



AMANDA APARECIDA MACIENTE

**MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS DE GRADUAÇÃO DA UFLA
PARA A PRÁTICA DESPORTIVA DAS ATLÉTICAS**

**LAVRAS – MG
2019**

AMANDA APARECIDA MACIENTE

**MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS DE GRADUAÇÃO DA UFLA
PARA A PRÁTICA DESPORTIVA DAS ATLÉTICAS**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Educação Física, para a obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira
Orientador

**LAVRAS - MG
2019**

*A minha família como um todo, mãe, avós, tios/as, primo/as e a Vitória, que sempre estiveram do meu lado e pela segunda estão vivendo essa conquista comigo.
Em especial a Andrea minha mãe que me deu o dom da vida e me deu forças mais uma vez para poder superar os meus limites.
Aos meus avôs Maria Helena e Aristides que me mostraram com humildade e perseverança que nunca devo desistir.
Ao meu namorado Herbet Júnior (Pelé), amigo e parceiro que esteve presente em todos os momentos e também cuidou de mim nos momentos difíceis dessa jornada.
Aos meus professores Luiz Ricardo (Falcão), Marcelo e Dula que continuam sendo exemplos e me motivaram a continuar trilhando esse caminho.*

DEDICO

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me dar saúde para continuar sempre perseverante no meu caminho e nunca desistir de continuar.

À Universidade Federal de Lavras (UFLA) e ao Departamento de Educação Física (DEF), por ter mais uma vez me acolhido e sido minha segunda casa durante toda a graduação.

Aos professores do Departamento de Educação Física da UFLA, pelos ensinamentos transmitidos, convivência e experiências compartilhadas.

Ao professor Dr. Marcelo de Castro Teixeira pela orientação, paciência, amizade, dedicação e seus ensinamentos que foram de grande relevância para a realização deste trabalho e meu crescimento profissional.

Ao mestrando, futuro doutor, Helton Pereira de Carvalho pela ajuda com os resultados, análises estatísticas e por ter aceitado fazer parte da banca avaliadora, agregando todo seu conhecimento para o engrandecimento desse trabalho.

Aos meus companheiros da Associação Atlética Acadêmica Kraken, pelos momentos de glória no esporte e tudo mais que pude aprender fazendo parte da diretoria. Vou sentir saudades #vemcomaMaisTemida

A Academia Garota Fitness, por ter aberto as portas e me incentivar a querer cada vez mais buscar o conhecimento sobre minha área profissional e pelas amizades incríveis que pude fazer e que levarei para vida toda.

Ao Instituto Presbiteriano Gammon, por mais uma vez me acolher, agora não como atleta, mas como profissional, a fim de agregar para o crescimento pessoal e intelectual dos seus alunos.

A Academia Up Fitness, por também agregar a minha vida uma oportunidade de exercer minha profissão e estar na companhia de pessoas incríveis.

A Interativa Recreação e Lazer por fazer parte da minha vida, pessoal e profissional, por me dar a oportunidade de levar alegria e entretenimento às crianças e pelas amizades que eu cultivo ao longo do tempo.

E a todos os meus amigos e amigas que mais uma vez caminharam comigo rumo a mais um término de graduação, sem a companhia, sorriso e parceria de vocês, isso não seria possível.

“Esta pequena parte da minha vida, esta pequena parte, se chama felicidade.”

A procura da felicidade (2006)

RESUMO

Essa monografia tem como objetivo verificar quais fatores motivam os alunos de graduação da Universidade Federal de Lavras para as práticas desportivas oferecidas pelas Associações Atléticas. Também objetiva, especificamente, verificar a influência da criação das atléticas na Universidade Federal de Lavras na prática desportiva dos alunos de graduação. Foi utilizado como instrumento de pesquisa o questionário de Motivação para as Atividades Desportiva (QMAD), que é composto por 30 itens, onde cada item descreve as razões que levam à participação em atividades desportivas. Participaram da pesquisa 163 indivíduos, sendo 64 homens (39,26%) e 99 mulheres (60,74%), com idade média de 21,35 anos. Os resultados apresentaram que a criação das atléticas influenciaram de forma positiva para a prática de atividade desportiva. O fator “Convívio social”, foi o maior fator de motivação para que os alunos buscassem participar das práticas desportivas, além da criação das atléticas influenciarem de forma positiva para a busca dessa prática. O resultado do questionário QMAD destacou a dimensão “Emoções”. Quando comparados os sexos, a diferença estatística significativa apresentou-se apenas na dimensão “Competição”, em que os escores dos homens apresentaram uma diferença maior relacionado aos das mulheres.

Palavras-chave: Esporte universitário. Atlética. Motivação.

ABSTRACT

This monograph aims to verify which factors motivate undergraduate students of the Federal University of Lavras for the sports practices offered by Athletic Associations. It also aims, specifically, to verify the influence of the creation of athletics at the Federal University of Lavras in the sports practice of undergraduate students. The questionnaire Motivation for Sports Activities (QMAD) was used as a research tool, which consists of 30 items, where each item describes the reasons that lead to participation in sports activities. A total of 163 individuals participated, of which 64 were men (39.26%) and 99 were women (60.74%), with a mean age of 21.35 years. The results showed that the creation of athletics had a positive influence on the practice of sports activity. The "Social conviviality" factor was the greatest motivation factor for students to seek to participate in sports practices, in addition to the creation of athletics, to positively influence the pursuit of this practice. The result of the QMAD questionnaire highlighted the dimension "Emotions". When the sexes were compared, the statistically significant difference was only found in the "Competition" dimension, in which the men's scores presented a greater difference related to the women's.

Key words: University sport. Athletic. Motivation.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 Surgimento do esporte universitário e as associações atléticas acadêmicas	11
2.2 A Universidade Federal de Lavras e suas associações atléticas.....	13
2.3 Motivação	14
3 OBJETIVOS	17
3.1 Objetivo Geral.....	17
3.2 Objetivos Específicos	17
4 MÉTODO	17
4.1 Amostra.....	17
4.2 Instrumento	18
4.3 Procedimentos.....	19
4.4 Análise Estatística	19
4.5 Critérios de Inclusão.....	19
4.6 Critérios de Exclusão	20
5 HIPÓTESES	20
6 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	20
7 CONCLUSÃO	27
8 REFERÊNCIAS.....	29
9 ANEXO	33

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS 2006) a prática de esportes é vista de suma importância na vida do ser humano, traz inúmeros benefícios, como melhoria da qualidade de vida, da coordenação motora, prazer na prática, socialização, entre outros. Benefícios esses também procurados pelos alunos ingressantes em uma universidade. Legnani (2009), destaca que os principais fatores motivacionais à prática do exercício físico em universitários são: a prevenção de doenças, o controle de peso corporal e a aparência física que são definidos como fatores extrínsecos. Além disso, o controle do estresse, o prazer e o bem-estar que são definidos como fatores intrínsecos.

