

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

André Vendramin Polezzello

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO HANDEBOL DE AREIA EM
UM CLUBE AMADOR DE PORTO ALEGRE**

Porto Alegre
2024

André Vendramin Polezzello

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO HANDEBOL DE AREIA EM
UM CLUBE AMADOR DE PORTO ALEGRE**

Trabalho de conclusão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de graduação em Educação Física - Bacharel.

Orientador: Pro. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Porto Alegre

2024

André Vendramin Polezzello

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO HANDEBOL DE AREIA EM
UM CLUBE AMADOR DE PORTO ALEGRE**

BANCA EMBAIXADORA

Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof. Dr. João Carlos Oliva
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Porto Alegre, 20 de fevereiro de 2024.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer a minha família, meus pais, Agenor e Jozeli Polezzello, por todo incentivo e apoio durante este período que estive longe de casa realizando a minha graduação, sendo sempre a base e o suporte necessário e importantíssimo para que eu conseguisse atingir meus objetivos.

Gostaria também de agradecer aos colegas que estiveram presentes ao longo dessa fase da minha vida, na qual tiveram grande parcela de contribuição para este momento. Destaco a amizade que fiz com um colega, na qual considero demais hoje em dia, Matheus Henckes, grande amigo e colega de profissão, na qual sempre estive ao meu lado e que irei levar como um irmão de coração pra vida, sendo essencial para que eu chegasse neste momento em minha graduação.

Agradeço também a minha namorada, Melissa, onde foi muito importante nesta reta final de faculdade e que será ainda mais para a sequência profissional e pessoal daqui pra frente, sendo um exemplo e inspiração, me incentivando e apoiando em todos os momentos que mais precisei para a realização deste trabalho de conclusão de curso.

Agradeço a todos que tiveram contribuição e estiveram ao meu lado nos estágios, ambiente de trabalho, porém de grande experiência e conhecimento, me dando a oportunidade de vivenciar esta profissão, me trollando assim, um o profissional que sou hoje, levando a mesma com muito respeito seriedade, a partir das experiências e aprendizagens que obtive nestes lugares. Além destes, aos sujeitos que voluntariamente aceitaram participar da pesquisa, amigos de clube, me ajudando a chegar neste momento, contribuindo para a pesquisa e para a modalidade.

Por fim, agradecer ao Professor Marcelo Francisco da Silva Cardoso, por ter aceitado ser meu orientador, pela confiança depositada e toda a sua disponibilidade, dedicação e apoio, para que este trabalho pudesse ser realizado.

RESUMO

O handebol de areia é um esporte oriundo do handebol de quadra, na qual foi inventado no ano de 1991, tendo como sua filosofia baseada nos princípios do “jogo limpo”, onde enfatiza em seu jogo as habilidades técnicas e capacidades individuais de cada praticante. Este estudo tem como objetivo descrever e analisar a hierarquia das dimensões motivacionais dos praticantes de handebol de areia em um clube amador em Porto Alegre - RS, comparando esta hierarquia de acordo com o sexo, tempo de prática e frequência de treinamento dos praticantes. Utilizou-se uma abordagem quantitativa, com procedimentos descritivo-comparativo tendo como instrumentos de pesquisa um questionário para informações sociodemográficas e o questionário IMPRAF-54, na qual tem como objetivo avaliar seis dimensões motivacionais: controle do estresse, saúde, sociabilidade, estética, prazer e competitividade. A investigação foi realizada com 50 sujeitos, sendo 34 homens e 17 mulheres, entre 18 e 36 anos de idade, praticantes de handebol de areia amador no Clube Esportivo Porto Alegre (CESPOA). Como resultados, destacou-se os principais fatores motivacionais a sociabilidade, saúde e o prazer, considerados de maior importância para os praticantes de handebol de areia. O fator competitividade obteve a menor atribuição de importância para a prática do esporte entre as seis dimensões abordadas. A adesão e permanência na prática esportiva é interdependente do nível e dimensão motivacional dos praticantes, por isso, considerar este conhecimento no planejamento e estruturação dos treinos e participação competitiva torna-se um fator relevante.

Palavras-chave: Handebol de Areia. Esporte Amador. Motivação. Expectativas.

ABSTRACT

Sand handball is a sport originating from indoor handball, which was invented in 1991, with its philosophy based on the principles of “fair play”, which emphasizes in its game the technical skills and individual capabilities of each practitioner. This study aims to describe and analyze the hierarchy of motivational dimensions of sand handball practitioners in an amateur club in Porto Alegre - RS, comparing this hierarchy according to the practitioners' gender, practice time and training frequency. A quantitative approach was used, with descriptive-comparative procedures, using as research instruments a questionnaire for sociodemographic information and the IMPRAF-54 questionnaire, which aims to evaluate six motivational dimensions: stress control, health, sociability, aesthetics, pleasure and competitiveness. The investigation was carried out with 50 subjects, 34 men and 17 women, between 18 and 36 years of age, practicing amateur sand handball at Club Sporting Porto Alegre (CESPOA). As results, the main motivational factors were sociability, health and pleasure, considered of greatest importance for sand handball practitioners. The competitiveness factor obtained the lowest attribution of importance for the practice of sport among the six dimensions addressed. Adhesion and permanence in sports practice is interdependent on the motivational level and dimension of the practitioners, therefore, consider this knowledge when planning and structuring training and competitive participation becomes a relevant factor.

Keywords: Sand Handball. Amateur Sport. Motivation. Expectations.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fatores motivacionais para a prática do esporte para amostra em geral.....	45
Figura 2 - Fatores motivacionais para a prática do esporte por sexo.....	46
Figura 3 - Fatores motivacionais para a prática do esporte por grupo de idade.....	48
Figura 4 - Fatores motivacionais para a prática do esporte por tempo de prática.....	49
Figura 5 - Fatores motivacionais para a prática do esporte por frequência de treino semanal.....	50
Figura 6 - Resultados da MANOVA Fatorial e os efeitos das variáveis independentes em cada Fatores Motivacionais para a prática de handebol de areia.....	52
Figura 7 - Resultados das comparações por sexo em cada fator motivacional.....	54
Figura 8 - Resultados das comparações por grupos de idade em cada fator motivacional.....	56
Figura 9 - Resultados das comparações por tempo de prática em cada fator motivacional.....	57
Figura 10 - Resultados das comparações por grupos de frequência semanal de treino em cada fator motivacional.....	59

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição da frequência dos valores referentes às diferenças dos itens avaliados e o item placebo.....	41
Tabela 2 - Composição da amostra em relação ao Sexo.....	42
Tabela 3 - Composição da amostra por grupo de idade.....	42
Tabela 4 - Composição da amostra em relação a prática do handebol de quadra anteriormente ao handebol de areia.....	42
Tabela 5 - Composição da amostra em relação aonde conheceu o esporte.....	43
Tabela 6 - Composição da amostra em relação ao tempo de prática do handebol de areia.....	44
Tabela 7 - Composição da amostra em relação a frequência de treinamento semanal.....	44
Tabela 8 - Composição da amostra em relação aonde ocorre a prática do handebol de areia.....	44
Tabela 9 - Teste de igualdade de variâncias do erro de Levene.....	51
Tabela 10 - Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por sexo.....	54
Tabela 11 - Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por grupo de idade.....	55
Tabela 12 - Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por tempo de prática.....	57
Tabela 13 - Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por frequência de treino semanal.....	58

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1 Problema de Pesquisa	11
1.2 Objetivo Geral	11
1.3 Objetivos Específicos	12
1.4 Justificativa.....	12
2. REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 Handebol de Areia.....	14
2.2 Motivação	18
2.3 Teoria da Automotivação	20
2.4 Tipos de Motivação	21
2.4.1 Motivação Intrínseca	21
2.4.2 Motivação Extrínseca	23
2.5 Dimensões Motivacionais para a Prática Esportiva.....	25
2.5.1 Controle do Estresse	26
2.5.2 Saúde	27
2.5.3 Sociabilidade	29
2.5.4 Estética.....	30
2.5.5 Prazer.....	31
2.5.6 Competitividade.....	32
2.6 Motivação no Handebol.....	34
3. METODOLOGIA	35
3.1 Tipo de Estudo	35
3.2 Amostra.....	35
3.3 Cálculo Amostral	36
3.4 Instrumentos de Coleta de Dados	37
3.5 Procedimentos de Coleta de Dados.....	38
3.6 Procedimentos Éticos.....	39
3.7 Tratamento Estatístico dos Dados	39
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	41
4.1 Confiabilidade.....	41

4.2 Característica da amostra	42
4.2.1 Estatísticas Sociodemográficas.....	42
4.2.2 Estatísticas em relação ao tempo de prática e frequência da prática do esporte	44
4.3 Caracterização do Perfil Motivacional e a Hierarquia dos Fatores	45
4.4 Análises Inferenciais	51
4.5 Comparações Univariadas	54
4.6 Limitações do Estudo	60
5. CONCLUSÃO	61
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS.....	67
Anexo 1 – Questionário IMPRAF-54.....	67
APÊNDICES.....	68
Apêndice 1 – Carta de Anuência.....	68
Apêndice 2 – TCLE.....	69

1. INTRODUÇÃO

A prática do handebol de areia ou também chamado de handebol de praia/beach handball emerge como uma modalidade dinâmica e envolvente, que combina as características tradicionais do handebol com a atmosfera única proporcionada pelo ambiente praiano, assim como e com seus gols espetaculares. De acordo com Duarte (2000), o handebol de areia é um jogo com menos contato físico, um esporte que propõe espetáculo durante as partidas de jogo, de muitas movimentações que desperta muitas emoções nos seus praticantes e espectadores, tornando o esporte ainda mais espetacular e apaixonante, pelo alto nível de exigência técnica.

Oriundo do handebol de quadra, este esporte surge em 1991, tendo como sua filosofia baseada nos princípios do “jogo limpo”, onde enfatiza em seu jogo as habilidades técnicas e capacidades individuais de cada praticante. Ademais, por ter essas características marcantes, favorecendo a individualidade de cada um, esta modalidade também pode ser associada ao caráter lúdico e criativo. Sendo assim, além de um esporte de alto rendimento, uma possibilidade de prática ao ar livre, possibilitando o desenvolvimento do lazer, recreação e saúde.

O handebol de areia vem crescendo nos últimos anos mundialmente. Um sinal deste movimento de crescimento, foi a aparição do esporte em uma possível presença nos Jogos Olímpicos de Los Angeles - EUA (2028). Além disso, trazendo este movimento de crescimento da modalidade vem ocorrendo em nosso país, onde colecionamos já alguns títulos mundiais, e também em nosso estado, com um caráter competitivo-amador, sendo a partir de atléticas e clubes amadores, a fim de desenvolver a modalidade e tornar o local de jogo e treino, um ambiente favorável para o desenvolvimento de alguns aspectos, que a partir disso, se tornam os fatores motivacionais para tal prática, como: controle do estresse, estética, saúde, prazer, sociabilidade e competitividade.

A compreensão dos fatores motivacionais que impulsionam os atletas a se dedicarem ao handebol de areia é essencial para desvendar os segredos por trás do sucesso e da longevidade nessa modalidade, visto que, a motivação também é vista

como fator mais relevante no início ou continuidade de alguma atividade física (MURCIA; COLL, 2006). Tanto fatores intrínsecos quanto extrínsecos desempenham papéis significativos na motivação desses praticantes, influenciando desde a escolha inicial pela modalidade até a persistência ao longo do tempo. Sendo assim, fatores como a sociabilidade, prazer e saúde estão diretamente ligados a frequência da prática esportiva, além da competição, que tanto em níveis amadores quanto profissionais, pode ser um estímulo externo significativo, impulsionando os atletas a aprimorar suas habilidades e alcançar metas mais elevadas, buscando desafios e a superação pessoal no esporte. Assim como Brody (1983) analisa o processo de direção de um motivo, constatando que a motivação é um termo amplo, que inclui necessidades, impulsos, desejos, interesses, finalidades, atitudes e vontades de um indivíduo.

No entanto, compreender esses fatores motivacionais não é apenas de grande valia para entender a dinâmica do handebol de areia, mas também para orientar estratégias de desenvolvimento esportivo. Ao reconhecer o papel fundamental da motivação intrínseca e extrínseca, treinadores, gestores esportivos e outros envolvidos na promoção do handebol de areia podem criar ambientes propícios ao florescimento desses impulsos, contribuindo para o crescimento sustentável e a popularização dessa modalidade fascinante. Assim, o entendimento profundo desses fatores motivacionais não apenas eleva o desempenho esportivo, mas também enriquece a jornada dos praticantes no handebol de areia.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Qual a hierarquia das dimensões motivacionais de praticantes do handebol de areia em um clube amador em Porto Alegre - RS?

1.2 OBJETIVO GERAL

Descrever e analisar a hierarquia das dimensões motivacionais dos praticantes de handebol de areia em um clube amador em Porto Alegre - RS.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar a hierarquia das dimensões motivacionais para a prática do Handebol de Areia por sexo.
- b) Verificar se há diferenças na hierarquia das dimensões motivacionais para a prática do Handebol de Areia em relação ao tempo de prática.
- c) Verificar se os grupos de frequência nos treinamentos diferenciam-se em relação à atribuição de importância nas dimensões motivacionais para a prática do Handebol de Areia.

1.4 JUSTIFICATIVA

O Handebol de Areia é uma modalidade que vem crescendo ano a ano, vindo a ser cogitado para estar presente nos Jogos Olímpicos em 2028, em Los Angeles - Estados Unidos. Entretanto, esta modalidade também vem ganhando representatividade no âmbito regional e estadual, onde em Porto Alegre -RS, ocorre principalmente a partir das associações atléticas das universidades, na qual participam de campeonatos em que o esporte está incluso, e também a partir dos clubes amadores que são praticantes da modalidade, participando de campeonatos estaduais, copa SESC e Copa Porto Alegre de Handebol de Areia, como por exemplo, o Clube Esportivo Porto Alegre - CESPOA.

Conheci o esporte a partir da atlética na qual representa a Educação Física da UFRGS, e após esse primeiro contato, busquei conhecer e praticar ainda mais o mesmo, já que sempre fui um admirador e praticante do Handebol de Quadra, encontrando o Clube Esportivo Porto Alegre. Este foi um clube onde me senti em casa, como se o local fosse familiar, algo que sempre busquei e senti falta ao me mudar para a capital gaúcha, buscando um grupo de amigos, que praticasse o mesmo esporte e pudesse socializar com os demais, sendo esse, um dos grandes motivos para manter a frequência nos treinamentos e na prática esportiva, junto ao prazer de estar no ambiente e se sentir bem praticando a modalidade, e também uma forma de manter o corpo ativo e treinando, proporcionando uma certa saúde ao corpo. Além disso, desde o início da prática do handebol no clube, os motivos pelo qual me fizeram fazer parte deste clube tiveram mudanças, não sendo apenas pelo

aspecto social, mas também, buscando a prática e a evolução no esporte por motivos competitivos.

Portanto, a partir desta minha experiência no clube e no esporte, venho através desta pesquisa, investigar como ocorreu esse mesmo processo que vivi para os demais praticantes e colegas de clube. Abordando as dimensões motivacionais desses praticantes, como conheceu o esporte, como conheceu o clube e os motivos que o levaram ao mesmo, e também os motivos que ainda os movem a treinar e praticar este esporte.

O envolvimento e a permanência no esporte dependem muito das expectativas dos praticantes, do atendimento aos objetivos pessoais, das interações no grupo de prática, assim como, do êxito e sucesso em seus treinos e participações competitivas. Por isso, é de fundamental importância o treinador/professor conhecer as dimensões motivacionais de seus atletas/alunos e considerar estas informações no planejamento e estruturação dos treinos, no ajuste e adequação das atividades e também, no estabelecimento de metas e objetivos para a participação competitiva.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HANDEBOL DE AREIA

O handebol de areia ou também chamado de handebol de praia, beach handball ou handbeach, é um derivado do handebol de quadra, na qual ao longo dos anos, o mesmo foi ganhando suas regras e suas particularidades. As jogadas espetaculares são muito frequentes e o contato físico é menos acentuado que no handebol de quadra (GEHRER, 2004). De acordo com Duarte (2000), o handebol de areia é um jogo com menos contato físico, um esporte que propõe espetáculo durante as partidas de jogo, de muitas movimentações que desperta muitas emoções nos seus praticantes e espectadores, tornando o esporte ainda mais espetacular e apaixonante, pelo alto nível de exigência técnica. Este, tem sua filosofia baseada nos princípios de “Jogo Limpo”, também chamado de Fair Play, respeitando a saúde, a integridade física e o corpo dos jogadores, o espírito e a filosofia de jogo, respeitando a fluência do mesmo, porém sem tolerar uma vantagem adquirida por violações das regras, promovendo o espírito esportivo e a missão cultural e atlética do evento.

