

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
CAMILA DALPRÁ MACHADO RITTER

**A PRÁTICA DE ESPORTES COMO OPÇÃO DE LAZER: FATORES
MOTIVACIONAIS**

Florianópolis

2016.

CAMILA DALPRÁ MACHADO RITTER

**A PRÁTICA DE ESPORTES COMO OPÇÃO DE LAZER: FATORES
MOTIVACIONAIS**

Monografia submetida ao Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física – Bacharelado.
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Nivia Marcia Velho
Co-orientador: Prof^o Ms Ricardo Lucas Pacheco

Florianópolis

2016.

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Dalprá Machado Ritter, Camila

A prática de esportes como opção de lazer: fatores
motivacionais / Camila Dalprá Machado Ritter ;
orientadora, Nívia Marcia Velho ; coorientador, Ricardo
Lucas Pacheco. - Florianópolis, SC, 2016.

48 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Desportos. Graduação em Educação Física.

Inclui referências

1. Educação Física. 2. Atividade Física. 3. Esportes. 4.
Lazer. 5. Motivos/Motivação. I. Marcia Velho, Nívia . II.
Lucas Pacheco, Ricardo. III. Universidade Federal de Santa
Catarina. Graduação em Educação Física. IV. Título.

CAMILA DALPRÁ MACHADO RITTER

**A PRÁTICA DE ESPORTES COMO OPÇÃO DE LAZER: FATORES
MOTIVACIONAIS**

Esta monografia foi avaliada e aprovada para obtenção do título de Graduado em Educação Física - Bacharelado. Departamento de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina.

BANCA EXAMINADORA



Prof.ª Dr.ª Nivia Marcia Velho

Orientadora – CDS/UFSC

Prof. Me. Ricardo Lucas Pacheco

Coorientador – CDS/UFSC

Prof.ª Dr.ª Cintia De La Rocha Freitas

CDS/UFSC

Prof. Dr. Diego Augusto Santos Silva

CDS/UFSC

Prof.ª Dr.ª Bruna Barboza Seron (Suplente)

CDS/UFSC

AGRADECIMENTOS

Senhor Deus, a cada dia surgem oportunidades para provar que tu és uma fonte inesgotável de poder, amor e misericórdia. Em cada detalhe percebo que minhas orações são sempre ouvidas e atendidas conforme o teu querer. Percebo sempre que estás disposto a me amar apesar de tudo. Obrigada Deus por me fazer o que sou, e por hoje chegar onde estou.

Agradeço ao meu esposo Lourenço Daniel Ritter, que me incentivou a entrar na faculdade e a concluir as duas habilitações de educação física. Que durante esses cinco anos e meio me deu todo o suporte necessário para a conclusão dos dois cursos. Que me auxiliou nas tarefas acadêmicas (principalmente na coleta, tabulação e análise deste trabalho) e pessoais, e que teve paciência para me ouvir todos os dias e que, acima de tudo, me ama, sonha os meus sonhos e me encoraja a seguir para novos horizontes.

A meus pais, que em momentos antecedentes a faculdade, me proporcionaram o respaldo necessário nos estudos e continuam me apoiando.

A universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos e Departamento de Educação Física que me oportunizaram a realização dos dois cursos de educação física. A todos os professores que de alguma forma contribuíram para que eu estivesse onde estou; que me instruíram não apenas para uma profissão, mas deixaram ensinamentos para a vida. Aqueles que junto comigo caminharam, meu muito obrigado.

A minha amiga e orientadora, Nivia Marcia Velho, que sempre esteve ao meu lado me proporcionando novas experiências. Que sempre esteve disposta a me ouvir, me ajudar e aconselhar. A você minha querida, eu agradeço de todo o meu coração. De igual forma, ao meu coorientador, que mesmo não sendo meu professor em nenhuma disciplina do curso, me deu grandes ensinamentos e sempre esteve disposto a me ajudar.

Aos meus amigos da faculdade, expresso o desejo de em breve nos encontrarmos pelos corredores dessa profissão, para juntos podermos relembrar e reviver momentos inesquecíveis. Aos meus amigos e parceiros de vida. Aqueles que o meu coração escolheu para serem guardados debaixo de sete chaves. Aquele que são mais chegados que irmãos. A vocês que compartilharam os momentos e fizeram dos momentos os mais especiais da minha vida. O tempo é vida- Obrigada por compartilharem as suas vidas comigo e por me deixarem compartilhar da minha vida com vocês.

E a todos aqueles que, direta ou indiretamente, me auxiliaram na vida acadêmica e pessoal.

Obrigada Meu Deus, Obrigada a todos.

“DEUS É BOM O TEMPO TODO, O TEMPO TODO DEUS É BOM!”

Filme: Deus Não Está Morto 1 e 2

RESUMO

A atividade física é um dos principais componentes de um estilo de vida saudável, pois está aliada ao combate e à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Esta pode ser praticada em diferentes domínios, destacando neste estudo às realizadas no tempo de lazer. O objetivo deste estudo foi identificar os fatores motivacionais da prática de esportes realizados por jovens e adultos trabalhadores e compará-los de acordo com o sexo, idade e horário em que a prática é realizada. Trata-se de um estudo descritivo, cuja amostra foi composta por 104 sujeitos de ambos os sexos, praticantes de alguma atividade esportiva por lazer nos ginásios municipais da cidade de São José/SC. Para coletas de dados foi aplicado o questionário Escala de Motivos para a Prática Esportiva- EMPE. Na análise dos dados foram utilizados os programas estatísticos EXCEL e SPSS, versão 22.0; a estatística descritiva com valores de frequência relativa (%) para apresentar quais itens e quais domínios foram considerados mais importantes pelos sujeitos; a média e desvio padrão dos escores para cada um dos fatores motivacionais de acordo sexo, idade e horário da prática; o teste t para amostras independentes; a análise de variância ‘one way’ com testes de comparações múltiplas de Bonferroni para as variáveis idade e horário da prática. Em todas as análises foi considerando nível de significância de 5%. Os resultados mostram que, analisando as categorias, os motivos para a prática de atividades esportivas, no computo geral estão relacionados com a saúde. Quando analisados as questões individuais, nota-se uma grande importância dada pelos investigados à questão do divertimento. Quando comparadas às variáveis sexo e idade, não se observa diferenças significativas. Para a variável horário da prática, no geral, foram observadas diferenças significativas entre os horários 20h-22h e 22h-00h, sendo neste último horário as categorias aperfeiçoamento técnico e status as mais citadas. Entre 18h-20h e 20h-22h, a categoria liberação de energia foi relatada mais pelos praticantes das 18h-20h. Diagnosticar os motivos que levam as pessoas a praticar alguma atividade implica em entender o porquê as pessoas iniciam e permanecem na atividade, desta forma, é possível orientar a população e direcionar seu comportamento para atividades de cunho físico, a fim de que se alcance os níveis de atividade física recomendados pela OMS.

Palavras-chave: Atividade Física. Esportes. Lazer. Motivos. Motivação.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Frequência relativa (%) de sujeitos que responderam que determinada questão foi considerada totalmente importante para a prática esportiva.....29

FIGURA 2 – Frequência relativa (%) de sujeitos que responderam que determinada categoria foi considerada totalmente importante para a prática esportiva.....30

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – Características da Amostra.....	28
TABELA 2 – Comparação dos fatores motivacionais de acordo com o sexo.....	31
TABELA 3 – Comparação dos fatores motivacionais de acordo com a faixa etária....	31
TABELA 4 – Comparação dos fatores motivacionais de acordo com o horário da atividade.....	32

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
1.1	PROBLEMA	11
1.2	OBJETIVOS	11
1.2.1	Objetivo Geral	11
1.2.2	Objetivos Específicos	11
1.3	JUSTIFICATIVA	12
2	REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1	ESPORTE: RELEVÂNCIA E PRÁTICA	14
2.2	O ESPORTE COMO OPÇÃO DE LAZER	18
2.3	MOTIVAÇÃO E MOTIVOS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA COMO LAZER	20
3	MÉTODO	24
3.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	24
3.2	POPULAÇÃO DO ESTUDO	24
3.3	ASPECTOS ÉTICOS	25
3.4	INSTRUMENTO	25
3.5	COLETA DAS INFORMAÇÕES	26
3.6	VARIÁVEIS DO ESTUDO	26
3.7	ANÁLISE DOS DADOS	27
4	RESULTADOS	28
5	DISCUSSÃO	33
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
	REFERÊNCIAS	40
	Anexo A – Escala De Motivos Para Prática Esportiva (Empe)	46
	Anexo B – Termo De Consentimento Livre E Esclarecido	47
	Anexo C – Autorização Da Prefeitura De São José	48

1 INTRODUÇÃO

Estudos na área da atividade física (AF) apontam que o estilo de vida vem sendo considerado como indicador de grande relevância da saúde da população (SOUZA; DUARTE, 2005). Sendo assim, a prática regular de AF pode ser considerada como um dos principais componentes de um estilo de vida saudável, favorecendo no combate e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (CESCHINI et al., 2009).

O exercício físico acarreta aos praticantes benefícios tanto de caráter fisiológico quanto psicológico. Podendo ser destacado como fisiológicos o aumento no fluxo sanguíneo, aumento no consumo máximo de oxigênio, alterações positivas na pressão arterial, no perfil lipídico e glicêmico, dentre outros que contribuem para uma menor incidência da maioria das doenças crônico-degenerativas (CARVALHO et al., 1996). Como benefícios psicológicos, a sensações de autocontrole, auto eficácia, autoestima, interações sociais, alterações positivas de humor, redução da ansiedade podem ser observadas (WEINBERG; GOULD; 2001; SOUSA et al., 2013).

De acordo com Del Duca (2013), a AF pode ser praticada em quatro diferentes domínios: deslocamento, lazer, trabalho e doméstico. As atividades em caráter de lazer podem ser descritas como um conjunto de atividades escolhidas livremente pelos praticantes, tendo como finalidade o descanso, divertimento, entretenimento e ainda, propõe aos indivíduos, um acalmo das obrigações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER, 1976). Neste sentido, o esporte quando praticado fora das obrigações profissionais pode ser descrito como uma prática de AF de lazer.

O esporte pode ser analisado em duas dimensões conforme descrito por Almeida e Gutierrez (2008), o esporte de alto rendimento – regras, obrigações, recorde, vencedor, aptos/inaptos, separação de gêneros/idades e nível técnico – e o esporte de lazer – integração, convivência, satisfação pessoal, facilidade de acesso a prática, bem-estar. Neste sentido, o esporte como uma alternativa de lazer torna-se aos praticantes uma forma de entretenimento, diversão, participação, bem-estar e qualidade de vida (ALMEIDA; GUTIERREZ, 2008).

Percebendo que o esporte de lazer apresenta caráter não obrigatório, podem ser destacados, além das questões de competição que envolve o esporte de

rendimento, inúmeros outros motivos que levam à sua prática, como a realização pessoal, diversão, prazer, manutenção da saúde, estética corporal, gosto pelo esporte, saúde, rede social (NUÑEZ et al., 2008; DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2009).