Buckworth e Dishman (2002) e Dosil (2008) destacam em seus estudos que o exercício físico regular e moderado tem benefícios inquestionáveis para a saúde física, psicológica e social, podendo contribuir de forma significativa para o bem-estar geral do sujeito em todas as idades.

O esporte universitário no Brasil ainda é considerado amador, já que o atleta precisa conciliar a vida de treino com os estudos, além do baixo incentivo vindo por parte de poderes públicos ou até mesmo das universidades, independentemente de serem públicas ou privadas. Em contrapartida, com a criação das Associações Atléticas Acadêmicas, houve um maior incentivo para que os alunos/as de graduação procurassem se apropriar das atividades oferecidas, como a gestão, as baterias e torcidas organizadas e principalmente suas práticas desportivas sejam elas coletivas e/ou individuais.

Contudo, é preciso entender qual a motivação que leva à procura pela prática desportiva, e compreender o fator de motivação para a participação desses alunos/as nos treinos e competições das atléticas, seja ele no Esporte Participação ou Esporte Competição. O Esporte Participação tem a relação com o tempo livre e o lazer que as pessoas têm para realizar alguma atividade física. O Esporte Competição engloba uma série de fatores com o propósito da busca da vitória, e para isso falamos do Esporte de Rendimento, com treinamentos técnicos, táticos e físicos (HATZIDAKIS, 2006).

Considerando todos os benefícios às práticas de exercícios físicos e esportes, essa monografia partiu de um interesse da pesquisadora em compreender quais os motivos da adesão dos alunos de graduação da Universidade Federal de Lavras (UFLA) à prática desportiva oferecida pelas associações atléticas. Poucos são os estudos na literatura que

trazem como assunto principal as atléticas abordada como promotora do esporte, e então, se faz necessária uma compreensão mais significativa a respeito do esporte universitário.

Portanto, o objetivo desse trabalho foi verificar a motivação dos alunos/as de graduação para participarem das equipes de suas respectivas atléticas, bem como verificar se a criação dessas atléticas influenciam os alunos na sua prática desportiva.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Surgimento do esporte universitário e as associações atléticas acadêmicas

Estudos de Ormezzano (1996) indicam que em 1905, nos Estados Unidos da América, se iniciou a primeira associação de esportes universitários que posteriormente foram criadas nos países europeus e nórdicos. Mais expressivamente nos Estados Unidos as ligas nacionais universitárias assumem um papel fundamental para chegada de um atleta ao profissionalismo, já que sua passagem pelo esporte na universidade serve como intermédio para a carreira profissional:

Nos Estados Unidos, o esporte de base é praticado na escola e, posteriormente, nas universidades. Em alguns casos, alunos chegam a escolher seu curso com base na qualidade da equipe universitária ou recebem bolsas para cursar a faculdade e jogar pelo time. Apenas quem alcança um nível elevado chega aos clubes profissionais (ALVES E PIERANTI, 2007, p.5).

Coelho (1984) aponta o esporte universitário como “um esporte de formação, cuja função principal é social, visando o bem-estar do estudante universitário”.

Hatzidakis (1993) traz em seu estudo que o esporte universitário é um fenômeno social que supre as demandas e necessidades de intercâmbio e integração física, cultural e social de estudantes universitários. Ainda segundo Hatzidakis (2006), no Brasil, o fenômeno do esporte universitário pode ser compreendido de três maneiras, e são elas:

(a) - Esporte Universitário de Rendimento, praticado por alunos selecionados através dos melhores desempenhos apresentados dentro de cada Instituição de Ensino Superior (IES). O objetivo é participar de competições entre diversas universidades, inclusive campeonatos oficiais organizados pelas Federações Universitárias Estaduais ou pela Confederação Brasileira de Desportos Universitários (CBDU);

(b) – Esporte Universitário de Participação, que pode ser praticado por qualquer aluno, voluntariamente, sem qualquer tipo de seleção. Pode ocorrer em competições internas ou atividades esportivas recreativas com outros alunos, visando a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção de saúde e da educação;

(c) - Esporte Universitário Educacional, sendo este praticado nas IES por dois diferentes meios: da Educação Física Curricular, na forma de disciplinas de graduação; ou nas Entidades Acadêmicas Esportivas, tais como as Associações Atléticas Acadêmicas (AAAs), Clubes Acadêmicos, Departamentos Esportivos de Centros ou Diretórios Acadêmicos, com o objetivo de alcançar o desenvolvimento integral e a formação para a cidadania e o lazer.

Oficialmente o esporte universitário chegou ao Brasil em 1941 com o Decreto-lei nº 3.617/41, de 15 de setembro de 1941, que criou a Confederação Brasileira de Desporto Universitário – CBDU e a Associação Atlética Acadêmica – AAA, que antes tinha uma ligação direta com os centros acadêmicos das universidades, sendo essa uma das exigências para o seu reconhecimento federal.

Em 1970 as Associações Atléticas Acadêmicas – AAAs, passam a ser responsáveis por toda a organização do desporto universitário dentro das universidades, assim havendo uma representatividade esportiva significativa por parte de cada curso.

Segundo Barbanti (1994) o esporte universitário é definido como: “uma forma de esporte institucional que oferece atividade física para os membros da universidade/faculdade”. É também apontado pelo autor que, apesar de a maioria dos esportes oferecidos serem recreativos, “existem também esportes competitivos nos quais os estudantes podem participar através de competições amistosas e competições estaduais (promovidas pelas federações universitárias) e nacionais, promovidas pela CBDU”.

No Brasil, o esporte universitário ainda é considerado amador, e as universidades perdem a oportunidade de explorar outros esportes que não são populares, conseqüentemente não revelando atletas. Já em contrapartida os alunos veem no esporte universitário uma

oportunidade de fazer uma atividade extracurricular como modo de melhoria da qualidade de vida ou por prazer, buscando assim se desligar da rotina cansativa dos estudos e afazeres que são exigidos durante a graduação.

