

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

Thainá Tisca Vargas

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NO ESPORTE
UNIVERSITÁRIO: UM ESTUDO COM ATLETAS DE ATLETISMO DA UFRGS**

Porto Alegre
2024

Thainá Tisca Vargas

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NO ESPORTE
UNIVERSITÁRIO: UM ESTUDO COM ATLETAS DE ATLETISMO DA UFRGS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obter o título de Bacharel em Educação Física pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Cardoso

Porto Alegre
2024

Thainá Tisca Vargas

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NO ESPORTE
UNIVERSITÁRIO: UM ESTUDO COM ATLETAS DE ATLETISMO DA UFRGS**

Conceito final: _____

Aprovado em _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Thiago José Leonardi - UFRGS

Orientador - Prof. Dr. Marcelo Cardoso - UFRGS

Dedico este trabalho a todos os amantes do esporte, aos meus atletas, ao meu orientador, aos meus pais e aos meus amigos que fizeram parte da minha trajetória.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus pais, Marlene e Adelque, pela vida, por me apoiarem e por permanecerem ao meu lado em todos os momentos. Eu amo vocês!

Agradeço também à minha família que sempre me deu todo o suporte que precisei.

Ao professor Marcelinho, por todos os ensinamentos ao longo da minha graduação, pela amizade, pela parceria e pela excelente orientação e contribuição neste trabalho.

Ao professor Thiago, que me ensinou muito nesse último semestre no qual fui sua monitora na disciplina de Basquete e que, agora, será minha banca neste trabalho.

A todos os demais professores pelos quais passei, no colégio, no cursinho e na Universidade, por todas as contribuições na minha formação pessoal e profissional.

Aos meus amigos, por estarem comigo nessa jornada, tanto nos momentos de alegria, quanto nos momentos mais difíceis.

A todos os atletas da UFRGS que fizeram parte do meu crescimento, acreditando no meu trabalho.

A todos os alunos que passaram por mim enquanto estagiária, aprendi muito com cada um de vocês.

A todos os chefes que tive ao longo da minha caminhada na área da Educação Física, por todo o conhecimento transmitido, contribuindo para que eu chegasse onde estou hoje.

E a todo mundo que sempre torceu e acreditou em mim, meu muito obrigada!

RESUMO

A motivação é fundamental para que as pessoas realmente se envolvam com a prática esportiva, portanto, entender sobre os fatores motivacionais pode auxiliar os professores no processo de planejamento das atividades e, assim, fazer com que os alunos permaneçam praticando atividade física por mais tempo. Dada a importância da atividade física na vida dos estudantes do ensino superior, o presente estudo buscou identificar os principais fatores motivacionais que levam os acadêmicos a iniciarem e a permanecerem treinando na equipe de atletismo da UFRGS durante o período de formação. A pesquisa apresenta uma abordagem quantitativa, com método descritivo comparativo de corte transversal e foi realizada com 53 estudantes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul que foram atletas da equipe de atletismo da Universidade entre os anos de 2017 e 2023, de ambos os sexos e de diferentes cursos. A investigação dos fatores motivacionais para prática do atletismo foi realizada através da aplicação do Inventário de Motivação para Prática de Atividade Física e Esportiva – IMPRAFE-54, proposto e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), que é composto por 54 questões que abrangem seis dimensões da motivação (Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Após analisar os resultados da pesquisa, foi observado que os fatores que mais motivam os alunos são a Saúde e o Prazer e, o que menos motiva é a Competitividade. Já, quando investigado as variáveis independentes de forma individual, foi possível observar que as mulheres têm valores maiores para o Fator Motivacional Prazer quando comparado aos homens. E, a interação entre as variáveis sexo, grupos de idade e tempo de prática apresentou que mulheres mais velhas e com maior tempo de prática, possuem valores maiores para o Fator Motivacional Estética quando comparado à outros grupos. A partir desses resultados, conclui-se que a adesão e a permanência no esporte universitário, em especial no grupo de atletismo da UFRGS, devem ser orientadas por objetivos e metas que estão relacionados com os principais Fatores Motivacionais do seu envolvimento, o Prazer e a Saúde.

Palavras-chave: Motivação. Fatores Motivacionais. Esporte. Esporte Universitário.

ABSTRACT

Motivation is essential for people to really engage in sports activities. Therefore, understanding motivational factors can help teachers in the process of planning activities, which make the students keep practicing physical activities for longer. Due to the importance of physical activities in the university students' lives, the present study aimed at identifying the main motivational factors that lead students to join and keep attending to the UFRGS Track and Field Team during the undergraduate and graduate period. This research presents a quantitative approach, with a descriptive comparative cross-sectional method, and it was applied on 53 students of Universidade Federal do Rio Grande do Sul who took part in the track and field team between 2017 and 2023, of both genres and from different courses. The investigation of the motivational factors for practicing track and field was promoted by applying the "Inventário de Motivação para Prática de Atividade Física e Esportiva" – IMPRAFE-54, proposed and validated by Balbinotti and Barbosa (2006), which is composed of 54 questions that approach six motivational dimensions (Stress-control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics and Pleasure). After analyzing the survey's results, it was observed that the factors that motivate the students the most are health and pleasure, whereas the one who motivates them the least is competitiveness. When investigating independent variables individually, it could be observed that women give higher values to the pleasure motivational factor in comparison to men. And the interaction among the variables sex, age groups and time of practice, pointed out that older women with more time of practice give more value to the aesthetics motivational factor compared to other groups. Based on these results, we can conclude that joining and remaining in university sports, specially at UFRGS track and fields' team, must be orientated by goals and objectives that are related to the main motivational factors of one's own involvement, health and pleasure standards.

Keywords: Motivation. Motivational factors. Sport. University sports.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição da frequência dos valores referentes às diferenças dos itens avaliados e o item placebo.....	34
Tabela 2 – Teste de Shapiro para verificação da normalidade Multivariada.....	39
Tabela 3 – Estatísticas de resíduos.....	40
Tabela 4 – Estatísticas Descritivas.....	40
Tabela 5 – Correlações.....	41
Tabela 6 – Teste de Box de igualdade de matrizes de covariância.....	41
Tabela 7 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Controle do Estresse em relação às variáveis independentes.....	42
Tabela 8 – Valores médios e desvios padrão para o Fator motivacional Saúde em relação às variáveis independentes.....	42
Tabela 9 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Competitividade em relação às variáveis independentes.....	43
Tabela 10 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Estética em relação às variáveis independentes.....	43
Tabela 11 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Prazer em relação às variáveis independentes.....	44
Tabela 12 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Sociabilidade em relação às variáveis independentes.....	44
Tabela 13 – Teste de igualdade de variâncias do erro de Levene.....	44
Tabela 14 – Resultados da MANOVA Fatorial e os efeitos das variáveis independentes sobre os Fatores Motivacionais para a prática de atletismo na equipe da UFRGS.....	46
Tabela 15 – Resultados da MANOVA Fatorial e os efeitos das variáveis independentes em cada Fatores Motivacionais para a prática de atletismo na equipe da UFRGS.....	47
Tabela 16 – Resultados das comparações por sexo em cada Fator Motivacional....	49
Tabela 17 – Comparações por Método Pairwise dos Fatores Motivacionais por grupo de idade.....	50

Tabela 18 – Comparações por Método Pairwise dos Fatores Motivacionais por tempo de prática.....	51
---	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Continuum da Autodeterminação mostrando os tipos de motivação com seus tipos de regulação e os processos reguladores correspondentes.....	20
Figura 2 – Dimensões motivacionais relacionadas à prática de atividades físicas ou esportivas, propostas por Balbinotti (2004).....	23
Figura 3 – Valores médios em cada Fator Motivacional para amostra em geral.....	35
Figura 4 – Valores médios em cada Fator Motivacional por sexo.....	36
Figura 5 – Valores médios em cada Fator Motivacional por grupo de idade.....	37
Figura 6 – Valores médios em cada Fator Motivacional por tempo de prática.....	38
Figura 7 – Interação entre as variáveis independentes e seu efeito no fator Estética..	

48

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
1.1	PROBLEMA DA PESQUISA.....	15
1.2	OBJETIVO GERAL.....	16
1.3	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
1.4	JUSTIFICATIVA.....	16
2	REVISÃO DE LITERATURA	18
2.1	CONCEITO DE MOTIVAÇÃO.....	18
2.2	TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (TAD).....	19
2.3	TIPOS DE MOTIVAÇÃO.....	20
2.3.1	Motivação intrínseca	20
2.3.2	Motivação extrínseca	21
2.4	DIMENSÕES MOTIVACIONAIS.....	23
2.4.1	Controle do estresse	23
2.4.2	Saúde	24
2.4.3	Sociabilidade	25
2.4.4	Competitividade	27
2.4.5	Estética	27
2.4.6	Prazer	28
3	METODOLOGIA	30
3.1	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	30
3.2	AMOSTRA.....	30
3.3	CÁLCULO AMOSTRAL.....	31
3.4	INSTRUMENTO.....	31
3.5	PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	32
3.5.1	Termo de Autorização da Instituição (TAI)	32
3.5.2	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	33
3.6	PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	33
3.7	TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS.....	33
4	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	34
4.1	CONFIABILIDADE.....	34
4.2	EM RELAÇÃO AOS FATORES MOTIVACIONAIS PARA AMOSTRA EM GERAL.....	35
4.3	NO QUE TANGE AOS RESULTADOS DA ANÁLISE INFERENCIAL.....	39
4.4	ANÁLISE INFERENCIAL.....	45
4.5	COMPARAÇÕES ENTRE OS SEXOS.....	49
4.6	COMPARAÇÃO POR GRUPO DE IDADE.....	50
4.7	COMPARAÇÃO POR TEMPO DE PRÁTICA.....	51
4.8	LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	52
5	CONCLUSÃO	53

REFERÊNCIAS.....	54
ANEXO A – IMPRAF-54.....	60
APÊNDICE A – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL (TAI).....	62
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)...	63

1 INTRODUÇÃO

A literatura da área e os órgãos de saúde, em seus estudos e dados, vêm apresentando evidências confirmatórias de que a prática de atividade física traz diversos benefícios para os seus praticantes, entre eles a promoção da saúde física e mental. Segundo as diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário, publicado em 2020, a atividade física para adultos é fundamental para prevenir e controlar doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e câncer, assim como reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, melhorar a saúde cognitiva, a qualidade do sono e medidas de adiposidade (Organização Mundial da Saúde, 2020).

Durante o Ensino Superior, apesar de todos os benefícios já supracitados, a prática de atividade física tende a diminuir em decorrência das rotinas pesadas de estudo e trabalho geralmente associadas aos estudantes. Porém, para esse grupo e cenário, a atividade física acaba se tornando ainda mais imprescindível, uma vez que ela pode evitar, por exemplo, o desenvolvimento da síndrome de *burnout*, caracterizada pela exaustão física e emocional em resposta ao estresse excessivo (Mota *et al.*, 2017). Neste sentido, Corrêa e Dias (2023) também apontam outros benefícios da prática de esportes durante o Ensino Superior, como a promoção de um melhor funcionamento cognitivo, a obtenção de maiores níveis de disposição e de bem-estar, o desenvolvimento de competências para outros âmbitos da vida e maior integração social (Silva, 2023; Pereira; Da Silva; 2020).

A prática esportiva dentro da Universidade teve início no final do século XIX, com as primeiras competições universitárias organizadas pelos estudantes de forma autônoma e voltadas ao lazer. Entre 1930 e 1940, foram criadas as primeiras Federações Universitárias e também fundada a CBDU (Confederação Brasileira de Desportos Universitários). Porém, foi apenas na década de 1940 que o Governo Federal considerou o esporte universitário como dever do Estado e começou a subsidiar, fiscalizar e fomentar ao lado do CND (Conselho Nacional de Desportos) na forma da Lei. Após esse marco, junto do momento político vivido pelo Brasil na época, o esporte passa a ser pautado na perspectiva do alto rendimento e na produção de atletas de elite (Camargo; Mezzadri, 2018; Starepravo *et al.*, 2010).

A partir de então, a principal competição universitária no Brasil passa a ser chamada de JUBs (Jogos Universitários Brasileiros). Para que as instituições

pudessem participar, foram criadas as AAAs (Associações Atléticas Acadêmicas) ligadas aos Diretórios Acadêmicos dos Cursos, que por sua vez deveriam criar dentro da universidade a Federação Atlética Acadêmica ligada ao Diretório Acadêmico da Instituição, e essas, unidas dentro dos seus respectivos estados, formariam as Federações Estaduais do Esporte Universitário (Camargo; Mezzadri, 2018; Starepravo *et al.*, 2010).

Com a abertura política e democrática depois da ditadura, as entidades esportivas passaram a ter maior autonomia, assim como o esporte passou a ser visto para além do alto rendimento. No início da década de 1990, entra em vigor uma nova regulamentação para o esporte chamada de Lei Zico, responsável por conceituar o esporte em três manifestações: esporte educacional; esporte participação; e esporte rendimento. Em 1998, a Lei Pelé é implantada reafirmando grande parte do que já trazia a Lei Zico, mas consolida também o esporte como direito de todos e dever do estado. A partir de 2001, o esporte universitário passa a receber um percentual das verbas de loterias através da Lei Piva e, em 2004, passa a ser vinculado ao COB (Comitê Olímpico Brasileiro). Marcos importantes para o desenvolvimento e crescimento do esporte universitário no Brasil (Camargo; Mezzadri, 2018; Starepravo *et al.*, 2010).

Com o amadurecimento do esporte dentro das universidades e o conhecimento que se tem sobre os benefícios das práticas esportivas, se faz necessário buscar meios que levem os estudantes não só a iniciarem, mas também a permanecerem praticando atividade física. Segundo Romero *et al.* (2017), entender sobre os fatores motivacionais pode auxiliar nesse processo, uma vez que a motivação pode estar associada à permanência ou à desistência em atividades físicas, dependendo se ela atende ou não aos objetivos dos seus praticantes. Portanto, a identificação do contexto no qual se está inserido se torna fundamental para proporcionar um planejamento condizente às características do grupo e, assim, mantê-los envolvidos com a prática esportiva.