Considerando a importância da AF para todas as pessoas, percebe-se a necessidade de estudos que avaliem a prática desta atividade bem como identifiquem o perfil dos praticantes de acordo com alguns fatores que podem estar associados a ela. Fatores motivacionais devem ser levados em consideração, principalmente em se tratando de esporte de lazer, tendo em vista que a permanência em alguma atividade desse caráter depende da busca pessoal dos praticantes (STIGGER, 2002).

Com o advento da urbanização e a falta de espaços públicos para a realização de atividades físicas no tempo de lazer aliados ao tempo despendido para a jornada de trabalho, as atividades de cunho sedentário estão ganhando espaço na vida das pessoas (ROCHA et al., 2011). Florindo et al. (2009), em estudo com sujeitos maiores de 18 anos residentes de todas as capitais brasileiras, observaram que em torno de 60% da amostra investigada está inativa no lazer. Praticamente o mesmo resultado pode ser visto no estudo de base populacional de Silva; Sandre-Pereira; Salles-Costa (2011), onde 70% dos investigados, residentes na cidade de Duque de Caxias/RJ, demonstraram-se inativos neste domínio.

Bernhoeft (1985) dividiu o tempo das pessoas em seis diferentes períodos, que são: período profissional (tarefas do trabalho); período conjugal (relação com o cônjuge ou parceiro/a amoroso/a); período familiar (relação com a família); período social (relação com os amigos); período educacional (desenvolvimento intelectual); e período de recreação (relacionado ao lazer, atividades físicas e esportivas) e afirma que o tempo gasto em um período se traduzirá em diminuição de tempo de outro período.

Em se tratando do tempo despendido ao trabalho e aos momentos de não trabalho, pode-se afirmar que o tempo profissional padroniza as atividades relativas a ele como também todas as atividades realizadas fora deste momento, ou seja, o tempo de trabalho torna-se central na vida humana e hegemônico em relação aos demais tempos do dia, subordinando e ajustando de forma direta ou não, os demais períodos de tempo - lazer, social, família, educacional (SCANFONE; NETO; TANURE, 2008).

Neste sentido, os indivíduos que trabalham em dois períodos do dia (8 horas diárias conforme constituição federal de 1988) tendem a ficar sem tempo para planejar as atividades fora do ambiente profissional, pois o tempo diário fora o profissional é reduzido devido ao deslocamento para o trabalho e deste para casa, como também o tempo de refeição do período profissional, ou seja, um indivíduo que trabalha oito horas diárias tende a gastar de 11 a 13 horas do dia em virtude do tempo de trabalho (deslocamento- trabalho- almoço- trabalho- deslocamento), e assim, o restante do tempo deve ser distribuído entre cônjuge, família, lazer, social e descanso pessoal, e desta forma, os indivíduos têm poucas oportunidades de realizar atividades físicas, como futebol, natação, voleibol, entre outras.

1.1 PROBLEMA

Com base no exposto, este estudo traz a seguinte questão de pesquisa: Quais são os fatores motivacionais que levam jovens e adultos trabalhadores a praticarem esportes de lazer no período de não trabalho, neste caso, no período noturno?

1.2 OBJETIVOS

Para atender a problemática do estudo foram elaborados objetivos geral e específicos.

1.2.1 Objetivo Geral

- Identificar os fatores motivacionais da prática de esportes, realizado por jovens e adultos trabalhadores.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Verificar se os fatores motivacionais da prática esportiva diferem em relação ao sexo;

- Verificar se os fatores motivacionais da prática diferem em relação a faixa etária;

- Verificar se os fatores motivacionais da prática esportiva diferem de acordo com o horário da prática.

1.3 JUSTIFICATIVA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que um bem-estar físico, mental e social não é apenas ausência de doença. Portanto, devemos estar com a saúde biopsicossocial em ordem. Neste sentido, a prática de atividade física e de lazer é recomendada a todas as pessoas, no entanto, a grande maioria destas tem obrigações profissionais, familiares e acadêmicas a cumprir, sendo então o fator tempo considerado uma das principais barreiras da prática de atividade física/esportiva/lazer (TEIXEIRA JUNIOR; SFERRA; BOTTCHER; 2012).

Sendo a prática de atividade física significativamente impactante na qualidade de vida das pessoas, atuando na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis bem como sua atuação do bem estar psicológico dos praticantes (ROCHA et al., 2011), os motivos que levam a sua realização precisam ser investigados, fornecendo indicativos para que políticas públicas criadas proporcionem a comunidade atividades esperadas e desejadas por estes, favorecendo a qualidade de vida da população através da promoção da saúde.

Desta forma, o conhecimento dos motivos que levam as pessoas a praticarem esportes de lazer pode servir de base para que futuras intervenções sejam efetivas, tais como a entrada do profissional de educação física nas empresas privadas e campanhas que incentivem essa prática. Assim os resultados obtidos no presente trabalho podem contribuir para a análise dos motivos que as pessoas procuram as atividades esportivas como opção de lazer e de prática de atividade física, mostrando à necessidade de planejamento de ações que proporcionem o lazer ativo a população, com ênfase nas prioridades dos próprios praticantes, neste caso levando em consideração o fator temporal.

A escolha da temática deu-se ao fato de a pesquisadora ser um sujeito que pratica atividades esportivas por lazer no período noturno, e sendo assim, possui conhecimento dos locais e horários que esta prática vem ocorrendo na cidade de São José. Como essa experiência, surgiu no ano de 2012 a necessidade de entender o porquê as pessoas praticam atividades desse caráter, no período noturno, sendo que muitas destas são trabalhadores que iniciam a jornada diária de

trabalho logo nos primeiros horários da manhã, tendo a noite de descanso e sono comprometida.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Para dar aporte teórico à problemática investigada serão abordados nesta revisão os tópicos: Esporte: relevância e prática; O esporte como opção de lazer; Motivação e motivos para a prática esportiva como lazer. Através destes tópicos será possível entender o estado da arte desta temática, onde se destacam conceitos, procedimentos, resultados, discussões e conclusões oriundas de outros pesquisadores em pesquisas prévias.

2.1 ESPORTE: RELEVÂNCIA E PRÁTICA

A análise, contextualização e entendimento do fenômeno esporte têm diversificações devido à dificuldade em afirmar a origem pontual do esporte. Segundo Stigger (2005), duas linhas de pensamento - continuidade e descontinuidade- tentam definir a origem desse fenômeno. A linha da continuidade perpassa pelo esporte ligado à prática de jogos primitivos em diversas culturas dado registros que referem à prática deste por povos da antiguidade, desta forma, o esporte em sua essência sempre existiu em todas as culturas sendo adaptado aos diferentes contextos. Em contrapartida, a linha da descontinuidade trata da origem espaço temporal do esporte, ligado à história das sociedades modernas, onde a sua criação está diretamente relacionada com a industrialização, urbanização e desenvolvimento da ciência.

Independente da linha de origem do esporte percebe-se ele como

um fenômeno sócio-cultural que engloba diversas práticas humanas, norteadas por regras de ação próprias, regulamentadas e institucionalizadas, direcionadas para um aspecto competitivo, seja ele caracterizado pela oposição entre sujeitos ou pela comparação entre realizações do próprio indivíduo, que se manifestam através da atividade corporal. Essas práticas podem ou não se expressar através de confrontos diretos entre sujeitos, de mensuração de performances, de nomeação de vencedores ou destaques, mas sempre expressam o desejo de realização do ser humano que encarna a necessidade, entre outras, de emocionar-se, superar-se, jogar, brincar e comunicar-se (MARQUES; ALMEIDA; GUTIERREZ, 2007, p.229).

O fato é que, com o decorrer dos tempos o esporte foi e continua sendo suscetível a transformações decorrentes da cultura a qual está inserido (BOURDIEU,

1990), sendo o esporte então caracterizado como elemento heterogêneo passível de diferentes interpretações sob a ótica de diferentes culturas, ou seja, deve ser visto não apenas como uma única forma de expressão. Neste sentido, observam-se diferentes expressões que definem o esporte e o diferenciam de acordo com as peculiaridades encontradas nas situações e contextos em que o esporte se faz presente (STIGGER, 2002).

Primeiramente é necessário ressaltar, como visto em Marques, Almeida e Gutierrez (2007) duas esferas observadas quanto à manifestação do esporte- o sentido da prática e a modalidade da prática. A primeira diz respeito às razões da prática, que são derivadas das condições sociais, culturais e históricas dos indivíduos envolvidos, e serão tratadas mais adiante deste estudo. A segunda categoria trata das modalidades esportivas que se constituem de regras e normas particulares e próprias, onde muitas delas estão ligadas a entidades reguladoras específicas que normatizam sua prática (MARQUES; ALMEIDA; GUTIERREZ, 2007). São exemplos de modalidade de prática o futebol, voleibol, tênis, basquetebol.

Pode-se dizer que uma prática esportiva é a junção de um sentido para a prática com a modalidade a ser praticada. Neste sentido, o esporte passa a ser entendido como um fenômeno complexo, pois se observa diferenças, por exemplo, numa partida de handebol, entre uma equipe profissional que busca resultados em uma competição e equipes amadoras que praticam a modalidade apenas por diversão, ou seja, os sentidos da mesma modalidade podem ser divergentes. Outra diferença pode ser observada quanto a modalidade, mesmo que a prática tenha o mesmo sentido, como por exemplo, um grupo de amigos que joga futebol como lazer em comparação à um grupo que joga voleibol também como lazer. Em síntese, a compreensão do fenômeno esporte perpassa pelas modalidades com suas diferentes regras, histórias e formas de disputa como pelo sentido para a prática, oriundos de valores morais, significados da prática e contexto cultural, dando origem desta forma, as diferentes formas de manifestação do esporte (MARQUES; ALMEIDA; GUTIERREZ, 2007).

Em se tratando do esporte como modalidade, essas possuem classificações quanto às formas que acontecem as práticas. As modalidades esportivas podem ser tanto individuais como coletivas. Os esportes individuais podem ser descritos como aqueles onde o praticante atua sozinho, dependendo basicamente de si mesmo para

alcançar seus objetivos. Em contrapartida, os esportes coletivos podem ser relatados como aqueles onde há coordenação das ações de duas ou mais pessoas para o desenvolvimento da atuação esportiva, sendo que na sua estrutura pode-se dizer que os esportes coletivos, independente da modalidade específica, possuem características semelhantes como um objeto (bola, disco), um terreno delimitado (campo, quadra), uma meta a atacar e defender, companheiros de equipe, adversários, entre outras (BAYER, 1994).

Os esportes individuais e coletivos podem também ser descritos com relação à interação ou não com um oponente, ou seja, na categoria dos esportes individuais podem ser observados aqueles onde o praticante não necessita de ação de um colega ou de um oponente, neste caso chamado de esporte individual sem interação, como por exemplo, as provas individuais de atletismo e natação. Também podem ser vistos o esporte individual com interação, sendo que neste caso o praticante necessita da ação do seu oponente para dar continuidade à prática, como por exemplo, o tênis e judô. Na categoria dos esportes coletivos, essas mesmas particularidades podem ser observadas, como por exemplo, no voleibol e futebol onde uma equipe necessita da outra para a continuidade da prática- esportes coletivos com interação- no nado sincronizado onde a equipe depende apenas dela mesma para a execução da atividade- esportes coletivos sem interação (GONZÁLEZ, 2004).