O movimento das associações atléticas surgiu nas Universidades de São Paulo, tornando-se uma tradição nos cursos. Posteriormente se espalhou pelo Brasil surgindo as Associações Atléticas Acadêmicas, que tem como objetivo aliar o esporte com a integração e lazer dentro das universidades. Fundadas pelos estudantes dos seus respectivos cursos, possuem uma gestão bem organizada dividida em diretorias.

No dia 15 de setembro de 1941, o Decreto-Lei nº 3.617 passa a regulamentar a organização e funcionamento do esporte universitário, bem como das Associações Atléticas:

Art. 2º A Confederação dos Desportos Universitários organizar-se-á de acordo com as seguintes bases, desde já em vigor:

I – Haverá, em cada estabelecimento de ensino superior, uma associação atlética acadêmica, constituída por alunos, e destinada à prática de desportos e à realização de competições desportivas. A associação atlética acadêmica de cada estabelecimento de ensino superior estará anexa ao seu diretório acadêmico, devendo o presidente daquela, fazer parte deste.

II – As associações atléticas acadêmicas formarão, dentro de cada universidade, uma federação atlética acadêmica, que estará anexa ao diretório central acadêmico da mesma universidade, devendo o presidente daquela fazer parte deste.

III – As associações atléticas acadêmicas dos estabelecimentos isolados de ensino superior, no Distrito Federal ou dentro de um mesmo Estado, ou Território, reunir-se-ão para a constituição de uma federação atlética acadêmica, salvo se preferirem filiar-se à federação da universidade ou de uma das universidades aí existentes.

IV – As federações atléticas acadêmicas de todo o país formarão a Confederação dos Desportos Universitários (BRASIL, 1941b).

2.2 A Universidade Federal de Lavras e suas associações atléticas

Na Universidade Federal de Lavras, instituição que oferece 31 cursos de graduação presencial, existem atualmente 11 Associações Atléticas Acadêmicas oficialmente atuantes.

A primeira atlética criada na Universidade Federal de Lavras, foi a que representa o curso de Direito, a Associação Atlética Acadêmica Matuta. Em relato, o aluno Lucas Boldrin, formado em Direito e um dos idealizadores da Matuta, fala como foi a motivação para a criação da atlética:

“O curso de Direito passou por um momento de sua ascendência desde a sua criação na universidade, e eu, sendo natural do estado de São Paulo, sempre tive um contato direto com as universidades e suas atléticas, que recepcionavam os alunos ingressantes nos cursos e logo já passavam a representar e utilizar os produtos com as cores das suas respectivas atléticas. Quando cheguei na UFLA senti essa necessidade também de ser recepcionado da mesma forma, mas ainda não havia esse tipo de recepção para os alunos. Um grupo de alunos se reuniu e criou a primeira comissão de formação para a criação de uma atlética, e assim surgiu a Matuta, onde seu nome tem relação direta com o homem do campo, matuto e esperto. A mascote é uma homenagem a um cachorro que era muito famoso na universidade na época, conhecido como “hiena cão”, e daí veio o nosso mascote a hiena, e as cores predominantes que são o laranja e azul. Também a atlética é responsável por gerir o esporte, se organizando em equipes, para treinos, amistosos e futuras competições. Em sequência vieram a criação de outras atléticas, como a Falcone (Administração e Administração Pública), Xarada (Engenharias) e Tatzada (Agronomia). Logo depois veio a criação da LAU (Liga das Atléticas Universitárias), em seguida a Cachorrera (Medicina Veterinária), Bárbaros (Medicina), Zebu (Zootecnia), Kraken (Educação Física), Pinguça (Sistemas de Informação), Famintos (Nutrição) e a Selvagem (Biologia). Todas com o mesmo objetivo, a interação e representatividade esportiva. Falar sobre as atléticas me deixa muito feliz, já que tive a oportunidade de viver essa ascensão dentro da UFLA, espero que esse movimento nunca morra”.

No ano de 2018 e 2019 foram realizadas várias competições internas das atléticas, como a COPA LAU (aconteceu nas modalidades voleibol, futsal e handebol), TOCA (Torneio dos calouros) e o JAULA (Jogos Universitários das Atléticas de Lavras), envolvendo não só atléticas da Universidade Federal de Lavras, como também as atléticas das outras universidades da cidade de Lavras que representam o Instituto Presbiteriano Gammon e o Unilavras.

A realização dessas competições oportunizaram para os alunos a prática desportiva de diversas modalidades, tanto no envolvimento com o esporte tanto quanto no treinamento e competição, esportes como: futsal, voleibol, basquetebol, handebol, peteca, atletismo, natação, vôlei de areia, *cheerleader*, entre outros, colocaram em prática um dos objetivos das atléticas que é a interação entre os cursos e os alunos de graduação.

2.3 Motivação

Considerando o âmbito esportivo, os fatores motivacionais são considerados uns dos principais elementos que impulsionam a pessoa a realizar uma prática esportiva e essa motivação se caracteriza como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, dependendo de fatores pessoais e ambientais (SAMULSKI, 2009).

Os fatores motivacionais são divididos em: intrínseca (motivos fisiológicos, psicológicos e sociais, afiliação, poder e realização) e extrínseca (motivos como incentivos, recompensas e dificuldades). Os indivíduos com motivação intrínseca esforçam-se para serem competentes e determinados, querendo aprender o máximo de habilidades e participam por amor, no caso, ao esporte ou exercício. Ao serem mais motivados intrinsecamente, tendem a permanecer maior tempo na atividade. Já a motivação extrínseca refere-se a recompensas (elogios, prêmios, viagens) ou punições (privação de privilégios, críticas, trabalhos extras, descontos no salário) vindas de outra pessoa. As pessoas que praticam exercícios, motivadas por fatores externos como estética e influência dos pais, tendem a ter maior índice de abandono da prática (DESCHAMPS; DOMINGUES FILHO, 2005; BARROSO, 2007; WEINBERG; GOULD, 2008; SAMULSKI, 2009; MATIAS, 2010). Quando relacionado aos fatores intrínsecos, Miranda e Ribeiro (1997) afirmam que o nível de motivação é diretamente proporcional ao prazer obtido no esporte e que sem esse, criam-se obstáculos como falta de interesse e tédio. Cox (1994), acredita que a motivação intrínseca seja a origem principal dos motivos que atraem e mantêm os graduandos no esporte.

