



TAMIRES HELENA DA SILVA

**A PRÁTICA ESPORTIVA DO VOLEIBOL E OS FATORES
MOTIVACIONAIS QUE LEVAM OS ATLETAS A INICIAREM
E PERMANECEREM NESSE ESPORTE**

**LAVRAS-MG
2022**

TAMIRES HELENA DA SILVA

**A PRÁTICA ESPORTIVA DO VOLEIBOL E OS FATORES MOTIVACIONAIS QUE
LEVAM OS ATLETAS A INICIAREM E PERMANECEREM NESSE ESPORTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte
das exigências do Curso de Graduação em
Educação Física, para a obtenção do título de
Licenciado.

Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira
Orientador

**LAVRAS-MG
2022**

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

Silva, Tamires Helena da.

A Prática Esportiva do Voleibol e os Fatores Motivacionais que levam os Atletas a Iniciarem e Permanecerem nesse Esporte /

Tamires Helena da Silva. - 2022.

39 p. : il.

Orientador(a): Marcelo de Castro Teixeira.

TCC (graduação) - Universidade Federal de Lavras, 2022.

Bibliografia.

1. Fatores motivacionais. 2. Voleibol. 3. Prática esportiva. I. Teixeira, Marcelo de Castro. II. Título.

TAMIRES HELENA DA SILVA

**A PRÁTICA ESPORTIVA DO VOLEIBOL E OS FATORES MOTIVACIONAIS QUE
LEVAM OS ATLETAS A INICIAREM E PERMANECEREM NESSE ESPORTE**

**THE SPORTS PRACTICE OF VOLLEYBALL AND THE MOTIVATIONAL
FACTORS THAT DRIVE ATHLETES TO START AND STAY IN THIS SPORT**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte
das exigências do Curso de Graduação em
Educação Física, para a obtenção do título de
Licenciado.

_____ Aprovado _____ em 06 de setembro de 2022.

Yury Manoel Brito da Silva

Dr. Marcelo de Castro Teixeira UFLA

Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira

Orientador

LAVRAS–MG

2022

Dedico este trabalho aos meus pais por todo o apoio durante minha graduação. Vocês me ajudaram a tornar esse sonho realidade.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por todas as bênçãos concedidas a mim durante toda minha caminhada, sem ele nada seria possível. Aos meus pais Antônio Geraldo e Lúcia que não mediram esforços para me ajudar, sempre usando palavras de apoio e acreditando na minha capacidade de vencer. Era nítido o sorriso estampado na cara deles ao falar da filha que fazia faculdade. Vocês, sem dúvida, são os meus maiores incentivos para continuar a buscar os meus sonhos. À minha irmã Tatiane, que também faz parte desse conjunto que me deu força e apoio para continuar. Agradeço a todos os professores por todos os ensinamentos durante a minha trajetória, em especial ao Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira, que além de professor foi meu orientador em seu Projeto VivaVôlei, do qual participei durante toda minha graduação. Agradeço também a todos os demais participantes e meus alunos. Agradeço aos meus amigos da faculdade e da vida, em especial ao Clubinho onde nos tornamos família de coração; obrigada por me proporcionarem os melhores momentos. Agradeço também ao restante da minha família, avó, tios(as) e primos(as) por todo apoio. Também agradeço a Universidade Federal de Lavras (UFLA) por ter me proporcionado a oportunidade de estudar, concedendo bolsas e moradia.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para essa caminhada se tornar mais leve.

MEU MUITO OBRIGADA!

“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia.”

(ROBERT COLLIER)

RESUMO

O voleibol se tornou um dos esportes mais praticados no mundo e difundiu-se entre as crianças e adolescentes, chegando a ser praticado até pelos mais velhos. Assim, temos alguns fatores motivacionais que podem favorecer para que essas pessoas busquem começar essa prática e se mantenham nela. Sendo assim, esta pesquisa teve o objetivo de identificar quais são os fatores motivacionais que levam os atletas de ambos os sexos, na faixa etária de 12 a 32 anos, a iniciarem e permanecerem na prática do voleibol. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa básica, sua abordagem foi quali-quantitativa, visto que a mensuração dos dados ocorreu através das técnicas estatísticas e através de consultas em outros trabalhos com o voleibol. Em relação aos procedimentos, se caracterizou como uma pesquisa de campo, sendo aplicado o questionário de Motivos Esportivos de Início, Manutenção, Mudança e Abandono (MIMCA) da prática esportiva. Para esse estudo utilizou-se apenas duas subescalas do questionário MIMCA: “motivos de início” e “manutenção” no voleibol. A coleta de dados foi realizada na cidade de Lavras-MG, onde participaram da pesquisa 37 atletas praticantes de voleibol, sendo 24 do sexo feminino da equipe juvenil do Lavras Tênis Clube e 13 do sexo masculino das equipes de vôlei da Universidade Federal de Lavras. Aplicou-se o teste Alfa Cronbach para analisar a confiabilidade do questionário, e no programa Excel foram feitas as médias e desvio padrão. Os resultados dos questionários apontaram que os principais fatores motivacionais para o início na prática do voleibol foram o lazer e a competição. Para a manutenção, os aspectos pessoais (físicos e mentais), a persistência em treinar mesmo em condições adversas e o esporte como “válvula de escape”. Constataram-se também algumas pequenas diferenças entre os fatores motivacionais de início e manutenção da prática esportiva quando comparados entre o sexo dos indivíduos. Conhecer esses motivos facilita para os professores e treinadores a desenvolverem atividades mais direcionadas para esses atletas sentirem-se mais motivados, tanto para iniciarem quanto permanecerem nessa atividade. Sugere-se que sejam realizados mais estudos, com atletas da mesma equipe e aplicação das quatro subescalas do questionário MIMCA, tendo assim outras variáveis para serem analisadas.

Palavras-chave: Fatores motivacionais. Voleibol. Prática esportiva.

ABSTRACT

Volleyball has become one of the most practiced sports in the world and has spread among children and adolescents, even being practiced by the elderly. Thus, we have some motivational factors that can favor these people to seek to start this practice and keep it. Therefore, this research aimed to identify which are the motivational factors that lead athletes of both sexes, aged 12 to 32 years, to start and remain in volleyball practice. The study was characterized as a basic research, its approach was quali-quantitative, since the measurement of data occurred through statistical techniques and through consultations in other works with volleyball. In relation to the procedures, it was characterized as a field research, being applied the questionnaire of Sporting Reasons of Initiation, Maintenance, Change and Abandonment (MIMCA) of the sportive practice. For this study, only two subscales of the MIMCA questionnaire were used: “reasons for starting” and “maintenance” in volleyball. Data collection was carried out in the city of Lavras-MG, where 37 volleyball athletes participated in the research, 24 female from the youth team of Lavras Tênis Clube and 13 male from the volleyball teams of the Federal University of Lavras. The Alfa Cronbach test was applied to analyze the reliability of the questionnaire, and the means and standard deviation were calculated using the Excel program. The results of the questionnaires indicated that the main motivational factors for the beginning of the volleyball practice were leisure and competition. For maintenance, personal aspects (physical and mental), persistence in training even in adverse conditions and sport as an “escape valve”. There were also some small differences between the motivational factors of initiation and maintenance of sports practice when compared between the sex of the individuals. Knowing these reasons makes it easier for teachers and coaches to develop more targeted activities for these athletes to feel more motivated, both to start and remain in this activity. It is suggested that further studies be carried out, with athletes from the same team and application of the four subscales of the MIMCA questionnaire, thus having other variables to be analyzed.

Keywords: Motivational factors; Volleyball; Sports practice.

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1-Média das respostas das atletas do sexo feminino para a subescala de início no voleibol.....	25
GRÁFICO 2-Média das respostas dos atletas do sexo masculino para a subescala de início no voleibol.....	26
GRÁFICO 3-Média das respostas das atletas do sexo feminino para a subescala de manutenção no voleibol.....	27
GRÁFICO 4-Média das respostas dos atletas do sexo masculino para a subescala de manutenção no voleibol.....	28
GRÁFICO 5-Comparação entre os dois sexos motivos de início no voleibol.....	29
GRÁFICO 6-Comparação entre os dois sexos motivos de manutenção no voleibol.....	30

LISTA DE SIGLAS

ACM	Associação Cristã de Moços
ACAT	Apesar do clima adverso eu vou treinar
AP	Amadurecer pessoalmente
BCT	Me dou bem com o meu treinador
CBV	Confederação Brasileira de Voleibol
CCD	Na competição, sou eu contra os demais
CJAE	Os colegas participam juntos em outras atividades fora do esporte
D	Divertir-me
EMCM	O esporte me permite melhorar as capacidades mentais
EMIF	Com o esporte melhorou a minha imagem física
ETPMA	Continuo treinando por estar com os meus amigos
EVE	O esporte me serve de “válvula de escape”
FLT	É fácil chegar ao local dos treinos.
GREV	Grupo de Estudos em Voleibol
II	Influência da imprensa
IIR	Influência dos irmãos
IP	Influência dos pais
IPC	Instalações perto de casa
IR	Influência da rádio
IT	Influência da televisão
LTC	Lavras Tênis Clube
MIMCA	Motivos Esportivos de Início, Manutenção, Mudança e Abandono da prática
esportiva	
MF	Manter-me em forma
OEAD	O esporte me ajuda a concentrar-me na minha vida diária
OETA	O esporte me torna mais atraente
OMMEE	Os meus melhores amigos estão no meu esporte
ORDU	Os resultados dependem unicamente de mim
OTEC	O meu treinador me estimula a continuar

