



NADIA BRAGA VALENTE

**A CONSTANTE PRÁTICA DE VOLEIBOL EM ADULTOS
COM RELAÇÃO AOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS**

LAVRAS – MG

2021

NÁDIA BRAGA VALENTE

**A CONSTANTE PRÁTICA DE VOLEIBOL EM ADULTOS COM RELAÇÃO AOS
ASPECTOS MOTIVACIONAIS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte
das exigências do Curso de Graduação em
Educação Física.

Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira

Orientador

LAVRAS – MG

2021

NÁDIA BRAGA VALENTE

**A CONSTANTE PRÁTICA DE VOLEIBOL EM ADULTOS COM RELAÇÃO AOS
ASPECTOS MOTIVACIONAIS**

**THE CONSTANT PRACTICE OF VOLLEYBALL IN ADULTS IN RELATION TO
MOTIVATIONAL ASPECTS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte
das exigências do Curso de Graduação em
Educação Física.

APROVADA em 18 de novembro de 2021.

Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira

Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira

Orientador

LAVRAS – MG

2021

**Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da Biblioteca
Universitária da UFLA, com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).**

Valente, Nadia Braga.

A constante prática de voleibol em adultos com relação aos aspectos motivacionais / Nadia Braga Valente. - 2021.

23 p.

Orientador(a): Marcelo de Castro Teixeira.

TCC (graduação) - Universidade Federal de Lavras, 2021.

Bibliografia.

1. Vôlei. 2. Motivação. 3. Prática. I. Teixeira, Marcelo de Castro. II. Título.

AGRADECIMENTOS

Hoje estou realizando mais um sonho decorrente de muito esforço, dedicação e amor. Essa conquista não é apenas minha, mas de todos que me ampararam até aqui.

Agradeço a Deus, que me deu força e discernimento para esta caminhada.

Ao meu pai, Edmar, pelo apoio incondicional, por acreditar no meu potencial, mesmo longe se fez sempre presente, seu amor me ajudou a vencer mais esta etapa.

A minha mãe, Márcia, meu exemplo de vida, que me tornou forte, esteve segurando minha mão do início ao fim e me manteve em pé, seu amor sempre me acolheu.

As minhas metades, Kelly e Bruna, por não medirem esforços para o meu bem, pelo exemplo de mulheres que são e por todo amor, sem vocês eu nada seria.

Minha irmã de coração, Marcella, obrigada por todo carinho, preocupação e cuidado, sempre estarei com você.

Obrigada por tornar tudo mais leve Miller, seu companheirismo e amor foram essenciais.

A toda minha família, em especial meus Avós, que mesmo de longe torceram e vibraram com cada conquista, gratidão, sem vocês o caminho seria muito mais tortuoso.

As amigas reais, meus amigos de curso! A caminhada não foi fácil, mas saber que estávamos juntos facilitou um pouco. Obrigada por mostrarem que mesmo no meio de tanto caos e briga de egos, ainda é possível encontrar um ombro amigo que está sempre disposto a ajudar. Guardo todos os momentos com muito amor no coração. Obrigada pelo encontro sincero.

Agradeço pelos momentos vividos no projeto de extensão Viva Vôlei e pela troca de conhecimento com todos que fazem e fizeram parte disso, ao meu orientador, Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira por todo o ensinamento e conhecimento compartilhado.

Por fim, agradeço a UFLA por ser um alicerce tão firme na minha formação.

Comigo agora, a certeza de que nada foi em vão e que esse é um dos capítulos mais importantes de toda uma história ainda a ser contada.

Que esta seja uma das muitas vitórias a fazer parte da minha vida!

Pelo carinho, afeto, dedicação e cuidado que meus pais me deram durante toda a minha existência, dedico esta monografia a eles. Com muita gratidão.

RESUMO

O presente trabalho visa apresentar os aspectos motivacionais que levam a prática regular do voleibol, bem como os benefícios desse esporte na vida de seus praticantes. É sabido que o voleibol contribui significativamente no desenvolvimento físico, social, afetivo e cognitivo, para a obtenção de habilidades motoras, estimulando assim a satisfação, alegria e motivação dos praticantes dessa modalidade esportiva. No esporte, os fatores motivacionais constituem um dos principais elementos que impulsionam o sujeito à ação. A motivação se destaca como uma das principais linhas de pesquisa, sendo de fundamental importância para a iniciação, orientação, manutenção e abandono, seja das atividades físicas ou a prática regular de algum esporte. O presente estudo verificou os fatores motivacionais que levam adultos e idosos a prática continuada do voleibol. A amostra foi constituída por 40 praticantes divididos em 3 grupos que possuem a prática regular do voleibol em São Gonçalo do Sapucaí - MG, sendo 24 do sexo feminino e 16 do sexo masculino, com idade entre 18 e 52 anos, com média de $27,41 \pm 8,64$. Os dados foram obtidos através do uso do questionário IMPRAF-54. Após análise dos fatores, concluiu-se que o aspecto que mais motiva os praticantes do esporte voleibol é a dimensão sociabilidade, seguida por saúde, controle de estresse, prazer, competitividade e estética.

Palavras-Chaves: motivação, voleibol, prática, regular.

ABSTRACT

This work aims to present the motivational aspects that lead to the regular practice of volleyball, as well as the benefits of this sport in the lives of its practitioners. It is known that volleyball contributes to physical, social, affective and cognitive development, to obtain motor skills, thus stimulating the satisfaction, joy and motivation of practitioners of this sport. In sport, motivational factors are defined as one of the main elements that drive the subject to action. The highlights stand out as one of the main lines of research, being of fundamental importance for initiation, guidance, maintenance and abandonment, whether physical activities or the regular practice of some sport. The present study verified the motivational factors that lead adults and elderly people to the continued practice of volleyball. The sample was found by 40 practitioners divided into 3 groups who regularly practice volleyball in São Gonçalo do Sapucaí - MG, 24 females and 16 males, aged between 18 and 52 years, with an average of 27, 41 ± 8.64 . Data were obtained using the IMPRAF-54 questionnaire. After analyzing the factors, it is concluded that the aspect that most motivates volleyball players is a sociable dimension, followed by health, stress control, pleasure, deviation and aesthetics.

