

O PRAZER NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS NA ADOLESCÊNCIA: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE OS SEXOS

Marcos Alencar Abaide Balbinotti², Marcus Levi Lopes Barbosa¹, Carlos Adelar Abaide Balbinotti¹,
Ricardo Pedrozo Saldanha¹, Jones Zarpellon Mazo¹

RESUMO

O propósito deste estudo é descrever as variações dos índices de motivação à prática de atividades físicas e ou esportivas relacionados ao Prazer durante a adolescência, mais ainda, verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os níveis de motivação entre os sexos e grupos de idades. Para tanto, foi utilizada uma amostra de 353 adolescentes de ambos os sexos, com idades variando de 13 a 20 anos. Como medida da motivação relacionada ao Prazer utilizou-se a dimensão Prazer do "Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva, IMPRAFE-56" (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006). A dimensão é composta de 8 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 o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As médias encontradas variaram de 31,09 a 32,37 (sabe-se que podiam variar de 8 a 40, com média esperada de 24 pontos). As comparações de médias indicaram que em ambos os sexos, as médias são estatisticamente ($p > 0,05$) indissociáveis (entre os sexos), estáveis ($p > 0,05$) ao longo das idades estudadas, significativamente superiores ($p < 0,05$) a média esperada. Estes resultados indicam que os níveis de motivação à prática de atividade física relacionados ao Prazer são os mesmos para ambos os sexos e, além disso, constatou-se que a variação na idade não afeta os níveis de motivação a prática de atividade física relacionada ao Prazer. Inclusive, foi possível constatar ainda que os níveis de motivação a prática de atividade física relacionada ao Prazer são significativamente elevados durante a adolescência. Estes resultados têm implicações pedagógicas que devem ser observadas pelos professores e pedagogos do esporte ao elaborem seus planos de ensino e treinamento. Portanto, cabe ressaltar a importância de procurar adequar essas atividades de forma que possa proporcionar prazer aos praticantes. Essas condições aumentariam a motivação intrínseca dos alunos.

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

MOTIVATION THROUGH ADOLESCENCE: A COMPARATIVE STUDY OF THE LEVELS OF MOTIVATION RELATED TO PLEASURE BETWEEN SEXES

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the variations in levels of motivation for physical activity and sports related or pleasure during adolescence, even more, to verify the existence of significant differences ($p < 0.05$) between the levels of motivation among genders and age groups. Therefore, a sample of 353 adolescents of both sexes, with ages ranging from 13 to 20 years, was used. As a measure of motivation related to pleasure, we used the size of Pleasure "Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva, IMPRAFE-56" (BALBINOTTI and BARBOSA, 2006). The scale consists of 8 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 31.09 to 32.37 (it is known that could range from 8 to 40, with expected average of 24 points). The comparison of means indicated that both sexes in the medium are statistically ($p > 0.05$) inseparable (gender), stable ($p > 0.05$) over the ages studied, significantly higher ($p < 0.05$) the average expected. These results indicate, first, that belong to either sex does not affect levels of motivation on physical activity related to Pleasure, second, that the difference in age does not affect levels of motivation on physical activity related to Joy, and third, the motivation levels of physical activity related to the pleasure are significantly higher during adolescence. These results have pedagogical implications that must be observed by teachers and educators from sport to develop their lessons and training. Thus, we should stress the importance of teachers and educators of sports training and develop lessons that bring

pleasure and entertainment for their students, providing in this way, conditions for which there is an increase of intrinsic motivation of students.

Keywords: Motivation, pleasure, physical activities, adolescent.

INTRODUÇÃO

O Prazer tem papel fundamental no fomento da Motivação Intrínseca (DECI e RYAN, 1985), que por sua vez, está fortemente associada com bem estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência na prática de qualquer que seja a atividade (RYAN e DECI, 2000b). Sendo assim, 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, mais especificamente daqueles adolescentes com idades entre 13 anos e 20 anos. O estudo visa, ainda, verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os sexos, nos níveis de motivação relacionada ao prazer dos referidos adolescentes nos diferentes grupos de idades (13 e 14 anos, 15 e 16 anos, 17 e 18 anos e 19 e 20 anos).