OTL	Ocupar o tempo livre
PC	Poder competir
PCF	Porque tenho condições físicas
PEMF	Praticando esporte melhoro fisicamente
PTAPE	Por ter amigos que praticam esse esporte
SMM	Superar a mim mesmo
SPB	Se pratica no bairro
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TMCT	Ainda que os treinos sejam monótonos, continuo treinando
TPM	Treino perto de onde moro
UFLA	Universidade Federal de Lavras

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	14
1.1	Problemática do estudo.....	15
1.2	Hipóteses.....	15
1.2.1	Hipóteses Estatísticas.....	15
2.	REFERENCIAL TEÓRICO.....	16
2.1	Voleibol.....	16
2.2	Motivação.....	17
2.2.1	Tipos de Motivação.....	18
2.3	Motivos de Início no Esporte.....	18
2.4	Motivos de Manutenção no Esporte.....	19
3.	OBJETIVOS	20
3.1	Objetivo Geral.....	20
3.2	Objetivo Específico.....	20
4.	JUSTIFICATIVA.....	21
5.	METODOLOGIA.....	22
5.1	Tipo de Pesquisa.....	22
5.2	Participantes.....	22
5.3	Instrumento e Procedimentos de Coleta de Dados.....	22
5.4	Análise dos Dados.....	23
6.	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	25
7.	CONCLUSÃO.....	32
	REFERÊNCIAS.....	34
	ANEXO A - Subescala de Início.....	38
	ANEXO B - Subescala de Manutenção.....	39

1. INTRODUÇÃO

A prática esportiva do voleibol se caracteriza por ser uma das atividades capazes de estimular algum tipo de interação e sociabilidade de seus integrantes, sobretudo por explorar diversos movimentos corporais. A prática do voleibol e qualquer outra atividade física é muito procurada devido aos benefícios para a saúde dos seus praticantes, sejam crianças, adolescentes, adultos ou idosos. (BENETTI *et al.*, 2005)

De uma maneira simples o voleibol é definido como uma prática coletiva com pouco contato físico, pois existe uma rede que divide as equipes em lados opostos. O objetivo do jogo consiste resumidamente em fazer com que a bola caia na quadra adversária.

O voleibol se tornou um dos esportes mais populares e praticados em todo o mundo. De acordo com Schaeffer (2010), esta prática não se destina apenas a escolas, clubes e seleções nacionais de jovens atletas, mas também a ex-atletas de alto nível. À medida que envelhecem, esses atletas tendem a continuar praticando o esporte em categorias adequadas à sua idade, como a categoria *masters*. Por isso, buscam manter a boa saúde física e mental, característica da busca de uma excelente qualidade de vida.

Sendo assim, temos alguns fatores considerados motivacionais para que as pessoas comecem a praticar o voleibol e se mantenham nela. “A palavra motivação vem do latim “*motivus*”, relativos a movimento, coisa móvel” (NAKAMURA, 2005 p.21). Ela pode ser definida como um conjunto de fatores que determinam a conduta de um indivíduo. Segundo Nakamura (2005), a motivação pode ser direta, sendo um fator interno determinado através de uma necessidade pessoal; ou indireta, sendo um fator externo determinado por influências de outros. Diversas pesquisas vêm analisando os fatores de motivação no esporte, e estudar os motivos da prática de algumas tarefas significa examinar as razões pelas quais o praticante escolhe fazer ou executar elas com mais empenho do que outras ou, ainda, persiste numa atividade por um longo período (PAIM, 2003). Identificar os fatores motivacionais da prática de algum desporto pode aumentar e melhorar a participação dos indivíduos nesses programas de treinamento e de adesão à modalidade. (FERNANDES, 2006 citado por LOPES e LIMA, 2019, p. 04).

A ideia da temática do estudo deste trabalho deu-se devido à minha vivência como bolsista durante a graduação no Projeto de Extensão VivaVôlei – Núcleo Marcelle-UFLA, e à participação no Grupo de Estudos em Voleibol (GREV), onde busco analisar e descobrir esses fatores motivacionais, que podem de alguma forma auxiliar os futuros alunos (bolsistas), treinadores e professores a planejar e aumentar a participação de atletas na prática do voleibol.

1.1 Problemática do estudo

Quais os principais fatores motivacionais que levam os atletas a iniciarem e permanecerem na prática esportiva do voleibol?

1.2 Hipóteses

I. O presente estudo levanta a hipótese de que os principais motivos para iniciar e permanecer na prática do voleibol têm como fator motivacional o divertir, poder competir, melhora nos aspectos pessoais e bom relacionamento com o treinador.

II. Os fatores motivacionais intrínsecos são mais relevantes para o início e manutenção dos atletas na prática do voleibol.

1.2.1 Hipóteses Estatísticas

H1: Os principais fatores motivacionais para os atletas iniciarem e permanecerem na prática do voleibol são: divertir-me, poder competir, melhora nos aspectos pessoais e bom relacionamento com o treinador. Sendo esses motivos considerados de caráter intrínsecos.

H0: Os principais fatores motivacionais para os atletas iniciarem e permanecerem na prática do voleibol não são: divertir-me, poder competir, melhora nos aspectos pessoais e bom relacionamento com o treinador. Sendo estes motivos considerados de caráter não intrínsecos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Voleibol

O voleibol foi criado em 1895 pelo norte-americano William Morgan no Ginásio da Associação Cristã de Moços (ACM), no estado norte-americano de Massachusetts. O desporto recebeu o nome de *mintonette*, uma mistura de basquete e tênis; utilizava-se a rede de tênis com 1,98 metros de altura e a câmara de ar da bola de basquete, e possuía dez regras previamente estabelecidas. A ideia surgiu do pastor Lawrence Rider que propôs ao professor Morgan a formação de um esporte movimentado, porém com menor exigência física, que o jogo de basquete, pois seria uma modalidade voltada para indivíduos de meia idade. Sendo assim, por ser um esporte menos vigoroso do que o basquete, ele proporcionou fácil prática aos idosos da ACM (JÚNIOR, 2012).

Após a sua criação, o voleibol ficou restrito à ACM no qual Morgan era diretor de Educação Física. Segundo Mezzaroba e Pires (2011), foi numa conferência, na Conferência dos Diretores dos Departamentos de Educação Física de ACM 's, onde Morgan foi convidado para apresentar sua “invenção”. Foi, então, sugerida a mudança de nome desse esporte para “*volleyball*” devido ao estilo do jogo e a batida na bola. Sua apresentação foi bem aceita pela conferência, e logo seu nome foi modificado, uma vez que a finalidade básica do jogo era não permitir que a bola tocasse o solo, através de voleios. Inicialmente, não tinha um número específico de jogadores, golpeava-se a bola com as mãos, passavam a bola de um lado para o outro por cima da rede, impedindo que tocasse seu próprio campo. Aos poucos, conforme se ia jogando, foram criados alguns padrões e regras a serem seguidas. Em 1896, foi publicado o primeiro artigo sobre o *volleyball*, escrito por J.Y. Cameron na edição do “*Physical Education*”, na cidade de Buffalo, Nova Iorque. Este artigo trazia um pequeno resumo sobre o jogo e suas regras de maneira geral. No ano seguinte, estas regras foram incluídas oficialmente no primeiro handbook oficial da Liga Atlética da Associação Cristã de Moços da América do Norte (FEDERAÇÃO PAULISTA, 2014).

O voleibol foi rapidamente ganhando novos adeptos, crescendo no cenário mundial ao decorrer dos anos. Assim, ele chegou ao Brasil por volta de 1915/1916. Há versões que indicam que foi praticado primeiro no Colégio Marista de Recife, no Pernambuco, e há outra onde diz que ele foi praticado primeiro na Associação Cristã de Moços de São Paulo. No começo não foi muito difundido, e isso aconteceu a partir da criação da Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), em 1954. Porém a popularidade do vôlei no Brasil se tornou ainda maior quando as

seleções começaram a se destacar nos Jogos Olímpicos. O voleibol se tornou esporte Olímpico em 1964, em Tóquio. O Brasil passou a ser reconhecido como uma potência olímpica do voleibol a partir da década de 1980. Nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984, foi consagrada a “*geração de prata*”, como ficou conhecido o time comandado por Bebeto de Freitas, que recebeu a primeira medalha do Brasil no esporte em olimpíadas (ANDRADE, 2019).

Todo o reconhecimento do vôlei fez com que várias pessoas começassem a praticar essa modalidade. Além do gosto pela prática, muitos procuram também por causa dos inúmeros benefícios que os exercícios podem trazer para quem o pratica.

[...] “A prática regular do voleibol contribui para uma melhora no desenvolvimento geral dos indivíduos, independentemente da idade, devido à grande riqueza de componentes físicos, psíquicos e sociais envolvidos em sua prática” (COLLET *et al.*, 2007).

Para praticar algum desporto conta-se com fatores motivacionais que podem influenciar desde a iniciação à prática, até ao seu abandono. Diversas pesquisas no âmbito da Psicologia do Esporte têm avaliado o estudo da motivação, não apenas no esporte de rendimento e universitários, mas também no âmbito recreativo, relacionados com crianças, jovens, adultos e idosos (CAMPOS *et al.*, 2011).

