



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado

Lucas Douglas Gonçalves

**POR QUE OS UNIVERSITÁRIOS ESCOLHEM O TÊNIS COMO MODALIDADE?
UM ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÕES E BENEFÍCIOS**

Florianópolis
2024

Lucas Douglas Gonçalves

**POR QUE OS UNIVERSITÁRIOS ESCOLHEM O TÊNIS COMO MODALIDADE?
UM ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÕES E BENEFÍCIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Educação Física - Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Adilson André Martins Monte

Florianópolis

[2024]

Gonçalves, Lucas Douglas
POR QUE OS UNIVERSITÁRIOS ESCOLHEM O TÊNIS COMO
MODALIDADE? : UM ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÕES E BENEFÍCIOS /
Lucas Douglas Gonçalves ; orientador, Adilson André Martins
Monte, 2024.
39 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2024.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. motivação. 3. tênis de campo. 4.
alunos universitários. I. Monte, Adilson André Martins.
II. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em
Educação Física. III. Título.

Lucas Douglas Gonçalves

**POR QUE OS UNIVERSITÁRIOS ESCOLHEM O TÊNIS COMO MODALIDADE?
UM ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÕES E BENEFÍCIOS**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de Bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física – Bacharelado.

Florianópolis, 10 de Dezembro de 2024.

Insira neste espaço
a assinatura

Coordenação do Curso

Banca examinadora



Dr. Adilson André Martins Monte
Orientador

Insira neste espaço
a assinatura

Prof. Carlos Eduardo Vieira Gomes
Instituição [Universidade Federal de Santa Catarina]

Insira neste espaço
a assinatura

Ma. Maria Eduarda de Sousa
Instituição [Prefeitura Municipal de Florianópolis]

[Florianópolis], [2024]

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus e Meishu Sama, que me deram a oportunidade de frequentar o curso de Educação Física e me deram saúde, além de encontrar pessoas maravilhosas que de alguma forma contribuíram para a minha caminhada no curso.

Segundamente, quero agradecer aos meus pais, a minha irmã e a minha cachorrinha que foram o suporte necessário para que eu pudesse seguir em frente por mais difícil que poderia ser. Aos professores que foram de imensa importância em meu crescimento, tanto acadêmico quanto pessoal, com os seus ensinamentos em relação aos assuntos da disciplina quanto para a vida. Porém, faço um destaque especial ao professor Adilson, que foi o responsável para que eu tivesse um interesse especial pelo tênis e pudesse me apaixonar por esse esporte tão incrível.

Por fim, quero agradecer aos amigos tanto antigos quanto aos novos que eu fiz durante essa trajetória, em que pude aprender com cada um e me tornar uma pessoa diferente do que eu era quando entrei na universidade. E com isso, irei levar cada um com carinho na minha vida.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo identificar as principais motivações que levam os alunos universitários a escolherem o tênis de campo como modalidade esportiva. A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa, com a aplicação de um questionário de motivação e prática de tênis, utilizando a escala de Likert de 1 a 5. Os participantes foram alunos universitários, que responderam de acordo com suas experiências e razões para praticar o esporte. Os resultados indicaram que tanto ambos os sexos escolheram o tênis devido aos valores que o tênis ensina como o jogo limpo e à socialização proporcionada pela modalidade, fatores que se destacaram como os mais importantes. A possibilidade de fazer novas amizades e aprender conceitos e habilidades dentro do esporte também foi altamente valorizada. Em contraste, a influência de amigos e familiares teve uma importância consideravelmente baixa na escolha do tênis, sugerindo que os alunos buscam praticar o esporte por vontade própria, sem grande pressão externa. Conclui-se que os alunos universitários escolhem o tênis de campo principalmente como uma oportunidade de socialização e aprendizado, com menor influência de fatores externos. Isso reflete uma busca pela autonomia na prática esportiva, priorizando o prazer e a interação social proporcionada pelo esporte.

Palavras-chave: motivação; tênis de campo; alunos universitários.

ABSTRACT

The aim of this study is to identify the main motivations that lead university students to choose tennis as a sport. The research adopted a quantitative approach, applying a motivation and tennis practice questionnaire using a 1 to 5 Likert scale. The participants were university students who answered based on their experiences and reasons for practicing the sport. The results indicated that both genders chose tennis for the values it teaches, such as fair play, and for the socialization the sport provides, with these factors standing out as the most important. The possibility of making new friends and learning concepts and skills within the sport was also highly valued. In contrast, the influence of friends and family had considerably low importance in the choice of tennis, suggesting that students are motivated to practice the sport on their own accord, without significant external pressure. It is concluded that university students choose tennis primarily as an opportunity for socialization, values and learning, with less influence from external factors. This reflects a pursuit of autonomy in sports practice, prioritizing the enjoyment and social interaction provided by the sport.