Analisando o contexto do sentido da prática de esportes, algumas características são observadas e definem alguns modos de como o esporte pode ser observado, entendido e praticado. Segundo Nogueira (2014) o esporte pode ser relacionado com a dimensão educacional, participativa/lazer e performance/rendimento.

O esporte na perspectiva educacional pode ser descrito como aquele praticado principalmente em ambiente escolar, tendo por objetivo o desenvolvimento integral do indivíduo, sendo as possibilidades educativas do esporte voltadas para a perspectiva de formação que privilegiem o homem e não o atleta. No contexto do esporte educacional, Barbieri (1999) descreve características inerentes a esse tipo de prática, tais como: totalidade (desenvolvimento do ser humano- consigo, com o outro e com o mundo), coeducação (processo de integração e modificação recíproca; considera a heterogeneidade- sexo, idade, nível socioeconômico, condição física- relação mestre-aprendiz), emancipação (busca de independência,

autonomia, liberdade, capacidade de discernir criticamente), participação (valorização do processo de interferência do homem na realidade na qual está inserido), cooperação (união de esforços em busca de desenvolvimento de ações conjuntas, sentimento comunitário, solidariedade, parceria, confiança, compreensão do outro), regionalismo (valorização das raízes e heranças culturais).

O esporte-participação pode ser definido como atividades esportivas formais e não formais realizadas pelas pessoas. Sua prática é de caráter voluntário, praticadas com a finalidade de favorecer a integração dos praticantes na vida social, bem como a promoção da saúde (BRASIL, 1998). Esta atividade geralmente ocorre em horários que as pessoas não estão realizando suas atividades formais (trabalho e estudo) e proporciona descontração, diversão, desenvolvimento pessoal. Aqui ficam perceptíveis as adaptações quanto às regras para que a modalidade aconteça de acordo com o ambiente que se tem para a prática bem como de acordo com os indivíduos que a querem realizar (TUBINO, 2001). Considerando a característica do esporte-participação no que referencia a voluntariedade da prática, o prazer lúdico, a descontração, entre outras características, este também pode ser relacionado diretamente com o lazer.

Na perspectiva da performance, é inerente a busca incessante por resultados positivos, superação de limites, comparações objetivas entre jogadores, seleção de jogadores (habilidade, sexo, idade), especialização. É nesta perspectiva, também denominada de esporte de rendimento ou esporte de competição que se observam as modalidades esportivas ligadas às instituições (clubes, federações, confederações, comitês) que organizam as práticas, em forma de competições locais, nacionais ou internacionais e ainda fazem cumprir as regras e códigos éticos do esporte. É também nesta manifestação do esporte que se percebe a subdivisão em categorias profissionais e amadoras (BARBOSA et al., 2010).

Ainda na perspectiva da performance, o esporte pode ter sua manifestação no que diz respeito a espetáculo, onde é perceptível traços inerentes como: competições esportivas organizadas por ligas ou federações, que sequencialmente tornam-se espetáculos veiculados pelos meios de comunicação e conseqüentemente apreciados pelas pessoas no seu tempo de lazer. Ainda percebe-se nessa abrangência do esporte as relações mercantis relacionadas ao esporte (PRONI, 1998).

2.2 O ESPORTE COMO OPÇÃO DE LAZER

As atividades físicas realizadas no tempo de lazer podem ser definidas como aquelas baseadas em interesses e necessidades pessoais e podem ser praticadas em diferentes ambientes como parques e academias, bem como em diferentes programas como caminhadas, passeios, prática de esportes (DEL DUCA, 2013). A OMS define como atividades de lazer, aquelas que são realizadas de forma prazerosa, como atividades fisicamente ativas, de caráter artístico ou manual, relacionadas ao turismo ou ao intelecto e até mesmo aquelas virtuais (OMS, 2003).

Tendo em vista estas características apresentadas, pode-se dizer que o lazer é algo complexo e possui diversas particularidades, neste sentido, Dumazedier (2004) apresenta o lazer com três funções importantes. A função de descanso se faz necessário para liberação da fadiga do trabalho, considerando que este provoque tanto tensão física (trabalhos braçais) quanto psicológica (trabalhos executivos); a função divertimento recreação e entretenimento associa-se a liberação do tédio e monotonia, ou seja, sugere uma ruptura com a vida cotidiana; a função de desenvolvimento da personalidade contempla novas formas de aprendizagem-resolução de problemas, tomada de decisão/posição e atitudes frente a diferentes contextos (DUMAZEDIER, 2004). Para Marcellino (2006) o lazer se relaciona a dois aspectos inter-relacionados: tempo e atitude. Onde o tempo se refere ao momento liberado do trabalho e das obrigações formais e as atitudes se pautam na relação entre o sujeito e a experiência vivida, ou seja, a satisfação provocada por tal prática.

Para Coelho (2000), o lazer não é e não pode ser considerado uma pausa ou tempo livre e não é meramente uma ocupação, um entretenimento ou tempo para recuperação de energias despendidas para o trabalho. O Lazer, para o autor, é uma interrupção do ritmo normal que se volta apenas para si mesmo como modo de atividade superior, lazer é algo diferente que tem prazer intrínseco e características próprias. Em síntese, o lazer faz parte do tempo livre, tendo em vista que ele ocorre fora do horário do trabalho de modo a proporcionar satisfação pessoal (STIGGER, 2002).

Os estudos na área do lazer têm alcançado visibilidade nas últimas décadas devido à confrontação com a realidade atual que o têm posto em relevância, seja tanto pelo seu próprio crescimento quanto pela demanda social que o mesmo apresenta (STIGGER; SILVEIRA, 2004). Neste sentido, os governantes têm

apresentado respostas à comunidade, referindo-se à construção de espaços públicos para a realização de tais práticas, onde se observa diferentes formas de ocupação, por parte da comunidade, de parques e praças das cidades. Nestes locais, as atividades lúdico-esportivas ganham evidências e tornam-se um ambiente que mobiliza indivíduos de várias localidades, extratos sociais, sexo, idades e posições ideológicas (STIGGER; SILVEIRA, 2004).

Ao se observar a prática de esportes como uma atividade própria do lazer, pode-se dizer que o mesmo tem caráter heterogêneo e se distancia do profissionalismo (MARQUES; ALMEIDA; GUTIERREZ, 2007). Apresenta valores que o definem, como: competição sem rivalidade, valorização do processo competitivo e não propriamente do resultado, tem caráter cooperativo e caráter desobrigatório, gera e é realizado por prazer da e na vivência esportiva, reconhecimento das capacidades individuais, valorização do caráter lúdico, possui autovalorização (OLIVEIRA, 2002; KUNZ, 1994). Pode-se dizer que no esporte como lazer a prática pela prática é o motivo para a realização da atividade esportiva (MARQUES, 2005).

Neste sentido, surgem as chamadas “peladas”, que em muito estão associadas há modalidade esportiva futebol, no entanto podem designar todas as atividades realizadas nos sentidos e finalidades de si mesmas (SILVA; CHAVEIRO, 2006). De acordo com Ricalde (2007) são práticas que ficam a margem das competições oficiais onde os próprios participantes definem as regras a serem seguidas. Aqui não necessariamente é visto a presença de árbitros como observado na prática de esportes oficiais. Nesta prática cria-se um código próprio de fidelidade, respeito, solidariedade e cumplicidade entre os participantes. Ainda é observado o caráter inclusivo, onde pessoas de todas as raças, idades, sexo, perfil físico e capacidades físicas podem participar e o caráter adaptativo, onde a prática destes esportes pode ocorrer tanto em quadras próprias quanto em outros locais adaptados como parques, praias, terrenos ou até mesmo na rua de casa (RICALDE, 2007; STIGGER, 1997). Nesta perspectiva, pode-se afirmar que os esportes praticados como alternativas de lazer perpassam também pelas “peladas”, tendo em vista que as mesmas acontecem no tempo livre das obrigações e tem caráter desobrigatório, participativo, de entretenimento, características essas que auxiliam na definição do que é lazer (ALMEIDA; GUTIERREZ, 2008).

Em pesquisa nacional realizada em 2013, com aproximadamente 9 mil indivíduos de todas as regiões brasileiras e de ambos os sexos, o Ministério do

Esporte obteve que 42,7% dos indivíduos entrevistados praticavam futebol/futsal, sendo este também o mais praticado em todas as faixas etárias investigadas (15-74 anos). Dos locais de realização do esporte preferido, as mais citadas foram em instalações esportivas privadas - ginásios e academias (32%), seguidos das instalações esportivas gratuitas - ginásios e academias (29,5%) e dos espaços públicos abertos (19%). De forma geral, os locais de realização de práticas esportivas foram às realizadas em instalações esportivas (61,6%), seguido das realizadas em locais públicos ou privados (33,3%). Dos entrevistados, 89,5% praticaram esportes sem vistas a competições (BRASIL, 2014). Levando-se em consideração as dimensões do esporte – rendimento/educacional/lazer- e que 89,5% dos entrevistados não tinham relação com competições bem como os locais de realização das práticas- instalações esportivas, pode-se relacionar essa prática com as atividades esportivas no âmbito do lazer.

Em se tratando do esporte enquanto atividade física e que o mesmo está sendo discutido como uma atividade de lazer, alguns benefícios dessa prática podem ser observados e devem ser levados em consideração, para um bem-estar biopsicossocial dos praticantes com vistas à qualidade de vida e promoção da saúde. A organização Mundial da Saúde relata que a inatividade física é responsável por 3,2 milhões de mortes por ano em todo o mundo (OMS, 2011). Neste sentido, faz-se necessário o incentivo da prática de atividades físicas, principalmente no momento de lazer, pois 70% da população mundial são inativos neste domínio (OMS, 2004).

O esporte enquanto atividade física acarreta benefícios como a redução de incidência de doenças crônicas degenerativas, de mortalidades com causas cardiovasculares, de sobrepeso e obesidade, melhora do perfil lipídico e metabólico, distúrbios posturais (JACOB FILHO, 2006; LAZZOLI et al., 1998). Em contrapartida, o esporte enquanto atividade de lazer acarreta benefícios como controle de estresse, de ansiedade e de sintomas depressivos (ROCHA et al., 2011), e ainda proporciona aos praticantes um sentimento de prazer e diversão (TUBINO, 2001).

2.3 MOTIVAÇÃO E MOTIVOS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA COMO LAZER

A Psicologia do Esporte como área de conhecimento científico vem sendo estudada há muitos anos e está sendo considerada, no Brasil, como um ramo

emergente da psicologia (VIEIRA et al., 2010). Este forte crescimento pode estar atrelado ao próprio conceito de psicologia do esporte: “estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e a aplicação prática desse conhecimento” (WEINBERG; GOULD, p.28, 2001), bem como ao tema muito fortemente abordado por essa área: motivação. Na área esportiva, os fatores que motivam os indivíduos a realizarem alguma ação se constituem como elementos impulsionadores desta ação (SIQUEIRA; TICIANELLI, 2014), ou seja, a Psicologia do Esporte, no âmbito da motivação, tenta explicar aspectos como iniciação ao esporte, manutenção e abandono (DOSIL, 2004).