2.2 Motivação

Segundo Barbosa (2012, p. 12), “Quando o indivíduo deseja realizar algo, ou simplesmente manter sua vontade, a motivação é um ponto de referência, pois, se trata de uma série de condições que satisfaçam o indivíduo com o desejo em continuar a fazer algo”. Para Machado (1997), é importante saber que em determinadas circunstâncias, alguns motivos sobressaem sobre outros, direcionando o comportamento do indivíduo.

Para Becker (1996 citado por LORENZI *et al.*, 2011, p.01), a motivação é um fator importante na busca de qualquer objetivo, pelo ser humano. Segundo Barbosa (2012), os treinadores reconhecem esse fato como sendo principal, tanto nos treinamentos, como nas competições. Assim sendo, a motivação é um elemento básico para o desportista seguir as orientações do treinador, até mesmo para aumentar a participação de mais desportistas no esporte. Reconhecer esses fatores motivacionais pode levar ao direcionamento mais planejado

segundo o que o praticante espera. Esses fatores podem vir de dentro do praticante dito como “intrínseca” ou pode vir do ambiente dito como “extrínseca”.

2.2.1 Tipos de Motivação

Segundo Zisimopoulos e Galanaki (2009), a motivação intrínseca é primordial para o desenvolvimento humano, sendo analisada no desenvolvimento humano, especialmente pelo seu papel essencial na aprendizagem escolar. Ela é um mediador importante no autoconceito do indivíduo sobre o ambiente. Sendo assim, o indivíduo executa uma determinada atividade pelo prazer que ela lhe proporciona, “o indivíduo busca a atividade por esta ser interessante, envolvente e geradora de satisfação” (PANSERA *et al.*, 2002, p.314).

A motivação extrínseca está relacionada com as outras pessoas. Segundo Barbosa (2012), a motivação extrínseca seria relativa à própria aprendizagem, não sendo o resultado de interesse, mas sim determinada por fatores externos.

Ao se analisar a Escala de Início e Manutenção do questionário MIMCA, que aplicado, encontra-se como motivação intrínseca: *divertir-me, manter-me em forma, poder competir, o esporte me torna mais atraente, o esporte me permite melhorar as capacidades mentais*. Já como motivação extrínseca encontram-se os seguintes: *continuo treinando por estar com meus amigos, o meu treinador me estimula a continuar, os meus melhores amigos estão no meu esporte, influência dos irmãos*, entre outros.

É preciso conhecer esses motivos que mais influenciam a prática do voleibol, “se não houver motivação, apesar de possuir muitas competências, o indivíduo pode não se envolver da maneira necessária à atividade, ou não a realizar com o nível de qualidade que ele poderia alcançar caso ela estivesse presente” (SILVA, 2003, p.74).

2.3 Motivos de Início no Esporte

A iniciação esportiva refere-se ao primeiro contato da criança com a prática sistemática de alguma modalidade esportiva. Nota-se que a adesão às práticas esportivas por crianças e adolescentes é cada vez maior, e os motivos que as levam a essa procura torna-se algo curioso. Então a Psicologia do Esporte vem para contribuir na descoberta das razões que os jovens têm ao procurar essa prática. Entre crianças e jovens, os principais motivos são a estética, a diversão, saúde, o prazer e as novas amizades (CRUZ, 2016). Segundo Souza (2003, p. 32), “Iniciar um programa de atividades físicas não é uma simples mudança de comportamento, mas, deriva de

uma série de atos, incluindo o planejamento, adaptação inicial e as experiências anteriores dos indivíduos”.

Quando o indivíduo, seja ele criança/adolescente, adulto/idoso, tem consciência a respeito dos benefícios dessa prática, torna-se mais facilmente que ele inicie e permaneça nesses programas regulares. Alguns autores falam que quando há comparação entre homens e mulheres, eles tendem a se motivar e iniciar a prática esportiva mais pelo reconhecimento social (“status”), e pela competição. Já as mulheres visam à saúde e estética. Ou seja, as mulheres voltam-se para a tarefa enquanto os homens competem (WEINBERG; GOULD, 2008).

Segundo Andrade *et al.* (2006), deduziu-se no seu estudo que os atletas iniciantes tendem a apresentar maior motivação, pois eles iniciam pelo prazer e pela paixão na prática, sendo esses fatores incentivadores. Já os atletas que já praticam há mais tempo, tendem a ser mais motivados extrinsecamente, visando uma profissão.

2.4 Motivos de Manutenção no Esporte

Nas últimas décadas há muitas investigações que questionam acerca da motivação para o indivíduo continuar na prática esportiva e o que influencia essa decisão. Segundo Batista *et al.* (2018), os motivos da manutenção podem estar relacionados à vontade dos pais, ou condicionadas à participação de amigos e à melhora técnica na modalidade.

Quanto mais tempo o atleta se dedica à prática sistematizada de um exercício físico, menor a hipótese de desistência, pois o praticante estará mais motivado. Segundo Murcia *et al.* (2007), o maior índice de autodeterminação está relacionado com o maior tempo de prática. Eles podem acabar desenvolvendo particularidades relacionadas à motivação autônoma (prazer pela prática) o que incentiva a permanecer na prática.

Gaya e Cardoso (1998), fizeram alguns estudos sobre a permanência na prática esportiva, e seus achados mostraram que os motivos que levam os participantes pesquisados a frequentarem e se manterem nos treinamentos estão totalmente relacionados à conquista de uma carreira vitoriosa no esporte, buscando o vencer, ser atleta profissional e outros. Os estudos realizados por Aquino (2010) constataram que as participantes da prática esportiva apresentaram as “novas amizades” e a “importância de conhecer novas pessoas” como o maior motivo que as mantêm no projeto.

Segundo Cruz (2016):

Estudos sobre os motivos de prática esportiva podem ter relação com a maneira em que a tarefa está sendo realizada, tais motivos podem fazer com que os indivíduos iniciem, permaneçam ou desistam do programa regular de atividade física (p. 19).

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Identificar quais são os fatores motivacionais que levam os atletas de ambos os sexos, na faixa etária de 12 a 32 anos, a iniciarem e permanecerem na prática do voleibol.

3.2 Objetivo Específico

I. Comparar, entre os sexos, quais fatores motivacionais são mais significativos entre os atletas, para o início e manutenção da prática do voleibol.

4. JUSTIFICATIVA

O indivíduo pode praticar uma atividade física por vários motivos, onde um deles pode ser a busca da interação social, e este pode acabar optando pela prática de um esporte coletivo como o vôlei. Dito isto, a motivação é de extrema importância em um treino de voleibol para que os atletas tenham um bom desenvolvimento, e é também necessário que saibamos de onde vem essa motivação ou desmotivação dos atletas (SANTOS, 2018).

Samulski (2002), fala que a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende de fatores internos (pessoais) e externos (ambientais).

Conhecer esses fatores motivacionais da prática do voleibol pode ser útil para que assim o profissional que trabalha nessa área possa aperfeiçoar as atividades a serem desenvolvidas durante o treinamento, levando a uma melhoria no desempenho do aluno e aumentando a participação de indivíduos no projeto a ser desenvolvido. Para Berleze *et al.*, (2002), o conhecimento sobre elementos motivadores ajuda em planejamentos mais direcionados ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de permanência na prática da atividade desportiva.

Acredita-se, então, que estudar essa temática com os atletas que praticam voleibol pode futuramente beneficiar para que mais indivíduos ingressem neste desporto, e aqueles que já estão possam permanecer na prática esportiva do voleibol.

5. METODOLOGIA

5.1 Tipo de Pesquisa

Quanto à natureza, essa pesquisa se caracteriza como básica, com abordagem quali-quantitativa, visto que a mensuração dos dados ocorreu através das técnicas estatísticas e através de consultas em outros trabalhos com o voleibol. Em relação aos procedimentos, caracterizou-se como uma pesquisa de campo.

É um tipo de pesquisa que pretende buscar a informação diretamente com a população pesquisada. Ela exige do pesquisador um encontro mais direto. Nesse caso, o pesquisador precisa ir ao espaço onde o fenômeno ocorre, ou ocorreu e reunir um conjunto de informações a serem documentadas (PIANA, 2009, p. 169).

5.2 Participantes

Participaram do estudo 37 atletas de voleibol de ambos os sexos, que participam das equipes de voleibol competitivo: Lavras Tênis Clube (LTC), categoria juvenil feminino, na cidade de Lavras/MG; e atletas adultos masculinos da UFLA. Visto que, por causa da pandemia, o projeto VivaVôlei teve uma interrupção pontual, não foi possível a participação dos alunos do projeto, pois a maioria estava afastada dos treinos, e pela dificuldade de comunicação com tais alunos.

A média das idades dos atletas foi 13,95 ($\pm 1,19$) anos para o sexo feminino com média de tempo de prática 4,91 ($\pm 2,53$) anos. Já para os atletas do sexo masculino a média foi 22,46 ($\pm 3,95$) anos com tempo de prática médio de 6,45 ($\pm 6,20$) anos.

Como fator de inclusão para essa pesquisa os atletas selecionados deveriam estar na prática constante do voleibol há pelo menos um ano. Como critério de exclusão, aqueles que praticam voleibol há menos de um ano não puderam participar.