Keywords: motivation; tennis; university students.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
AGT	Teoria dos Objetivos de Realização (<i>Achievement Goal Theory</i>)
ATP	Associação de Tenistas Profissionais (<i>Association of Tennis Professionals</i>)
BMC	Conteúdo Mineral Ósseo (<i>Bone Mineral Content</i>)
BMD	Densidade Mineral Óssea (<i>Bone Mineral Density</i>)
C	Concordo
CBT	Confederação Brasileira de Tênis
CT	Concordo Totalmente
D	Discordo
DP	Desvio Padrão
DT	Discordo Totalmente
EF	Exercício Físico
EFC	Educação Física Curricular
ME	Motivação Extrínseca
MI	Motivação Intrínseca
N	Neutro
PMQ	Questionário Motivacional de Participação (<i>Participation Motivation Questionnaire</i>)
SDT	Teoria da Auto-Determinação (<i>Self-Determination Theory</i>)
VFC	Variabilidade da Frequência Cardíaca
WTA	Associação de Tênis Feminino (<i>Women's Tennis Professionals</i>)

SUMÁRIO

1	. INTRODUÇÃO.....	11
1.2	JUSTIFICATIVA	12
1.3	OBJETIVOS	12
1.3.1	Objetivo Geral.....	13
1.3.2	Objetivos Específicos	13
2.	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1	HISTÓRIA DO TÊNIS DE CAMPO	13
2.1.1	Tênis de Campo no Brasil	14
2.2.1	Benefícios físicos da prática de atividade física.....	15
2.3	MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA	16
3.	MÉTODOS.....	18
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	18
3.2	AMOSTRA	18
3.3	INSTRUMENTOS DE MEDIDAS	19
3.4	PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS	19
3.4.1	Escala de Likert	19
3.4.2	Questionário de Motivação e Prática de Tênis	20
3.5	TRATAMENTO DE DADOS	20
3.6	ANALISE ESTATÍSTICA.....	20
4.	ANALISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	20
4.1	MOTIVOS DA ESCOLHA DE TÊNIS DE CAMPO COMO PRÁTICA ESPORTIVA PARA AMBOS OS SEXOS	21
5.	CONCLUSÃO	23
	REFERÊNCIAS	25

QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE TÊNIS (SEÇÃO 1 e 2) - APÊNDICE A.....	28
QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE TÊNIS (SEÇÃO 3) - APÊNDICE B.....	29
QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE TÊNIS (SEÇÃO 4) - APÊNDICE C	38

1. INTRODUÇÃO

O tênis, como modalidade esportiva, possui uma longa e rica história, com suas raízes datando de civilizações antigas, como o Egito e a Roma. Com o tempo, o esporte evoluiu, passando de jogos de rebatida para o moderno tênis que conhecemos hoje, com marcos importantes como a invenção da raquete e a formalização do esporte (Ramalho, 2006). Desde a sua popularização nas cortes européias até a sua inclusão nas Olimpíadas, o tênis atravessou várias transformações, tornando-se um dos esportes mais praticados e assistidos no mundo. No Brasil, o tênis foi introduzido no final do século XIX e, ao longo dos anos, foi consolidado por grandes nomes, como Maria Esther Bueno e Gustavo Kuerten, que ajudaram a transformar o esporte em um ícone nacional (Treter *et al.* 2018) e (Teles; Salve, 2004).

A prática de atividades físicas, como o tênis, assume um papel fundamental na promoção da saúde, especialmente em tempos em que o sedentarismo se tornou um problema crescente devido aos avanços tecnológicos e mudanças nos estilos de vida (Gonçalves, 2005). A atividade física regular está associada a benefícios tanto psicológicos, como a melhoria da saúde cardiovascular, aumento da densidade óssea e redução do estresse (Houston *et al.*, 2020) e (Bueno *et al.*, 2017). O tênis, com seus movimentos intensos e intercalados, destaca-se como uma modalidade que proporciona diversos benefícios, contribuindo para a saúde do coração, fortalecimento ósseo e bem-estar no geral (Pluim *et al.*, 2007).

Além dos benefícios físicos, a motivação para a prática do esporte é um fator determinante para o sucesso e a continuidade da atividade. Segundo Mota (2016) a motivação intrínseca, que está relacionada ao prazer e a satisfação pessoal na prática do esporte, e a motivação extrínseca, que envolve recompensas externas, são aspectos essenciais para a compreensão do comportamento dos praticantes. As teorias psicológicas, como a Teoria dos Objetivos de Realização (AGT) e a Teoria da Autodeterminação (SDT), oferecem *insights* sobre como os fatores motivacionais influenciam o desempenho e o envolvimento com a prática do tênis, seja no âmbito recreativo ou competitivo.

Este trabalho tem como objetivo identificar os motivos pelos quais os alunos universitários optaram pela prática do tênis como modalidade esportiva. A escolha deste tema se justifica pela escassez de estudos sobre as razões que levam os

estudantes da universidade a escolherem o tênis, principalmente nas matérias de educação física curricular (EFC) além de buscar compreender as motivações por trás dessa escolha e os benefícios que o esporte traz para a saúde. Para a realização do estudo, foi utilizada uma adaptação do questionário *Participation Motivation Questionnaire* traduzido para o português, conforme aplicado por Guedes e Netto (2013). As perguntas foram ajustadas para atender ao público alvo da pesquisa.

1.1 PROBLEMA

Quais os motivos dos alunos universitários escolherem o tênis como modalidade?

1.2 JUSTIFICATIVA

Desde quando eu era criança, tive uma vontade de praticar tênis de campo, porém por não ter condições de comprar raquete e bolinhas, além de não ter nenhum conhecido para jogar dificultou bastante. Outro impasse que eu tive é que a minha escola só tinha as modalidades tradicionais (futsal, voleibol, handebol e basquetebol). O meu interesse pelo esporte surgiu quando comecei a acompanhar os jogos do Gustavo Kuerten, natural de Florianópolis. O tempo passou e quando eu entrei no curso de educação física, descobri que tem uma disciplina de tênis de campo e mal podia esperar para chegar para fazer. Quando cheguei à terceira fase do curso, fiz a matéria e toda a minha vontade pela modalidade se concretizou (boa parte pelo excelente professor Adilson que busca semear o tênis em cada aluno). Desde então eu não parei mais de praticar e de querer conhecer cada vez mais desse esporte. Além disso, pude conhecer vários amigos e marcamos de jogar, conversar e sair diversas vezes. O meu tema estudado é importante, pois não é muito encontrado na literatura nacional e pretende entender suas motivações em escolher o tênis como pratica esportiva.

