

## A Motivação para Envolvimento em Atividades Desportivas em Estudantes do Ensino Superior de Desporto e Enfermagem

ANDRÉ VIEGAS, ANDRÉ RESSURREIÇÃO, RÚBEN ROQUE

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal

TERESA FIGUEIREDO  
teresa.figueiredo@ese.ips.pt  
ANA PEREIRA  
ana.pereira@ese.ips.pt

PAULO NUNES  
paulo.nunes@ese.ips.pt  
FERNANDO JORGE SANTOS  
fernando.santos@ese.ips.pt

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal

ANA FIGUEIRA  
ana.figueira@ese.ips.pt  
MÁRIO ESPADA  
mario.espada@ese.ips.pt

### Resumo

Este estudo teve como objetivo operacional estudar e perceber a importância que os vários indicadores de motivação têm para as várias modalidades desportivas. A nossa amostra consistiu em 50 alunos do curso de Enfermagem do Instituto Politécnico de Setúbal, 11 masculinos e 39 femininos, e 50 alunos do curso de Desporto do Instituto Politécnico de Setúbal, 40 masculinos e 10 femininos. Alguns questionários “Motivações para as Atividades Desportivas” (QMAD) foram preenchidos no local e outros foram preenchidos via internet. Concluímos, neste estudo que os alunos do curso de Desporto são os que apresentam maior motivação para praticar desporto. A categoria “Realização/Estatuto” foi a que se revelou menos motivante tanto para os alunos de Desporto como para os de Enfermagem.

### Palavras-chave:

Motivação, Enfermagem, Desporto, Prática Desportiva.

**Abstract**

This study aimed to compare the importance of several indicators of motivation have throughout different sports. Our sample consisted on 50 nursing students of the Instituto Politécnico de Setúbal, 11 male and 39 female and 50 students of the course of Sport of the Instituto Politécnico de Setúbal, 40 men and 10 women. Some questionnaires "motivations for Sports activities" (QMAD) were filled on the spot and others were filled via the internet. We concluded that the students of the course of

**Introdução**

A prática desportiva é essencial para a manutenção de hábitos saudáveis nomeadamente em jovens (Mahoney et al., 2005), sendo associada a um conjunto de benefícios metabólicos, psicológicos, físicos e sociais, contudo, por vezes assistimos a uma diminuição da prática na idade adulta, por isso, é necessário utilizar instrumentos que possibilitem, determinar os motivos que conduzem a população à prática (Barroso et al., 2007, Januário et al., 2012).

Apesar dos estudos desenvolvidos, os mesmos são escassos na comparação entre estudantes de diferentes áreas científicas do Ensino Superior.

Assim, o objetivo do presente estudo pretendeu comparar a motivação para a realização de prática desportiva em alunos de enfermagem relativamente a alunos de desporto (Frias & Serpa, 1991). A nossa motivação para a realização do presente estudo centrou-se em

Sports have greater motivation to practice sport.

The category "Achievement/Status" was the one which motivated the less both sports students and nursing students.

**Key concepts:**

Motivation, Nursing, Sport, Sports Practice.

comparar os dois grupos, analisando a motivação para a prática desportiva. O exercício físico é importante para todas as pessoas, previne um conjunto de doenças, nomeadamente doenças crónicas (Calfas & Taylor, 1994; Janz et al., 2006).

**1. Metodologia****1.1 Amostra**

Aleatoriamente foram selecionados 100 alunos (50 alunos de enfermagem e 50 alunos de desporto. Dos 50 alunos da licenciatura em desporto 10 são do sexo feminino e 40 são do sexo masculino. Da licenciatura em enfermagem, 39 são do sexo feminino e 11 são do sexo masculino.

Tabela 1. Caracterização do curso de Desporto ao nível das idades.

Idade (anos)		
N	Válido	50
	Omisso	0
Média	21,94	
Mediana	21,00	
Desvio Padrão	2,736	
Mínimo	19	
Máximo	34	

Tabela 2- Caracterização do curso de Enfermagem ao nível das idades.

Idade		
N	Válido	50
	Omisso	0
Média		20,70
Mediana		20,00
Desvio Padrão		2,206
Mínimo		18
Máximo		28

## 2. Instrumentos

O instrumento utilizado pelo grupo para recolha de dados e análise dos mesmos foram: os Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) (Serpa e Frias, 1990). Relativamente aos alunos de enfermagem foi necessário a deslocação até à Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal para posterior distribuição e recolha dos inquéritos. No que diz respeito à distribuição de inquéritos aos alunos de desporto, esta foi realizada via internet.