5.3 Instrumento e Procedimentos de Coleta de Dados

A pesquisa constituiu-se com uma parte do questionário (MIMCA) de Motivos Esportivos de Início, Manutenção, Mudança e Abandono da prática esportiva, em duas de suas

subescalas. A primeira delas relacionada aos motivos que levaram o(a) praticante ao início da prática, e a outra sobre os motivos que o(a) levaram a continuar na prática.

O questionário foi desenvolvido na Espanha por Rodriguez, Lucas e Alonso, e validado no Brasil por Carmo *et al.* O MIMCA é dividido em quatro subescalas. São elas: motivos de início, manutenção, mudança e abandono da prática esportiva, neste caso o voleibol. Em cada uma das subescalas há um número de perguntas específico para a verificação dos motivos. Para a Subescala de Início foram 15 motivos (ANEXO A) e para a Subescala de Manutenção foram 17 motivos (ANEXO B).

Os participantes tiveram cinco possibilidades para marcarem uma resposta para cada um dos motivos, sendo elas: *totalmente de acordo, muito de acordo, de acordo, pouco de acordo e total desacordo.*

O MIMCA também é utilizado para estabelecer diferenças significativas entre variáveis distintas tais como: sexo, idade, tempo de prática e tipo de esporte, coletivos ou individuais (RODRIGUEZ; LUCAS; ALONSO, 1999). Assim, torna-se um instrumento muito importante para a análise dos perfis motivacionais em cada momento da vida esportiva relacionados ainda, a variáveis como as descritas acima.

Havia também dois campos específicos para que os participantes informassem o tempo de prática e seu sexo: feminino (F) ou masculino (M). Além disso, os participantes da pesquisa também tiveram que assinar o Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), modelo específico da universidade, que se encontrava no site da UFLA, visto que as pesquisas com seres humanos exigem esse termo.

A equipe do LTC respondeu o questionário impresso que foi levado até seu local de treino. Já para os atletas que competem nas equipes de vôlei da UFLA o questionário foi formatado *on-line*, através do Google Formulário, gerando um link que foi enviado através do aplicativo WhatsApp para os voluntários. Foi disponibilizado para preenchimento um período de 10 dias (05 de julho a 15 de julho). Em razão dos horários de treino e à restrição, ainda, por conta da pandemia, encontrar pessoalmente com esses atletas era mais difícil.

5.4 Análise dos Dados

Após o encerramento da coleta, foram transportadas todas as respostas (até mesmo as que estavam impressas para o *Google Formulário online*), para facilitar a análise dos dados. Essa foi descrita através de estatísticas (média, desvio padrão) no programa Excel, composta pelos resultados das escalas do questionário que deram a possibilidade de realizar comparação

e correlação entre os itens envolvidos. Para avaliação da confiabilidade do questionário MIMCA foi empregue o Coeficiente de *Alfa Cronbach* através do aplicativo *IBM SPSS Statistics*. O Coeficiente Alfa foi caracterizado por Lee J. Cronbach em 1995, sendo um importante método estatístico aplicado para mensurar a confiabilidade e a qualidade de uma escala, isto é, avalia a relevância em que os itens de um instrumento estão correlacionados.

A confiabilidade do Coeficiente *Alfa de Cronbach* normalmente varia entre 0 e 1, sendo 0,70 o valor mínimo aceitável, e valores abaixo desse limite apresentam baixa consistência. Por outro lado, o valor máximo esperado para o alfa é 0,90, uma vez que valores maiores podem significar presença de redundância ou duplicação, logo devem ser eliminados (STREINER, 2003).

Freitas e Rodrigues (2005), sugerem a classificação da confiabilidade do Coeficiente *Alfa de Cronbach* de acordo com os seguintes limites: A. $\alpha \leq 0,30$ – Muito baixa, B. $0,30 < \alpha \leq 0,60$ – Baixa, C. $0,60 < \alpha \leq 0,75$ – Moderada, D. $0,75 < \alpha \leq 0,90$ – Alta, E. $\alpha > 0,90$ – Muito alta.

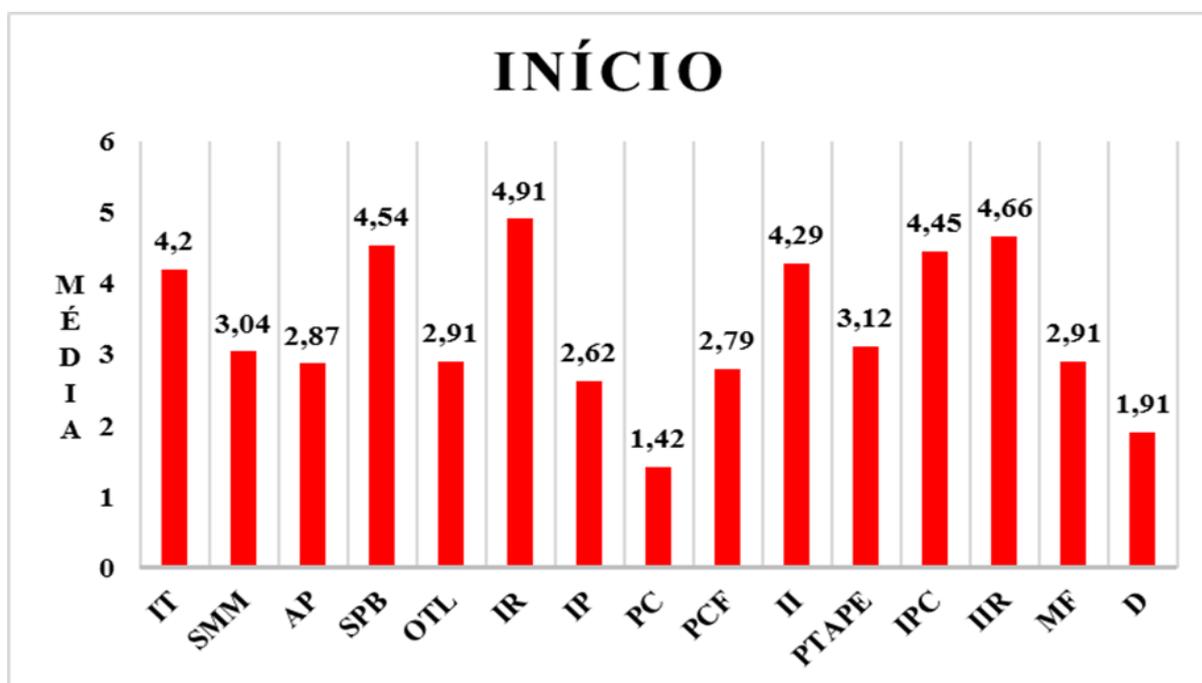
Os gráficos foram construídos através do maior número de respostas dadas, de acordo com a seguinte ordem: *Total desacordo, pouco acordo, de acordo, muito de acordo, totalmente de acordo*. Quanto maior a porcentagem do gráfico mais respostas “Total Desacordo” indicando que aquele motivo não influenciou o atleta nem a iniciar quanto permanecer no voleibol. Já as menores porcentagens indicam que aquele motivo recebeu poucas respostas “Total desacordo”, sendo assim aqueles que mais influenciaram os atletas a iniciarem e permanecerem no voleibol.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar a confiabilidade do questionário MIMCA através do *Alfa de Cronbach* o resultado foi de 0,61. O valor encontrado, na tabela de confiabilidade de Freitas e Rodrigues (2005), está classificado como moderado.

Os Gráficos 1 e 2 apresentam as médias das respostas dadas pelos atletas do sexo feminino e masculino, permitindo observar a direção das respostas para os motivos que levaram os atletas a iniciarem a prática esportiva do voleibol. Então, quanto menor a porcentagem do gráfico indica que aquele motivo influenciou o atleta a iniciar, pois obteve um número pequeno de respostas “Total desacordo”.

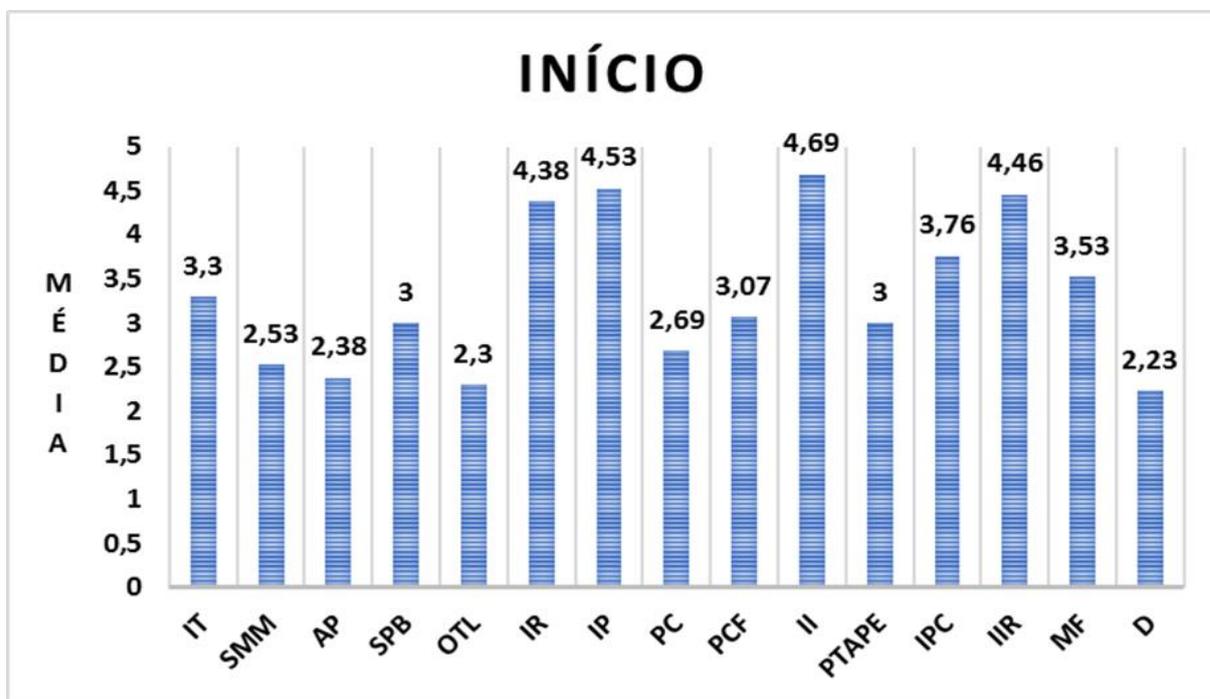
Gráfico 1- Média das respostas das atletas do sexo feminino para a subescala de início no voleibol.