Para Samulski (2002), o estudo da motivação tenta compreender porque um indivíduo, num certo tempo, escolhe uma forma de comportamento e a realiza com determinada intensidade e persistência, uma vez que a motivação para a prática desportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, interesses, motivos, necessidades) e fatores do meio ambiente, como facilidade, tarefas atraentes, desafios e influências sociais. A motivação, nesse sentido, é o resultado de um somatório de fatores pessoais e ambientais, em um processo intencional e interior ao indivíduo.

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

Na década de 60, foram realizados os primeiros estudos relacionados a motivação para prática desportiva. Nele o autor Kenyon, no ano de 1968, idealizou o primeiro instrumento que se mensurava o nível de motivação de jovens para a adesão à prática desportiva, o ATPA,

ou seja, *Attitudes Towards Physical Activity*, dividido em seis dimensões motivacionais: experiência social, saúde e condição física, vertigem, aspectos estéticos, catarse e ascetismo. Na sequência, e com o avanço dos estudos, outros instrumentos foram criados com a mesma finalidade.

Um deles foi utilizado no presente estudo, que é a tradução feita em 1992 em Portugal por Sidónio Serpa e Jorge Frias, Questionário de Motivação para Actividades Desportivas (QMAD), do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ), esse desenvolvido nos Estados Unidos por Diane L. Gill, John B. Gross e Sharon Huddleston, em 1983. Esse instrumento conquistou grande espaço nos estudos de pesquisadores do mundo inteiro, inclusive no Brasil.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

- Verificar quais fatores motivam os alunos de graduação da Universidade Federal de Lavras para as práticas desportivas oferecidas pelas associações atléticas.

3.2 Objetivos Específicos

- Verificar a influência das atléticas da Universidade Federal de Lavras na prática desportiva dos alunos de graduação.
- Verificar a motivação para o envolvimento em práticas desportivas das atléticas em função dos sexos.

4 MÉTODO

4.1 Amostra

A amostra foi selecionada de forma não probabilística, utilizando-se o critério do voluntariado. Foi composta por 163 indivíduos, sendo 64 homens (39,26%) e 99 mulheres (60,74%), com média de idade de $21,35 \pm 2,43$ anos. As atléticas que participaram da pesquisa estão dispostas no Quadro 1.

Quadro 1. Atléticas que participaram da pesquisa.

Atléticas	Frequência	Porcentagem (%)
Bárbaros (Medicina)	16	9,82
Cachorrera (Med. Veterinária)	17	10,43
Falcone (Administração e Administração Pública)	7	4,29
Famintos (Nutrição)	14	8,59
Kraken (Educação Física)	30	18,40
Matuta (Direito)	30	18,40
Pinguça (Sistemas de Informação)	1	0,61
Selvagem (Biologia)	15	9,20

Tatuzada (Agronomia)	6	3,68
Xarada (Engenharias)	21	12,88
Zebu (Zootecnia)	6	3,68
Total	163	100

4.2 Instrumento

No presente estudo foi utilizado o questionário de Motivação para as Atividades Desportiva (QMAD), versão traduzida por Serpa e Frias (1990), do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) de Gill et al. (1983). Este é composto por 30 itens, onde cada item descreve as razões que levam à participação em atividades desportivas. Para o preenchimento do questionário, é solicitado aos indivíduos que indiquem a importância que cada um dos motivos assume na decisão da escolha da participação dos esportes oferecidos, representados por: (1) “Nada Importante”, (2) “Pouco Importante”, (3) “Importante”, (4) “Muito Importante”, (5) “Totalmente Importante”. O instrumento foi acrescido de duas perguntas semiestruturadas, sendo elas “A criação das atléticas influenciou você a praticar esportes?” e “Quais motivos levam você a participar das práticas desportivas da sua atlética?” que tem como objetivo responder os questionamentos dos objetivos gerais e específicos, essas perguntas não interferiram ou alteram a autenticidade do instrumento utilizado.

Os 30 motivos constituintes do QMAD agrupam-se em 8 categorias ou dimensões motivacionais. Estas categorias/dimensões motivacionais são:

- **Reconhecimento social** - motivos que se relacionam com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante os outros. Itens: **3, 12, 14, 19, 21, 25 e 28.**
- **Emoções** - motivos que envolvem, de algum modo, a vivência de emoções. Itens: **4, 7, 13.**
- **Prazer/Diversão** - constituído pelos motivos que se relacionam com a experimentação de prazer. Itens: **5, 16, 29 e 30.**
- **Competição** - constituído pelos motivos que envolvem competição. Itens: **20 e 26.**
- **Aptidão Física** - motivos relacionados com a tentativa de aquisição ou manutenção de uma boa condição ou forma física. Itens: **6, 15, 17 e 24.**
- **Competências Técnicas** - motivos que se relacionam com a tentativa de melhoria do nível técnico atual. Itens: **1, 10 e 23.**

- **Afiliação** - constituído pelos motivos que envolvem, de uma forma geral, o relacionamento com outras pessoas. Itens: **2, 9 e 11**.
- **Atividade de Grupo** - motivos relacionados com as relações geradas no âmbito da equipe. Itens: **8, 18, 22 e 27**.

4.3 Procedimentos

Os alunos de graduação foram contatados através de via rede social, no telefone pessoal e grupos de *Whatsapp* e *Instagram* das atléticas, onde foram informados dos objetivos do estudo. Posteriormente receberam o questionário via plataforma *on-line* através de um link para que fosse respondido, que também continha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), segundo a Resolução n.º 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, juntamente o QMDA e duas perguntas semiestruturadas.

O link do questionário *on-line* foi gerado por meio da ferramenta de criação de formulários do *Google™ Docs*. A tabulação dos dados era gerada automaticamente pela plataforma do *Google™ Sheets* com as respostas dos participantes.

Após um período de 3 meses em que o questionário ficou disponibilizado, esse foi encerrado e os dados foram extraídos para uma planilha de *Microsoft Excel®*, e posteriormente para o programa estatístico.

4.4 Análise Estatística

As informações foram armazenadas e analisadas no programa estatístico *Statistical Package For the Social Sciences (SPSS)*, versão 20. Os dados foram tratados inicialmente com estatística descritiva de médias, desvio padrão, frequência absoluta e relativa. As análises inferenciais foram realizadas através dos testes de normalidade de *Shapiro-Wilk*, e o Teste t de amostras independentes para comparar os naipes masculino e feminino.

4.5 Critérios de Inclusão

- Ser aluno de algum curso de graduação da Universidade Federal de Lavras;
- Praticar alguma atividade física desportiva oferecida pelas atléticas da UFLA.

