

O PERFIL MOTIVACIONAL DE ADOLESCENTES JOGADORES DE VOLEIBOL

Carlos Adelar Abaide Balbinotti¹, Marcus Levi Lopes Barbosa¹, Marcos Alencar Abaide Balbinotti², Ricardo Pedrozo Saldanha¹, Rafael Gambino Teixeira³

RESUMO

O propósito deste estudo é descrever o perfil motivacional à prática de atividades físicas e/ou esportivas em adolescentes praticantes de voleibol. Para tanto, foi verificada a existência de diferenças e semelhanças estatísticas ($p < 0,05$) entre os níveis de seis dimensões motivacionais. Uma amostra de 80 adolescentes praticantes de voleibol, de ambos os sexos, com idades variando dos 13 aos 18 anos foi utilizada. A medida da motivação utilizada foi o "Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva, IMPRAFE-126" (BALBINOTTI e BARBOSA, 2008). O inventário é composto de 120 itens, respondidos 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 63,17 a 76,66 (sabe-se que podiam variar de 20 a 100, com média esperada de 60 pontos). As comparações de médias (Teste *t* Pareado) indicam que em primeiro lugar está o par "Prazer – Saúde", que formam um grupo indissociável estatisticamente ($p > 0,05$), em segundo lugar está outro par estatisticamente indissociável ($p > 0,05$) de dimensões: "Saúde – Sociabilidade". Seguem-se as demais dimensões: Competitividade, Estética e Controle de Estresse, todas estatisticamente diferentes entre si. Estes resultados indicam que as principais dimensões motivacionais dos praticantes de voleibol são Prazer, Saúde e Sociabilidade. Resultados similares foram encontrados em praticantes de tênis e basquetebol (JUCHEM, 2006; SALDANHA, 2008). Estes resultados têm implicações pedagógicas que devem ser observadas por professores e treinadores de vôlei, que ao elaborem suas aulas e treinamentos, deveriam incluir atividades que tragam prazer, diversão e socialização para os seus atletas, proporcionando assim, condições para que ocorra um aumento da motivação de seus atletas.

Palavras-chave: Motivação, voleibol, adolescentes.

THE MOTIVATIONAL PROFILE OF ADOLESCENTS VOLLEYBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the motivational profile of physical activity and sports in adolescent or volleyball players. Thus, we checked for differences and similarities statistics ($p < 0.05$) between the levels of six motivational dimensions. Therefore, a sample of 80 adolescent volleyball players of both sexes, with ages ranging from 13 to 18 years, was used. The measure of motivation used was "Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva, IMPRAFE-126" (BALBINOTTI and BARBOSA, 2008). The inventory consists of 120 items, answered on a scale bidirectional, Likert, graduated in 5 points, ranging from "it motivates me very little" (1) "This motivates me very much" (5). Ethical concerns have been taken so that all participants signed informed consent. With average values ranged from 63.17 to 76.66 (it is known that could range from 20 to 100, with expected average of 60 points). The comparison of means (paired *t* test) indicate that first pair is "Pleasure - Health, which form an inseparable group statistically ($p > 0.05$), second place is another pair inseparable statistically ($p > 0.05$) dimensions: "Health - Sociability. Here are the other dimensions: Competitiveness, Aesthetics and Stress Control, all statistically different. These results indicate that the main motivational dimensions of the volleyball players are nice, Health and sociability. Similar results were found in practitioners of tennis and basketball (JUCHEM, 2006, SALDANHA, 2008). These results have pedagogical implications that must be met by teachers and volleyball coaches, which to draw their lessons and training should include activities that bring pleasure, fun and socialization for their athletes, thus providing conditions for the occurrence of an increase in motivation of their athletes.

Keywords: Motivation, volleyball, adolescent.