Legenda: IT- Influência da televisão/ SMM- Superar a mim mesmo/ AP- Amadurecer pessoalmente/ SPB- Se pratica no bairro/ OTL- Ocupar o tempo livre/ IR- Influência da rádio/ IP- Influência dos pais/ PC- Poder competir/ PCF- Porque tenho condições físicas/ II- Influência da imprensa/ PTAPE- Por ter amigos que praticam esse esporte/ IPC- Instalações perto de casa/ IIR- Influência dos irmãos/ MF- Manter-me em forma/ D- Divertir-me.

Ao analisar o Gráfico 1, das atletas do sexo feminino, obteve-se como resultado o PC (poder competir) com média de respostas igual a 1,42 e D (divertir-me) com média de respostas igual a 1,91, como os principais motivos que levaram ao início na prática do voleibol.

Gráfico 2- Média das respostas dos atletas do sexo masculino para a subescala de início no voleibol.



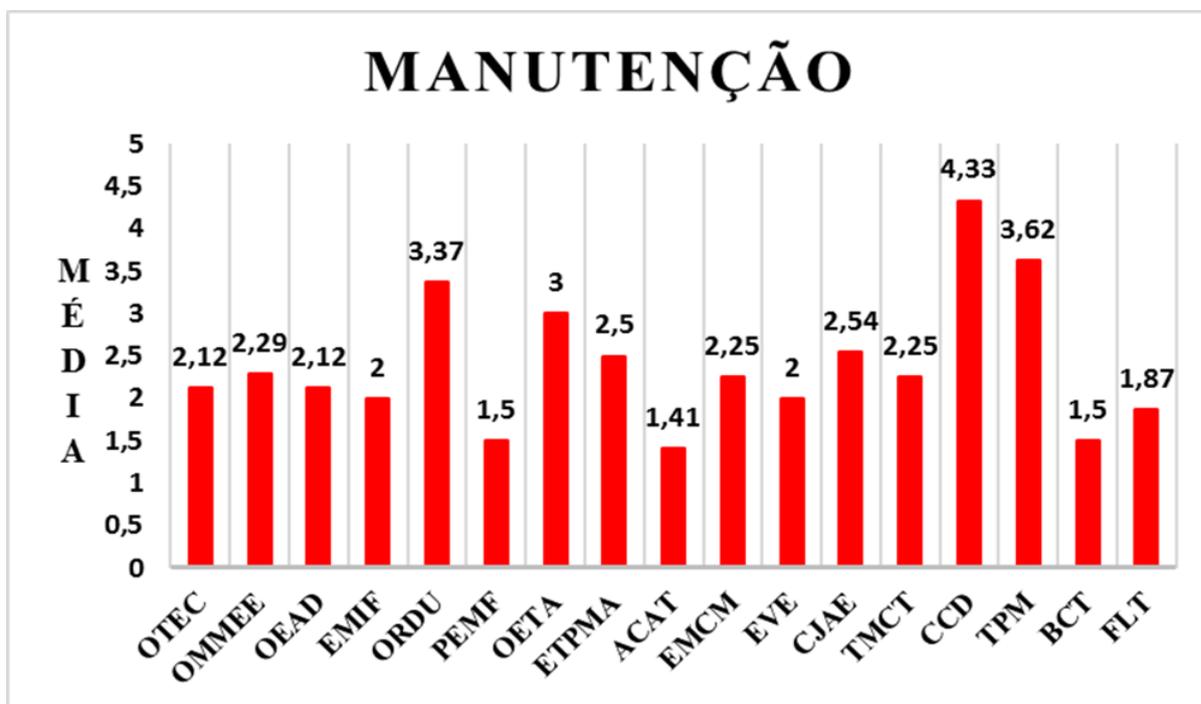
Legenda: IT- Influência da televisão/ SMM- Superar a mim mesmo/ AP- Amadurecer pessoalmente/ SPB- Se pratica no bairro/ OTL- Ocupar o tempo livre/ IR- Influência da rádio/ IP- Influência dos pais/ PC- Poder competir/ PCF- Porque tenho condições físicas/ II- Influência da imprensa/ PTAPE- Por ter amigos que praticam esse esporte/ IPC- Instalações perto de casa/ IIR- Influência dos irmãos/ MF- Manter-me em forma/ D- Divertir-me.

Ao analisar o Gráfico 2 dos atletas do sexo masculino obteve-se D (divertir-me) com média de resposta 2,23 e OTL (ocupar o tempo livre) com média de resposta de 2,3, sendo esses os principais motivos que levaram a iniciar na prática do voleibol.

O resultado obtido no presente estudo apresenta *poder competir e diverti-me* como os principais fatores de adesão ao início da prática esportiva. No estudo que incluiu atletas praticantes de diferentes modalidades esportivas competitivas, Carmo *et al.* (2009), relataram que os principais motivos para o início da prática esportiva foram aqueles relacionados à diversão, ocupação do tempo livre, autoaperfeiçoamento e bem-estar físico. Em outro estudo, Cruz (2016), relatou também a diversão como um dos principais motivos entre crianças e jovens para iniciar na prática esportiva, estando de acordo com os resultados encontrados.

Os Gráficos 3 e 4 apresentam as médias das respostas dadas pelos atletas do sexo feminino e masculino, permitindo observar a direção das respostas para os motivos que levaram os atletas a permanecerem na prática esportiva do voleibol.

Gráfico 3- Média das respostas das atletas do sexo feminino para a subescala de manutenção no voleibol.



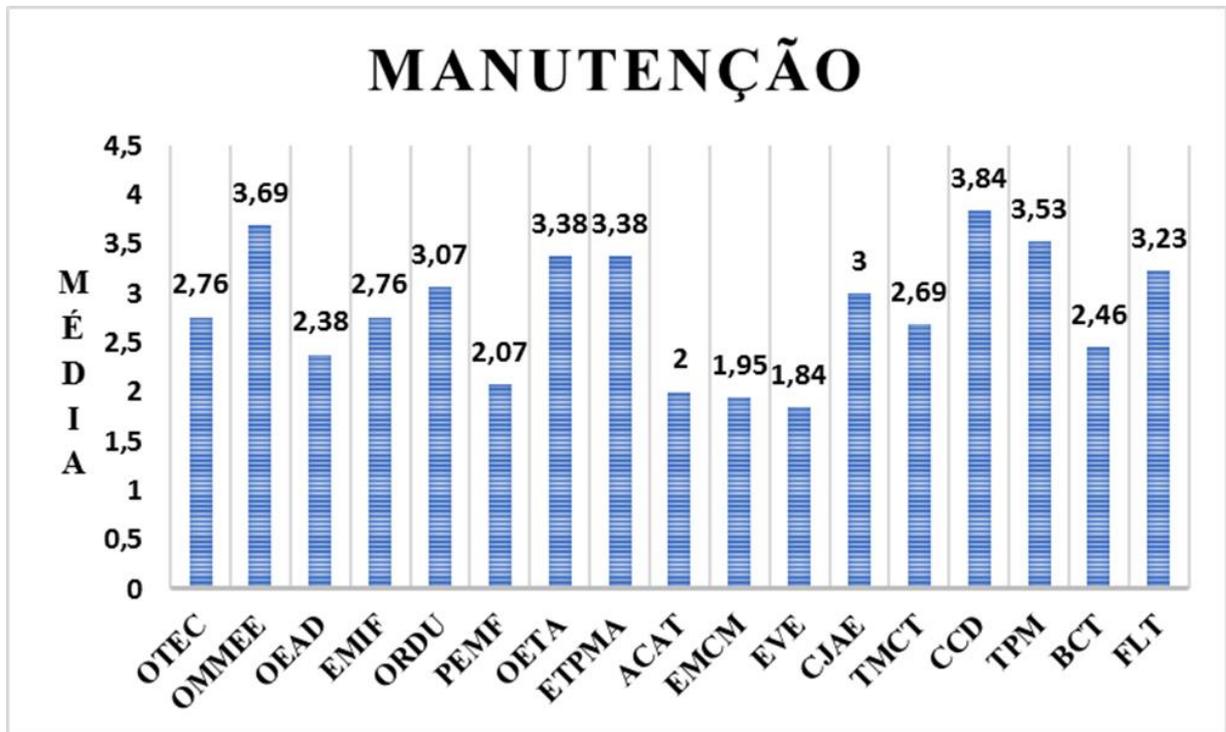
Legenda: OTEC- O meu treinador me estimula a continuar/ OMMEE- Os meus melhores amigos estão no meu esporte/ OEAD- O esporte me ajuda a concentrar- me na minha vida diária/ EMIF- Com o esporte melhorou a minha imagem física/ ORDU- Os resultados dependem unicamente de mim/ PEMF- Praticando esporte melhora fisicamente/ OETA- O esporte me torna mais atraente/ ETPMA- Continuo treinando por estar com os meus amigos/ ACAT- Apesar do clima adverso eu vou treinar/ EMCM- O esporte me permite melhorar as capacidades mentais/ EVE- O esporte me serve de "válvula de escape" / CJAE- Os colegas participam juntos em outras atividades fora do esporte/ TMCT- Ainda que os treinos sejam monótonos, continuo treinando/ CCD- Na competição, sou eu contra os demais/ TPM- Treino perto de onde moro/ BCT- Me dou bem com o meu treinador/ FLT- É fácil chegar ao local dos treinos.