4.6 Critérios de Exclusão

- Não frequentar nenhuma atividade física oferecida pelas atléticas da UFLA.

5 HIPÓTESES

- A criação das atléticas influenciou diretamente de forma positiva para que os alunos de graduação praticassem atividades desportivas.
- As competições entre atléticas seria o principal motivo de motivação para que os alunos de graduação busquem participar do que as atléticas têm a oferecer.

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O objetivo geral do trabalho é verificar quais fatores motivam os alunos de graduação da Universidade Federal de Lavras para as práticas desportivas oferecidas pelas associações atléticas. Tudo isso de acordo com as análises estatísticas realizadas através de média e desvio padrão. Os resultados apresentados no questionário de Motivação para as Atividades Desportiva (QMAD), versão traduzida por Serpa e Frias (1990), do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) de Gill et al. (1983), estão dispostos na Tabela 1.

Tabela 1. Resultados da análise de estatística descritiva das dimensões.

Dimensões	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Emoções	2,33	5,00	3,7996	0,73939
Aptidão Física	1,00	5,00	3,7301	0,73018
Atividade de Grupo	1,50	5,00	3,6656	0,76286
Afiliação	1,67	5,00	3,5583	0,78032
Prazer/Diversão	1,75	5,00	3,4985	0,63312
Competências Técnicas	1,00	5,00	3,4479	0,88066
Competição	1,00	5,00	3,3160	0,86951
Reconhecimento Social	1,00	5,00	2,6144	0,72238

O questionário apresenta 30 afirmativas que, de acordo com a sua tradução apresentada no estudo Serpa e Frias (1990), estão divididas em 8 dimensões. Segundo Serpa (1990), os motivos considerados mais importantes são os que apresentam valores > 4 .

A dimensão Reconhecimento Social possui 7 afirmativas, sendo elas, “*Ganhar*”, “*Fazer alguma coisa em que se é bom*”, “*Receber prêmios*”, “*Pretexto para sair de casa*”, “*Ter a sensação de ser importante*”, “*Ser reconhecido (a)*”, “*Ser reconhecido e ter prestígio*”. Sua média de respostas foi de $2,61 \pm 0,72$ indicando a menor média do questionário. Essa dimensão busca identificar os motivos relacionados com a tentativa de aquisição ou manutenção de um status perante os outros. Buscando entender essa dimensão os autores Eduards (1968), Davidoff (1983) e Maslow (1987), trazem em seus estudos que os motivos sociais surgem para satisfazer as necessidades de sentir-se amado. Está intimamente ligado ao contato com outros seres humanos, o que é decisivo para o sucesso.

Em um estudo realizado por Golçalves e Alchieri (2010), identificou-se em seu resultado que os participantes da pesquisa praticavam atividade física mais por motivos de saúde, diversão, aparência e competência do que por motivos sociais.

Barroso et al. (2007) identificaram em seus estudos que “status/reconhecimento social” são o fator de menor importância para prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina, corroborando com os resultados encontrados no presente estudo.

A dimensão Emoções possui 3 afirmativas, sendo elas, “*Descarregar energias*”, “*Ter emoções fortes*”, “*Libertar a tensão*”. Sua média de respostas foi de $3,79 \pm 0,73$, indicando a maior média entre as dimensões estudadas. São motivos que envolvem, de algum modo, a vivência de emoções e está intimamente ligada a fatores intrínsecos de motivação, relacionado ao impulso da própria vontade do indivíduo, associados aos fatores pessoais, sensação de prazer interna proporcionando bem-estar na atividade física. Miranda e Ribeiro (1997), afirmam que o nível de motivação é diretamente proporcional ao prazer obtido no esporte e que sem esse, obstáculos são criados como a falta de interesse e tédio. A motivação intrínseca refere-se à execução de atividade no qual o prazer é inerente ao indivíduo, não sendo necessárias recompensas ou pressões externas para que o indivíduo cumpra seu objetivo e seu desafio, o simples fato da participação já o satisfaz (DECI, 1975).

A dimensão Aptidão Física possui 4 afirmativas, sendo elas “*Manter a forma*”, “*Fazer exercícios*”, “*Ter ação*”, “*Estar em boa condição física*”. Sua média de respostas foi de $3,73 \pm 0,73$. Seus motivos estão relacionados com a tentativa de aquisição ou manutenção de uma boa condição ou forma física.

As referências encontradas na literatura reforçam os resultados encontrados nesse estudo, como os estudos de Lawther (1973), que verificou em um grupo de adolescentes praticantes da modalidade voleibol que 65% delas tem como maior motivação a busca em melhoria para desenvolver mais habilidades motoras. Trazendo como justificativa o próprio esporte, já que o voleibol que requer dos seus atletas habilidades específicas, ações rápido e interação entre os jogadores. Fonseca e Fontaínhas (1993) encontraram em seus resultados que os principais motivos para a prática era a possibilidade de desenvolver a sua capacidade técnica e de manter a condição física.

A dimensão Atividade de Grupo possui 4 afirmativas, sendo elas, “*Trabalhar em equipe*”, “*Espírito de equipe*”, “*Pertencer a um grupo*”, “*Influência dos treinadores*”. Sua média de respostas foi de $3,66 \pm 0,76$. Essa dimensão expressa os motivos das relações geradas no âmbito da equipe, se destacando também nos estudos de Rosolen (2006), que ao aplicar o mesmo questionário em 80 acadêmicas praticantes de futsal durante uma competição universitária no Rio Grande do Sul, verificou que o escore que apresentou maior pontuação foram as afirmativas que se encaixam na dimensão Atividades de Grupo. Contudo Fonseca e Soares (2001) destacaram que as atividades em grupo, ou seja, de afiliação específica com a equipe aparecem em segundo plano como motivador para a prática esportiva e que o desenvolvimento de competências e a melhora da forma física, aparecem como fatores mais importantes.

A dimensão Afiliação possui 3 afirmativas, sendo elas, “*Estar entre amigos*”, “*Influência da família ou de amigos*”, “*Fazer novas amizades*”. Sua média de respostas foi de $3,55 \pm 0,78$. Essa dimensão constitui os motivos que envolvem, de uma forma geral, o relacionamento com outras pessoas.