1.3 OBJETIVOS

O trabalho tem os seguintes objetivos.

1.3.1 Objetivo Geral

- Identificar o porquê os alunos universitários escolhem o tênis como modalidade.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar os motivos dos alunos universitários escolherem o tênis como modalidade em ambos os sexos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 HISTÓRIA DO TÊNIS DE CAMPO

O jogo de rebatida tem origens antigas, com registros no Egito Antigo, onde ilustrações de 2.000 a.C. mostram atividades relacionadas. Também na Roma Antiga, existia um jogo chamado *Harspastrum*, que evoluiu para o *jeu de lapaume* (jogo de palma) com os bascos, e mais tarde para o *Squash*. No final do século XII, o *jeu de lapaume* se transformou em um jogo de campo dividido por uma corda, conhecido como *longe palme*. A raquete foi introduzida no século XIV, tornando o jogo menos violento, e se espalhou pela França e Inglaterra, sendo promovido pelo rei Henrique VII (Ramalho, 2006).

Ainda, segundo Ramalho (2006), no século XIX, Walter Wingfield patenteou um jogo chamado *sphairistike*, mais tarde conhecido como *Lawn Tennis*, onde era praticado nos jardins das classes altas da Inglaterra. A palavra “tênis” vem do francês “*tenez*” que significa “pega”, termo utilizado pelos jogadores ao lançarem a bola. Em 1875, unificaram-se as regras e o primeiro torneio de tênis aconteceu em *Wimbledon* (Londres). O tênis entrou nas Olimpíadas em 1896 e se profissionalizou com a criação da ATP (*Association of Tennis Professionals*) em 1950 e a WTA (*Women’s Tennis Association*) para o tênis feminino.

A partir de 1968, com os Torneios Abertos (*Australian Open*, *Roland Garros*, *Wimbledon* e *US Open*), amadores e profissionais passaram a competir juntos. O aumento da cobertura televisiva e o apoio de patrocinadores transformaram o

esporte em um grande espetáculo, gerando uma nova geração de tenistas profissionais, como Rafael Nadal, Roger Federer, Novak Djokovic, Serena Williams, Gustavo Kuerten e muitos outros, que se tornaram ícones globais e símbolos de grandes marcas (Ramalho, 2006).

2.1.1 Tênis de Campo no Brasil

O tênis de campo foi introduzido no Brasil no final do século XIX por imigrantes ingleses, especialmente engenheiros e comerciantes. Segundo Treter *et al.* (2018), a primeira referência oficial ao esporte no país ocorreu em 1898, no Rio *Cricket* em Niterói, embora já houvesse quadras em São Paulo desde 1892. Nos primeiros anos do século XX, clubes surgiram em várias cidades, como Recife, Salvador e Porto Alegre. O Brasil participou pela primeira vez da Copa Davis em 1932, enfrentando os Estados Unidos da América.

O primeiro título internacional brasileiro foi conquistado por Alcides Procópio em 1937, e em 1943 ele ganhou o primeiro título nacional de adultos. A Confederação Brasileira de Tênis (CBT) foi fundada em 1956, e o país se destacou com grandes nomes como Maria Esther Bueno e Tomas Kock.

Em 1997, Gustavo Kuerten, conhecido como Guga, revolucionou o tênis brasileiro ao conquistar *Roland Garros*, e, com novas vitórias, consolidou-se como um dos melhores jogadores do circuito, influenciando a popularização do esporte no Brasil. Esse sucesso fez com que o tênis se tornasse mais popular, com maior demanda por quadras e aulas, além de uma crescente cobertura na mídia, trazendo diversos benefícios a saúde (Teles; Salve, 2004).

2.2 ATIVIDADES FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS NA PRÁTICA

O avanço da tecnologia moderna tem proporcionado um conforto crescente na vida cotidiana, muito por conta da utilização de elevadores e escadas rolantes ao invés das escadas, e a caminhada até um local próximo foi substituída pelo conforto dos automóveis (Gonçalves, 2005). E com isso, tornou-se a vida mais fácil, especialmente no que diz respeito à redução do esforço e do gasto de energia, tornando a população mais sedentária.

Adicionalmente a esse comportamento sedentário, as pessoas acabaram adquirindo doenças cardiovasculares (como hipertensão e diabetes), doença óssea (como osteoporose), corporal (como obesidade) e psicológica (como estresse e depressão) (Blair; Connely, 1996). E um aliado importante que pode ajudar a combater esses problemas de sedentarismo e melhorar a saúde das pessoas é a prática de atividade física (AF).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em aumento do gasto energético (Caspersen; Powell; Christenson, 1985). A AF pode variar em intensidade, com a atividade moderada sendo equivalente a uma caminhada rápida. A atividade física difere do exercício físico (EF), que é um movimento planejado e repetitivo para melhorar a capacidade física, e da forma física, que é a capacidade de realizar atividades físicas (Gonçalves, 2005). A prática de atividade física engloba movimentos do corpo, força ou manutenção da postura, e não se restringe apenas à prática de esportes. Portanto, ser ativo fisicamente é uma necessidade, independentemente de ser atleta ou não.