Neste sentido, o termo motivação pode envolver todo e qualquer comportamento dirigido para o alcance de um objetivo, o qual tem seu início com um motivo provocando um comportamento específico para a realização de uma meta (PAIM; PEREIRA, 2004). Os desdobramentos para compreender a motivação têm como finalidade entender o porquê que em determinado momento, um indivíduo escolhe uma determinada ação e a realiza com uma determinada intensidade e persistência. A motivação para a prática esportiva é dependente de interação entre as expectativas, motivos, necessidades e interesses de um indivíduo (características de personalidade - fatores intrínsecos) e fatores do meio ambiente, como facilidade, atratividade, desafios e influências sociais (fatores extrínsecos) (Samulski, 2002). “Esses mesmos fatores, no decorrer da vida, mudam de importância de acordo com as necessidades e oportunidades de cada sujeito” (PAIM; PEREIRA, p.160, 2004). Essa interação entre fatores intrínsecos e extrínsecos, no âmbito de visões teóricas da psicologia, é chamada de interacional, que nada mais é do que a junção de uma visão centrada no traço (características de personalidade) e a visão centrada na situação (características do momento). Sendo assim, para compreender a motivação para uma determinada ação é preciso compreender as diferenças individuais em diferentes situações (BARROSO, 2007).

Na Psicologia são observadas diversas teorias motivacionais, sendo no âmbito do esporte, percebidas algumas destas. A Teoria da Atribuição – enfoca em como as pessoas explicam suas conquistas e três categorias são verificadas: estabilidade (estável-talento vs instável-sorte), causalidade (interno-esforço pessoal vs externo-adversários fracos), controle (sob o controle da pessoa ou não); Teoria da Necessidade de Realização – considera fatores pessoais e situacionais para o prenúncio do comportamento e constitui-se de cinco componentes: aspectos da

personalidade (motivos da conquista), fatores situacionais (probabilidade de sucesso), tendências resultantes (sucesso vs fracasso), reações emocionais (confiante vs apreensivo) e comportamento frente a realização (interação dos quatro componentes anteriores influenciando no comportamento); Teoria das Metas de Realização – aqui são vistos três fatores que interagem entre si para determinar a motivação de um indivíduo: objetivos da realização, percepção da capacidade e comportamento frente a realização; Teoria de Motivação para a Competência – a motivação das pessoas está ligada a sentimentos de dignidade e competência, ou seja, a aspectos afetivos; Teoria de Motivação para o Rendimento – representa o esforço de superação do indivíduo; Teoria da Avaliação cognitiva – motivação intrínseca, a percepção da realidade forma e gera a motivação (WEINBERG; GOULD, 2001; BARROSO, 2007).

Os Motivos, outro termo abordado na psicologia do esporte, são definidos, de acordo com Isler (2002), como molas propulsoras responsáveis pelo início e manutenção de qualquer atividade executada pelo ser humano. Na tentativa de entender os fatores que influenciam na manutenção, alguns autores apresentam os motivos em contexto pessoal- características demográficas, cognitivas, de personalidade e de experiências anteriores- e em contexto ambiental- ambiente físico e social, e as características da atividade a ser praticada (BARROSO, 2007). Os termos motivação e motivos podem transmitir uma sensação de termos sinônimos ou até mesmo serem tratados como tal. Em síntese, motivo seria o objetivo para a realização de uma prática enquanto que motivação seria a energia despendida para esta mesma realização (BARROSO, 2007).

Os motivos foram categorizados pelo psicólogo Maslow em 1954, quando ele concluiu que o ser humano apresenta cinco sistemas de necessidades. Os mesmos foram apresentados em forma de pirâmide para ilustrar a hierarquização que há entre cada um deles. Para o psicólogo, o ser humano tem como principal necessidade os fatores fisiológicos, seguidos dos fatores de segurança, sociais, de autoestima e de auto realização. Devido ao fator hierárquico apresentado, só é possível chegar a outro estágio de necessidade se o anterior estiver completamente satisfeito (BARROSO, 2007; SAMPAIO, 2009). Sampaio (2009), em estudo aprofundado das principais obras de Maslow, afirma que todos os motivos apresentados não ascendem à hierarquia em sequência ordenada, e sim, ao fato de que todas as cinco necessidades aparecem de forma simultânea e constante na vida

do ser humano, com importâncias gradativas que perpassam de níveis de valor baixo a alto. Ainda, segundo o autor, a ordem das necessidades de cada pessoa pode ser variada, por exemplo, uma pessoa pode dar mais ênfase à necessidade de autoestima do que a necessidade de amor (SAMPAIO, 2009).

Neste sentido, considerando que as pessoas apresentam necessidades diferentes para a realização de uma ação, no âmbito do lazer, podem-se observados diversos fatores motivacionais para a prática de esportes, tais como busca pelo prazer que a atividade proporciona, convivência com as pessoas, novas amizades, descontração, confraternização pós-prática, gosto pela modalidade, sair de casa, divertimento, saúde, estética (PASTRE; PEREIRA; MARCHI, 2004; NUNES et al., 2008; DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2009). Em estudo realizado com adolescentes no estado de São Paulo, Zanetti, Lavoura e Machado (2008) obtiveram que 28,9% dos investigados praticava esporte (voleibol) por prazer, seguido de 13,3% por influência da família, 11,1% com pretensões a alto nível, 8,9% buscavam trabalhar em equipe, 6,7% praticavam o esporte para fazer uma atividade física, 6,7% praticavam por influência dos amigos e o restante da amostra, 24,4% relatou como motivos para a prática do esporte, a competição, influência da mídia, benefícios do esporte, aprender a modalidade, identificação com o esporte, recebimento de elogios. Além destes motivos, Deschamps e Domingues Filho (2005), obtiveram como motivos para a prática de esporte (ciclismo), o prazer na atividade física, melhoria da estética, condicionamento físico, melhora da qualidade de vida, socialização e realização pessoal.

3 MÉTODO

A seguir estão descritos todos os procedimentos metodológicos utilizados para o desenvolvimento da pesquisa, ou seja, como este foi caracterizado, quem foram às pessoas investigadas, os aspectos éticos, como se deu o processo de coleta e análise dos dados e as variáveis do estudo.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo “A Prática De Esportes Como Opção De Lazer: Fatores Motivacionais” tem delineamento descritivo transversal, abrangência municipal e abordagem quantitativa, tendo em vista a descrição das características da população investigada e a relação entre as variáveis e fatos sem que haja interferência por parte do pesquisador (BARROS; LEHFELD, 2007), bem como o uso da quantificação dos dados para a análise e interpretação dos resultados através de recursos e técnicas estatísticas.

3.2 POPULAÇÃO DO ESTUDO

A população alvo deste estudo foram jovens e adultos, trabalhadores, de ambos os sexos, praticantes de alguma atividade esportiva por lazer. Estes realizam alguma prática esportiva noturna nos ginásios ou quadras esportivas da cidade de São José. Foram selecionados três destes locais onde ocorrem essas práticas. Somando o número de praticantes em cada horário com o número de dias da semana, a população do estudo apresentou N = 450 pessoas. Nos dias em que a coleta de dados foi realizada, todos os praticantes foram convidados a responderem o questionário, sendo então a amostra deste estudo composta por N= 104 (23%) jovens e adultos, trabalhadores, de ambos os sexos, praticantes de alguma atividade esportiva coletiva. Das atividades esportivas, foi encontrado nesses locais praticantes de futebol e voleibol.

3.3 ASPECTOS ÉTICOS

Para participação do estudo, foi solicitado aos participantes a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3.4 INSTRUMENTO

Para a obtenção das informações sobre os fatores que motivam os jovens e adultos a realizarem atividades esportivas, foi utilizado o questionário Escala de Motivos para a Prática Esportiva- EMPE (ANEXO A). A partir do questionário Participation Motivation Questionnaire- PMQ, desenvolvido nos Estados Unidos por Gill; Gross; Huddleston (1983), Barroso (2007) traduziu, adaptou e validou para o Brasil tal instrumento, com a finalidade de determinar os motivos para a prática esportiva.

Diferentemente da PMQ (30 questões), a EMPE apresenta 33 questões subdivididas em sete categorias (status, condicionamento físico, liberação de energia, contexto, aperfeiçoamento técnico, afiliação e saúde). A categoria saúde foi acrescentada com o objetivo de uma melhor diferenciação dos motivos apresentados pelas populações estudadas. As 33 questões apresentam escala intervalar de 11 pontos assim descritos: Nada importante (0), pouco importante (1, 2, 3), importante (4, 5, 6), muito importante (7, 8, 9) e totalmente importante (10).

Para determinar a importância de cada fator motivacional (categoria), obtém-se a média de cada categoria somando os valores marcados e dividindo-se pela quantidade de itens.

A categoria Status é composta pelas questões 3,13,15,21,23,27 e 30; A categoria Condicionamento físico é composta pelas questões 6,16 e 26; A categoria Liberação de energia é composta pelas questões 4,7, 14, 17, 18 e 31; A categoria contexto é composta pelas questões 5, 9, 20, 29 e 33; A categoria Aperfeiçoamento técnico é composta pelas questões 1, 10, 25 e 28; A categoria Afiliação é composta pelas questões 2, 8, 12, 19 e 24; e a categoria Saúde é composta pelas questões 11, 22 e 32.

3.5 COLETA DAS INFORMAÇÕES

Para a coleta das informações foi necessária autorização por parte da prefeitura de São José-SC. Na prefeitura, o atendente informou que a autorização deveria ser assinada pelo profissional de Educação Física da Fundação Municipal de Esporte e Lazer de São José. Neste local, a ficha de autorização demorou cerca de quase um mês para ser assinada, devido a período eleitoral e viagens a trabalho do responsável da instituição. Com o prazo para a coleta de dados já terminando, o Diretor Administrativo e Financeiro da Fundação assinou o documento.

Após a assinatura do documento deu-se início a coleta. Foram selecionados três locais previamente conhecidos pela pesquisadora. E a coleta ocorreu em duas semanas, de segunda a quinta feira, das 18h as 00h.

A amostra selecionada foi orientada quanto ao preenchimento correto do questionário (não rasurar, amassar ou dobrar; utilizar caneta azul ou preta) e esclarecida quaisquer eventuais dúvidas que surgiram. Também receberam orientações e esclarecimentos quanto aos objetivos do estudo, ao tipo de questionamentos feitos, a importância e voluntariedade da participação na pesquisa, a garantia do anonimato e o sigilo das informações individuais.

A coleta de dados ocorreu nos meses de setembro e outubro de 2016, e os participantes responderam ao questionário antes ou após a realização da atividade. Os participantes foram abordados pela pesquisadora, que explicou do que se tratava a pesquisa e os convidou a fazer parte da amostra. Poucos sujeitos rejeitaram preencher o questionário.

3.6 VARIÁVEIS DO ESTUDO

Os jovens e adultos foram classificados conforme o sexo – masculino e feminino, e analisado a diferença motivacional entre eles para a prática esportiva.

Também foram subdivididos em quatro faixas de idades, com variância de aproximadamente 10 anos. Essas categorias de idade são: 16 –26 anos; 27 – 36 anos; 37 – 46 anos; 47 – 56 anos. Para efeito, as categorias 37 – 46 anos e 47 – 56 anos foram agrupadas, ficando então apenas três faixas de idade: 16 –26 anos; 27 – 36 anos; 37 – 56 anos.