Para a manutenção na prática do voleibol obteve-se como resultado para as atletas do sexo feminino ACAT (apesar do clima adverso eu vou treinar) com média de resposta de 1,41, BCT (me dou bem com o meu treinador) e PEMF (praticando esporte melhora fisicamente) com média respectivamente de 1,5.

Corroborando com o presente estudo, Batista *et al.* (2018), em seu estudo com atletas de voleibol obtiveram como fator motivacional a persistência em treinar mesmo em condições adversas, considerado pelas atletas mais velhas daquela pesquisa. Estudos de Weinberg e Gould (2008), falaram sobre a influência dos treinadores no desempenho dos atletas, sendo eles de total importância no desempenho e desenvolvimento esportivo de seus alunos. O estudo feito por Rattay (2015), com estudantes e atletas que treinam efetivamente em seus colégios/clubes,

apontou o condicionamento físico como um dos principais motivos que influencia atletas não federadas de voleibol a iniciarem nesta prática esportiva.

Gráfico 4- Média das respostas dos atletas do sexo masculino para a subescala de manutenção no voleibol.



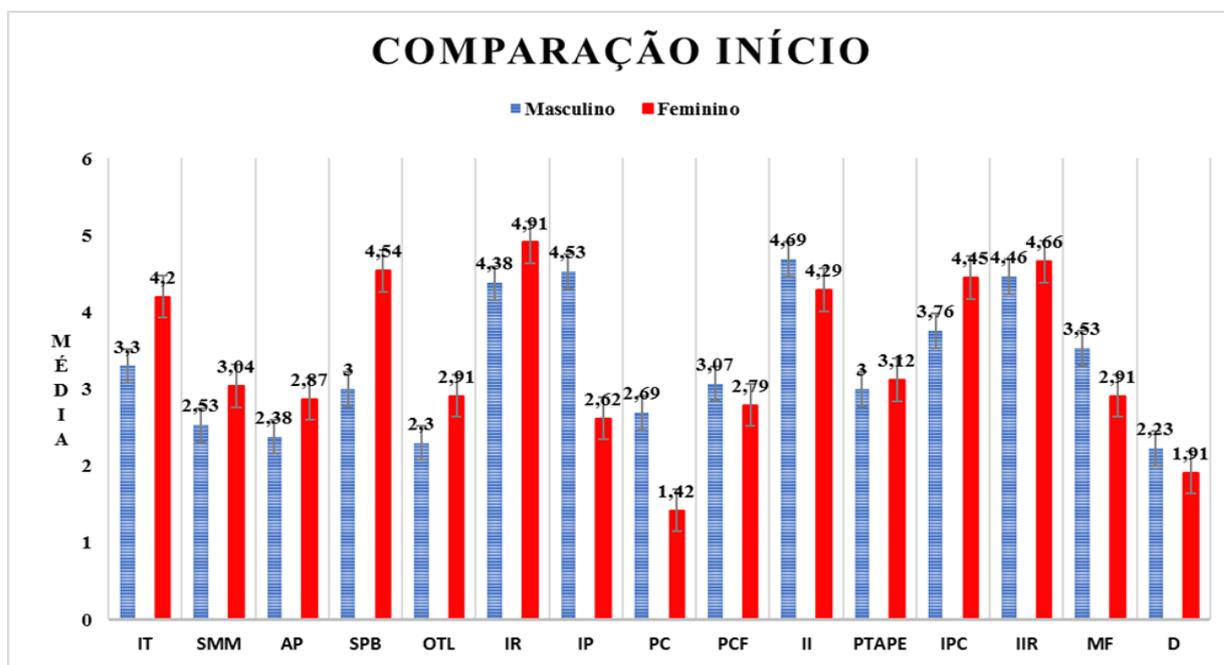
Legenda: OTEC- O meu treinador me estimula a continuar/ OMMEE- Os meus melhores amigos estão no meu esporte/ OEAD- O esporte me ajuda a concentrar- me na minha vida diária/ EMIF- Com o esporte melhorou a minha imagem física/ ORDU- Os resultados dependem unicamente de mim/ PEMF- Praticando esporte melhoro fisicamente/ OETA- O esporte me torna mais atraente/ ETPMA- Continuo treinando por estar com os meus amigos/ ACAT- Apesar do clima adverso eu vou treinar/ EMCM- O esporte me permite melhorar as capacidades mentais/ EVE- O esporte me serve de "válvula de escape" / CJAE- Os colegas participam juntos em outras atividades fora do esporte/ TMCT- Ainda que os treinos sejam monótonos, continuo treinando/ CCD- Na competição, sou eu contra os demais/ TPM- Treino perto de onde moro/ BCT- Me dou bem com o meu treinador/ FLT- É fácil chegar ao local dos treinos.

Para manutenção dos atletas do sexo masculino obteve-se como resultado EVE (o esporte me serve de "válvula de escape") com média de 1,84 e EMCM (o esporte me permite melhorar as capacidades mentais) com média de 1,95.

Estudos como o de Batista *et al.* (2018), apontaram os motivos físicos e mentais como mais relevantes para atletas do sexo masculino. Corroborando também com o presente estudo, Carmo *et al.* (2009), no estudo que incluiu atletas praticantes de diferentes modalidades esportivas competitivas, relataram que os principais motivos para manutenção da prática esportiva foram os aspectos pessoais, físicos e mentais.

Os Gráficos 5 e 6 apresentam as comparações das respostas dadas pelos atletas do sexo feminino e masculino, sobre os motivos que levaram a iniciarem e permanecerem na prática do voleibol.

Gráfico 5- Comparação entre os dois sexos motivos de início no voleibol.



Legenda: IT- Influência da televisão/ SMM- Superar a mim mesmo/ AP- Amadurecer pessoalmente/ SPB- Se pratica no bairro/ OTL- Ocupar o tempo livre/ IR- Influência da rádio/ IP- Influência dos pais/ PC- Poder competir/ PCF- Porque tenho condições físicas/ II- Influência da imprensa/ PTAPE- Por ter amigos que praticam esse esporte/ IPC- Instalações perto de casa/ IIR- Influência dos irmãos/ MF- Manter-me em forma/ D- Divertir-me.

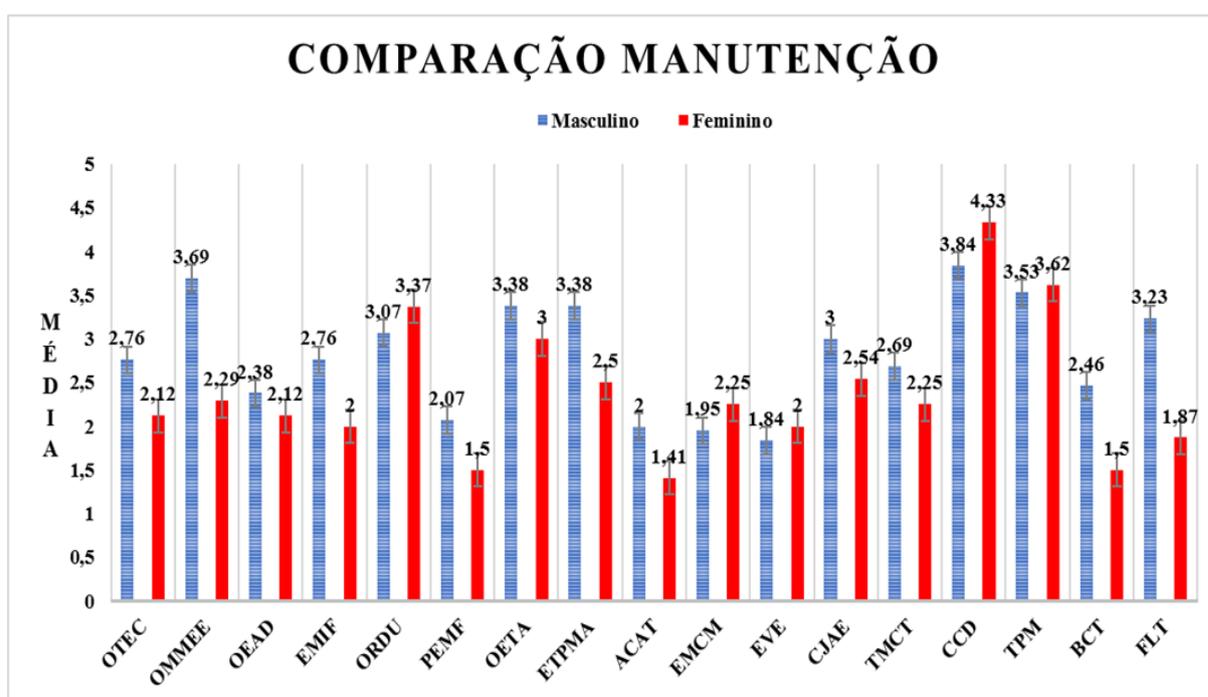
O Gráfico 5 faz uma comparação entre os motivos que levaram os atletas de ambos os sexos a iniciarem no voleibol. O feminino teve o PC (poder competir) com média de 1,42 como o principal motivo, enquanto o masculino obteve uma média de 2,69, não sendo considerado como um dos principais motivos para se iniciar na prática do voleibol.

Enquanto, ao observar as respostas do masculino, obteve-se o D (diverti-me) com média de 2,23 como motivo para iniciar, e para as atletas femininas este motivo ficou como segundo que mais as influenciaram a praticar o voleibol, com média de 1,91.

O estudo de Santos (2017), confirma a diversão como principal motivação para se iniciar na prática esportiva aos olhos dos jovens e adolescentes escolares. Acerca do fator competitividade, o estudo citado acima não corrobora com o presente estudo, visto que, relata que o maior índice de competitividade se dá junto ao sexo masculino.

Analisando os motivos que menos influenciaram as atletas do sexo feminino e os atletas do sexo masculino a iniciarem na prática do voleibol observaram-se IR (influência da rádio) e II (influência da imprensa), com média 4,91 e 4,69 respectivamente. O estudo de Januário *et al.* (2012), sobre os motivos que levam crianças da escola básica a praticarem esportes, apontou a sociabilidade como o fator menos valorizado, não corroborando com os resultados do presente estudo.

Gráfico 6-Comparação entre os dois sexos motivos de manutenção no voleibol.



Legenda: OTEC- O meu treinador me estimula a continuar/ OMMEE- Os meus melhores amigos estão no meu esporte/ OEAD- O esporte me ajuda a concentrar- me na minha vida diária/ EMIF- Com o esporte melhorou a minha imagem física/ ORDU- Os resultados dependem unicamente de mim/ PEMF- Praticando esporte melhoro fisicamente/ OETA- O esporte me torna mais atraente/ ETPMA- Continuo treinando por estar com os meus amigos/ ACAT- Apesar do clima adverso eu vou treinar/ EMCM- O esporte me permite melhorar as capacidades mentais/ EVE- O esporte me serve de “válvula de escape” / CJAE- Os colegas participam juntos em outras atividades fora do esporte/ TMCT- Ainda que os treinos sejam monótonos, continuo treinando/ CCD- Na competição, sou eu contra os demais/ TPM- Treino perto de onde moro/ BCT- Me dou bem com o meu treinador/ FLT- É fácil chegar ao local dos treinos.

O Gráfico 6 faz uma comparação entre os motivos que levaram ambos os sexos a se manterem na prática do voleibol. As atletas do sexo feminino tiveram como principal motivo ACAT (apesar do clima adverso eu vou treinar) com média de 1,41, e já para os atletas do sexo masculino este motivo obteve uma média de 2,0, ficando em terceiro lugar. Ao observar as respostas dos atletas do sexo masculino, eles obtiveram o EVE (O esporte me serve de “válvula de escape”) com média de 1,84, e para as atletas do sexo feminino a média foi de 2,0 ficando

tal motivo em quinto lugar. No estudo de Teixeira (2014), os aspectos socioafetivos, aptidão física e cognição foram os mais relevantes para a permanência dos atletas no voleibol. No estudo de Rodrigues (2017), realizado com idosos, o motivo principal para permanência no projeto esportivo foi a melhora das atividades diárias, mostrando que a independência é muito importante para o dia a dia dos idosos.

Analisando o fator que menos influenciou os atletas de ambos os sexos a se manterem na prática do voleibol, obteve-se o mesmo motivo para ambos, que foi CCD (na competição, sou eu contra os demais), com média 4,33 no feminino e 3,84 no masculino. Alguns estudos não corroboram com esses resultados, como o de Medeiros (2012), em que o fator de menor motivação e classificado como “Pouco Importante” foi *Status*, onde os atletas não almejam a carreira esportiva e centram seus interesses nos estudos, complemento da graduação e na prática do esporte como lazer.

Os resultados do presente estudo estão de acordo com a Hipótese 1, onde os principais motivos para iniciar e permanecer na prática esportiva do voleibol foram: *o poder competir, diversão, melhora dos aspectos pessoais (físico e mental), a persistência em treinar, o esporte com “válvula de escape” e o bom relacionamento com o treinador*. Como exposto na discussão acima, alguns autores consultados, Carmo *et al.* (2009), Cruz (2016), Batista *et al.* (2018), Weinberg e Gould (2008), Rattay (2015), Santos (2017), também encontraram em seus estudos resultados semelhantes, corroborando com este. Entretanto, ao analisar os fatores que não influenciaram os atletas a iniciar e permanecer na prática do voleibol, como *a mídia e o individualismo no esporte*, os autores consultados, Medeiros (2012), Januário *et al.* (2012), apresentaram em seus estudos resultados diferentes.

7. CONCLUSÃO

O estudo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais de início e manutenção na prática do voleibol. Os resultados apontaram que os principais fatores motivacionais para o início foram o lazer e a competição. Para a manutenção, os aspectos pessoais, físicos e mentais se sobressaíram. A prática esportiva, quando desenvolvida adequadamente, é muito benéfica no processo de formação de crianças, jovens e adultos. Conhecer os motivos que impulsionam as crianças, adolescentes, adultos e até mesmo os idosos à prática de uma modalidade de desporto pode vir a aperfeiçoar as atividades a serem desenvolvidas durante o treinamento, levando-as a melhorarem o seu desempenho e, com isso, sentirem-se mais motivadas, tanto para iniciarem quanto para permanecerem nessa atividade (CAMPOS, *et al* 2011).

Quando analisados os motivos de início e manutenção no esporte entre os sexos, identificou-se que o masculino demonstra como maior motivação para iniciar o D (divertir-me) e para manutenção o EVE (o esporte me serve de “válvula de escape”). Já para as atletas do sexo feminino obteve-se como principal motivação o PD (poder competir) e para manutenção o ACAT (apesar do clima adverso eu vou treinar). Ao se observar essas dimensões no sexo oposto vê-se que, apesar de não ser o principal motivo, estas ficaram em situações intermediárias. Além disso, foram encontrados estudos que corroboram com os resultados encontrados no presente estudo.

Quando analisado entre os sexos os motivos que menos influenciaram a iniciar na prática esportiva do voleibol, obteve-se para o masculino IR (influência da rádio), e II (influência da imprensa) para o feminino. No entanto, o fator que menos influenciou na manutenção foi CCD (na competição, sou eu contra os demais) para ambos. Para estes motivos não foram achados estudos com o mesmo resultado.

Ressalte-se que os resultados do presente estudo podem ajudar treinadores e professores, a compreender um pouco mais dos motivos que levaram essa amostra a iniciarem e permanecerem no voleibol, uma vez que uma boa iniciação esportiva pode facilitar e motivar os alunos/atletas a iniciar e manter na prática esportiva (TEIXEIRA, 2014).

Uma limitação do presente estudo foi, devido às amostras serem compostas por duas categorias diferentes de atletas, ou seja, adolescentes atletas da equipe juvenil feminino do LTC e atletas adultos masculinos da UFLA. Seria interessante, talvez, uma pesquisa com atletas de ambos os sexos que fizessem parte de uma mesma categoria. A autora sugere também uma pesquisa com uma amostra maior, e com aplicação das quatro subescalas do questionário MIMCA, tendo assim outras variáveis para serem analisadas.