INTRODUÇÃO

Este artigo faz parte de uma série de estudos (JUCHEM, 2006; SALDANHA, 2008) que resultam de uma ampla e continuada pesquisa que busca explorar o perfil motivacional característico de atletas brasileiros praticantes de diferentes esportes e atividades físicas. Sendo assim, este artigo apresenta os resultados obtidos na realidade brasileira e tem como objetivo descrever e explorar a ocorrência de possíveis diferenças significativas (ou semelhanças estatísticas) em seis dimensões motivacionais medidas em um grupo de adolescentes praticantes de voleibol (com idades entre 13 a 18 anos, de ambos os sexos), conforme o modelo proposto por Balbinotti (2004).

Esse modelo mede a motivação à prática de atividades físicas e/ou esportivas a partir de seis dimensões motivacionais: Controle do Estresse, Saúde, Competitividade, Sociabilidade, Prazer e Estética. Os conteúdos avaliados pelas dimensões hipotetizadas no modelo proposto por Balbinotti (2004) são aqueles mais frequentemente avaliados nas dimensões hipotetizadas por outros autores (BARBOSA, 2006). Parece haver um equilíbrio no número de dimensões propostas, já que os conteúdos normalmente associados à motivação à prática regular de atividade física estão contemplados. Nenhum conteúdo em particular é privilegiado em detrimento de outro. As dimensões hipotetizadas não dividem exaustivamente os conteúdos, nem são por demais abrangentes, o que poderia, inadequadamente, simplificar um conceito complexo, como é a motivação (BARBOSA, 2006). Este modelo foi amplamente testado e utilizado em diversos contextos da atividade física e/ou esportiva (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI e BARBOSA, 2008; JUCHEM, 2006; CAPOZZOLI, 2006; SALDANHA, 2008) e os resultados indicaram ser um modelo válido e adequado para a medida das dimensões motivacionais.

O modelo de Balbinotti (2004) tem como base a Teoria da Autodeterminação, descrita por Ryan e Deci (2000, 2007). De acordo com esta teoria, um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser amotivado durante a prática de uma atividade. Assim cada uma das dimensões motivacionais pode estar vinculada a aspectos mais internos ou externos ao sujeito. Cabe, portanto, explorar alguns aspectos destas seis dimensões.

Quanto à dimensão Controle do Estresse, os benefícios psicológicos decorrentes da prática de atividade física têm sido considerados tão importantes quanto os benefícios físicos. Dentre os benefícios psicológicos decorrentes da prática de atividade física está o controle do estresse (MOTA, 2004). A dimensão Controle de Estresse diz respeito aos motivos relacionados à utilização do esporte como uma forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana. As interações sociais, a sensação de competência e a melhoria da condição física proporcionadas pelo esporte aumentam as sensações de bem estar (CAPDEVILA *et al.*, 2004). Entretanto, cabe salientar que a prática esportiva, em especial a competição, pode ser fonte de estresse para os indivíduos, a ponto de causar o abandono desta prática (GOULD *et al.*, 1996; FONSECA, 2001).

Quanto à dimensão Saúde, sabe-se que o envolvimento em práticas desportivas e atividades físicas é considerado padrão de comportamento que afetam positivamente a saúde (MOTA, 2004). A saúde não tem sido entendida apenas como a ausência de doenças, mas como um estado em que o indivíduo se sente fisicamente, psicologicamente e socialmente bem (REINBOTH e DUDA, 2006). O indivíduo tem sido cada vez mais apontado como um corresponsável pela saúde e pelo estilo de vida saudável (GRAÇA e BENTO, 1993).

Esta percepção de que a saúde é um bem que deve ser conquistado através de comportamentos e hábitos saudáveis ao longo da vida, tem sido sustentada por diferentes estudos (MORGAN e GOLDSTON, 1987; PAFFENBARGER *et al.*, 1990; WANKEL, 1993). Estes estudos associam a prática de atividade física regular com benefícios para a saúde do sistema cardiovascular, com o aumento da força e da resistência, com o controle do peso e a manutenção da saúde mental (MORGAN e GOLDSTON, 1987; WANKEL, 1993). Estas evidências têm incentivado a prática de atividades físicas regulares com vistas à manutenção da saúde e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo (CAPDEVILA *et al.*, 2004).

