001.

MALLET, C. J.; HANRAHAN, S. J. Elite athletes: Why does the fire burn so brightly? **Psychology of Sports and Exercise**, v.5, p. 183-200, 2004.

MALINA, R.M. Competitive youth sports and biological maturation. In: BROWN, E, V.; BRANTA, C. F. (Ed). **Competitive sports for children and youth: an overview of research and issues**. Champaign: Human Kinetics, 1988.

MALINA, R. M.; CUMMING, S.P. Current status and issues in youth sports. In: MALINA, R. M.; CLARK, M.A. (Eds.). **Perspectives for a new century. Youth sports**. p. 7-25. Monterey, CA: Coaches Choice, 2003.

MALYSSE, S. As construções corporais nas academias. In: GOLDENBERG, M. (org.) **Nu & Vestido**. 3.ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.

MANDIGO, J. L.; HOLT, N. L. Putting theory in to practice: Enhancing motivation through optimal strategies. **Avante**, v. 8, p.21-29, 2002.

MANGEAU, G. A.; VALLERAND, R. J. The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. **Motiv Emot**, v. 31. p. 312-321, 2007.

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

**MANUAL Curso Técnico de Nível I e II de Ginástica Rítmica** – Federação Riograndense de Ginástica (FRG), Porto Alegre, 1998.

MARKLAND, D.; HARDY, L. The exercise motivations inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. **Personality and Individual Differences**, v.15, p. 289-296, 1993.

MARKELAND, D. et al. A comparison of the exercise motivations of participants in aerobics and weight-watcher exercisers. **Journal of Sports sciences**, v.10, p.289-292, 1992.

MAKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, v. 2, p.361-376, 1997.

MARINHO, I. P. **Sistemas e métodos de educação física**. São Paulo, Papel Livros, 1982.

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

MARQUES, A. Fazer da compatição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre. UFRGS editora, 2004. p.251-263.

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

MARTÍNEZ, L. M.; CHIRIVELLA, E. C. Direcciones y Problemas de la Motivacion y Emocion en la Actividad Fisica y Deportiva. **Revista de Psicología del Deporte**, Madrid, v.7 p.100-111, 1995.

MARTISEN, E. W.; MORGAN, W. P. Antidepressant effects of physical activity. In: MORGAN, W. P. organ (Ed), **Physical activity and mental health**. Washinton, DC: Taylor & Francs, 1997

MAZO, J. Z.; REPPOLD FILHO, A. R. **Atlas do Esporte no Rio Grande do Sul**. 2. Educação Física: Rio Grande do Sul, 2005. Disponível em: [www.cref2rs.org.br/atlas](http://www.cref2rs.org.br/atlas).

MCKELVAIN, M.; ROBERTS, G.C. Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent. Montreal: **Sport Psyche**, p. 186-193, 1987.

MCPHERSON, B.; BROWN, B. A. The structure, processes and consequences of sport for children. In: SMOLL, F. L.; MAGUIL, R. A.; ASH, M. J. (Ed.). **Children in Sport and physical activity**. 3.ed. Champaing: Human Kinectis, 1988.

METHENY, E. Vital issues. In: DREWE, S. B. Competing Conceptions of competition: implications for physical education. **European Physical Education Review**, v.4,n.1. p. 5-19, 1977.

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

MILETIÉ, D.; KATIÉ, R.; MALES, B. Some anthropological factors of performance in rhythmic gymnastics novices. **Collegium Antropol**, v.28, p. 727-737, 2004.

MISERANDINO, M. Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. **Journal of Educational Psychology**, v. 88, p. 203–214, 1996.

MORAES, L. C.; RABELO, A. S.; SALMELA, J. H. Papel dos pais no desenvolvimento de jovens futebolistas. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. v.17. n.2. p. 211-222, 2004.

MORRIS, M., SALMON, P. Qualitative and quantitative effects of running on mood. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 34, p. 284-291, 1994.

MURCIA, J. A. M. et al. Efeitos do gênero, a idade e a freqüência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness Performance Journal**, v.6, p. 141-146, mai./Jun.; 2007.

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

NTOUMANIS, N. Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in Sport. **Journal of Sport Sciences**, v.19, p. 397-409, 2001.

NUNOMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis Idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 3, p 45-58, 1998.

NIX, G. et al. Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. **Journal of Experimental Social Psychology**, v. 35, p. 266-284, 1999.

NTOUMANIS, N. Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. **Journal of Sport Sciences**, v.19, p. 397-409, 2001.

OKELY, A. D.; BOOTH, M. L.; PETTERSON, J. W. Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. **Medicine Science Sports Exercise**, v. 33, n.11, p.1899-1904, 2001.

OLIVEIRA, G. K.; SOUZA, M. T.; STARK, R. E. Identificação de fatores motivadores e desmotivadores da prática de atividades físicas no programa de extensão comunitária “Criança em movimento” das Faculdades Integradas de Guarulhos (FIG). In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 22. São Paulo, 1999. **Anais....** São Paulo: FIG, 1999. p. 90.