Keywords: motivation, volleyball, practice, regular.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

| | |
|---|----|
| Figura 1 – Distribuição geral dos aspectos motivacionais..... | 17 |
| Figura 2 – Distribuições e comparação dos aspectos motivacionais entre os sexos feminino e masculino..... | 19 |

LISTA DE TABELAS

| | |
|---|----|
| Tabela I – Aspectos motivacionais (Geral) | 17 |
| Tabela II – Distribuição dos aspectos motivacionais do sexo masculino..... | 18 |
| Tabela III – Distribuição dos aspectos motivacionais do sexo feminino..... | 18 |
| Tabela IV – Distribuição da análise estatística dos aspectos motivacionais entre os sexos feminino e masculino..... | 20 |

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO | 12 |
| 1.1. Problemática do Estudo | 13 |
| Quais são as dimensões motivacionais e existem diferenças significativas nas médias dos escores para a prática regular do esporte voleibol nos sujeitos investigados, segundo o sexo? | 13 |
| 1.2 Hipótese | 13 |
| 2. REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO..... | 12 |
| 2.1. Efeitos do voleibol..... | 12 |
| 2.2. Motivação..... | 13 |
| 2.3. Prática contínua..... | 14 |
| 3. OBJETIVOS | 16 |
| 4. JUSTIFICATIVA..... | 16 |
| 5. METODOLOGIA | 17 |
| 5.1. Tipo de Pesquisa..... | 17 |
| 5.2. Participantes | 17 |
| 5.3. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados | 17 |
| 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO | 18 |
| 7. CONCLUSÃO..... | 20 |
| REFERÊNCIAS..... | 20 |

1. INTRODUÇÃO

Segundo pesquisa da Datafolha do ano de 2019, o Vôlei é o segundo esporte de maior aceitação entre os jovens no Brasil, e a mesma pesquisa evidencia, ainda, que os mais jovens são o que mais gostam do Voleibol, chegando a ser praticado por 15% da população pesquisada. É hoje um dos esportes mais divulgados pela mídia; as recentes conquistas das seleções e o patrocínio de grandes empresas fizeram com que sua popularidade crescesse de maneira considerável na última década. Em termos de resultados nas competições de alto nível, vem a cada momento progredindo e gerando um fenômeno, onde conseguiu tomar frente na preferência entre alguns esportes mais populares.

No Brasil, a organização do voleibol é reconhecida como a melhor nos esportes nacionais, contando também com o reconhecimento e admiração irrestrita do povo brasileiro. Em 2003, a Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) recebeu o certificado ISO 9001:2000, concedido por sua excelência em Gestão Esportiva, sendo a primeira entidade de administração esportiva do mundo a receber tal reconhecimento. (CBV, 2015).

A prática deste esporte com tamanho prestígio e popularidade, independente do nível em que se é jogado sendo recreativo ou profissional, oferece aos praticantes um conjunto de reflexos, fortalece a autoestima, cria o hábito do trabalho em equipe, estimula a disciplina, organização e causa também alguns outros efeitos na saúde do indivíduo. (CARDOSO, 2014). De acordo com Bojikan (2005, p.78), “o voleibol é um instrumento usual da Educação Física, tendo nas áreas da saúde, da educação e da competição, seus principais campos de atuação”.

O indivíduo que decide iniciar a vida esportiva, precisa de um estímulo, tal esse que pode chegar de várias formas, como se verá nesse estudo. E o que faz com que ele tenha a prática contínua nessa trajetória, é a forma com que essa motivação é instigada ao decorrer do tempo (DANTAS, 1995).

Reconhecer e analisar os motivos e as motivações pelas quais esses adultos jogam assiduamente esse esporte se faz necessário. A motivação pode ser entendida como uma força energética que orienta o indivíduo em relação aos objetivos. Alguns autores a classificam com duas vertentes, sendo os comportamentos intrinsecamente motivados comumente associados com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN & DECI, 2000), de certa forma embasada no campo da automotivação. Já a motivação extrínseca, segundo RYAN e DECI (2000), ocorre quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa, relacionada a ganhos de prêmios; auxílios e estímulos externos, entrando em um estado de espírito que podemos chamar de entusiasmo.

“Por ser considerada por muitos autores como tema chave de qualquer ação humana, a motivação tem sido muito estudada e discutida em diferentes ambientes (acadêmicos ou não). Sua importância em diversas áreas é inquestionável, no esporte e na atividade física (foco deste estudo) ela tem grande relevância, tanto quando se questiona rendimento, quanto quando se fala em aderência ou adesão a qualquer programa de atividade física.” (AGUIAR, 2014, p. 14).

Na área esportiva existem múltiplos aspectos motivacionais como um dos principais elementos que conduzem o sujeito à ação. A maioria dos atletas profissionais visa à vitória; contudo existem inúmeros fatores que modificam os jogadores em relação aos seus interesses e motivos pela prática do esporte, podendo dizer que a motivação é impulso do esporte. A motivação no cenário do esporte é o resultado de uma soma de fatores pessoais e ambientais em um processo intencional do indivíduo. (CARDOSO, 2014)

Para Machado (1995), é importante saber que, em determinadas circunstâncias, alguns fatores adquirem certa superioridade sobre os outros, ordenando o jogador para certos

objetivos, ou seja, direcionando o seu comportamento. Da mesma maneira que, certos motivos, têm maior intensidade em diferentes indivíduos, dependendo da individualidade e personalidade de cada um, bem como jogadores diferentes podem realizar a mesma atividade, em êxtase por motivos diferentes e de intensidades parecidas.

