

DIMENSÕES MOTIVACIONAIS DE ATLETAS CORREDORES DE LONGA DISTÂNCIA: UM ESTUDO DESCRITIVO-COMPARATIVO SEGUNDO O SEXO

Marcos Alencar Abaide Balbinotti¹, Carlos Adelar Abaide Balbinotti², Marisa Gotze³,
Marcus Levi Lopes Barbosa², Alexandre Ortiz Ferreira².

¹ Université de Sherbrooke – Usherbrooke, QC, Canadá; ²UFRGS; ³ULBRA.

RESUMO

Esta pesquisa tem por objetivo descrever e comparar os índices médios obtidos a partir da avaliação de seis dimensões motivacionais: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Para tanto, uma amostra de 91 atletas corredores de longa distância, de ambos os sexos e com idades variando de 14 a 69 anos, respondeu o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126). Resultados indicam existir um padrão motivacional que parece ser típico destas atletas, independente do sexo em estudo: Prazer, Saúde e Controle de Estresse. Ainda, a única dimensão que apresentou diferença significativa ($p < 0,05$), conforme o sexo, foi a Estética. Uma das principais conclusões é que as mulheres mostram-se significativamente mais motivadas pela obtenção e/ou manutenção de um corpo atraente, deixando claro que possíveis ganhos secundários sejam por elas percebidos; quem sabe, melhores oportunidades em atividades sociais e em relações interpessoais decorrentes de um corpo em forma. Novos estudos devem explicar melhor essas diferenças.

Palavras chave: Atletas corredores de longa distância. Motivação. Sexo. Estudo comparativo.

INTRODUÇÃO

As corridas de média e longa duração, desde os anos 70, tornaram-se uma atividade física regular para um importante número de jovens e adultos, de ambos os sexos (Rolim, 1998). Apesar das contribuições que esta atividade traz, seja para a melhoria das condições físicas e/ou para a saúde geral dos indivíduos (Pate et al., 1995), estas podem não ser as únicas nem os mais importantes aspectos que integram as dimensões motivacionais que levam este grande número de pessoas a aderir aos programas de atividades físicas regulares e sistemáticas, por vezes, de elevada intensidade e duração (Neves, 1995b).

A corrida de longa duração pode ser entendida como uma atividade que exige dos praticantes uma grande resistência física e emocional; que implica capacidade de luta, tenacidade e, por vezes, até sofrimento (Rolim, 1998). Mesmo considerando tais condições (que podem variar entre o prazer da auto-superação e o desgaste gerado pelo grande estresse físico e mental), o aumento da popularidade desta atividade justifica querer-se explorar as dimensões que melhor caracterizam os atletas deste esporte. Sendo assim, esta pesquisa tem por objetivo descrever e comparar os índices médios obtidos a partir da avaliação de seis dimensões motivacionais, que conforme Balbinotti (2004) parecem ser as dimensões mais comumente encontradas na literatura especializada: Controle de Estresse (CE), Saúde (Sa), Sociabilidade (So), Competitividade (Co), Estética (Es) e Prazer (Pr).

No âmbito do desporto, vários estudos contemplam a temática da motivação (Ruiz e Chirivella, 1995; Martínez e Chirivella, 1995; Duda et al., 1995; George e Feltz, 1995; Balaguer, Duda, Atienza e Mayo, 2002). A motivação, de acordo com Martinez e Chirivella (1995) é uma variável chave na atividade física e no desporto, tanto para a aprendizagem como para o desempenho do atleta. Balaguer e Atienza (1994) ressaltam ainda a necessidade de que os treinadores estruturam os treinos em função dos motivos que levam jovens e adultos à prática regular de uma atividade física e um desporto.

