

A MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR RELACIONADA AO PRAZER EM ADOLESCENTES DO SEXO MASCULINO

Carlos Adelar Abaide Balbinotti¹; Marcus Levi Lopes Barbosa¹; Luciano Juchem¹;
Marcos Alencar Abaide Balbinotti²; Ricardo Pedrozo Saldanha¹

¹ESEF/UFRGS; ²Université de Sherbrooke - USherbrooke

RESUMO

O estudo da motivação vem recebendo crescente destaque entre os aspectos psicológicos mais importantes relacionados ao ensino e treinamento desportivo de jovens. Dentre os principais fatores motivacionais apresentados na literatura, o Prazer recebe destaque por ser considerado o protótipo da Motivação Intrínseca (DECI e RYAN, 1985). O objetivo deste trabalho é descrever o comportamento deste fator da motivação para a atividade física durante a adolescência em sujeitos do sexo masculino, mais ainda, verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os níveis de motivação nos diferentes grupos de idades. Para tanto, uma amostra de 428 adolescentes do sexo masculino, com idades entre 13 e 19 anos, foi utilizada. Como medida da motivação relacionada ao Prazer, utilizou-se a “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada ao Prazer” (Balbinotti, & Barbosa, 2006a). Trata-se de uma escala com 8 itens, respondida através de uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cuidados éticos foram tomados de forma que todos os participantes assinaram consentimento livre e esclarecido. As médias encontradas variaram de 30,87 a 32,33 (sabe-se que podiam variar de 8 a 40, com média esperada de 24 pontos). As diferenças entre média esperada e observada foram testadas (teste t) e os resultados indicaram tratar-se de diferenças altamente significativas ($p < 0,01$), o que indica elevados índices de motivação relacionada ao Prazer durante toda a adolescência. Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação da média da dimensão *Prazer*, a homogeneidade das variâncias foi verificada e assumida ($F_{(3, 424)} = 0,89$; $p = 0,443$) através do “teste F” de Levene. Sendo assim, com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças entre os níveis de motivação à prática regular de atividade física relacionada ao prazer entre as idades estudadas conduziu-se um teste ANOVA One-way. Os resultados mostraram não haver diferenças significativas ($p > 0,05$) entre as idades. Dito de outra forma, conclui-se que os adolescentes permanecem igualmente motivados pelo Prazer que encontram na prática regular de atividade física durante toda a adolescência.

Palavras chave: Motivação, prazer, atividades físicas, adolescentes.

INTRODUÇÃO

O estudo da motivação tem o seu crescimento associado aos vários âmbitos da vida esportiva e social dos indivíduos. Em relação ao esporte, são crescentes os estudos sobre as motivações à prática de atividades físicas (ALDERMAN e WOOD, 1976; ALLEN, 2003; BIONDO e PIRRITANO, 1985; BRODKIN e WEISS, 1990; GILL, GROSS e HUDDLESTON, 1983; LÓPEZ e MÁRQUEZ, 2001; ROBERTS, KLEIBER e DUDA, 1981; WANG; WIESE-BJORNSTAL, 1996). Por serem desenvolvidos em diferentes contextos e com diferentes objetivos, os instrumentos avaliam a motivação através de várias dimensões (MARTÍNEZ e CHIRIVELLA, 1995). Dentre elas podemos destacar o Prazer, dimensão esta que, segundo Deci e Ryan (1985), é o protótipo da Motivação Intrínseca.

Tomaram-se como base para a realização deste trabalho os pressupostos teóricos da Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory*) de Deci e Ryan (1985). Esta teoria estabelece que os comportamentos e ações podem ser originados pela Amotivação, pela Motivação Extrínseca e pela Motivação Intrínseca. As Motivações Extrínsecas são divididas em Regulação Externa, Introjeção, Identificação e Integração. A Motivação Intrínseca é definida como a realização de uma atividade para obter a própria satisfação (RYAN e DECI, 2000a). No âmbito

deste trabalho a motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer é entendida como uma motivação do tipo Intrínseca, como entendem Deci e Ryan (1985).

Alguns estudos têm indicado altos índices de motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer na adolescência. Um destes estudos foi realizado com tenistas brasileiros infanto-juvenis, e apontou o Prazer como a dimensão que mais motiva à prática de atividades físicas (JUCHEM, 2006). Outro recente estudo (CAPOZZOLI, 2006) refere que a dimensão Prazer foi a dimensão que mais motivou os adolescentes praticantes de atividades físicas em academias. Marcellino (2003) associa o prazer oportunizado pela prática ao conceito de lazer, sendo um importante motivo para a prática de atividades físicas.