O Handebol de Areia foi inventado pelos italianos Gianni Butarelli e Franco Schiano, em 1991. Em 1992 foram promovidos diversos torneios pela Europa, principalmente em Portugal, Espanha, França, Holanda e Itália, com o intuito de difundir a modalidade pelo mundo. No início da modalidade, as regras sofriam alterações de acordo com o lugar da prática, sendo diferentes de país em país, recebendo até nomes diferentes para a modalidade, como: sandball (França) e handball on the beach (Holanda). No Brasil, o beach handball iniciou sua prática no Rio de Janeiro e Nordeste, na qual se utilizava das regras do handebol de quadra. A partir de 1994, se iniciam encontros para debater a respeito da modalidade. Neste mesmo ano, em setembro, ocorreu o XXV Congresso da Federação Internacional de Handebol (IHF), em Noordwijik – Holanda, ocorreu a apresentação do handebol de areia para os participantes de todo o mundo e foi realizada uma partida de demonstração entre Holanda e Itália (RIBEIRO; RIBEIRO, 2007).

O presidente da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb), o professor Manoel Luiz de Oliveira, participou desse XXV Congresso da IHF, interessou-se pela

modalidade e angariou recursos junto ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB) para, em 1995, no Brasil, realizar o I Torneio Internacional de Handebol de Areia entre seleções masculinas, com a participação de Brasil (Campeão), Argentina, Itália e Portugal (RIBEIRO; RIBEIRO, 2007). No mesmo ano, uma resolução do Conselho da IHF adota oficialmente o handebol de areia. Apenas 5 anos após a aparição da modalidade, já em 1996, as primeiras regras oficiais foram apresentadas, no XXVII Congresso da IHF, em Hilton Head – Estados Unidos da América, e divulgadas através de uma publicação da IHF Beach Handball – Rules of the Game, fazendo assim, com que o mesmo atingisse um padrão de jogo e a partir disso pudesse ser desenvolvido mundialmente. Com isso, em 2001, o handebol de areia foi incluído no “World Games” de Akita - Japão, competição organizada pelo Comitê Olímpico Internacional (COI). Os campeões foram a Bielorrússia no masculino e a Ucrânia no feminino. O primeiro Campeonato Mundial de Handebol de Areia, organizado pela IHF, foi realizado no Egito, em 2004, sendo vencido por Egito e Rússia, no masculino e feminino respectivamente.

No Brasil, assim como já foi comentado anteriormente, teve seu início nas praias do nordeste e Rio de Janeiro. Entretanto, foi em 1997 que no Rio de Janeiro, ocorreu a primeira competição da modalidade em nosso país, sendo o I Campeonato Brasileiro de Handebol de Areia, reunindo seleções estaduais masculinas e femininas. Desde então, a modalidade vem conquistando muitos praticantes por conta da sua dinâmica apresentada no jogo, na qual ocorre por conta das regras, essas que foram desenvolvidas ao longo dos anos pelos praticantes e representantes do esporte.

O Handebol de Areia por ser um esporte muito encantador, que enfatiza a habilidade técnica e capacidades individuais de cada praticante, um jogo onde se baseia no jogo limpo, sem muito contato físico, também pode ser associado a uma modalidade para caráter lúdico e criativo. Sendo assim, além de um esporte de alto rendimento, pensando no competitivo, uma possibilidade de lazer, recreação e saúde, podendo ser praticado em diversos ambientes, como: praia, areia, escola, praças, quintal de casa, entre outros.

O Handebol de Areia, por mais que seja um derivado do handebol indoor, o mesmo se difere bastante. A principal característica do handebol de areia é ser um esporte extremamente ativo, além do mais, possui um ambiente mais festivo, pois geralmente é jogado na praia, havendo uma maior interação entre torcida, jogadores

e árbitros (Guerra-peixe, 2008). Além disso, temos mudanças nas suas regras de jogo, como no tamanho de quadra, número de jogadores, contagem de pontos e tempo de jogo.

As regras do handebol de areia possibilitam diferentes pontuações para os gols anotados dependendo da forma como foram executados ou do jogador que o anotou. Essa é uma característica que reflete no perfil de atuação técnico-tático adotado pela equipe, que busca aproveitar-se desta característica de jogo para se sobressair à equipe adversária (MORILLO-BARO, REIGAL; HERNÁNDEZ-MENDO, 2015).

Trata-se de um jogo coletivo esportivizado (JCE – Reis, 1994) de invasão caracterizado pelas fases ofensiva, defensiva e transições, obedecendo princípios operacionais ofensivos e defensivos (BAYER, 1994). Seus aspectos técnico-táticos e estratégicos são determinados pelas relações de cooperação e oposição entre os jogadores (GARGANTA, 1998).

Sendo assim o handebol de areia, por ter menos jogadores se confrontando em cada equipe (1 goleiro + 3 jogadores), faz com que não ocorra muito contato físico entre os jogadores, pois a relação espaço/jogador é maior, dando mais liberdade de ação. Com essa proporção de mais espaço dentro de quadra, os jogadores ganham mais mobilidade de deslocamento tornando a modalidade muito mais dinâmica. (GUERRA-PEIXE, 2008). Todavia, o goleiro na fase ofensiva de jogo, pode se tornar um goleiro linha, onde normalmente ocorre a substituição do goleiro por um atleta com potencial ofensivo, sendo então o goleiro linha ou especialista, criando situação de 4x3 quando seu time está atacando.

A respeito da assimetria numérica encontrada no jogo ofensivo, Almeida *et al.* (2012) afirmam que no handebol de areia a superioridade numérica ofensiva é verificada na maioria dos ataques posicionados das equipes, o que é proporcionado pela atuação do especialista (o qual qualquer gol anotado equivale a dois pontos) e atua como jogador de quadra, também com pontuação equivalente a dois pontos, em caso de gol. Este coringa/especialista, geralmente joga nas pontas do lado da substituição ou também muitas das vezes joga na posição central. Através desse jogador há várias criações de estratégias para ganhar vantagens sobre o adversário, com atuação desse jogador o jogo ganha mais variações de tática para que tenha uma maior opção de fazer o gol o mais fácil possível, na defesa adversária, onde tende se locomover bem mais do que o ataque para impedir a progressão do

ataque, fazendo que o ataque erre ou arremessar ao gol de uma forma errada. (MARTINS, [s.d]). Assim sendo, a superioridade numérica ofensiva no ataque posicionado possibilita a busca por arremessos em situação de 1 x goleiro a partir da organização em sistema de jogo e do desenvolvimento de diferentes meios táticos (ANTÓN GARCÍA, 1998).

O jogo é realizado em uma quadra de areia de 27 metros de comprimento, por 12 metros de largura, onde consiste uma área de jogo e duas áreas de gol, em um solo na qual é irregular, a areia. O jogo consiste em dois períodos de 10 minutos, na qual são pontuados separadamente, onde se inicia com uma disputa de bola no alto entre um atleta de cada time, após o árbitro jogar a bola para cima (tiro de árbitro), caso o placar estiver empatado ao final do período, é utilizado o gol de ouro, ou seja, ganha o período quem fizer o gol primeiro. O jogo se encerra quando um dos times vence os dois períodos, em contrapartida, caso cada time vença um período, é realizado o Shoot out, onde consiste em uma disputa do goleiro mais um jogador de linha, contra o goleiro adversário. Ademais, em relação ao número de jogadores na equipe, o mesmo se restringe a 10 atletas e possibilita número ilimitado de substituições.

Pelo fato de o jogo ser realizado em solo irregular, conseqüentemente, um dos principais fundamentos, o “drible”, não ocorre com muita frequência, sendo assim durante a partida existem trocas de passes curtos e rápidos entre os jogadores fazendo o que o jogo fique mais dinâmico e ágil. Outro fundamento são os bloqueios que tem como objetivos de impedir ou desviar a bola arremessada pelos adversários, esses bloqueios podem ser classificados como bloqueio vertical (saltando o mais alto para bloquear os arremessos em suspensão), os bloqueios inclinados (saltando e projetando o corpo para trás dentro da área do goleiro, para bloquear o arremesso de giros e aéreas executado pelo adversário). (RIBEIRO; RIBEIRO, 2008).

Todavia, durante uma partida de handebol de areia, algo imprescindível para ser analisado e avaliado é a técnica, pois é uma das partes mais importantes para o esporte se desenvolver no decorrer da partida e ao seu regulamento. Outras variáveis devem ser analisadas, como o arremesso, um dos fundamentos mais importante para o handebol de areia, onde sua execução pode ocorrer de várias formas como arremesso com giro (360º graus), arremessos em aéreas, apoios e em suspensões. (RIBEIRO; RIBEIRO, 2008). Entretanto, quando realizado um

arremesso com giro (360° graus) e arremesso de aéreo e o mesmo for eficaz, originando no gol, o mesmo irá valer dois pontos, assim como o gol do especialista, que independente do arremesso, valerá dois pontos o seu gol.

2.2 MOTIVAÇÃO

A motivação está associada à palavra motivo, que pode ser estabelecido como algo interior, impulso, intenção, que faz com que a pessoa realize algo de uma forma que influencie o início, a manutenção e a intensidade de um comportamento (MAGILL, 1984, p 239). A especificidade dos motivos refere-se à análise das razões específicas pelas quais as pessoas escolhem realizar determinadas tarefas, demonstrando um empenho diferenciado em comparação com outras. Esse aspecto da motivação destaca a singularidade das motivações individuais e como essas razões específicas influenciam o nível de esforço e dedicação dedicados a uma atividade em particular. Todavia, depende da personalidade do sujeito, das pretensões pessoais, de incentivos de natureza social e econômica; obtendo variação entre idade, gênero, etnias e culturas. Para Escarti e Cervelló (1994), motivação é um termo que designa a intensidade do esforço e direção do comportamento humano. Assim como para Minicucci et al. (1995), a motivação é definida como a força impulsionadora do indivíduo para determinado objetivo.

Murray (1983) refere que um motivo é um fator interno que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa. Brody (1983) analisa o processo de direção de um motivo, constatando que a motivação é um termo amplo, que inclui necessidades, impulsos, desejos, interesses, finalidades, atitudes e vontades de um indivíduo.

Dentro do esporte, a motivação se manifesta a partir do esforço, concentração e persistência, com o objetivo de buscar o melhor desempenho, sendo assim, avaliados através do sucesso ou do fracasso (ROBERTS, 2001). O atleta que procura resultados segundo Marco e Junqueira, citado por (MARQUES, 2003) precisa fundamentalmente receber suporte do treinador como motivador.

Na atividade física e no esporte, a motivação passa por um conjunto de variáveis ambientais, sociais e individuais que determinam a escolha e a

intensidade de uma atividade física que irão determinar o rendimento dentro desta prática (BALAGUER, 1994). Nisto, os indivíduos mais satisfeitos com sua vivência, são os que provavelmente darão continuidade (SINGER, 1984). Sendo assim, a motivação também é vista como fator mais relevante no início ou continuidade de alguma atividade física (MURCIA; COLL, 2006).

Para Rodrigues (1991 apud Marzinek, 2004), um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é a motivação, que influi com muita propriedade em todos os tipos de comportamentos, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com a aprendizagem, o desempenho, a atenção.

Para Tresca e De Rose (2000, p. 09), a “motivação é um fator psicológico que está relacionado à atividade física, seja no aspecto da aprendizagem ou do desempenho”. A relação entre aprendizagem e motivação é fundamental no entendimento do comportamento humano. A aprendizagem desempenha uma função dinamizadora no processo motivacional, influenciando diretamente os motivos que orientam o comportamento. A incorporação de práticas constantes de atividades físicas pode desempenhar um papel crucial na formação de um estilo de vida, inclusive influenciando mudanças comportamentais significativas em um indivíduo.

A motivação para o desporto é algo interessante de ser estudado e pesquisado, pois revela inúmeras facetas que envolve não apenas a motivação em si, mas também toda a preparação física e psicológica de atletas, implicando ainda as relações humanas entre atletas, treinadores e/ou educadores físicos (BURITI, 1997). Segundo Weinberg e Gould (2001), a motivação é um conceito que deve ser utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direção e a intensidade de esforço dos seres humanos, o que torna, fundamental que técnicos e dirigentes esportivos reconheçam os fatores intervenientes no processo motivacional de seus atletas. Onde compreender os motivos pelos quais um indivíduo escolhe praticar uma determinada atividade esportiva e entender as variáveis que influenciam o nível de motivação são elementos essenciais nas bases e diretrizes do processo de treinamento, seja ele voltado para a iniciação ou para o alto rendimento.

Considerar as particularidades individuais, oferecer feedback construtivo e

definir propósitos claros contribuem para uma prática esportiva mais envolvente, sustentável e adaptada às necessidades de cada sujeito. Isso não apenas impulsiona o desempenho esportivo, mas também promove o desenvolvimento pessoal e a satisfação intrínseca.

Portanto, ao reconhecer e promover elementos como a busca de objetivos, obstinação e a experiência positiva, é possível influenciar positivamente o nível de motivação, criando uma base sólida para o engajamento sustentado na prática desportiva

Com o intuito de compreender o comportamento humano em diferentes níveis (intrínseca, extrínseca ou amotivado) durante a prática de qualquer atividade física, este estudo se utilizou da Teoria da Autodeterminação (TAD). Esta que que foi inicialmente proposta por Deci e Ryan (1985, 2000; RYAN e DECI, 2007 apud Balbinotti, Saldanha e Balbinotti, 2009, p. 318), sendo uma das várias teorias motivacionais existentes.

2.3 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Segundo a Teoria da Autodeterminação, o comportamento humano parece ser, diretamente, incentivado por três necessidades psicológicas universais: autonomia, relação social e capacidade, que são fundamentais para o desenvolvimento social e também do bem-estar (DECI; RYAN, 2000).

Segundo essa teoria, para as pessoas sentirem-se intrinsecamente motivadas, elas precisam sentir-se competentes e autodeterminadas com a Teoria da Autodeterminação, surge outra teoria que é a Teoria da Integração do Organismo. Segundo essa teoria, a motivação se torna algo contínuo caracterizada por níveis de autodeterminação, que vai de menos determinada a mais determinada, dividindo a determinação em três níveis: intrínseca, extrínseca e amotivação (DECI; RYAN, 1985).

Segundo Dantas *et al.* (2015) essa teoria explica os diferentes fatores/dimensões motivacionais que levam o indivíduo a aderir, manter ou abandonar a prática da atividade física e, é muito utilizada em diversas áreas de estudo, incluindo o esporte e a atividade física. De acordo com a TAD, a motivação pode variar em três diferentes níveis: motivação intrínseca, motivação extrínseca ou

amotivação.

A TAD distingue as motivações intrínsecas e extrínsecas a partir da autodeterminação do indivíduo para a execução de uma prática, uma vez que o indivíduo pode estar amotivado e pode se tornar extrinsecamente motivado, podendo assim encontrar um maior nível de motivação intrínseca. Para isso, é necessário que haja conhecimento de suas capacidades, autonomia e interpessoalidade com colegas e professores (DECI; RYAN, 2000).

A motivação é dividida em intrínseca, quando sua “fonte” é interna ao ser (ex.: prazer). A outra divisão é chamada de extrínseca, quando a “fonte” é inerente ao ser, ou seja, externa (ex.: prêmios). Outra divisão que também é utilizada, porém não nos detalharemos, é a amotivação, que é quando um indivíduo se encontra desmotivado, ausente de qualquer motivação (VALLERAND, 2001, MASSARELLA, 2008).

Assim compreendemos que a teoria da autodeterminação busca estabelecer qual a forma em que o sujeito forma sua motivação, se mantém motivado ou diminui a motivação e quais os fatores relacionados a estes fenômenos (DECI; RYAN, 2000).

2.4 TIPOS DE MOTIVAÇÃO

2.4.1 Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca refere-se à motivação que vem de dentro do indivíduo. Está relacionada ao prazer, à satisfação pessoal e ao interesse pela atividade em si. Sendo assim, é relacionada ao compromisso de um indivíduo com a atividade propriamente dita, buscando apenas o prazer como recompensa, sendo a atividade um fim em si mesmo (DECI; RYAN, 1985).

Ela é considerada (DECI; RYAN, 2000), a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social. Ela refere-se à ligação do indivíduo com a atividade por um interesse próprio, sem nenhuma forma aparente de recompensa ou pressão externa (DECI; RYAN, 1985).