Deci e Ryan (1985), em seus estudos sobre a motivação e a personalidade humana, desenvolveram a Teoria da Auto-determinação (TAD), a qual parte do entendimento de que grande parte das pessoas (quando saudáveis) são ativas e curiosas, demonstram prontidão para aprender e explorar e, de maneira geral, não necessitam incentivos extras para apresentarem tais comportamentos. A TDA postula, ainda, que três distintas forças motivacionais podem influenciar o comportamento humano: a Motivação Intrínseca (determinada por fatores pessoais), a Motivação Extrínseca (determinada, basicamente, por fatores situacionais) e a Amotivação (falta de motivação) (Vlachopoulos, Karageorghis e Terry, 2000). Conforme Deci e Ryan (2000), estar motivado significa estar disposto a fazer alguma coisa. A satisfação das necessidades psicológicas inatas, de competência, de relacionamento com os pares e de autonomia são a base para o desenvolvimento do comportamento automotivado (Ryan e Deci, 2000). Apesar do fato de pessoas apresentarem um comportamento motivado de forma natural, as evidências demonstram que determinadas condições são necessárias para a manutenção deste comportamento, a

TDA procura responder de que forma este comportamento motivado se mantém ou diminui, assim como, quais os fatores que contribuem para este fenômeno (Ryan e Deci, 2000). Conforme Balbinotti (2004), a manifestação comportamental da motivação pode ser avaliada a partir de um grupo de motivos que formam as seis dimensões distintas (mas relacionáveis) já supracitadas. O Quadro 1 apresenta as linhas gerais do modelo de motivação à prática regular de atividade física, segundo Balbinotti (2004).

Quadro 1: Modelo de motivação à prática regular de atividade física

Nome	Dimensões do Modelo	Observações gerais pertinentes as dimensões do Modelo
Modelo de Motivação à Prática Regular de Atividade Física	CE	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física regular como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDonald; Hodgson, 1991). Conforme Franks (1994), o estresse é um fator que faz parte da vida das pessoas; baseia-se em aspectos relacionados com as respostas aos estímulos do meio ambiente (fatores situacionais) que interagem pra produzir um resultado que pode afetar a motivação das pessoas em atividades específicas. Gould et al. (1992) sugerem que a atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse.
	Sa	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física regular como forma de manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Os benefícios de uma atividade física regular são largamente conhecidos, principalmente com relação ao processo de crescimento e desenvolvimento geral do organismo, aos tecidos ósseos, musculares, sistemas energéticos e outros (Forjaz, 2002). Para Wankel (1993), índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O sentir-se saudável pode levar pessoas a manter uma atividade física regular.
	So	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física regular como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas. Segundo Gould et al. (1992), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, dos professores, técnicos e parentes. A socialização também é uma importante forma de desenvolvimento de outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertença a um grupo e de auto-estima. O sentir-se integrado em um grupo pode ser um agente motivador importante.
	Co	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Sugere uma sensação de superioridade e/ou de destaque em uma determinada atividade física ou desporto. De Rose Junior (1996) relaciona fatores envolvidos na competição desportiva: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração. Marques e Oliveira (2001) afirmaram que não há desporto sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.
	Es	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física regular como forma de obter (conquistar) ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade em que o indivíduo está inserido. Segundo Capdevilla (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. Ainda segundo o autor, as culturas latinas tendem a valorizar mais o corpo magro e/ou bem desenhado do que outras culturas. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.
	Pr	Dimensão relacionada à sensação de bem estar, de diversão e a satisfação que a prática regular de atividade física proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade assim como a necessidade e a importância acordada pelo sujeito. De acordo com Scanlan, Stein e Ravizza (1989), o prazer é uma dimensão chave para a compreensão da motivação no desporto. A promoção da busca do prazer em uma atividade física regular pode ser o aspecto principal da autonomia e da satisfação; aspectos fundamentais da automotivação ou motivação intrínseca (fatores pessoais) dos atletas.

A partir dos conteúdos apresentados e para adequadamente poder-se responder ao objetivo desta pesquisa foi possível formular a seguinte questão central: “Existem diferenças significativas ($p < 0,05$) nos escores médios obtidos nas seis dimensões que compõem a medida do IMPRAF-126, controlado pelo sexo dos atletas? Para bem responder esta questão foram empregados os procedimentos metodológicos apresentados a seguir.

MÉTODO

Procedimento

Inicialmente, treinou-se adequadamente um aplicador (estagiário) para que respeite as noções de padronização na aplicação. Segundo alguns autores (Cronbach, 1996; Pasquali, 1999, 2003) esta qualidade deve ser respeitada, pois os respondentes devem entender, o mais precisamente possível, o que está sendo pedido, sob pena de tornar muito complexa (ou inválida) a análise dos resultados. Após esse primeiro procedimento preparatório, o aplicador contatou os sujeitos, um a um, apresentando formalmente os objetivos deste estudo. Consequente a essa apresentação inicial, todos os atletas contatados foram convidados a participar, mas sublinhava-se que eles eram livres de não participar ou a desistirem da pesquisa a qualquer momento, presente ou futuro, se assim o desejassem. Para tanto, foi-lhes oferecido um número de telefone, o qual eles poderiam ligar para, entre outras coisas, requerer que seus resultados fossem excluídos das análises. Com a concordância verbal acordada, pedia-se que os atletas (os de 18 anos) ou os responsáveis (no caso dos menores de 18 anos) assinassem o consentimento informado (livre e esclarecido). Foi reforçado que, mesmo tendo assinado tal consentimento, eles poderiam requerer em qualquer outro momento futuro, que seus dados fossem retirados das análises. Somente após estas importantes formalidades, dava-se andamento a investigação. Todos os atletas contatados responderam o IMPRAF-126. Ainda, considerando que não era exigida a identificação por nome dos participantes, os atletas estavam assegurados da confidencialidade de suas respostas. Cabe referir que dois critérios de seleção foram aplicados no recrutamento e compilação dos dados: ser atletas corredores de longa distância e já terem participado de competições (em qualquer nível). Por fim, em reconhecimento a participação desses atletas (e responsáveis) foi-lhes oferecida, gratuitamente, a possibilidade (se assim o desejassem) de contatar o coordenador desta pesquisa para obterem os resultados finais e discutirem os pontos que acharem, por bem, pertinentes.

Sujeitos

A escolha da amostra foi por conveniência (não-aleatória) com o cuidado de evitar atletas fora dos critérios de seleção. Os 91 atletas de ambos os sexos (masculinos = 53; femininos = 38) e com idades variando de 14 a 69 anos (Média = 42,87; DP = 11,45; Moda = 41; Mediana = 42), implicados nesta pesquisa eram atletas de competição, originários de 5 cidades gaúchas.

Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos: um *Questionário Bio-Sócio-Demográfico* (apenas para controle das variáveis dependentes: “sexo” e “se já participaram de competições de corrida de longa distância”) e o *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física* (IMPRAF-126).

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126). O IMPRAF-126 (Balbinotti, 2004) é um inventário que avalia 6 dimensões associadas a motivação para realização de atividade física regular. Trata-se de 126 itens agrupados 6 a 6, observando a seguinte seqüência: o primeiro item do primeiro bloco de 6 apresenta uma questão relativa a dimensão motivacional Stress (ex.: *liberar tensões mentais*), a segunda Saúde (ex.: *manter a forma física*), a terceira Sociabilidade (ex.: *estar com amigos*), a quarta Competitividade (ex.: *vencer competições*), a quinta Estética (ex.: *manter o corpo em forma*) e a sexta Prazer (ex.: *meu próprio prazer*). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 20 blocos (perfazendo um total de 120 questões). O bloco de número 21 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo é verificar o grau de concordância acordada a primeira e a segunda resposta ao mesmo item. As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Os sujeitos levam em média quinze minutos para responder o inventário. Cada dimensão é analisada individualmente. Um escore bruto elevado indica um alto grau de motivação para a prática de atividade física regular.

A confiabilidade (fidedignidade) desta medida, para os atletas desse estudo, foi determinada pelo viés da consistência interna. Assim, o coeficiente Alpha Cronbach obtido para a escala total foi de 0,975. Teve-se o cuidado de avaliar a fidedignidade para cada dimensão, individualmente: Stress (0,943), Saúde (0,967), Sociabilidade (0,951), Competitividade (0,916), Estética (0,928) e Prazer (0,959). Esses resultados demonstram um escore altamente satisfatório, podendo ser interpretado de forma altamente positiva, isto é, trata-se de um instrumento preciso de medida da motivação de atletas corredores de longa distância. Destaca-se que esse resultado foi absolutamente comparável a um estudo anterior (Santos, 2004), onde o autor encontrou um índice Alpha de 0,954, a partir de uma amostra de 64 adolescentes, de ambos os sexos (masculinos = 34; femininos = 30) e com idades variando de 11 a 18 anos, de uma escola particular

do município de Porto Alegre. Resultados muito semelhantes têm sido encontrados com adultos em geral (Barbosa, 2006), atletas de tênis (Juchem, 2006) e de academias de ginástica (Capozzoli, 2006).

Quanto à validade de construto, os resultados das análises fatoriais confirmatórias garantem a pertinência e adequabilidade do modelo assim como indica que se está avaliando o que se deseja, isto é: a motivação à prática regular de atividade física.

RESULTADOS, INTERPRETAÇÕES E DISCUSSÕES

Para responder adequadamente a questão central desta pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos pelo IMPRAF-126, segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (Angers, 1992; Bisquera, 1987; Bryman & Cramer, 1999; Pestana & Gageiro, 2003; Reis, 2001; Sirkin, 1999; Trudel & Antonius, 1991; Vallerand, 1989). Caminho feito apresenta-se sucessiva e sistematicamente, os resultados das análises de itens, das estatísticas descritivas, e, finalmente, das comparações das médias (conforme a variável controlada: sexo).

Análise de itens

As médias encontradas para cada um dos 120 itens, estudados individualmente (os seis repetidos foram retirados das análises, serviram apenas para se saber se os sujeitos estavam atentos aos itens), variaram entre 2,1 e 4,2; com desvios-padrões variando entre 0,6 a 1,4. Interpretam-se esses resultados preliminares como sendo bastante satisfatórios, pois não houveram itens sem variabilidade e nenhum dos itens apresentaram médias iguais aos valores extremos (1 ou 5). Destaca-se, ainda, que a variabilidade dos itens foi restrita (com desvios-padrões não ultrapassando, em nenhum caso, o valor nominal das médias), indicando homogeneidade na dispersão avaliada. Mesmo que a mediana das correlações item-total tenha sido moderadamente forte ($r = 0,412$) e altamente significativa ($p < 0,001$), 2 questões (das 120 avaliadas) revelaram valores inferiores a 0,10. Estes últimos dados poderiam indicar certa necessidade de revisão das qualidades métricas destes 2 itens (“liberar tensões mentais” e “manter a forma física”), quando considerados isoladamente. Entretanto, comparando os índices Alpha no caso da retirada desses itens (0,975) com o coeficiente Alpha para a escala total (0,975), sem a exclusão de nenhum item, verificamos que esse procedimento torna-se desnecessário e improdutivo, podendo causar perda na validade de conteúdo (principalmente quanto à pertinência e a adequada exploração de todas as arestas – significados – do conceito em estudo). Finalmente, destaca-se que o valor Alpha encontrado para a escala total (0,975) revela um escore elevado da consistência interna do instrumento, para este conjunto de dados, um importante preditor da confiabilidade das respostas originárias deste conjunto total de itens. Todos estes resultados garantem pertinência na continuidade das análises.

Estatísticas descritivas gerais

Nota-se que as médias obtidas ($\bar{X}_m = 460,1$; $\bar{X}_f = 476,5$), independente do sexo, variaram, em valores nominais, relativamente pouco. Os desvios-padrões associados a estas médias ($DP_m = 64,9$; $DP_f = 90,5$) mostraram-se restritos, indicando uma dispersão homogênea. Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação destas médias, em um primeiro momento a igualdade estatística das variâncias foi testada, comprovada e assumida com ajuda do cálculo F de Levêne ($F = 1,249$; $p = 0,270$). Tais resultados são excelentes indicadores para o uso de instrumentais paramétricos de comparação das médias. Em um segundo momento, testou-se os índices de normalidade através do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($K-S_m = 0,968$; $p_m = 0,497$; $K-S_f = 0,910$; $p_f = 0,274$), com correção Lilliefors, os índices de assimetria ($Ass_m = 0,86$; $Ass_f = 0,61$) e de achatamento ($Ach_m = 0,73$; $Ach_f = 0,51$). Sem exceções, estes resultados indicaram que se trata de dados com aderência à normalidade, portanto o uso de testes paramétricos é adequado.

Comparações de médias

As médias gerais encontradas para cada um dos sexos em análise ($\bar{X}_m = 460,1$; $\bar{X}_f = 476,5$) foram comparadas com ajuda de um teste t para amostras independentes e seus resultados ($t_{(70)} = 0,633$; $p = 0,530$) indicaram não existir diferenças significativas entre estes índices médios de motivação à prática regular de atividade física. Na realidade, e por um lado, não se esperavam encontrar diferenças significativas, pois seria realmente impressionante que o fato de pertencer a um ou a outro sexo fosse determinante quanto aos níveis gerais de motivação. Por outro lado, e através da demonstração dos dados apresentados na Tabela 1, percebeu-se que a emergência (valores médios brutos obtidos) das dimensões (sua ordem de prevalência em índices médios, conforme o sexo dos atletas) apresenta diferenças nominais importantes: a dimensão com escore bruto mais elevado foi Prazer (Pr), seguido de Saúde (Sa), Controle

de Estresse (CE), Sociabilidade (So), Competitividade (Co) e Estética (Es), isso para os atletas do sexo masculino; já, para as atletas do sexo feminino, a emergência das dimensões foi Pr, Sa, CE, Es, So e Co.

Tabela 1: Estatísticas descritivas conforme as dimensões em estudo e sexo dos participantes

Dimensão	Sexo	N	Média	Desvio-Padrão
CE	Masculino	53	81,5616	11,26448
	Feminino	38	87,3333	13,93261
Sa	Masculino	53	87,3014	7,54005
	Feminino	38	89,5556	11,16308
So	Masculino	53	77,1096	12,74816
	Feminino	38	79,5000	14,96761
Co	Masculino	53	73,2329	18,43722
	Feminino	38	75,3333	17,99673
Es	Masculino	53	70,8630	14,90182
	Feminino	38	82,7778	13,48444
Pr	Masculino	53	89,4521	7,76395
	Feminino	38	91,3333	6,61549

Nota-se (ver Tabela 1) que as três dimensões mais emergentes (com escores médios mais elevados) não variaram segundo o sexo, mas nas três últimas esta regra não é verdadeira. Trata-se de uma situação interessante. Por um lado, levanta-se a hipótese de que o perfil motivacional dos atletas corredores de longa distância é claramente definido, independente do sexo, quando considera-se as 3 primeiras dimensões em análise. Pode-se entender que as três primeiras dimensões são as mais motivadoras, e as três últimas são as menos motivadoras. Portanto, as dimensões características não mudam quando se controla o sexo dos atletas. Mas, por outro lado, as diferenças nos índices nominais das médias das dimensões menos motivadoras também são claras! Pode-se interpretar, e até mesmo discutir esse fenômeno, a partir das observações de algumas pesquisas específicas no âmbito do esporte (White & Duda, 1994; White & Zellner, 1996). Estes estudos têm demonstrado que os homens são mais “ego oriented” que as mulheres, que se caracterizam por serem mais “task oriented”. Especificamente, White & Duda (1994), demonstraram em seu estudo que os homens estão mais preocupados com as vitórias e com as demonstrações de suas habilidades em situações de competição do que as mulheres. Ainda, ao menos na cultura ocidental, é sabido que as mulheres preocupam-se mais com a estética. Sendo assim, parece que a cultura tem um papel importante como agente desencadeador da manifestação de dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas. Para confirmar essas hipóteses, pesquisas específicas subseqüentes são requeridas (pois esta preocupou-se apenas em descrever os comportamentos motivacionais).

Considerando as diferenças nominais nas médias encontradas (ver Tabela 1), e a fim de testar se tais diferenças são significativas ($p < 0,05$), conduziram-se testes *t*, para amostras independentes; agora, conforme cada uma das dimensões motivacionais em estudo. A Tabela 2 apresenta esses resultados.

Conforme os resultados descritos na Tabela 2, a única diferença significativa encontrada ($p < 0,05$) foi nas médias na dimensão “Estética”. Parece que o fato de ser mulher realmente determina uma prevalência significativamente maior ($p < 0,05$) na dimensão motivacional “Estética” (ao menos considerando os dados em questão). Pode-se entender esse fenômeno considerando as colocações de Ewing (1981) e Whitehead (1995), quando estes afirmam que as oportunidades sociais no âmbito do esporte, para mulheres, se expressam de diferentes formas. Em um estudo recente, Allen (2003) explora melhor essa idéia concluindo que uma boa aparência pessoal deve permitir que as mulheres se sintam bem no ambiente esportivo, trazendo boas oportunidades para atividades sociais e relações interpessoais. Mas contrariamente aos resultados de White & Duda (1994), os homens (ao menos os desse estudo) não se sentem mais motivados com as possibilidades de vitórias e com as demonstrações de suas habilidades que as mulheres. As diferenças nominais encontradas não chegaram a ser significativas, portanto não se pode assumir tal prerrogativa. É claro que novos estudos devem explorar mais cabalmente esses resultados, pois o método de amostragem deste estudo não foi aleatório, portanto não se pode generalizar esses resultados, mas foram suficientes para se poder levantar esta hipótese.

Tabela 2: Comparações entre as médias obtidas por sexo, em cada dimensão em estudo.

Dimensão	Teste <i>F</i> de Levène para igualdade das variâncias		Teste <i>t</i> de Student para igualdade das médias					
	<i>F</i>	Sig.	<i>t</i>	gl	Sig.	Diferença das médias	Intervalo de confiança de 95% para diferença das médias	
							Baixo	Alto
CE	,000	,988	-1,855	89	,067	-5,77169	-11,95272	,40934
Sa	,325	,570	-1,025	89	,308	-2,25419	-6,62267	2,11430
So	1,053	,308	-,688	89	,493	-2,39041	-9,29316	4,51233
Co	,000	,985	-,435	89	,665	-2,10046	-11,69766	7,49674
Es	,046	,830	-3,092	89	,003	-11,91476	-19,57086	-4,25867
Pr	,839	,362	-,946	89	,347	-1,88128	-5,83337	2,07082

Obs.: o test *F* de Levène demonstra que as variâncias são estatisticamente iguais, portanto as médias são comparáveis diretamente, sem necessidade de qualquer transformação de dados ou perdas de graus de liberdade.

CONCLUSÕES E SUGESTÕES DE NOVOS ESTUDOS

Com ajuda de uma amostra de atletas corredores de longa distância, este estudo teve por objetivo descrever e comparar os índices médios obtidos a partir da avaliação de seis dimensões motivacionais, que conforme Balbinotti (2004) parecem ser as dimensões mais comumente encontradas na literatura especializada: Controle de Estresse (CE), Saúde (Sa), Sociabilidade (So), Competitividade (Co), Estética (Es) e Prazer (Pr). As três dimensões motivacionais que mais estimulam esses atletas a praticarem regularmente tal atividade física, independente do sexo em análise, são: Prazer, Saúde e Controle de Estresse. Parece que a sensação de satisfação e de autonomia gerada por essa atividade é o pico que supera seu grande e decorrente estresse físico e mental. Esse pico tem como base as também motivadoras sensações geradas, por um lado, pelo sentir-se saudável e, por outro lado, pelo fato desta atividade física poder funcionar como uma vacina contra o estresse do dia-a-dia. Ainda, outra importante conclusão é que as diferenças encontradas na ordem das dimensões motivacionais avaliadas se localizam, precisamente, nas três dimensões menos motivadoras. Mas, embora a ordem tenha se mostrado diferente, apenas uma dimensão motivacional revelou-se estatisticamente significativa quando comparados os sexos: a Estética. Tendo sido inventariada como a dimensão menos motivadora para os atletas do sexo masculino, mostrou-se com relativo destaque para o sexo feminino. Mesmo que o perfil motivacional típico destes atletas não parece sofrer a influência da variável sexo, as mulheres mostram-se significativamente mais motivadas pela obtenção e/ou manutenção de um corpo atraente, deixando claro que possíveis ganhos secundários sejam por elas percebidos; quem sabe, melhores oportunidades em atividades sociais e em relações interpessoais decorrentes de um corpo em forma.

Finalmente, novos estudos devem ser conduzidos a fim de verificar a existência de diferenças estatísticas nos níveis de motivação, mas controlando outras variáveis (faixa-etária, por exemplo). Também, estudos que possam se dedicar exclusivamente às questões relativas a dimensão Estética devem ser priorizados, pois foi a única dimensão que revelou diferenças estatisticamente significativas, e urge uma pontual explicação dos porquês. Por fim, estudos descritivos-comparativos sobre essas dimensões motivacionais com diferentes atividades físicas regulares ou esportes também deve ser conduzidos com o objetivo de se poder verificar a existência de perfis motivacionais típicos, seja por esporte ou por categoria de esporte. Ainda muito se tem a investigar sobre as dimensões motivacionais, e acredita-se que tais estudos muito contribuirão para o desenvolvimento das ciências do movimento humano.

REFERÊNCIAS

1. ALLEN, Justine. Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 25, n. 4, p. 551-567, Dec 2003.
2. ANGERS, M. *Initiation pratique à la methodologie des sciences humaines*. Montréal: Les Éditions de la Chenelière, 1992.
3. BALAGUER, Isabel; ATIENZA, Francisco. Principales Motivos de los Jóvenes para Jugar al Tênis. *Apunts*. Vol. 31, p. 285-299, 1994.

4. BALAGHER, I.; DUDA, J.L.; ATIENZA, F.L.; MAYO, C. Situational and dispositional goals of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 2002; 3: 293-308.
5. BALBINOTTI, A.A.M. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.
6. 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.
7. BISQUERA, R. Introducción a la estadística aplicada a la investigación educative: un enfoque informático con los paquetes BMDP y SPSS. PPU: Barcelona, 1987.
8. BRYMAN, A. & Cramer, D. (1999). *Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: A guide for social scientists*. New York: Routledge.
9. CAPDEVILA, Luís; NIÑEROLA, Jordi; PINTANEL, Mònica. Motivación y Actividad Física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 13, n. 1, p. 55-74, 2004.
10. CAPOZZOLI, Carla j. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.
11. CRONBACH, L.J. (1996). *Fundamentos da Testagem Psicológica*. Porto Alegre, RS: Artes Médicas.
12. DE ROSE JUNIOR, D. Stress pré-competitivo no esporte infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. São Paulo, 1996. 110p. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.
13. DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985.
14. DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “what” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, n.4, p. 227-268, 2000.
15. DUDA, J.; CHI, L.; NEWTON, M.; WALLING, M; CATLEY, D. Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, Roma, vol. 26, n. 1, p. 81-97, Jan 1995.
16. FRANKS, B. What is stress? *Quest*, v.46, n.1, p.1-7, 1994.
17. GEORGE, T.R.; FELTZ, D.L. Motivation in Sport from a Collective Efficacy Perspective. *International Journal of Sport Psychology* 1995; 26: 98-116.
18. GOULD, Daniel; WEISS, Maureen. *Advances in Pediatric Sports Sciences*. Vol. 2. Champaign: Human Kinetics, 1987.
19. GOULD, D., Eklund, R.C., & Jackson, S. (1992). Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
20. JUCHEM, L. Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.
21. MARQUES, António; Oliveira, José Manuel. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Porto, vol. 1, n.1, 2001, p. 130-137.
22. MARTÍNEZ, L.M.; CHIRIVELLA, E.C. Direcciones y Problemas de la Motivacion y Emocion en la Actividad Física y Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, Madrid 1995; 7: 100-111.
23. McDONALD, D.; HODGOON, J. *Psychological effects of aerobic fitness training*. New york: Springer-Verlag, 1991.
24. PASQUALI, L. *Instrumentos psicológicos: manual prático de elaboração*. Brasília: IBAPP, 1999.

25. PASQUALI, L. *Psicometria: teoria dos testes na psicologia e na educação*. Petrópolis: Vozes, 2003.
26. PATE, R.R.; Pratt, M.; Blair, S.N.; Haskell, W.L.; Macera, C.A.; Bouchard, C. (1995.) "Physical Activity and Public Health: A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine." *Journal of American Medical Association*, 273(5):402-407.
27. PESTANA, M.H. e GAGEIRO, J.N. *Análise de dados para Ciências Sociais: a complementaridade do SPSS*. 2ª edição, Lisboa: Edições Silabo, 2000.
28. REIS, E. *Estatística multivariada aplicada*, 2ª edição, Lisboa: Edições Silabo, 2001
29. ROLIM, R. (1998). Contributo para o estudo do treino de meio-fundo/fundo de atletas jovens em Portugal. Dissertação de doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (não publicado).
30. RUIZ, E.G.; CHIRIVELLA, E.C. El Cese de la Motivacion: El Síndrome del Burnout en Deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, Madrid, 1995; 7: 147-154.
31. RYAN, Richard; DECI, Edward. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. Vol. 55, n. 1, p. 68-78, Jan 2000.
32. SANTOS L. A Relação entre os Fatores Motivacionais para a Prática de Atividades Físicas no Contexto Escolar e a Faixa Etária do Participante. Monografia de conclusão de curso não publicada. ESEF – UFRGS, 2003.
33. SIRKIN, R.M. *Statistics for the Social Sciences*. London: Sage Publications, 1999.
34. THORNDIKE, Robert L. & Hagen, Elizabeth. Measurement and Evaluation in Psychology and Education. *Journal of Educational Measurement*, Vol. 7, No. 1 (Spring, 1970), pp. 53-55.
35. TRUDEL, R.; ANTONIUS, R. *Métodes quantitatives appliquées aux sciences humaines*. Montréal: Les Éditions de la Chenelière, 1991.
36. VALLERAND, R. J. Vers une méthodologie de validation transculturelle des questionnaires psychologiques : implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne* 1989; 30: 662-680.
37. VLACHOPOULUS, S.P.; Karageorghis, C.I.; Terry, P.C. Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 71, n. 4, p. 387-397, 2000.
38. WANKEL, L. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. *International Journal of Sport Psychology*, Roma, vol. 24, n. 2, p. 151-169, 1993.
39. WHITE, S.A.; DUDA, J.L.. The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, n. 26, p.4-18, 1994.
40. WHITE, S.A., and S. Zellner. (1996). "The relationship between goal orientation, beliefs about the causes of success, and trait anxiety among high school intercollegiate and recreational sport participants," *The Sport Psychologist* 10, 59-70.