Quanto à dimensão Sociabilidade, considera-se que é um dos mais importantes fatores motivacionais para a prática de atividades físicas. As práticas esportivas oportunizam, por um lado, o convívio com os amigos e, por outro lado, a obtenção de novos amigos. Esta convivência entre amigos,

e no grupo, está relacionada às questões de aceitação, à autoestima e à motivação de praticantes de atividade física (WEINBERG e GOULD, 2001).

Para a TAD (RYAN e DECI, 2000), a necessidade de afiliação (encontrada nas atividades de socialização) é uma das necessidades psicológicas básicas. A satisfação desta necessidade está associada à *motivação intrínseca* dos indivíduos, desta forma, a participação em atividades que satisfazem à necessidade de afiliação, que é considerada autodeterminada, ou seja, é predominantemente resultante da Motivação Intrínseca. A Sociabilidade é o fator motivacional que melhor tem explicado a participação de jovens em atividades esportivas (ALLEN, 2003).

Quanto à dimensão Competitividade, tem sido fortemente relacionada a aspectos da personalidade das pessoas envolvidas em situações competitivas. Trata-se do prazer de competir e o desejo de lutar por sucesso em competições. A competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou, orientada ao objetivo. Pessoas com orientação dirigida à vitória possuem foco na comparação interpessoal e na vitória da competição. Pessoas com orientação ao objetivo possuem foco nos padrões de desempenho pessoal (WEINBERG e GOULD, 2001).

A orientação de uma pessoa afeta a forma como ela percebe a situação competitiva. Entretanto, soma-se a isso, as pressões (*motivações extrínsecas*) exercidas por pais, instrutores, treinadores que, quando supervalorizam os resultados competitivos (em detrimento dos objetivos dos praticantes de atividade física), podem provocar consequências negativas à participação desportiva (REINBOTH e DUDA, 2006).

Quanto à dimensão Estética, esta é apontada como um dos principais motivos da aderência à prática regular de exercícios em academias (TAHARA, *et al.*, 2003). Trata-se de um aspecto extremamente valorizado em nossa sociedade. Sendo assim, a dimensão Estética inclui motivos relacionados à busca de um modelo de corpo e de estética (estabelecido pelos contextos culturais), onde o desporto e a atividade física assumem um importante papel na construção e manutenção desta imagem (GARCIA e LEMOS, 2003).

Quanto à dimensão Prazer, esta pode ser apontada como a mais comumente responsável pela manutenção da prática de atividade física. Esta manutenção viabilizaria a obtenção dos benefícios físicos e psicológicos da prática (WANKEL, 1993). Grande parte dos estudos sobre as motivações que levam adolescentes à prática de atividades físicas, revela que o prazer obtido pelo jovem na prática desta atividade é fundamental na criação do hábito de praticar atividades físicas. Por outro lado, a falta de prazer (que, por exemplo, pode ser causada por treinamentos muito intensos ou pela excessiva valorização das competições), pode fazer com que o jovem abandone a prática regular do esporte (WEINBERG e GOULD, 2001).

Sendo assim, considerando os pressupostos teóricos e empíricos citados pode se elaborar a seguinte questão que norteia este estudo: “quais as semelhanças e diferenças estatísticas ($p < 0,05$) nos escores médios obtidos nos níveis a motivação à prática regular de atividade física e ou esportiva de praticante de voleibol de ambos os sexos, com idades de 13 a 18 anos?”. Os procedimentos éticos, metodológicos e estáticos a seguir têm o propósito de responder a esta questão.

MÉTODOS

Procedimentos

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou o projeto de número 2007721, por estar adequado ética e metodologicamente de acordo com a Resolução 196/96 e complementar do Conselho Nacional de Saúde.

Amostra

Para esta pesquisa foi utilizada uma amostra de 80 praticantes de voleibol com idades variando de 13 a 18 anos, de ambos os sexos (31 do sexo masculino e 49 do sexo feminino), todos participantes de competições de voleibol. A amostra foi escolhida pelos critérios de disponibilidade e acessibilidade (MAGUIRRE e ROGERS, 1989).