No estudo realizado por Carmo (2009) com 385 atletas de diversas modalidades coletivas, identificou-se que suas maiores médias foram observadas nas afirmativas que fazem parte da dimensão Afiliação. Assim como os estudos de Alderman (1984) e Gallahue & Ozmun (2001), realizado com adolescentes, onde 69% da preferência para a prática da modalidade voleibol apareceu como maior percentual na dimensão afiliação, podendo ser explicados pela necessidade dos adolescentes de pertencerem a algum grupo, nesse caso no âmbito esportivo.

O resultado apresentado nessa dimensão, tanto quanto na dimensão “Atividade de Grupo”, é significativo quando se leva em consideração o principal objetivo das atléticas, que é a interação entre os alunos de graduação, ou seja, a afiliação, que é fazer novas amizades,

estar entre os amigos, relacionar-se com outras pessoas e isso tudo é possível através do esporte.

A dimensão Prazer/Diversão possui 4 afirmativas, sendo elas, “Viajar”, “Ter alguma coisa pra fazer”, “Divertimento”, “Prazer na utilização das instalações e material desportivo”. Sua média de respostas foi de $3,49 \pm 0,63$. Esses são motivos que se relacionam com a experimentação de prazer.

Sapp e Haubenstricker (1978), realizaram uma análise a respeito da motivação desportiva com uma amostra de 579 homens e 471 mulheres, com idades entre os 11 e os 18 anos, praticantes de 11 modalidades desportivas. Os resultados mostraram que a maior porcentagem dos atletas, ou seja, 90%, participavam das atividades pelo divertimento que elas proporcionam, 80% da amostra responderam que gostariam de evoluir em suas competências e 56% estavam preocupados com os aspectos ligados à saúde/aptidão física.

O resultado encontrado nessa dimensão se justifica pois além do incentivo ao esporte e a interação entre os alunos, outro objetivo principal das associações atléticas é promoção de festas, viagens e participação em campeonatos estaduais e nacionais. Com isso os alunos se sentem motivados a participarem mais ativamente das práticas desportivas oferecidas pelas atléticas.

A dimensão Competências Técnicas possui 3 afirmativas, sendo elas, “Melhorar as capacidades técnicas”, “Aprender novas técnicas”, e “Atingir um nível desportivo mais elevado”. Sua média de respostas foi de $3,44 \pm 0,78$. São os motivos que se relacionam com a tentativa de melhoria do nível técnico atual. Referências foram encontrados na literatura que possuem resultados que justificam os encontrados na atual pesquisa, como o estudo realizado por Possenti (2009), que estudou o voleibol nas categorias de base pré-mirim, infantil e infanto-juvenil, os escores obtidos nas afirmativas relacionadas a melhora do Condicionamento Físico/Técnico apresentaram-se como o segundo fator mais importante das afirmativas apresentadas no estudo. Também os estudos Gill et al. (1983) estudaram as razões de 720 homens e 418 mulheres, praticantes de basquetebol, luta, futebol, golfe, basebol, tênis, atletismo, futebol, ginástica e voleibol, com idades compreendidas entre 8 e 18 anos, para a adesão a uma atividade desportiva. Os resultados demonstraram como um dos motivos mais fortes a melhora de competências técnicas.

A dimensão Competição possui 2 afirmativas, sendo elas, “Entrar em competição”, “Ultrapassar os desafios”. Sua média de respostas foi de $3,31 \pm 0,86$.

O fato de essa dimensão possuir apenas 2 afirmativas torna-se limitante a sua verdadeira compreensão e nesse estudo ela está ocupando a posição de segunda menor média

em relação as outras dimensões. Corroborando com atual estudo Guedes *et al* (2012) apresentaram em seu estudo, realizado com 42 estudantes dos cursos de graduação da Universidade Estadual de Londrina, uma média $1,61 \pm 0,61$ na mesma dimensão, indicando a menor média.

De acordo com um dos Objetivos Específicos do presente estudo, que é verificar a influência das atléticas da Universidade Federal de Lavras na prática desportiva dos alunos de graduação, observou-se que os resultados deixam bem claro que houve sim uma influência positiva pós criação das atléticas para a busca de uma prática desportiva. Os resultados são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2. Percentual de respostas referentes a influência das atléticas.

Sim	Não
117 (71,8%)	46 (28,2%)

O resultado encontrado também mostra que a hipótese em relação à influência das atléticas é positiva. Alguns fatores podem justificar esse resultado. Como a criação das atléticas na Universidade Federal de Lavras é recente, elas incentivaram os alunos para que aderissem ao movimento, integrando à gestão e participando das práticas desportivas oferecidas. Tal fato criou um ambiente de integração entre os alunos, já que esse é um dos objetivos das atléticas, além de criar equipes para competir em eventos representando a universidade e sua respectiva atlética.

Para os estudantes, a atividade física pode ser considerada um fator de proteção contra a depressão e comportamentos relacionados ao suicídio, além de promover hábitos de vida saudáveis. (TALIAFERRO *et al*, 2009). Em documento da Organização Mundial da Saúde (OMS 2006) são citados alguns dos benefícios da atividade física que além da promoção do bem-estar, redução do estresse, a ansiedade e a depressão, destacam que indivíduos fisicamente ativos tem menor propensão a desenvolver doenças crônicas.

Considerando a porcentagem da amostra que respondeu de forma negativa quanto à influência das atléticas, pode se justificar devido ao fato desses estudantes já praticarem algum esporte antes de ingressarem na universidade, e então já conhecerem a rotina de treino e o ambiente de competição, e apenas buscaram nas práticas das atléticas uma continuidade nas atividades que já faziam de forma costumeira; e então não se sentiram influenciados pela criação das atléticas.

Quando comparado a motivação e sua relação entre os sexos, contemplando assim o segundo Objetivo Específico, que era verificar a motivação para o envolvimento em práticas desportivas das atléticas em função dos sexos, de acordo com as análises estatísticas feitas através do Teste t, os dados apresentaram os resultados dispostos na Tabela 3.

Tabela 3. Resultados relacionando os sexos

Dimensões	Sexo		t	p-value
	Masculino X(dp)	Feminino X(dp)		
Reconhecimento Social	2,73(0,79)	2,54(0,67)	1,652	0,10
Emoções	3,78(0,81)	3,81(0,69)	-0,254	0,800
Prazer/Diversão	3,5(0,69)	3,50(0,60)	0,025	0,980
Competição	3,52(0,90)	3,19(0,83)	2,391	0,018*
Aptidão Física	3,76(0,68)	3,71(0,76)	0,444	0,658
Competências Técnicas	3,48(0,91)	3,43(0,86)	0,364	0,716
Afiliação	3,68(0,82)	3,48(0,74)	1,640	0,103
Atividade de Grupo	3,71(0,74)	3,64(0,78)	0,556	0,579

X= média aritmética; dp= Desvio-padrão; t= valor do Teste T; p-value= valor de significância do teste.