Entender quais os fatores que levam os adultos a praticarem um determinado esporte, pode aumentar as possibilidades de ingresso e permanência na prática. Além disso, informações confiáveis a respeito da motivação à prática de atividade física, possibilita aos treinadores planejarem e orientarem seus treinos de forma mais adequada, respeitando os diferentes contextos (BALBINOTTI & BARBOSA, 2008; BALBINOTTI & CAPOZZOLI, 2008).

Reconhecer os aspectos motivacionais que aguçam os adultos à prática do voleibol amador pode vir a ajudar nas especificidades das atividades a serem desenvolvidas durante o treinamento, aumentando a motivação do jogador e melhorando o seu desempenho. Os estudos sobre o que motiva indivíduos a continuidade de jogar, se fazem essenciais, servindo de ferramenta de grande utilidade para a elaboração de treinos no auxílio do processo de ensino-aprendizagem onde o conhecimento sobre os aspectos motivacionais ajudam no planejamento mais direcionado ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de permanência na prática de esportes, especialmente na do voleibol.

Desse modo é fundamental que pesquisas sejam feitas para serem observados os fatores motivacionais que levam os adultos a continuarem a prática do esporte voleibol.

1.1. Problemática do Estudo

Quais são as dimensões motivacionais e existem diferenças significativas nas médias dos escores para a prática regular do esporte voleibol nos sujeitos investigados, segundo o sexo?

1.2 Hipótese

Partindo dos pressupostos encontrados na literatura espera-se que haja diferenças dos aspectos motivacionais entre os sexos dos indivíduos que fazem a prática contínua do esporte.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Efeitos do voleibol

Machado (1991) mostra que o esporte modifica o ser humano, independente de qual classe social, sexo, crença religiosa ou diversos seguimentos ele pertence. Aprender uma nova modalidade é uma vivência com muita significância, oferece elevação da autoimagem.

Segundo Franco (2002) o voleibol tem inúmeros benefícios e características, contribui no desenvolvimento físico, afetivo, social e cognitivo, na aquisição de habilidades motoras, estimula satisfação, alegria e motivação. Quando programados na forma correta, outras áreas também possuem índices benéficos.

Em resultados das características da aprendizagem do esporte, o indivíduo consegue desencadear e aguçar sua noção de espaço temporal, definindo uma resposta motora eficiente para determinada tarefa externa. E isso só é realizado com a estruturação de um espaço sensorio motor (WEINECK, 2000). Desse modo Suvorov e Grishin (2002) explicitam que o voleibol tem uma ênfase no que tange o desenvolvimento das qualidades motrizes, sendo a força; velocidade; flexibilidade e resistência aeróbica.

Mudanças fisiológicas são feitas nos indivíduos que se propõem a praticar voleibol, podendo ocorrer um ganho na contração do músculo cardíaco, o que faz ter uma diminuição da frequência cardíaca. Há uma queda na necessidade de insulina exógena para aqueles que são diabéticos, existe a possibilidade também de ter melhorias na circulação periférica e no retorno venoso, tudo isso associada a uma boa alimentação (NIEMAN, 1999).

Moscardi (2003) traz que mesmo com tantos benefícios provenientes do voleibol, o esporte ainda tem pouca participação nas matrizes curricular. O vôlei proporciona um aumento drástico na socialização de adolescentes e crianças. É necessário fazer a propagação sobre o aumento na qualidade de vida, pois os professores de educação física possuem muitas vivências com jogos competitivos, mas poucos vão procurar jogos cooperativos que proporcionam prazer e bem estar (BORSARI, 1989).

Em um estudo de Interdonato e Greguol (2010) foi apresentado que pessoas ativas fisicamente, têm 85% de predomínio superior de qualidade de vida se comparados com sedentários. Gáspari e Schwartz (2001) mostraram que os adolescentes que praticam voleibol, notaram a relação do esporte com a melhora na qualidade de vida. Levando para a prática de alto nível, Correia e Tomazoni (2010) apresentaram que esses atletas possuem uma qualidade de vida melhor, divergindo das afirmações que um treinamento elevado e a pressão competitiva levassem a diminuição desses atletas.

Segundo Gonçalves, Melo e Pereira (2009) praticantes de voleibol perceberam uma melhora em todos os âmbitos de sua vida, principalmente em suas relações sociais, aderindo um novo estilo de vida.

Além dos benefícios para com a saúde e com a sociabilidade, a prática do voleibol aflora a consciência crítica, de modo que sejam notadas melhorias durante a preparação do cidadão (DANTAS E MARTIN, 1995).

Corazza (2011) cita que desde o início dos tempos já é conhecido como a prática esportiva traz longevidade e saúde para os indivíduos.

2.2. Motivação

Rubio (1999) aponta que na década de 1960, ocorreu uma ascensão nos resultados que tangem a psicologia social na atividade física e do esporte, a International Society of Sport Psychology (ISSP) foi lançada no mesmo momento, para encontrar pessoas que tinham interesse na atuação psicossocial.

De acordo com Paim (2003) Pesquisas relacionadas com o entendimento dos motivos com que os indivíduos procuram determinados esportes para praticar, estão cada vez mais presentes em estudos de profissionais e pesquisadores da área de Psicologia Esportiva. Conhecer qual a motivação que levam adultos e intermediários realizar uma atividade motora é totalmente relevante no que tange o desenvolvimento humano.

Ferreira e Souza (2019) fala que a Psicologia do Esporte vem sendo requisitada no cenário esportivo crescentemente, podendo ser nas comissões técnicas para a preparação de atletas, ou até mesmo na crônica esportiva para sanar as dúvidas.

São levados em conta dois tipos de comportamentos reguladores a motivação: um comportamento percebido como independente, sendo incitado pelo próprio indivíduo, (motivação intrínseca); e um comportamento regulado demasiadamente por mecanismos externos (motivação extrínseca). (RYAN; DECI, 2000).

Quando são realizadas atividades que estão ligadas ao prazer psicológico, persistência, felicidade e interesse, são classificadas como atividades intrínsecas, e são subdivididas em três grupos: “para realizar”, “para saber” e “para experiência”.(Ryan & Deci, 2000).