Dada à importância do Prazer na prática de atividades físicas e/ou esportivas, esta dimensão é apontada como a mais comumente responsável pela manutenção da prática. Esta manutenção viabilizaria a obtenção dos já conhecidos 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 para a criação do hábito de praticar atividades físicas. Por outro lado, a falta de prazer, que 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 *et al.*, 2000).

A fim de estudar este face da motivação, a dimensão motivacional Prazer será avaliada com base no modelo proposto por Balbinotti (2004). Trata-se de um modelo que mede a motivação para a prática de atividades físicas e esportivas a partir de seis dimensões motivacionais: Controle do Estresse, Saúde, Competitividade, Sociabilidade, Prazer e Estética. O modelo proposto por Balbinotti (2004) foi testado (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI e BARBOSA, 2008) e os resultados indicaram ser um modelo válido e adequado para a medida da motivação em praticantes de atividades físicas e/ou esportivas.

Este modelo de avaliação da motivação (BALBINOTTI, 2004) tem como base a Teoria da Autodeterminação (TAD) descrita por Ryan e Deci (1985, 2000a). 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 aos aspectos mais internos ou externos ao sujeito.

Estudos têm indicado altos índices de motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer na adolescência, o que é bastante positivo. Um destes estudos realizado com tenistas brasileiros infanto-juvenis apontou o Prazer como a dimensão que mais motiva à prática de atividades físicas (JUCHEM, 2006). Outro recente estudo (CAPOZZOLI, 2006) aponta 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.

Sendo assim, levando em conta os pressupostos teóricos e empíricos citados pode se elaborar a seguinte questão que norteia este estudo: “existem diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os sexos, nos escores médios obtidos em níveis a motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer durante a adolescência de sujeitos com idade entre 13 e 20 anos, segundo as faixas etárias em estudo?”.

Partindo desta questão, o objetivo do presente estudo é descrever o comportamento dos níveis de motivação para a atividade física relacionada ao Prazer durante a adolescência em sujeitos do sexo feminino, com idades entre 13 e 20 anos. Além disso, pretende-se verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os sexos, nos níveis de motivação nos diferentes grupos de idades (13 e 14; 15 e 16; 17 e 18; 19 e 20). Os procedimentos éticos, metodológicos e estatísticos a seguir têm o propósito de responder aos 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

“Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva, IMPRAF-54” (BARBOSA, 2006). 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 Livre e Esclarecido (TCLE). 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. 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 353 adolescentes, sendo 187 do sexo masculino e 121 do sexo feminino. As idades variaram de 13 e 20 anos e foram agrupadas em pares, a saber: “13 e 14 anos”, “15 e 16 anos”, “17 e 18 anos” e “19 e 20 anos”. As frequências e porcentagens dos sujeitos de acordo com o sexo podem ser conferidas na Tabela 1. A amostra foi obtida com base nos critérios de disponibilidade e acessibilidade (MAGUIRRE e ROGERS, 1989).

Tabela 1. Frequência e Porcentagem dos sujeitos de acordo com sexo e idade.

sexo	Idade	Frequência	Porcentagem
Masculino	13 e 14 anos	61	28,2%
	15 e 16 anos	65	30,1%
	17 e 18 anos	51	23,6%
	19 e 20 anos	39	18,1%
	Total Masculino	216	--
Feminino	13 e 14 anos	39	28,5%
	15 e 16 anos	35	25,5%
	17 e 18 anos	44	32,1%
	19 e 20 anos	19	13,9%
	Total Feminino	137	--

Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos: um “Questionário Sócio-Demográfico Simples”, apenas para controle das variáveis sexo e idade; e a dimensão Prazer do “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva, IMPRAF-54” (BARBOSA, 2006). Além da dimensão Prazer, o instrumento (composto por 48 itens) mede outras cinco dimensões motivacionais: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade e Estética, cada uma com 8 itens. O inventário é respondido 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, 2008; BARBOSA, 2006) e consideradas satisfatórias.

DESCRIÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para responder adequadamente a questão central desta pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos pela dimensão Prazer do “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportiva, IMPRAF-54” (BARBOSA, 2006), segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (BISQUERA, 1987; BRYMAN e CRAMER, 1999; SIRKIN, 1999; PESTANA e GAGEIRO, 2000; REIS, 2000; HILL e HILL, 2005). Segue-se a apresentação dos das estatísticas descritivas por grupo de idade e das comparações das médias.

ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS GERAIS

Como se pode ver na Tabela 2, os índices obtidos nas médias da escala de motivação relacionada ao Prazer dos adolescentes variaram pouco em valores nominais (de 31,09 a 32,37). 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 ocorreu entre os adolescentes da faixa etária 13-14 anos, sexo masculino, e a menor média ocorreu no grupo de 17 e 18 anos, no sexo feminino.

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%, bem como as modas de todas as faixas etárias estiveram próximas às médias aritméticas. Já no que diz respeito às estatísticas de dispersão, 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 das distribuições de dados através dos cálculos Kolmogorov-Smirnov ($p < 0,05$), com correção Lilliefors e Shapiro-Wilk ($p < 0,05$). Seus resultados indicam que a motivação para o Prazer apresenta distribuições que de forma geral não aderem à normalidade. Esta tendência de não adesão à normalidade pode ser entendida quando são observados os resultados relativos à assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$). Em quase todos os subgrupos da amostra, as distribuições mostraram-se assimétricas negativas e alguns problemas de achatamento estão presentes.

Tabela 2. Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra.

Prazer	Grupos de Idade	Tendência Central e Dispersão					Normalidade		Assimetria	Achatamento	
		χ (DP)	Mínimo/Máximo	M _{ed}	Trimmed 5%	M _{od}	Teste ^a	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Masculino	13 e 14 anos	32,37 _(5,99)	13 – 40	33,00	32,82	31,00	0,130	61	0,012	-3,41	1,82
	15 e 16 anos	32,07 _(6,25)	8 – 40	34,00	32,55	36,00	0,141	65	0,003	-4,49	3,99
	17 e 18 anos	31,92 _(7,12)	11 – 40	33,00	32,57	32,00	0,171	51	0,001	-3,73	2,25
	19 e 20 anos	31,46 _(5,80)	18 – 40	34,00	31,73	35,00	0,899	39	0,002	-2,25	-0,30
Feminino	13 e 14 anos	31,33 _(5,87)	13 – 40	32,00	31,68	35,00	0,940	39	0,038	-2,36	1,50
	15 e 16 anos	31,94 _(6,80)	15 – 40	33,00	32,38	33,00	0,918	35	0,012	-2,01	-0,02
	17 e 18 anos	31,09 _(7,38)	9 – 40	33,00	31,73	33,00	0,886	44	0,000	-3,46	1,90
	19 e 20 anos	31,63 _(7,52)	16 – 40	33,00	32,03	40,00	0,903	19	0,056	-0,79	-0,90

^a O teste da normalidade usado foi o K-S em grupos com mais de 50 sujeitos e S-W em grupos com até 50 sujeitos.

Comparações de 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 ($F_{\text{Levene}} > 0,92$; $p = 0,427$) 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 31,09 a 32,37) 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 comparar os escores esperados e observados, quatro Testes *t* para uma amostra foram realizados (um para cada grupo de idade) e seus resultados ($t_{\text{feminino}} > 4,42$; $gl > 18$; $p < 0,01$; $t_{\text{masculino}} > 7,93$; $gl > 38$; $p < 0,01$) indicaram que os níveis de motivação relacionada ao Prazer observados são significativamente ($p < 0,01$) superiores ao esperado (24 pontos). Estes resultados indicam que adolescentes de ambos os sexos estão altamente motivados (com relação ao prazer que encontram na atividade física) em toda a faixa de idade estudada (13 a 20 anos). Os resultados obtidos nestas comparações estão em acordo com aqueles obtidos em outros estudos (BALBINOTTI *et al.*, 2007; CAPOZZOLI, 2006; JUCHEM, 2006), que avaliaram o mesmo construto em adolescentes. Este resultado é importante, já que a manutenção destes sujeitos na prática das atividades físicas que praticam está