PAES, R. R. Pedagogia do esporte: Especialização Precoce. In:TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. **Pedagogia do desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 219-226.

PAIM, M. C. C.; PEREIRA, E. F. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz**, Rio Claro, v.10, n.3, p.159-166, set./dez. 2004.

PALLÁRES, Z. **Ginástica rítmica**. Porto Alegre: Redacta/Prodil, 1979.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **Desenvolvimento Humano**. 7.ed. Porto Alegre/RS: Artmed, 2000.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **O mundo da criança: da infância à adolescência**. 2.ed. São Paulo: Makron Books, 1998.

PATRICK, H; NEIGHBORS, C; KNEE, C.R.. Appearance-related social comparisons: The role of contingent self-esteem and perceptions of attractiveness. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 30, n. 4, p. 501-514, 2004.

PELLETIER, L. G. et al. Why do people fail to adopt environmental behaviors? Towards a taxonomy of environmental amotivation. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 29, p. 2481-2504, 1999.

PELLETIER, L. G. et al. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. **Motivation and Emotion**, v. 25, p. 279–306, 2001.

PELLETIER, L. G., VALLERAND, R. J., SARRAZIAN, P. The revised six-factor sport motivation scale (Mallet, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007): Something old, something new, and something borrowed. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, p. 617-621, 2007.

PENEDO, F. J.; DAHN, J. R. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. **Current Opinion in Psychiatry**, v.18, p. 189-193, 2005.

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**, v.33 p.218-237, 2002.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. N. **Análises de dados para ciências sociais: a complementariedade do SPSS**. Lisboa: Silabo, 2003.

PEUKER, I. **Ginástica moderna sem aparelhos**. Rio de Janeiro: Fórum, 1973.

PINTO, A L. S.; LIMA, F. R. Atividade física na infância e adolescência. Artigo de Revisão. **Revista Brasileira Reumatol**, v. 41, n. 4, p. 242-246, jul/ago, 2001.

PIRES, V. **Ginástica rítmica escolar: Realidade e perspectiva**. 2000. 85 f. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000.

PIRES, E. A. G. et al. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC, Brasil. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**. v. 12, n.1, p.51-56. jan./mar, 2004.

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

PRICHARD, I.; TIGGEMANN, M. Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, p. 855-866, 2008.

PRUSAK, K. A. et al. The effects of choice on the motivation of adolescent girls in physical education. **Journal of Teaching in Physical Education**, 23, p. 19-29, 2004.

RAGLIN, J. S. Anxiolytic effects of physical activity. In: MORGAN, W. P. organ (Ed.), **Physical Activity and Mental Health**, Washington, DC: Taylor Francis, v.10, p. 107-126, 1997.

REINBOTH, M.; DUDA, J. L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 7, p. 269-286, 2006.

REIS, E. **Estatística multivariada aplicada**. 2.ed. Lisboa: Silabo, 2001.

REISS, S.; WILTZ, J.; SHERMAN, M. Trait motivational of athleticism. **Personality and Individual Differences**, v.30 p.1139-1145, 2001.

REEVE. J.; DECI, E. L. Elements within the competitive situation that effect intrinsic motivation. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 22, p. 24-33, 1996.

ROBERTS, G.; KLEIBER, D.; DUDA, J. An analysis of motivation in childre's sport: The role perceived competence in participation. **Journal of Sport Psychology**, v.3 p 206-216, 1981.

RUIZ, E. G.; CHIRIVELLA, E. C. El Cese de la Motivación: El Síndrome del Burnout en Deportistas. **Revista de Psicología del Deporte**, Madrid, v.7 p.147-154, 1995.

RYAN, R. M. Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 43, p.450-461, 1982. Disponível em <http://www.psych.rochester.edu/sdt> Acesso em: set. 2008.

RYAN, R. M.; CONNELL, J. P. Perceived locus of casuality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 57, p.749-761, 1989. Disponível em <http://www.psych.rochester.edu/sdt> Acesso em: ago. 2008.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, 319-338, 2000c. Disponível em <http://www.psych.rochester.edu/std> Acesso em: set. 2008.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, January 2000. Disponível em <http://www.psych.rochester.edu/sdt> Acesso em: set. 2008.

RYAN, R. M.; DECI, E. L.. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, January 2000a. Disponível em <http://www.psych.rochester.edu/sdt> Acesso em: set. 2008.

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. PYSZCZYNSKI (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**. Champaign. Human Kinetics, 2007. p. 1-19.

RYAN, R. M.; DECI, E. L.; GROLNICK, W. S. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation development and psychopathology. In: CICCHETTI, D.; COBEN, D. L. (Eds.), **Developmental psychopathology**, v. 1: Theory and methods. Oxford: Wiley, p. 618-655, 1995.

RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M. On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. **Journal of Personality**, v. 65, p. 529-565, 1997.