De acordo com (Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995) se executamos algo para sanar uma curiosidade, essa atividade se classifica como motivação “para saber”, quando executamos uma atividade por prazer de realiza-la, é classificado como motivação “para

realizar” e quando é feito algo para ter novas experiências, é chamada de motivação “para experiências”.

Para Davidoff (2001), quando o indivíduo sente um estímulo ou ativa comportamentos geridos ao cumprimento de tal atividade, isso se refere à motivação. Motivação está associada à palavra motivo, MAGGIL (2001) classifica a palavra motivo, sendo o que nos leva a realizar algo, justificando o comportamento, razão ou causa. De acordo com Chiavenato (2004), é necessário conhecer o comportamental das pessoas para ter conhecimento sobre a motivação humana.

Motivação é um termo que alcança qualquer comportamento que se dirija a um objetivo; inicia-se com um motivo e provoca uma ação focada para a realização de metas específicas. Samulski (2002) aponta que estudar sobre a motivação, é tentar entender e compreender de que forma o indivíduo, em um determinado momento, adere um comportamento e executa com níveis de intensidade e persistência a prática desportiva, com a interação de personalidade e fatores do ambiente.

MACHADO (1995), diz que os motivos se deslocam nas posições de prioridade, fazendo com que em determinados momentos haja predominância sobre outros, traçando então a rota de comportamento, focando em objetivos diferentes. Dessa forma, indivíduos opostos executam a mesma tarefa, excitados por motivos distintos e de intensidades diferentes.

Mourouço (2007) descreve que a motivação é responsável pela condução, energia e estabilidade dos indivíduos quando ele se propõe a realizar determinada modalidade esportiva, sendo o alicerce para o sucesso.

Segundo Gould apud Gaya & Cardoso (1998) os motivos que definem as atividades desportivas, parecem ser: melhorar as habilidades, passar bem, vencer, vivenciar emoções, desenvolver o físico e o bem estar. Assim, o tipo de motivação, pode definir a orientação de jogar. Portanto, o que interessa não é a vitória contra um adversário, mas sim o progresso pessoal.

Campos, Vigário e Lurdof (2011) acreditam que aprendendo sobre os aspectos motivacionais que estimulam adolescentes e adultos a prática desportiva, as atividades executadas nesse momento devem ser aprimoradas, fazendo com que esses jogadores sintam mais incentivados.

“A questão da motivação é crucial nesse sentido, pois permite maior adesão às práticas esportivas e cumprimento das metas e objetivos estabelecidos por equipes e comissões técnicas de forma experiencial congruente.” (FERREIRA E SOUZA, 2019, p. 259)

Nesse sentido, para dar um significado exato sobre o porquê de ser realizado uma tal ação e a maneira que ela é executada, implica que exige uma investigação a cerca dessa motivação, sendo necessário o estudo (BREDEMEIER, 1999).

Guadalupe (2019) afirma que conhecendo os aspectos motivacionais que aguçam adultos e idosos a praticar o esporte voleibol, há uma grande chance de melhorias serem feitas no desempenho do atleta, aumentando sua motivação.

2.3. Prática contínua de atividade física

Atividade física se define por toda ação que faz o uso dos músculos do corpo humano, movimentando as partes corporais. Tarefas executadas no cotidiano, como por exemplo, varrer a casa; subir escadas; arrumar a roupa de cama. Mesmo sendo tarefas simples, são classificadas como uma atividade física.

Tudo que retira o corpo do seu estado de inércia e o coloca em movimento, fazendo o uso da energia, conseqüentemente gastando calorias. Porém, cada atividade física possui uma intensidade e um gasto calórico. A prática contínua e regular esportiva contribui para a aquisição e conservação da qualidade de vida, uma vez que são incontáveis os benefícios

psicológicos, como: queda no nível de estresse e sintomas de doença mental (depressão, ansiedade), também biológico (qualidade de sono e diminuição nos níveis de hipertensão), promovendo uma maior socialização no jogador (CUNHA, PÉREZ MORALES E SAMULSKI, 2008).

Não diferente disso Matsudo (2002) cita que essa prática tem como foco principal a promoção de saúde, evitando que pessoas na fase de envelhecimento tenham algum tipo de problema. E para aqueles que já possuem alguma patologia, a atividade esportiva regular ajuda a doença a não progredir ou ate mesmo reabilitá-lo.

Independente de qual a idade do atleta, a prática regular do vôlei tem seus efeitos benéficos no desenvolvimento geral, pois possui influencia nos aspectos físicos, psíquicos e sociais (MAÚES,2010).

Balbinotti (2010) conclui no seu estudo que os principais aspectos motivacionais que fazem os indivíduos terem uma pratica regular de atividade física são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética E Prazer.

A diminuição dos níveis de estresse causado pelo dia a dia, diz respeito ao controle de estresse (McDONALD; HODGOON,1991). O aspecto Saúde é basicamente a promoção da vida, visando o bem-estar em todos os âmbitos. Sendo a Sociabilidade de acordo com Silva (2000) a vontade do individuo de se agrupar a outros, buscando aceitação e identificação. O engajamento excessivo de um indivíduo em uma atividade é considerado o aspecto Competitividade, Weinberg e Gould (2011) diz que provavelmente ocorra para o praticante superar seus próprios limites. Para se sentir atraente ou de bem com sua forma física, as pessoas utilizam o aspecto Estética para sua pratica regular, de modo com que sinta inserido em um grupo. O Prazer já está dentro dos motivos intrínsecos de motivação, o individuo sente satisfação e diversão na pratica regular esportiva e da atividade física (DECI; RYAN, 1985).

A prática de exercícios físicos habituais é benéfica para a saúde, melhorando a eficiência do metabolismo, dessa forma, diminuindo a gordura, aumentando a massa muscular, e ajudando na densidade óssea. (MACEDO et al., 2015)

Wilson et al. (2003) mostra que foram observadas significativas transformações no quesito motivação em indivíduos que praticam de forma sistematizada algum tipo de exercício físico, aumentando principalmente a intrínseca, diminuindo a desistência do praticante. Resultados análogos por Murcia et al. (2007) compartilha que quanto mais tempo de prática regular de exercícios físicos, maior a autodeterminação do sujeito.