Os motivos que levam as pessoas a iniciarem uma prática esportiva podem ser vários. Eles podem ser os mesmos para pessoas diferentes, como também podem ser diferentes para uma mesma situação. No entanto, o estudo de Balbinotti (2004) identificou que os principais motivos estão divididos em 6 dimensões, são elas: Controle do estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. A motivação ainda pode ser classificada como intrínseca, quando o interesse é da

própria pessoa; extrínseca, quando há a influência de fatores externos; ou ainda, quando não há qualquer tipo de motivação, denominada de amotivação (Saldanha *et al.*, 2019).

No estudo de Legnani *et al.* (2011), participaram 63 universitários entre 20 e 30 anos de ambos os sexos e, através da versão traduzida e adaptada do Exercise Motivation Inventory (EMI-2), tiveram como os fatores motivacionais mais importantes a prevenção de doenças, prazer/bem-estar e condição física. No estudo de Guedes, Legnani e Legnani (2012), participaram 2380 universitários entre 18 e 35 anos de ambos os sexos e, através da versão traduzida do Exercise Motivations Inventory (EMI-2), tiveram como os fatores motivacionais mais importantes para os homens a condição física e competição, enquanto que para as mulheres foram o controle do peso e aparência física e, com o aumento da faixa de idade, fatores como prevenção de doenças e reabilitação de saúde também aumentaram significativamente.

Já no estudo de Romero *et al.* (2017), por meio do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), foram avaliados 173 sujeitos, entre eles estudantes, funcionários e docentes, homens e mulheres, na faixa etária de 18 a 40 anos de idade e foi observado que a Saúde e o Prazer são os principais motivos para a prática da atividade física, seguidos pelo Controle do Estresse, Estética, Sociabilidade e Competitividade. Almeida *et al.* (2015), também utilizando o IMPRAF-54, avaliou estudantes universitárias mulheres com idades entre 18 e 35 anos e verificou que a Saúde é o principal Fator Motivacional para a aderência da prática de atividade física.

Tomando como referência os aspectos apontados nesta introdução, elaborou-se o seguinte problema de estudo e objetivos:

1.1 PROBLEMA DA PESQUISA

Quais os principais fatores motivacionais que levam os acadêmicos da UFRGS a iniciarem e a permanecerem treinando na equipe de atletismo da Universidade durante o período de formação?

1.2 OBJETIVO GERAL

Identificar os principais fatores motivacionais que levam os acadêmicos da UFRGS a iniciarem e a permanecerem treinando na equipe de atletismo da Universidade durante o período de formação.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar se as variáveis independentes sexo, grupo de idade e tempo de prática, apresentam efeitos sobre os Fatores Motivacionais Controle do Estresse, Saúde, Sociabilização, Competitividade, Estética e Prazer para a prática esportiva;
2. Verificar se as interações entre as variáveis independentes exercem efeitos significativos sobre os Fatores Motivacionais para a prática esportiva;
3. Verificar se há diferenças significativas entre as variáveis independentes na atribuição de importância em cada um dos Fatores Motivacionais para a prática esportiva.

1.4 JUSTIFICATIVA

A escolha pela modalidade esportiva do atletismo para essa pesquisa se deve à minha antiga relação com esse esporte. Fui atleta no Clube SOGIPA entre os anos de 2008 e 2013 e, dois anos após ingressar no curso de Educação Física da UFRGS em 2015, surgiu a oportunidade de assumir a equipe de atletismo da Universidade. Fiquei como treinadora da equipe por dois anos e atualmente ainda trabalho com a Atlética dos alunos de medicina da UFRGS.

Durante o meu período como treinadora universitária de atletismo, seja da equipe da universidade ou de AAAs (Associações Atléticas Acadêmicas), tiveram algumas situações que me marcaram bastante. Entre elas estão as vezes que vi alunos e alunas abdicando de horários de estudo para irem aos treinos, inclusive em véspera de provas. E também as que escutei que sem aquela prática esportiva eles não conseguiriam aguentar a rotina de estudos e que possivelmente estariam com a síndrome de *burnout*, ou seja, com estresse excessivo.

Esses e outros episódios me motivaram a escrever essa pesquisa visando contribuir com os treinadores para um planejamento mais adequado aos objetivos e as características do grupo e, dessa forma, manter os acadêmicos cada vez mais envolvidos com a prática e conseqüentemente ativos durante todo o período de formação, dada a importância da atividade física na vida dos estudantes universitários.

Com base na afirmação de Romero *et al.*:

Conhecer os benefícios da atividade física é importante. Seja para manter-se saudável, permanecer com um corpo bonito, aliviar o estresse do dia a dia ou simplesmente para sentir-se bem, sempre haverá algo, em meio a tantos objetivos, que impulsiona o indivíduo a escolher exercitar-se, ou seja, um motivo que o faz adquirir tal comportamento (2017, p. 77).

Podemos dizer que, conhecer os motivos responsáveis por fazer um sujeito se interessar por determinada atividade física ou esportiva, quando adequadamente utilizados, podem aumentar as possibilidades de ingresso e permanência nesta prática (Saldanha *et al.*, 2019; Balbinotti; Barbosa, 2008).

Da mesma forma que, para os profissionais de Educação Física, reconhecer os motivos determinantes do comportamento do indivíduo assim como entender os fatores motivacionais que influenciam no seu engajamento são de suma relevância para que eles possam ter uma maior possibilidade de êxito em suas intervenções, proporcionando aulas de melhor qualidade e focadas nas expectativas dos alunos (Massarella; Winterstein, 2009; Romero *et al.*, 2017).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CONCEITO DE MOTIVAÇÃO

O conceito de motivação pode ser definido como um conjunto de fatores que determinam um comportamento direcionado a atingir um objetivo (Samulski, 2009). Samulski ainda a caracteriza “como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)” (1995, p. 167).

Segundo os autores da área, Samulski (2009), Weinberg e Gould (2008) e Cratty (1984), a motivação é constituída por duas dimensões: a ativação, relacionada à intensidade do esforço que o indivíduo coloca em determinadas situações; e a direção, relacionada à intenção do indivíduo em se aproximar de determinadas situações.

Na área esportiva, as pesquisas sobre a motivação têm crescido cada vez mais e buscam responder algumas questões, tendo em vista a influência dela nos resultados dos esportistas. Segundo Brandão e Machado:

Essas questões têm a ver com três dimensões do comportamento dos atletas: a) direção (por que os atletas escolhem determinados esportes para praticar?); b) intensidade (por que alguns atletas se esforçam mais ou competem com maior intensidade do que outros?); e c) persistência (por que certos atletas continuam a prática esportiva e outros a abandonam?) (2008, p. 76).

Essas dimensões vão se manifestar de formas diferentes para cada pessoa, mesmo que a situação seja a mesma, isso porque a motivação é influenciada pelos diversos fatores que rodeiam a vida de cada um e pela maneira que se tem de ser, viver e ver o mundo, descrito por Brandão e Machado (2008) e Cratty (1984).

Weinberg e Gould (2008) ainda trazem que o conceito de motivação é dividido em três orientações gerais: a visão centrada no traço; a visão centrada na situação; e a visão interacional. A primeira tem a visão centrada no participante, ou seja, relacionado às características individuais de cada um. Já a segunda tem a visão centrada na situação, estando relacionada ao ambiente no qual se está inserido. E a terceira, tem a visão centrada na interação entre o participante e a situação, levando em conta tanto as características pessoais, quanto as situacionais.

Já para Brandão e Machado (2008), a palavra motivação está relacionada com as necessidades de cada um, podendo elas serem fisiológicas ou psicológicas. Bara Filho e Miranda (1998) apontam que 'motivo' é a palavra-chave para a motivação e a associam, assim como Brandão e Machado (2008), ao desejo de satisfazer uma necessidade, o qual pode ser dividido em dois momentos: o impulso, o qual é compreendido pela ação inicial decorrente de um objetivo; e a motivação, a qual é responsável por alcançar o objetivo final traçado antes do impulso.

Na área esportiva, segundo Epiphanyo (2011), para que o atleta se envolva verdadeiramente com a prática esportiva, o processo motivacional é imprescindível. Portanto, conhecer o público-alvo é extremamente importante para proporcionar uma ambiente condizente com os objetivos de cada um e, assim, mantê-los motivados e envolvidos com a prática em questão.

2.2 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (TAD)

A Teoria da Autodeterminação, como revela Silva *et al.* (2012), vem se destacando nas últimas décadas como sendo uma alternativa mais completa para avaliar os aspectos motivacionais envolvendo a prática de atividades físicas e tem como princípio a influência da autonomia no nível de motivação, denominada motivação autodeterminada (Romero *et al.*, 2017). Ela foi elaborada por Deci e Ryan (2000) e é disseminada e utilizada em diversas áreas do conhecimento, entre elas a área da saúde, da atividade física e do esporte. Essa teoria diz que uma pessoa pode ser motivada em diferentes níveis (intrínseca e extrínsecamente) ou ainda ser amotivada, quando não há qualquer tipo de motivação para a prática de determinada atividade (Balbinotti *et al.*, 2011a; Saldanha *et al.*, 2019; Balbinotti; Barbosa, 2008).

Biddle, Soos e Chatzisarantis (1999) afirmam que essa teoria considera a forma como o comportamento é regulado qualitativamente, por meio dos diversos motivos, centrado na autonomia da escolha desse comportamento. De acordo com Ryan *et al.* (1997), os motivos intrínsecos são naturalmente autodetermináveis, enquanto que os motivos extrínsecos possuem graus de autonomia.

Portanto, ao longo de um *continuum* de autodeterminação pode-se observar vários níveis de autorregulação, iniciando pela forma mais autodeterminada da motivação até a amotivação. A motivação intrínseca, forma mais autodeterminada

da motivação, tem sua regulação exclusivamente interna, em que a prática de atividades está relacionada com a sensação de prazer. O estilo motivacional extrínseco regulação integrada é a forma mais autodeterminada depois da motivação intrínseca, na qual existe poder de escolha, porém a decisão de realizar tal comportamento vem de esforços mais externos. No estilo motivacional extrínseco regulação identificada, o comportamento é voltado aos benefícios que determinada atividade pode lhe proporcionar, mesmo que não haja interesse em realizá-la. Quanto ao estilo regulação-introjeção, o comportamento é regulado por pressões internas, como culpa e ansiedade. Por fim, a regulação externa é a forma mais extrínseca da motivação, na qual o comportamento é regulado e controlado por recompensas e críticas. Já bem na extremidade, estão os comportamentos amotivados, nos quais os sujeitos têm seus comportamentos iniciados e regulados por forças externas e não intencionais, ou seja, sem qualquer tipo de motivação intrínseca ou extrínseca (Fernandes; Vasconcelos-Raposo, 2005; Silva *et al.*, 2012).

Figura 1 – *Continuum* da Autodeterminação mostrando os tipos de motivação com seus tipos de regulação e os processos reguladores correspondentes

	Não Autodeterminado ←		→ Autodeterminado			
Tipo de Motivação	Amotivação		Motivação Extrínseca			Motivação Intrínseca
Tipos de Regulação	Sem Regulação	Regulação Externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Regulação Integrada	Regulação Interna
Processo Reguladores	Não intencional, não valorizado	Recompensas, castigos externos	Recompensas, punições internas	Importância pessoal, valorização	Consciência	Prazer, satisfação

Fonte: Silva, 2012 (adaptado de Deci; Ryan, 2000).

2.3 TIPOS DE MOTIVAÇÃO

2.3.1 Motivação intrínseca

A motivação intrínseca está relacionada com a vontade própria do indivíduo, no qual o impulso é advindo de fatores internos, ou seja, de interesse pessoal, e está relacionado com sensação de prazer (Brandão; Machado, 2008; Saldanha *et*

al., 2019; Balbinotti *et al.*, 2011a; Balbinotti; Barbosa, 2008). No início da carreira de um atleta, por exemplo, os fatores internos são os principais impulsionadores por fazê-lo iniciar e permanecer treinando (Brandão; Machado, 2008).

Segundo Balbinotti *et al.* (2011a), Saldanha *et al.* (2019) e Balbinotti e Barbosa (2008), para alguns autores, a motivação intrínseca tem sido subdividida em 3 tipos: "para saber", "para realizar" e "para experiência". No que diz respeito à subdivisão "para saber", o sujeito está interessado em conhecer uma atividade nova por curiosidade. Já a subdivisão "para realizar" está relacionada ao prazer em praticar alguma atividade. E "para experiência" está relacionada à ação de experienciar alguma atividade nova, assim como novas situações.

Para Massarella e Winterstein (2009), a motivação intrínseca é capaz de fazer com que uma pessoa engaje efetivamente em uma prática, pois proporciona um estado mental chamado *flow*, na qual a pessoa vivencia uma sensação de prazer fazendo com que aquela prática tenha um grande significado pessoal. Ou seja, ela permanece praticando mesmo sem nenhuma recompensa, como medalhas ou dinheiro, pois a recompensa nesse caso está relacionada aos sentimentos positivos vivenciados.

Para Fernandes e Vasconcelos-Raposo:

A motivação intrínseca define-se operacionalmente em duas formas: (1) participação voluntária numa actividade, em "aparente" ausência de recompensas ou pressões externas; e, (2) participação numa actividade, pelo interesse, satisfação e prazer que obtêm desse envolvimento (2005, p.386).

Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) ainda trazem que a motivação intrínseca está relacionada com a percepção de que as ações realizadas pelos sujeitos em uma atividade são originadas e reguladas por eles mesmos. Neste sentido, referem-se às atividades motivadas intrinsecamente como "autotélicas", que consistem na percepção de autocontrole, autodeterminação e autonomia.