RYAN, R. M.; HUTA, V.; DECI, E. L. Living well: a self-determination theory perspective on eudonia. **Journal of Happiness Studies** v. 9, 139-170, 2008. Disponível em <http://www.psych.rochester.edu/sdt/> Acesso em: dez. 2008.

RYAN, R. M. e Col. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 28, p. 335-354, 1997.

RYAN, R. M.; RIGBY, S.; KING, K. Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 65. p 586-596, 1993.

RYAN, R. M.; VALLERAND, R. J.; DECI, E. L. Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. In: STRAUB, W. F., Williams, J. M. **Cognitive Sport Psychology** (p. 231-242). New York: Sport Science Associates, 1984.

RYAN, R. M. et al. Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. **Journal of Personality and Social Psychology**, 65, p. 586-596, 1993.

RYAN, R. M. et al. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. **Developmental Psychopathology**, v. 1, p. 618-655, 1995.

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

SALDANHA, R. P. **Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos)**. 2008. 119 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

SALDANHA, R. P. et al. A motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, set. 2007.

SALMELA, J. H.; MORAES, L. C. Coaching expertise, families and cultural contexts. In: STARKES, L.; ERICSSON, K. A. (Orgs.). **Expert performance in sport: Advances in research on Sport expertise**. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 275-296, 2003.

SANTOS, S. C.; KNIJNK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SARRAZIN, P. et al. Motivation and dropout in female handball players: A 21-month prospective study. **European Journal of Social Psychology**, v. 32, p. 295-418, 2002.

SEEFELDT, V.; EWING, M.; WALK, S. Overview of youth sports programs in the United States. **Carnegie Council on Adolescent Development**. Washington, DC, 1992.

SILVA, A. M. A. C. Reconnectando a sociabilidade on-line e off-line: trajetórias, formações de grupos e poder em canais geográficos na Internet Relay Chat (IRC). In: GONZÁLES, F. J. Sociabilidade e práticas corporais: leitura de uma relação. In: STIGGER, M. P.; GONZÁLES, F. J.; SILVEIRA, R. **O Esporte na Cidade: Estudos sobre sociabilidades esportivas em espaços urbanos**. Porto Alegre: UFRGS, 2007. p.14.

SINYOR, D. et al. Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress: psychological, biomechanical, and measures. **Psychosomatic Medicine**, v. 45, p. 205-217, 1983.

SITA, C. H. P.; KERR, J. H.; WONG, I. T. F. Motives for and barriers to physical activity participation in middle-age Chinese women. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, p. 266-283, 2008.

SCANLAN, T. K.; LEWTHWAITE, R. Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I: Predictors of competitive stress. **Journal of Sport Psychology**, v.6. p. 208-226, 1984.

SHIELDS, D. L. L.; BREDEMEIER, B. J. L. **Character Development and Physical Activity**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.

SHELDON, K. M. Creativity and self-determination in personality. **Creativity Research Journal**, v. 8, p.25–36, 1995.

SHELDON, K. M.; KASSER, T. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 68, p. 531–543, 1995.

SOENENS, B. *et al.*. Psychological control and adjustment: The mediating role of maladaptive perfectionism. **Personality and Individual Differences**, v.38, p. 487-498, 2005.

STANDAGE, M.; DUDA, J. L.; NTOUMANIS, N. A modelo contextual motivation in physical education using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. **Journal of Educational Psychology**, v. 95, n.1, p.1-15, 2003.

STEFANELLO, J. Motivos para a prática desportiva de crianças. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.4. n.2. p. 111, 2004.

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

TABACHINICH, B. G.; FIDELL, L. S. Using multivariate statistics. 5.ed. Boston: Allyn and Bacon, 2007.

TAFARODI, R. W.; MILNE, A. B.; SMITH, A. J. The confidence of choice: Evidence for an augmentation effect on self-perceived performance. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 25, p.1405-1416. 1999.

TAMAYO, A. et al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**, v. 6, n. 2, p. 157-165, 2001.

TESCA, R. P.; DE ROSE JUNIOR, D. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**. São Caetano do Sul, v.1, p. 9-13, 2000.

UGARKOVIC, D. et al. Standard anthropometric, body composition and strenght variables as predictor of jumping performance in elite junior athletes. **Journal Strenght Condition Res**. v.16, p.227-230, 2002.

ULLRICH-FRENCH, S.; SMITH, A. T. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. **Psychology of Sport and Exercise**. v.7, p. 193-214, 2006.

VALAS, H.; SOVIK, N. Variables affecting student's intrinsic motivation for school mathematics: two empirical studies based on Deci and Ryan's theory of motivation. **Learning and Instruction**, v. 3, p. 281-298, 1993.

VALENTINI, N. C. Competência e autonomia: desafios para a educação física. **Revista Brasileira Educação Física Especial**. v. 20, p. 185-186, 2006

VALENTINI, N. C. Percepções de competência, autoconceito e motivação: Considerações para a prática esportiva. In: DE OLIVEIRA, A. A. B.; PERIM, G. L. **Fundamentos Pedagógicos para o programa segundo tempo**. Brasília: Ministério dos Esportes; Porto Alegre: UFRGS, 2008.