Ainda, foram investigados os motivos para a prática de atividade esportiva como lazer, de acordo com o horário da prática. Que assim ficou distribuído: 18 horas – 20 horas; 20 horas – 22 horas; 22 horas – 00 hora; 00 hora – 03 horas. Sendo que na ultima categoria não foi possível observar praticantes, sendo ela retirada na análise.

3.7 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados no programa estatístico Microsoft Excel e IBM-SPSS. Inicialmente usou-se a estatística descritiva com valores de frequência relativa (%) para apresentar quais itens e quais domínios foram considerados mais importantes pelos sujeitos. Além disso, empregou-se a média e o desvio padrão dos escores para cada um dos fatores motivacionais de acordo com o sexo, horário de prática de atividade física e faixa etária. Para comparar os escores do questionário de fatores motivacionais conforme o sexo empregou-se o teste t para amostras independentes. Para comparar os escores do questionário de fatores motivacionais conforme a faixa etária e o horário de prática de atividade física empregou-se a análise de variância 'one way' com teste de comparações múltiplas de Bonferroni. Em todas as análises foi considerando nível de significância de 5%.

4 RESULTADOS

Na Tabela 1, observa-se a caracterização da amostra quanto os fatores sexo, faixa etária e horário da prática. Percebe-se 64,4% da amostra era do sexo masculino, enquanto que 35,6% eram do sexo feminino. Quanto a faixa etária, 42,3% estavam entre 27 e 36 anos, seguidos de 29,8% que estavam entre os 16 e 26 anos e 27,9% que estavam na faixa etária de 37 a 56 anos. Relacionado ao horário da prática, observa-se 44,2% da amostra praticando o esporte das 20h às 22h, enquanto que nos horários compreendidos entre 18h - 20h e 22h – 00h apresentaram percentual igual a 27,9% da amostra.

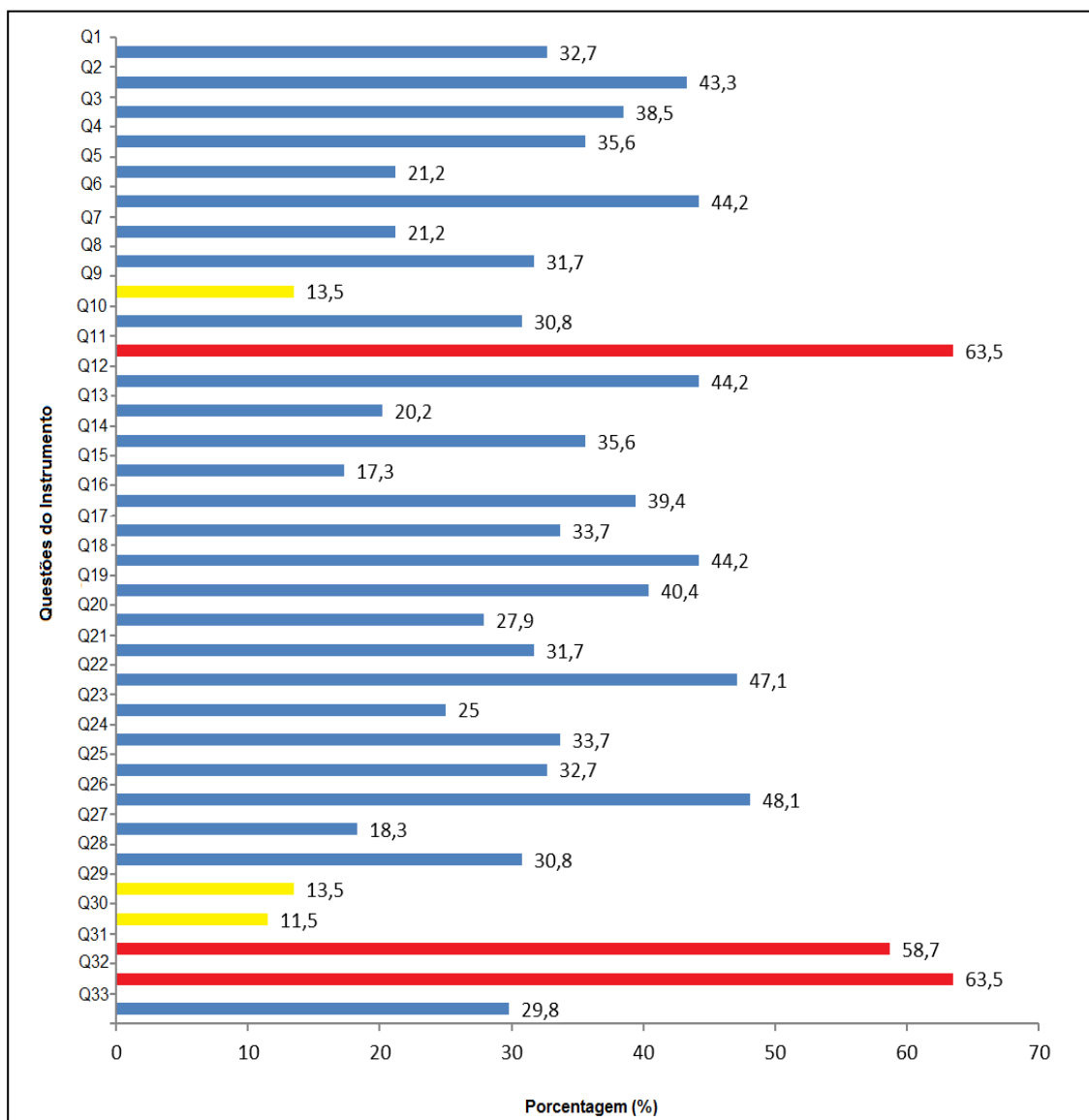
Tabela 1. Características da amostra (n= 104)

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	67	64,4
Feminino	37	35,6
Faixa etária (anos)		
16-26	31	29,8
27-36	44	42,3
37-56	29	27,9
Horário da prática		
18h-20h	29	27,9
20h-22h	46	44,2
22h-00h	29	27,9

Fonte: dados do próprio autor.

Na Figura 1, observam-se as frequências relativas de cada questão do instrumento de pesquisa que foi considerada pelos sujeitos como fator motivacional totalmente importante para a prática esportiva. Destacam-se como totalmente importante para 63,5% dos sujeitos investigados, as questões 11 e 32, que se referem a “eu quero manter a saúde” e “eu quero melhorar ainda mais minha saúde”; e para 58,7% dos investigados a questão 31 que se refere a “eu gosto de me divertir”. Nos menores valores observados para o item totalmente importante, observam-se a questão 30 (11,5%), a questão 9 (13,5%) e a questão 29 (13,5%), que se referem respectivamente a “eu quero ganhar status ou ser reconhecido”, “meus pais e/ou amigos querem que eu jogue” e “eu gosto dos técnicos e/ou professores”.

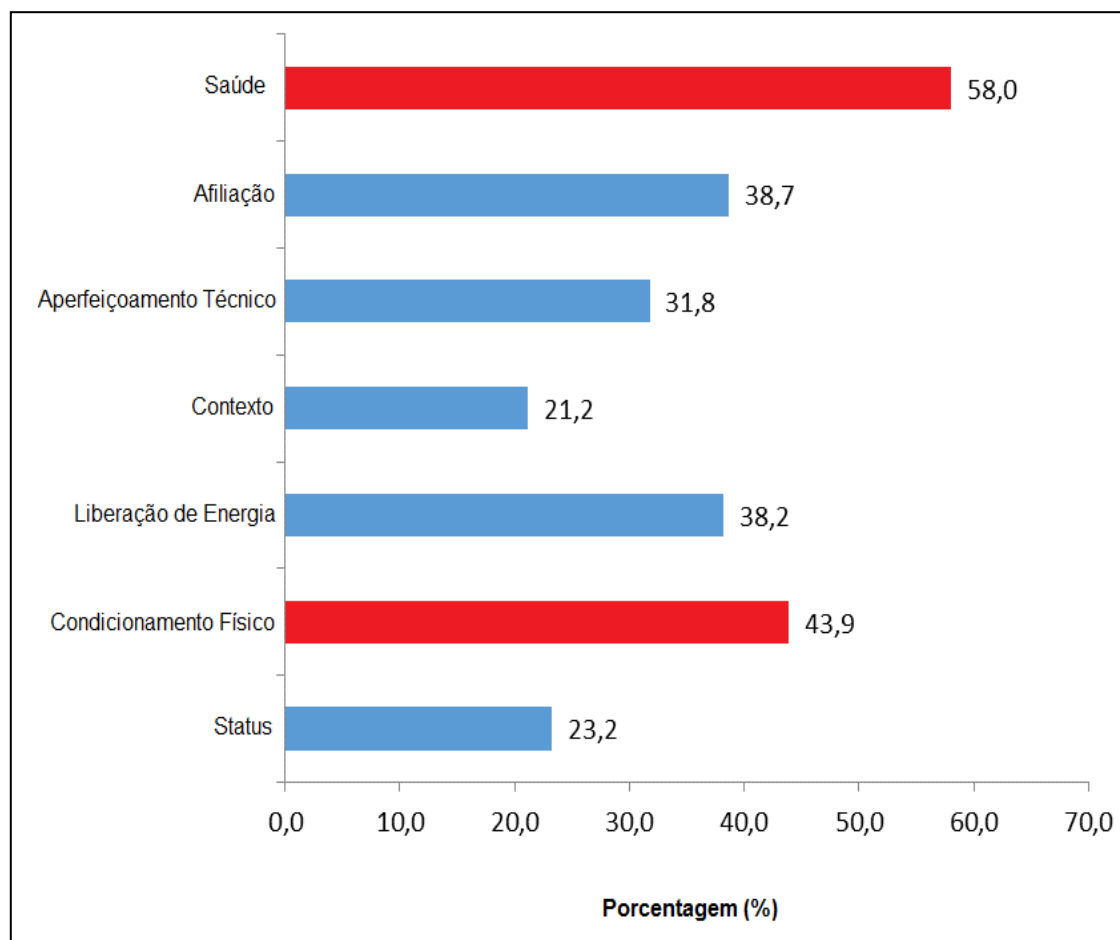
Figura 1. Frequência relativa (%) de sujeitos que responderam que determinada questão foi considerada totalmente importante para a prática esportiva.



Fonte: Dados do próprio autor.

Na Figura 2, observam-se as frequências relativas de cada categoria do instrumento de pesquisa que foi considerada pelos sujeitos como fator motivacional totalmente importante para a prática esportiva. Como fator motivacional totalmente importante para a prática esportiva, a categoria saúde aparece em primeiro lugar (58% dos investigados), seguida de condicionamento físico (43,9%), afiliação (38,7%), liberação de energia (38,2%), aperfeiçoamento técnico (31,8%); status (23,2%) e por último a categoria contexto (21,2 % dos investigados).

Figura 2. Frequência relativa (%) de sujeitos que responderam que determinada categoria foi considerada totalmente importante para a prática esportiva.



Fonte: Dados do próprio autor.

Na Tabela 2, observam-se os valores médios e o desvio padrão do escore de cada categoria do questionário de fatores motivacionais. O único fator motivacional que diferiu entre os sexos foi o aperfeiçoamento técnico em que as mulheres apresentaram escores mais elevados do que os homens, o que indicou que elas tiveram esse fator motivacional mais forte do que os homens. Para as demais categorias não foram relatadas diferenças entre os sexos.