A única dimensão em que os homens apresentaram maior média do que as mulheres foi a dimensão “Competição”, onde os homens apresentaram um valor de significância menor que 0,05 em comparação com as mulheres.

Lores *et al.* (2004) verificaram que o gênero feminino valoriza os motivos relacionados com a saúde, enquanto o masculino se referia aos motivos relacionados com a competição, como associados à motivação para a prática desportiva. Os resultados encontrados no presente estudo, corroboram com os estudos de Balbinotti e Capazzoli (2008), indicando que os homens valorizam mais a competição quando se diz respeito à prática desportiva. Kilpatrick *et al.* (2005) verificaram que os homens atribuem maior importância a motivos intrínsecos e ao desempenho e as mulheres dão maior relevância a motivos

extrínsecos. Os fatores intrínsecos são citados nos estudos de Miranda e Ribeiro (1997), onde afirmam que o nível de motivação é diretamente proporcional ao prazer obtido no esporte, o que justificaria o resultado encontrado. Contudo, a prática esportiva oferece um espaço para que as mulheres adquiram respeitabilidade e reconhecimento social, destruindo falsos estereótipos femininos associados à fraqueza física e psicológica (ALONSO, 2003).

Também foi perguntado aos entrevistados: “Quais motivos levam você a participar das práticas desportivas da sua atlética?”, a resposta poderia ser dada a mais de uma afirmativa. Na Tabela 4 estão dispostos os resultados encontrados.

Tabela 4. Percentual de respostas da pergunta: “Quais motivos levam você a participar das práticas desportivas da sua atlética?”

Afirmativas	Frequência
Convívio social	128 (78,5%)
Competição	71 (43,6%)
Necessidade de uma prática desportiva	93 (57,1%)
Chance de destaque desportivo	20 (12,3%)
Outros	19 (11,4%)

A afirmativa “*Convívio social*” apresentou o maior percentual de respostas dos alunos, sendo 78,5% das respostas, evidenciando que um dos objetivos das atléticas, que é a interação social, é contemplado e vivenciado pelos alunos. Nas atividades que são promovidas pelas atléticas os alunos têm a oportunidade de conhecer pessoas do seu curso e de cursos diferentes, em outras oportunidades conhecer alunos de outras universidades, cidades diferentes e vivenciar também novas atividades esportivas.

Na sequência a afirmativa “*Necessidade de uma prática desportiva*” indicou um percentual de 57,1% das respostas. Isso mostra que o aluno apresenta uma preocupação em praticar uma atividade física, buscando assim, nas atividades oferecidas pelas atléticas, uma oportunidade para tal. Os autores Buckworth e Dishman (2002) e Dosil (2008) destacam em seus estudos que o exercício físico regular e moderado tem benefícios inquestionáveis para a saúde física, psicológica e social, podendo contribuir de forma significativa para o bem-estar geral do sujeito em todas as idades, principalmente durante a carreira universitária.

Em seguida aparece a afirmativa “*Competição*”, sendo 43,6% das respostas. Como forma de se manter o aluno em uma atividade, comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros, pode se justificar esse resultado como uma forma do próprio aluno querer competir

pela sua respectiva atlética. Os autores Marques e Oliveira (2001) afirmam que não há desporto sem competição.

Segundo Lázaro (2005), a competição é o último estágio, onde o sucesso pode ser experimentado pelos alunos/atletas, servindo de inspiração para a prática, pois vencer um adversário é o retorno de todo o processo de dedicação aos treinamentos até chegar na competição.

A afirmativa “*Chance de destaque desportivo*”, apareceu em 12,3% das respostas, indicando que uma pequena porcentagem da amostra desse estudo ainda busca no desporto universitário uma oportunidade de destaque no cenário esportivo, e ainda sonha com esporte de alto rendimento representando a sua universidade.

Em 11,4% das respostas apareceu a afirmativa “*Outros*”, que podem ser diversos outros motivos, além desses já citados nas outras afirmativas, indicando que podem ser motivos intrínsecos ou extrínsecos para que os alunos pratiquem as atividades oferecidas pelas suas atléticas. Algumas das respostas citadas foram: “Participar de uma modalidade em específico, válvula de escape para as tensões da faculdade, gostar de praticar esportes, amor pelo esporte, fuga dos problemas pessoais, empreendedorismo, oportunidade e prazer”.

7 CONCLUSÃO

Neste trabalho foram evidenciadas várias tendências em relação aos motivos que levam os alunos de graduação da Universidade Federal de Lavras à prática desportiva das atléticas, e a partir da análise efetuada, verificou-se que os alunos e praticantes das atividades oferecidas sofreram influência positiva por parte da criação das associações atléticas. Além de destacar que o fator “Convívio social” se apresentou como maior motivador para que os alunos buscassem participar das práticas desportivas de sua respectiva atlética.

Como maior motivador o questionário de Motivação para as Atividades Desportiva (QMAD), versão traduzida por Serpa e Frias (1990), indicou a dimensão “Emoções” como maior fator para o incentivo dos alunos a praticarem uma atividade desportiva na UFLA.

Quando comparado os sexos, não houve diferença estatística significativa, exceto na dimensão “Competição”, onde os escores dos homens apresentaram uma diferença maior relacionado aos das mulheres.

Durante a realização desse trabalho percebi que a criação das atléticas nas universidades possui um papel muito importante como promotora de práticas desportivas, e

este momento de ascensão ainda precisa ser melhor observado, valorizado e mais explorado pela gestão das universidades, já que se trata de uma forma de inserção do aluno de graduação à uma atividade além das obrigações já atribuídas a cada curso. Acredito que seja uma excelente oportunidade para os alunos estarem praticando uma atividade física, que é de suma importância, melhorando assim sua qualidade de vida e a prevenção de doenças.

Faz-se necessário ressaltar que ainda são poucos os estudos que trazem as associações atléticas como assunto principal de investigação e muitos são os campos que envolvem as atléticas, como a gestão, a competição, qualidade de vida, interação social, assuntos relacionados à psicologia, aos esportes e outros que ainda podem ser explorados, quando associados às atléticas e ao âmbito universitário.