2.3.2 Motivação extrínseca

A motivação extrínseca está relacionada com motivos externos à atividade e com razões que não as pessoais, como a conquista de medalhas, o prestígio e as

premiações (Saldanha *et al.*, 2019; Balbinotti *et al.*, 2011a). Brandão e Machado (2008) trazem que os fatores externos são capazes de influenciar comportamentos para atingir um objetivo, como ganhar uma competição, um troféu ou um prêmio. Ao longo da trajetória de um atleta, por exemplo, com a conquista de medalhas e premiações, os fatores extrínsecos passam a complementar os fatores intrínsecos (responsáveis por fazer o atleta dar o *start* inicial), aumentando ainda mais a sua motivação.

Segundo Ryan e Deci (2000), existem três categorias da motivação extrínseca que regulam o comportamento: a “regulação externa”; a “regulação interiorizada”; e a “regulação identificada”. A “regulação externa” está relacionada às premiações e ao medo de críticas externas. A “regulação interiorizada” é referente a sentimentos internos derivados de fontes externas, como a culpa. E a “regulação identificada”, que é associada a atividades na qual o sujeito não tem poder de escolha, não lhe é interessante, mas que é importante de ser realizada.

Como já vimos, muitas vezes as motivações, intrínsecas e extrínsecas, podem se somar resultando em um maior grau de motivação. Mas também, em alguns momentos, alguma delas pode se sobressair às outras, como a predominância dos fatores intrínsecos no impulso inicial ou a predominância dos fatores extrínsecos, por exemplo, quando um atleta sem mais nenhuma vontade de treinar, precisa continuar, pois depende financeiramente das premiações que recebe (Brandão; Machado, 2008).

Para Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), quando uma pessoa está motivada extrinsecamente, ela adquire um comportamento que visa um objetivo final, independente se há prazer ou não na prática. Assim, uma vez que a recompensa é retirada, a sua motivação tende a diminuir, visto que não há fatores motivacionais intrínsecos envolvidos. Quando pensamos no cenário esportivo, as motivações extrínsecas são capazes de gerar uma pressão maior sobre o atleta para conquistar determinado objetivo, aumentando seus níveis de ansiedade e estresse. Assim como, após atingido o objetivo final, ela tende a esgotar, enquanto que a motivação intrínseca tende a permanecer (Massarella; Winterstein, 2009).

Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) ainda trazem que as recompensas responsáveis pela motivação extrínseca acabam sendo uma forma controladora dos comportamentos dos sujeitos, influenciando suas ações, que passam a não serem mais originadas e reguladas por eles mesmos.

2.4 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS

Segundo Balbinotti (2004), as principais dimensões motivacionais utilizadas pela literatura para compreender os motivos que levam indivíduos a praticarem atividades físicas ou esportivas regularmente são: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

Figura 2 – Dimensões motivacionais relacionadas à prática de atividades físicas ou esportivas, propostas por Balbinotti (2004)

Dimensão	Descrição
Controle de Estresse	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como maneira de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana. Gould et al. (1992) sugerem que a atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse.
Saúde	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para a manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Para Wankel (1993) , índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O sentir-se saudável pode levar pessoas a manter uma atividade física regular.
Sociabilidade	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas. Segundo Gould et al. (1992) , a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, pelos professores, técnicos e parentes. A socialização também é uma importante maneira de desenvolver outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertencimento a um grupo e de autoestima. O sentir-se integrado a um grupo pode ser um agente motivador importante.
Competitividade	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Marques e Oliveira (2001) afirmam que não há esporte sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.
Estética	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como meio para obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. Segundo Capdevilla et al. (2004) , os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.
Prazer	Dimensão relacionada à sensação de bem estar, de diversão e à satisfação que a prática regular de atividade física e/ou esporte proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade, assim como a necessidade e a importância acordadas pelo sujeito. O prazer é uma dimensão chave para a compreensão da motivação no esporte.

Fonte: Balbinotti *et al.*, 2015.

2.4.1 Controle do estresse

O estresse vem sendo considerado a doença do século, resultante da interação de fatores intrínsecos e extrínsecos. Os fatores intrínsecos estão relacionados aos agentes estressores emocionais, como problemas no trabalho e aumento de responsabilidades. Já os fatores extrínsecos englobam os agentes estressores do ambiente, como multidões e barulhos (Nunomura; Teixeira; Caruso, 2004).

Nunomura, Teixeira, Caruso (2004) trazem que a palavra, em si, quer dizer “pressão” e “insistência”, e estar estressado significa “estar sob pressão” ou “estar sob a ação de estímulo insistente”. De acordo com Corbin e Lindsey (1994), com o objetivo de manter o corpo fisiologicamente equilibrado, o estresse vem a ser uma adaptação em resposta a qualquer tipo de estímulo.

Para Nunomura, Teixeira, Caruso:

Pode-se dizer que estressor é qualquer estímulo capaz de provocar o aparecimento de um conjunto de respostas orgânicas e/ou comportamentais relacionadas a mudanças fisiológicas padrão estereotópicas, que incluem a hiperfunção da supra-renal. Essas respostas têm como objetivo adaptar o indivíduo à nova situação gerada pelo(s) estímulo(s) estressor(es), e o conjunto delas é chamado de estresse, e o estado de estresse é aquele relacionado com essa fase de adaptação (2004, p.127-128).

A resposta ao estresse depende de alguns fatores, como a maneira na qual o indivíduo filtra e processa as informações, bem como a forma como ele avalia as situações geradas pelos estímulos. Essa resposta ao estresse compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos eficazes quando em dosagens adequadas (Margis, 2003). Porém, quando o limite é ultrapassado, consequências físicas, cognitivas, psicológicas e sociais se manifestam por meio de sudorese, taquicardia, ansiedade, depressão, dificuldades de relacionamento, entre outros fatores (Silva; Leonidio; Freitas, 2015).

Conforme diversos estudos têm mostrado, a atividade física é capaz de controlar o estresse através da redução dos níveis de ansiedade, depressão e raiva. Algumas pesquisas também têm revelado que os níveis de estresse em indivíduos sedentários se apresentaram maiores com relação aos indivíduos praticantes de atividade física regular (Nunomura; Teixeira; Caruso, 2004).

2.4.2 Saúde

Saúde, ao contrário do que muitas pessoas pensam, vai além da ausência de doenças, na verdade a saúde engloba múltiplos aspectos do comportamento humano voltados à sensação de completo bem-estar físico, mental e social. Porém, ser saudável não é uma condição estática, ou seja, deve-se, através da

conscientização em um contexto didático-pedagógico, construí-la e adquiri-la ao longo de toda a vida (Guedes e Guedes, 1995).

Desde sua existência até aproximadamente o século XIX, o homem levava uma vida fisicamente ativa, pois era através do seu próprio corpo que ele adquiria comida com a caça e a agricultura, além da necessidade de realizar outras tarefas, como a fabricação manual de utensílios (Costa *et al.*, 2012).

Ao longo dos anos e com o avanço da tecnologia, as atividades passaram a ser facilitadas com a implementação de máquinas que substituíram o trabalho humano ou o tornaram mais simplificado, transformando o estilo de vida do homem moderno em pouco ativo e mais estressante, deixando-o mais propenso ao surgimento de doenças crônico-degenerativas (Costa *et al.*, 2012).

Desde as épocas mais antigas, já se evidenciava a importância da atividade física na promoção da saúde. Considerando as três teorias multicausais para agravos de saúde (teoria do germe, relacionada à propagação de doenças infecciosas; teoria do estilo de vida, relacionada a doenças comportamentais, como o estresse; e a teoria ambiental, relacionada a doenças derivadas da poluição do meio ambiente), a atividade física se evidencia como um dos fatores capazes de modificar o risco das pessoas de adoecerem em todos os diferentes contextos (Pitanga, 2002).

Durante o processo de envelhecimento, o corpo passa por modificações morfológicas e funcionais, assim como modificações bioquímicas e psicológicas. Essas modificações vêm acompanhadas da diminuição das capacidades físicas, fazendo com que as pessoas diminuam a prática de atividades aumentando ainda mais o risco para as doenças crônicas. Portanto, para os idosos, manter-se ativo com a prática regular de atividades físicas entra como um dos principais fatores para minimizar ou retardar esses riscos, assim como melhorar a saúde e aumentar a qualidade de vida (Schveitzer e Claudino, 2010).

2.4.3 Sociabilidade

Para Gallahue e Ozmun, nós:

somos seres dinâmicos, continuamente em desenvolvimento e, como tais, trazemos abundância de diferenças individuais ao processo de socialização.

Assim, a socialização cultural deve ser encarada como um processo interativo entre a sociedade e o indivíduo (2005, p. 416).

O processo de socialização é influenciado por diversos fatores, entre eles as pessoas, as instituições e as atividades. Com relação às pessoas, no período da infância, a família é o principal agente de socialização das crianças, pois são os responsáveis por inseri-las em atividades físicas e esportivas. Já quando se manifestam os primeiros sinais da adolescência, o papel dos amigos e colegas passam a ter um maior grau de importância na socialização (Gallahue; Ozmun, 2005). Gallahue e Ozmun (2005) ainda trazem que, participar de atividades físicas e esportivas, nem sempre está relacionado à vontade de competir, mas sim com a simples necessidade de pertencer a algum grupo.

As instituições, como as escolas, também possuem um grande grau de influência na socialização dos jovens, pois é lá que as crianças e os adolescentes passam grande parte do seu dia a dia e da sua vida (Gallahue; Ozmun, 2005). Gallahue e Ozmun ainda apontam que os:

programas de educação física têm grande potencial para ser um significativo agente de socialização e, como tal, aumentar a probabilidade de envolvimento de longo prazo em atividades físicas e exercícios (2005, p. 417).

E, por último, as atividades também são mencionadas como importantes fatores na socialização, considerando que elas proporcionam interação entre as crianças e os adolescentes por meio de jogos e brincadeiras (Gallahue; Ozmun, 2005).

Durante o processo de envelhecimento, Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) apontam duas abordagens pesquisadas por cientistas sociais: a teoria da atividade e a teoria do desengajamento. A teoria da atividade traz que, com o envelhecimento, as pessoas tendem a necessitar de interação com outras pessoas e de atividades físicas regulares para se sentirem bem. Já a teoria do desengajamento, aponta que o envelhecimento vem acompanhado da perda de relacionamentos e interesses antigos, conduzindo a um afastamento da sociedade.

Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) ainda trazem que a interação social está associada a uma vida mais ativa em adultos mais velhos e, uma vida mais ativa em

ambientes sociais, contribui para uma melhor condição de saúde e para a manutenção dos relacionamentos.

2.4.4 Competitividade

A competitividade pode ser pensada em vários contextos, como contra os outros ou contra si mesmo. Assim como, dentro de um contexto competitivo, podemos ter ações de cooperação entre pessoas que têm o mesmo objetivo e ações de competição como forma de preparar as pessoas para as dificuldades da vida (Weinberg; Gould, 2008).

Coakley define competição como:

um processo social que ocorre quando são dadas recompensas às pessoas com base em seu desempenho comparada com o de outros indivíduos que estejam realizando a mesma tarefa ou participando do mesmo evento (1994, p.78).

De acordo com Gill e Deeter (1988), o Questionário de Orientação Esportiva (Sport Orientation Questionnaire - SOQ) apontou que as pessoas podem se considerar competitivas em atividades em que a competitividade é determinada pelo prazer em competir com uma orientação voltada à vitória, como vencer competições, ou então voltada a um objetivo, sem que a vitória seja algo fundamental.

Conforme Balbinotti *et al.* (2011b), estudos apontam que a intensidade da variável competitividade tem uma relação direta com a idade. Ou seja, quanto mais jovem, mais a competitividade influencia na prática de atividades físicas, enquanto que, quanto mais velho, outros fatores motivacionais acabam se tornando mais importantes.

2.4.5 Estética

Como apresentado por Garcia e Lemos (2003), a palavra estética é originária do grego, *aisthesis*, significando “percepção” ou “sensação”. Garcia e Lemos (2003) compreendem a estética como um valor humano e, por isso, apontam que ela deve ser uma preocupação de caráter educativo para que a personalidade

dos jovens possa ser desenvolvida corretamente. Para Patrício (1993, p. 117), “a estética é a disciplina que tem como objeto formal a reflexão sobre a beleza”.

Sendo o corpo humano, como já indicamos, uma construção, é justo referenciá-lo como uma verdadeira obra de arte, como uma imagem produzida pela cultura, como algo mobilizável pelos diferentes ambientes socioculturais e não como um simples produto da biologia ou da natureza (Garcia; Lemos, 2003, p.34).

Atualmente, a busca pelo corpo ideal vem crescendo cada vez mais em resposta à pressão das grandes mídias para se atingir o corpo perfeito. Em função disso, muitas vezes as necessidades individuais podem acabar sendo ofuscadas pela necessidade de ordem social na busca pelo corpo socialmente aceito (Russo, 2005). Segundo Russo (2005, p. 81), “as pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da interação com o ambiente, assim sua auto-imagem é desenvolvida e reavaliada continuamente durante a vida inteira”.

Conforme os estudos de Saldanha *et al.* (2007) e Barbosa *et al.* (2007), a Estética é um Fator Motivacional importante para a prática de atividades físicas de meninas e meninos na fase final da adolescência. Para as meninas dessa faixa etária, um dos principais motivos para isso é a necessidade de pertencer a algum grupo e de se encaixar no padrão estético exigido para tal.

2.4.6 Prazer

Conforme Barbosa *et al.* (2010), o prazer tem uma grande influência sobre a motivação intrínseca, estando ele relacionado a uma maior probabilidade de permanência nas práticas de atividades físicas e, conseqüentemente, promovendo uma maior percepção de bem estar físico e mental, ao passo que atividades não prazerosas aos seus praticantes podem levar à desistência.

O Canada Fitness Survey (1983 *apud* Nunomura, 1998), constatou que adultos adotam a prática de atividades físicas como um desafio que trará benefícios à sua saúde, ou então como uma possibilidade de sucesso, quando altos níveis de confiança em seu desempenho. Porém, conforme Nunomura (1998), o envolvimento contínuo com a prática estaria, provavelmente, relacionado à sensação de prazer e bem-estar, assim como também aponta Balbinotti *et al.* (2007).

Balbinotti *et al.* (2007) apontam que o hábito de praticar atividades físicas regularmente é desenvolvido na infância e, com o sentimento de prazer presente nas atividades, esse hábito pode perdurar durante toda a vida. Portanto, uma intervenção adequada do professor é essencial para que a motivação intrínseca seja cultivada durante as aulas. Atualmente, estudos têm revelado que, na adolescência, o prazer é um dos principais motivos que levam os jovens a praticarem atividades físicas, não havendo diferenças entre os sexos e nem entre as faixas etárias (Barbosa *et al.*, 2010).

3 METODOLOGIA

3.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo apresenta uma abordagem quantitativa, com método descritivo comparativo de corte transversal. O estabelecimento de perfis de grupos de um determinado contexto, verificando suas semelhanças e diferenças, contribui para uma melhor compreensão do comportamento e dos fatores que podem influenciá-los. Desta forma, a utilização do método comparativo nos permite verificar similitudes e explicar divergências (Raupp, 2006; Marconi; Lakatos, 2010; Praça, 2015).

3.2 AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com 53 estudantes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, que foram atletas da equipe de atletismo da Universidade entre os anos de 2017 e 2023, de ambos os sexos sendo 20 mulheres (37,7%) e 33 homens (62,3%) de diferentes cursos, com predomínio do curso de Medicina (24; 45,3%), seguido do curso de Educação Física (12; 22,6%), dos cursos de Engenharia (8; 15,2%) e de demais cursos (9; 17,1%).

A predominância do estudo foi de um público mais jovem, sendo 32 participantes (60,4%) com menos de 24 anos e 21 participantes (39,6%) com mais de 24 anos. A distribuição da variável tempo de prática foi muito equilibrada, sendo 28 participantes (52,8%) com menos de um ano de prática e 25 participantes (47,2%) com mais de um ano de prática. E, quando avaliada a prática do atletismo antes de entrar para a equipe da Universidade, 33 participantes (62,3%) compuseram o grupo que nunca havia participado antes, enquanto que, 20 participantes (37,7%) compuseram o grupo que já havia praticado antes.

A seleção dos acadêmicos foi por conveniência, para atender aos objetivos do estudo, e a participação dos sujeitos se deu de forma voluntária. Entretanto, para definirmos um número mínimo de sujeitos que nos permitisse realizar as análises inferenciais de forma consistente, considerando o efeito do tamanho da amostra,

procedeu-se ao cálculo amostral (Costa, 2018; Hirakata, 2022).

3.3 CÁLCULO AMOSTRAL

Para definir o tamanho da amostra, considerou-se os seguintes critérios: assumiu-se um poder do teste 0.80 (Power (1- β err prob), um alfa de 0,05 (α err prob) e um tamanho do efeito grande 0,15 ($\eta^2 / \eta^2(\text{parte})$) = (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: Global effects) com 3 grupos: sexo; grupo de idade; tempo de prática, para as seis variáveis dependentes (Seis Fatores Motivacionais – IMPRAFE-54). O software utilizado foi o G*Power 3.1.9.7. Desta forma o tamanho da amostra ficou definido em $n = 53$ acadêmicos participantes da equipe de atletismo da UFRGS (Total sample size = 53). São apresentados abaixo os valores de referência e o valor do F crítico (1.6807483) para as diferenças significativas ($p < 0,05$ Erro tipo I (α) e $p < 0,001$ Erro tipo II (β)).

F tests - MANOVA: Global effects

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 = 3

Response variables = 6

Output: Noncentrality parameter λ = 23.4000000

Critical F = 1.6807483

Numerator df = 18.0000000

Denominator df = 135

Total sample size = 53

3.4 INSTRUMENTO

A investigação dos fatores motivacionais para prática do atletismo foi realizada através da aplicação do Inventário de Motivação para Prática de Atividade Física e Esportiva – IMPRAFE-54, proposto e validado por Balbinotti e Barbosa (2006). Em relação a esse 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 instrumento adota uma escala bidirecional do tipo *Likert* graduada em cinco pontos, de 1 = “isto me motiva pouquíssimo” até 5 = “isto me motiva muitíssimo” (ANEXO A).

3.5 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

3.5.1 Termo de Autorização da Instituição (TAI)

Primeiramente, antes de iniciar a pesquisa, foi feito contato por email com a diretora da Divisão de Promoção da Saúde Discente - UFRGS (DPSD) para solicitar a autorização da pesquisa com os atletas da UFRGS através da assinatura do Termo de Autorização da Instituição (TAI), no qual constam as seguintes informações sobre a pesquisa: título; objetivo; instrumento; processo de coleta de dados; benefícios; pesquisadores; e contato dos envolvidos (APÊNDICE A).

3.5.2 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Após a autorização da instituição, os voluntários para a pesquisa foram, através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, informados sobre as seguintes informações da pesquisa: instituição; título; objetivo; instrumento; processo de coleta de dados; benefícios e riscos; pesquisadores; e contato dos envolvidos. Também lhes foi garantido que a aplicação do inventário não traria qualquer tipo de constrangimento, que o estudo não teria nenhum tipo de fim lucrativo, que a identidade pessoal dos investigados seria resguardada e que se fosse de sua vontade, o participante poderia deixar a pesquisa a qualquer momento (APÊNDICE B).

3.6 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Após a autorização da instituição, foi feita a divulgação do link para a participação da pesquisa através de grupos de whatsapp nos quais os atletas de atletismo da UFRGS fazem parte. Esse link dava acesso ao Google Forms contendo, primeiramente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com todas as informações da pesquisa (APÊNDICE B) e, após lido o TCLE e concordado em participar de forma voluntária, com a possibilidade de deixar a pesquisa a qualquer momento, os sujeitos foram direcionados ao questionário demográfico e, posteriormente, ao IMPRAFE-54 com 54 questões a serem avaliadas (ANEXO A). As respostas foram sendo armazenadas de forma automática dentro da plataforma.

3.7 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS

Os fatores motivacionais dos acadêmicos participantes da equipe de atletismo da UFRGS serão descritos em valores médios e desvios padrão. Na verificação das diferenças e tamanho de efeito das variáveis independentes, sexo, grupo de idade, tempo de prática, sobre os seis Fatores Motivacionais, Controle do Estresse, Saúde,

Sociabilização, Competitividade, Estética, Prazer, recorreu-se a estatística inferencial adotando o teste multivariado da MANOVA. Os valores de corte adotados para interpretar o tamanho do efeito ($r: \eta^2$) das variáveis independentes são de entre 0,10 e 0,30 para pequenos efeitos; entre 0,30 e 0,50 para efeitos de tamanho médio e acima de 0,5 para tamanho de efeito grande de acordo com a classificação de Cohen (1988). Todas as análises foram realizadas com ajuda do software v.27 e o nível de significância mantido em 0,05.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com a finalidade de cumprir com os objetivos propostos inicialmente, este capítulo irá apresentar os dados e discutir os resultados obtidos na pesquisa.

4.1 CONFIABILIDADE

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

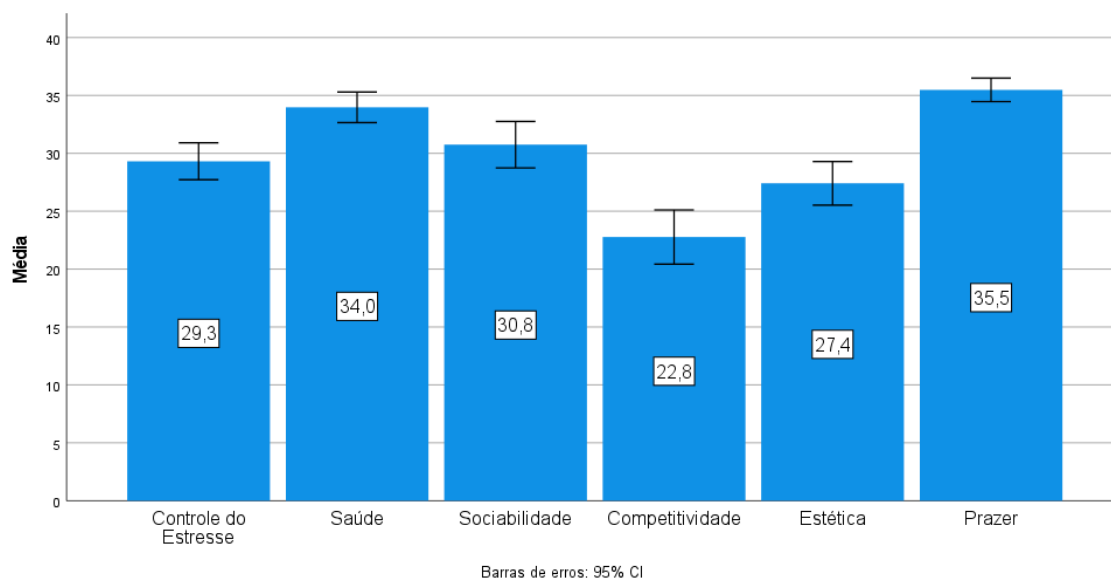
	Diferenças dos itens avaliados - placebo	Frequência	Porcentagem
Valores	-4,00	1	1,9
	-3,00	3	5,7
	-2,00	3	5,7
	-1,00	8	15,1
	,00	15	28,3
	1,00	8	15,1
	2,00	8	15,1
	3,00	4	7,5
	5,00	2	3,8
	6,00	1	1,9
	Total	53	100,0

Fonte: autoria própria (2023).

Os dados de frequência na Tabela 1 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 a 7,0, isto significa que as respostas nos itens que compõem os Fatores Motivacionais apresentam uma confiabilidade satisfatória (Balbinotti; Barbosa, 2006).

4.2 EM RELAÇÃO AOS FATORES MOTIVACIONAIS PARA AMOSTRA EM GERAL

Figura 3 – Valores médios em cada Fator Motivacional para amostra em geral



Fonte: autoria própria (2023).

Conforme apresenta a figura 3, os Fatores Motivacionais com maior importância entre os participantes foi o Prazer com 35,96% e a Saúde com 33,69%, seguido da Sociabilidade com 30,91%, do Controle do Estresse com 29,14%, da Estética com 27,4% e, por último, da Competitividade com 22,09%.

Outros estudos com adultos também mostraram que os fatores que mais motivam são a Saúde e o Prazer, e o fator que menos motiva é a Competitividade (Romero, 2017; Duarte, 2019; Capozzoli, 2010; Pires, 2015; Ribeiro, 2014).

Pelos resultados apresentados, podemos observar que a busca por um completo bem-estar físico, mental e social, associados tanto ao Fator Saúde (Guedes e Guedes, 1995) quanto ao Fator Prazer (Barbosa *et al.*, 2010), é um dos principais Fatores Motivacionais para a prática de atividades físicas. E a permanência nessas atividades está relacionada principalmente à motivação intrínseca, referente ao interesse e à vontade própria do indivíduo (Brandão; Machado, 2008; Saldanha *et al.*, 2019; Balbinotti *et al.*, 2011a; Balbinotti; Barbosa, 2008).

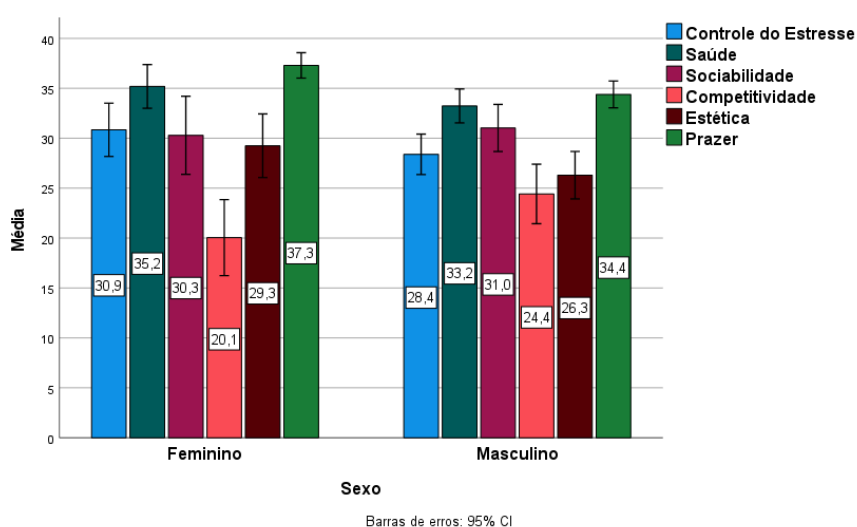
Já os fatores situados no meio (Sociabilidade, Controle do Estresse e Estética) apresentam impactos similares sobre a motivação. Esse resultado pode ser

decorrente de suas possíveis relações com os fatores de maior valor de motivação, onde a sociabilidade, controle do estresse e estética são contemplados no bem-estar físico, mental e social apresentados nos Fatores Saúde e Prazer.

Por último, podemos observar a Competitividade. Apesar do esporte universitário estar inserido em um contexto competitivo com competições de nível estadual, nacional e internacional, através desse resultado podemos verificar que competir com outras pessoas por uma recompensa, como uma medalha ou um troféu (Coakley, 1994), por exemplo, não é um Fator que influencia no ingresso e na permanência dos alunos dentro do atletismo universitário. Porém, esse resultado pode ser explicado pela predominância de atletas com menos de 1 ano de prática.

Em estudos com crianças e jovens, independente de sexo, idade ou tempo de prática, os principais Fatores Motivacionais encontrados foram a Competitividade, a Saúde e o Prazer, ficando em último lugar o Controle do Estresse (Gesat, 2021; Juchem, 2006; Pacheco, 2009; Saldanha, 2008). A partir desses resultados é possível observar que a Competitividade está entre os principais Fatores Motivacionais, corroborando com Balbinotti *et al.* (2011b), que aponta uma relação direta desse fator com a idade. Enquanto que o controle do estresse aparece como último Fator Motivacional, podendo estar associado a ausência de responsabilidades nessa idade.

Figura 4 – Valores médios em cada Fator Motivacional por sexo



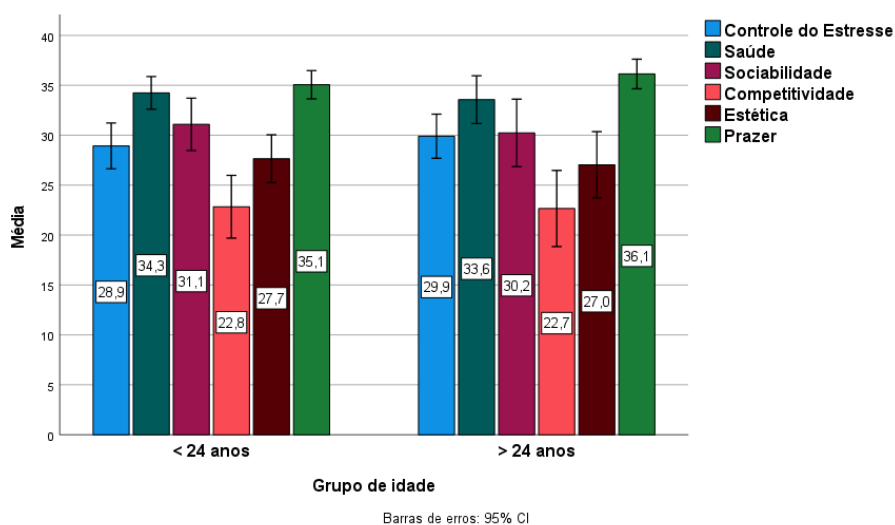
Fonte: autoria própria (2023).

Na comparação entre os sexos, conforme apresenta a figura 4, o comportamento dos Fatores Motivacionais se manteve o mesmo nos dois primeiros (Prazer e Saúde, respectivamente) e nos dois últimos (Estética e Competitividade, respectivamente), alterando apenas o comportamento da Sociabilidade e do Controle do Estresse, no qual, para os homens, a Sociabilidade se mostra mais importante que o Controle do Estresse, enquanto que para as mulheres, o Controle do Estresse se mostra mais importante do que a Sociabilidade.

Outros estudos também apresentaram a Saúde e o Prazer como os fatores que mais motivam, tanto para as mulheres quanto para os homens, enquanto que fator que menos motiva é a Competitividade (Duarte, 2019; Capozzoli, 2010; Tomazoni, 2012; Ribeiro, 2014).

Também foi observado que as mulheres atribuem maior importância para os Fatores Motivacionais, com exceção da Competitividade e da Sociabilidade, que tiveram valores mais altos para os homens. Dado que também foi possível de observar em outros estudos, onde as mulheres apresentaram maiores índices de motivação na maioria dos fatores, com exceção do Fator Competitividade, que foi um pouco mais elevado para os homens (Duarte, 2019; Capozzoli, 2010; Pires, 2015), mostrando que os homens se consideram mais competitivos, se comparam mais uns com os outros e apreciam mais as possibilidades de recompensas pelo seu desempenho (Coakley, 1994).

Figura 5 – Valores médios em cada Fator Motivacional por grupo de idade



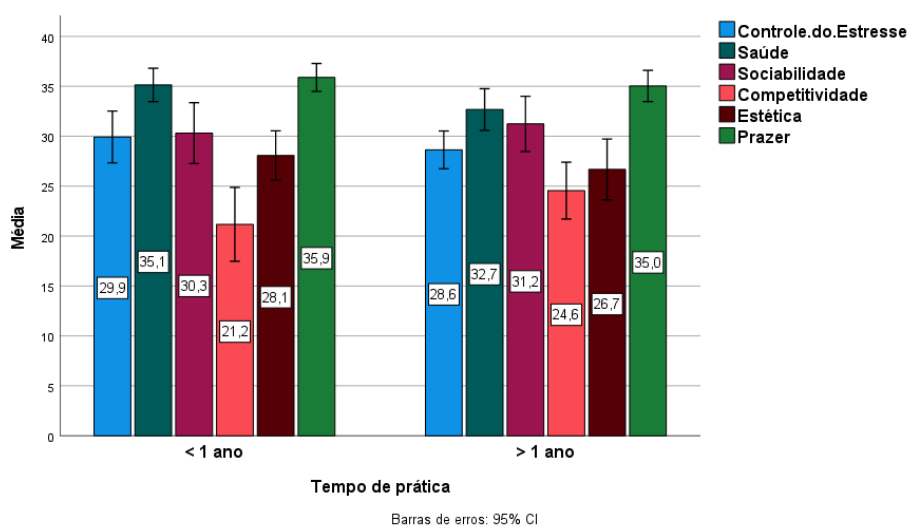
Fonte: autoria própria (2023).

Conforme apresenta a figura 5, na comparação entre os grupos de idade, o comportamento dos Fatores Motivacionais também se manteve o mesmo, se destacando em primeiro lugar o Fator Prazer, seguido da Saúde, Sociabilidade, Controle do Estresse, Estética e Competitividade. Mesma ordem de importância apresentada pela amostra em geral.

Outros estudos também mostraram que os fatores que mais motivam são a Saúde e o Prazer, e o fator que menos motiva é a Competitividade (Romero, 2017; Duarte, 2019; Capozzoli, 2010).

O estudo de Romero (2017) também apresentou maiores níveis de motivação para a Saúde em praticantes mais velhos quando comparado aos praticantes mais jovens. Isso se deve pela importância da atividade durante o processo de envelhecimento, melhorando a saúde, minimizando ou retardando os riscos de doenças crônicas e, assim, aumentar a qualidade de vida (Schweitzer e Claudino, 2010).

Figura 6 – Valores médios em cada Fator Motivacional por tempo de prática



Fonte: autoria própria (2023).

Na comparação entre os tempos de prática, conforme apresenta a figura 6, o comportamento dos Fatores Motivacionais também se manteve o mesmo, se destacando em primeiro lugar o fator Prazer, seguido da Saúde, Sociabilidade, Controle do Estresse, Estética e Competitividade. Mesma ordem de importância apresentada pela amostra em geral e pela variável grupo de idade.

Outros estudos também mostraram que, independente do tempo de prática, as dimensões mais motivadoras são a Saúde e o Prazer, e a menos motivadora é a Competitividade (Duarte, 2019; Capozzoli, 2010).

Já os estudos de Romero (2017) e Balbinotti (2015), apontaram que a Sociabilidade apresentou maior valor de motivação para aqueles com maior tempo de prática. Resultado do desenvolvimento de relações e laços ao longo do tempo, criando grupos de amizades que são motivadores para a prática.

4.3 NO QUE TANGE AOS RESULTADOS DA ANÁLISE INFERENCIAL

Abaixo são apresentados os resultados da aplicação da análise multivariada com o teste estatístico da MANOVA, apontando os efeitos das variáveis independentes, sexo, grupo de idade e tempo de prática. Na sequência, são referidos os resultados das análises comparativas entre os sexos, masculino e feminino, entre os grupos de idade, < 24 anos e > 24 anos e os tempos de prática, < 1 ano e > 1 ano em cada Fator Motivacional.

Primeiramente, procedeu-se a testagem dos pressupostos exigidos para realização da MANOVA (Field, 2009):

- a) Normalidade multivariada dos dados;
- b) Verificar se há presença de outliers multivariados;
- c) Verificar se há multicolinearidade na correlação entre as variáveis dependentes;
- d) Verificar se as matrizes de variância-covariância são homogêneas (Field, 2009, p.534-536).

Na verificação da normalidade multivariada dos dados através do teste de Shapiro-Wilk, o resultado encontrado foi de $p < 0,001$ rejeitando a hipótese de uma distribuição normal multivariada dos dados. Sugerindo a adoção de um teste de MANOVA mais robusto, como o Traço de Pillai (Field, 2009).

Tabela 2 – Teste de Shapiro para verificação da normalidade Multivariada

Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality	
Shapiro-Wilk	p
0.881	< .001

Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality

Shapiro-Wilk	p
---------------------	----------

Fonte: autoria própria (2023).

Quanto à presença de outliers multivariados, verificado através das distâncias de Mahalanobis, os resultados evidenciaram valores entre 0,602 e 17,754, abaixo do critério para um número de variáveis dependentes $6 = 22,46$. Portanto, não há presença de outliers multivariados:

Tabela 3 – Estatísticas de resíduos

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão	N
Valor previsto	1,16	2,61	1,62	,283	53
Erro Valor previsto	-1,649	3,499	,000	1,000	53
Erro padrão do valor previsto	,074	,255	,149	,039	53
Valor previsto ajustado	1,18	2,87	1,63	,300	53
Resíduo	-,740	,733	,000	,399	53
Erro Resíduo	-1,745	1,727	,000	,941	53
Resíduos Resíduo de Estud.	-1,819	1,812	-,003	1,011	53
	-,867	,807	-,003	,463	53
Resíduos de Estud.	-1,867	1,860	-,005	1,020	53
Mahal. Distância	,602	17,754	5,887	3,762	53
Distância de Cook	,000	,174	,024	,032	53
Valor de ponto alavanca centralizado	,012	,341	,113	,072	53

α. Variável Dependente: Sexo

Fonte: autoria própria (2023).

Tabela 4 – Estatísticas Descritivas

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
p.MAH	53	,0069	,9964	,525937	,2839125
N válido (de lista)	53				

Fonte: autoria própria (2023).

Ao testarmos o valor de prova para as distâncias de Mahalanobis, os resultados encontrados apresentam valores de p entre 0,0069 e 0,9964 acima do alfa 0,001, confirmando a ausência de outliers (Field, 2009).

Testando a multicolinearidade entre as variáveis dependentes através da correlação bivariada de *Pearson*, os coeficientes significativos encontrados foram entre $r = 0,282$ e $r = 0,575$, abaixo do critério de $r = 0,90$ (Field, 2009). Portanto, as

correlações entre os Fatores Motivacionais não foram elevadas, demonstrando não haver multicolinearidade entre elas, possibilitando dar prosseguimento nas análises aplicando o teste estatístico da MANOVA.

Tabela 5 – Correlações

		Controle do Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética
Controle do Estresse	Correlação de Pearson					
	Sig. (2 extremidades)					
	N					
Saúde	Correlação de Pearson	,426**				
	Sig. (2 extremidades)	,001				
	N	53				
Sociabilidade	Correlação de Pearson	,061	,282*			
	Sig. (2 extremidades)	,665	,041			
	N	53	53			
Competitividade	Correlação de Pearson	,332*	,219	,241		
	Sig. (2 extremidades)	,015	,115	,082		
	N	53	53	53		
Estética	Correlação de Pearson	,403**	,575**	,282*	,319*	
	Sig. (2 extremidades)	,003	,000	,040	,020	
	N	53	53	53	53	
Prazer	Correlação de Pearson	,240	,319*	,270	,216	,468**
	Sig. (2 extremidades)	,084	,020	,051	,119	,000
	N	53	53	53	53	53

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

* . A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

Fonte: autoria própria (2023).

Por fim, verificou-se a homogeneidade das matrizes de variâncias-covariâncias através do Box M (Field, 2009):

Tabela 6 – Teste de Box de igualdade de matrizes de covariância

M de Box	96,566
Z	,944
df1	63
df2	1798,036
Sig.	,602

Testa a hipótese nula de que as matrizes de covariância observadas das variáveis dependentes são iguais entre grupos.

α. Design: Intercepto + Sexo + Grupo Idade + Tempo de prática + Sexo * Grupo.Idade2 + Sexo * Tempo de prática + Grupo.Idade2 * Tempo de prática + Sexo * Grupo.Idade2 * Tempo de prática

Fonte: autoria própria (2023).

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 p encontrado foi de 0,602, não significativo ($p > 0,05$). A não violação deste pressuposto permite avançar nas inferências estatística com a aplicação da MANOVA pela sua robustez (Field, 2009).

São apresentados abaixo os quadros descritivos dos valores de média desvios padrão das variáveis independentes para cada Fator Motivacional.

Tabela 7 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Controle do Estresse em relação às variáveis independentes

Sexo	Grupo de Idade	Tempo de prática	Média	Desvio Padrão	N
Feminino	< 24 anos	< 1 ano	33,63	3,852	8
		> 1 ano	25,67	6,028	3
		Total	31,45	5,610	11
	> 24 anos	< 1 ano	27,33	10,017	3
		> 1 ano	31,50	3,450	6
		Total	30,11	6,071	9
	Total	< 1 ano	31,91	6,252	11
		> 1 ano	29,56	5,003	9
		Total	30,85	5,706	20
Masculino	< 24 anos	< 1 ano	27,75	7,581	12
		> 1 ano	27,44	5,003	9
		Total	27,62	6,453	21
	> 24 anos	< 1 ano	30,80	4,604	5
		> 1 ano	29,00	3,697	7
		Total	29,75	4,003	12
	Total	< 1 ano	28,65	6,846	17
		> 1 ano	28,13	4,410	16

Fonte: autoria própria (2023).

Tabela 8 – Valores médios e desvios padrão para o Fator motivacional Saúde em relação às variáveis independentes

Sexo	Grupo de Idade	Tempo de prática	Média	Desvio Padrão	N
Feminino	< 24 anos	< 1 ano	36,38	3,962	8
		> 1 ano	30,67	7,095	3
		Total	34,82	5,307	11
	> 24 anos	< 1 ano	34,00	5,196	3
		> 1 ano	36,50	3,564	6
		Total	35,67	4,031	9
	Total	< 1 ano	35,73	4,197	11
		> 1 ano	34,56	5,388	9
		Total	35,20	4,675	20
Masculino	< 24 anos	< 1 ano	35,17	4,687	12
		> 1 ano	32,33	2,915	9
		Total	33,95	4,189	21
	> 24 anos	< 1 ano	33,80	4,207	5

	> 1 ano	30,71	6,525	7
	Total	32,00	5,673	12
Total	< 1 ano	34,76	4,466	17
	> 1 ano	31,63	4,717	16
	Total	33,24	4,790	33

Fonte: autoria própria (2023).

Tabela 9 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Competitividade em relação às variáveis independentes

Sexo	Grupo de Idade	Tempo de prática	Média	Desvio Padrão	N
Feminino	< 24 anos	< 1 ano	18,63	7,855	8
		> 1 ano	18,67	4,041	3
		Total	18,64	6,816	11
	> 24 anos	< 1 ano	16,33	13,577	3
		> 1 ano	24,50	6,950	6
		Total	21,78	9,641	9
	Total	< 1 ano	18,00	9,011	11
		> 1 ano	22,56	6,540	9
		Total	20,05	8,134	20
Masculino	< 24 anos	< 1 ano	22,00	9,770	12
		> 1 ano	29,11	5,947	9
		Total	25,05	8,925	21
	> 24 anos	< 1 ano	26,20	9,445	5
		> 1 ano	21,29	6,047	7
		Total	23,33	7,667	12
	Total	< 1 ano	23,24	9,582	17
		> 1 ano	25,69	7,040	16
		Total	24,42	8,408	33

Fonte: autoria própria (2023).

Tabela 10 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Estética em relação às variáveis independentes

Sexo	Grupo de Idade	Tempo de prática	Média	Desvio Padrão	N
Feminino	< 24 anos	< 1 ano	30,25	4,921	8
		> 1 ano	24,33	9,609	3
		Total	28,64	6,562	11
	> 24 anos	< 1 ano	21,33	5,132	3
		> 1 ano	34,33	3,204	6
		Total	30,00	7,433	9
	Total	< 1 ano	27,82	6,290	11
		> 1 ano	31,00	7,382	9
		Total	29,25	6,812	20
Masculino	< 24 anos	< 1 ano	27,67	7,632	12
		> 1 ano	26,44	5,769	9
		Total	27,14	6,762	21
	> 24 anos	< 1 ano	29,60	3,435	5
		> 1 ano	21,43	6,347	7
		Total	24,83	6,631	12
	Total	< 1 ano	28,24	6,619	17
		> 1 ano	24,25	6,361	16
		Total	26,30	6,706	33

Fonte: autoria própria (2023).

Tabela 11 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Prazer em relação às variáveis independentes

Sexo	Grupo de Idade	Tempo de prática	Média	Desvio Padrão	N
Feminino	< 24 anos	< 1 ano	37,50	2,673	8
		> 1 ano	38,33	1,528	3
		Total	37,73	2,370	11
	> 24 anos	< 1 ano	36,00	4,359	3
		> 1 ano	37,17	2,787	6
		Total	36,78	3,153	9
	Total	< 1 ano	37,09	3,048	11
		> 1 ano	37,56	2,404	9
		Total	37,30	2,716	20
Masculino	< 24 anos	< 1 ano	34,42	4,033	12
		> 1 ano	32,67	3,708	9
		Total	33,67	3,903	21
	> 24 anos	< 1 ano	36,80	2,864	5
		> 1 ano	34,86	3,716	7
		Total	35,67	3,393	12
	Total	< 1 ano	35,12	3,806	17
		> 1 ano	33,63	3,757	16
		Total	34,39	3,799	33

Fonte: autoria própria (2023).

Tabela 12 – Valores médios e desvios padrão para o Fator Motivacional Sociabilidade em relação às variáveis independentes

Sexo	Grupo de Idade	Tempo de prática	Média	Desvio Padrão	N
Feminino	< 24 anos	< 1 ano	30,00	9,577	8
		> 1 ano	34,33	4,726	3
		Total	31,18	8,530	11
	> 24 anos	< 1 ano	28,00	9,644	3
		> 1 ano	29,83	8,841	6
		Total	29,22	8,541	9
	Total	< 1 ano	29,45	9,147	11
		> 1 ano	31,33	7,714	9
		Total	30,30	8,367	20
Masculino	< 24 anos	< 1 ano	29,83	7,408	12
		> 1 ano	32,67	5,809	9
		Total	31,05	6,764	21
	> 24 anos	< 1 ano	33,40	6,427	5
		> 1 ano	29,29	6,921	7
		Total	31,00	6,755	12
	Total	< 1 ano	30,88	7,132	17
		> 1 ano	31,19	6,337	16
		Total	31,03	6,654	33

Tabela 13 – Teste de igualdade de variâncias do erro de Levene

Fatores Motivacionais	Estatística de Levene	df1	df2	Sig.
-----------------------	-----------------------	-----	-----	------

Controle do Estresse	Com base em média	1,171	7	45	,338
Saúde	Com base em média	,591	7	45	,759
Sociabilidade	Com base em média	1,138	7	45	,357
Competitividade	Com base em média	1,318	7	45	,264
Estética	Com base em média	1,390	7	45	,233
Prazer	Com base em média	,881	7	45	,529

Fonte: autoria própria (2023).

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, $p > 0,05$, dessa forma, os resultados nas comparações nos testes univariados são confiáveis e também apontam que a estatística multivariada é robusta (Field, 2009).

4.4 ANÁLISE INFERENCIAL

Para atender ao objetivo de verificar se as variáveis independentes sexo, grupo de idade e tempo de prática apresentam efeitos significativos sobre os Fatores Motivacionais para prática esportiva, variáveis dependentes, realizamos a Análise de Variância Multivariada MANOVA, os resultados são apresentados na figura abaixo.

Tabela 14 – Resultados da MANOVA Fatorial e os efeitos das variáveis independentes sobre os Fatores Motivacionais para a prática de atletismo na equipe da UFRGS

Testes multivariados ^a									
Efeito		Valor	Z	gl de hipótese	Erro gl	Sig.	Eta parcial quadrado	Noncent. Parâmetro	Poder observado ^c
Intercepto	Rastreio de Pillai	,994	1046,878 ^b	6,000	40,000	<,001	,994	6281,266	1,000
	Lambda de Wilks	,006	1046,878 ^b	6,000	40,000	<,001	,994	6281,266	1,000
	Rastreio de Hotelling	157,032	1046,878 ^b	6,000	40,000	<,001	,994	6281,266	1,000
	Maior raiz de Roy	157,032	1046,878 ^b	6,000	40,000	<,001	,994	6281,266	1,000
Sexo	Rastreio de Pillai	,347	3,542 ^b	6,000	40,000	,007	,347	21,250	,914
	Lambda de Wilks	,653	3,542 ^b	6,000	40,000	,007	,347	21,250	,914
	Rastreio de Hotelling	,531	3,542 ^b	6,000	40,000	,007	,347	21,250	,914
	Maior raiz de Roy	,531	3,542 ^b	6,000	40,000	,007	,347	21,250	,914
Grupo.Idade2	Rastreio de Pillai	,042	,290 ^b	6,000	40,000	,938	,042	1,742	,119
	Lambda de Wilks	,958	,290 ^b	6,000	40,000	,938	,042	1,742	,119
	Rastreio de Hotelling	,044	,290 ^b	6,000	40,000	,938	,042	1,742	,119
	Maior raiz de Roy	,044	,290 ^b	6,000	40,000	,938	,042	1,742	,119
Tempo.prática	Rastreio de Pillai	,157	1,246 ^b	6,000	40,000	,304	,157	7,476	,431
	Lambda de Wilks	,843	1,246 ^b	6,000	40,000	,304	,157	7,476	,431
	Rastreio de Hotelling	,187	1,246 ^b	6,000	40,000	,304	,157	7,476	,431
	Maior raiz de Roy	,187	1,246 ^b	6,000	40,000	,304	,157	7,476	,431
Sexo * Grupo.Idade2	Rastreio de Pillai	,234	2,033 ^b	6,000	40,000	,084	,234	12,198	,668
	Lambda de Wilks	,766	2,033 ^b	6,000	40,000	,084	,234	12,198	,668
	Rastreio de Hotelling	,305	2,033 ^b	6,000	40,000	,084	,234	12,198	,668
	Maior raiz de Roy	,305	2,033 ^b	6,000	40,000	,084	,234	12,198	,668
Sexo * Tempo.prática	Rastreio de Pillai	,125	,955 ^b	6,000	40,000	,468	,125	5,727	,331
	Lambda de Wilks	,875	,955 ^b	6,000	40,000	,468	,125	5,727	,331
	Rastreio de Hotelling	,143	,955 ^b	6,000	40,000	,468	,125	5,727	,331
	Maior raiz de Roy	,143	,955 ^b	6,000	40,000	,468	,125	5,727	,331
Grupo.Idade2 * Tempo.prática	Rastreio de Pillai	,170	1,368 ^b	6,000	40,000	,251	,170	8,206	,471
	Lambda de Wilks	,830	1,368 ^b	6,000	40,000	,251	,170	8,206	,471
	Rastreio de Hotelling	,205	1,368 ^b	6,000	40,000	,251	,170	8,206	,471
	Maior raiz de Roy	,205	1,368 ^b	6,000	40,000	,251	,170	8,206	,471
Sexo * Grupo.Idade2 * Tempo.prática	Rastreio de Pillai	,291	2,737 ^b	6,000	40,000	,025	,291	16,423	,815
	Lambda de Wilks	,709	2,737 ^b	6,000	40,000	,025	,291	16,423	,815
	Rastreio de Hotelling	,411	2,737 ^b	6,000	40,000	,025	,291	16,423	,815
	Maior raiz de Roy	,411	2,737 ^b	6,000	40,000	,025	,291	16,423	,815

a. Design: Intercepto + Sexo + Grupo.Idade2 + Tempo.prática + Sexo * Grupo.Idade2 + Sexo * Tempo.prática + Grupo.Idade2 * Tempo.prática + Sexo * Grupo.Idade2 * Tempo.prática

b. Estatística exata

c. Calculado usando alfa = ,05

Fonte: autoria própria (2023).

A MANOVA mostrou que há efeito da variável sexo sobre os Fatores Motivacionais para a prática esportiva (Traço de Pillai = 0,347; $F(6,40) = 3,542$; $p = 0,007$; $\eta_p^2 = ,347$). A interação entre as variáveis independentes sexo, grupo de idade e tempo de prática também apresentou efeito significativo sobre os Fatores Motivacionais (Traço de Pillai = 0,291; $F(6,40) = 2,737$; $p = 0,025$; $\eta_p^2 = ,291$). O próximo passo foi identificar os efeitos das variáveis independentes sobre os diferentes Fatores Motivacionais.

Tabela 15 – Resultados da MANOVA Fatorial e os efeitos das variáveis independentes em cada Fatores Motivacionais para a prática de atletismo na equipe da UFRGS

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	301,567 ^a	7	43,081	1,350	,250	,174	9,450	,510
	Saúde	233,044 ^b	7	33,292	1,554	,174	,195	10,879	,580
	Sociabilidade	164,016 ^c	7	23,431	,407	,893	,060	2,850	,162
	Competitividade	773,457 ^d	7	110,494	1,666	,142	,206	11,665	,616
	Estética	774,898 ^e	7	110,700	3,012	,011	,319	21,083	,897
	Prazer	171,171 ^f	7	24,453	2,053	,069	,242	14,369	,725
Intercepto	Controle.do.Estresse	36335,522	1	36335,522	1138,663	<,001	,962	1138,663	1,000
	Saúde	48581,649	1	48581,649	2267,964	<,001	,981	2267,964	1,000
	Sociabilidade	40907,844	1	40907,844	710,810	<,001	,940	710,810	1,000
	Competitividade	20881,168	1	20881,168	314,915	<,001	,875	314,915	1,000
	Estética	31018,743	1	31018,743	843,935	<,001	,949	843,935	1,000
	Prazer	55357,481	1	55357,481	4646,910	<,001	,990	4646,910	1,000
Sexo	Controle.do.Estresse	6,553	1	6,553	,205	,653	,005	,205	,073
	Saúde	20,427	1	20,427	,954	,334	,021	,954	,159
	Sociabilidade	6,094	1	6,094	,106	,746	,002	,106	,062
	Competitividade	280,213	1	280,213	4,226	,046	,086	4,226	,521
	Estética	17,461	1	17,461	,475	,494	,010	,475	,104
	Prazer	70,377	1	70,377	5,908	,019	,116	5,908	,662
Grupo.Idade2	Controle.do.Estresse	11,500	1	11,500	,360	,551	,008	,360	,090
	Saúde	,149	1	,149	,007	,934	,000	,007	,051
	Sociabilidade	26,658	1	26,658	,463	,500	,010	,463	,102
	Competitividade	,005	1	,005	,000	,993	,000	,000	,050
	Estética	2,672	1	2,672	,073	,789	,002	,073	,058
	Prazer	2,432	1	2,432	,204	,654	,005	,204	,073
Tempo.prática	Controle.do.Estresse	23,252	1	23,252	,729	,398	,016	,729	,133
	Saúde	55,701	1	55,701	2,600	,114	,055	2,600	,352
	Sociabilidade	15,960	1	15,960	,277	,601	,006	,277	,081
	Competitividade	72,389	1	72,389	1,092	,302	,024	1,092	,176
	Estética	3,569	1	3,569	,097	,757	,002	,097	,061
	Prazer	1,916	1	1,916	,161	,690	,004	,161	,068
Sexo * Grupo.Idade2	Controle.do.Estresse	17,145	1	17,145	,537	,467	,012	,537	,111
	Saúde	27,765	1	27,765	1,296	,261	,028	1,296	,200
	Sociabilidade	29,886	1	29,886	,519	,475	,011	,519	,109
	Competitividade	34,344	1	34,344	,518	,475	,011	,518	,108
	Estética	11,603	1	11,603	,316	,577	,007	,316	,085
	Prazer	35,052	1	35,052	2,942	,093	,061	2,942	,389
Sexo * Tempo.prática	Controle.do.Estresse	1,901	1	1,901	,060	,808	,001	,060	,057
	Saúde	4,913	1	4,913	,229	,634	,005	,229	,076
	Sociabilidade	37,086	1	37,086	,644	,426	,014	,644	,123
	Competitividade	24,162	1	24,162	,364	,549	,008	,364	,091
	Estética	181,522	1	181,522	4,939	,031	,099	4,939	,585
	Prazer	21,669	1	21,669	1,819	,184	,039	1,819	,262
Grupo.Idade2 * Tempo.prática	Controle.do.Estresse	75,559	1	75,559	2,368	,131	,050	2,368	,325
	Saúde	42,321	1	42,321	1,976	,167	,042	1,976	,280
	Sociabilidade	59,679	1	59,679	1,037	,314	,023	1,037	,169
	Competitividade	10,172	1	10,172	,153	,697	,003	,153	,067
	Estética	95,759	1	95,759	2,605	,113	,055	2,605	,352
	Prazer	,013	1	,013	,001	,974	,000	,001	,050
Sexo * Grupo.Idade2 * Tempo.prática	Controle.do.Estresse	124,020	1	124,020	3,886	,055	,080	3,886	,488
	Saúde	47,862	1	47,862	2,234	,142	,047	2,234	,310
	Sociabilidade	13,226	1	13,226	,230	,634	,005	,230	,076
	Competitividade	271,482	1	271,482	4,094	,049	,083	4,094	,508
	Estética	447,331	1	447,331	12,171	,001	,213	12,171	,927
	Prazer	,185	1	,185	,016	,901	,000	,016	,052

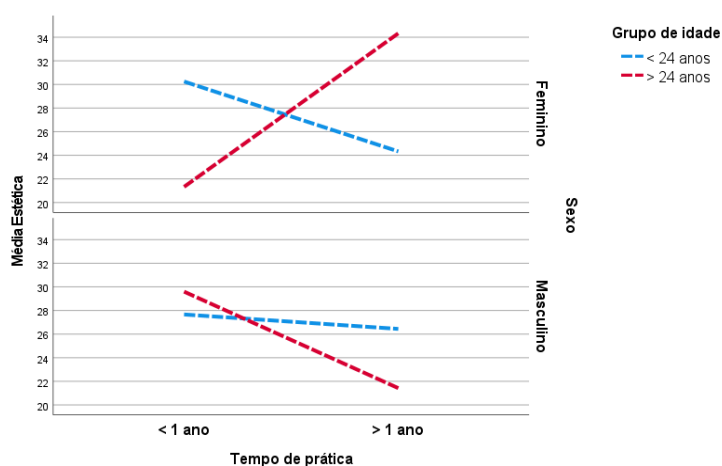
Fonte: autoria própria (2023).

Com base nos resultados de forma individual, apenas a variável sexo apresentou efeito significativo (*Partial Eta Squared* - η_p^2) de magnitude pequena sobre o Fator Motivacional Prazer ($F(1,45) = 5,908$; $p = ,019$; $\eta_p^2 = ,116$). As mulheres atribuem uma importância maior ($\bar{x} = 37,25 \pm ,845$) do que os homens ($\bar{x} = 34,68 \pm ,632$) a esse Fator Motivacional, para envolver-se com a prática do atletismo na equipe da UFRGS. As demais variáveis, de forma individual, grupo de idade e tempo de prática não exerceram efeito significativo na variabilidade dos Fatores Motivacionais para a prática esportiva. Esse resultado mostra que as mulheres se envolvem mais com práticas que sejam mais prazerosas e que proporcionem maior sensação de bem-estar para elas (Barbosa *et al.*, 2010), quando comparado aos homens.

Referente ao efeito das interações entre as variáveis independentes sobre os Fatores Motivacionais, com base nos resultados apresentados na tabela 20, foi evidenciado que as variáveis independentes sexo, grupo de idade e tempo de prática interagem exercendo um efeito significativo, porém muito pequeno sobre o Fator Motivacional Estética ($F(1,45) = 12,171$; $p = ,001$; $\eta_p^2 = ,213$). As mulheres com idades maiores que 24 anos e com tempo de prática maior que um ano consideram os motivos ligados à estética com maior importância ($\bar{x} = 34,33 \pm 2,475$) para a prática e participação na equipe de atletismo da UFRGS do que os demais grupos.

Nas figuras abaixo, podemos verificar o efeito destas interações das variáveis independentes no Fator Motivacional Estética.

Figura 7 – Interação entre as variáveis independentes e seu efeito no fator Estética



Fonte: autoria própria (2023).

Parece ficar evidente que, com o aumento do tempo de prática e da idade, as mulheres aumentam sua motivação para prática da atividade física e esportiva por motivos da Estética, relacionados com manter o corpo em forma, definido, e para sentir-se bonita.

4.5 COMPARAÇÕES ENTRE OS SEXOS

Tabela 16 – Resultados das comparações por sexo em cada Fator Motivacional

Comparações por Método Pairwise							
Variável dependente	(I) Sexo	(J) Sexo	Diferença média (I-J)	Desvio padrão	Sig. ^b	95% Intervalo de Confiança para Diferença ^b	
						Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	Feminino	Masculino	,783	1,727	,653	-2,696	4,261
	Masculino	Feminino	-,783	1,727	,653	-4,261	2,696
Saúde	Feminino	Masculino	1,382	1,415	,334	-1,468	4,232
	Masculino	Feminino	-1,382	1,415	,334	-4,232	1,468
Sociabilidade	Feminino	Masculino	-,755	2,319	,746	-5,426	3,917
	Masculino	Feminino	,755	2,319	,746	-3,917	5,426
Competitividade	Feminino	Masculino	-5,118*	2,490	,046	-10,132	-,104
	Masculino	Feminino	5,118*	2,490	,046	,104	10,132
Estética	Feminino	Masculino	1,278	1,854	,494	-2,456	5,011
	Masculino	Feminino	-1,278	1,854	,494	-5,011	2,456
Prazer	Feminino	Masculino	2,565*	1,055	,019	,439	4,690
	Masculino	Feminino	-2,565*	1,055	,019	-4,690	-,439

Baseado em médias marginais estimadas

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

b. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Fonte: autoria própria (2023).

Encontrou-se diferenças significativas entre os sexos no Fator Motivacional referente ao Prazer ($p = 0,019$). As mulheres apresentaram índices médios mais elevados ($\bar{x} = 37,25 \pm ,845$) do que os homens ($\bar{x} = 34,68 \pm ,632$). O sexo feminino diferencia-se do masculino por atribuir maior importância aos motivos de atingir seus ideais, alcançar seus objetivos, realizar-se, e esse envolvimento com a prática do atletismo lhe traz satisfação, prazer, elevando a sensação de bem-estar e sentir-se bem.

Outros estudos também encontraram diferenças significativas entre os sexos onde as mulheres atribuíram índices médios mais elevados do que os homens no Fator Motivacional referente ao Prazer (Duarte, 2019; Tomazoni, 2012), além de diferenças significativas no Fator Motivacional referente à Estética (Duarte, 2019; Tomazoni, 2012) e Saúde (Tomazoni, 2012; Pires, 2015). Entretanto, Ribeiro (2014) não encontrou diferenças estatísticas significativas entre os sexos.

Esses resultados evidenciam que as mulheres prezam mais do que os homens por atividades que sejam prazerosas e que lhes proporcionem sensação de bem-estar (Barbosa *et al.*, 2010). A saúde também apresentou uma maior importância para as mulheres, assim como evidenciado na sociedade atual, onde as mulheres se cuidam mais e zelam mais pela sua saúde do que os homens (Gandra, 2021). E, por fim, a preocupação com a estética também foi maior para as mulheres, sendo grande parte em função da pressão das grandes mídias para se atingir o corpo perfeito e socialmente aceito (Russo, 2005).

4.6 COMPARAÇÃO POR GRUPO DE IDADE

Tabela 17 – Comparações por Método Pairwise dos Fatores Motivacionais por grupo de idade

Comparações por Método Pairwise							
Variável dependente	(I) Grupo Idade	(J) Grupo Idade	Diferença média (I-J)	Estatística do teste Padrão	Sig. ^a	95% Intervalo de Confiança para Diferença ^a	
						Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	< 24 anos	> 24 anos	-1,037	1,727	,551	-4,515	2,442
	> 24 anos	< 24 anos	1,037	1,727	,551	-2,442	4,515
Saúde	< 24 anos	> 24 anos	-,118	1,415	,934	-2,968	2,732
	> 24 anos	< 24 anos	,118	1,415	,934	-2,732	2,968
Sociabilidade	< 24 anos	> 24 anos	1,579	2,319	,500	-3,093	6,250
	> 24 anos	< 24 anos	-1,579	2,319	,500	-6,250	3,093
Competitividade	< 24 anos	> 24 anos	,021	2,490	,993	-4,993	5,035
	> 24 anos	< 24 anos	-,021	2,490	,993	-5,035	4,993
Estética	< 24 anos	> 24 anos	,500	1,854	,789	-3,233	4,233
	> 24 anos	< 24 anos	-,500	1,854	,789	-4,233	3,233
Prazer	< 24 anos	> 24 anos	-,477	1,055	,654	-2,602	1,649
	> 24 anos	< 24 anos	,477	1,055	,654	-1,649	2,602

Baseado em médias marginais estimadas

a. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Fonte: autoria própria (2023).

Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos de idades nos Fatores Motivacionais para a prática esportiva ($p > 0,05$).

Pires (2015) também não encontrou associação da idade com qualquer um dos Fatores Motivacionais.

Diferentemente de Duarte (2019), que encontrou em seu estudo diferenças significativas nos Fatores Motivacionais referente à Estética e ao Prazer, no qual o grupo de praticantes mais velhos apresentou índices médios mais baixos que os demais grupos. Esse resultado pode ser explicado pela necessidade da prática de atividades físicas pelos mais velhos, tendo em vista os seus diversos benefícios para a saúde durante o processo de envelhecimento (Schveitzer e Claudino, 2010). Essa obrigação da prática motivada pela melhora da saúde pode fazer com que a motivação pelo prazer diminua e a motivação pela estética não seja mais uma prioridade, uma vez que a prioridade no momento é a saúde.

4.7 COMPARAÇÃO POR TEMPO DE PRÁTICA

Tabela 18 – Comparações por Método Pairwise dos Fatores Motivacionais por tempo de prática

Comparações por Método Pairwise							
Variável dependente	(I) Tempo de prática	(J) Tempo de prática	Diferença média (I-J)	Estatística do teste Padrão	Sig. ^a	95% Intervalo de Confiança para Diferença ^a	
						Limite inferior	Limite superior
Controle do Estresse	< 1 ano	> 1 ano	1,474	1,727	,398	-2,004	4,953
	> 1 ano	< 1 ano	-1,474	1,727	,398	-4,953	2,004
Saúde	< 1 ano	> 1 ano	2,282	1,415	,114	-,568	5,132
	> 1 ano	< 1 ano	-2,282	1,415	,114	-5,132	,568
Sociabilidade	< 1 ano	> 1 ano	-1,221	2,319	,601	-5,893	3,450
	> 1 ano	< 1 ano	1,221	2,319	,601	-3,450	5,893
Competitividade	< 1 ano	> 1 ano	-2,601	2,490	,302	-7,616	2,413
	> 1 ano	< 1 ano	2,601	2,490	,302	-2,413	7,616
Estética	< 1 ano	> 1 ano	,578	1,854	,757	-3,156	4,311
	> 1 ano	< 1 ano	-,578	1,854	,757	-4,311	3,156
Prazer	< 1 ano	> 1 ano	,423	1,055	,690	-1,702	2,549
	> 1 ano	< 1 ano	-,423	1,055	,690	-2,549	1,702

Baseado em médias marginais estimadas

a. Ajustamento para diversas comparações: Bonferroni.

Fonte: autoria própria (2023).

Assim como nos resultados encontrados com a variável grupo de idade, não foram evidenciadas diferenças significativas entre os grupos de tempo de prática nos Fatores Motivacionais para a prática esportiva ($p > 0,05$).

Já Duarte (2019) encontrou em seu estudo diferenças significativas no Fator Saúde, no qual quanto maior o tempo de prática, menor a motivação nesse fator. Conforme a Organização Mundial da Saúde (2020), quando atividades físicas são praticadas de forma regular, maiores são os ganhos em saúde, portanto, a longo prazo, a Saúde pode deixar de ser um fator de motivação para a prática de atividade física, uma vez que ela está em dia.

4.8 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Como limitações deste trabalho, cito o tamanho pequeno da amostra. A seleção dos sujeitos não foi tão boa e a amostra ficou com um tamanho menor do que o esperado. E, como sugestão, cito a realização de novas pesquisas com amostras probabilísticas contemplando outras modalidades esportivas em diferentes contextos e que considerem outros fatores associados à motivação para a prática esportiva.

5 CONCLUSÃO

Buscando manter os alunos cada vez mais envolvidos com a prática esportiva e ativos durante todo o período de formação, considerando a importância da atividade física na vida dos estudantes universitários, este estudo objetivou identificar os principais Fatores Motivacionais que levam os acadêmicos a iniciarem e a permanecerem treinando na equipe de atletismo da UFRGS durante o período de formação.

Após analisar os resultados da pesquisa, podemos afirmar que os Fatores Motivacionais que mais motivam os acadêmicos são, independentemente das variáveis sexo, grupos de idade e tempo de prática, a Saúde e o Prazer e, o fator que menos motiva, é a Competitividade.

Já, quando investigado sobre o tamanho do efeito das variáveis independentes nos Fatores Motivacionais para a prática esportiva, podemos observar que variável sexo apresentou efeito significativo de magnitude pequena sobre o Fator Motivacional Prazer, onde as mulheres atribuem maior importância do que os homens a esse fator. Porém, de forma independente, os grupos de idade e a variável tempo de prática não evidenciaram efeitos significativos sobre os Fatores Motivacionais para a prática esportiva.

A interação entre todas as variáveis independentes, sexo, grupos de idade e tempo de prática, também exerceu um efeito significativo de magnitude pequena sobre o Fator Motivacional Estética, no qual as mulheres com idades maiores que 24 anos e com tempo de prática maior que um ano consideram os motivos ligados à estética com maior importância para a prática do que os demais grupos.

Portanto, podemos concluir que a adesão e a permanência no esporte universitário, em especial no grupo de atletismo da UFRGS, deve ser orientada por objetivos e metas que estão relacionados com os principais Fatores Motivacionais do seu envolvimento, o Prazer e a Saúde.

Com isso, sugere-se que os treinadores atuantes no esporte universitário, ao realizarem seus planejamentos, definam suas metodologias de treino e estabeleçam objetivos e metas, considerando o perfil motivacional do grupo. Buscando, desta forma, o ajuste e a adequação de sua intervenção, aumentando a possibilidade de adesão e permanência dos acadêmicos nos esportes universitários.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maurina Pinto de *et al.* Motivos que levam estudantes universitários de Educação Física de Belo Horizonte à prática regular de atividade física. **EFDeportes.com**, v. 20, n. 210, 2015.

BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide *et al.* A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, 2007.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF- 54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide *et al.* Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99–106, 2011a.

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, n. 1, p. 65–73, 2015.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, v. 13, n. 1, p. 1–12, 2008.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide *et al.* Estudos fatoriais e de consistência interna da Escala Balbinotti de Motivos à Competitividade no Esporte (EBMCE-18). **Motriz: revista de educação física**. UNESP, v. 17, n. 2, 2011b.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-126)**. 2ª versão. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.

BARA FILHO, Maurício; MIRANDA, Renato. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**, v. 3, n. 3, p. 62-72, 1998.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes *et al.* O prazer na prática de atividades físicas e esportivas na adolescência: um estudo comparativo entre os sexos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 2, 2010.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes *et al.* A motivação à prática de atividade física regular relacionada à estética em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, 2007.

BIDDLE, Stuart; SOOS, Istvan; CHATZISARANTIS, Nikos. Predicting physical activity intentions using goal perspectives and self-determination theory approaches. **European Psychologist**, v. 4, n. 2, p. 83-89, 1999.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; MACHADO, Afonso Antonio. **Aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. São Paulo: Atheneu, 2008. (Coleção psicologia do esporte e do exercício, v. 2).

CAMARGO, Philip Rocha de; MEZZADRI, Fernando Marinho. A organização e configuração do esporte universitário no Brasil (1940-1980). **Motrivivência**, v. 30, n. 53, p. 52–68, 2018.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de porto alegre**. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

COAKLEY, Jay. **Sport in society: Issues and controversies**. 4. ed. St. Louis: Times Mirror/Mosby College, 1994

COHEN, Jacob. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 1988.

CORBIN, Charles B.; LINDSEY, Ruth. **Concepts of physical fitness with laboratories**. Indianapolis: WCB Brown & Benchmark, 1994.

CORRÊA, Mikael Almeida; DIAS, Ana Cristina Garcia. “Ajuda a Não Ficar Louco”: Estudo Qualitativo Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 23, n. 2, p. 566–585, 2023.

COSTA, Israel Teoldo *et al.* A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades brasileiras a praticarem exercícios. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8 n. 1, 2012.

COSTA, Rochelle Rocha *et al.* Processos de amostragem e cálculo para determinação do tamanho da amostra: critérios e métodos adotados em teses e dissertações em Ciências do Movimento Humano – um estudo descritivo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 20, n. 5, p. 480-490, 2018.

CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall, 1984.

DUARTE, Douglas Brandão. **Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do Condomínio Alphaville em Porto Alegre**. Monografia (Bacharelado de Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2019.

EPIPHANIO, Erika Höfling. **Psicologia do esporte e desenvolvimento humano: um estudo exploratório junto a uma equipe feminina de vôlei**. Tese (Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano). São Paulo, Universidade de São Paulo, 2011. 105 p.

FERNANDES, Helder Miguel; VASCONCELOS-RAPOSO, José. *Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo*. **Estudos de psicologia**, v. 10, n. 3, p. 385-395, 2005.

FIELD, Andy. **Descobrimo a estatística usando o SPSS**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

GANDRA, Alana. Homem aumenta ida ao médico, mas a mulher ainda cuida mais da saúde. **Agência Brasil**, 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-07/homem-aumenta-ida-ao-medi-co-mas-mulher-ainda-cuida-mais-da-saude>. Acesso em: 09 de jan. de 2024

GARCIA, Rui Proença; LEMOS, Kátia Moreira. A estética como um valor na educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 17, n. 1, 2003.

GESAT, René Augusto Martins. **Fatores motivacionais para a prática do futebol de campo: um estudo com crianças e jovens de um projeto social**. Monografia (Curso de Educação Física: Bacharelado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021.

GILL, Diane L.; DEETER, Thomas E. Development of the sport orientation questionnaire. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 59, n. 3, p. 191-202, 1988.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 1, n. 1, 1995.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; LEGNANI, Elto. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 4, p. 679–689, 2012.

HIRAKATA, Vânia Naomi *et al.* PSS Health: como calcular tamanho de amostra para testes de comparação de médias de dois grupos. **Clinical and Biomedical Research**, v. 42, n. 2, 2022.

JUCHEM, Luciano. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos *et al.* Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 3, p. 761–772, 2011.

MARCONI, Marina de Andrade.; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. Editora Atlas, 2010.

MARGIS, Regina *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. suppl 1, p. 65–74, 2003.

MASSARELLA, Fábio Luiz; WINTERSTEIN, Pedro José. Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009.

MOTA, Íris Dantas da *et al.* Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, p. 243–256, 2017. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

NUNOMURA Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 3, 1998.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (2020). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>

PACHECO, Cauê Haase. **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos)**. Monografia (Curso de Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.

PATRÍCIO, Manuel Ferreira. **Lições de axiologia educacional**. Lisboa: Universidade Aberta, 1993

PEREIRA, Gizela Pedrazzoli; DA SILVA, Catarina Maria Gomes Duarte. Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 74997-75013, 2020.

PIRES, Fernanda Cabral. **Fatores motivacionais nas aulas de ginástica coletiva: uma comparação entre homens e mulheres**. Monografia (Curso de Educação Física: Bacharelado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015.

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

PRAÇA, Fabíola Silva Garcia. Metodologia da pesquisa científica: organização estrutural e os desafios para redigir o trabalho de conclusão. **Revista Eletrônica Diálogos Acadêmicos**, v. 8, n. 1, p. 72-87, 2015.

RAUPP, Fabiano Maury; BEUREN, Ilse Maria. Metodologia da pesquisa aplicável às ciências. *In*: BEUREN, Ilse Maria. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade**: teoria e prática. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2006. 195 p.

RIBEIRO, David de Aguiar. **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre**. Monografia (Curso de Educação Física: Bacharelado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2014.

ROMERO, Bruna Freitas *et al.* Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 1, 2017.

RUSSO, Renata. Imagem Corporal: Construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, v. 5, n. 6, 2005.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemp Educ Psychol**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

RYAN, Richard M. *et al.* Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p. 335-354, 1997.

SALDANHA, Ricardo Pedrozo *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, 2007.

SALDANHA, Ricardo Pedrozo. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos)**. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2008.

SALDANHA, Ricardo Pedrozo *et al.* Validação de construto e consistência interna do IMPRAFE-54 em atletas de basquetebol infantojuvenis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 3, p. 467-478, 2019.

SAMULSKI, Dietmar M. **Psicologia do esporte**: Conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

SAMULSKI, Dietmar M. **Psicologia do esporte**: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1995.

SCHVEITZER, Vanessa. CLAUDINO, Renato. A importância da atividade física durante o processo de envelhecimento. **EFDeportes.com**, v. 14, n. 141, 2010.

SILVA, Maritza Lordsleem; LEONIDIO, Ameliane da Conceição Reubens; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de. Prática de Atividade Física e o Estresse: Uma Revisão Bibliométrica. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, n. 2, 2015.

SILVA, Rodrigo Batalha *et al.* Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 2, 2012.

SILVA, Rogério Magalhães Coimbra. Promoção da saúde pela prática da atividade física: vivências em um projeto de extensão universitária. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 1, n. 2, p. 470-475, 2023.

STAREPRAVO, Fernando Augusto *et al.* O esporte universitário no Brasil: uma interpretação a partir da legislação esportiva. **Esporte e Sociedade**, v. 5, n.14, p. 01-23, 2010.

TOMAZONI, Fabiano. **Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua**. Monografia (Curso de Educação Física: Licenciatura) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ANEXO A – IMPRAF–54

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Inventário de Motivação para à Prática de Atividade Física (IMPRAF –54)

Dados demográficos:

Sexo: ()Mulher ()Homem ()Outros ()Não gostaria de declarar

Idade: _____

Curso: _____

Ano/semestre de entrada na UFRGS: _____

Semestre atual: _____

Praticava atletismo antes de entrar na equipe? ()Sim ()Não

Tempo de prática no atletismo como atleta da UFRGS:

()Menos de 6 meses ()De 6 meses a 1 ano ()De 1 ano a 2 anos ()Mais de 2 anos

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

1 - Isto me motiva pouquíssimo

2 - Isto me motiva pouco

3 - Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida

4 - Isto me motiva muito

5 - Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para..

- 1.
1. () diminuir a irritação.
2. () adquirir saúde.
3. () encontrar amigos.
4. () ser campeão no esporte.
5. () ficar com o corpo bonito.
6. () atingir meus ideais.
- 2.
7. () ter sensação de repouso.
8. () melhorar a saúde.
9. () estar com outras pessoas.
10. () competir com os outros.
11. () ficar com o corpo definido.
12. () alcançar meus objetivos.

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

APÊNDICE A – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL (TAI)

TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Título da pesquisa: “**Fatores motivacionais para adesão e permanência no esporte universitário: um estudo com atletas de atletismo da UFRGS**”.

Pesquisador Responsável: Professor Marcelo Francisco da Silva Cardoso; (51)33085887 e (51)99828020; marcelocardoso.esef@gmail.com.

ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL.

Participante: Graduanda Thainá Tisca Vargas; (51)995954474; tatatisca@gmail.com.

ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL.

Esta pesquisa tem como objetivo identificar os principais fatores motivacionais que levam os acadêmicos a iniciarem e a permanecerem treinando na equipe de atletismo da UFRGS durante o período de graduação e pós-graduação. Por isso, venho por meio deste documento solicitar autorização para a realização da pesquisa com os atletas universitários da modalidade de atletismo da UFRGS.

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 da ferramenta Google Forms. Os indivíduos participarão do estudo somente após devidamente informados e esclarecidos sobre os detalhes da pesquisa e de assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O principal benefício desta pesquisa será a obtenção de informações relevantes sobre os principais fatores motivacionais que levam os acadêmicos a iniciarem e a permanecerem nas práticas esportivas universitárias, contribuindo desta forma com os treinadores para um planejamento mais adequado e alinhado com os objetivos e as características do grupo, e assim manter os estudantes envolvidos com a prática e consequentemente ativos durante todo período de graduação e pós-graduação.

Estou ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos procedimentos, benefícios ou outros assuntos relacionados ao estudo e da liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do mesmo a qualquer momento.


Declaro que recebi a cópia da presente solicitação de autorização para realização do estudo com os atletas universitários da modalidade de atletismo da UFRGS.

Nome:

Cargo:

Documento assinado digitalmente
 ANGELA LAUTERT MONTEIRO
Data: 27/12/2023 10:10:56-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Porto Alegre, 26 de dezembro de 2023.

Documento assinado digitalmente
 ANDRESSA LOPES NULLE
Data: 27/12/2023 11:47:44-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

APÊNDICE B – 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 adesão e permanência no esporte universitário: um estudo com atletas de atletismo da UFRGS”.**

Pesquisador Responsável: Professor Marcelo Francisco da Silva Cardoso; (51)33085887 e (51)99828020; marcelocardoso.esef@gmail.com. ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL.

Participante: Graduanda Thainá Tisca Vargas; (51)995954474; tatatisca@gmail.com. ESEFID/UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL.

Esta pesquisa tem como objetivo identificar os principais fatores motivacionais que levam os acadêmicos a iniciarem e a permanecerem treinando na equipe de atletismo da UFRGS durante o período de graduação e pós-graduação.

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 que levam os acadêmicos a iniciarem e a permanecerem treinando na equipe de atletismo da UFRGS durante o período de graduação e pós-graduação, visando contribuir com os treinadores para um planejamento mais adequado aos objetivos e as características do grupo e, desta forma, manter os acadêmicos cada vez mais envolvidos com a prática e consequentemente ativos durante todo o período de formação, dada a importância da atividade física na vida dos estudantes do ensino superior.

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 como 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 pode contatar os responsáveis pela pesquisa da UFRGS nos telefones acima.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu _____ concordo em participar da pesquisa que tem como título **“Fatores motivacionais para adesão e permanência no esporte universitário: um estudo com atletas de atletismo da UFRGS”.** 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.