Desta forma, considerando os pressupostos teóricos e empíricos citados pode se elaborar a seguinte questão que norteia este estudo: “existem diferenças significativas ($p < 0,05$) nos escores médios obtidos em níveis a motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer durante a adolescência de sujeitos do sexo masculino, segundo as faixas etárias em estudo?”.

A partir desta questão pode se elaborar o seguinte objetivo para este trabalho: descrever o comportamento dos níveis de motivação para a atividade física relacionada ao Prazer durante a adolescência em sujeitos do sexo masculino, com idade entre 13 anos e 19 anos, mais ainda, verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os níveis de motivação nos diferentes grupos de idades (13 anos, 14 e 15 anos, 16 e 17 anos e 18 e 19 anos). Os procedimentos éticos, metodológicos e estáticos a seguir têm o propósito de responder a esta questão e objetivos.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Procedimentos

Inicialmente, foram contatados os professores ou responsáveis pelos adolescentes. O objetivo desse(s) primeiro(s) encontro(s) foi à obtenção da permissão livre e esclarecida para a aplicação da Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada ao Prazer” (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006a). Em um segundo momento, após a apresentação formal dos objetivos do estudo aos jovens, todos foram convidados a participar do estudo. Cabe ressaltar, ainda, que se deixou claro que a participação era livre, podendo o atleta desistir da participação em qualquer momento, presente ou futuro, se assim o desejassem. Para tanto, disponibilizou-se um número de telefone, para que pudessem requerer que seus resultados fossem excluídos das análises.

Com a concordância verbal acordada, pedimos que o(a) professor(a) ou o(a) responsável assinasse o termo de consentimento informado (livre e esclarecido). Foi reforçado que, mesmo tendo assinado tal consentimento, o adolescente poderia requerer em qualquer outro momento futuro, que seus dados fossem retirados das análises. Somente após estas importantes formalidades, foi iniciada a investigação.

Amostra

Para esta pesquisa foi utilizada uma amostra de 428 adolescentes do sexo masculino, com idades entre 13 e 16 anos. As idades foram divididas assim: 13 anos ($n = 94$); 14-15 anos ($n = 138$); 16-17 anos ($n = 128$); 18-19 anos ($n = 68$). A amostra foi escolhida pelos critérios de disponibilidade e acessibilidade (MAGUIRE e ROGERS, 1989).

Instrumento

Foram utilizados dois instrumentos: um “Questionário Sócio-Demográfico Simples” (QSDS), apenas para controle das variáveis sexo e idade; e, a “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada ao Prazer” (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006a). Trata-se de uma escala com 8 itens, respondida através de uma escala bidirecional, de tipo Likert,

graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). O tempo de aplicação é inferior a 5 minutos. As propriedades métricas da escala (validade e fidedignidade) foram avaliadas (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006a, 2006b; BARBOSA, 2006) e consideradas satisfatórias ($\alpha = 0,89$).

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Para responder adequadamente a questão central desta pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos pela “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada ao Prazer” (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006a), segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (BISQUERA, 1987; BRYMAN e CRAMER, 1999; SIRKIN, 1999; PESTANA e GAGEIRO, 2003; REIS, 2000; HILL e HILL, 2005). Caminho feito, segue-se a apresentação das estatísticas descritivas por grupo de idade e das comparações das médias.

Estatísticas Descritivas Gerais

Como se pode ver na Tabela 1, os índices obtidos nas médias da escala de motivação relacionada ao Prazer dos adolescentes variaram pouco em valores nominais (de 30,87 a 32,33). Sabe-se que podiam variar de 8 a 40, com média esperada de 24 pontos, o que indica elevados índices de motivação relacionada ao Prazer durante toda a adolescência. A maior média da dimensão prazer ocorreu entre os adolescentes da faixa etária 18-19 anos, seguidos pela faixa entre 14-15 anos, 16-17 anos e 13 anos.

Com relação às medianas, percebe-se uma variação nos valores nominais, com valores que afastaram das médias das dimensões, a média aparada a 5% de todas as faixas etárias esteve próxima à média aritmética. Apenas na faixa etária 18-19 anos a distribuição apresentou mais de uma moda.