Tabela 2. Comparação dos fatores motivacionais de acordo com o sexo.

Categoria	Feminino (n=37)	Masculino (n=67)	P
	Média (DP)	Média (DP)	
Status	41,5 (16,6)	40,7 (18,1)	0,82
Condicionamento físico	25,5 (4,4)	24,7 (5,8)	0,42
Liberção de energia	46,9 (10,1)	45,9 (9,0)	0,60
Contexto	29,7 (11,4)	28,7 (11,8)	0,65
Aperfeiçoamento técnico	31,1 (7,8)	25,3 (10,7)	0,02*
Afiliação	41,4 (7,2)	40,5 (7,9)	0,53
Saúde	27,0 (4,2)	26,4 (4,8)	0,54
Geral	243,6 (49,5)	232,5 (56,5)	0,30

Fonte: Dados do próprio autor.

Nota: * $p < 0,05$ – Teste t para amostras independentes.

Na Tabela 3, observam-se os valores médios e o desvio padrão do escore de cada categoria do questionário de fatores motivacionais de acordo com a faixa etária dos praticantes de esporte. O único fator motivacional que diferiu entre as idades foi o aperfeiçoamento técnico, em que as pessoas de 16-26 anos apresentaram maiores escores do que as de 37-56 anos. Comparando as demais faixas etárias nas outras categorias, não houve diferenças significativas.

Tabela 3. Comparação dos fatores motivacionais de acordo com a faixa etária.

Categoria	16-26 anos (n=31)	27-36 anos (n=44)	37-56 anos (n=29)	P
	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	
Status	43,0 (15,1)	39,5 (19,4)	41,2 (17,3)	0,68
Condicionamento físico	24,7 (4,9)	25,6 (5,4)	24,4 (5,8)	0,59
Liberção de energia	45,2 (10,1)	47,2 (9,3)	45,9 (8,7)	0,65
Contexto	28,3 (10,6)	29,1 (13,1)	29,7 (10,6)	0,88
Aperfeiçoamento técnico	30,5 (7,7)†	27,7 (10,3)	23,6 (11,2)	0,02*
Afiliação	39,2 (8,1)	41,2 (8,5)	42,0 (5,5)	0,36
Saúde	26,0 (4,6)	27,1 (4,7)	26,6 (4,3)	0,58
Geral	237,2 (48,7)	237,6 (59,2)	233,7 (53,4)	0,95

Fonte: Dados do próprio autor.

Nota: * $p < 0,05$ – Análise de variância 'one way';

†Valor maior do que o da faixa etária 37-56 anos.

Na Tabela 4, observam-se os valores médios e o desvio padrão do escore de cada categoria do questionário de fatores motivacionais de acordo com o horário de prática esportiva. As pessoas que praticavam no horário das 22h às 00h apresentaram maiores escores nas categorias Status, Aperfeiçoamento técnico, e no computo Geral em comparação aos praticantes do horário das 20h às 22h. As pessoas que praticavam no horário das 18h às 20h apresentaram maiores escores na categoria Liberação de energia em comparação aos praticantes do horário das 20h às 22h. Comparando os indivíduos dos horários das 18h às 20h com os das 22h às 00h, não houve diferenças significativas.

Tabela 4. Comparação dos fatores motivacionais de acordo com o horário de atividade.

Categoria	18h-20h (n=29)	20h-22h (n=46)	22h-00h (n=29)	p
	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	
Status	41,7 (20,0)	36,8 (17,6)	47,1 (13,0)†	0,04*
Condicionamento físico	25,2 (5,0)	24,1 (6,0)	26,2 (4,2)	0,26
Liberação de energia	49,5 (8,6)‡	43,6 (9,4)	47,2 (9,0)	0,02*
Contexto	30,8 (11,5)	26,1 (12,1)	31,9 (10,2)	0,07
Aperfeiçoamento técnico	26,8 (12,0)	24,8 (10,0)	32,0 (6,2)†	0,01*
Afiliação	41,4 (7,5)	39,6 (8,4)	42,1 (6,4)	0,36
Saúde	26,8 (3,8)	26,5 (5,2)	26,7 (4,4)	0,95
Geral	242,5 (58,5)	221,8 (56,0)	253,5 (5,3)†	0,03*

Fonte: Dados do próprio autor.

Notas:

*p<0,05 – Análise de variância 'one way';

†Valor maior do que o do horário das 20h às 22h.

‡ Valor maior do que o do horário das 20h as 22h.

5 DISCUSSÃO

Neste estudo, mais da metade (64,4%) da amostra investigada era do sexo masculino, o que nos faz refletir sobre a participação do sexo feminino nas atividades esportivas de lazer. Neste aspecto, parece haver na literatura um consenso de que os homens tendem a ser fisicamente mais ativos do que as mulheres (SEABRA et al., 2008; CUNHA et al., 2008; GOMES, SIQUEIRA, SICHIERI; 2001). Sousa et al (2013) observaram em sua pesquisa sobre a prevalência e os fatores associados à atividade física no lazer, que os rapazes costumam estar mais envolvidos em atividades físicas de lazer que as moças, sendo, conseqüentemente, mais ativos fisicamente (SOUSA et al., 2013).

Quanto aos fatores motivacionais que influenciam a prática de esportes por lazer neste estudo, percebe-se que a categoria saúde (58%), composta pelas questões “11- eu quero manter a saúde”, “22- eu quero adquirir hábitos saudáveis” e “32- eu quero melhorar ainda mais minha saúde”, aparece como uma das mais importantes pelos investigados. Ressalta-se aqui, que na análise das questões individuais, onde desconsidera-se a junção para formação da categoria, as questões 11 e 32 foram consideradas totalmente importante por 63,5% da amostra. A segunda categoria mais citada pelos sujeitos refere-se ao condicionamento físico (43,9%) composta pelas questões “Eu quero ficar em forma”, “eu gosto de fazer exercícios” e “eu quero estar em forma”.

Neste sentido, Gonçalves e Alchiere (2010), em estudo realizado com praticantes de atividade física não atletas, com idades entre 16 e 74 anos, obtiveram como principal fator motivacional para a realização de atividades físicas a preocupação com a saúde. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Lores, Murcia e Dantas (2007), onde os autores objetivaram averiguar os motivos da prática esportiva em indivíduos espanhóis com idades entre 18 e 45 anos. Em suma, os praticantes de atividades físico-esportivas relataram com maior ênfase os motivos relacionados à manutenção da forma física e os benefícios que a atividade acarreta à saúde. De igual forma, em Faix e Silveira (2012), é possível observar que os praticantes de esportes, com idades de 18 a 61 anos, relataram a saúde como principal motivo para a realização dessa atividade. A motivação para a prática de atividade física, quando relacionada a saúde, pode estar atrelada ao comportamento

motivado pelos benefícios futuros oriundos da participação numa determinada atividade (GONÇALVES; ALCHIERE, 2010).

A terceira questão mais evidenciada como totalmente importante para os sujeitos (58,7%), refere-se a “31- eu gosto de me divertir”. Resultados semelhantes foram encontrados em Gonçalves e Alchiere (2010), onde, após o resultado da saúde como principal fator motivacional, a diversão aparece em segundo lugar. O mesmo pode ser observado no estudo de Faix e Silveira (2012), em que os autores objetivaram identificar os fatores motivacionais que influenciam na prática de atividade física em pessoas de ambos os sexos com idades entre 18 e 61 anos. Observa-se nesse estudo a diversão como fator motivacional para a prática de esporte, ficando atrás apenas do fator saúde. Nessa questão relatada, fica explícito o caráter do lazer que apresenta características próprias de divertimento, como visto em Dumazedier (2004), onde uma das funções do lazer é divertimento, recreação e entretenimento. Ainda descrito por Tubino (2001), o lazer proporciona descontração, diversão e desenvolvimento pessoal.

A categoria afiliação, composta pelas questões (“eu quero estar com meus amigos”, “eu gosto de trabalhar em equipe”, “eu gosto de fazer novas amizades”, “eu gosto do espírito de equipe”, “eu gosto de fazer parte de uma equipe”), e a categoria liberação de energia, composta pelas questões (“eu preciso liberar energia”, “eu gosto de sentir emoções fortes”, “eu preciso liberar tensão”, “eu gosto de ter algo para fazer”, “eu gosto de estar fisicamente ativo”, “eu gosto de me divertir”) apresentaram percentuais semelhantes quanto à importância que tal categoria tem para a prática esportiva, sendo respectivamente 38,7% e 38,2% da amostra considerando-as como motivo totalmente importante para a prática da atividade. No estudo de Lores, Murcia e Dantas (2007), observa-se uma troca na ordem dessas categorias. A questão “para me relacionar e conhecer gente” aparece com percentual de 8,66%, enquanto que a questão “para liberar a energia e as tensões acumuladas durante o dia” aparece com percentual de 15,2%.

Quando comparados os fatores motivacionais entre os sexos, observou-se que a única categoria que diferiu estatisticamente foi o aperfeiçoamento técnico, onde as mulheres apresentaram escores mais elevados que os homens. No entanto, não foi possível encontrar na literatura estudos com atividades esportivas de lazer que relacionem a categoria aperfeiçoamento técnico como fator motivacional para essa prática. Estudos que envolvem os motivos para a prática esportiva de atletas

demonstram que, quando comparados os sexos, os homens apresentam maior média estatística para a categoria aperfeiçoamento técnico do que as mulheres (WEINBERG et al., 2000; GUEDES; SILVÉRIO NETTO, 2013). A busca pelo aperfeiçoamento técnico pode estar atrelada ao fato de que os homens tendem a ser mais competitivos do que as mulheres, e isso deve-se ao fato de que, de maneira geral, a cultura esportiva tende a apoiar mais os atletas do sexo masculino do que feminino no que concerne a investimentos, prêmios, incentivos. Desta forma os homens buscam o aperfeiçoamento para ganhar prestígio (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009).

Para o presente estudo, embora relatados as atividades esportivas no lazer, ocorre o contrário (as mulheres apresentaram maiores escores na categoria aperfeiçoamento técnico). Pode-se então supor assim, que como no futebol (a maior parte da amostra veio desse esporte) é cultura entre os homens, os meninos são incentivados a jogar futebol desde a tenra infância desenvolvendo desta forma uma habilidade natural para o esporte (DARIDO, 2002). Essa habilidade, quando executada no esporte de lazer entre amigos é o suficiente para que o jogo aconteça. No entanto, as meninas não são incentivadas a essa atividade na infância, e ao chegar na fase adulta e optar pela atividade, elas percebem que precisam melhorar a técnica para que assim a prática do esporte de lazer entre amigos torne-se mais agradável e motivadora. Neste sentido, reconhece-se a necessidade de estudos que ampliem tais informações e tragam mais elementos da causalidade desses resultados.

Ao analisar a faixa etária dos participantes, novamente aparece a categoria aperfeiçoamento técnico com diferenças significativas. Os sujeitos na faixa etária de 16 a 26 anos apresentaram escores mais elevados que os da faixa etária de 37 a 56 anos. Em estudos que buscam identificar os motivos que levam as pessoas a praticarem algum tipo de atividade física e/ou esporte é possível observar a mesma tendência nos resultados, onde a motivação para a prática dos mais jovens em comparação os mais velhos, está relacionada às questões de competição e superação de limites. Em contrapartida, é possível verificar que as questões relacionadas à saúde são abordadas mais pelos sujeitos com maior idade em comparação aos mais novos (GONÇALVES; ALCHIERE, 2010; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008). Porém, nesse estudo não se observou diferença significativa na categoria saúde para nenhuma das variáveis estudadas.