Uma das opções para melhorar a qualidade de vida, é a prática do tênis de campo (TC). O esporte é amplamente praticado em todo o mundo, sendo reconhecido não apenas por sua popularidade, mas também pelos benefícios significativos que oferece à saúde. Estudos científicos têm mostrado que a prática regular do tênis está associada a uma série de benefícios físicos e mentais, promovendo uma melhoria no bem-estar. Segundo Pluim *et al.* (2007), os benefícios do tênis podem estar relacionados a saúde cardiovascular, composição corporal, saúde óssea e ao estresse.

2.2.1 Benefícios físicos da prática de atividade física

Segundo os dados do trabalho de Piccolo *et al.* (2019), é possível sugerir que o tênis, tanto para praticantes recreativos quanto para ex-atletas, pode ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares. Isso ocorre porque o esporte contribui para a melhoria da variabilidade da frequência cardíaca (VFC), que é um indicador importante da saúde do coração. A prática do tênis, com seus movimentos intensos e intercalados, favorecem a adaptação do sistema cardiovascular, aumentando a eficiência do coração e reduzindo o risco de doenças cardíacas ao melhorar a VFC.

Portanto, a prática regular de exercícios físicos é recomendada tanto para a prevenção quanto para o tratamento de doenças cardiovasculares, pois contribui para a melhoria da saúde do coração e do sistema cardiovascular (Houston *et al.*, 2020) e (Bueno *et al.*, 2017).

Além disso, o tênis é um excelente esporte para aumentar a densidade óssea. Segundo Kontulainen *et al.* (1999), a prática de esportes, como o tênis, tem mostrado efeitos positivos na saúde óssea, promovendo o aumento da densidade mineral óssea (*Bone Mineral Density* - BMD) e do conteúdo mineral ósseo (*Bone Mineral Content* - BMC), especialmente no lado dominante. Pesquisas sugerem que o tênis pode estimular o crescimento ósseo, sendo mais eficaz em iniciantes jovens, e contribui para a manutenção da massa óssea em homens e mulheres ao longo dos anos. O esporte está associado a melhorias na BMD em áreas como região lombar, e braço dominante (Krahl; Pieper; Quack, 1995).

Outro fator importante que podem ser responsáveis por esses benefícios, são a intensidade do exercício e o impacto gerado durante a prática. O exercício regular, especialmente com carga, é recomendado para aumentar e preservar a saúde óssea tanto em jovens quanto em adultos (Fernandez *et al.* 2009). O mesmo autor comenta que a prática regular do tênis oferece diversos benefícios à saúde, como melhora cardiorrespiratória, metabólica e da autoestima. Segundo Teles e Salve (2004) a prática do tênis oferece diversos benefícios, como o aprimoramento técnico, o aumento da potência nos golpes e a redução de lesões. Além disso, o esporte contribui para uma melhora das atividades diárias.

2.3 MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

A palavra motivação vem do latim *motus*, onde está relacionado à ideia de movimento, ou seja, ela se refere ao processo que impulsiona um comportamento, relacionado ao movimento ou ação naquele instante para conquistar sucesso em alguma tarefa (Mota, 2016).

Na psicologia aplicada, à educação física e ao esporte, existem três abordagens para entender a motivação: centrada no participante (como base nas características individuais), centrada na situação determinada pelo ambiente, e interacional (que considera a interação entre indivíduo e situação). A motivação pode ser dividida em dois tipos: intrínseca e extrínseca.

Segundo Mota (2016), Ryan e Deci (2010), a motivação intrínseca (MI) está relacionada à participação livre e voluntária em uma atividade, sendo impulsionados pela procura de novidades, desafios e pelo desejo de desenvolver as próprias habilidades. A MI está estreitamente ligada aos conceitos de competência e autonomia, uma vez que o indivíduo se sente motivado a realizar a atividade por conta da satisfação interna que o desafio proporciona, sem a necessidade de recompensa externas. Enquanto isso, a motivação extrínseca (ME) está associada a incentivos externos como recompensa ou reconhecimento (Cokley, 2000), e por conta disso, Mota (2016, p.7) cita que “(...) a motivação intrínseca é tida como autônoma, enquanto a motivação extrínseca se relaciona com controle externo”.

Cada teoria (motivação intrínseca e extrínseca) busca analisar as razões pelas quais os participantes se identificam ou rejeitam o esporte e a educação física. Apesar das teorias tratarem de temas distintos, elas se complementam e são de suma importância para compreender o que é proposto pelo trabalho (Mota, 2016). Além disso, existem duas teorias que se destacam para compreender a motivação, a Teoria dos Objetivos de Realização (*Achievement Goal Theory* – AGT) e a Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory* – SDT).

A teoria dos objetivos de realização (AGT) sugere que, em contextos como esporte e exercício, os indivíduos buscam demonstrar alta capacidade e evitar demonstrar baixa capacidade. Segundo Nicholls (1989), a capacidade pode ser vista de duas formas, dependendo do tipo de envolvimento com o objetivo: envolvimento com a tarefa (foco no aprendizado e auto-superação) e envolvimento com o ego (foco em superar os outros e ganhar com menos esforço).

A motivação é determinada por três fatores: objetivos de realização, capacidade percebida e comportamento de realização. Quando os indivíduos adotam objetivos de tarefa, a capacidade percebida não é tão importante, e os comportamentos tendem a ser positivos. Já quando o foco é no ego, a capacidade percebida se torna crucial, com comportamentos variando dependendo de ser alta (motivação positiva) ou baixa (comportamentos negativos, como evitar desafios e desinteresses) (Morgan; Sproule, 2012).