Instrumento

Foram utilizados dois instrumentos: um Questionário Bio-Sócio-Demográfico (apenas para controle das variáveis dependentes: sexo, idade) e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e ou Esportivas, IMPRAFE-126 (BALBINOTTI e BARBOSA, 2008). O IMPRAFE-126 é um inventário que avalia 6 dimensões associadas à motivação para a realização de atividade física regular. Trata-se de 126 itens agrupados 6 a 6, observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de 6 apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional Controle de Estresse (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 bom aspecto) 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). As propriedades métricas do IMPRAF-126 (validade e fidedignidade) foram recentemente avaliadas e consideradas satisfatórias (BALBINOTTI e BARBOSA, 2008).

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para responder ao objetivo desta pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos pelo IMPRAFE-126, segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (BRYMAN e CRAMER, 1999; HILL e HILL, 2005; PESTANA e GAGEIRO, 2003; REIS, 2000). Segue-se a apresentação das estatísticas descritivas gerais, e, das comparações das médias.

Estatísticas Descritivas Gerais

A fim de descrever os resultados obtidos, apresentam-se às estatísticas de tendência central (média); de dispersão (desvio-padrão e amplitude total); e de distribuição da amostra (assimetria e achatamento). Inicialmente, serão apresentadas as estatísticas de tendência central e de dispersão da amostra. Como se pode observar na Tabela 1, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos praticantes de voleibol variaram consideravelmente; em valores nominais a dimensão que mais motivou atletas para a prática regular de atividades físicas foi o Prazer, seguido, respectivamente, pela Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Controle de Estresse.

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

Dimensões	Tendência Central e Dispersão				Assimetria Skewness/EP _s	Achatamento Kurtosis/EP _k
	χ (DP)	Mínimo/ Máximo	M _{ed}	Trimmed 5%		
C. do Estresse	63,17 _(13,37)	30 – 93	63,50	63,33	-0,304	-0,530
Saúde	74,83 _(11,85)	41 – 100	74,50	75,04	-0,665	-0,045
Sociabilidade	72,35 _(12,02)	36 – 97	74,00	72,76	-2,018	0,911
Competitividade	69,13 _(15,10)	34 – 98	71,00	69,41	-0,988	-0,868
Estética	66,60 _(13,98)	22 – 98	68,00	66,98	-1,572	0,868
Prazer	76,66 _(11,75)	51 – 100	78,00	76,88	-1,197	-0,522

Quanto ao desvio-padrão, não ocorreram grandes variações entre as diferentes dimensões. Em nenhuma dimensão os valores dos desvios-padrão ultrapassaram a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. No que diz respeito aos valores

referentes à amplitude total, houve bastante variação entre as dimensões (de 49 a 76 pontos). Ainda, apenas as dimensões Competitividade e Saúde apresentaram valor máximo coincidente com os valores máximos esperados para a distribuição (100). As demais dimensões apresentaram valores máximos que se situaram próximos a este valor. Quanto aos valores mínimos, a variabilidade observada é relativamente alta (de 22 a 51 pontos), considerando o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (29 pontos) indica certa dispersão nos casos extremos à esquerda da curva.

Os índices de distribuição das dimensões foram calculados. 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 apenas a dimensão Sociabilidade apresenta distribuição levemente assimétrica negativa. Todas as demais medidas de distribuição apresentam distribuições simétricas e mesocúrticas, o que sugere tratar-se de distribuições normais.

Comparações das Médias

Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação das médias das dimensões motivacionais, primeiramente testou-se a homogeneidade das variâncias entre as dimensões, que foi rejeitada ($W = 0,529$; $gl = 14$; $p < 0,01$), através do teste de Mauchly. Sendo assim, conduziu-se um Teste *t* Pareado com o intuito de verificar as dimensões que melhor descrevem a motivação dos praticantes de voleibol à prática de atividades físicas regulares. O uso de testes paramétricos é adequado porque não há problemas relevantes de distribuição e o “n” da amostra em questão é maior que 30 (PESTANA e GAGEIRO, 2003).