VALENTINI, N. C.; TOIGO, A. M. **Ensinando educação física nas séries iniciais: Desafios e estratégias**. Canoas: SALLES, 2006.

VALLE, M. P.; GUARESCHI, N. M. F. O esporte de alto rendimento: produção de identidades e subjetividades no contemporâneo. In: RÚBIO, Kátia. **Psicologia do Esporte: teoria e prática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 239-264.

VALLERAND, R. J. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: ZANNA, M. P. (Ed.), **Advances in experimental social psychology**, New York: Academic Press, 1997.

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**. Champaign. Human Kinetics, 2007. p. 1-19.

VALLERAND, R. J.; BISSONNETTE, R. Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. **Journal of Personality**, v. 60, p. 599-620, 1992.

VALLERAND, R. J. et al. Passion and Performance attainment in sport. **Psychology of Sport and Exercise**. v.9, p. 373-392, 2008.

VALLERAND, R. J.; PELLETIER, L. G.; KOESTNER, R. Reflections on self-determination theory. **Canadian Psychology**, 49, p. 257-262, 2008.

VANSTEENKISTE, M.; DECI, E. L. Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? **Motivation and Emotion**, v. 27, p. 273-299, 2003.

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.

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**, v. 76, n. 2, p. 483-501, 2005.

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

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.

VELOSO, T.; VASCONCELOS, O.; QUEIRÓS, P. Valores e representações corporais. Um estudo em adolescentes do ensino secundário. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v. 4. n.2. p.140, 2004.

VIEIRA, L. F.; BOTTI, M.; VIEIRA, J. L. L. Ginástica Rítmica-análise dos fatores competitivos motivadores e estressores da Seleção Brasileira Juvenil. **Acta Science Health Science**, v. 27, n. 2, p. 207-215, 2005.

VILHJALMSSON, R.; THORLINDSSON, T. Factores related to physical activity: A study of adolescents. **Social Science Medicine**. v.47. n.5. p. 665-675, 1998.

VLACHOPOULOS, S.; BIDDLE, S. J. H. Achievement goal orientations and intrinsic motivation in a track and field event in school physical education. **European Physical Education Review**, 2, p.158-164, 1996.

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**. Champaign. Human Kinetics, 2007. p.23-33

WANG, J.; WIESE-BJORNSTAL, D. M. The Relationship of School Type and Gender to Motives for Sport Participation among Youth in the People's Republic of China. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v.28 p.13-24, 1996.

WANKELE, L. M. The importance of enjoyment to adherence and Psychological benefits from physical activity. **International Journal of Sport Psychology**, v. 24, p. 151-169, 1993.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

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

WEISS, M.R.; FERRER-CAJA, E. Motivational orientations in youth sports. In: HORN, T. (ed.). **Advances in sport psychology**. 2.ed. Champaign, IL: Human Kinetics, p.101-183, 2002.

WEISS, M. R.; STUNTZ, C. P. A little friendly competition: Peer relationships and psychosocial development in youth sports and physical activity contexts. In: HEDSTROM, R.; GOULD, D. Research in youth sports: critical issues status. White paper summaries of the existing literature. **Institute for Study of Youth Sports**, 2004.

WEISS, M.; WEISS, M. R. A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. **Psychology of Sport and Exercise**, v.7. p . 309-323, 2006.

WEISS, W. M.; WEISS, M. R. Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. **Research Quarterly for Exercise and sport**, v.78. p. 90-102, 2007.

WILLIAMS, C. L. et al. Cardiovascular health in childhood-AHA **Scientific Statement Circulation**, v.106, p.143-160, 2002.

WILSON, P. M. et al. The relationship between psychological needs, self-determination motivation, exercise attitudes, and physical fitness. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 33, p. 2373-2392, 2003.

ZAHARIADIS, S.; BIDDLE. S. J. H. Goal orientations and participation motives in physical education and sport: Their relationships in english schoolchildren, 2000 Disponível em <<http://www.athleticinsight.com/Vol.2Iss1/Englishchildren.htm>.> Acesso em: dez. 2005.

## ANEXO A – Termo de Concordância da Instituição

Vimos, por meio deste, solicitar a concordância para realizar um estudo com atletas de Ginástica Rítmica da faixa etária de 13 a 16 anos de sua instituição, que participam de campeonatos escolares no Rio Grande do Sul.

O estudo tem por objetivo identificar os principais motivos que levam as atletas de Ginástica Rítmica a praticarem a modalidade e os seus níveis de autonomia com relação a esta prática.