Enquanto isso, a Teoria da Autodeterminação (SDT) propõe que, quando bem constituída biologicamente, a pessoa possui propensões naturais para o desenvolvimento pessoal, integração psíquica e interação social (Apple; Welter; Argimon, 2010). Ryan e Deci (2000) comentam que essas propensões decorrem das

necessidades intrínsecas de autonomia psicológica, competência pessoal e vínculo social.

Segundo Mota (2016), podem ser utilizados questionários específicos para a situação, amostras e ambientes para detectar as motivações que impulsionaram os alunos a participarem das aulas de educação física ou praticarem algum esporte, em que o participante utilizaria a escala de Likert para respondê-lo. É utilizada a estimativa do coeficiente de alfa de cronbach (α) para estimar a consistência interna dos questionários utilizados nas pesquisas de EF que procura verificar a motivação em algum esporte ou aula. Continuando a citar Mota (2016), o $\alpha < 0,60$ é inaceitável; $0,60 \leq \alpha \leq 0,69$ é fraca; $0,70 \leq \alpha \leq 0,79$ é razoável; entre $0,80 \leq \alpha \leq 0,89$ é boa, e $\alpha \geq 0,90$ é considerado perfeito. Portanto, é recomendado que o questionário tenha pelo menos um alfa $\geq 0,70$.

3. MÉTODOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O presente estudo tem natureza aplicada e abordagem quantitativa. Segundo Gerhardt e Silveira (2009), um estudo de natureza aplicada é aquele que eu consigo aplicá-lo na prática, enquanto Gerhardt e Silveira (2009) e Serapioni (2000), afirmam que uma abordagem quantitativa é aquele que os resultados são relatados com base matemática. O objetivo da pesquisa é caracterizado como descritivo, pois vão ser observados, registrados e analisados os dados do questionário e seus procedimentos técnicos é uma pesquisa empírica.

3.2 AMOSTRA

A amostra do projeto foi composta por 15 alunos (9 mulheres e 6 homens) da disciplina de Tênis: Iniciação (EFC 5557) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) dos semestres de 2024/1 e 2024/2, entre 19 a 44 anos e com níveis de que nunca praticaram a quem já jogou a mais de cinco anos. Foi escolhida essa disciplina pelo motivo de ser aberta a todos os alunos da faculdade, não limitando apenas ao curso de Educação Física. A seleção dos sujeitos foi realizada de forma intencional e não probabilística. Foi realizada uma abordagem em sala de aula, em

que os alunos tiveram uma explicação sobre o que era o questionário e como o responder.

3.3 INSTRUMENTOS DE MEDIDAS

Foram utilizados para esse estudo os seguintes instrumentos:

- Google *Forms* para responder o questionário;
- Microsoft Office Excel (2007) para calcular o desvio padrão, média e o coeficiente de alfa de cronbach;
- Aplicativo *WhatsappInc* onde enviei o link do formulário para que os alunos pudessem responder.

3.4 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

3.4.1 Escala de Likert

Os alunos foram orientados a responder o questionário explicado em sala de aula, e através do link que foi enviado via *WhatsappInc* responder com base nas suas motivações conforme a escala de Likert de 1 a 5 (Mota, 2016).

O prazo para responder o questionário era de no máximo duas semanas após a explicação e o envio do questionário. Portanto, quem não respondeu ou fez depois do prazo, não participou.

Em uma pesquisa, você pode coletar os dados de informações de forma quantitativa ou qualitativa. A pesquisa quantitativa envolve números concretos, enquanto na pesquisa qualitativa é mais subjetiva. Para facilitar a mensuração dos dados subjetivos, Martins e Cornacchione (2021, p.1) citam o seguinte: “Um item de Likert ou uma Escala Likert buscam “transformar” uma variável qualitativa em uma variável quantitativa, ou seja, medir uma variável qualitativa.” Desse modo, é possível avaliar de forma quantitativa, um trabalho qualitativo.

3.4.2 Questionário de Motivação e Prática de Tênis

O questionário de motivação e prática de tênis foi elaborado em cima do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) traduzido para o português utilizado no trabalho de (Guedes; Netto, 2013). A adaptação do questionário foi realizada atender às necessidades da amostra, composta por alunos universitários e não atletas. As perguntas foram elaboradas a partir de conversas com alguns alunos da disciplina, nos quais foram questionados sobre os motivos que os levaram a escolher o tênis como esporte. Com base nas respostas obtidas, foi desenvolvido o questionário utilizado no estudo. O questionário foi composto por quinze perguntas e os alunos tinham que responder entre umas das cinco opções para cada pergunta, são elas: (Discordo Totalmente (DT) – Discordo (D) – Neutro (N) – Concordo (C) – Concordo Totalmente (CT), relacionadas com o número de 1 – 2 – 3 – 4 - 5). Para facilitar a resolução do questionário, eu deixei as opções por escrito, mas na hora de passar para o Microsoft Office Excel 2007, substitui as respostas para o número correspondente.

3.5 TRATAMENTO DE DADOS

Para a análise do estudo, foram calculadas para ambos os sexos as médias de cada pergunta, seu desvio padrão e o coeficiente de alfa de cronbach.

3.6 ANALISE ESTATÍSTICA

Para testar as correlações entre as variáveis que foram obtidas com as respostas e o grupo de indivíduos, foi utilizado o coeficiente de alfa de cronbach.

4. ANALISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para calcular as estatísticas do questionário aplicado, foram utilizados os resultados da média dos resultados entre os participantes de ambos os sexos com o objetivo de descobrir a média das respostas. Para calcular a média (M) do grupo foi utilizado o seguinte procedimento: primeiramente foi calculado um termo que representa o total (T) ponderado de cada pergunta com a seguinte fórmula: $(5 * n +$

$4*n + 3*n + 2*n + 1*n$)ⁱ em que os números correspondem às opções que os alunos responderam (concordo totalmente (CT) – concordo (C) – neutro (N) – discordo (D) e discordo totalmente (DT)) e o n corresponde o número de alunos que responderam aquela opção. Depois do resultado encontrado, o mesmo foi dividido pelo número de alunos que responderam a questão.

O desvio padrão (DP) foi calculado para identificar as variações das respostas em cada pergunta, com o objetivo de descobrir se os alunos estavam respondendo de forma parecida ou diferente. Enquanto, o coeficiente do alfa de cronbach foi calculado para verificar a fidedignidade do questionário.

4.1 MOTIVOS DA ESCOLHA DE TÊNIS DE CAMPO COMO PRÁTICA ESPORTIVA PARA AMBOS OS SEXOS

Tabela 1 – Resultados das respostas do questionário para ambos os sexos.

Por que escolhi a prática de tênis?								
Perguntas	CT (5)	C (4)	N (3)	D (2)	DT (1)	M	DP	T
1 - Escolhi o tênis para validar os créditos necessários.	3	2	4	1	5	2,80	1,51	42
2 - Escolhi o tênis pela disponibilidade de horário.	4	3	5	2	1	3,47	1,20	52
3 - O tênis me proporciona um bom condicionamento físico.	4	4	5	2	0	3,67	1,01	55
4 - Eu gosto da competição e desafio que o tênis oferece.	4	8	1	1	1	3,87	1,09	58
5 - O tênis me ajuda a aliviar o estresse e relaxar, especialmente com a rotina acadêmica.	7	5	2	1	0	4,20	0,91	63
6 - Eu aprecio a socialização e fazer novas amizades durante a prática do tênis.	8	6	1	0	0	4,47	0,62	67
7 - O tênis me proporciona uma sensação de realização pessoal quando melhoro minhas habilidades.	7	7	1	0	0	4,40	0,61	66
8 - Escolhi o tênis porque ele combina com o meu estilo de vida acadêmico e horários flexíveis.	1	7	4	2	1	3,33	1,01	50
9 - Eu me identifico com os valores do tênis, como <i>fair play</i> e respeito pelo adversário.	8	7	0	0	0	4,53	0,50	68

10 - O tênis é uma modalidade que posso praticar ao longo da vida, independentemente da idade.	8	5	2	0	0	4,40	0,71	66
11 - Eu tive influência de familiares para praticar tênis.	2	2	1	3	7	2,27	1,48	34
12 - Eu tive influência de amigos para praticar tênis.	0	7	2	2	4	2,80	1,28	42
13 - Escolhi o tênis porque queria praticar outro esporte além dos comuns (Futebol, Handebol, Basquetebol e Voleibol)	4	7	2	1	1	3,80	1,11	57
14 - Escolhi o tênis porque a universidade oferece boas oportunidades e estrutura para isso.	4	9	2	0	0	4,13	0,62	62
15 - O tênis é uma modalidade que me ajuda a equilibrar vida acadêmica e o lazer.	7	7	1	0	0	4,40	0,61	66

Fonte: Elaborado pelo autor

Podemos analisar pela tabela acima, que as perguntas de número (9 e 6) tiveram as maiores médias entre os participantes, com (4,53 e 4,47) respectivamente. Isso indica que os alunos tem uma combinação positiva sobre o espírito esportivo que o tênis ensina, como o respeito com o próximo, juntamente com fazer novas amizades e ter uma boa convivência com o próximo. Vale ressaltar também que as perguntas de número (7, 10 e 15) tiveram boas médias e empatadas (4,40). Isso indica que os alunos procuraram no tênis uma motivação para ter um sentimento de realização pessoal através de uma melhora de habilidade, além de ser um esporte que pode ser conciliado com a vida academia e pode ser praticado ao longo dos anos.

Podemos perceber pelo estudo de Venturini *et al.* (2024), que os alunos do ensino fundamental de 11 a 15 anos em que os esportes coletivos tem prioridade de competição e aptidão física enquanto na natação, por ser um esporte individual como o tênis, destacou as atividades em grupo e a competência técnica, corroborando com o que foi encontrado no trabalho.

Além disso, segundo o trabalho de Aniz, Penteado e Alderete (2019), em que são avaliadas as motivações dos alunos de educação física do ensino médio público e privado, foram encontrados como o melhor resultado onde os alunos participam da aula de EF para estar com os seus amigos, confirmando o resultado encontrado neste trabalho.

Enquanto isso, a pergunta de número (11) foi a que teve menor média (2,27), enquanto que a pergunta de número (1 e 12) ficaram logo atrás com uma média de (2,80) respectivamente. Podemos perceber que as médias dos alunos discordaram que procuraram o tênis por influência de familiares e amigos, além de conseguir validar os horários necessários para a formação acadêmica.

E na parte neutra podemos citar algumas perguntas como a menor delas sendo a pergunta de número (8) com uma média de (3,33) e a maior sendo a pergunta (4) com uma média de (3,87). E sobre esses dados, podemos perceber que a média dos alunos responderam que escolheram o tênis por conseguir combinar os horários flexíveis com a vida acadêmica, além de gostar das competições e desafios que o tênis oferece.