Quanto às estatísticas de dispersão dos adolescentes, percebe-se que não há grande variação entre os desvios-padrão nas diferentes faixas etárias, em nenhuma faixa etária este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Foram testados os índices de normalidade da distribuição dos dados, através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p < 0,05$), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que a dimensão *Prazer* apresentou distribuições que não aderiram à normalidade.

Tabela 1: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra.

Fator	Idades	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		χ (DP)	Mínimo/ Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	K-S	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Prazer	13 anos	30,87 _(6,14)	10 - 40	32,00	31,30	32,00	0,158	94	0,000	-4,38	2,13
	14-15 anos	31,65 _(6,77)	8 - 40	34,00	32,24	37,00	0,142	138	0,000	-6,05	4,06
	16-17 anos	31,06 _(6,80)	9 - 40	32,00	31,57	32,00	0,133	128	0,000	-4,47	2,04
	18-19 anos	32,33 _(5,81)	14 - 40	34,00	32,74	35,00 ^a	0,171	68	0,000	-3,57	1,43

^a Múltiplas Modas (35 e 36).

A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness/EP}_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis/EP}_k < 1,96$) das distribuições indicam que a dimensão *Prazer* apresentou distribuições assimétricas negativa, entre todas as idades. Ainda que não seja simétrica, a distribuição da dimensão *Prazer* é mesocúrtica na faixa etária 18-19 anos. Nas demais idades a distribuição é leptocúrtica.

Comparações das médias

Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação da média da dimensão *Prazer*, primeiramente a homogeneidade das variâncias foi verificada e assumida ($F_{(3, 424)} = 0,89$; $p = 0,443$) através do “teste F” de Levene. Duas comparações de médias foram realizadas. A primeira, com o intuito de verificar se os níveis de motivação relacionada ao Prazer observados (de 30,87 a 32,33) são significativamente ($p < 0,05$) diferentes do esperado (24). A segunda, com o intuito de se verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) nos níveis de motivação relacionada ao Prazer entre os grupos de idades estudadas.

Sendo assim, com o intuito de compara os escores esperados e observados, quatro testes t para uma amostra foram realizados (um para cada grupo de idade) e seus resultados ($t > 10,845$; $gl > 67$; $P < 0,01$) indicaram que os níveis de motivação relacionada ao Prazer observado (de 30,87 a 32,33 pontos) são significativamente ($p < 0,01$) diferentes do esperado (24 pontos). Estes resultados indicam que estes sujeitos estão altamente motivados em toda a adolescência. Os resultados obtidos nestas comparações estão em acordo com aqueles obtidos em outros estudos (JUCHEM, 2006; CAPOZZOLI, 2006) que avaliaram o mesmo construto. Este resultado é importante, pois Biddle (1992), Wankel (1993) e Coelho Filho (2000) postulam que o prazer obtido na prática de atividades físicas é fundamental para a manutenção desta prática.

A seguir, com o intuito de se verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) nos níveis de motivação relacionada ao Prazer entre os grupos de idades estudadas, conduziu-se um teste ANOVA One-way. Os resultados ($F_{(3, 424)} = 0,86$; $p = 0,460$) mostraram não haver diferenças significativas ($p > 0,05$) entre os grupos de idades. Dito de outra forma, os adolescentes permanecem igualmente motivados pelo Prazer que encontram na prática regular de atividade física durante toda a adolescência. Este resultado pode estar indicando que, como a motivação pelo Prazer é uma motivação tipicamente Intrínseca (RYAN e DECI 2000a) esta estabilidade durante a adolescência pode estar ocorrendo por não ser uma motivação suscetível a influência de fatores externos (como se poderia esperar, no caso da motivação Extrínseca).

CONCLUSÕES

O objetivo deste trabalho foi o de descrever o comportamento dos níveis de motivação para a atividade física relacionada ao Prazer durante a adolescência em sujeitos do sexo masculino, com idade entre 13 anos e 19 anos, mais ainda, verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os níveis de motivação nos diferentes grupos de idades (13 anos, 14 e 15 anos, 16 e 17 anos e 18 e 19 anos). Para tanto foi utilizada uma amostra de 428 adolescentes do sexo masculino. Procedimentos éticos, metodológicos e estáticos foram elencados e realizados com o propósito de responder a questão norteadora da pesquisa: “Como se modifica a motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer durante a adolescência de sujeitos do sexo masculino?”.

Os resultados obtidos permitiram concluir que a motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer não varia de forma significativa ($p < 0,05$) durante a adolescência. Mais ainda, que os índices de motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer permanecem elevados durante toda a adolescência.

Finalmente, cabe lembrar que o hábito da prática desportiva regular é adquirido desde a infância e se o prazer estiver presente durante as atividades, a probabilidade de ocorrer o gosto pela prática desportiva estende-se por toda a vida no indivíduo. Neste sentido, cabe ressaltar a importância de que os professores e pedagogos do esporte construam aulas e treinamentos utilizando atividades que tragam prazer e diversão para os seus alunos, proporcionando, desta forma, condições para que ocorra um aumento da motivação Intrínseca dos alunos. Recomendam-se novos estudos no sentido de aprofundar os conhecimentos sobre o tema.

REFERÊNCIAS

- ALDERMAN, R. B.; WOOD, N. L. An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. **Canadian Journal of Applied Sports Sciences**, v.7 n.1 p.169-176, 1976.
- ALLEN; J. B. Social Motivation in Youth Sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.25 p.551-567, 2003.
- BALBINOTTI, M. A. A., BARBOSA, M. L. L. **Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética**. Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, (2006a).
- BALBINOTTI, M, A. A., BARBOSA, M. L. L. **Estrutura fatorial do inventário de motivação à prática regular de atividade física**, manuscrito submetido, (2006b).
- BARBOSA, M. L. L. (2006). **Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. Dissertação Inédita de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.
- BIDDLE, S. Sport and Exercise Motivation: a brief review of antecedent factors and psychological outcomes of participation. **Physical Education Review**, v. 15, p. 98-110, 1992.
- BIONDO, R.; PIRRITANO, M. The effects of sports practice upon the psycho-social integration in the team. **International Journal of Sport Psychology**, v.16 p.28-36, 1985.
- BISQUERA, R.. **Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: un enfoque informático con los paquetes BMDP y SPSS**. Barcelona: PPU, 1987.
- BRODKIN, P.; WEISS, M. Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.12 p.248-263, 1990.
- BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: a guide for social scientists**. New York: Routledge, 1999.
- CAPOZZOLI, C. J., **Motivação à prática de atividades físicas: Um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 153p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- CARDOSO, M. F. S. **Fatores Motivacionais para a Prática Desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo**. 95 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1998.
- COELHO FILHO, C. A. A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, Porto Alegre, v.6, n.2, p. 14-15, 2000.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- DE ROSE JR.; DANTE; CAMPOS, R. R.; TRIBST, M. Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: Um estudo co jovens atlets brasileiros. **Revista de Psicologia del Deporte**, v. 10, n. 2, p. 293-304, 2001.
- GILL, D. L.; GROSS, J. B.; HUDDLESTON, S. Participation Motivation in Youth Sports. **International Journal of Sport Psychology**, v.14 p.1-14, 1983.
- HILL, M.; HILL, A. **Investigação por questionário**. Lisboa: Edições Sílabo LDA, 2005.
- JUCHEM, L. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- LÓPEZ, C.; MÁRQUEZ, S. **Motivation en Jóvenes practicantes de Lucha Leonesa**. **Revista de Psicología del Deporte**, v.10 n.1 p.9-22, 2001.

MAGUIRRE, T. O.; ROGERS W. T. Proposed solutions for non randomness in educational research. **Canadian Journal of Education**; v.14 n.2 p.170-181, 1989.

MARCELLINO, N. C. As academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARTÍNEZ, L. M.; CHIRIVELLA, E. C. Direcciones y Problemas de la Motivacion y Emocion en la Actividad Fisica y Deportiva. **Revista de Psicología del Deporte**, Madrid, n. 7-8, p. 100-111, 1995.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS** (2ª Ed.). Lisboa: Edições Silabo, 2000.

REIS, E. **Estatística descritiva**. Lisboa: Edição Silabo, 2000.

ROBERTS, G.; KLEIBER, D.; DUDA, J. An analysis of motivation in children's sport : The role of perceived competence in participation. **Journal of Sport Psychology**, v.3 p.206-216, 1981.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, vol. 25, n. 1, p. 54-67, January 2000.

SIRKIN, R. M. **Statistics for the Social Sciences**. London: Sage Publications, 1999.

WANG, J.; WIESE-BJORNSTAL, D. M. The Relationship of School Type and Gender to Motives for Sport Participation among Youth in the People's Republic of China. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v.28 p.13-24, 1996.

WANKEL, L. M. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. **International Journal of Sport Psychology**, v. 24, p. 151-169, 1993.