É uma disposição natural e espontânea que impulsiona o indivíduo a buscar novos desafios (GUIMARÃES, 2004). Essa motivação ocorre pelas pessoas

estarem participando de atividades prazerosas, estando o indivíduo despreocupado com prêmios ou quaisquer outros benefícios senão o prazer (FERNANDES; RAPOSO, 2005). A manifestação natural da motivação é entendida como energia, persistência na realização de tarefas e busca de metas. O prêmio está na solução, no encontrar uma saída para superar as próprias limitações, descobrindo algo proveitoso que se possa considerar. Contudo, essa motivação não se manifesta em função de prêmios, elogios, dinheiro, fama ou etc.

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

O envolvimento do professor é decisivo para o engajamento dos alunos nas atividades (OSTERMAN, 2000). As palavras do professor, assim como a sua postura perante a turma e as suas atitudes dentro e fora da sala de aula, são demasiadamente importantes para os alunos, pois elas os levam a crer que as conquistas foram obtidas pelos alunos e que eles mesmos são os responsáveis pelo seu sucesso nas atividades (VALENTIM, 2006). Ou seja, o professor é fator determinante para aumentar ou diminuir a motivação dos alunos, de modo que a abordagem utilizada torne o ambiente positivo e favorável para que se realizem as tarefas.

Deci e Ryan (1985 apud BALBINOTTI *et al.*, 2008) propuseram três divisões no termo “motivação intrínseca”: motivação intrínseca para saber, que pode ser explicada como executar uma atividade para satisfazer uma experiência enquanto se aprende a atividade; motivação intrínseca para executar, que ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e motivação intrínseca para a experiência, que ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para viver situações estimulantes.

Portanto, indivíduos intrinsecamente motivados são aqueles que realizam uma determinada atividade por conta própria, possuindo a capacidade necessária para executá-la. Eles controlam suas ações e encontram prazer e satisfação intrínseca na realização da tarefa. Essa motivação intrínseca pode ser ampliada quando a pessoa possui autocontrole, autodeterminação e autonomia em relação à tarefa proposta. Em resumo, a motivação intrínseca é impulsionada por fatores internos, como interesse, prazer e satisfação pessoal na execução da atividade.

2.4.2 Motivação Extrínseca

A motivação extrínseca, diferente da motivação intrínseca, envolve fatores externos, como recompensas tangíveis (prêmios, dinheiro) ou intangíveis (reconhecimento social, aprovação, fama). Um atleta extrinsecamente motivado pode participar de um esporte para ganhar troféus ou para alcançar status social. A partir disso, a motivação extrínseca consiste no comportamento motivado pela expectativa dos resultados que trabalha por algo externo a atividade, como obtenção de recompensas materiais ou sociais e com finalidade de atender pressões externas (GUIMARÃES et al., 2004; FONTANA, 2009; RYAN e DECI, 2000).

A motivação extrínseca consiste na busca por determinada atividade visando obter determinados benefícios, visando um determinado fim, não sendo ele o prazer e o divertimento proporcionado pela atividade (DECI; RYAN, 1985; BIDDLE, S; CHATZISARANTIS, 2001). Esta, também está relacionada às rotinas que vamos aprendendo ao longo de nossas vidas. Pode-se dizer que a motivação extrínseca é aquela que vem de “fora”, e está associada à matéria, à remuneração, ao ter. (KNUPPE, 2006, p.281)

Na motivação extrínseca existem quatro estilos regulatórios externos: regulação externa, introjeção, identificação e integração (DECI; RYAN, 2000).

Regulação externa: é o menor nível de regulação extrínseca. Nele o indivíduo realiza a tarefa apenas buscando o benefício que essa pode lhe proporcionar. Ou então a pessoa se submete a tarefa por coação, com medo de ser castigada (DECI; RYAN, 2000). Ou seja, é o comportamento regulado por meios como premiação material ou medo de consequências negativas, como críticas dos pais, professor ou

técnico, evitando rejeições a partir de um vínculo;

Introjeção: representa uma internalização parcial na qual a regulação está na pessoa, mas não se tornou parte do conjunto integrado de motivações, cognições e afetos que constituem o eu. Ademais, as pessoas desempenham as ações com a sensação de pressão, participando da atividade por sentimento de culpa, ou por medo de perder o seu espaço no grupo social (DECI; RYAN, 2000). Neste caso, a pessoa começa a pressionar a si própria para participar da atividade, podendo perder sua autonomia (RYAN; DECI, 2000);

Identificação: nesse tipo de regulação o indivíduo sente uma atração especial por determinada atividade, o que a torna importante para ele, embora a busca pela atividade não tenha surgido autonomamente. Esse é um grau de autodeterminação maior (DECI; RYAN, 2000). Sendo assim, é o processo através do qual o indivíduo reconhece a importância da tarefa a realizar, mesmo que não lhe seja interessante ou necessariamente agradável ou prazeroso, por exemplo, em muitos casos de saúde, onde o exercício físico é muito recomendado e o indivíduo só realiza a mesma por “obrigação” ou “medo”, em seu caso de saúde se agrave;

Integração: é a mais completa forma de interiorização da motivação extrínseca e de autonomia. Trata-se daquelas fontes de motivação que em algum momento foram externas, mas que, com o passar do tempo, incluíram-se nos sistemas de valores do indivíduo de maneira a passarem a integrá-lo. Quanto mais internalizadas as razões para uma ação, mais ações intrinsecamente se tornarão autodeterminadas. (RYAN; DECI, 2007; VALLERAND, 2007; YAMAJI *et al.*, 2015).

De maneira geral, a principal característica da motivação extrínseca, em todos os seus níveis, é que ela se relaciona com razões fora da atividade, como integração a determinado grupo social, reconhecimento, evitar um castigo ou receber uma premiação, não realizando as atividades buscando apenas o prazer que elas as podem proporcionar. Entretanto, o grau de autonomia na motivação extrínseca apresenta variabilidade conforme a faixa etária, experiência na prática esportiva ou até mesmo na sua situação momentânea (RYAN *et al.*, 1997 *apud* BALBINOTTI *et al.*, 2009)

Ruiz e Chirivella (1995) afirmam que a motivação intrínseca é mais duradoura e a motivação extrínseca varia com a mesma rapidez que se obtém as recompensas, tendo característica instável. Desta forma, se há pressão externa

para a realização ou sucesso da prática, seja de um professor, um técnico ou dos pais, a motivação do indivíduo deixa de ser intrínseca para ser extrínseca, deixando assim de ser prazerosa (FONTANA, 2010).

Em resumo, a motivação extrínseca é alimentada por incentivos externos que não estão diretamente ligados à essência da atividade em si. Embora possa impulsionar o comportamento, seu impacto pode ser mais transitório do que a motivação intrínseca. Encontrar um equilíbrio saudável entre motivação intrínseca e extrínseca é muitas vezes crucial para um engajamento duradouro e significativo em uma tarefa ou atividade.

2.5 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA

Entender essas diferentes dimensões da motivação é crucial para profissionais que trabalham com esportes, pois permite adaptar abordagens, estratégias e incentivos de acordo com as necessidades individuais de cada praticante, promovendo assim um ambiente mais motivador e satisfatório. De acordo com Balbinotti e Barbosa (2006) os principais fatores motivadores à prática de atividade física são controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e lazer. Acredita-se que o conhecimento desses fatores contribui, de forma decisiva, para a permanência do indivíduo em uma atividade física regular.

A educação física enquanto prática pedagógica assume um papel de grande importância no ambiente escolar, que é o de estimular o desenvolvimento de potencialidades físicas, motoras, cognitivas, afetivas, comunicacionais, e psíquicas dos alunos, não valorizando apenas a ação mecânica dos gestos, mas sim as relações desses com o cotidiano e as aspirações dos educandos (SANTIN, 2002).

É extremamente importante que o profissional que irá trabalhar com atividades físicas em qualquer ambiente, sobretudo no ambiente escolar, conheça os motivos que levam os alunos a procurar a prática de atividades física, pois isso favorece o processo ensino-aprendizagem, uma vez que esse está diretamente relacionado com a motivação (BERLEZE, VIEIRA; KREBS, 2002), sendo de fundamental importância para os profissionais de educação física (PAIM, 2001).

Apesar das contribuições que a atividade traz, seja para melhorias das condições físicas e/ou para a saúde geral dos indivíduos (PATE *et al.*, apud

BALBINOTTI, 2015), estas podem não ser os únicos nem os mais importantes aspectos das dimensões (ou fatores) motivacionais que levam um grande número de pessoas a aderir aos programas de atividades físicas regulares e sistemáticas, por vezes, de elevada intensidade e duração (GAYA e CARDOSO, 1998). A manifestação comportamental da motivação à prática regular da atividade física pode ser avaliada, de acordo com Balbinotti (2006, apud BALBINOTTI *et al.*, 2015, p. 65), a partir de seis dimensões distintas, mas relacionáveis: Controle de Estresse (ex.: liberar tensões mentais), Saúde (ex.: manter a forma física), Sociabilidade (ex.: estar com amigos), Competitividade (ex.: vencer competições), Estética (ex.: manter bom aspecto) e Prazer (ex.: meu próprio prazer).

2.5.1 Controle do Estresse

O Controle de Estresse é uma dimensão motivacional, na qual ela 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), não apenas na parte física, mas também na parte psicológica. O termo estresse se refere à pressão e insistência, e estar estressado significa estar sob pressão ou sobre ação de um estímulo insistente (NUNOMURA, TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Sendo assim, a atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse (GOULD *et al.*, 1992 apud BALBINOTTI *et al.*, 2007, p. 74).

No ponto de vista físico o estresse está relacionado com alguns sintomas: taquicardia, sudorese, nó no estômago, tensão muscular, aperto da mandíbula, ranger de dentes, náuseas e hiperatividade. No que diz respeito a aspectos psicológicos relacionados ao estresse estão presentes: angústia, tensão, preocupação excessiva, dificuldades de relaxar, tédio, ira, emotividade excessiva, depressão (PAFARO; MARTINO, 2004).

Entretanto, o esporte com caráter competitivo pode ser encarado como uma fonte de estresse, uma vez que, nele, há, muitas vezes, uma cobrança exagerada por parte de treinadores e pais, no caso de crianças, principalmente, o que pode acabar prejudicando o desempenho no esporte ou colaborando para o abandono da prática (DE ROSE JR., DESCHAMPS, KORSAKAS, 2001).

Portanto, para o controle do estresse, a prática de atividade física pode ser uma importante aliada já que pode proporcionar ao praticante benefícios físicos e

psicológicos (FONTANA, 2010; SAMPEDRO, 2012). Onde a partir da mesma, o organismo libera a substância chamada beta endorfina, que causa a sensação de euforia e bem-estar, relaxando o corpo e superando as dores, além de melhorar a memória, o humor e o sistema imunológico (MCARDLE; KATCH; KATCH, 1998).

2.5.2 Saúde

Dimensão motivacional Saúde, é a dimensão que avalia em que nível os indivíduos exploram as práticas físicas regulares como maneira de manejo da saúde em geral e a prevenção de doenças ocasionadas pelo sedentarismo. Os benefícios à saúde pública obtidos pela prática de atividades físicas são enormes quando levamos em consideração o alto grau de sedentarismo da população em geral (ACSM, 2003).

Sendo assim, demonstra de que maneira o exercício físico e o desporto regulares podem ser associados à melhora e manutenção da saúde e da qualidade de vida das pessoas (ROCHA, 2012). Logo, de acordo com Fontana (2010) 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.

Para Wankel (1993), índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. Tendo em vista que existe a percepção de que a saúde é um bem que se conquista a partir de hábitos saudáveis, tendo sustento em pesquisas que associam a prática regular de atividade física a benefícios da saúde como controle de peso, melhora do sistema cardiovascular, aumento da força muscular e a manutenção da saúde mental (WANKEL, 1993), melhorando o condicionamento físico do indivíduo.

No entanto, a falta de atividade física ou a inatividade está associada à deterioração da saúde e da qualidade de vida, podendo desencadear uma variedade de doenças. Conforme destacado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1996), incluem-se entre as mais significativas a doença coronariana aterosclerótica, hipertensão arterial sistêmica, acidente vascular encefálico, doença vascular periférica, obesidade, diabetes mellitus tipo II, osteoporose, osteoartrose e diversos tipos de câncer (como cólon, mama, próstata e pulmão).

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

Para Nascimento *et al.* (2004, p.27), o conceito de saúde não está mais associado apenas “à ausência de doenças”; mas sim ao estado em que o indivíduo se encontra, considerando os aspectos físicos, psicológicos e socioculturais. Neste sentido, o conceito de saúde deixou de ser restrito à medicina e passou a ser considerado como um bem a ser conquistado através do estilo de vida e do comportamento (GRAÇA; BENTO, 2003; MOTA, 2004).

Todavia, é possível modificar essas condições por meio de ações muitas vezes acessíveis, práticas e de baixo custo, ao alcance de grande parte da população. Entre essas mudanças, destaca-se a adoção do hábito de praticar exercícios físicos de maneira moderada, sistemática e consistente.

O profissional de educação física deve ter pleno conhecimento desses fatores, uma vez que busca alterar comportamentos e hábitos relacionados à saúde. Aqueles que buscam participar de atividades esportivas podem ter diferentes motivações, sendo a saúde uma das razões mais cruciais. Portanto, é claro que a implementação de políticas e programas de saúde desempenha um papel significativo ao motivar os praticantes de atividades físicas.

Com base nessa perspectiva de saúde e qualidade de vida, é plausível afirmar que a orientação das práticas de atividade física está intrinsecamente ligada à promoção desses dois aspectos. Ao se engajar em atividades físicas, o indivíduo não apenas desenvolve seu condicionamento físico, mas também tem a oportunidade de reduzir e controlar o estresse e aprimorar suas habilidades sociais, trabalhando a sociabilidade, aproveitando o coletivismo presente nessas práticas.

Estudos epidemiológicos e experimentais evidenciam uma relação positiva entre a atividade física e a diminuição da mortalidade. Eles indicam que a atividade física é um fator que evita os riscos de enfermidade cardiovasculares, perfil dos lipídeos plasmáticos, tem efeito positivo na manutenção da densidade óssea, na redução das dores lombares e oferece melhores perspectivas no controle de enfermidades respiratórias crônicas. Segundo estes mesmos estudos, “ser ativo” é tão importante para a saúde quanto manter uma alimentação equilibrada, não fumar

ou não usar álcool e outras drogas (MINISTÉRIO DA SAÚDE 2001, apud SAMPEDRO, 2012).

2.5.3 Sociabilidade

A dimensão da sociabilidade avalia a forma com que os indivíduos se utilizam de uma prática de atividade física para se incluir em algum grupo, clube e relações com outras pessoas (CAPOZZOLI, 2010). Ademais, o fato de a atividade física ser um agente de socialização entre as pessoas faz com que a motivação à prática aumente (DECI; RYAN, 2000), gerando um aumento na auto-estima, aceitação, e desenvolvimento físico e psicológico do indivíduo, formação de novas amizades e diversos outros fatores relacionados à vida adulta (WEINBERG; GOULD, 2001; PAPALIA; OLDS, 2000).

A socialização é necessária para obtermos um desempenho social desejado, e só poderemos adquiri-las em contato com instituições sociais, como família, clubes, no esporte, escola e meios de comunicação (EIDELWEIN, 2010 apud LIMA, 2017, p. 9). Essa socialização ocorre em todas as etapas de nossa vida. Sendo assim, na infância, as crianças que conseguem ter um relacionamento positivo com os demais companheiros de atividades, no caso das atividades físicas, acabam tendo um maior grau de envolvimento com as atividades físicas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Já na adolescência a necessidade de pertencer a um grupo aumenta significativamente. Isso favorece a prática de atividades físicas, visto que essas servem como uma importante forma de convívio social (GALLAHUE; OZMUN, 2003), uma vez que as atividades físicas são consideradas como um excelente meio de convivência social (TUBINO, 2005).

Alguns autores (GALLAHUE; OZMUN, 2005; TUBINO, 2005) entendem que a atividade física, e principalmente a esportiva, são importantes agentes de socialização, já que elas representam os melhores meios de convivência humana. Dessa forma, a sociabilidade torna-se um dos fatores motivacionais mais importantes à prática da atividade física para crianças, jovens (WEINBERG; GOLD, 2001; ALLEN, 2003) e para adultos a partir da meia idade, proporcionando maior integração com a comunidade e preservação das funções sociais (NAHAS, 2001).