Segundo o trabalho de Gonçalves e Alchieri (2010) em que foram avaliados praticantes de exercício físico (como musculação) e esportes (como tênis) entre adolescência e fase idosa, os resultados dos homens deu uma ênfase maior a parte da competição, diferente do encontrado no presente estudo que ficou na categoria neutra.

Além disso, podemos analisar pelo Desvio Padrão (DP) que as perguntas de número (9 e 6) possuem o menor valor (0,50 e 0,62) respectivamente, onde as respostas são bem consistentes entre os participantes. Por outro lado, as perguntas de número (1 e 11) possuem os maiores valores (1,51 e 1,48) respectivamente.

E sobre o alfa de cronbach (α), o resultado obtido foi de (0,69), ficando um décimo abaixo do recomendado que é de pelo menos 0,70 para ter uma confiabilidade interna.

5. CONCLUSÃO

Durante o desenvolvimento do trabalho, foi possível perceber que o questionário não apresentou boa fidedignidade, tendo um coeficiente de alfa de cronbach de 0,69, ficando um décimo abaixo do recomendado que é de 0,70. Outro ponto relevante a ser pontuado é que os alunos universitários procuram o tênis por conta dos valores ensinados pelo tênis como o *fair play* e o respeito ao adversário, enquanto a menor média ficou por conta da influência dos familiares.

Em relação ao desvio padrão, os alunos tiveram uma maior concordância em relação aos valores que o tênis ensina como o *fair play* e o respeito ao adversário,

enquanto a maior divergência nas respostas ficou por conta da pergunta que escolheram o tênis para validar os créditos necessários para se formar.

É importante ressaltar que alguns alunos compartilharam comentários sobre suas experiências com o tênis. A pessoa A mencionou que é apaixonada pelo esporte desde criança e destacou como ele contribui tanto para sua vida acadêmica quanto para seu lazer. A pessoa B relatou que a prática do tênis tem auxiliado em seu bem-estar físico, psicológico e também na socialização. Já a pessoa C comentou sobre o prazer de aprender novas habilidades, enquanto a pessoa D mencionou que está tendo seu primeiro contato com o tênis e que ainda tem muito a aprender, mas está progredindo melhor do que esperava.

A partir dessas observações, é possível perceber os motivos pelos quais os alunos escolheram o tênis como esporte, bem como os benefícios que ele proporciona à saúde dos universitários, além da importância da disciplina EFC 5557: Tênis Iniciação. No entanto, as limitações desse estudo estão relacionadas ao pequeno número de participantes. Para estudos futuros, sugiro a realização de pesquisas com uma amostra maior e envolvendo outras disciplinas da EFC.

REFERÊNCIAS

ANIZ, Suelen Viana; PENTEADO, Thalia Cristina; ALDERETE, Jorge Luiz de Mendonça Ortellado. **MOTIVAÇÃO DE ESCOLARES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO PÚBLICO E PRIVADO**. Disponível em: https://www2.fag.edu.br/coopex/inscricao/arquivos/ecci_2019/11-10-2019--13-31-03.docx. Acesso em: 10 out. 2024.

APPEL, Marli Silva; WELTER, Guilherme WENDT; Argimon, IRANI Iracema de Lima. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010

BLAIR, Steven N.; CONNELLY, Jon C.. How Much Physical Activity Should We Do? The Case for Moderate Amounts and intensities of Physical Activity. **Research Quarterly For Exercise And Sport**, [S.L.], v. 67, n. 2, p. 193-205, jun. 1996. Informa UK Limited

Bueno HM, Sartori M, Macedo HR, Moraes-Silva IC, Aletti F, Irigoyen MC, *et al.* O uso da bicicleta como meio de transporte melhora a variabilidade da frequência cardíaca em adultos jovens. **J Sports Med Phys Fitness**. v. 57, n. 3 p.299-304, 2017.

Caspersen, C.J., Powell, K.E. e Christenson, G.M. Physical activity exercise, na dphysical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, Washington, D.C. v.100 n.2 p.126-131, mar./abr.1985.

Cokley K. Examining the validity of the Academic Motivation Scale by comparing scale construction to self-determination theory. **Psychological Reports**. v. 86, n. 2 p. 460-464, 2000.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. **Psychological Inquiry**, v.11, p.227-268.

FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, Jaime *et al.* Beneficios de la práctica Del tenis sobre La salud (II). **Archivos de medicina del deporte**, 2009.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. Métodos de Pesquisa. 1. ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GONÇALVES, Ana da Rocha. **A Importância da Actividade Física e seus Benefícios relacionados com o Risco de Doença Cardiovascular**. 2005. 31 f. Monografia (Especialização) - Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2005.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, Natal, v. 15, n. 1, p. 125-134, abr. 2010.

Houston TK *et al.* Sports ability in Young men and the incidence of cardiovascular disease. **American Journal Medicine**. 2002; v.112, n.9 , pag.689-695, 2002.

Kontulainen S, Kannus P, Haapasalo H, Heinonen A, Sievänen H, Oja P, Vuori I. Changes in bone mineral content with decreased training in competitive Young adult tennis players and controls: a prospective 4-yr follow-up. **MedSci Sports Exerc**.31, p.645-652, 1999.

Krahl H, Pieper HG, Quack G. Bone hypertrophy as a results of training. *Orthopade* v. 24 p.441-445, 1995.

MARTINS, Gilberto; CORNACCHIONE, Edgard. EDITORIAL: Item de Likert e Escala de Likert. **Revista Contabilidade Vista & Revista**, Belo Horizonte, v. 32, n. 1, p. 1-5, jan./abr. 2021.