A participante preencherá três questionários. O primeiro trata dos dados pessoais (nome, idade, sexo, tempo de prática, etc). O segundo contém perguntas sobre os motivos pelos quais ela pratica a Ginástica Rítmica. O terceiro consta de questões relacionadas ao grau de autonomia com relação a essa prática. O preenchimento dos questionários será realizado após a aula de ginástica no local de treinamento e levará cerca de 20 minutos.

A pesquisa faz parte da dissertação de mestrado da Profa. Patrícia Silveira Fontana (51 9945-3303) e tem como responsável o Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti (51 9999-4957) do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Os pesquisadores garantem a instituição, aos participantes da pesquisa e aos seus pais (ou responsáveis legais):

- O preenchimento dos questionários não provoca nenhum risco ou desconforto físico, moral e psicológico à participante e a seus pais (ou responsáveis legais). Da mesma forma, não traz risco ou dano de qualquer ordem à instituição.
- As informações e os resultados do estudo podem contribuir para entender os principais motivos que levam à prática da modalidade, colaborando para a permanência no esporte e auxiliando os treinadores neste sentido.
- A Profa. Patrícia Silveira Fontana estará acompanhando e prestando assistência durante o preenchimento dos questionários, bem como estará à disposição para esclarecer qualquer dúvida em qualquer momento do estudo (antes, durante e depois) pelo telefone acima indicado ou pelo e-mail: [patifontana@yahoo.com.br](mailto:patifontana@yahoo.com.br).
- A participante ou a instituição tem liberdade de recusar a participação ou de retirar o seu consentimento em qualquer fase do estudo sem que ocorra nenhum prejuízo a mesma.
- Não haverá nenhum tipo de remuneração pela participação no estudo.
- A identidade das participantes e dos seus pais (ou representantes legais) não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos. Da mesma forma, a instituição não será identificada em nenhum momento da pesquisa.
- O relatório final da pesquisa será encaminhado aos técnicos e às instituições das participantes do estudo, sendo garantida a confidencialidade dos respondentes e de seus pais (ou responsáveis legais).

Caso a instituição entenda que seus direitos foram negligenciados pelos pesquisadores, poderá recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS – pelos telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629.

Serão feitas duas vias deste termo de consentimento, uma via ficará com os pesquisadores e a outra com a instituição participante no estudo.

A assinatura nesse formulário indica que você entendeu satisfatoriamente as informações relativas à participação de sua instituição nesse projeto e que você concorda em participar. De forma alguma esse consentimento lhe faz renunciar aos seus direitos legais, e nem libera os pesquisadores de suas responsabilidades pessoais ou profissionais.

\_\_\_\_\_  
Nome e Assinatura da Responsável pela Instituição Participante da Pesquisa

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável Prof. Dr. Carlos A.A. Balbinotti

\_\_\_\_\_  
Assinatura da pesquisadora: Profa. Patrícia Silveira Fontana

## ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Sua filha está sendo convidada a participar de um estudo com atletas de Ginástica Rítmica da faixa etária de 13 a 16 anos, que participam de campeonatos escolares no Rio Grande do Sul.

O estudo tem por objetivo identificar os principais motivos que levam as atletas de Ginástica Rítmica a praticarem a modalidade e os seus níveis de autonomia com relação a esta prática.

A participante preencherá três questionários. O primeiro trata dos dados pessoais (nome, idade e tempo de prática). O segundo contém perguntas sobre os motivos pelos quais ela pratica a Ginástica Rítmica. O terceiro consta de questões relacionadas ao grau de autonomia com relação a essa prática. O preenchimento dos questionários será realizado após a aula de ginástica no local de treinamento e levará cerca de 20 minutos.

A pesquisa faz parte da dissertação de mestrado da Profa. Patrícia Silveira Fontana (51 9945-3303) e tem como responsável o Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti (51 9999-4957) do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Os pesquisadores garantem aos participantes da pesquisa e aos seus pais (ou responsáveis legais):

- O preenchimento dos questionários não provoca nenhum risco ou desconforto físico, moral e psicológico à participante.
- As informações e os resultados do estudo podem contribuir para entender os principais motivos que levam à prática da modalidade, colaborando para a permanência no esporte e auxiliando os treinadores neste sentido.
- A Profa. Patrícia Silveira Fontana estará acompanhando e prestando assistência durante o preenchimento dos questionários, bem como estará à disposição para esclarecer qualquer dúvida em qualquer momento do estudo (antes, durante e depois) pelo telefone acima indicado ou pelo e-mail: [patifontana@yahoo.com.br](mailto:patifontana@yahoo.com.br).
- A participante terá liberdade de recusar a participação ou de retirar o seu consentimento em qualquer fase do estudo sem que ocorra nenhum prejuízo a ela.
- Não haverá nenhum tipo de remuneração pela participação no estudo.
- A identidade das participantes e dos seus pais (ou representantes legais) não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos.
- O relatório final da pesquisa será encaminhado aos técnicos e às instituições das participantes do estudo, sendo garantida a confidencialidade dos respondentes e de seus pais (ou responsáveis legais).