respaldada pelo prazer obtido na prática destas atividades. Sabe-se que este prazer é um elemento fundamental para a manutenção destas práticas (BIDDLE, 1992; WANKEL, 1993; COELHO FILHO, 2000).

Na continuação, considerando que a homogeneidade das variâncias foi verificada e assumida em cada grupo de idade estudado, optou-se por comparações *t* para amostras independentes. Comparações de médias foram realizadas com o intuito de se verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) nos níveis de motivação relacionada ao Prazer entre os sexos nos grupos de idades estudadas.

Tabela 3. Comparações entre as médias entre sexo por grupo de idade.

Grupos de idades	<i>t</i>	gl	<i>p</i>
13 e 14 anos	0,856	98	0,394
15 e 16 anos	0,099	98	0,921
17 e 18 anos	0,557	93	0,579
19 e 20 anos	-0,095	56	0,925

Os resultados obtidos (ver Tabela 3) indicaram não haver diferença significativa ($p > 0,05$) entre as médias dos quatro grupos de idade, quando os sexos são comparados. Estes resultados mostram que a motivação proveniente do prazer encontrado na atividade física não sofre influência do sexo. Isso poderia ser explicado pelo tipo de motivação a que o Prazer esta associado: Motivação Intrínseca (RYAN e DECI 2000a). A Motivação Intrínseca não é uma motivação tão suscetível à influência de fatores externos (como se poderia esperar, no caso da Motivação Extrínseca).

Estes resultados estão de acordo com aqueles encontrados em diversos estudos (BALBINOTTI *et al.*, 2007; CAPOZZOLI, 2006; JUCHEM, 2006) a cerca do prazer na pratica de atividade física e reforçam a importância de que professores e treinadores (especialmente na adolescência) planejem suas aulas e treinos de maneira que as atividades sejam prazerosas e divertidas.

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 com idade entre 13 anos e 20 anos, mais ainda, verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os sexos, nos níveis de motivação nos diferentes grupos de idades (13 e 14 anos, 15 e 16 anos, 17 e 18 anos e 19 e 20 anos). Para tanto foi utilizada uma amostra de 353 adolescentes. Procedimentos éticos, metodológicos e estatísticos foram elencados e realizados com o propósito de responder a questão norteadora da pesquisa: “existem diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os sexos, nos escores médios obtidos em níveis a motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer durante a adolescência de sujeitos com idade entre 13 e 20 anos, segundo as faixas etárias em estudo?”.

Os resultados obtidos permitem concluir que a motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer não varia de forma significativa ($p > 0,05$) entre os sexos 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 à média esperada) durante toda a adolescência, em ambos os sexos.

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 seus alunos.

REFERÊNCIAS

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, C. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; JUCHEM, L.; BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R.P. A motivação à pratica 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. 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 para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. Dissertação Inédita de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil, 2006.
- 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.
- BISQUERA, R. **Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: un enfoque informático con los paquetes BMDP y SPSS**. Barcelona: PPU, 1987.
- 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.
- 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.
- 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 infante-juvenis**. Dissertação (Mestrado 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.
- 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.
- PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS (2ª Ed.)**. Lisboa: Edições Sílabo, 2000.
- REIS, E. **Estatística descritiva**. Lisboa: Edição 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 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.
- SIRKIN, R. M. **Statistics for the Social Sciences**. London: Sage Publications, 1999.
- 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 Departamento de Psicologia da Université du Québec à Trois-Rivières, Trois-Rivières, Québec, Canadá.

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