

A relação entre o género e motivação para a prática de atividades desportivas

ANDRÉ CASQUEIRO, BOGDAN BEJAN, GONÇALO CORREIA, PAULO BARRETO, RAFAEL GAMA

Alunos do 2.º ano da Licenciatura em Desporto (2014/2015)

PAULO NUNES

paulo.nunes@ese.ips.pt

ANA PEREIRA

ana.pereira@ese.ips.pt

MÁRIO ESPADA

mario.espada@ese.ips.pt

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal

Resumo

O objetivo do presente estudo foi avaliar a motivação para o envolvimento em atividades desportivas em função do género. A amostra foi composta por 36 clientes de um ginásio divididos por género (n=18 masculinos 34.83 ± 17.16 anos;

n=18 femininos 29.72 ± 11.24 anos). Foi utilizado o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (Serpa e Frias, 1990). Após uma informação inicial dos propósitos da investigação e a obtenção do consentimento por parte dos encarregados de educação dos indivíduos menores foram aplicados os questionários,

garantindo o anonimato e a confidencialidade das respostas. Os questionários foram aplicados pela equipa de investigação supervisionada por um especialista em Ciências do Desporto antes dos treinos de modo a evitar diferentes estados emocionais (fadiga, cansaço, motivação). Observaram-se diferenças significativas entre géneros nos fatores “estatuto”, “competição” e “afiliação geral”, com o género masculino a evidenciar valores superiores ao género feminino nestes fatores específicos, o que se relaciona com uma motivação mais centrada no ego. É fundamental compreender os motivos que conduzem os praticantes à prática de atividades desportivas AD no sentido de procurar que as atividades vão ao encontro do público-alvo e este adira às mesmas e se mantenha envolvido e motivado ao longo do tempo.

Palavras-chave:

Motivação, atividades desportivas, género, participação

Abstract

The aim of this study was to evaluate the motivation for involvement in sport activities by gender. The sample comprised 36 clients of a gym divided by gender (n = 18 male 34.83 ± 17.16 , years; n = 18 female, 29.72 ± 24.11 , years). The Questionnaire for Motivation for Sport Activities (Serpa & Frias, 1990) was used. After a initial information related to the research purpose and consent of the guardians of the younger individuals obtained the questionnaires were applied, it was guaranteed anonymity and confidentiality of the answers. Questionnaires were administered by the research team supervised by a specialist in Sports Science before training to avoid different emotional states (fatigue, tiredness, motivation). It was observed significant gender differences in factors "status", "competition" and "general membership", with male evidencing high values comparatively to female in this specific factors, which relates to a more focused motivation in the ego. It is essential to understand the reasons that lead practitioners to involve in sport activities with the purpose of search of activities which target the audience and these adhere and remain engaged and motivated throughout time.

Key concepts:

Motivation, sport activities, gender, participation

Introdução

O envolvimento regular em atividade física (AF) é hoje considerado da maior pertinência para a população no sentido de procurar contrariar o sedentarismo associado ao quotidiano na sociedade, traduzido em instrumentos catalisadores de inatividade como escadas rolantes, funções laborais pouco dinâmicas (por exemplo muito tempo sentado ao computador) e instrumentos de brincadeira de crianças (consolas como a *playstation*, entre outros). Associado à AF encontra-se a atividade desportiva (AD), mais estruturada, em contexto oficial com regulamentos e equipas de arbitragem. A investigação tem vindo a associar a AF a uma melhoria na saúde e redução do risco de mortalidade (Lee *et al.*, 1995; Blair *et al.*, 1995), também a benefícios na saúde, incluindo a redução do risco de doença cardiovascular (Wannamethee e Sharper, 2001) e acidente vascular cerebral isquémico (Gorelick *et al.*, 1999; Wannamethee e Sharper, 1999; Hu *et al.*, 2000). Também existem hoje evidências de que o exercício físico regular e moderado tem benefícios inquestionáveis para a saúde física, psicológica e social, podendo contribuir de forma significativa para o bem-estar geral do sujeito em todas as idades (Buckworth e Dishman, 2002; Dosil, 2008). *American College of Sports Medicine*

(ACSM) e *American Heart Association* (AHA) apresentaram em conjunto uma atualização das recomendações para a AF (Haskell *et al.*, 2007), indicando 20 a 30 minutos de AF (aeróbia) moderada a vigorosa, 5 dias por semana, combinada com exercícios de força e flexibilidade, 2 vezes por semana. A Educação Física escolar (EF) é o principal meio de oferta de AD a crianças e jovens (Epstein, 1988; Epstein, 1989) no entanto é fundamental avaliar em diferentes contextos a motivação dos jovens (Kavussanu e Roberts, 1996; Maehr e Midgley, 1991). Estudos anteriores indicaram que os maiores declínios de envolvimento em AF (e consequentemente AD) ocorrerem durante a adolescência, mais especificamente durante a transição do ensino básico para o ensino secundário (Caspersen *et al.*, 2000; Van Mechelen *et al.*, 2000). A investigação tem relatado que quando os jovens vivenciam experiências positivas do seu envolvimento em AD é expectável que se mantenham envolvidas em AD na idade adulta (Dishman *et al.*, 2005; Telama *et al.*, 2005). Contudo, estudos anteriores indicaram que a motivação para a participação em programas de AD decresce com o evoluir da idade (Sallis *et al.*, 1992). O conhecimento da relação entre o envolvimento em AD e o conjunto das motivações dos praticantes torna-se essencial para a interven-

ção dos profissionais desta área (Paim e Pereira, 2004) especificamente em diferentes contextos como no caso da prática desportiva em ginásios. É necessária a utilização de instrumentos que possibilitem o diagnóstico das motivações para envolvimento em práticas benéficas a um estilo de vida saudável, associado à AF e AD regular (Barroso *et al.*, 2007) com a aplicação de instrumentos viáveis de forma a aumentar a motivação e adesão dos praticantes. O objetivo do presente estudo foi avaliar a motivação para o envolvimento em AD em função do género em contexto de ginásio. A hipótese do estudo afirma que o género masculino está mais motivado para a prática desportiva e está essencialmente focado nos fatores externos e visibilidade.

1. Metodologia

A amostra foi composta por 36 clientes de um ginásio divididos por género (n=18 masculinos 34.83 ± 17.16 , anos; n=18 femininos 29.72 ± 11.24 , anos). Foi utilizado o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) (Serpa e Frias, 1990). O instrumento totaliza 30 itens, agrupados em 8 fatores definidos anteriormente por Fonseca e Maia (1996). Este instrumento rege-se pela

seguinte expressão “As pessoas praticam atividades desportivas para...”, as respostas (em escala de *Likert*) representam: 1 “nada importante”, 2 “pouco importante”, 3 “importante”, 4 “muito importante” e o 5 “totalmente importante”.

2. Procedimentos

Após uma informação inicial dos propósitos da investigação e a obtenção do consentimento por parte dos encarregados de educação dos indivíduos menores foram aplicados os questionários, sendo solicitado que respondessem de forma sincera e sendo garantindo o anonimato e a confidencialidade das respostas Os questionários foram aplicados antes dos treinos de modo a evitar diferentes estados emocionais (fadiga, cansaço, motivação) pela equipa de investigação supervisionada por um especialista em Ciências do Desporto.

3. Análise Estatística

O tratamento dos dados foi realizado no *software* SPSS 20.0., calcularam-se as estatísticas descritivas, médias e desvios-padrão. O teste estatístico *One-Way Anova* e as comparações, utilizando o teste de *Bonferroni (post-hoc)*, foram utilizadas para explorar as compara-

ções entre grupos. O nível de significância definido foi $P \leq 0.05$ em toda a análise dos resultados.

4. Resultados

A tabela 1 evidencia a análise descritiva da totalidade das questões do QMAD respondidas por sujeitos do género masculino e feminino.

Tabela 1. Análise descritiva da totalidade das questões do QMAD

Questões (Q) do QMAD	M ± DP (n = 18 Masc.)	M ± DP (n = 18 Fem.)
Q1. Melhorar as capacidades técnicas	3.72 ± 0.67	3.50 ± 0.92
Q2. Estar com os amigos	3.17 ± 0.92	2.72 ± 0.96
Q3. Ganhar.	2.44 ± 0.98	2.00 ± 1.08
Q4. Descarregar energias	3.61 ± 0.78	3.50 ± 1.04
Q5. Viajar	2.56 ± 1.15	1.72 ± 0.89
Q6. Manter a forma	4.00 ± 0.77	4.28 ± 0.83
Q7. Ter emoções fortes	3.22 ± 1.00	3.11 ± 1.08
Q8. Trabalhar em equipa	4.11 ± 0.83	2.94 ± 1.26
Q9. Influência da família	3.00 ± 1.08	2.94 ± 1.16
Q10. Aprender novas técnicas	3.94 ± 0.87	3.61 ± 0.94
Q11. Fazer novas amizades	3.33 ± 0.77	2.83 ± 0.71
Q12. Fazer alguma coisa em que se é bom	3.33 ± 1.03	2.78 ± 1.00
Q13. Libertar a tensão	3.78 ± 0.73	3.83 ± 0.79
Q14. Receber prémios	2.00 ± 0.77	1.72 ± 0.96
Q15. Fazer exercício	4.50 ± 0.62	4.72 ± 0.46
Q16. Ter alguma coisa para fazer	3.17 ± 0.86	2.78 ± 0.88
Q17. Ter ação	3.50 ± 0.71	3.17 ± 0.62
Q18. Espírito de equipa	3.83 ± 0.86	2.83 ± 1.38
Q19. Pretexto para sair de casa	2.39 ± 0.92	2.28 ± 1.13
Q20. Entrar em competição	2.50 ± 1.04	1.89 ± 0.83
Q21. Ter a sensação de ser importante	1.83 ± 0.71	1.78 ± 1.06
Q22. Pertencer a um grupo	2.89 ± 1.02	2.33 ± 1.08

Q23. Atingir um nível desportivo mais elevado	3.56 ± 1.04	3.56 ± 0.92
Q24. Estar em boa condição física	4.56 ± 0.51	4.39 ± 1.09
Q25. Ser conhecido	1.83 ± 0.62	1.44 ± 0.62
Q26. Ultrapassar desafios	3.89 ± 0.83	3.56 ± 0.92
Q27. Influencia dos treinadores	3.72 ± 0.89	3.39 ± 1.09
Q28. Ser reconhecido e ter prestígio	2.28 ± 0.75	1.72 ± 0.83
Q29. Divertimento	3.72 ± 0.67	3.89 ± 0.76
Q30. Prazer na utilização das instalações desportivas e material desportivo	4.11 ± 0.90	3.89 ± 0.83

A tabela 2 apresenta a análise por fatores do QMAD em função do género masculino e feminino. Os dados permitem observar quais os fatores considerados mais relevantes no envolvimento em AD assim como aqueles que geraram diferenças entre géneros.

Tabela 2. Análise descritiva e comparativa das variáveis do QMAD

Fator QMAD	Média	Desvio Padrão	Skewness	Kurtosis	Alpha Cronbach	P-value
Estatuto	^a 12.88	2.517	.066	-1.162	0.406	0.045
	^b 10.66	3.75	1.116	.931	0.760	
Emoções	^a 10.61	1.97	.253	-.998	0.674	0.810
	^b 10.44	2.14	.827	-.037	0.567	
Competição	^a 12.16	2.85	.767	-.602	0.710	0.039
	^b 10.22	2.57	.696	.008	0.587	
Forma Física	^a 16.55	1.72	.322	-1.426	0.555	1.00
	^b 16.55	1.94	-.524	-.702	0.464	
Competências	^a 11.22	2.01	.240	-.818	0.654	0.449
	^b 10.66	2.32	-.018	.074	0.795	
Afiliação	^a 13.22	2.10	-.543	1.083	0.546	0.096

Específica	^b 11.55	3.51	.426	.257	0.905	
Afiliação Geral	^a 9.38	1.97	-.356	-.895	0.543	0.038
	^b 7.88	2.19	.535	.538	0.691	
Prazer	^a 11.00	1.68	.418	-.963	0.441	0.461
	^b 10.55	1.88	-.571	.902	0.640	

Legenda: ^a: homens; ^b: mulheres

5. Discussão

O objetivo do presente estudo foi avaliar a motivação para o envolvimento em AD em função do género. Verificou-se que existiram diferenças significativas entre géneros em três fatores, ao nível do “estatuto”, “competição” e “afiliação geral”. Os resultados do presente estudo são consistentes com os de outros estudos, onde se verificou uma diferenciação em função do género (Kilpatrick *et al.* 2005; Machado *et al.* 2005; Sirard *et al.* 2006; Barroso *et al.*, 2007). Também Fonseca (1995) observou as conclusões aqui obtidas, mencionando que, de uma forma geral, as raparigas dão menos importância aos motivos relacionados com a realização e o estatuto pessoal (situação que se verifica no presente estudo nos fatores “estatuto”), enquanto Kilpatrick *et al.* (2005) verificaram que os homens atribuem maior importância a motivos intrínsecos e o desempenho e

as mulheres dão maior relevância a motivos extrínsecos. A influência das características sexuais dos sujeitos nos seus rendimentos, perceções ou preferências é um dos assuntos mais estudados pelos investigadores, inserindo-se, também, neste grupo, eventuais diferenças em função do género dos inquiridos no que concerne aos motivos para a prática desportiva (Fonseca, 1995). Loes *et al.* (2004) verificaram que o género feminino valoriza os motivos relacionados com a saúde, enquanto o masculino referia os motivos relacionados com a competição como associados à motivação para AD. Os motivos relacionados com a competição e com a sociabilidade, na investigação conduzida por Balbinotti e Capazzoli (2008) eram mais valorizados pelo género masculino. Este facto foi igualmente observável no presente estudo onde um dos três fatores em que foram observadas diferenças significativas entre géneros foi na “competição”, onde o valor nos homens foi significativamente superior ao das mulheres. O envolvimento na AF e, conseqüentemente em AD, deve decorrer em idades precoces com todos os benefícios que daí advêm, quer em termos físicos/fisiológicos, quer psicológicos e sociais. A este respeito, é pertinente referir que a AF decresce por exemplo durante a evolução de frequência do ensino secundário, tradicionalmente entre

os 15 e os 18 anos de idade (Bailey e Martin, 1994; Abbott *et al.*, 2002; Corbin *et al.*, 2004). A investigação tem demonstrado de forma consistente que a satisfação é um fator chave relacionado com a motivação das crianças e jovens para a manutenção de envolvimento em ambas AD (Wallhead e Buckworth, 2004). No entanto, a fim de aumentar os níveis de AD, é importante que as crianças sejam suficientemente, e mais importante ainda, motivadas apropriadamente para participação em AD. Estes aspetos parecem-nos determinantes uma vez que o prazer tem sido identificado como fator significativo de motivação para que crianças e jovens mantenham um envolvimento positivo na AD (Yli-Piipari *et al.*, 2009). Observámos no presente estudo baixos valores associados ao “prazer” como motivação para envolvimento em AD em ambos os géneros, já “forma física” foi o fator mais valorizado, quer em homens, quer em mulheres, sem diferenças significativas entre género. Este facto preocupa-nos uma vez que é revelador de que a principal motivação não é intrínseca, associada ao gosto, ao prazer, ao disfrutar da atividade. A motivação intrínseca representa o mais alto grau de motivação auto-determinada e refere-se a situações em que os indivíduos se envolvem livremente em atividades que eles acham interessantes e agra-

dáveis, e que oferecem a oportunidade para a aprendizagem, contrariamente, a motivação extrínseca é evidente quando os indivíduos realizam uma atividade porque valorizam os resultados associados a esta (por exemplo, elogio público, recompensas extrínsecas) mais do que a própria atividade. Samulsky (1992) referiu que a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais. De acordo com investigação anterior, a motivação intrínseca está associada ao prazer no envolvimento em AF (Ntoumanis, 2001; Ryan e Deci, 2007). Já Standage *et al.* (2005) evidenciaram que uma menor extensão de percepção de clima de mestria tem um impacto positivo nas variáveis mediadoras da automotivação. Machado *et al.* (2005), num estudo realizado no Brasil com uma amostra de 102 adolescentes de ambos os sexos na faixa etária de 14 a 17 anos, identificou, como fatores motivacionais mais importantes para a prática desportiva, o divertimento e a saúde, referindo os autores que parece que os adolescentes estão mais motivados para a prática regular da AF quando o prazer está associado a essa prática. No presente estudo os fatores “emoções”, “competências” e “prazer” não se revelaram diferentes entre géneros e foram dos menos considerados como mo-

tivação para envolvimento em AD, contrariamente, afiliação geral revelou-se diferente entre géneros, evidenciando que a relação de proximidade e o sentimento de pertença a uma organização poderão condicionar a motivação nos clientes de ginásios. Estes factos são relevantes uma vez que poderão estar associados ao abandono da prática de AD a médio/longo prazo por parte dos indivíduos.

Reflexões finais / Conclusões

O género masculino está mais motivado para prática desportiva, nomeadamente nos fatores relacionados com o estatuto social, a competição focada nos resultados e a performance desportiva, visibilidade e ainda no que diz respeito à “afiliação geral”, comparativamente ao género feminino.

É fundamental compreender os motivos que conduzem os praticantes ao envolvimento em AD nomeadamente no contexto da prática desportiva em ginásios no sentido de procurar que as entidades promovam atividades dirigidas ao público-alvo aumentando a adesão e motivação dos mesmos e a motivação.

Referências Bibliográficas

- Abbott, A., Collins, D., Martindale, R., Sowerby, K. (2002). Talent Identification and Development: An Academic Review. Edinburgh, UK: Sport Scotland.
- Bailey, D. e Martin, A. (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science*; 6: 348-360.
- Balbinotti, M. e Capazzoli, C. (2008). Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*; 22(1): 63-80.
- Blair, S.N., Kohl, H.W., Barlow, C.E., Paffenbarger, R.S. Jr., Gibbons, L.W., Macera, C.A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of the American Medical Association*; 273: 1093-8.
- Barroso, M., Araújo, A., Keulen, G., Braga, R., Krebs, R. (2007). Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina. In: Fórum Internacional de Esportes, Anais, 6, (pp: 11.1-11.9). Florianópolis: Unesporte.
- Buckworth, J. e Dishman, R. (2002). Exercise Psychology. Champaign-Illinois: Human Kinetics.
- Caspersen, C.J., Pereira, M.A., Curran, K.M. (2000). Changes in physical

- activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 32: 1601-1609.
- Corbin, C.B., Pangrazi, R.P., Le-Masurier, G.C. (2004) Physical activity for children: Current patterns and guidelines. *The President's Council of Physical Fitness and Sports Research Digest*; 52: 1-8.
- Dishman, R.K., Motl, R.W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D.S., Pate, R.R. (2005) Enjoyment mediates the effects of a school based physical activity intervention among adolescent girls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 37: 478-487.
- Dosil, J. (2008). *Psicologia de la Actividad Física y del Deporte* (2ª eds). Madrid: McGraw Hill.
- Epstein, J. (1988). Effective schools or effective students? Dealing with diversity. In: Haskins, R. e MacRae, B. (eds). *Policies for America's public schools*. Norwood: pp. 89-126.
- Epstein, J. (1989). Family structures and student motivation: a developmental perspective. In: Ames C, Ames R, (eds). *Research on motivation in education*. Vol. 3. New York: Academic Press: pp. 259-95.
- Fonseca, A. e Maia, J. (1996). *Análise factorial confirmatória à versão portuguesa do Participation Motivation Questionnaire*. In A. Fonseca (Ed.). *Estudos sobre a motivação* (pp. 62-63). Porto: FCDEF.
- Gorelick, P.B., Sacco, R.L., Smith, D.B., Alberts, M., Mustone-Alexander, L., Rader, D., Ross, J.L., Raps, E., Ozer, M.N., Brass, L.M., Malone, M.E., Goldberg, S., Booss, J., Hanley, D.F., Toole, J.F., Greengold, N.L., Rhew, D.C. (1999). Prevention of a first stroke: a review of guidelines and a multidisciplinary consensus statement from the National Stroke Association. *Journal of the American Medical Association*; 281: 1112-20.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 39(8): 1423-1434.
- Hu, F.B., Stampfer, M.J., Colditz, G.A., Ascherio, A., Rexrode, K.M., Willett, W.C., Manson, J.E. (2000). Physical activity and risk of stroke in women. *Journal of the American Medical Association*; 283: 2961-7.
- Kavussanu, M. e Roberts, G. (1996). Motivation in physical activity contexts: the relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exer-*