Considerando os resultados encontrados nos estudos de Gonçalves e Alchiere (2010) e Balbinotti e Capozzoli (2008), as diferenças dos fatores motivacionais em relação à idade podem estar atreladas ao fato de que indivíduos mais velhas estão entrando numa fase fisiológica de declínio das capacidades físicas e buscam as atividades físico-esportiva para resgatar as aptidões físicas e melhorar a qualidade de vida, e ainda, com o passar dos anos, as pessoas tornam-se mais suscetíveis a certos tipos de doenças e com isso a prática de atividade física regular passa a ser aconselhada pelos médicos como forma de tratamento ou controle de algumas enfermidades (GONÇALVES; ALCHIERE, 2010; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008). Em contrapartida, os mais novos estão no auge de seu vigor físico, e buscam realizar atividades que aprimorem e mantenham as suas habilidades técnicas e a condição física, em suma, os jovens privilegiam motivos que estão relacionados ao sucesso de sua prática (GUEDES; SILVÉRIO NETTO, 2013).

Em relação ao horário da prática esportiva, encontrou-se entre as variáveis 22h-00h e 20h-22h diferenças significativas, principalmente em relação às categorias status e aperfeiçoamento técnico que teve maior escore apresentado pela variável 22h-00h. Diferenças significativas também foram observadas entre as variáveis 18h-20h e 20h-22h, onde a categoria liberação de energia apresentou escores mais elevados para a variável 18h-20h. Entretanto, em revisão literária não foram encontrados estudos que tenham apresentado os motivos para a prática de esportes por lazer em relação a variável horário da prática. Neste sentido, faz-se necessário estudos que abordem os motivos para a prática de atividades esportivas por lazer em detrimento de outras variáveis, e a replicação do questionário desse estudo na mesma população, a fim de confirmar os resultados e buscar entender o porquê das diferenças entre os motivos de acordo com o horário da prática.

Para o presente estudo, onde a amostra foi composta de trabalhadores e levando em consideração que a situação ocupacional oferece um alto grau de estresse na vida das pessoas (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010), pode-se supor que os sujeitos que praticavam o esporte na categoria 18h-20h tendem a responder que a liberação de energia é um forte motivo para a prática de atividades esportivas, tendo em vista que eles ainda estão muito próximos do horário em que deixaram seus locais de trabalho, e possivelmente muitos destes vieram direto do trabalho para o local da prática, não tendo tempo hábil para dissipar a tensão e o estresse gerado ao longo do dia.

Ainda, com relação aos praticantes das 22h-00h que diferiram estatisticamente dos praticantes das 20h-22h, nas categorias aperfeiçoamento técnico e status, pode-se supor que estes são pessoas que querem desenvolver suas habilidades no esporte independente do horário que eles têm disponível para a realização. Sendo que esse desenvolvimento de habilidades pode estar fortemente atrelado ao status, ou seja, o desenvolvimento de habilidades para a obtenção de reconhecimento e prêmios.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados, observa-se que no computo geral, os motivos para a prática de atividades esportivas por lazer estão relacionados com os benefícios que a atividade física acarreta à saúde. Outro motivo que merece destaque surge quando analisadas as questões individuais do instrumento, onde a diversão aparece como um forte motivo para a realização da prática de atividade esportiva por lazer. Quando feitas as comparações gerais entre os sexos e as idades dos sujeitos percebe-se que não há diferenças significativas nos escores, indicando que homens e mulheres de todas as faixas etárias apresentam motivos semelhantes para a prática de esportes por lazer. Quando comparados os horários em que a prática da atividade física foi realizada, percebe-se que os indivíduos que realizam a atividade no horário das 22h-00h diferiram significativamente nas categorias de status e aperfeiçoamento técnico em relação aos praticantes das 20h-22h. E os indivíduos que praticam das 18h-20h diferiram significativamente na categoria liberação de energia em comparação com os praticantes das 20h-22h.

Nos achados da literatura, encontram-se algumas contribuições relacionadas à atividade física e os possíveis fatores motivacionais, principalmente no que diz respeito aos motivos saúde e divertimento, sendo este último, relacionado especialmente com as atividades esportivas por lazer. No entanto, quando se trata dos motivos para a prática esportiva em relação ao horário em que a prática é realizada não foram encontrados estudos que tenham abordado tal variável, mostrando a necessidade de novas pesquisas que identifiquem os motivos relacionados a outras variáveis que não apenas sexo e idade, principalmente, porque neste estudo, essa foi a única variável que no geral, apresentou diferenças significativas.

A investigação dos motivos para a prática de atividades esportivas por lazer se torna importante quando se pensa nos benefícios que as atividades acarretam a seus praticantes, bem como o alcance que essa prática tem na população em geral, porque diferentemente das práticas do esporte de rendimento que tem alcance minoritário, excludente (apenas os aptos) e temporal (vida de atleta curta), o esporte de lazer se apresenta a todas as pessoas, de todas as classes, idades, gêneros, raças, perfil físico e capacidades físicas e técnicas. Diagnosticar os motivos que levam as pessoas a praticarem alguma atividade implica em entender o porquê as

peças iniciam e permanecem em alguma atividade, e sendo assim pode-se orientar a população e direcionar o comportamento destes para atividades de cunho físico, a fim de que estes alcancem os níveis de atividade física recomendado pela organização mundial da saúde.

Os achados desse estudo podem ser considerados como um passo importante para que estratégias de incentivo a prática do lazer ativo, como a fomentação de atividades esportivas dentro de empresas privadas e/ou públicas, parcerias entre poder público e privado, sejam criadas e instigadas junto a esta população. E por fim, esta pesquisa, embora realizada em localidade específica, pode ser utilizada como reflexão para novos estudos que tenham seus objetivos direcionados aos motivos para a prática de atividades esportivas por lazer.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M.; GUTIERREZ, G. A nova dimensão esportiva: uma leitura do esporte e do lazer. **Lecturas: Educación física y deportes**, Buenos Aires, ano 12, n.116, 2008.
- BALBINOTTI, M.A.A.; CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.
- BALBINOTTI, M.A.A., SALDANHA, R.P., BALBINOTTI, C..A.A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Motriz**, Rio Claro, v.15, n.2, p. 318-329, 2009.
- BARBIERI, C. Educação pelo esporte: algumas considerações para a realização dos jogos do esporte educacional. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 5, n. 11, p. 23-32, 1999.
- BARBOSA, D.A.; MIRIO JR, A.O., SABBO, J.R., SANTOS JR, M. Esporte escolar: o jogo de educar. **Lecturas: Educación física y deportes**, Buenos Aires, ano 15, N. 144, 2010.
- BARROS, A.J. da S., LEHFELD, N.A. de S. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 3ªed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.
- BARROSO, M. L. C. **Validação do Participation Motivation Questionnaire adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros**. 2007. 129 p. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano)– Centro de Ciências da Saúde e do Esporte. Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.
- BAYER, C. **O ensino dos deportes colectivos**. Lisboa: Dinalivro, 1994.
- BERNHOEFT, R. **Administração do tempo: um recurso para melhorar a qualidade de vida pessoal e profissional**. São Paulo: Nobel, 1985.
- BOURDIEU, P. **Coisas ditas**. São Paulo: Brasiliense, 1990.
- BRASIL. **Lei no 9.615**, de 24 de março de 1998. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. Brasília, 1998. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9615consol.htm>. Acesso em: 09 jun. 2016.
- BRASIL. Ministério do Esporte. A prática de Esporte no Brasil. **Diagnóstico Nacional do Esporte (DIESPORTE)**. Caderno 1. Brasília: Ministério do Esporte. 2014. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/diesporte>>. Acesso em: 17 Jun. 2016.
- CARVALHO, T. de et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

CESCHINI, F.L.; ANDRADE, D.R.; OLIVEIRA, L.C.; JÚNIOR, J.F.A.; MATSUDO V.K.R. Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. **Jornal da Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 85, n. 4, p. 301-306, 2009.

COELHO, T. **Um decálogo, dois teoremas e uma nova abordagem para o lazer**. In: Lazer numa sociedade globalizada. São Paulo: 2000. Anais... São Paulo: Serviço social do comércio (Sesc) e Associação mundial de lazer e recreação (WLRA), 2000. p. 141-164.

CUNHA, I. C., PEIXOTO, M. D. R. G., JARDIM, P. C. B. V., & ALEXANDRE, V. P. Fatores associados à prática de atividade física na população adulta de Goiânia: monitoramento por meio de entrevistas telefônicas. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 495-504, 2008.

DARIDO, S.C. Futebol feminino no Brasil: do seu início à prática pedagógica. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n. 2, p. 43-49, 2002.

DEL DUCA, G. F. **Indicadores sociodemográficos da atividade física nos seus diferentes domínios em adultos de Florianópolis, Santa Catarina**. 2013. 155p. Tese (Doutorado em Educação Física). Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade de Santa Catarina. Florianópolis, 2013.

DESCHAMPS, S.R.; DOMINGUES FILHO, L.A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 13, n. 2, p. 27-32, 2005.

DOSIL, J. Motivación: Motor Del Desporte. In: _____. **Psicología de la actividad física y del deporte**. Madrid: Interamericana, McGraw-Hill, 2004.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 3ª ed., 2004.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

DUMITH, S.C.; DOMINGUES, M. R.; GIGANTE, D. P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 646-58, 2009.

FAIX, M.R.N., SILVEIRA, J.W.P. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. **Lecturas: Educación física y deportes**, Buenos Aires, ano 17, n.171, 2012.

FLORINDO, A.A., HALLAL, P.C., MOURA, E.C., MALTA, D.C. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, p. 65-73, 2009.

GILL, D.L.; GROSS, J.B.; HUDDLEESTON, S. Participation motivation in youth sports. **International Journal of Sports Psychology**, [S.I.], n.14, p.1-14, 1983.

GOMES, V.B.; SIQUEIRA, K. S.; SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. **Cadernos da Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 969-76, 2001.

GONÇALVES, M.; ALCHIERI, J.C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico USF**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

GONZÁLEZ, F. J. Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação. **Lecturas: Educación física y deportes**, Buenos Aires, n. 71, p. 3, 2004.

GUEDES, D.P., SILVÉRIO NETTO, J.E. Motivos para a prática de esportes em atletas jovens e fatores associados. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 24, n. 1, p. 21-31, 2013.

IBM. SPSS - Statistical Product and Service Solutions. Versão 22.0. Chicago: IBM. 2013

ISLER, G. L. **Atleta, seus pais o motivaram para a prática esportiva? Análise das histórias de vida**. 2002. 113 p. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade) – Instituto de Biociências. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2002.

JACOB FILHO, W. Mesa Redonda. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, p. 73-77, 2006.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 8ªed. Ijuí: Ed. Unijuí, 1994.

LAZZOLI, J.K. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.

LORES, A. P.; MURCIA, J.A.M.; DANTAS, E.H.M. Motivos da prática esportiva de acordo com o nível de competência percebida na idade adulta: um estudo piloto. **Revista Motricidade**, Vila Real, v. 3, n. 4, p. 7-21, 2007.