Os resultados (ver Tabela 2) indicam que em primeiro lugar está o par “Prazer – Saúde”, indissociável estatisticamente ($p > 0,05$), em segundo lugar está outro par estatisticamente indissociável ($p > 0,05$) de dimensões: “Saúde – Sociabilidade”. Seguem-se as demais dimensões: Competitividade, Estética e Controle de Estresse, todas estatisticamente diferentes entre si e das demais dimensões.

O fato de a dimensão Prazer se constituir em uma das dimensões que mais motiva os praticantes de voleibol não chega a surpreender. Outros estudos com praticantes de outros esportes como o tênis (JUCHEM, 2006) e Basquete (SALDANHA, 2008), também apresentam o Prazer como dimensão que mais os motiva. Este resultado deveria ser observado com atenção por professores e treinadores, pois indivíduos que praticam atividades físicas e esportes para a obtenção de prazer são indivíduos predominantemente Intrinsecamente Motivados (DECI e RYAN, 1985). A obtenção de prazer na prática de atividades físicas é fundamental para a manutenção desta prática (WANKELE, 1993). Ryan e Deci (2007) sustentam que indivíduos que praticam esportes são significativamente mais motivados por fatores intrínsecos do que por fatores extrínsecos, o que se confirma neste estudo.

Tabela 2. Comparações entre as médias das dimensões dos tenistas “integrantes do ranking” (IR).

Dimensões Pareadas	t	gl	Sig.
Contr. de Estresse – Competitividade	-3,450	79	0,001
Contr. de Estresse – Estética	-2,212	79	0,030
Contr. de Estresse – Prazer	-11,025	79	0,000
Saúde – Sociabilidade	1,880	79	0,064
Saúde – Competitividade	3,703	79	0,000
Saúde – Estética	7,359	79	0,000
Saúde – Prazer	-1,630	79	0,107
Sociabilidade – Competitividade	2,171	79	0,033
Sociabilidade – Estética	4,665	79	0,000
Sociabilidade – Prazer	-4,091	79	0,000
Competitividade – Estética	2,054	79	0,043
Competitividade – Prazer	-5,098	79	0,000
Estética – Prazer	-7,692	79	0,000

É interessante observar que junto ao Prazer, está a dimensão Saúde. Este resultado é diferente do encontrado em outros esportes (JUCHEM, 2006; SALDANHA, 2008), mas é similar ao encontrado estudo com praticantes de ginástica de academia (CAPOZZOLI, 2006) onde a dimensão que mais motivou os praticantes de atividades físicas foi a Saúde, que é uma motivação predominante extrínseca.

A terceira dimensão que mais motiva os praticantes de voleibol é a Sociabilidade. Trata-se de um resultado importante, pois a dimensão Sociabilidade está associada à satisfação das necessidades psicológicas básicas (RYAN e DECI, 2000). Recente estudo de Ullrich-French e Smith (2005) mostra que índices positivos na socialização com colegas de esporte estão associados ao maior prazer pela prática da atividade e ao aumento na percepção de competência. Simultaneamente, percebe-se um aumento na motivação intrínseca destes atletas e uma redução na percepção de estresse. As demais dimensões, Competitividade, Estética e Controle de Estresse, têm um papel menor na composição do perfil motivacional destes atletas.

CONCLUSÕES

O propósito deste estudo foi descrever o perfil motivacional à prática de atividades físicas e ou esportivas em adolescentes praticantes de voleibol, para tanto se verificou a existência de diferenças e semelhanças estatísticas ($p < 0,05$) entre os níveis de seis dimensões motivacionais medidas em um grupo de adolescentes praticantes de voleibol. Para tanto foi utilizada uma amostra de 80 sujeitos com idades entre 13 a 18 anos, de ambos os sexos, que foram avaliados com base no modelo proposto por Balbinotti (2004).

Os resultados obtidos apresentaram médias que variaram de 63,17 a 76,66. As comparações de médias indicaram que em primeiro lugar, no perfil motivacional dos praticantes de voleibol, está o par “Prazer – Saúde”, em segundo lugar está outro par “Saúde – Sociabilidade” e seguem-se as demais dimensões: Competitividade, Estética e Controle de Estresse, todas estatisticamente diferentes entre si e das demais. Assim, as principais dimensões motivacionais dos praticantes de voleibol são Prazer, Saúde e Sociabilidade.