Seria interessante a realização de outros estudos com a mesma temática e utilizando o mesmo instrumento de avaliação, aumentando assim os referenciais teóricos sobre o assunto.

8 REFERÊNCIAS

ALDERMAN, R. *Psychologia Behavior in Sport*. Philadelphia: W. B. Saunders, 1984.

ALONSO, L. Mulher, corpo e mitos no esporte. In: Simões, A.C. (Org.). *A mulher e esporte: mitos e verdades*. São Paulo: Manole, 2003. p.35-47.

ALVES, J. A. & PIERANTTI, O. P. O estado e a formulação de uma política nacional do esporte no Brasil. *RAE Eletrônica*, volume 6 nº1, São Paulo, 2007.

BALBINOTTI, M. E CAPAZZOLI, C. (2008). Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**; 22(1): 63-80.

BARBANTI, Valdir. **Dicionário de educação física e do esporte**. Editora Manole, 3ª ed., São Paulo, 1994.

BARROSO, Mario. L. C. et al. Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE ESPORTES, n.6, 2007. Florianópolis. **Anais do Fórum Internacional de Esportes, n.6**. Florianópolis: FESPORTE, 2007.

BRASIL. 1941b. *Decreto-Lei nº 3.617*. Estabelece as bases de organização dos desportos universitários.

CARMO, J. V. de M. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. **HU Revista**, Juiz de Fora, v.35, n.4, p.257-264, out./dez, 2009.

COELHO, S. L. Cópia da palestra proferida em mesa redonda sobre **alocação de recursos públicos para o esporte** promovida pelo *CENDEC - Centro de Treinamento para o Desenvolvimento Econômico*. Rio de Janeiro: CBDU, 1984.

COX, R.H. *Sport psychology: concepts and applications*. 3rd ed. Dubuque: Brown & Benchmark, 1994.

DAVIDOFF, L. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: Mc Graw-Hill, 1983.

DECI, E. L. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press. 1975.

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

DOSIL, J. Motivación: motor del deporte. In: _____. *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGrawHill. 2004

EDUARDS, L. **Sports Psychology**. 2.ed. USA: CBS College Publishing, 1968.

FONSECA, A., & FONTAINHAS, M. (1993). *Participation motivation in portuguese competitive gymnastic*. Paper presented at the **Congresso Mundial de Ciencias de la Actividad y el Deporte**, Granada: Universidad de Granada, F.C.A.F.

FONSECA, A., & SOARES, J. (2001). Orientações cognitivas e para a prática de andebol. In A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre a motivação* (pp. 45-49). Porto: FCDEF.

GILL, D., GROSS, J., & HUDDLESTON, S. Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sport Psychology*, n^o 14, 1-14. (1983).

GUEDES, D.P.; LEGNANI, R.F.S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.26, n.4, p.679-89, out./dez. 2012

HATZIDAKIS, Georgios. **Perfil da atividade esportiva principal de atletas universitários participantes de competições esportivas universitárias oficiais**. Monografia UNIFEC São Caetano do Sul, 1993.

_____. **Esporte universitário**. Atlas do Esporte no Brasil, Rio de Janeiro, CONFED, 2006.

LAWTHER J, D. **Psicologia Desportiva**. Rio de Janeiro: Fórum Editora LTDA,1973.

LÁZARO, J.P.O. Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de handebol português: um estudo em atletas da Liga e da Divisão de Elite. Disponível em: http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0269&area=d14&subarea=. Acesso em 12/05/2019.

LEGNANI, R. F. S. *Fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos em universitários*. 139 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2009.

LORES, A., MURCIA, J., SANMARTÍN, M., CAMACHO, A. (2004). Motivos de práctica físico-desportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apunts*; 76: 13-21.

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

MASLOW, A.M. **Motivatiomm and personality**. New York: Harper & Row, 1987.

MATIAS, Thiago S. **Motivação para a prática de atividade física relacionada aos estados de humor e de depressão na adolescência**. 2010. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis.

MIRANDA, R.; RIBEIRO, L.C. Motivação: a compreensão teórica para melhoria do desempenho atlético nos treinamentos e competições esportivas. *Treinamento Desportivo*, Lisboa, v.2, p.79-88, 1997.

ORMEZZANO, G. P. **UNIVERSÍADE round and about**. *Agés Arti Grafiche*, 1996; passos, s. c. e. (organizadora) et alli. Educação física e esportes na universidade. Brasília: editora da unb, 1988.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS (2006). Benefits of physical activity. Obtido em 15 de março de 2019 do World Wide Web: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html.

POSSENTI, Felipe S. **Fatores motivacionais de atletas de voleibol masculino nas categorias de base de Florianópolis**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

SAMULSKI, D. M. *Psicologia do Esporte: manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. São Paulo: Manole, 2002.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. São Paulo: Manole, 2009.

SAPP, M., & HAUBENSTRICKER, J. (1978). *Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sport programs in Michigan*. Paper presented at the American Association of Health, Physical Education and Recreation National Convention. Kansas City: Missouri.

SERPA, S., & FRIAS, J. *Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa (1990).

TALIAFERRO LA, RIENZO BA, R. MORGAN PIGG JR, ET AL. Associations Between Physical Activity and Reduced Rates of Hopelessness, Depression, and Suicidal Behavior Among College Students. *J Am Coll Health*, 2009; 57(4): 427-36.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

9 ANEXO

A. Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) versão traduzida por Serpa e Frias (1990), do Participation Motivation Questionnaire (PMQ) de Gill, Gross, e Huddleston (1983).

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1. Melhorar as capacidades técnicas					
2. Estar com os amigos					
3. Ganhar					
4. Descarregar energias					
5. Viajar					
6. Manter a forma					
7. Ter emoções fortes					
8. Trabalhar em equipe					
9. Influência da família ou de amigos					
10. Aprender novas técnicas					
11. Fazer novas amizades					
12. Fazer alguma coisa em que se é bom					
13. Libertar a tensão					
14. Receber prêmios					
15. Fazer exercício					
16. Ter alguma coisa para fazer					
17. Ter ação					
18. Espírito de equipe					
19. Pretexto para sair de casa					
20. Entrar em competição					
21. Ter a sensação de ser importante					
22. Pertencer a um grupo					
23. Atingir um nível desportivo mais elevado					
24. Estar em boa condição física					
25. Ser conhecido (a)					
26. Ultrapassar os desafios					
27. Influência dos treinadores					
28. Ser reconhecido (a) e ter prestígio					
29. Divertimento					
30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo					