

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

Ricardo Pedrozo Saldanha²; Marcus Levi Lopes Barbosa²; Carlos Adelar Abaide Balbinotti²;
Marcos Alencar Abaide Balbinotti², Alexandre Ortiz Ferreira²

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 feminino, 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 366 adolescentes do sexo feminino, 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 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). Cuidados éticos foram tomados de forma que todos os participantes assinaram consentimento livre e esclarecido. As médias encontradas variaram de 30,66 a 31,65 (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 ($F_{(3, 383)} = 2,142$; $p = 0,095$) 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 as adolescentes estudadas permanecem igualmente motivadas pelo Prazer que encontram na prática regular de atividade física durante toda a adolescência.

Palavras-chave: Motivação; Prazer; Atividades Físicas; Adolescentes.

ABSTRACT

The study of motivation is receiving increasing prominence among the most important psychological aspects related to the education and training of youth sports. Among the main motivating factors presented in the literature, the Pleasure receives emphasis to be considered the prototype of Intrinsic Motivation (DECI and Ryan, 1985). The purpose of this paper is to describe the behavior of this factor of motivation for physical activity during adolescence in female subjects, even more, to verify the existence of significant differences ($p < 0.05$) between the levels of motivation in different groups of ages. For this, a sample of 366 adolescent females, aged 13 and 19 years, was used. As the motivation related to Pleasure, it was used to "Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada ao Prazer" (Balbinotti, e Barbosa, 2006a). This is a scale with 8 items, answered by a Likert scale, graduated on 5 points, ranging from "It's not very motivating" (1) to "It's very motivating" (5). Ethical Care has been taken so that all participants signed free and informed consent. Mean found ranged from 30.66 to 31.65 (it is known that could vary from 8 to 40, with expected average of 24 points). The differences between observed and expected average were tested (t test) and the results indicated it was highly significant differences ($p < 0.01$), which indicates high levels of motivation related to the Pleasure throughout adolescence. In order to verify the appropriateness of the use of parametric tests for the comparison of the average size of Pleasure, the homogeneity of variance was verified and assumed ($F_{(3, 383)} = 2,142$; $p = 0,095$) through "F test" of Levene. Therefore, in order to verify the existence of possible differences between the levels of motivation to the practice of regular physical activity related to the pleasure between the ages studied led to be a One-way ANOVA test. The results showed no significant differences ($p > 0.05$) between the ages. In other words, it is concluded that adolescents studied remain equally motivated by the pleasure they find in the regular practice of physical activity throughout adolescence.

Key-words: Motivation, pleasure, physical activities, adolescent.

INTRODUÇÃO

O objeto deste estudo é a motivação para a atividade física relacionada ao Prazer. Sua finalidade é a descrição da evolução dos índices de motivação para a atividade física através da adolescência em sujeitos do sexo feminino, mais especificamente daqueles com idade entre 13 anos e 19 anos. O estudo visa, ainda, verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os níveis de motivação dos referidos adolescentes nos diferentes grupos de idades (13 anos, 14 e 15 anos, 16 e 17 anos e 18 e 19 anos).

Justifica-se a realização deste trabalho pela importância que o construto medido estudado assume na literatura da área. A motivação apontada como uma variável fundamental para se compreender o que leva as pessoas à prática de atividade física (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 propósitos, os instrumentos avaliam a motivação através de várias dimensões (MARTÍNEZ e CHIRIVELLA, 1995). Dentre elas podemos destacar o Prazer, dimensão que, segundo Deci e Ryan (1985), tem papel fundamental na Motivação Intrínseca.

Sendo assim, este estudo tomou como referencial, a Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory*), descrita por Ryan e Deci (1985, 2000a). Trata-se de uma corrente amplamente utilizada e aceita (BRIÈRE et al., 1995; DECI, KOESTNER e RYAN, 1999; DUDA et al., 1995; FREDERICK e RYAN, 1995; REEVE e DECI, 1996; RYAN e DECI, 2000b; RYAN et al., 1997; VALLERAND, FORTIER e GUAY, 1997; WEINBERG et al., 2000). De acordo com esta teoria, um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrínsecamente), ou ainda, ser amotivado durante a prática de uma atividade.

Os comportamentos intrinsecamente motivados estão associados com bem estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência (RYAN e DECI, 2000b). Já uma motivação extrínseca a uma atividade ocorre quando esta atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Ryan e Deci (2000a), também citam a amotivação, construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade. No caso específico da motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer (objeto deste estudo) é uma motivação intrínseca (RYAN e DECI, 2000b).

Alguns estudos têm indicado altos índices de motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer na adolescência. Um estudo com 428 adolescentes do sexo masculino (Balbinotti et al. 2007), mostrou que, entre os 13 e 19 anos, a motivação a prática de atividade física regular relacionada ao Prazer é significativamente ($p < 0,05$) elevada (quando comparada com a média esperada). Outro 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.

Assim, 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 feminino, 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 feminino, 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 o de obter 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).