3. OBJETIVOS

Analisar quais dimensões motivacionais faz com que adultos tenham adesão à prática do esporte voleibol de forma amadora e comparar os mesmos pressupostos entre os sexos.

4. JUSTIFICATIVA

A motivação que leva uma pessoa à prática constante de uma determinada atividade física pode variar em relação à faixa etária e sexo, podendo ser para o controle de stress, saúde, competitividade, sociabilidade, prazer ou estética. Conhecendo mais sobre as causas desses adultos, é possível sistematizar e idealizar treinamentos específicos de acordo com a motivação de um grupo específico, levando em conta qual fator de motivação é primordial para tal.

5. METODOLOGIA

5.1. Tipo de Pesquisa

O presente estudo configura-se como sendo uma pesquisa aplicada, de natureza descritiva, de caráter operacional, buscando analisar e comparar quais as motivações que adultos possuem para a prática constante do voleibol.

5.2. Participantes

A amostra é composta por 40 adultos que fazem a prática contínua do voleibol, estando dentro da faixa etária de 18 a 52 anos, de três grupos (São Gonçalo do Sapucaí e Perdões) que treinam/jogam voleibol de 2 a 3 vezes na semana. Os indivíduos que faltavam mais de 2 dias consecutivos, foram descartados da amostra, sendo 16 homens e 24 mulheres, com média de idade de $27,41 \pm 8,64$.

5.3. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

Segundo Wainer (2006), a pesquisa quantitativa vem da tradição das ciências naturais, onde as variáveis observadas são poucas, objetivas e medidas em escalas numéricas.

Desse modo, para a elaboração e construção da pesquisa será realizada a aplicação do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Esse questionário foi validado por Balbinotti & Barbosa (2006), e consiste em 54 afirmações autodescritivas com relação aos seis componentes de motivação: *controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer*.

As respostas serão através da escala Likert, onde o praticante irá emitir o grau de concordância com a afirmativa, dentre as opções de respostas considerando cinco pontos: 1) *discordo totalmente*, 2) *discordo*, 3) *indiferente (ou neutro)*, 4) *concordo* e 5) *concordo totalmente*.

Anteriormente ao questionário os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, um documento no qual é explicitado o consentimento livre e esclarecido do participante, de forma escrita, tendo todas as informações necessárias, em linguagem clara e objetiva, de fácil entendimento, para o mais completo esclarecimento sobre a pesquisa à qual participou.

5.3.1. Análise Estatística

Inicialmente os dados foram descritos com média, desvio padrão, mínimo e máximo. Foi utilizado o teste Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados. Como a maioria dos valores foram dados como não paramétricos foi adotado o teste U de Mann-Whitney para as comparações das dimensões entre os grupos. O cálculo do tamanho do efeito (TE) foi realizado de acordo com o teste (d) de Cohen, a partir da seguinte fórmula: $d = (\text{média do grupo 1} - \text{média do grupo 2}) / \text{desvio padrão}$. O tamanho do efeito (TE) foi avaliado usando os seguintes critérios: $<0,35$ trivial; $0,35-0,80$ pequeno; $0,80-1,50$ moderado; $> 1,5$ grande.

Foi utilizada também a análise da variação do Δ percentual (maior média/menor média - 1; após, multiplicou-se por 100). Para todas as análises utilizou-se um valor de $p \leq 0,05$. Os softwares GraphPad Prism 6 e SPSS (20.0, IBM, Armonk, USA) foram utilizados para as análises.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A distribuição dos aspectos motivacionais (*Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*) pode ser observada na Figura 1.

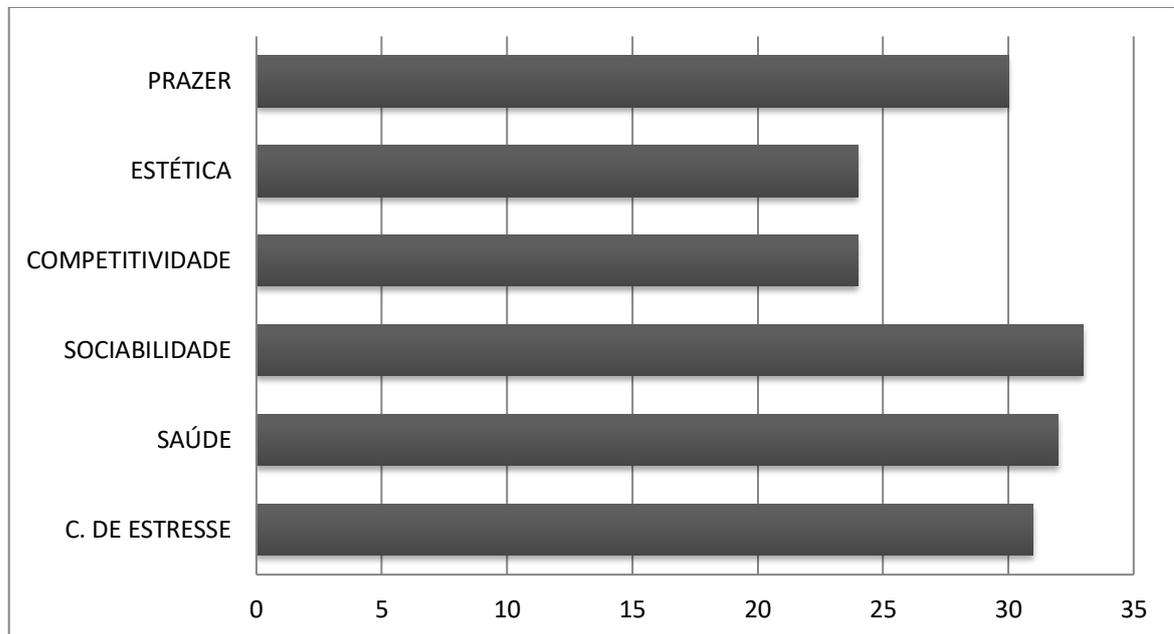


Figura 1 – Distribuição geral dos aspectos motivacionais.