Estes resultados têm implicações pedagógicas que devem ser observadas por professores e treinadores de vôlei, que ao elaborem suas aulas e treinamentos, deveriam incluir atividades que proporcionem prazer, diversão e socialização para os seus atletas, bem como ressaltar os ganhos para a saúde proporcionados pela atividade, de maneira a criar as condições para que ocorra um aumento/manutenção da motivação de seus atletas. Estudos futuros poderiam explorar as diferenças nos perfis motivacionais de praticantes de voleibol entre os sexos e ou idades, ou ainda verificar os perfis motivacionais de praticantes de outras modalidades esportivas.

REFERÊNCIAS

ALLEN, J. B. Social Motivation in Youth Sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.25 p.551-567, 2003.

BALBINOTTI, M. L. L. **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Revista Psico-USF**, v.13, n.1, p.1-12, 2008.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades Métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física**. Dissertação de Mestrado não publicada. Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

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.
- CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). **Revista de Psicología del Deporte**, v.13 n.1 p.55-74, 2004.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- FONSECA, A.M. A motivação dos jovens para o desporto e os seus treinadores. In: FONSECA, A. M. (Ed.) **A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: estudos sobre motivação** Porto: FCDEF-UP, 2001.
- GARCIA, R. P.; LEMOS, K. M. A Estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.17, n.1 p.32-40, 2003.
- GRAÇA, A.; BENTO, J. O. Receios e convicções de controlo acerca da saúde em crianças e jovens. In: BENTO, J. O.; MARQUES, A. T. **A ciência do desporto, a cultura e o homem**. Porto, FCDEF/UP, 1993. p. 599-611.
- GOULD, D.; UDRY, E.; TUFFEY, S.; LOEHR, J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative Psychological Assessment. **The Sport Psychologist**, v. 10, p. 322-340, 1996.
- 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 de mestrado não publicada. Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- 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.
- MORGAN, W. P.; GOLDSTON, S. E. Resumo In: Morgan W. P.; Ioldston S. E. (Ed.), **Exercise and Mental Health** p.155-159, 1987.
- MOTA, J. Desporto como Projeto de Saúde. In: **Desporto para Crianças e Jovens. Razões e Finalidade**. Org. GAYA, A.; MARQUES, A. TANI, G. Porto Alegre, UFRGS, 2004, p. 171-186.
- PAFFENBARGER, R. S.; HYDE, R. T.; WING, A. L. Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity. In: Bouchard, C.; Shephard, R. J.; Stephens, T.; Sutton, J. R.; McPherson B. D. (Eds.), **Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge**, Champaign, IL: Human Kinetics, p.33-48; 1990.
- PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS (3ª Ed.)**. Lisboa: Edições Sílabo, 2003.
- REINBOTH, M.; DUDA, J. L.. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team Sports: A longitudinal perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v.7, p.269-286, 2006.
- REIS, E. **Estatística descritiva**. Lisboa: Edições Sílabo, 2000.
- 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.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. . Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. In: M. S. Hagger e N. L. D. Chatzisarantis (Ed.). **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport**: Human Kinetics, v.1, p.1-19, 2007.
- SALDANHA, R. P. **Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos)**. Dissertação de mestrado não publicada. Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.11 n.4, p.7-12, 2003.

ULLRICH-FRENCH, S.; SMITH, A. L.. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. **Psychology of Sport and Exercise**, in press, p.1-22, 2005.

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. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2001, 560p.

¹ Departamento de Psicologia da Université du Québec à Trois-Rivières, Trois-Rivières, Québec, Canadá.

² Núcleo de Estudos em Pedagogia e Psicologia do Esporte - NEPPE/ESEF/UFRGS (Brasil).

³ Escola Superior de Educação Física/UFRGS.

Av. Lucas de Oliveira, 2507/402 - Petrópolis
Porto Alegre/RS