A seguir, 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 desejasse. 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 adolescente e 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 366 adolescentes do sexo feminino, com idades entre 13 e 19 anos, agrupadas assim: 13 anos (n = 67; 18,3%); 14 e 15 anos (n = 121; 33,1%); 16 e 17 anos (n = 116; 31,7%) e, 18 e 19 anos (n = 62; 16,9%), todas praticantes de atividades físicas regulares. A amostra foi escolhida pelos critérios de disponibilidade e acessibilidade (MAGUIRRE 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 dos dados estatísticos descritivos 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 30,66 a 31,65). 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 14-15 anos, seguidos pelos de 13 anos, 18-19 anos e 16-17 anos.

Com relação às medianas, percebe-se que praticamente não há variação nos valores nominais, com valores bastante próximos aos das médias das dimensões, a média aparada a 5% de todas as faixas etárias esteve próxima à média aritmética. Apenas no grupo com 13 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 motivação para o *Prazer* apresentou distribuições que não aderiram à normalidade.

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 em todas as faixas etárias.

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	31,26 _(5,81)	13 – 40	33,00	31,70	35,00 ^a	0,139	67	0,002	-3,61	1,68
	14-15 anos	31,65 _(6,33)	11 – 40	33,00	32,02	35,00	0,131	121	0,000	-3,45	0,45
	16-17 anos	30,66 _(7,37)	9 – 40	33,00	31,16	33,00	0,149	116	0,000	-3,88	0,42
	18-19 anos	30,77 _(7,53)	8 – 40	32,00	31,31	40,00	0,110	83	0,014	-3,23	0,91

^a Múltiplas Modas (35 e 36).

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 ($F_{(3, 383)} = 2,142$; $p = 0,095$) 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 30,66 a 31,65) 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 ($t > 8,184$; $gl > 66$; $p < 0,01$) indicaram que os níveis de motivação relacionada ao Prazer observados (de 30,66 a 31,65 pontos) são significativamente ($p < 0,01$) superiores ao 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 destas práticas.

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 ($F_{(3, 383)} = 0,497$; $p = 0,684$) 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).

Estes resultados estão de acordo com aqueles encontrados por Balbinotti e cols. (2007), realizado com 428 praticantes de atividades físicas regulares do sexo masculino. Na verdade, a similaridade entre os resultados obtidos nos dois estudos (este em adolescentes do sexo feminino e outro em adolescentes do sexo masculino) pode estar indicando que, nem mesmo o fato de pertencer a um ou outro sexo parece influenciar a motivação relacionada ao prazer (em adolescente).

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 feminino, 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 366 adolescentes do sexo feminino. Procedimentos éticos, metodológicos e estáticos foram elencados e realizados com o propósito de responder a questão norteadora da pesquisa: “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 feminino, segundo as faixas etárias em estudo?”.

Os resultados obtidos permitem concluir que, em adolescentes do sexo feminino, a motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer não varia de forma significativa ($p < 0,05$) durante a adolescência. Ainda, que os índices de motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer permanecem significativamente ($p < 0,05$) elevados (quando comparados a média esperada) durante toda a adolescência.

Finalmente, cabe lembrar que o hábito da prática de atividade física regular pode ser mantido (persistência) se o prazer estiver presente durante as atividades. Neste sentido, cabe ressaltar a importância de que os professores e pedagogos do esporte elaborem aulas e treinamentos 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, C. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; JUCHEM, L.; BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R.P. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6 n. 2, p.7-12, 2007.
- 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.
- BRIÈRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Developpement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: l'échelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, Vol. 26, n. 4, p. 465-489, Out 1995.
- 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.

DECI, E. L.; KOESTNER, R.; RYAN, R. M. A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. **Psychological Bulletin**. Vol.125, nº6, p. 627-668, 1999.

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.

FREDERICK, C.; RYAN, R. Self-Determination in Sport: a review using cognitive evaluation theory. **Journal of Sport Behavior**. V. 26, n.1. p. 5-23. Jan, 1995.

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 Sílabo, 2003.

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

REEVE, J., DECI E. Elements of the Competitive Situation that Affect Intrinsic Motivation. **Personal and Social Psychology Bulletin**. Vol. 22, n. 1, p. 24-33, 1996.

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 2000a.

RYAN, R. M.; DECI, E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**. Vol. 55, n. 1, p. 68-78, January 2000b.

RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K. M. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, vol. 28, p. 335-354, 1997.

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

VALLERAND, R.; FORTIER, M.; GUAY, F. Self-Determination and Persistence in a Real-Life Setting: toward a motivational model of high school dropout. **Journal of Personality and Social Psychology** Vol. 72, n. 5, p. 1161-1176, 1997.

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.

WEINBERG, R.; TENENBAUM, G.; MCKENZIE, A.; JACKSON, S.; ANSHEL, M.; GROVE, R.; FOGARTY, G. Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 31, p. 321-346, 2000.

¹ Collectif de recherche en counseling et développement de carrière (CRCDC)/Université de Sherbrooke (Canada),

² Núcleo de Estudos em Pedagogia e Psicologia do Esporte - NEPE/ESEF/UFRGS.