Na Figura 1, foram apresentados os principais aspectos de acordo com o Inventário de Motivação da Prática Regular de Atividade Física, que motivam a prática regular de voleibol e suas distribuições de valores conforme as necessidades dos jogadores amadores.

Segundo Tahara, Schwartz e Silva (2003), indivíduos que fazem a prática constante de atividades esportivas estimulam dimensões que fazem relação com a motivação autônoma, notando assim a expansão da necessidade de relacionamento social. Tendo a necessidade de sentir que seu comportamento é reconhecido e aceito pelo o companheiro de atividade, facilitando a socialização.

O ser humano é um ser social por natureza, dessa forma a instância de comunicar com outros seres é algo que já está ligado á ele, não se muda (PEREINA, FORTUNA E SILVA, 2021). E com a chegada do momento pandêmico e conseqüentemente o distanciamento social, pessoas que não davam importância para esse momento social físico, perceberam o seu valor e começaram alguma prática de atividade esportiva coletiva. Costa et al. (2020) diz que a pandemia de COVID-19 impactou inúmeros fatores do comportamento social, não diferente disso foi na pratica de atividades físicas.

| ASPECTOS MOTIVACIONAIS | MÉDIA ± (DP) | MÍNIMO – MÁXIMO |
|------------------------|--------------|-----------------|
| Controle de Estresse | 31 ± 6,65 | 17 – 40 |
| Saúde | 32 ± 7,16 | 14 – 40 |
| Sociabilidade | 33 ± 7,57 | 8 – 40 |
| Competitividade | 24 ± 8,89 | 11 – 40 |
| Estética | 24 ± 8,60 | 8 – 40 |
| Prazer | 30 ± 7,75 | 12 – 40 |

Tabela I – Aspectos motivacionais (Geral)

Legenda: DP = desvio padrão.

Na Tabela I, foram calculadas e feitas as distribuições de valores médios \pm (DP), mínimos e máximos. Ao analisar a Tabela I, percebe-se que a “sociabilidade”, com média de 33 pontos, foi o principal fator para a motivação da prática amadora regular de voleibol; em seguida, a “saúde”, com média de 32 pontos.

No estudo comandado por Cardoso (2014), com o título “Avaliação da Satisfação e Motivação para o trabalho entre os servidores Técnico Administrativos de um Centro Universitário de um Centro Universitário de Saúde” a ordem dos aspectos motivacionais que levam a prática regular, ficou bem próxima dos apontados nesse estudo, tendo com maiores valores “sociabilidade” e “saúde”. Meurer & Cols (2012) mostrou que seu estudo realizado com o mesmo inventário IMPRAF-54, executado com adultos e idosos, também corroborou com o presente estudo, tendo o aspecto “saúde” com maior valor.

Tabela II – Distribuição dos aspectos motivacionais do sexo masculino.

| ASPECTOS MOTIVACIONAIS | MÉDIA \pm (DP) | MÍNIMO – MÁXIMO |
|------------------------|------------------|-----------------|
| Controle de Estresse | 30,87 \pm 4,09 | 24 – 38 |
| Saúde | 29,87 \pm 6,22 | 14 – 40 |
| Sociabilidade | 30,87 \pm 7,32 | 9 – 40 |
| Competitividade | 23,37 \pm 7,32 | 12 – 38 |
| Estética | 20,43 \pm 7,58 | 8 – 30 |
| Prazer | 26,75 \pm 6,22 | 16 – 36 |

Legenda: DP = desvio padrão.

Na Tabela II foram calculadas e feitas as distribuições de valores médios \pm (DP), mínimos e máximos do sexo masculino. Ao se analisar percebe-se que os fatores “controle de estresse” e “sociabilidade” ficaram com médias iguais, sendo os primordiais.

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (JOY, 2020) explicitou que todos devem realizar a prática regular de exercícios físicos, mesmo sendo pertencentes ao grupo de risco. Pois nesse momento o indivíduo tem uma diminuição na ansiedade, estresse e também uma melhora no sistema imunológico. Dessa forma, um método barato e descomplicado para controlar efeitos negativos para a saúde mental durante a pandemia é o hábito de movimentar o corpo. (JIMÉNEZ, CARBONELL e LAVIE, 2020).

Nos últimos anos a aquisição de doenças mentais aumentou na população, Segundo pesquisa do instituto Ipsos, encomendada pelo Fórum Econômico Mundial e cedida à BBC News Brasil, 53% dos brasileiros declararam que seu bem-estar mental piorou muito no último ano.

Segundo o autor Coelho et al. (2011), programas de atividade física regular devem ser introduzidos para melhorias no bem estar mental, e conseqüentemente, alcançando um estilo de vida saudável, aumentando as emoções positivas.

Tabela III – Distribuição dos aspectos motivacionais do sexo feminino.

| ASPECTOS MOTIVACIONAIS | MÉDIA \pm (DP) | MÍNIMO-MÁXIMO |
|------------------------|------------------|---------------|
| Controle de Estresse | 32,54 \pm 7,93 | 17 – 40 |
| Saúde | 34,00 \pm 7,34 | 14 – 40 |

| | | |
|-----------------|---------------|---------|
| Sociabilidade | 35,33 ± 7,34 | 8 – 40 |
| Competitividade | 24,66 ± 8,45 | 11 – 40 |
| Estética | 26,58 ± 10,12 | 8 – 40 |
| Prazer | 33,45 ± 7,48 | 12 – 40 |

Legenda: DP = desvio padrão.

Na tabela acima foram calculadas e feitas às distribuições de valores médios ± (DP), mínimos e máximos dos aspectos motivacionais femininos. Analisando a Tabela III pode-se perceber que o fator predominante foi a “sociabilidade” com média de 35 pontos, acompanhado em seguida pela “saúde” com média de 34 pontos.