MORGAN, Kevin; SPROULE, John. Motivation in Sport and Exercise. **Sport, Exercise And Health Science**, Oxford, v. /, n. /, p. 231-241, fev. 2012.

MOTA, Jurandir da Silva. **MOTIVAÇÃO: EDUCAÇÃO FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE**. 2016. 181 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Norte do Paraná, Londrina, 2016.

NISTA-PICCOLO, Verena *et al.* HEART RATE VARIABILITY IN TENNIS PLAYERS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 25, n. 3, p. 202-206, jun. 2019. FapUNIFESP (SciELO).

PLUIM, Babette M *et al.* Health benefits of tennis. **British Journal Of Sports Medicine**. S.L, p. 760-768. nov. 2007.

RAMALHO, Luiz Augusto. **TÊNIS DE CAMPO: Uma abordagem que busca entendê-lo como conteúdo da Educação Física Escolar**. 2006. 49 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**. v.25 p.54-67, 2000.

SERAPIONI, M. Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde : algumas estratégias para a integração. **Ciências da saúde coletiva**, v. 5, n. 1, p.187–192, 2000.

TELES, Wander Almeida; SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. Qualidade de vida através do tênis. **Movimento & Percepção**, Campinas, v. 4, n. 4/5, p. 28-39, jan./dez. 2004.

TRETER, Gabriel Henrique Gonçalves *et al* . Uma história do tênis no Brasil: apontamentos sobre os clubes esportivos e seus métodos de ensino. **Educ. fís. cienc.**, Ensenada , v. 20, n. 3, p. 11-12, jul. 2018.

VENTURINI, Gabriela Rezende de Oliveira *et al.* Motivação para a prática de esportes na Educação Física escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 38, p. 1-7, 5 set. 2024. Universidade de São Paulo. Agência de Bibliotecas e Coleções Digitais.

QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE TÊNIS (SEÇÃO 1 E 2) - APÊNDICE A

Seção 1 de 4

Questionário de motivações para a prática de tênis

B *I* U ↻ ✕

Descrição do formulário

Após a seção 1 Continuar para a próxima seção ▼

Seção 2 de 4

Informações demográficas

Descrição (opcional)

Idade

Texto de resposta curta

Curso

Texto de resposta curta

Fonte: Elaborado pelo autor

Gênero *

- Masculino
 - Feminino
 - Outro
 - Prefiro não responder
-

Há quanto tempo pratica tênis? *

- Menos de 1 ano
- Entre 1-3 anos
- Entre 3-5 anos
- Mais de 5 anos
- Não pratico, mas tenho interesse

Fonte: Elaborado pelo Autor

QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE TÊNIS (SEÇÃO 3) - APÊNDICE

B

Seção 3 de 4

Motivações para escolher o Tênis de Campo como esporte. ✕ ⋮

Por favor, indique o quanto você concorda ou discorda com cada uma das afirmações abaixo, usando a escala de Likert de 1 a 5, onde:

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo
- 3 - Neutro
- 4 - Concordo
- 5 - Concordo totalmente

1 - Escolhi o tênis para validar os créditos necessários. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

Fonte: Elaborado pelo Autor

2 - Escolhi o tênis pela disponibilidade de horário. *

- Discordo totalmente
 - Discordo
 - Neutro
 - Concordo
 - Concordo totalmente
-

3 - O tênis me proporciona um bom condicionamento físico. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

Fonte: Elaborado pelo autor

4 - Eu gosto da competição e desafio que o tênis oferece. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente



5 - O tênis me ajuda a aliviar o estresse e relaxar, especialmente com a rotina acadêmica. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

Fonte: Elaborado pelo autor

6 - Eu aprecio a socialização e fazer novas amizades durante a prática do tênis. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

...

7 - O tênis me proporciona uma sensação de realização pessoal quando melhora minhas habilidades. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

Fonte: Elaborado pelo autor



8 - Escolhi o tênis porque ele combina com o meu estilo de vida acadêmico e horários flexíveis. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

9 - Eu me identifico com os valores do tênis, como fair play e respeito pelo adversário. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

Fonte: Elaborado pelo autor

10 - O tênis é uma modalidade que posso praticar ao longo da vida, independentemente da idade. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

⋮

11 - Eu tive influência de familiares para praticar tênis. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

Fonte: Elaborado pelo autor

12 - Eu tive influência de amigos para praticar tênis. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

13 - Escolhi o tênis porque queria praticar outro esporte além dos comuns (Futebol, Handebol, *
Basquetebol e Voleibol)

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

Fonte: Elaborado pelo autor

14 - Escolhi o tênis porque a universidade oferece boas oportunidades e estrutura para isso. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

15 - O tênis é uma modalidade que me ajuda a equilibrar vida acadêmica e o lazer. *

- Discordo totalmente
- Discordo
- Neutro
- Concordo
- Concordo totalmente

Outros motivos para praticar tênis (por favor, especifique):

Texto de resposta longa

Fonte: Elaborado pelo autor

QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE TÊNIS (SEÇÃO 4) -APÊNDICE C

Seção 4 de 4

Comentários finais (opcional) ✕ ⋮

Descrição (opcional)

Você gostaria de deixar algum comentário sobre sua experiência com o tênis e sua motivação para praticar esse esporte?

Texto de resposta longa
.....

ⁱ Fórmula utilizada para calcular o resultado total (T) das respostas em cada pergunta.