Estou ciente de que se os meus direitos forem negligenciados pelos pesquisadores, poderei recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS – pelos telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629.

Serão feitas duas vias deste termo de consentimento, uma via ficará com os pesquisadores e a outra com os pais (ou responsável legal) da participante no estudo.

A sua assinatura nesse formulário indica que você entendeu satisfatoriamente as informações relativas a participação de sua filha nesse projeto e que você concorda em participar. De forma alguma esse consentimento lhe faz renunciar aos seus direitos legais, e nem libera os pesquisadores de suas responsabilidades pessoais ou profissionais.

\_\_\_\_\_  
Nome e Assinatura do Participante da Pesquisa

\_\_\_\_\_  
Nome e Assinatura do Pai ou Responsável Legal

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável Prof. Dr. Carlos A.A. Balbinotti

\_\_\_\_\_  
Assinatura da pesquisadora: Profa. Patrícia Silveira Fontana

## ANEXO C – Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) F  
 Instituição: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2009  
 Esporte: \_\_\_\_\_ Tempo de prática: \_\_\_\_\_ Filiado: Sim ( ) Não ( )

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas e /ou esportivas regulares. 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 (ou representaria) sua 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, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com:

### Realizo (ou realizaria) atividades físicas e esportivas para...

1	001. ( ) liberar tensões mentais 002. ( ) manter a forma física 003. ( ) estar com os amigos 004. ( ) vencer competições 005. ( ) manter bom aspecto 006. ( ) me sentir melhor	6	031. ( ) aliviar pressões da família 032. ( ) crescer com saúde 033. ( ) conversar com outras pessoas 034. ( ) superar meus limites 035. ( ) ficar forte 036. ( ) me sentir à vontade
2	007. ( ) relaxar 008. ( ) manter o corpo em forma 009. ( ) fazer novos amigos 010. ( ) melhorar minhas habilidades 011. ( ) emagrecer 012. ( ) obter satisfação	7	037. ( ) gastar energia 038. ( ) aumentar minha força 039. ( ) estar com outras pessoas 040. ( ) melhorar meus índices físicos 041. ( ) ser admirado pelos outros 042. ( ) descontrair
3	013. ( ) sair do cotidiano 014. ( ) manter a saúde 015. ( ) encontrar amigos 016. ( ) atingir meus objetivos 017. ( ) manter o corpo em forma 018. ( ) meu próprio prazer	8	043. ( ) realizar atividades do dia a dia, sem stress 044. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física 045. ( ) ter a oportunidade de rir 046. ( ) ter a possibilidade de ganhar dinheiro 047. ( ) ficar com o corpo bonito 048. ( ) adquirir gosto pelo exercício
4	019. ( ) acalmar-me 020. ( ) evitar a obesidade 021. ( ) ter respeito pelos outros 022. ( ) ser reconhecido 023. ( ) ter bom aspecto 024. ( ) sentir-me mais satisfeito comigo mesmo	9	049. ( ) esquecer dos problemas 050. ( ) realizar as tarefas do dia a dia sem dificuldades 051. ( ) reunir meus amigos 052. ( ) ter mais status social 053. ( ) ficar com o corpo definido 054. ( ) ter a sensação de bem-estar
5	025. ( ) ter uma válvula de escape 026. ( ) diminuir o peso 027. ( ) não ficar em casa 028. ( ) receber homenagens 029. ( ) desenvolver a musculatura 030. ( ) contentar-me	10	055. ( ) descontrair 056. ( ) levar a vida com mais alegria 057. ( ) participar de novos grupos de amizades 058. ( ) ganhar dos adversários 059. ( ) chamar a atenção das pessoas 060. ( ) livrar-me de preocupações

Considere e escala abaixo:

**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, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com:

**Realizo atividades físicas e esportivas para...**

11	061. ( ) tirar o stress mental 062. ( ) não ficar doente 063. ( ) divertir-me 064. ( ) desenvolver habilidades 065. ( ) ter um corpo definido 066. ( ) sentir-me mais alegre	17	097. ( ) ter sensação de repouso 098. ( ) ficar mais forte 099. ( ) participar nas aulas de educação física 100. ( ) concorrer com os outros 101. ( ) ser notado entre as pessoas 102. ( ) ocupar meu tempo livre
12	067. ( ) sair da agitação do dia-a-dia 068. ( ) adquirir saúde 069. ( ) brincar com meus amigos 070. ( ) aprender novas habilidades 071. ( ) sentir-me bonito 072. ( ) divertir-me	18	103. ( ) ficar mais tranqüilo 104. ( ) ter a sensação de auto-realização 105. ( ) ser respeitado pelos outros 106. ( ) atingir meus limites 107. ( ) desenvolver o meu corpo 108. ( ) entreter-me
13	073. ( ) descansar 074. ( ) melhorar a saúde 075. ( ) fazer parte de um grupo de amigos 076. ( ) ser campeão no esporte 077. ( ) ser admirado 078. ( ) distrair-me	19	109. ( ) ficar sossegado 110. ( ) viver mais 111. ( ) ir a escolinhas de esporte 112. ( ) competir com os outros 113. ( ) tornar-me atraente 114. ( ) alcançar meus objetivos
14	079. ( ) diminuir a irritação 080. ( ) manter um bom aspecto físico 081. ( ) ser reconhecido entre meus amigos 082. ( ) ser o melhor no esporte 083. ( ) atrair a atenção 084. ( ) me sentir bem	20	115. ( ) diminuir a angústia pessoal 116. ( ) ficar livre de doenças 117. ( ) ir para a igreja ou culto religioso 118. ( ) ganhar prêmios 119. ( ) ter um corpo em boa forma física 120. ( ) atingir meus ideais
15	085. ( ) diminuir a ansiedade 086. ( ) estar bem comigo mesmo 087. ( ) sentir-me integrado com meus amigos 088. ( ) ter prestígio 089. ( ) ser considerado mais bonito 090. ( ) realizar-me	21	121. ( ) acalmar-me 122. ( ) manter o corpo em forma 123. ( ) encontrar amigos 124. ( ) melhorar minhas habilidades 125. ( ) ser admirado pelos outros 126. ( ) meu próprio prazer
16	091. ( ) sair do stress da família 092. ( ) evitar o cansaço 093. ( ) ir para escola 094. ( ) ter retorno financeiro 095. ( ) não engordar 096. ( ) poder viajar com meus companheiros		

## ANEXO D – Inventário de Autodeterminação para Praticantes de Atividades Físicas e Esportivas

### Inventário de Autodeterminação Para Praticantes de Atividades Físicas e Esportivas<sup>1</sup>

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

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

#### Porque pratico atividades físicas e/ou esportivas?

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

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

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

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

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

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

## ANEXO E – Tabelas Correlações Parciais do Inventário IMPRAFE-126

Tabela 1:

Variáveis Controladas	Dimensões	Sa
So; Co; Es; Pr	CE	0,419*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 2:

Variáveis Controladas	Dimensões	So
Sa; Co; Es; Pr	CE	0,127

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 3:

Variáveis Controladas	Dimensões	Co
Sa; So; Es; Pr	CE	-0,010

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 4:

Variáveis Controladas	Dimensões	Es
Sa; Co; So; Pr	CE	-0,363*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 5:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
Sa; Co; Es; So	CE	0,527*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 6:

Variáveis Controladas	Dimensões	So
CE; Co; Es; Pr	Sa	0,356*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 7:

Variáveis Controladas	Dimensões	Co
CE; Co; Es; Pr	Sa	-0,210

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 8:

Variáveis Controladas	Dimensões	Es
CE; Co; So; Pr	Sa	0,673*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 9:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
CE; So; Co; Es;	Sa	-0,191

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 10:

Variáveis Controladas	Dimensões	Co
CE; Sa; Es; Pr	So	0,092

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 11:

Variáveis Controladas	Dimensões	Es
CE; Sa; Co; Pr	So	0,033

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 12:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
Sa; Co; Es; So	So	0,035

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 13:

Variáveis Controladas	Dimensões	Es
CE; Sa; So; Pr	Co	0,449*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 14:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
CE; Sa; So; Es	Co	0,281

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 15:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
CE; Sa; Co; So	Es	0,213

Obs.: \*p ≤ 0,05

## ANEXO F – Tabelas Correlações Parciais do Inventário IAPAFE-25

Tabela 1:

Variáveis Controladas	Dimensões	RId
RIn; REx; AM	MI	0,418*

\*p ≤ 0,05

Tabela 2:

Variáveis Controladas	Dimensões	RIn
REx; AM; RId	MI	-0,121

\*p ≤ 0,05

Tabela 3:

Variáveis Controladas	Dimensões	REx
RIn; AM; RId	MI	-0,156

\*p ≤ 0,05

Tabela 4:

Variáveis Controladas	Dimensões	AM
RId; RIn; REx	MI	-0,249

\*p ≤ 0,05

Tabela 5:

Variáveis Controladas	Dimensões	RIn
MI; AM; REx	RId	0,393*

\*p ≤ 0,05

Tabela 6:

Variáveis Controladas	Dimensões	REx
MI; AM; RIn	RId	-0,181

\*p ≤ 0,05

Tabela 7:

Variáveis Controladas	Dimensões	AM
MI; RId; RIn	RId	0,313*

\*p ≤ 0,05

Tabela 8:

Variáveis Controladas	Dimensões	REx
MI; RId; AM	RIn	0,406*

\*p ≤ 0,05

Tabela 9:

Variáveis Controladas	Dimensões	AM
MI; RId; REx	RIn	-0,478*

\*p ≤ 0,05

Tabela 10:

Variáveis Controladas	Dimensões	AM
MI; RId; RIn	REx	0,393*

\*p ≤ 0,05

**ANEXO G – Tabela Correlações Parciais dos Inventários IMPRAFE-126 e  
IAPAFE-25**

Tabela 1:

Variáveis Controladas	Dimensões	CE
Sa; So; Co; Es; Pr; RId; RIn; REx;	MI	-0,080

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 2:

Variáveis Controladas	Dimensões	Sa
CE; So; Co; Es; Pr; RId; RIn; REx;	MI	0,082

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 3:

Variáveis Controladas	Dimensões	So
CE; Sa; Co; Es; Pr; RId; RIn; REx;	MI	-0,006

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 4:

Variáveis Controladas	Dimensões	Co
CE; Sa; So; Pr; RId; RIn; REx; AM	MI	0,062

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 5:

Variáveis Controladas	Dimensões	Es
CE; Sa; So; Co; Pr; RId; RIn; REx;	MI	-0,303*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 6:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
CE; Sa; So; Co; Es; Pr; RId; RIn; REx;	MI	0,500*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 7:

Variáveis Controladas	Dimensões	CE
Sa; So; Co; Es; Pr; MI; RIn; REx;	RId	0,242

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 8:

Variáveis Controladas	Dimensões	Sa
CE; So; Co; Es; Pr; MI; RIn; REx;	RId	0,234

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 9:

Variáveis Controladas	Dimensões	So
CE; Sa; Co; Es; Pr; MI; RIn; REx;	RId	0,290*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 10:

Variáveis Controladas	Dimensões	Co
CE; Sa; So; Es; Pr; MI; RIn; REx;	RId	0,235

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 11:

Variáveis Controladas	Dimensões	Es
CE; Sa; So; Co; Pr; MI; RIn; REx;	RId	0,055

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 12:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
CE; Sa; So; Co; Es; MI; RIn; REx;	RId	-0,117

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 13:

Variáveis Controladas	Dimensões	CE
Sa; So; Co; Es; Pr; MI; RId; REx;	RIn	-0,292*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 14:

Variáveis Controladas	Dimensões	Sa
CE; So; Co; Es; Pr; MI; RId; REx;	RIn	0,221

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 15:

Variáveis Controladas	Dimensões	So
CE; Sa; Co; Es; Pr; MI; RId; REx;	RIn	-0,199

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 16:

Variáveis Controladas	Dimensões	Co
CE; Sa; So; Es; Pr; MI; RId; REx;	RIn	0,403*

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 17:

Variáveis Controladas	Dimensões	Es
CE; Sa; So; Co; Pr; MI; RId; REx;	RIn	-0,110

Obs.: \*p ≤ 0,05

Tabela 18:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
CE; Sa; So; Co; Es; MI; RId; RIn; REx;	RIn	0,206

Obs.: \* $p \leq 0,05$ 

Tabela 19:

Variáveis Controladas	Dimensões	CE
Sa; So; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn;	REX	0,193

Obs.: \* $p \leq 0,05$ 

Tabela 20:

Variáveis Controladas	Dimensões	Sa
CE; So; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn;	REX	-0,059

Obs.: \* $p \leq 0,05$ 

Tabela 21:

Variáveis Controladas	Dimensões	So
CE; Sa; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn;	REX	0,369*

Obs.: \* $p \leq 0,05$ 

Tabela 22:

Variáveis Controladas	Dimensões	Co
CE; Sa; So; Es; Pr; MI; RId; RIn;	REX	0,082

Obs.: \* $p \leq 0,05$ 

Tabela 23:

Variáveis Controladas	Dimensões	Es
CE; Sa; So; Co; Pr; MI; RId; RIn;	REX	0,017

Obs.: \* $p \leq 0,05$ 

Tabela 24:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
CE; Sa; So; Co; Es; MI; RId; RIn;	REX	-0,188

Obs.: \* $p \leq 0,05$ 

Tabela 25:

Variáveis Controladas	Dimensões	CE
Sa; So; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn; REX	AM	-0,288*

Obs.: \* $p \leq 0,05$ 

Tabela 26:

Variáveis Controladas	Dimensões	Sa
CE; So; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn; REX	AM	0,107

Obs.: \* $p \leq 0,05$

Tabela 27:

Variáveis Controladas	Dimensões	So
CE; Sa; Co; Es; Pr; MI; RId; RIn; REx	AM	-0,018

Obs.: \* $p \leq 0,05$

Tabela 28:

Variáveis Controladas	Dimensões	Co
CE; Sa; So; Es; Pr; MI; RId; RIn; REx	AM	-0,209

Obs.: \* $p \leq 0,05$

Tabela 29:

Variáveis Controladas	Dimensões	Es
CE; Sa; So; Co; Pr; MI; RId; RIn; REx	AM	0,121

Obs.: \* $p \leq 0,05$

Tabela 30:

Variáveis Controladas	Dimensões	Pr
CE; Sa; So; Co; Es; MI; RId; RIn; REx	AM	0,273*

Obs.: \* $p \leq 0,05$