Como mostrado no estudo de Deschamps et al. (2009) o fator “saúde” ficou superior nos aspectos motivacionais em estudantes universitários que realizam a pratica constante de voleibol. Balbinotti e Capozzoli (2008) avaliaram os aspectos motivacionais de alunos em ambiente escolares para a prática regular de atividade física, e constataram que a “saúde” e o “prazer” estiveram mais presentes nas somatórias de valores.

Nesse momento a vida fisicamente ativa serve como medida de enfrentamento ao COVID-19, sendo preventiva para a saúde dos indivíduos. O risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e mortalidade mostram-se reduzido em indivíduos com hábitos de vida fisicamente ativos.

Ferreira et al. (2020) mostra que a atividade física moderada deve ser mantida ou até mesmo ter inicio durante a pandemia, o que foi sugerido pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte, explicitando como é considerável cada segundo fisicamente ativo para a saúde do praticante.

A Figura 2 apresenta a comparação entre os sexos nos aspectos do IMPRAF-54. Foi observado que as mulheres apresentaram maiores valores em todos os domínios.

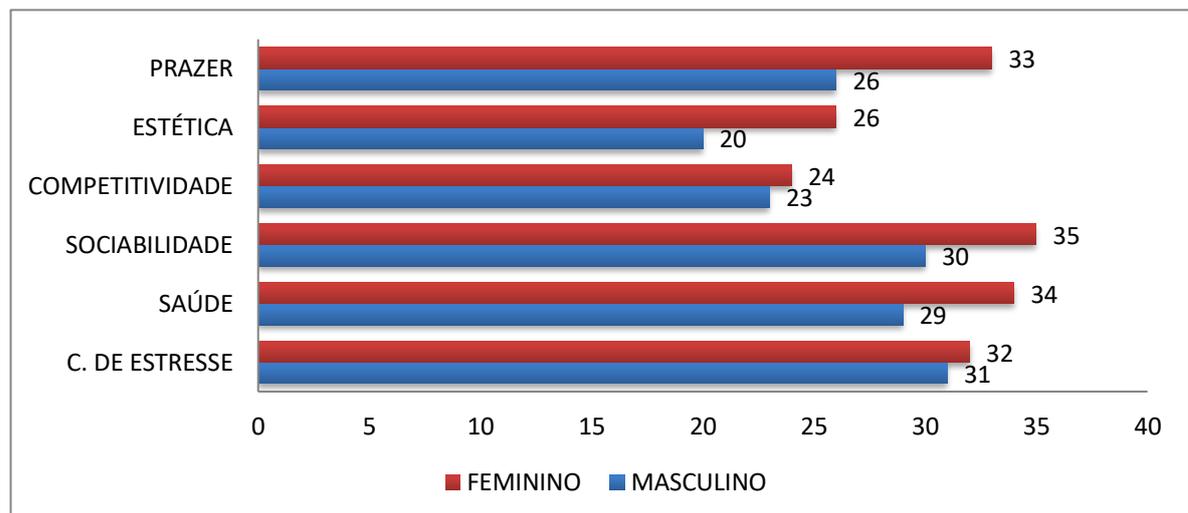


Figura 2 – Distribuições e comparação dos aspectos motivacionais entre os sexos feminino e masculino.

Apesar de em todos os domínios haver discrepância nos valores motivacionais do sexo feminino, feita a análise estatística pode-se perceber que apenas nos aspectos “estética” e “prazer” houve diferenças significativas, entre os sexos, sendo $p \leq 0,05$ e TE: 0,80-1,50.

Garcia e Lemos (2003) explicitam que estética corporal tem uma significância muito forte na sociedade, vindo de passada entre as gerações. O corpo do individuo é comparado a

um pedaço de madeira, onde você se modela para satisfazer os desejos pessoais. De acordo com Damico e Meyer (2006) a estética feminina no ocidente é vista como uma marca social e de hierarquização, como também uma elevação afetiva e social.

Grande parte dessa influência na disseminação do padrão de corpo ou imagem nesses jovens vem de veículos midiáticos (televisão, internet, revistas, etc.) (MALDONADO, 2006).

Tahara, Schwartz e Silva (2003) evidenciam que os efeitos positivos vindo do aspecto “prazer” produzidos pela prática esportiva regular resultam em sucesso no desempenho do praticante, bem estar e um contentamento intrinsecamente.

Tabela IV – Distribuição da análise estatística dos aspectos motivacionais entre os sexos feminino e masculino.

| ASPECTOS MOTIVACIONAIS | P VALOR | TE | Δ |
|------------------------|---------|------|--------|
| Controle de Estresse | 0,444 | 0,26 | 5,40% |
| Saúde | 0,073 | 0,61 | 13,81% |
| Sociabilidade | 0,067 | 0,61 | 14,44% |
| Competitividade | 0,661 | 0,16 | 5,53% |
| Estética | 0,045 | 0,69 | 30,07% |
| Prazer | 0,004 | 0,97 | 25,08% |

Legenda: TE = Tamanho do efeito; Δ= Delta percentual.

7. CONCLUSÃO

Fica evidente que nos últimos anos a busca pela atividade física e por serviços vinculados a esta variável tem aumentado, e a mídia tem um papel importante em relação a essa grande procura pela prática do voleibol. Conclui-se que, através das análises dos aspectos motivacionais, o fator “sociabilidade” é o que mais incentiva de maneira geral, seguido pelo motivo “saúde”. Já em relação ao sexo feminino a “sociabilidade” obteve destaque e o fator primordial do sexo masculino foi “controle de estresse”. A diferença dos aspectos “prazer” e “estética” entre os sexos foram significativas.

Com esses dados, é possível conhecer o que estimula esses grupos a praticarem de forma regular o voleibol e a planejar de forma adequada os treinos, abrangendo os seus interesses, considerando-os de maneira integral.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008. ISSN 1981-4690.