- cise Psychology*; 18: 264-80.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*; 54(2): 87-94.
- Lores, A., Murcia, J., Sanmartín, M., Camacho, A. (2004). Motivos de práctica físico-desportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apunts*; 76: 13-21.
- Lee, I.M., Hsieh, C.C., Paffenbarger, R.S. Jr. (1995). Exercise intensity and longevity in men. The Harvard Alumni Health Study. *Journal of the American Medical Association*; 273: 1179-84.
- Maehr, M.L., Midgley, C. (1991). Enhancing student motivation: a schoolwide approach. *Educational Psychologist*; 26: 399-427.
- Ntoumanis, N. (2001) Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*; 19: 397-409.
- Paim, M. e Pereira, E. (2004). Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. *Motriz*; 100(3); 159-166.
- Ryan, R.M. e Deci, E.L. (2007). Active human nature: Self determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: Intrinsic motivation and self determination in exercise and sport. eds: Hagger, M. & Chatzisarantis, N. Champaign, IL: Human Kinetics.1-19.
- Samulsky, D. (1992). *Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG.
- Sallis, J.F., Simons-Morton, B., Stone, E., Corbin, C., Epstein, L.H., Faucette, N., Iannotti, R., Killen, J., Klesges, R., Petray, C., Rowland, T., Taylor, W. (1992) Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 24: 248-257.
- Serpa, S. e Frias, J. (1990). Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção. Monografia - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Sirard, J., Pfeiffer, K., Pate, R. (2006). Motivational factors associated with sports participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*; 38: 696-703.
- Standage, M., Duda, J.L., Ntoumanis, N. (2005). A test of self determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*; 75: 411-433.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., Raitakari, O.T. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year follow up study. *American Journal of Preventive Medicine*; 28: 267-273.
- Van Mechelen, W., Twisk, J.W., Post, G.B., Snel, J., Kemper. H.C. (2000).

Physical activity of young people: the Amsterdam longitudinal growth and health study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 32: 1610-1616.

Wallhead, T.L. e Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*; 56: 285-301.

Wannamethee, S.G. e Shaper, A.G. (1999). Physical activity and the prevention of stroke. *Journal of Cardiovascular Risk*; 6: 213-6.

Wannamethee, S.G. e Shaper, A.G. (2001). Physical activity in the prevention of cardiovascular disease: an epidemiological perspective. *Sports Medicine*; 31:101-14.

Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Nurmi, J-E. (2009). Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self reported physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine*; 8: 327-336.

Ficha Curricular

André Casqueiro, Bogdan Bejan, Gonçalo Correia, Paulo Barreto,

Rafael Gama alunos do 2.º ano da Licenciatura em Desporto (2014/2015). Trabalho desenvolvido na Unidade Curricular de Pedagogia do Desporto da Responsabilidade do Professor Mário Espada.

Paulo Nunes é licenciado em Motricidade Humana pelo ISEIT, tendo obtido uma segunda licenciatura em Educação Física e Desporto, ramo Educacional pela ULHT; Mestre em Gestão do Desporto pela Faculdade de Motricidade humana da Universidade de Lisboa (FMH/UL) e Doutor em Motricidade humana na Especialidade de Ciências do Desporto pela FMH/UL. Professor Adjunto do Departamento de Ciências e Tecnologia da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Presidente do Júri Concursos Especiais (ESE/IPS). Tem desenvolvido a sua investigação na área do Turismo e Ciências do Desporto.

Ana Pereira é licenciada em Educação Física e Desporto e Doutora em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Professora Adjunta do Departamento de Ciências e Tecnologia da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Coordenadora da Licenciatura em Desporto

da ESE/IPS. Tem desenvolvido a sua investigação na área do envelhecimento ativo e performance desportiva.

Mário Espada é Doutor em Motricidade Humana pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa. Professor Adjunto Convidado do Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Membro colaborador do Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana. Tem desenvolvido a sua investigação na área da Fisiologia do Exercício, Treino Desportivo e Ciências da Educação.