A socialização no contexto esportivo vai além da interação durante as atividades com treinadores, professores ou colegas. Muitas vezes, os praticantes buscam não apenas a aprovação dentro do ambiente esportivo, mas também reconhecimento fora desse contexto, influenciando positivamente em suas vidas pessoais e profissionais.

Portanto, neste contexto, é fundamental que o indivíduo se sinta integrado a algum grupo, atendendo às suas necessidades interpessoais. Isso está em consonância com a Teoria da Autodeterminação (TAD), o que, por sua vez, contribui para tornar o indivíduo mais autodeterminado. Diversos fatores relacionados à sociabilidade podem influenciar a participação em atividades esportivas. Isso pode incluir interação com amigos, a oportunidade de fazer novas amizades, integrar-se a grupos específicos ou compartilhar características similares com outras pessoas.

2.5.4 Estética

Nesta dimensão se avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva 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. A palavra estética originária do grego significa sensação, percepção (GARCIA; LEMOS, 2003), aparece na sociedade com extrema valorização. Esta valorização está pautada em valores do bom e do belo, que são valores existenciais e que devem ocupar o seu devido lugar na educação (GARCIA; LEMOS, 2003).

A mídia possui um papel determinante na busca cada vez maior de indivíduos jovens por atividades físicas (MALDONADO, 2006; TAHARA, SCHWARTZ; SILVA, 2003; INGLEDEW; SULLIVAN, 2002). A busca por um corpo idealizado pode levar os indivíduos a optar por determinado esporte ou atividade física, uma vez que esses podem fazer com que o indivíduo passe a possuir o corpo exigido pela sociedade ou pelo grupo de amigos (RUSSO, 2005).

Muitas vezes para serem aceitas pela sociedade ou por um grupo de amigos as pessoas se obrigam a permanecer dentro de rígidos padrões de beleza (ROCHA, 2012). A partir da imagem corporal imposta pela sociedade atual, onde o ser é subjugado pelo que parece ser. Dessa maneira parecer ser jovem e saudável o maior tempo possível é considerado a cada dia mais importante (GARCIA; LEMOS, 2003).

A Educação Física, na medida em que lida com o corpo na sociedade, tende a ser associada à produção, à formação e ao desenvolvimento de padrões também estéticos. Onde estes padrões são frutos de uma era na qual estamos vivendo, a era da imagem, onde valemos pelo que aparentamos ser. A sociedade impõe padrões de estética e de beleza que devem ser seguidos, imitados e/ou copiados a qualquer preço (CRISTINO *et al.*, 2008 apud SAMPEDRO, 2012).

Dessa forma, a estética emerge como um impulsionador para a participação em atividades físicas em grupo. Torna-se claro que a estética desempenha um papel influente na motivação dos jovens para a prática de atividades físicas, muitas vezes com objetivos distintos entre os gêneros. Enquanto os meninos frequentemente buscam atividades esportivas pelo prazer da competição, as meninas muitas vezes escolhem atividades com o intuito de alcançar a perda de peso. Segundo Ricciardelli *et al.*, conforme citados por Conti, Frutuoso e Gambardella (2005), revelam que os fatores socioculturais exercem influências distintas sobre meninos e meninas.

2.5.5 Prazer

O Prazer é um fator dimensional que está relacionada com a motivação intrínseca, pois avalia em que nível as pessoas praticam atividades físicas e/ou esporte como forma de puro prazer, relacionado à sensação de bem-estar, diversão e satisfação pessoal que elas experimentam quando atingem seus ideais e objetivos. Partindo do interesse que se tem pela atividade assim como a necessidade e a importância acordada pelo praticante.

O prazer e o bem-estar, assim como o divertimento, são sensações relacionadas diretamente à motivação intrínseca, possuindo um papel de recompensa à prática das atividades. Esses valores são utilizados para definir os níveis de motivação intrínseca dos sujeitos praticantes de atividades físicas (RYAN; DECI, 1985).

Quando intrinsecamente motivada, a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo prazer, pelo desafio, por sua própria vontade e pela satisfação, resultando em um comportamento caracterizado pela autodeterminação. É nesse sentido que o prazer pode ser considerado um dos motivos que leva as pessoas à prática de atividades físicas e esportivas (DECI; RYAN, 1985). Sendo um fator importante para a aderência e manutenção das pessoas ao esporte e ao exercício

físico.

Marcellino (2003) associa o prazer oportunizado pela prática de exercício ao conceito de lazer. O atual desenvolvimento tecnológico assim como o aumento no grau de escolaridade e a diminuição com o tempo gasto com trabalho proporcionaram um aumento nas práticas de atividades de lazer.

Wankel (1993) afirma que o prazer pela atividade física é responsável pela manutenção na prática e conseqüentemente na criação do hábito de praticar atividades regularmente. Já a falta de prazer causada por fatores como treinamentos muito intensos e excesso de valor para competições pode levar o jovem ao abandono da prática de atividade física (WEINBERG *et al.*, 2000).

Assim, as práticas desportivas propostas devem ser compostas pelo desafio e o prazer destacando a importância de que treinadores e professores do desporto desenvolvam treinamentos e aulas que propiciem circunstâncias para o aumento da motivação intrínseca (BARBOSA *et al.*, 2008). A interação contínua durante a intensidade das atividades proporciona benefícios ao exercício e à saúde mental como melhora no humor, diminuição da ansiedade e sensação de relaxamento (NUNOMURA 1998).

Contudo, cabe ao professor de educação física oferecer atividades com um caráter lúdico, proporcionando frequentemente um aumento na motivação intrínseca para a prática física, diversificando a sua metodologia utilizada nas aulas e treinamentos. Através do prazer derivado dessas atividades, os indivíduos podem desenvolver o hábito de se envolver em práticas físicas de forma mais consistente.

2.5.6 Competitividade

Esta dimensão busca avaliar em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como forma de manifestação de aspectos relacionados à conquista, ao vencer. Estimulando a sensação de superioridade ou destaque em uma determinada atividade física ou esporte. Contudo, de acordo com Marques e Oliveira (2001) não há desporto sem competição, e comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.

A competição faz parte da vida de todas as pessoas, pois reflete valores e objetivos sociais. Desde o nascimento até a morte as pessoas competem pela sobrevivência em todos os setores em que atuam: família, escola e trabalho

(ROCHA, 2012). Nos esportes, a dinâmica não difere, pois a competição é uma constante na maioria deles. Cada modalidade esportiva possui sua própria programação, calendário e eventos específicos, destacando a presença inerente da competição ao longo de suas atividades.

A competição pode exercer um papel importante na formação de um indivíduo, uma vez que ensina a lidar melhor com a derrota e a ter nobreza na vitória, sempre respeitando os seus adversários (MARQUES, 2004). A motivação competitiva desempenha um papel significativo no cenário esportivo juvenil, onde os pais frequentemente se tornam importantes impulsionadores. No entanto, há momentos em que a busca pela vitória a qualquer custo, liderada pelos pais, pode sobrepor-se à experiência de diversão e prazer que a competição deveria proporcionar aos filhos. Isso cria um ambiente em que a pressão e as expectativas excessivas podem obscurecer o verdadeiro propósito da competição esportiva.

Todavia, Reinboth e Duda (2006) demonstram a consequência negativa de pressão dos pais e treinadores por resultados. Há assim, uma necessidade de se colocar a criança no centro do processo de competição esportiva, conduzindo os treinamentos e competições destacando seus pontos positivos e negativos. Para Gaya e Torres (2004), estes compreendem que embora seja uma prática seletiva do talento esportivo, não se pode negar o potencial em oportunizar situações que promovam o desenvolvimento social e moral dos indivíduos. Seguindo assim, a premissa de que se o bem-estar físico e psicológico for afetado, a competição não está sendo direcionada de maneira correta.

No universo esportivo, a competitividade assume um papel proeminente, impulsionada pela sua relevância no cenário social, especialmente com o crescente impacto da mídia. Manifesta-se quando indivíduos ou equipes se enfrentam com o objetivo de buscar a vitória ou transcender seus próprios limites.

Em linhas gerais, a competitividade pode adotar uma abordagem construtiva ao manter um equilíbrio entre a competição e a cooperação. Quando realizada de maneira moderada e com uma valorização da ludicidade, a rivalidade assume uma natureza recreativa, onde a própria atividade torna-se mais significativa do que a mera busca pela vitória.

2.6 MOTIVAÇÃO NO HANDEBOL

Essa relação entre motivação e handebol e/ou esportes em geral, pode ser estimulada a partir de ações realizadas pelos professores/treinadores em seus locais de trabalho, independentemente do nível esportivo dos indivíduos que irão praticar o mesmo. Ou seja, levar o handebol para o ambiente escolar, é algo que pode ser praticado e pensado pelo professor, por ser um esporte escolar formador, polivalente e multiarticular, podendo facilmente se tornar uma ferramenta ativa não somente do professor, mas também da escola. Contribuindo para os alunos, um grande crescimento no aspecto moral e motor. Para COSTA (2021) no aspecto moral, compreenderam o quanto a prática do handebol os ajudou dentro da sala de aula, com os colegas que por alguma dificuldade se tornava mais difícil sua comunicação dentro da sala de aula, como utilizam os treinamentos como uma forma de descanso e extravasar o estresse acumulado com o final do ensino médio e fundamental.

Esses comportamentos motivacionais em determinados ambientes, assim como o que está sendo realizado nesta pesquisa, trabalhando com adultos, praticantes amadores do esporte, sendo estudantes e trabalhadores. Sendo assim, segundo ALEXANDRE (2017) é preciso destacar também que a motivação desses estudantes toma uma dimensão maior principalmente por haver uma relação com amorosismo, já que estes estudam e alguns trabalham conciliando com os treinamentos e competições, sem remuneração - diferentemente de um atleta de alto rendimento que recebe para isso e se dedica exclusivamente para as competições.

Contudo, a motivação na prática do handebol, (SOUZA, et al, 2017) está presente a partir de fatores intrínsecos, favorecendo que este grupo de praticantes permaneça por um longo período na prática esportiva. Além disso, segundo Silva, et al. (2021) esta motivação intrínseca é um fator determinante para o controle de ansiedade competitiva em atletas. Ressaltando que um aumento dessa motivação favorece a diminuição e o controle dos sintomas de ansiedade durante as sessões de treinamento e competições, interferindo no desempenho individual e coletivo.

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa com uma abordagem quantitativa, do tipo descritivo comparativo de corte transversal. Na qual, esse desenho metodológico nos permite comparar grupos de sujeitos que diferem numa variável já presente ou existente, no qual o pesquisador pretende revelar uma realidade presente independente de sua interpretação (GAYA, 2008).

Neste tipo de pesquisa, o investigador não realiza qualquer tipo de intervenção que possa interferir no desfecho final do fenômeno observado. As variáveis são apresentadas sob a forma de dados numéricos e para além das descrições e caracterizações, em uma avaliação mais aprofundada dos dados, são analisados através da aplicação de testes estatísticos, podendo seus resultados serem generalizados (FONTELLES, *et al.*, 2009). Neste sentido, pretendo a partir deste estudo, descrever o perfil motivacional dos praticantes de handebol de areia do clube, avaliando a influência e as diferenças dos grupos por sexo, tempo de prática e frequência de treinamento nas dimensões motivacionais por meio de estatísticas. Partindo da premissa de que as práticas podem ser melhoradas por meio da descrição objetiva dos fenômenos (THOMAS; NELSON, 2002).

3.2 AMOSTRA

Para a realização deste estudo, foram selecionados 51 indivíduos adultos de ambos os sexos, sendo 34 homens (66,7%) e 17 mulheres (33,3%), com idades entre 18 a 36 anos, que frequentam um clube amador em Porto Alegre (Clube Esportivo Porto Alegre) e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. A escolha desta amostra se deu por conveniência (não-aleatória), com o cuidado de evitar pessoas que estariam fora dos critérios de seleção (ser praticante de handebol de areia no CESPOA). A escolha do clube amador ocorreu devido ao fácil acesso e pelo fato do pesquisador fazer parte do mesmo, sendo um frequentador e praticante da modalidade. São pertencentes deste clube praticante de handebol de areia em grande maioria adultos universitários, na qual fazem parte do grupo esportivo de

suas respectivas atléticas, local onde os mesmos conheceram a modalidade e escolheram o clube para aprender e praticar a mesma, em um local onde se encontra uma estrutura, experiência e conhecimento a respeito do esporte, além dos amigos, parceria, ambiente acolhedor, futuros adversários entre suas atléticas e o desenvolvimento de um esporte onde grande maioria dos praticantes é relativamente novo. Entretanto, para que possa passar todo o conhecimento e experiência, o clube conta com alguns praticantes que vivenciam o esporte a muitos anos, assim como o treinador e outros integrantes do grupo de praticantes.

3.3 CÁLCULO AMOSTRAL

Para determinação do tamanho da amostra a ser investigada no presente estudo recorreu-se ao software G*Power 3.1.9.4 considerando os seguintes parâmetros: um efeito amostral grande ($\eta^2 / \eta^2(\text{parte}) = 0,15$ (*Effect size $f^2(V)$*) tamanho do efeito V de Pillai $f^2(V)$), fixado em 15 % e um teste estatístico de MANOVA (**F tests - MANOVA: Special effects and interactions**) com 3 grupos: sexo; frequência de reino e tempo de prática, para as seis variáveis dependentes (Seis fatores motivacionais – IMPRAFE-54); um alfa de 0,05; considerando um erro do teste de 0,80. Os resultados estimaram uma amostra de 51 sujeitos para realização do estudo (*Total sample size = 51.*). Descrição do output do G*Power 3.1.9.4 abaixo: F tests - MANOVA: Special effects and interactions

Options: Pillai V, O'Brien-Shieh Algorithm

Analysis: A priori: Compute required sample size

Input: Effect size $f^2(V) = 0.15$

α err prob = 0.05

Power (1- β err prob) = 0.80

Number of groups = 2

Number of predictors = 3

Response variables = 6

Output: Noncentrality parameter $\lambda = 22.5000000$

Critical F = 1.6807483

Numerator df = 18.0000000

Denominator df = 135

Total sample size = 51

Actual power = 0.8044145

Pillai V = 0.3913043

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para esta pesquisa foram utilizados dois instrumentos. Um para identificar as informações sociodemográficas (contendo nome, idade, relação com o esporte e tempo de prática) e outro instrumento para identificar e comparar a hierarquia dos fatores motivacionais para a prática do handebol de areia no CESPOA, foi utilizado o IMPRAF-54 validado por Balbinotti e Barbosa (2006). A confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto do IMPRAF-54 foram testadas e demonstradas em um extenso estudo com 1377 sujeitos (BARBOSA, 2006). Em relação a este processo de validação do instrumento, Barbosa (2006) testou em seu estudo com uma amostra de 1377 sujeitos a confiabilidade e validade de construto do IMPRAFE-54 encontrando indicadores aceitáveis e satisfatórios: KMO = 0,958; esfericidade de Bartlett ($p < 0,001$) com uma explicação da variância de 55,96% com seis fatores na Análise Fatorial Exploratória. Posteriormente os autores procederam a Análise Fatorial Confirmatória, verificando a consistência interna ($\alpha = 0,82$ a $\alpha = 0,94$) e validade confirmatória (GFI = 0,952, AGFI = 0,948 e RMS = 0,058) do IMPRAFE-54. As análises do inventário resultaram na confirmação de seis fatores compostos por oito questões cada um, relacionados abaixo:

Fator 1- Controle do Estresse = somatório (q01 + q07 + q13 + q19 + q25 + q31 + q37 + q43);

Fator 2- Saúde = somatório (q02 + q08 + q14 + q20 + q26 + q32 + q38 + q44);

Fator 3- Sociabilidade = somatório (q03 + q09 + q15 + q21 + q27 + q33 + q39 + q45);

Fator 4- Competitividade = somatório (q04 + q10 + q16 + q22 + q28 + q34 + q40 + q46);

Fator 5- Estética = somatório (q05 + q11 + q17 + q23 + q29 + q35 + q41 + q47);

Fator 6- Prazer = somatório (q06 + q12 + q18 + q24 + q30 + q36 + q42 + q48).

Seis questões são repetidas, placebo, para testar a confiabilidade das respostas, são elas:

Confiabilidade = (q49; q50; q51; q52; q53; q54).

O IMPRAF-54 é um questionário muito simples de aplicar, que além de possuir um alto grau de confiabilidade, possui também um tipo de análise bastante rápida. É composto por 54 itens separados em 9 blocos agrupados em 6 itens cada um. O bloco de número 9 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). As respostas aos itens do IMPRAFE-54 são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5) (anexo 1). Cada dimensão é analisada e o resultado total é obtido a partir do somatório dos itens associados a cada dimensão, pois todas as dimensões têm o mesmo número de questões. Os escores de cada dimensão variam de 8 a 40. pois todas as dimensões têm o mesmo número de questões. Os escores de cada dimensão variam de 8 a 40.

3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados ocorreu no Clube Esportivo Porto Alegre. Onde a partir de um primeiro contato com o clube para solicitação da possibilidade de aplicação do instrumento para a realização da pesquisa, onde foi apresentado os objetivos deste estudo. Com a liberação do clube, foi realizado a partir de um link de formulário do Google Forms um convite aos praticantes da modalidade para participar da pesquisa, realizando a apresentação do estudo. Os participantes que aceitaram de forma voluntária participar do estudo e que aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (apêndice 2), em seguida preencheram um questionário individualmente pelo mesmo link do formulário do Google Forms citado anteriormente. O tempo de aplicação foi aproximadamente 10 minutos, onde ao fim da realização do questionário, foi realizado um agradecimento pela participação dos mesmos para a pesquisa deste estudo. Esta coleta de dados ocorreu em uma semana.

3.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Primeiramente foi contatado o Clube Esportivo Porto Alegre - CESPOA a partir de uma conversa pessoalmente com o responsável pelo clube, na qual realiza seus treinamentos na Orla do Guaíba e Parque Marinha, em Porto Alegre, convidando o mesmo a participação do presente estudo, expondo a pesquisa, os objetivos, os benefícios e o sigilo dos dados pessoais de cada sujeito, solicitando assim, a autorização para a realização do estudo e a assinatura da Carta de Anuência (apêndice 1). Por meio de conversas em treinamentos e grupos do clube no aplicativo WhatsApp, o pesquisador realizou a divulgação e o convite para os praticantes pertencentes ao clube. Estas coletas foram realizadas no mês de janeiro de 2024.

No contato inicial com os participantes da pesquisa, primeiramente identifiquei-me e, em seguida, foi apresentado o estudo, o tema que seria pesquisado, o público alvo e os objetivos que o mesmo buscava atingir. A partir disso, fiz o convite para que os praticantes da modalidade e que fizessem parte do clube participassem da pesquisa, sendo claramente informados de que sua contribuição ao estudo seria voluntária e poderia ser interrompida a qualquer momento, sem nenhum prejuízo e que qualquer dúvida ou informação complementar poderiam ser esclarecidas a qualquer momento a partir dos meios de contatos ofertados aos mesmos. Após os participantes aceitarem participar da pesquisa, estes indivíduos receberam e aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (apêndice 2). A identidade dos participantes foi preservada, sendo tomado todos os cuidados para garantir o sigilo e a confidencialidade das informações.

3.7 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS

Para descrição das dimensões motivacionais utilizou-se a estatística descritiva apresentando os valores de média e desvios padrão. As variáveis preditoras foram descritas através das frequências absolutas e porcentagens relativas. Nas inferências estatísticas recorreu-se ao Modelo Linear Multivariado (GLM) adotando o teste de análise de variância multivariada MANOVA para verificar as diferenças entre a hierarquia das dimensões motivacionais entre os grupos, os

efeitos e as relações com as frequências de treinamento. Os valores de corte adotados para interpretar o tamanho do efeito (r : η^2) das variáveis independentes são de entre 0,10 e 0,30 para pequenos efeitos; entre 0,30 e 0,50 efeito de tamanho médio e acima de 0,5 tamanho de efeito grande de acordo com a classificação de Cohen (1988). Os dados foram digitados e analisados no software SPSS v. 27 e o nível de significância mantido em 0,05.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na apresentação dos resultados da investigação iniciaremos pela confiabilidade das respostas dos sujeitos no IMPRAF-54. Na sequência apresentamos a caracterização da amostra nas variáveis sociodemográficas e do perfil motivacional dos sujeitos da amostra em geral e estratificada por sexo, grupo de idade, tempo de prática e frequência de treino, destacando a hierarquia dos seis fatores de motivação. Por fim, referimos os resultados das análises inferenciais, apontando os efeitos das variáveis sociodemográficas sobre os seis fatores motivacionais e as diferenças estatísticas em cada fator estratificado pelas variáveis sexo, grupo de idade, tempo de prática e frequência de treino.

4.1 CONFIABILIDADE

Tabela 1 – Distribuição da frequência dos valores referentes às diferenças dos itens avaliados e o item placebo

Diferenças dos itens avaliados – placebo		Frequência	Porcentagem
Valores	-3,00	2	3,9
	-2,00	13	25,5
	-1,00	11	21,6
	,00	8	15,7
	1,00	7	13,7
	2,00	6	11,8
	3,00	1	2,0
	4,00	1	2,0
	5,00	1	2,0
	6,00	1	2,0
	Total	51	100,0

Os dados de frequência e porcentagem relativa, apresentados na Tabela 01 evidenciam a confiabilidade dos dados em relação aos itens avaliados em cada fator, calculando a diferença dos itens avaliados e o item placebo. Verificou-se que os valores encontrados foram inferiores ao índice de referência de 7,0 para aceite da confiabilidade. Isto significa que as respostas nos itens que compõem os fatores

motivacionais, não foram marcadas aleatoriamente e sim representam o real valor do motivo para a prática do handebol de areia. A interpretação geral é de que a confiabilidade encontrada é satisfatória (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006).

4.2 Caracterização da Amostra

Tabela 2 - Composição da amostra em relação ao Sexo

Sexo	Frequência	Porcentagem
Feminino	17	33,3
Masculino	34	66,7
Total	51	100,0

4.2.1 Estatísticas Sociodemográficas

Os sujeitos se classificam em adultos entre os 18 anos de idade e 36 anos de idade, sendo assim, o estudo foi realizado com adultos com média de idade de 24,82 anos de idade, tendo um DP = 4,30.

Tabela 3 - Composição da amostra por grupo de idade

Grupos de idade	Frequência	Porcentagem
idades < 23 anos	26	51,0
idades > 23 anos	25	49,0
Total	51	100,0

Tabela 4 - Composição da amostra em relação a prática do handebol de quadra anteriormente ao handebol de areia

Prática do handebol anteriormente	Frequência	Porcentagem
Não	8	15,7
Sim	43	84,3
Total	51	100,0

Tabela 5 - Composição da amostra em relação aonde conheceu o esporte

Conheceu o handebol de areia por meio de:	Frequência	Porcentagem
Atlética - Universidade	31	60,8
Através de workshops	1	2,0
Através do CESPOA	3	5,9
Através do clube que eu jogava quadra	1	2,0
Através do universipraia	1	2,0
Irmã universidade	1	2,0
Na ACM, clube de Porto Alegre	1	2,0
Pelo treinador de handebol de quadra	1	2,0
Pelos campeonatos em nosso litoral no verão	1	2,0
Por meio de amigas e amigos	9	17,6
Treinador	1	2,0
Total	51	100,0

Em resumo, o presente estudo conta com predominância de sujeitos do sexo masculino, sendo 66,7% dos indivíduos. Entretanto, ao se comparar a grupos de idade entre menores e maiores de 23 anos, podemos perceber uma homogeneidade, tendo 51% dos indivíduos mais novos que 23 anos, contra 49% dos indivíduos sendo mais velhos que 23 anos. Todavia, essa homogeneidade não ocorre em relação a vivência do handebol de quadra anterior a prática do handebol de areia, onde o grupo já praticante do handebol de quadra é composto por 84,3% dos sujeitos da pesquisa, tornando-se grupo predominante. Assim como comentado na amostra dos sujeitos, na tabela 5, destaca-se a importância das atléticas para a iniciação a este esporte, sendo o local onde predominantemente os sujeitos têm o primeiro contato com a modalidade e depois procuram um local externo à universidade para a melhoria e aperfeiçoamento das habilidades técnicas, entendimento de jogo, mental e físico, atingindo uma evolução na jogabilidade do esporte. Este público oriundo das atléticas domina em grande quantidade os indivíduos da pesquisa, sendo 60,8% dos mesmos, seguido de 17,6 % de indivíduos que conheceram o esporte a partir de amigos e amigas.

4.2.2 Estatísticas em relação ao tempo e frequência da prática do esporte

Em relação ao tempo de prática do esporte dos sujeitos avaliados, obteve-se um resultado de 3 anos e dois meses de prática do handebol de areia. Entretanto, há uma variação grande de 5 anos ($Dp = 4,98$), podendo ser verificado a amplitude do tempo de prática do handebol de areia entre os indivíduos, tendo como o menor período de prática de 4 meses e o indivíduo com maior período de prática em 20 anos.

Tabela 6 - Composição da amostra em relação ao tempo de prática do handebol de areia

Tempo de prática no handebol de areia	Frequência	Porcentagem
até 1 ano	27	52,9
> que 1 ano	24	47,1
Total	51	100,0

Tabela 7 - Composição da amostra em relação a frequência de treinamento semanal

Frequência de treino semanal	Frequência	Porcentagem
1x por semana	21	41,2
de 2x a 3x por semana	30	58,8
Total	51	100,0

Tabela 8 - Composição da amostra em relação aonde ocorre a prática do handebol de areia

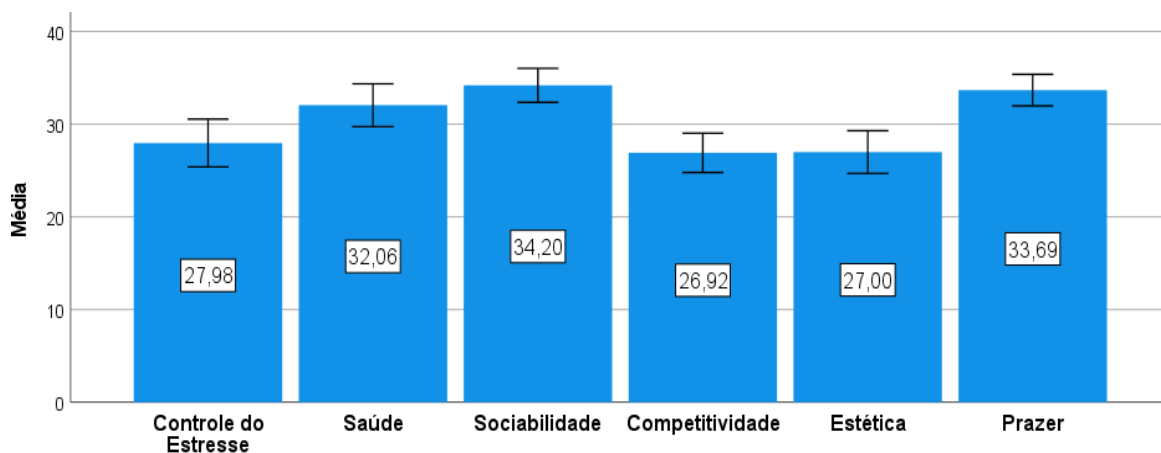
Prática do handebol de areia ocorre	Frequência	Porcentagem
Apenas treinos	5	9,8
Treinos e Competições	46	90,2
Total	51	100,0

Entendendo um pouco melhor a respeito do perfil dos indivíduos em relação a suas vivências e interesses com o handebol de areia, assim como comentado na amostra, mais da metade dos indivíduos é praticante a pouco tempo, representando

quase 53% dos mesmos, sendo praticantes a menos de 1 ano. Visto que estamos falando de um clube amador e em sua grande maioria adultos universitários, a exigência pela presença nos treinamentos não é obrigatoriedade, com isso, analisamos um número alto de indivíduos que treina apenas 1x na semana (41,2%), visto que os mesmos têm seus demais compromissos e não apenas dedicação total ao esporte. Todavia destacamos uma grande diferença nos grupos relacionados em qual situação ocorrem as práticas do handebol de areia, tendo predominância do grupo que pratica em treinamento e competições (90,2%), contra apenas 9,8% de praticantes apenas em treinamentos. Esses dados a respeito do ambiente em que pratica a modalidade, muito se deve a respeito da prática em competições tanto pelo CESPOA, quanto também a prática do handebol em competições universitárias, visto que grande maioria é oriundo das mesmas.

4.3 Caracterização do Perfil Motivacional e a Hierarquia dos Fatores

Figura 1 - Fatores motivacionais para a prática do esporte para amostra em geral



Barras de erros: 95% CI

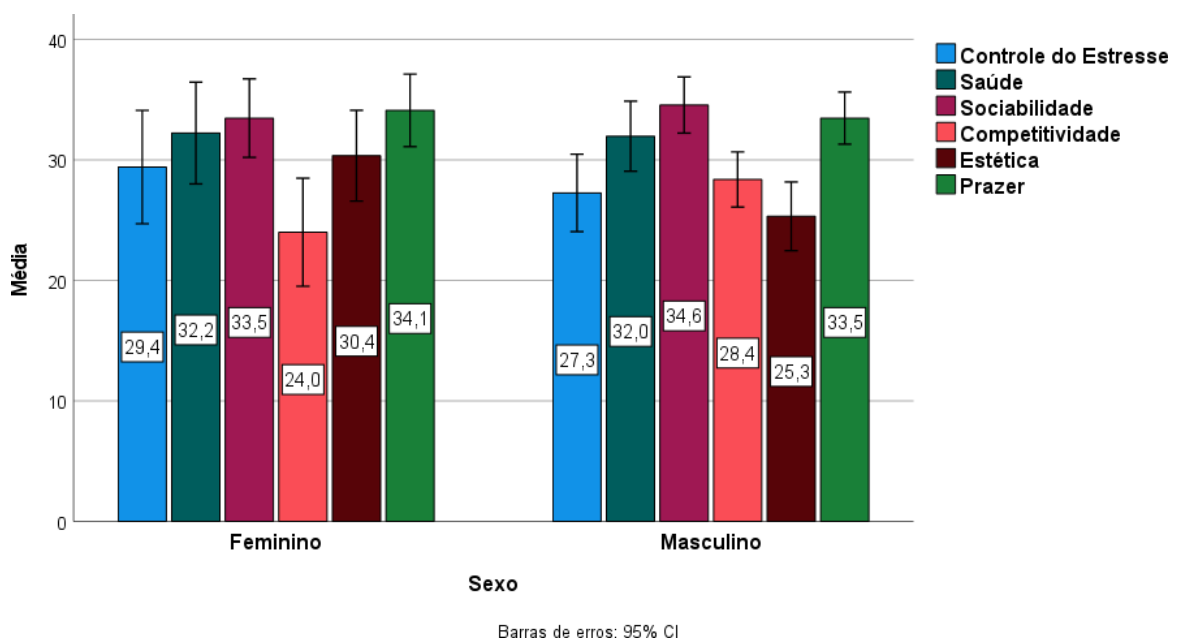
Os resultados obtidos a respeito dos fatores motivacionais para a prática do handebol de areia em geral, reunindo todos os sujeitos, partindo de uma sequência hierárquica dos fatores com maior importância. Destaca-se com maior importância para a prática do handebol de areia o fator sociabilidade, seguido de o fator prazer,

sendo fatores de escala 4 (motiva muito) a 5 (motiva muitíssimo), e tendo como o fator de menor importância para a prática do handebol de areia a competitividade, estando em uma média da escala entre 3 (mais ou menos/não sabe dizer) e 4 (motiva muito).

Contudo, este alto valor motivacional dado ao fator da sociabilidade, podemos ir encontro ao fato de a atividade física ser um agente de socialização entre as pessoas faz com que a motivação à prática aumente (DECI; RYAN, 2000), gerando um aumento na auto-estima, aceitação, e desenvolvimento físico e psicológico do indivíduo, formação de novas amizades e diversos outros fatores relacionados à vida adulta (WEINBERG; GOULD, 2001; PAPALIA; OLDS, 2000).

Visto que um motivo pode estar atrelado ao outro, onde temos um ambiente saudável, social e que propicia esse aumento da auto-estima e outros fatores relacionados à vida, conseqüentemente isso acaba exaltando ainda mais o fator do prazer, onde para Wankel (1993), afirma que o prazer pela atividade física é responsável pela manutenção na prática e conseqüentemente na criação do hábito de praticar atividades regularmente. Sendo assim, acaba influenciando no fator saúde, que é o terceiro fator motivacional mais importante para este grupo de sujeitos.

Figura 2 - Fatores motivacionais para a prática do esporte por sexo

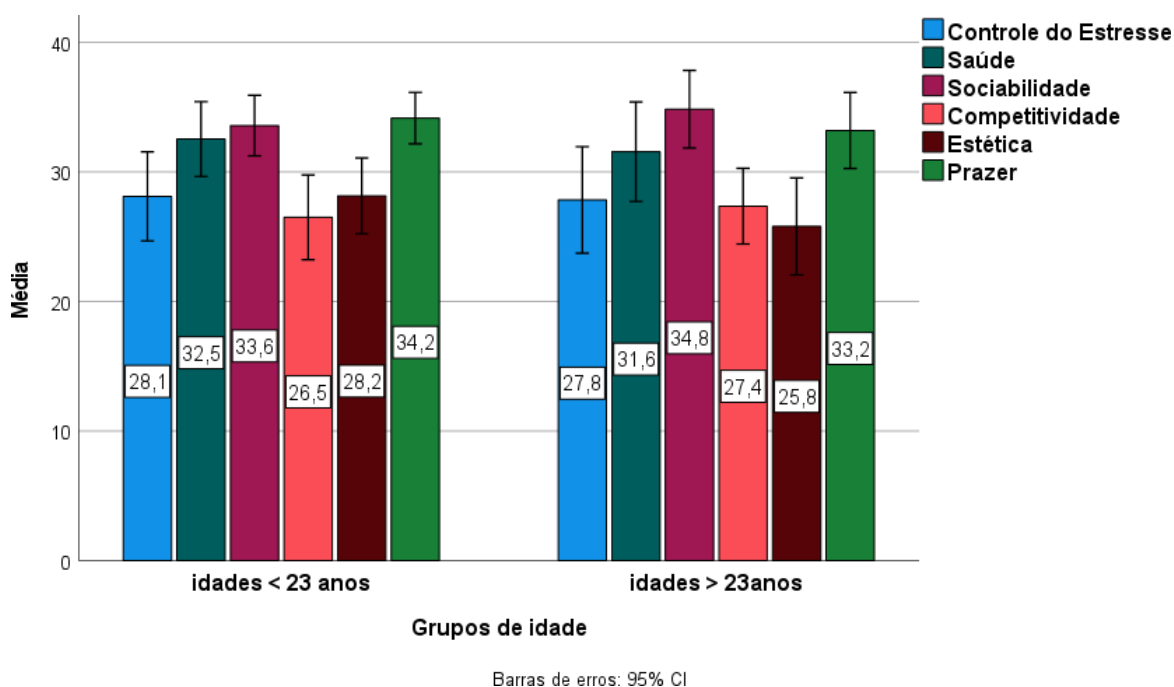


Ao relacionarmos os fatores motivacionais com o sexo dos sujeitos, podemos analisar algumas mudanças entre um sexo e outro, havendo uma diferença entre importância de fatores. Sendo assim, para as mulheres, as mesmas valorizam com maior importância o fator prazer, seguido de sociabilidade e saúde, deixando com menor importância o fator da competitividade. Já com os homens, destacamos com maior importância para a prática do handebol de areia o fator da sociabilidade, seguido do prazer e saúde, tendo o fator da estética com a menor importância para os mesmos.

Partindo destes resultados, podemos encontrar em outros estudos algumas semelhanças, assim como para Gesat (2021) apresentou o fator prazer como maior motivador para as meninas para a prática do futebol de campo em um projeto social. Entretanto, os fatores de saúde e sociabilidade sempre estão entre os primeiros, independente do ambiente em que os estudos são realizados, assim como para Silveira *et al.* (2016), onde mesmo com foco em atletas de futsal feminino universitário, na qual a competitividade estava sendo abordada, os fatores comentados anteriormente estavam como os principais motivadores na hierarquia dos fatores motivacionais.

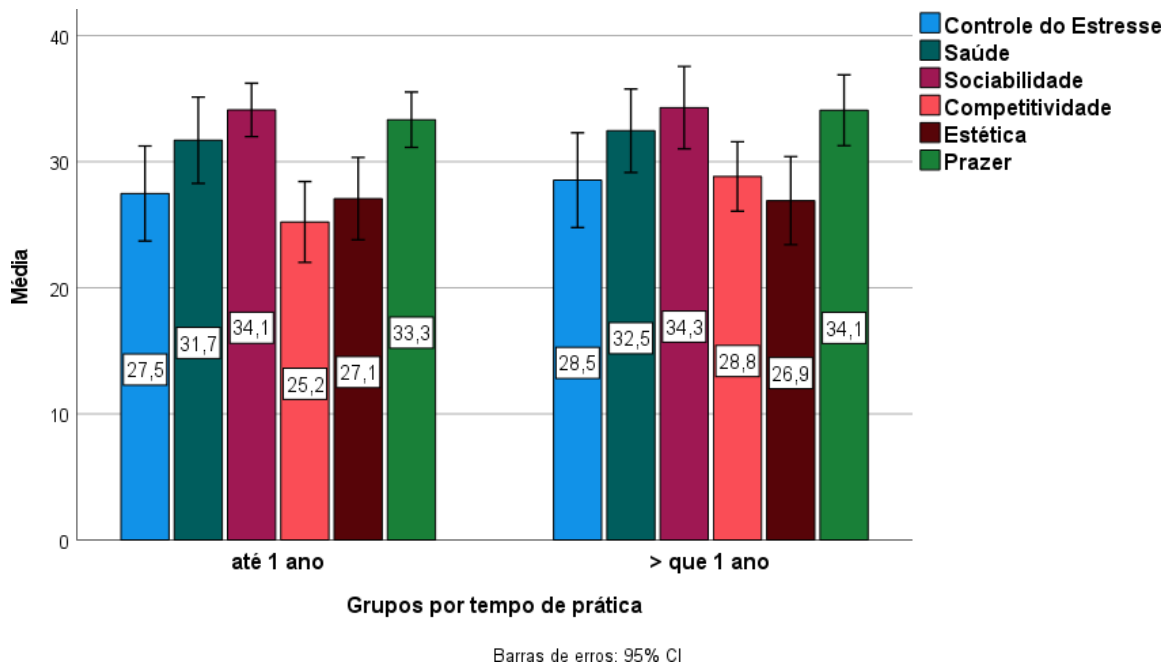
Nesta figura 2, também podemos perceber a troca entre as motivações estética e competitividade entre os sexos. Torna-se claro que a estética desempenha um papel influente na motivação dos jovens para a prática de atividades físicas, muitas vezes com objetivos distintos entre os gêneros. Enquanto os meninos frequentemente buscam atividades esportivas pelo prazer da competição, as meninas muitas vezes escolhem atividades com o intuito de alcançar a perda de peso. Segundo Ricciardelli *et al.*, conforme citados por Conti, Frutuoso e Gambardella (2005), revelam que os fatores socioculturais exercem influências distintas sobre meninos e meninas.

Figura 3 - Fatores motivacionais para a prática do esporte por grupo de idade



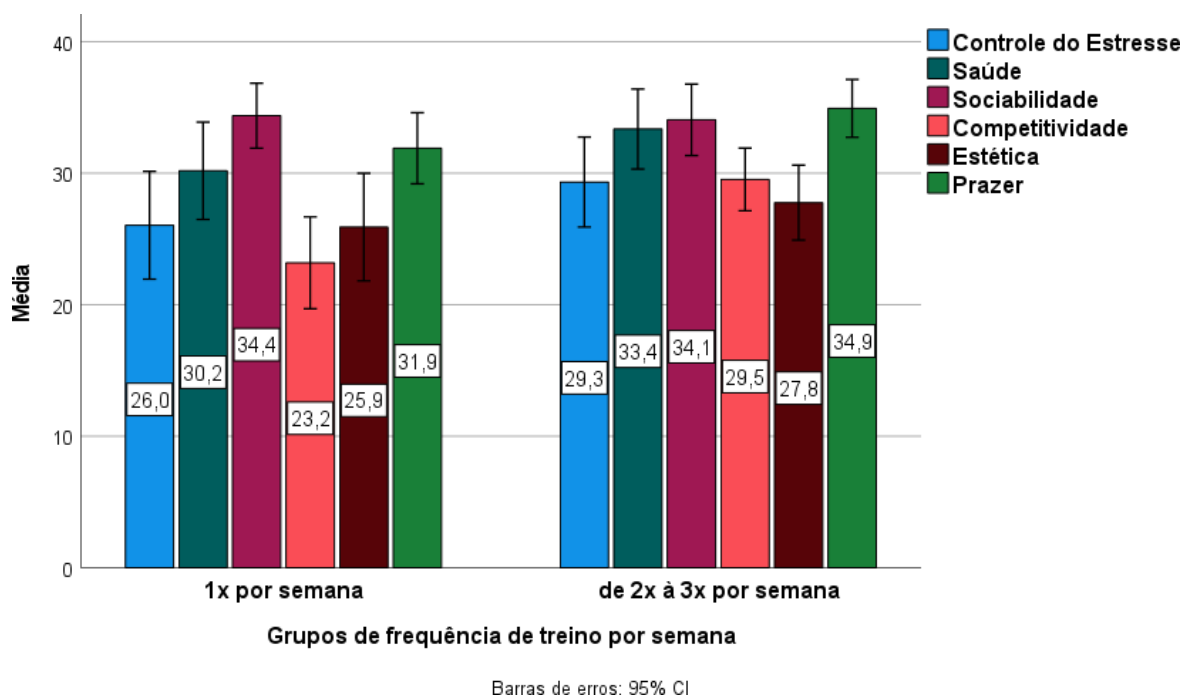
Analisando a figura 3, onde é feita a relação entre os fatores motivacionais por grupo de idade, pode-se destacar para o público mais jovem, sendo menos de 23 anos de idade, que o fator prazer, em seguida o fator sociabilidade ganham maior importância para a prática esportiva, levando o fator da competitividade como o fator de menor importância para que os mesmos continuem realizando a prática. Logo, ao analisarmos o público com mais de 23 anos de idade, estes têm a sociabilidade como fator principal para a prática da modalidade, seguido do fator prazer, em contrapartida, os mesmos entendem que o fator da estética como o fator de menor notoriedade.

Figura 4 - Fatores motivacionais para a prática do esporte por tempo de prática



No que se refere aos fatores motivacionais para a prática do handebol de areia atrelado ao tempo de prática, dividimos em dois grupos, sendo um grupo composto por sujeitos tendo até 1 ano de prática e o outro composto por indivíduos com mais de 1 ano de prática, destacamos que para ambos os grupos apresentam como fatores motivacionais com mais importância a sociabilidade, seguida do prazer. Entretanto, há discordância para o fator de menor relevância, onde para os indivíduos com menor tempo de prática é a competitividade, e para os indivíduos com maior tempo de prática, a estética como o fator de menor valor.

Figura 5 - Fatores motivacionais para a prática do esporte por frequência de treino semanal



Observando a figura 5, no que diz respeito aos fatores motivacionais comparado aos perfis por grupos de frequência de prática semanal, ressalto a sociabilidade, seguida do prazer como fatores com maior significado para os praticantes de 1x por semana. Entretanto, para os praticantes de 2x a 3x por semana, invertamos a ordem dos fatores mais relevantes do grupo anterior, sendo assim, o prazer com mais relevância, seguido da sociabilidade e saúde. Embora não sejam os principais, os fatores competitividade e prazer parecem terem atribuições maiores para o grupo que tem maior frequência de treinamento na semana, de 2x a 3x por semana, isso se dá pelo fato de um fator está atrelado aos outros fatores motivacionais, visto que estes indivíduos treinam com mais frequência, leva-se a entender que os mesmos estão praticando o esporte com alegria, com prazer, se sentindo bem por estar presente no treinamento, com isso, estando mais presente, os mesmos acabam se desenvolvendo mais que aqueles que treinam poucas vezes, aumentando o seu nível de entendimento de jogo, aperfeiçoando suas habilidades e gestos técnicos, além das questões físicas e mentais. Sendo assim, estes acabam por sua vez vencendo aquelas competições internas, onde o mesmo busca a própria superação, fazendo com que leve o mesmo a ter uma maior motivação relacionada a competitividade.

4.4 Análises Inferenciais

Nesta parte apresento os resultados da aplicação da MANOVA para verificar os efeitos das variáveis sociodemográficas nos fatores motivacionais, as interações e as diferenças entre os sexos, grupos de idade, frequência semanal de treino e tempo de prática em cada um dos seis fatores motivacionais para a prática esportiva.

Primeiramente, para verificar a homogeneidade das matrizes de variâncias-covariâncias através do Box M (FIELD, 2010):

Assumption Checks

Box's M-test for Homogeneity of Covariance Matrices

χ^2	df	p
72.450	63	0.194

O teste Box de igualdade de matrizes de variâncias-covariâncias testou a hipótese nula de que elas são as mesmas nos grupos, em outras palavras, elas são homogêneas, o valor de p encontrado foi de 0,194, não significativo ($p > 0,05$). A não violação deste pressuposto permite avançar nas inferências estatística com a aplicação da MANOVA pela sua robustez (FIELD, 2010).

Tabela 9 - Teste de igualdade de variâncias do erro de Levene

Fatores Motivacionais		Estatística de Levene	df1	df2	Sig.
Controle do Estresse	Com base em média	1,585	10	36	,151
Saúde	Com base em média	2,423	10	36	,050
Sociabilidade	Com base em média	1,266	10	36	,286
Competitividade	Com base em média	,420	10	36	,928
Estética	Com base em média	1,576	10	36	,154
Prazer	Com base em média	1,464	10	36	,193

Na tabela acima são apresentados os resultados da aplicação do teste de Levene que verifica a igualdade das variâncias para cada variável dependente, os fatores motivacionais para a prática esportiva. Os resultados não apresentaram diferenças significativas em cada fator, $p > 0,05$, isto significa que as variâncias dos erros da variável são iguais entre os grupos dependentes. Desta forma, os resultados nas comparações nos testes univariados são confiáveis e também apontam que a estatística multivariada é robusta (FIELD, 2009).

Figura 6 - Resultados da MANOVA Fatorial e os efeitos das variáveis independentes em cada Fatores Motivacionais para a prática de handebol de areia

Testes de efeitos entre sujeitos									
Origem	Variável dependente	Tipo III Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.	Eta parcial quadrado	Noncent. Parâmetro	Poder observado ^g
Modelo corrigido	Controle.do.Estresse	1098,105 ^a	14	78,436	,914	,553	,262	12,790	,453
	Saúde	862,615 ^b	14	61,615	,886	,580	,256	12,401	,438
	Sociabilidade	404,331 ^c	14	28,881	,605	,843	,191	8,474	,293
	Competitividade	987,395 ^d	14	70,528	1,363	,221	,346	19,087	,663
	Estética	960,958 ^e	14	68,640	1,034	,444	,287	14,480	,513
	Prazer	519,147 ^f	14	37,082	1,024	,453	,285	14,334	,508
Intercepto	Controle.do.Estresse	21396,527	1	21396,527	249,209	<,001	,874	249,209	1,000
	Saúde	28608,001	1	28608,001	411,263	<,001	,920	411,263	1,000
	Sociabilidade	30285,499	1	30285,499	634,728	<,001	,946	634,728	1,000
	Competitividade	19374,404	1	19374,404	374,527	<,001	,912	374,527	1,000
	Estética	21504,428	1	21504,428	324,046	<,001	,900	324,046	1,000
	Prazer	30807,503	1	30807,503	850,623	<,001	,959	850,623	1,000
Sexo	Controle.do.Estresse	118,826	1	118,826	1,384	,247	,037	1,384	,209
	Saúde	50,922	1	50,922	,732	,398	,020	,732	,132
	Sociabilidade	1,233	1	1,233	,026	,873	,001	,026	,053
	Competitividade	10,044	1	10,044	,194	,662	,005	,194	,071
	Estética	446,276	1	446,276	6,725	,014	,157	6,725	,713
	Prazer	72,741	1	72,741	2,008	,165	,053	2,008	,281
Grupo.idade	Controle.do.Estresse	51,931	1	51,931	,605	,442	,017	,605	,118
	Saúde	31,374	1	31,374	,451	,506	,012	,451	,100
	Sociabilidade	74,592	1	74,592	1,563	,219	,042	1,563	,230
	Competitividade	,006	1	,006	,000	,992	,000	,000	,050
	Estética	16,855	1	16,855	,254	,617	,007	,254	,078
	Prazer	15,109	1	15,109	,417	,522	,011	,417	,096
Grupo.tempo.de.prática	Controle.do.Estresse	1,718	1	1,718	,020	,888	,001	,020	,052
	Saúde	9,294	1	9,294	,134	,717	,004	,134	,065
	Sociabilidade	,027	1	,027	,001	,981	,000	,001	,050
	Competitividade	135,973	1	135,973	2,628	,114	,068	2,628	,351
	Estética	25,294	1	25,294	,381	,541	,010	,381	,092
	Prazer	21,629	1	21,629	,597	,445	,016	,597	,117
grupo.frequência.treino	Controle.do.Estresse	117,413	1	117,413	1,368	,250	,037	1,368	,207
	Saúde	30,272	1	30,272	,435	,514	,012	,435	,098
	Sociabilidade	,113	1	,113	,002	,961	,000	,002	,050
	Competitividade	138,670	1	138,670	2,681	,110	,069	2,681	,357
	Estética	62,515	1	62,515	,942	,338	,026	,942	,157
	Prazer	48,809	1	48,809	1,348	,253	,036	1,348	,204

As evidências apontadas na Figura - de forma individual, apenas a variável sexo apresentou efeito significativo (*Partial Eta Squared* - η^2) de magnitude pequena sobre o Fator Motivacional Estética ($F(1,36) = 6,752$; $p = ,014$; $\eta^2 = ,157$). As mulheres atribuem uma importância maior ($\bar{x} = 30,35 \pm 7,322$) do que os homens ($\bar{x} = 27,00 \pm 8,185$) a este fator motivacional, Estética, para envolver-se com a prática do handebol de areia. As mulheres se motivam para a prática do handebol de areia questões ligadas à estética como: ficar bonita, com o corpo em forma e definido, tornando-se atraente. As demais variáveis, de forma individual, grupo de idade e tempo de prática e frequência de treino semanal não exerceram efeito significativo na variabilidade dos Fatores Motivacionais para a prática esportiva.

Esse efeito significativo relacionado a estética levando em consideração o sexo feminino, onde o fator estética é importante para a mulher, qual as mesmas buscam por um corpo idealizado, podendo levar os indivíduos a optar por determinado esporte ou atividade física, uma vez que esses podem fazer com que o indivíduo passe a possuir o corpo exigido pela sociedade ou pelo grupo de amigos (RUSSO, 2005).

Portanto, seguindo esse pensamento, parecer ser jovem e saudável o maior tempo possível é considerado a cada dia mais importante (GARCIA; LEMOS, 2003). Onde a estética emerge como um impulsionador para a participação em atividades físicas em grupo. Ademais, este fator acaba influenciando outro fator motivacional em conjunto, fator saúde, onde um fator complementa e ajuda o outro. Tendo em vista que existe a percepção de que a saúde é um bem que se conquista a partir de hábitos saudáveis, tendo sustento em pesquisas que associam a prática regular de atividade física a benefícios da saúde como controle de peso, melhora do sistema cardiovascular, aumento da força muscular e a manutenção da saúde mental (WANKEL, 1993), melhorando o condicionamento físico do indivíduo.

4.5 Comparações Univariadas

Tabela 10 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por sexo

Variável dependente	Sexo	Média	Estatística do teste Padrão	Intervalo de Confiança 95%	
				Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	Feminino	30,82 ^a	2,782	25,18	36,46
	Masculino	26,73	1,877	22,92	30,54
Saúde	Feminino	33,84 ^a	2,504	28,76	38,92
	Masculino	32,04	1,689	28,62	35,47
Sociabilidade	Feminino	34,04 ^a	2,074	29,84	38,25
	Masculino	34,14	1,399	31,30	36,97
Competitividade	Feminino	26,57 ^a	2,159	22,19	30,95
	Masculino	27,94	1,457	24,98	30,89
Estética	Feminino	32,95 ^a	2,446	27,99	37,91
	Masculino	24,71	1,650	21,36	28,06
Prazer	Feminino	35,94 ^a	1,807	32,27	39,60
	Masculino	32,87	1,219	30,40	35,34

a. Baseada na média marginal da população modificada.

Figura 7 - Resultados das comparações por sexo em cada fator motivacional

Comparações por Método Pairwise

Variável dependente	(I) Sexo	(J) Sexo	Diferença média (I-J)	Estatística do teste Padrão	Sig. ^d	95% Intervalo de Confiança para Diferença ^d	
						Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	Feminino	Masculino	4,087 ^a	3,356	,231	-2,719	10,893
	Masculino	Feminino	-4,087 ^b	3,356	,231	-10,893	2,719
Saúde	Feminino	Masculino	1,798 ^a	3,020	,555	-4,327	7,924
	Masculino	Feminino	-1,798 ^b	3,020	,555	-7,924	4,327
Sociabilidade	Feminino	Masculino	-,093 ^a	2,502	,971	-5,166	4,980
	Masculino	Feminino	,093 ^b	2,502	,971	-4,980	5,166
Competitividade	Feminino	Masculino	-1,371 ^a	2,605	,602	-6,654	3,911
	Masculino	Feminino	1,371 ^b	2,605	,602	-3,911	6,654
Estética	Feminino	Masculino	8,239 ^{a,*}	2,950	,008	2,256	14,222
	Masculino	Feminino	-8,239 ^{b,*}	2,950	,008	-14,222	-2,256
Prazer	Feminino	Masculino	3,065 ^a	2,179	,168	-1,355	7,486
	Masculino	Feminino	-3,065 ^b	2,179	,168	-7,486	1,355

Baseado em médias marginais estimadas

*. A diferença média é significativa no nível ,05.

a. Uma estimativa da média marginal da população modificada (I).

b. Uma estimativa da média marginal da população modificada (J).

d. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Encontrou-se diferenças significativas entre os sexos no Fator Motivacional referente a Estética ($p = 0,008$). As mulheres apresentaram índices médios mais elevados ($\bar{x} = 32,95 \pm 2,446$) do que os homens ($\bar{x} = 24,71 \pm 1,650$). O sexo feminino diferencia-se do masculino por atribuir maior importância aos motivos de manter o corpo em forma, definido e bonito, tornar-se atraente e sentir-se bonita.

Este fato ocorre muitas vezes para serem aceitas pela sociedade ou por um grupo de amigos as pessoas se obrigam a permanecer dentro de rígidos padrões de beleza (ROCHA, 2012). A partir da imagem corporal imposta pela sociedade atual, onde o ser é subjugado pelo que parece ser.

Portanto, estes resultados vão encontra ao que Guedes, Legnani e Legnani (2012) mostraram, onde os universitários são motivados pelo fator de prevenção de doenças, referente ao sexo os homens buscam condicionamento físico e competição e as mulheres controle de peso e aparência física. Esses fatores de estética têm direta relação com o amadurecimento das pessoas e com a busca por parceiros, levando as pessoas a uma maior vaidade e desejo pelo outro.

Tabela 11 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por grupo de idade

Variável dependente	Grupo de idade	Média	Estatística do teste Padrão	Intervalo de Confiança 95%	
				Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	idades < 23 anos	27,28	2,218	22,78	31,77
	idades > 23 anos	30,19 ^a	2,432	25,26	35,12
Saúde	idades < 23 anos	32,30	1,996	28,25	36,35
	idades > 23 anos	33,55 ^a	2,189	29,11	37,99
Sociabilidade	idades < 23 anos	32,63	1,653	29,28	35,98
	idades > 23 anos	35,76 ^a	1,813	32,09	39,44
Competitividade	idades < 23 anos	27,43	1,722	23,94	30,92
	idades > 23 anos	27,14 ^a	1,888	23,32	30,97
Estética	idades < 23 anos	28,14	1,950	24,19	32,10
	idades > 23 anos	29,03 ^a	2,138	24,69	33,36
Prazer	idades < 23 anos	33,88	1,440	30,96	36,80
	idades > 23 anos	34,78 ^a	1,579	31,58	37,98

a. Baseada na média marginal da população modificada.

Figura 8 - Resultados das comparações por grupos de idade em cada fator motivacional

Comparações por Método Pairwise

Variável dependente	(I) Grupo.idade	(J) Grupo.idade	Diferença média (I-J)	Estatística do teste Padrão	Sig. ^c	95% Intervalo de Confiança para Diferença ^c	
						Limite inferior	Limite superior
Controle.do.Estresse	idades < 23 anos	idades > 23anos	-2,915 ^a	3,291	,382	-9,590	3,760
	idades > 23anos	idades < 23 anos	2,915 ^b	3,291	,382	-3,760	9,590
Saúde	idades < 23 anos	idades > 23anos	-1,251 ^a	2,963	,675	-7,260	4,757
	idades > 23anos	idades < 23 anos	1,251 ^b	2,963	,675	-4,757	7,260
Sociabilidade	idades < 23 anos	idades > 23anos	-3,132 ^a	2,454	,210	-8,109	1,844
	idades > 23anos	idades < 23 anos	3,132 ^b	2,454	,210	-1,844	8,109
Competitividade	idades < 23 anos	idades > 23anos	,289 ^a	2,555	,911	-4,893	5,470
	idades > 23anos	idades < 23 anos	-,289 ^b	2,555	,911	-5,470	4,893
Estética	idades < 23 anos	idades > 23anos	-,884 ^a	2,894	,762	-6,752	4,985
	idades > 23anos	idades < 23 anos	,884 ^b	2,894	,762	-4,985	6,752
Prazer	idades < 23 anos	idades > 23anos	-,900 ^a	2,138	,676	-5,236	3,435
	idades > 23anos	idades < 23 anos	,900 ^b	2,138	,676	-3,435	5,236

Baseado em médias marginais estimadas

a. Uma estimativa da média marginal da população modificada (J).

b. Uma estimativa da média marginal da população modificada (I).

c. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Não encontramos diferenças significativas entre os grupos de idades nos Fatores Motivacionais para a prática esportiva ($p > 0,05$). Diferentemente do que encontramos em outros estudos, onde para Graça e BENTO (1993) quando concluíram que os adolescentes demonstravam pouca preocupação com o real conceito de saúde, do seu aspecto físico e da sua capacidade de rendimento. Entretanto, comparado com o público mais velho, o estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008), as dimensões motivacionais entre os grupos de 21 a 40 anos foram opostas as dimensões do grupo de 18 a 20 anos, onde o fator saúde se apresentou com maior importância, em contrapartida, para os mais jovens o fator prazer era muito mais importante para a motivação da prática de atividade física em academias de ginástica.

Tabela 12 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por tempo de prática

Variável dependente	Grupos Tempo de prática	Média	Estatística do teste Padrão	Intervalo de Confiança 95%	
				Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	até 1 ano	28,81	2,218	24,31	33,31
	> que 1 ano	28,44 ^a	2,432	23,51	33,37
Saúde	até 1 ano	33,05	1,996	29,00	37,10
	> que 1 ano	32,69 ^a	2,189	28,25	37,13
Sociabilidade	até 1 ano	34,29	1,653	30,93	37,64
	> que 1 ano	33,87 ^a	1,813	30,19	37,55
Competitividade	até 1 ano	25,08	1,722	21,59	28,57
	> que 1 ano	29,83 ^a	1,888	26,01	33,66
Estética	até 1 ano	27,96	1,950	24,01	31,92
	> que 1 ano	29,23 ^a	2,138	24,89	33,56
Prazer	até 1 ano	33,82	1,440	30,90	36,74
	> que 1 ano	34,85 ^a	1,579	31,65	38,06

a. Baseada na média marginal da população modificada.

Figura 9 - Resultados das comparações por tempo de prática em cada fator motivacional

Comparações por Método Pairwise

Variável dependente	(I) Grupo tempo.de. prática	(J) Grupo tempo.de. prática	Diferença média (I-J)	Estatística do teste Padrão	Sig. ^c	95% Intervalo de Confiança para Diferença ^c	
						Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	até 1 ano	> que 1 ano	,366 ^a	3,291	,912	-6,309	7,041
	> que 1 ano	até 1 ano	-,366 ^b	3,291	,912	-7,041	6,309
Saúde	até 1 ano	> que 1 ano	,356 ^a	2,963	,905	-5,653	6,364
	> que 1 ano	até 1 ano	-,356 ^b	2,963	,905	-6,364	5,653
Sociabilidade	até 1 ano	> que 1 ano	,417 ^a	2,454	,866	-4,559	5,393
	> que 1 ano	até 1 ano	-,417 ^b	2,454	,866	-5,393	4,559
Competitividade	até 1 ano	> que 1 ano	-4,756 ^a	2,555	,071	-9,937	,425
	> que 1 ano	até 1 ano	4,756 ^b	2,555	,071	-,425	9,937
Estética	até 1 ano	> que 1 ano	-1,263 ^a	2,894	,665	-7,132	4,605
	> que 1 ano	até 1 ano	1,263 ^b	2,894	,665	-4,605	7,132
Prazer	até 1 ano	> que 1 ano	-1,034 ^a	2,138	,631	-5,370	3,301
	> que 1 ano	até 1 ano	1,034 ^b	2,138	,631	-3,301	5,370

Baseado em médias marginais estimadas

- a. Uma estimativa da média marginal da população modificada (J).
- b. Uma estimativa da média marginal da população modificada (I).
- c. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Não ocorreram diferenças significativas entre os grupos de tempo de prática nos Fatores Motivacionais para a prática esportiva ($p > 0,05$). Diferentemente do que encontramos no estudo de Tomazoni (2012), onde os praticantes de corrida de rua com tempo de prática inferior a 1 ano, apresentaram diferenças nos fatores de competitividade e estética como dimensões mais importantes relacionadas ao sexo feminino, comparado ao grupo que já está há mais de um ano praticando a atividade física.

Entretanto, segundo Balbinotti (2015), na qual estudou o tempo de prática em corredores de rua, destacou que as diferenças expressivas entre os grupos foram verificadas nas dimensões Sociabilidade e Competitividade, que apresentaram resultados médios significativamente superior no grupo Permanência, podendo-se dizer que essas dimensões passam a ser mais valorizadas por esses indivíduos conforme o maior tempo de prática.

Tabela 13 – Valores médios e intervalos de confiança dos Fatores Motivacionais por frequência de treino semanal

Variável dependente	Grupos -frequência de treino	Média	Estatística do teste Padrão	Intervalo de Confiança 95%	
				Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	1x por semana	25,75 ^a	2,476	20,72	30,77
	de 2x a 3x por semana	31,17	2,180	26,75	35,59
Saúde	1x por semana	30,85 ^a	2,229	26,33	35,37
	de 2x a 3x por semana	34,61	1,962	30,68	38,64
Sociabilidade	1x por semana	33,61 ^a	1,846	29,87	37,36
	de 2x a 3x por semana	34,51	1,625	31,22	37,81
Competitividade	1x por semana	24,20 ^a	1,922	20,30	28,10
	de 2x a 3x por semana	30,01	1,692	26,58	33,44
Estética	1x por semana	26,27 ^a	2,177	21,85	30,68
	de 2x a 3x por semana	30,55	1,916	26,67	34,44
Prazer	1x por semana	32,26 ^a	1,608	29,00	35,52
	de 2x a 3x por semana	36,09	1,416	33,22	38,96

a. Baseada na média marginal da população modificada.

Figura 10 - Resultados das comparações por grupos de frequência semanal de treino em cada fator motivacional

Comparações por Método Pairwise

Variável dependente	(I) grupo.frequência.treino	(J) grupo.frequência.treino	Diferença média (I-J)	Estatística do teste Padrão	Sig. ^d	95% Intervalo de Confiança para Diferença ^d	
						Limite inferior	Limite superior
Controle.do.Estresse	1x por semana	de 2x à 3x por semana	-5,422 ^a	3,299	,109	-12,113	1,269
	de 2x à 3x por semana	1x por semana	5,422 ^b	3,299	,109	-1,269	12,113
Saúde	1x por semana	de 2x à 3x por semana	-3,804 ^a	2,970	,208	-9,827	2,218
	de 2x à 3x por semana	1x por semana	3,804 ^b	2,970	,208	-2,218	9,827
Sociabilidade	1x por semana	de 2x à 3x por semana	-,897 ^a	2,459	,718	-5,884	4,091
	de 2x à 3x por semana	1x por semana	,897 ^b	2,459	,718	-4,091	5,884
Competitividade	1x por semana	de 2x à 3x por semana	-5,813 ^{a,*}	2,561	,029	-11,007	-,620
	de 2x à 3x por semana	1x por semana	5,813 ^{b,*}	2,561	,029	,620	11,007
Estética	1x por semana	de 2x à 3x por semana	-4,283 ^a	2,900	,148	-10,166	1,599
	de 2x à 3x por semana	1x por semana	4,283 ^b	2,900	,148	-1,599	10,166
Prazer	1x por semana	de 2x à 3x por semana	-3,832 ^a	2,143	,082	-8,177	,514
	de 2x à 3x por semana	1x por semana	3,832 ^b	2,143	,082	-,514	8,177

Baseado em médias marginais estimadas

*. A diferença média é significativa no nível ,05.

a. Uma estimativa da média marginal da população modificada (I).

b. Uma estimativa da média marginal da população modificada (J).

d. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Os resultados apresentados a figura confirmam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de frequência semanal de treino no fator motivacional competitividade ($p = 0,029$). Os praticantes de handebol de areia que possuem uma frequência semanal de treino, de 2 a 3 vezes por semana ($\bar{x} = 30,01 \pm 1,692$), atribuem uma importância maior ao fator competitividade do que o grupo com uma frequência apenas de uma vez por semana de treino ($\bar{x} = 24,20 \pm 1,922$). Este envolvimento com uma frequência de treino semanal maior revela que o sentido e significado também estão motivados pelo Fator Competitividade, principalmente, por quererem ganhar as competições, serem melhores na sua modalidade esportiva, ter retorno financeiro, ganhar prêmios e competir com os outros.

De acordo com Marques e Oliveira (2001) não há desporto sem competição, e comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade. Com isso, os sujeitos acabam se dedicando ainda mais aos treinamentos e objetivos na prática da atividade, levando a um maior trabalho de treino e aperfeiçoamento de gestos técnicos, entendimento de jogo, buscando praticar a modalidade cada vez mais em alto nível, para que isso ocorra, conseqüentemente estes indivíduos irão procurar competições contra adversários, e não mais apenas irão competir internamente com ela mesma. A partir disso, a competição pode exercer um papel importante na formação de um indivíduo, uma

vez que ensina a lidar melhor com a derrota e a ter nobreza na vitória, sempre respeitando os seus adversários (MARQUES, 2004).

4.6 Limitações do estudo

Como limitações do estudo, podemos destacar a dificuldade de conseguir atingir o “n” amostral representativo da população. Por isso, provavelmente possa interferência na variabilidade dos dados como nas limitações e viés estatístico, presentes em estudos com um número de sujeitos relativamente baixo. A hierarquia dos fatores motivacionais também pode ser influenciada por outros fatores não controlados no presente estudo como: o período em que foi realizado a coleta de dados, o nível de engajamento dos atletas, de seus treinos e participação competitiva e o apoio que recebem do clube. Outro fator, que pode influenciar refere-se ao fato de estarmos em um período onde não está ocorrendo competições entre atléticas. Com isso, apenas quem irá participar das competições de verão com o clube está totalmente engajado com o mesmo, podendo ser um fator determinante na dificuldade de conseguir um número de amostra maior.

Outro ponto importante a ser abordado, é a diferença do número de sujeitos entre os sexos, na qual ocorre uma predominância do sexo masculino. Sendo assim, este conjunto de limitações provavelmente poderiam apresentar influências sobre os resultados que encontramos no presente estudo.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo tinha como finalidade identificar a hierarquia das dimensões motivacionais dos praticantes de handebol de areia em um clube amador de Porto Alegre, elencando as dimensões: controle do estresse, saúde, sociabilidade, prazer, estética e competitividade, de acordo com o nível de importância das mesmas relacionado a motivação para a prática do esporte. Além disso, identificar a hierarquia das dimensões de acordo com o sexo, e as diferenças entre os grupos por tempo de prática e frequência de treinamento semanal.

A partir disso, podemos concluir que a hierarquia das dimensões motivacionais encontrada em relação a amostra investigada tem como fator mais importante para a prática do handebol de areia a sociabilidade, seguida do fator prazer. Em contrapartida, a amostra investigada relata que o fator competitividade é o fator com menor importância e/ou motivador para a prática do esporte entre as seis dimensões abordadas.

Partindo para a variável entre sexos e suas hierarquias motivacionais, destacamos através da amostra investigada, que as mulheres valorizam com maior importância o fator prazer, seguido de sociabilidade e saúde, tratando o fator da competitividade como menos motivador. Já para os homens, destacamos com maior importância a prática do handebol de areia a partir do fator da sociabilidade, seguido do prazer e saúde, tendo o fator da estética com a menor importância para os mesmos. Ou seja, para ambos os sexos, os três fatores mais motivadores são os mesmos, porém alteram sua sequência, havendo mudanças significativas nos fatores menos motivacionais, entre competitividade e estética.

Avaliando as diferenças entre grupos por tempo de prática, entendemos que para ambos os grupos os fatores motivacionais com mais importância são: sociabilidade, seguida do prazer. Entretanto, há discordância para o fator com menos motivação aos mesmos, onde para os indivíduos com menor tempo de prática é a competitividade, e para os indivíduos com maior tempo de prática, a estética como o fator de menor valor. Sendo assim, indivíduos com mais tempo de prática tendem a se motivar mais pela competitividade em relação aos demais, pelo fato de ter atingido uma evolução individual, buscando novos desafios e objetivos a serem atingidos.

Todavia, ao analisarmos os resultados das diferenças motivacionais dos sujeitos da amostra investigada em relação a variável da frequência de treinamento semanal, é possível ressaltar novamente a sociabilidade, seguida do prazer como principais fatores motivadores para a prática do handebol de areia. Embora não sejam os principais, os fatores competitividade e prazer parecem ter mais relevância para o grupo que tem maior frequência de treinamento na semana, visto que indivíduos que treinam com maior frequência no esporte tendem a resultar em um desenvolvimento mais amplo de suas habilidades técnicas, compreensão tática, e bem-estar físico e mental. Esse comprometimento constante os leva a vencer competições internas, impulsionando sua motivação e competitividade para novos desafios e competições junto a adversários.

A partir da obtenção desses resultados, pode-se sugerir aos responsáveis pelo clube, a consideração deste perfil motivacional dos praticantes no planejamento e adequação dos objetivos. Propiciando, desta forma, uma potencialização ainda mais o engajamento, a adesão e permanência dos atletas no clube. Desta maneira, é possível fazer que se prolongue o tempo de prática e frequência nos treinamentos semanais, engajando ainda mais este público com a atividade física a partir do handebol de areia, na qual é essencial para o ser humano.

Dessa forma, podemos concluir com este estudo, que os praticantes de handebol de areia no clube CESPOA, independentemente das variáveis abordadas, têm como predominância motivacional a sociabilidade, prazer e a saúde. Sendo assim, entendemos que isso pode estar atrelado ao público pertencente, visto que os mesmos são oriundos de atléticas em sua grande maioria, público na qual busca de socializar, conhecer novas pessoas, sentir o prazer em praticar o esporte, estando em um ambiente acolhedor e familiar, além de poder potencializar sua saúde, desenvolvendo e disseminando um esporte que é relativamente novo, quando se comparado aos esportes tradicionais de nosso país. A partir disso, entendo que o clube está atingindo um de seus propósitos ideais, onde sendo um clube amador, busca em sua essência disseminar o esporte e formar um grupo de amigos que praticam o esporte a fim de tornar um ambiente alegre, prazeroso, divertido, estar com amigos e formar novos amigos, e que por consequência acaba-se participando de competições com este grupo, vindo assim a ter a competitividade como um dos fatores com média importância na hierarquia das dimensões motivacionais dos sujeitos da amostra investigada.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDRE, Laiser Da Cunha et al. Esporte universitário: análise dos fatores motivacionais dos atletas da equipe de Handebol da UFU. 2017. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/21988>. Acesso em: 20 de dezembro 2023.

AMORIM, Diogo Perito. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 2010. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/24911>. Acesso em 28 de dezembro de 2023

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. 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, 2008. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683> . Acesso em 23 de dezembro de 2023.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 37, p. 65-73, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/ijrbce/a/mRxwm7HXzgGGKDNfrgGnqLQ/?lang=pt> . Acesso em 15 de dezembro de 2023.

CBHB (org). Regras de Jogo: Handebol de Areia. ed. 2014. Disponível em [<https://cbhb.org.br/>](https://cbhb.org.br/). Acesso em 11 de dezembro de 2023.

COSTA, Junior Ferreira de. A iniciação esportiva do handebol para motivar adolescentes na educação física escolar. 2021. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/2923>. Acesso em 23 de dezembro de 2023.

DA SILVA, Karen Pereira; MENEZES, Rafael Pombo. O jogo ofensivo do handebol de areia: estrutura e aspectos técnico-táticos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 3, p. 209-221, 2018. Disponível em <https://revistas.um.es/cpd/article/view/335401>. Acesso em 12 de dezembro de 2023.

DE OLIVEIRA, Vinicius Carlos et al. Análise Do VO₂MÁX de atletas convocados para a Seleção Brasileira de handebol de areia. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 3, n. 17, p. 11, 2009. Disponível em: <https://www.rbpfef.com.br/index.php/rbpfef/article/view/200> . Acesso em 12 de dezembro de 2023.

DUARTE, Douglas Brandão. Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do Condomínio Alphaville em Porto Alegre. 2019. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/202211>. Acesso em 28 de dezembro de 2023.

DUARTE, Orlando. **História dos esportes**. Senac, 2019.

EUGÊNIO, Danilo AS et al. ANÁLISE DAS AÇÕES MOTORAS E INTENSIDADES DA POSIÇÃO CENTRAL DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL DE AREIA NO MUNDIAL DO BRASIL 2014. **American Journal of Sports Training**. 2017. Disponível em: <https://abre.ai/iQzo>. Acesso em 12 de dezembro de 2023.

GESAT, René Augusto Martins. Fatores motivacionais para a prática do futebol de campo: um estudo com crianças e jovens de um projeto social. 2021. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/240276>. Acesso em 28 de dezembro de 2023.

GRECO, Pablo Juan; ROMERO, Juan J. Fernández (Ed.). **Manual de handebol: da iniciação ao alto nível**. Phorte Editora LTDA, 2011.

HOSS, Ramayanna. Fatores motivacionais de praticantes de atividade física em academia. 2018. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/199209>. Acesso em 28 de dezembro de 2023.

JUNIOR, Marília Crispim; DE ALMEIDA, Alexandre Gomes; BERGAMO, Vagner Roberto. Análise das ações motoras no handebol de areia. 2017. **Revista Hórus**. Vol. 4. Nº 1. Disponível em: <https://abre.ai/iQzR>. Acesso em 11 de dezembro de 2023.

NASCIMENTO, Carolina Campos et al. Motivação na aderência à prática de atividade física. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3592/0>. Acesso em: 28 de dezembro de 2023.

OLIVEIRA, Valeria Maria de. Prática de handebol por jovens mulheres: motivações e percepções. 2012. Monografia de Especialização (Especialização em Esporte e Lazer no Setor Público) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/29703>. Acesso em: 12 de dezembro de 2023.

SILVA, Fábila Freire et al. Impacto da motivação intrínseca sobre a ansiedade competitiva em atletas de handebol em cadeira de rodas. **Journal of Physical Education**, v. 32, n. 1, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/47761>. Acesso em: 28 de dezembro de 2023.

SILVA, Kaue Kamau. Fatores motivacionais para prática esportiva: um estudo com participantes do projeto de extensão basquetebol oportunizando sua prática da ESEF/UFRGS. 2014. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2014. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/116099>. Acesso em 28 de dezembro de 2023.

SILVA, Tiago Victória da. Fatores motivacionais que levam atletas universitários a se manterem nas rotinas de treinos e competições da equipe de basquetebol da UFRGS. 2017. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/172019>. Acesso em: 28 de dezembro de 2023.

SILVEIRA, Ana Beatriz de Alcântara et al. Fatores motivacionais Para a prática do futsal feminino na equipe da universidade federal do ceará. 2016. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/42014>. Acesso em: 11 de dezembro de 2023.

SOUZA, Bianca Carlos et al. MOTIVAÇÃO EM ATLETAS DE HANDEBOL

MASCULINO. In: **XX Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e VII Congresso Internacional de Ciências do Esporte**. 2017. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2017/7conice/paper/view/9788>.

Acesso em: 11 de dezembro de 2023.

TOMAZONI, Fabiano de Araújo. Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua. 2012. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/114685>. Acesso em: 23 de dezembro de 2023.

VIEIRA, Livia Campos; CAPELO, Mariana; GONZALEZ, Ricardo Hugo. Motivação á prática de handebol em jovens cearenses. 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/57670>. Acesso em: 15 de dezembro de 2023.

ANEXOS

Anexo 1 - Questionário IMPRAF-54

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: () M () F
Data: _____ Tempo de prática: () primeiro ano () mais de 1 ano

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física.

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

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

Realizo atividades físicas para...

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

APÊNDICES

Apêndice 1 - Carta de Anuência

CARTA DE ANUÊNCIA

Solicitação de autorização para estudo com escolares do ensino fundamental

Título do Projeto "FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO HANDEBOL DE AREIA EM UM CLUBE AMADOR DE PORTO ALEGRE".

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso;
marcelocardoso.esef@gmail.com;

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **Telefones para contato:** (51)99828-0206;

Participante: André Vendramin Polezzello; Contato: vpoleandre@gmail.com; Cel: (54) 99929-2082.

Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS.

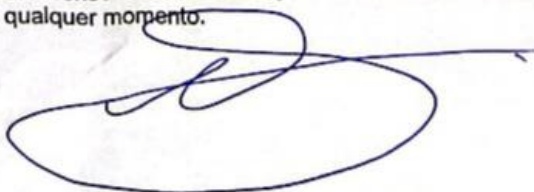
Esta pesquisa tem como objetivo identificar os principais fatores motivacionais dos praticantes de handebol de areia em um clube amador de Porto Alegre, o Clube Esportivo Porto Alegre - CESPOA. Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os praticantes do handebol de areia, de ambos os sexos.

O instrumento que será utilizado para investigação será o questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física – IMPRAF-54, composto por 54 questões, onde cada afirmação será respondida por meio de uma escala Likert de zero a cinco, e a sua aplicação será de forma online, através da ferramenta Google Forms.

As avaliações serão realizadas com o preenchimento do questionário online após os praticantes concordarem em participar como voluntários no estudo e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O principal benefício desta pesquisa será a obtenção de informações relevantes sobre os principais fatores motivacionais para os praticantes de handebol de areia no Clube Esportivo Porto Alegre (CESPOA), visando contribuir com os responsáveis pelo clube, para um planejamento mais adequado aos objetivos e características do grupo e, desta maneira, manter os praticantes cada vez mais envolvidos com o esporte e consequentemente ativos durante todo o ano, dada a importância da atividade física para o ser humano. Será garantido ao participante que:

- A aplicação do inventário não trará qualquer risco ou constrangimento;
- Este estudo não terá nenhum tipo de fim lucrativo, assim com a aplicação do inventário;
- Será resguardada a identidade pessoal dos sujeitos investigados;
- Se for de sua vontade, poderá deixar a pesquisa a qualquer momento,

Eu MURILLO TEIXEIRA DA SILVA, ocupante do cargo de DE PRESIDENTE do clube ESPORTIVO PORTO ALEGRE localizado NO PARQUE MARINHA DO BRASIL em PORTO ALEGRE declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da Liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do estudo com escolares desta escola em qualquer momento.



Apêndice 2 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a) da seguinte pesquisa:

Título da pesquisa: **"Fatores motivacionais para a prática do handebol de areia em um clube amador de Porto Alegre"**.

Pesquisador Responsável: Professor Marcelo Francisco da Silva Cardoso; (51) 33085887 e (51) 998280206; marcelocardoso.esef@gmail.com. ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL.

Participante: Graduando André Vendramin Polezzello; (54) 999292082; vpoleandre@gmail.com; ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL.

Esta pesquisa tem como objetivo identificar os principais fatores motivacionais dos praticantes de handebol de areia em um clube amador de Porto Alegre, o Clube Esportivo Porto Alegre - CESPOA.

O instrumento que será utilizado para investigação será o questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física – IMPRAF-54, composto por 54 questões e a sua aplicação será de forma online, através desta ferramenta (Google Forms).

O principal benefício desta pesquisa será a obtenção de informações relevantes sobre os principais fatores motivacionais para os praticantes de handebol de areia no Clube Esportivo Porto Alegre (CESPOA), visando contribuir com os responsáveis pelo clube, para um planejamento mais adequado aos objetivos e características do grupo e, desta maneira, manter os praticantes cada vez mais envolvidos com o esporte e consequentemente ativos durante todo o ano, dada a importância da atividade física para o ser humano.

Será garantido ao participante que:

A aplicação do inventário não trará qualquer risco ou constrangimento;
Este estudo não terá nenhum tipo de fim lucrativo, assim com a aplicação do inventário;
Será resguardada a identidade pessoal dos sujeitos investigados;
Se for de sua vontade, poderá deixar a pesquisa a qualquer momento,
Em caso de dúvida, você poderá contatar os responsáveis pela pesquisa da Ufrgs nos telefonemas acima.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO COMO SUJEITO

Eu _____
concordo em participar da pesquisa que tem como título **"Fatores motivacionais para a prática do handebol de areia em um clube amador de Porto Alegre"**. Declaro que fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelo pesquisador sobre a pesquisa, seus objetivos e os procedimentos nela envolvidos, bem como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento se for de minha vontade.