BREDEMEIER, B. J. Character in action: the influences of moral atmosphere on athletes' Sport behavior. In: LIDOR, R.; BAR-ELI, M. (Ed.). **Sport Psychology: linking theory and practice**. Morgantown: Fitness Information Technology, 1999. p. 248-260.

Brière, N., Vallerand, R., Blais, M., & Pelletier, L. (1995). Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'echelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology**, 26(4), 465-489.

CARDOSO, A. M. N. Fatores Motivacionais de Idosos Associados à Prática Regular de Exercícios Físicos. (2014). 122f. **Dissertação de Mestrado - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista**, Rio Claro, SP, 2014.

CORREIA, RENAN; TOMAZONI, FRANCIELE (2010). Qualidade de vida de atletas de alto rendimento: uma análise do perfil das jogadoras de voleibol dos principais clubes universitários brasileiros. **Mostra de trabalhos da UNICAMP. Unicamp – Faculdade de Educação Física/Departamento de Ciências do Esporte**. Campinas/SP

COSTA, C. L. A.; COSTA, T. M.; BARBOSA FILHO, V. C.; BANDEIRA, P. F. R.; SIQUEIRA, R. C. L. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.]**, v. 25, p. 1–6, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0123. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353>. Acesso em: 13 nov. 2021.

CUNHA, RENATA DE ANDRADE; PÉREZ MORALES, JUAN CARLOS; SAMULSKI, DIETMAR MARTIN (2008). Análise da percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol: uma comparação entre gêneros. **Rev. Brás. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n4, p.301-10, out./dez.

DAMICO, J.G. S.; MEYER, D. E. O corpo como marcador social: saúde, beleza e valoração de cuidados corporais de jovens mulheres. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 27, n.3, p. 103-118, 2006.

DANTAS, ESTÉLIO HENRIQUE MARTIN (1995). **A prática da preparação física**. 3º e. Rio de Janeiro: Shape.

DAVIDOFF, L. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: Mc Graw-Hill, 2001.

DESCHAMPS, S.R.; PAROLI, R.; DOMINGUES, L.A.F. e MARTINS, D.S. Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.23, n.1, p.51-59, 2009.

FRANCO, V. O. A influência da educação física escolar no desenvolvimento psicomotor de crianças de 6 a 8 anos. **Monografia, Efisc**, 2002.

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

GÁSPARI, JOSSET CAMPAGNA DE; SCHWARTZ, GISELE MARIA (2001). Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida. **Rev. Motriz**. Vol.7, n.2, PP.107-113. Jul-Dez.

GONÇALVES, KESSIA DOS SANTOS MEIRA; MELO, STEFANIE LUCENA PEREIRA; PEREIRA, ERIK GIUSEPE BARBOSA (2009). Análise da qualidade de vida de praticantes de voleibol de praça na zona oeste do município do Rio de Janeiro. **Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires**. Año 14. N° 132. <http://www.efdeportes.com/efd132/qualidade-de-vida-de-praticantes-de-voleibol-depraca.htm>

INTERDONATO, GIOVANA; GREGUOL, MÁRCIA (2010). Qualidade de Vida Percebida por Indivíduos Fisicamente Ativos e Sedentários. **R. bras. Ci. e Mov.**; V.18, n.1, p.61-67.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D., CARBONELL-BAEZA, A. & LAVIE, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Prog Cardiovasc Dis**, piiS0033-0620(20)30063-3. doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009.

JOY, L. (2020). Staying Active During COVID-19. EIM Blog – **American College of Sports Medicine**, disponível em https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892. Acesso em: 13 de novembro de 2021.

LIU, J., YU, P., LV, W., & WANG, X. (2020). The 24-Form Tai Chi Improves Anxiety and Depression and Upregulates miR-17-92 in **Coronary Heart Disease Patients After Percutaneous Coronary Intervention**. **Frontiers in physiology**, 11, 149. doi.org/10.3389/fphys.2020.00149.

MACEDO, C. de S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 19–27, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.8n2p19-27. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875>. Acesso em: 2 dez. 2021.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte-Temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MAHER, J. P., DOERKSEN, S. E., ELAVSKY, S., HYDE, A. L., PINCUS, A. L., RAM, N., & CONROY, D. E. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. **Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association**, 32(6), 647–656. doi.org/10.1037/a0030129.

MALDONADO, GISELA DE ROSSO. A Educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Vol. 5, n. 1, p.59-76, 2006

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: **Midiograf**, 2002

MAUÉS, C.R. et al. Avaliação da qualidade de vida: comparação entre idosos jovens e muito idosos. **Revista Brasileira Clínica Médica**, São Paulo, v. 8, n. 5, p. 405-410, 2010.

MEURER ST, BENEDETTI TRB, MAZO GZ. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **EstudPsicol**; p. 299-303, 2012

MOROUÇO, P. Avaliação dos factores psicológicos inerentes ao rendimento: estudo realizado em nadadores cadetes do Distrito de Leiria. **Psicologia.com.pt: o portal dos psicólogos**, Porto, p.1-20. Disponível em: <[www.http://psicologia.com.pt](http://psicologia.com.pt)>. Acesso em: 20 de ago. 2021.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** São Paulo: Manole, 1999.

PEREIRA, F. de F. F.; FORTUNA, D. R.; SILVA, R. da. Sociabilidade em tempos de quarentena: o WhatsApp como ferramenta de interação social durante a pandemia de COVID-19. **Travessias**, Cascavel, v. 15, n. 2, p. 404–422, 2021. DOI: 10.48075/rt.v15i2.27349. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/27349>. Acesso em: 13 nov. 2021.

RUBIO, K. A; A **psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 1, 2, 1999.

RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, 55(1), 68-78.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. **American Psychologist**, Washington, D.C., v. 55, no. 1, p. 68-78, 2000.

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

SUVOROV, Y. P; GRISHIN, O. N. *Voleibol Iniciação*. 3. Ed., Rio De Janeiro: **Sprint**, 2002.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci e Mov.** 2003.

WEINICK, J. *Biologia do Esporte*. São Paulo: **Manole**, 2000.