MARCELLINO, N.C., 2006. **Estudos do lazer: uma introdução**. 4ªed., Campinas, Autores Associados.

MARQUES, R.F.R.; ALMEIDA, M.A.B.de; GUTIERREZ, G.L.; Esporte: um fenômeno heterogêneo: estudo sobre o esporte e suas manifestações na sociedade contemporânea. **Movimento**, Rio Grande do Sul, v. 13, n. 3, p. 225-242, 2007.

MARQUES, R.F.R. Integração e bem-estar dos funcionários na empresa: Esporte como caminho. p. 33-46. In: _____. GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G.L.; VILARTA, R.; (coord.). **Gestão da qualidade de vida na empresa**. Campinas: IPES editorial, 2005.

MICROSOFT. EXCEL. Versão 16.0. Washington: Microsoft. 2016.

- NOGUEIRA, Q.W.C. Esporte educacional: entre rendimento e participação. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 12-26, 2014.
- NUÑEZ, P.R.M., PICADA, H.F.S.L., SCHULZ, S.T., HABITANTE, C.A., SILVA, J.V.P. Motivos que levam adolescentes a praticarem Futsal. **CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, São Paulo, v. 6, n. 1, p.67-78, 2008.
- OLIVEIRA, D.T.R. de. **Por uma ressignificação crítica do esporte na Educação Física: uma intervenção na escola pública**. 2002. 160 p. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.
- OMS- Organização Mundial Da Saúde. **CIF: Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde**. São Paulo: EDUSP, 2003.
- OMS- Organização Mundial Da Saúde. **Global strategy on diet, physical activity and health**. Genebra: OMS, 2004. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-2008-web.pdf>>. Acesso em 08 Ago 2016.
- OMS- Organização Mundial da Saúde. **New physical activity guidance can help reduce risk of breast**. 2011 Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/news/notes /2011/world_cancer_day_20110204/en/>. Acesso em 08 Ago 2016.
- PAIM, M.C.C.; PEREIRA, E. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz**, Rio Claro, v. 10, n. 3, p. 159-166, 2004.
- PASTRE, T.G.F.de L.; PEREIRA, G.; MARCHI, W.JR. Futebol Peladeiro De Curitiba: Lazer E Estilos De Vida. **Centro de Pesquisa em Esporte, Lazer e Sociedade**. Universidade Federal do Paraná. Curitiba. 2004.
- PRONI, M.W. **Esporte-espetáculo e futebol-empresa**. 1998. 275p. Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. Programa de Pós Graduação em Educação Física, Campinas, 1998.
- RICALDE, D.N. **A crônica esportiva de Nelson Rodrigues**. 2007. 62p. TCC (Graduação em Letras). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.
- ROCHA, S.V.; ALMEIDA, M.M.G.DE; ARAÚJO, T.M.DE; JÚNIOR, J.S.V. Fatores associados à atividade física no lazer entre residentes de áreas urbanas de um município do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 13, n. 4, p. 257-264, 2011.
- SCANFONE, L.; NETO, A.C.; TANURE, B. Tempos de Trabalho e de Não-trabalho: o difícil equilíbrio do alto executivo entre a carreira, as relações afetivas e o lazer. **Revista de Administração FACES Journal**, Belo Horizonte, v. 7, n. 1, p. 45-61, 2008.
- SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M.M.; LIPP, M.E.N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SAMPAIO, J. R. et al. O Maslow desconhecido: uma revisão de seus principais trabalhos sobre motivação. **Revista de Administração—RAUSP**, São Paulo, v. 44, n. 1, p. 5-16, 2009.

SEABRA, A.F.; MENDONÇA, D.M.; THOMIS, M.A.; ANJOS, L.A.; MAIA, J.A. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 721-736, 2008.

SILVA, A. B.; CHAVEIRO, E.F. Futebol, Espaço e Cultura no mundo contemporâneo. **II Colóquio Nacional do Núcleo de Estudo em Espaços e Representações**, 2006.

SILVA, S.P.de S.; SANDRE-PEREIRA, G.; SALLES-COSTA, R. Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ. **Ciências e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 11, p. 4491-4501, 2011.

SIQUEIRA, N. F.; TICIANELLI, G. Psicologia e Esporte: o papel da motivação. **Ciência & Inovação**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 31-40, 2014.

SOUSA, C.A.de; et al. Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil, 2008-2009. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 270-282, 2013.

SOUZA, G.S.; DUARTE, M.F.S. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 11, n. 2, p. 104-108, 2005.

STIGGER, M. P. **Esporte, lazer e estilos de vida: um estudo etnográfico**. Campinas: Autores Associados, 2002.

STIGGER, M.P. Futebol de veteranos: um estudo etnográfico sobre o esporte no cotidiano urbano. **Movimento**, Porto Alegre, v. 4, n. 7, p. 52-66, 1997.

STIGGER, M.P.; SILVEIRA, R. da. A prática da bocha na SOERAL: entre o jogo e o esporte. **Movimento**, Porto Alegre, v.10, n.2, p37-53, 2004.

STIGGER, M.P. **Educação Física, esporte e diversidade**. Campinas: Autores Associados, 2005.

TEIXEIRA JÚNIOR, M. A. B.; SFERRA, L. F.B.; BOTTCHER, L.B. A Importância do Lazer Para a Qualidade de Vida do Trabalhador. **Revista Conexão Eletrônica**, Três Lagoas, v. 9, n. 1-2, p. 1-15, 2012.

TUBINO, M.J.G. **Dimensões sociais do esporte**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001. 95 p.

VIEIRA, L.F. VOSSOCI, J.R.N., OLIVEIRA, L.P., VIEIRA, J.L.L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Motivação no esporte infanto juvenil. **Conexões**, Campinas, v. 6, 2008.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, R. et al., Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity level, and gender. **International Journal of Sport Psychology**, Abingdon, v. 31, p. 321-346, 2000.

Anexo A – Escala De Motivos Para Prática Esportiva (Empe)

ESCALA DE MOTIVOS PARA PRÁTICA ESPORTIVA (EMPE)

“Participation Motivation Questionnaire (PMQ)”

D. GILL; J. GROSS & S. HUDDLESTON

Validada no Brasil por Mario Luiz C. Barroso & Ruy Jornada Krebs (2007)

(CEFID/UDESC - Laboratório de Desenvolvimento e Aprendizagem Motora)

Sexo: () Masculino () Feminino Idade: _____ Horário da prática: _____

Trabalha: () Sim () Não Horário do trabalho: _____

Abaixo temos alguns motivos que fazem com que as pessoas pratiquem esportes. Leia cada item com atenção e, por favor, marque com um “X” o quanto cada um deles é importante para você praticar sua modalidade HOJE.

		Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Totalmente importante
1	Eu quero melhorar minha técnica	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
2	Eu quero estar com meus amigos	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
3	Eu gosto de vencer	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
4	Eu preciso liberar energia	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
5	Eu gosto de viajar	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
6	Eu quero ficar em forma	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
7	Eu gosto de sentir emoções fortes	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
8	Eu gosto de trabalhar em equipe	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
9	Meus pais e/ou amigos querem que eu jogue	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
10	Eu quero aprender novas técnicas	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
11	Eu quero manter a saúde	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
12	Eu gosto de fazer novas amizades	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
13	Eu prefiro fazer algo em que eu sou bom	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
14	Eu preciso liberar tensão	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
15	Eu gosto de ganhar prêmios	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
16	Eu gosto de fazer exercícios	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
17	Eu gosto de ter algo para fazer	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
18	Eu gosto de estar fisicamente ativo	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
19	Eu gosto do espírito de equipe	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
20	Eu gosto de sair de casa	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
21	Eu gosto de competir	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
22	Eu quero adquirir hábitos saudáveis	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
23	Eu gosto de me sentir importante	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
24	Eu gosto de fazer parte de uma equipe	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
25	Eu quero superar meus limites	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
26	Eu quero estar em forma	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
27	Eu quero me destacar socialmente	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
28	Eu gosto de desafios	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
29	Eu gosto dos técnicos e/ou professores	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
30	Eu quero ganhar status ou ser reconhecido	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
31	Eu gosto de me divertir	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
32	Eu quero melhorar ainda mais minha saúde	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
33	Eu gosto de usar instalações e equipamentos esportivos	Q	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10

Anexo B – Termo De Consentimento Livre E Esclarecido



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DO PROJETO: A PRÁTICA DE ESPORTES COMO OPÇÃO DE LAZER: FATORES MOTIVACIONAIS

Você está sendo convidado a participar de um estudo que tem por objetivo identificar os fatores motivacionais da prática de esportes realizado por jovens e adultos trabalhadores.

Para participar deste estudo você terá que preencher o instrumento Escala de Motivos para a Prática Esportiva (EMPE), adaptado e validado para uso no Brasil por Barroso (2007), visando determinar os motivos de prática esportiva nos 33 itens apresentados em escala intervalar de 11 pontos (0 a 10), agrupadas em sete fatores motivacionais, sendo estes: status, condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde. O preenchimento da EMPE tem duração média de 5 minutos e será realizado nos dias e locais onde os participantes realizam suas atividades, com a presença da pesquisadora sanando possíveis dúvidas. A descrição de riscos e desconfortos não se aplica para este estudo. Não haverá benefício diretamente para os participantes, mas os conhecimentos acerca dos motivos que levam a realização de tais práticas podem favorecer o incentivo à construção e planejamento de mais locais públicos destinados a essas práticas.

Você tem a livre escolha de participar desta pesquisa, podendo sentir-se à vontade caso queira retirar-se. Lembramos que está garantindo desde já o sigilo dos dados e sua identidade, pois o preenchimento será anônimo e confidencial. Os instrumentos e folhas de resultados serão identificados por números.

Solicitamos sua autorização para o uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será mantida através da não-identificação do seu nome.

Agradecemos a vossa participação e colaboração.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____.

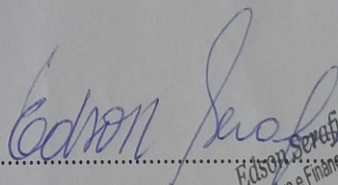
Assinatura _____, ____/____/____.

Anexo C – Autorização Da Prefeitura De São José**DECLARAÇÃO****(Prefeitura Municipal de São José)**

Declaro para os devidos fins e efeitos legais que, objetivando atender as exigências para a obtenção de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, e como representante legal da Instituição Prefeitura Municipal de São José, tomei conhecimento do projeto de pesquisa: A prática de Esportes como Opção de Lazer: Fatores Motivacionais, e cumprirei os termos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares, e como esta instituição tem condição para o desenvolvimento deste projeto, autorizo a sua execução nos termos propostos.

São José, 02/09/2016

ASSINATURA:

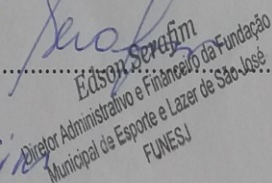


NOME :

EDSON SERAFIM

CARGO:

DIRETOR FIN. e ADM.

CARIMBO DO/A RESPONSÁVEL

Edson Serafim
Diretor Administrativo e Financeiro da Fundação
Municipal de Esporte e Lazer de São José
FUNESJ