A temática do presente estudo foi escolhida devido ao tempo que a autora atuou como monitora do projeto social de voleibol que acontece na UFLA, com adolescentes da cidade de Lavras-MG. Foi despertada, assim, uma vontade de conhecer os motivos que levam atletas a iniciarem e permanecerem na prática do voleibol. Acredita-se que tal conhecimento poderá auxiliar os monitores, professores e treinadores no trabalho de iniciação e treinamento esportivo. Sendo assim a presente pesquisa é muito relevante para a autora, dar continuidade no seu trabalho com voleibol desenvolvido na Universidade. No desenvolvimento deste estudo conseguiu-se compreender um pouco mais do que seria a motivação, aprofundando em estudos desenvolvidos também por outros autores com esse tema, fazendo refletir o quão é importante o professor conhecer e procurar desenvolver seu trabalho esportivo com base nos dados apresentados em diversos estudos dos fatores motivacionais. A autora também leva esses ensinamentos para sua futura vida profissional, onde pretende trabalhar não somente com o voleibol, mas com o desenvolvimento de diversas práticas corporais.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, C. D. *et al.* **A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 96 - Mayo de 2006. Disponível em: ><http://www.efdeportes.com/efd96/motivac.htm>> Acessado em: 09 out. 2021.
- ANDRADE, G. **História do Voleibol: Quando surgiu e chegada ao Brasil.** Disponível em: <https://www.esportelandia.com.br/volei/historia-do-voleibol/> Acesso em: 05 out. 2021.
- AQUINO, G. B. **O esporte como elemento socializador e formador de crianças e jovens.** Revista Científica da Faminas, Muriaé, v. 6, n. 2, p. 125-40, 2010.
- BARBOSA, P. C. **A Motivação na Prática do Voleibol: uma revisão bibliográfica.** 2012. 37 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física Bacharelado, Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.
- BATISTA, M. T. *et al.* **Motivos de manutenção e abandono no voleibol universitário.** Arquivos de Ciências do Esporte, [s. l], v. 6, n. 3, p. 121-125, 2018.
- BENETTI, G.; SCHNEIDER, P.; MEYER, F. **Os benefícios do esporte e a importância da treinabilidade da força muscular de pré-púberes atletas de voleibol.** *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Porto Alegre, v.7, n.2, p.87-93. 2005
- BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. **Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola.** Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.13, n.1, p. 99-107, 2002. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3757> Acesso em: 04 out. 2021
- CAMPOS, L. T. S.; VIGÁRIO, P. S.; LÜDORF, S. M. A. **Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei.** Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Florianópolis, v.33, n.2, p.303-317, abr./jun. 2011.
- CARMO, J. V. M. *et al.* **Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros.** Hu Revist, Juiz de Fora, v. 35, n. 4, p. 257-264, dez. 2009.
- CARMO, J. V. M. *et al.* **Validação preliminar de questionário de início, manutenção, mudança e abandono (MIMCA) no esporte para a língua portuguesa.** Rev. da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. 2008; (ed. esp, 6): 533-44.
- COLLET, C. *et al.* **Processo de ensino-aprendizagem-treinamento no voleibol infantil masculino em Santa Catarina.** Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.18, n.2, p. 147-159, 2. sem. 2007.
- CRUZ, A. C. **Estilo de vida e motivos para prática do voleibol feminino.** 2016. 92 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física Licenciatura, Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

FEDERAÇÃO PAULISTA. **História do Voleibol.** Disponível em: http://www.fpv.com.br/historia_volleyball.asp Acesso em: 05 out. 2021.

FREITAS, A. L. P.; RODRIGUES, S. G. A. **Avaliação da confiabilidade de questionário: uma análise utilizando o coeficiente alfa de Cronbach** In: SIMPÓSIO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 12, 2005, 07-09 nov, Bauru-SP. Anais... Bauru-SP: UNESP, 2005.

GAYA, A.; CARDOSO, M. **Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo.** Revista Perfil, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 40-51, 1998.

JANUÁRIO, N. *et al.* **Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do gênero, idade e nível de escolaridade.** Motricidade, v. 8, n. 4, p. 38-51, 2012.

JUNIOR, N. K. M. **História do voleibol, parte 1.** Efdeportes, Buenos Aires, p. 01- 24, jun. 2012.

LOPES, D. T.; LIMA, H. B. **FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DO VOLEIBOL NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.** Revista Diálogo em Saúde, [s. l], v. 2, p. 98-112, jul. 2019.

LORENZI, G.; VOSER, D. R. C.; HERNANDEZ, D. J. A. E. **A motivação para a prática do futebol de crianças com idade entre 09 e 12 anos.** Revista Digital. Buenos Aires, Brasil, v. 155, n. 0, p. 1-1, abr. 2011.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes.** Jundiaí: Ápice, 1997.

MEDEIROS, P. V. **MOTIVOS DE PRÁTICA DE FUTSAL EM UNIVERSIDADE PÚBLICA.** 2012. 54 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física Bacharelado, Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina., Florianópolis, SC, 2012.

MEZZAROBBA, C.; PIRES, G. L. **Breve panorama histórico do voleibol: do seu surgimento à espetacularização esportiva.** Atividade Física, Lazer & Qualidade de Vida: Revista de Educação Física, Manaus, v. 2, n. 2, p. 3-19, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://refisica.uea.emnuvens.com.br/refisica/article/view/16>. Acesso em: 21 set. 2021.

MURCIA, J. A. M.; GIMENO, E. C.; COLL, D. G. **Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación.** Apuntes de Psicología, v. 25, n. 1, p.35-51, 2007.

NAKAMURA, C. C. *et al.* **Motivação no Trabalho.** Revista de Ciências Empresariais. V. 2, n.1, p. 20-25, jan./jun. Maringá-PR: Management: 2005.

PAIM, M. C. C. **Voleibol, que fatores motivacionais levam a sua prática?** Revista Digital - Buenos Aires - Ano 9 - N° 61 - Junio de 2003.

PANSERA, S. M. *et al.* **MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA: DIFERENÇAS NO SEXO E NA IDADE.** São Paulo: Psicologia Escolar e Educacional, v. 20, n. 2, ago. 2016.

PIANA, M. C. **A Pesquisa de Campo**. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. 233 p.

RATTAY, L. V. **Fatores motivacionais que levam jovens a praticar voleibol**. 2015. 31 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física Licenciatura, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

RODRIGUES, B. F. **Adesão e permanência de idosos ao projeto de extensão de atividade física para a terceira idade: voleibol**. TCC (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina. Repositório Institucional da UFSC, 2017.

RODRIGUEZ, G. M.; LUCAS, J. M.; ALONSO, J. L. N. **Motivos, motivacion y deporte**. Salamanca: Tesitex, 1999.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri - SP: Manole, 2002.

SANTOS, G. R. dos. **Níveis de motivação em atletas de voleibol categoria sub-20**. 2018. 21 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2018.

SANTOS, João Paulo dos Passos. **Motivos à prática no esporte escolar em adolescentes**. Horizontes – Revista de Educação, Dourados, v. 5, p.1-13, 2017.

SCHAEFFER, C. R. **A influência da continuidade da prática do voleibol na composição corporal e na qualidade de vida de mulheres ex-atletas**. 34f. Dissertação (Mestrado em Reabilitação e Inclusão) – Centro Universitário Metodista-IPA. Porto Alegre, 2010.

SILVA, R. **Superação no Esporte: Limites individuais ou sociais?** Revista portuguesa de ciências do desporto. Portugal, v. 3, n.3, p.69-76, 2003.

SOUZA, G. S. **Determinantes da atividade física e estágios de mudança de comportamento em adolescentes**. 2003, 102 fl. Dissertação (mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

STREINER, D. L. **Being inconsistent about consistency: when coefficient alpha does and doesn't matter**. Journal of Personality Assessment, v. 80, n. 3, p. 217-222, 2003.

TEIXEIRA, M. C. **INÍCIO, MANUTENCIÓN, CAMBIO Y ABANDONO Y EL SINDROME DE BURNOUT EN EL VOLEIBOL COMPETITIVO BRASILEÑO**. 2014. 204 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação, Facultad de Educación Doctorado En Ciencias de La Motricidad Humana, Universidad Pedro de Valdivia, Chilan, 2014.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO. Disponível em: <https://prp.ufla.br/category/21-coep/download...> Acesso em: 21 set. 2021.

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

ZISIMOPOULOS, D. A.; GALANAKI, E. P. **Academic intrinsic motivation and perceived academic competence in greek elementary students with and without learning disabilities.** *Learning Disabilities Research e Practice*, 24(1), 33-43.

ANEXO A - Subescala de Início
Quais os motivos levaram ao início da prática?

MOTIVOS	TOTALMENTE DE ACORDO	MUITO DE ACORDO	DE ACORDO	POUCO ACORDO	TOTALMENTE DESACORDO
Influência da televisão					
Superar a mim mesmo					
Amadurecer pessoalmente					
Se pratica no bairro					
Ocupar o tempo livre					
Influência da rádio					
Influência dos pais					
Poder competir					
Porque tenho condições físicas					
Influência da imprensa					
Por ter amigos que praticam este Esporte					
Instalações perto de casa					
Influência dos irmãos					
Manter-me em forma					
Divertir-me					

ANEXO B - Subescala de Manutenção
Quais motivos levaram a continuar na prática?

MOTIVOS	TOTALMENTE DE ACORDO	MUITO DE ACORDO	DE ACORDO	POUCO ACORDO	TOTALMENTE DESACORDO
O meu treinador me estimula a Continuar					
Os meus melhores amigos Estão no meu esporte					
O esporte me ajuda a concentrar-me na minha vida diária					
Com o esporte melhoro a minha imagem física					
Os resultados dependem unicamente de mim					
Praticando esporte melhoro fisicamente					
O esporte me torna mais atraente					
Continuo treinando por estar com os meus amigos					
Apesar do clima adverso eu vou treinar					
O esporte me permite melhorar as capacidades mentais					
O esporte me serve de “válvula de escape”					
Os colegas participam juntos em outras atividades fora do Esporte					
Ainda que os treinos sejam monótonos, continuo treinando					
Na competição, sou eu contra os demais					
Treino perto de onde moro					
Me dou bem com o meu treinador					
É fácil chegar ao local dos treinos					