O QMAD foi adaptado por Serpa e Frias (1991) é formado por 30 itens, agrupados em **6 fatores**:

- 1- Realização/Estatuto-** ser reconhecido, ter prestígio, ter a sensação de ser importante, receber prémios, ganhar.
- 2- Objetivos Desportivos-** estar em boa condição física, manter a forma, atingir um nível desportivo mais elevado, melhorar as capacidades técnicas, entrar em competição, ultrapassar desafios.
- 3- Orientação para o Grupo-** trabalhar em equipa, espírito de equipa, pertencer a um grupo, ter ação, aprender novas técnicas.
- 4- Exercitação-** descarregar energias, libertar a tensão, fazer exercício.
- 5- Divertimento-** desejo de divertimento, estar com os amigos, fazer novas amizades, viajar, fazer alguma coisa que se é bom, ter alguma coisa para fazer.
- 6- Influência Social-** influência do treinador, prazer na utilização de infraestruturas desportivas, influência da família e dos amigos, ter emoções fortes, pretexto para sair de casa.

Este instrumento é precedido pela seguinte expressão “As pessoas praticam atividades desportivas para...”. E as respostas são dadas

numa escala de tipo Likert, representando:

- 1- “Nada importante”;
- 2- “Pouco importante”;
- 3- “Importante”;
- 4- “Muito importante”;
- 5- “Totalmente importante”.

### 3. Procedimento e Análise de Dados

Foi garantida a confidencialidade das respostas, tendo sido reforçado, junto dos(as) estudantes, que não existem respostas certas ou erradas, solicitando-se que respondessem de forma sincera. Foi entregue a cada indivíduo um questionário, sendo que, para além das 30 perguntas, recolheu-se também alguns dados: sexo, idade, modalidade praticada e tempo de prática. Após a inserção dos dados recolhidos numa matriz SPSS. Inicialmente, efetuámos um análise descritiva (média, desvio padrão) comparando os resultados obtidos no curso de Desporto e do curso de Enfermagem. Foi também utilizado o software Excel para análise adicional e construção de tabelas.

### 4. Apresentação e Discussão dos Resultados

Nas tabelas 3 e 4, encontra-se a média e percentagem relativa aos dias de prática de atividade física pelos alunos de desporto e enfermagem, respetivamente. Podemos constatar que os alunos do curso de Desporto apresentam uma frequência semanal superior com alunos a realizar atividade física todos os dias da semana, comparativamente aos estudantes do curso de Enfermagem que no máximo realizam atividades quatro dias semanais.

Tabela 3. Dados referentes à frequência semanal / dias de prática (curso de Desporto)

		Frequência	%	% Válida	% Cumulativa
<b>Válido</b>	<b>0 Dias</b>	1	2,0	2,1	2,1
	<b>2 Dias</b>	5	10,0	10,4	12,5
	<b>3 Dias</b>	21	42,0	43,8	56,3
	<b>4 Dias</b>	8	16,0	16,7	72,9
	<b>5 Dias</b>	5	10,0	10,4	83,3
	<b>6 Dias</b>	6	12,0	12,5	95,8
	<b>7 Dias</b>	2	4,0	4,2	100,0
	<b>Total</b>	48	96,0	100,0	
<b>Omisso</b>	<b>Sistema</b>	2	4,0		
<b>Total</b>		50	100,0		

Tabela 4. Dados referentes à frequência semanal/dias de prática (curso de Enfermagem)

		Frequência	%	% Válida	% Cumulativa
<b>Válido</b>	<b>0 Dias</b>	30	57,7	60,0	60,0
	<b>1 Dia</b>	1	1,9	2,0	62,0
	<b>2 Dias</b>	6	11,5	12,0	74,0
	<b>3 Dias</b>	11	21,2	22,0	96,0
	<b>4 Dias</b>	2	3,8	4,0	100,0
	<b>Total</b>	50	96,2	100,0	
<b>Omisso</b>	<b>Sistema</b>	2	3,8		
<b>Total</b>		52	100,0		

Tabela 5. Análise descritiva das variáveis dependentes,

Categorias (QMAD)	Enfermagem		Desporto	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
<b>Realização/estatuto</b>	2.744	1.1053	3.048	1.2224
<b>Objetivos desportivos</b>	3.626	0.9331	3.180	1.0016
<b>Orientação para o grupo</b>	3.524	0.9064	3.208	1.1198
<b>Excitação</b>	4.233	1.9410	3.673	3.2569
<b>Divertimento</b>	3.650	0.8452	3.723	1.7288
<b>Influência social</b>	3.236	0.8003	3.564	1.1371

Após análise da Tabela 5 que representa os valores da média e do desvio-padrão dos 6 fatores do QMAD, respetivamente, pudemos perceber melhor quais os níveis de importância dados por cada um dos inquiridos a cada uma das categorias que lhes foi apresentada.

Na primeira categoria (Realização/Estatuto) é visível que, no curso de Enfermagem, os inquiridos acham pouco importante a realização/estatuto no desporto, já os alunos inquiridos do curso de Desporto acham importante a realização/estatuto no desporto em que praticam. Em relação ao desvio padrão os dados são muito semelhantes. Na segunda categoria, que diz respeito aos Objetivos Desportivos, são considerados importantes para ambos os cursos, sendo o desvio padrão um pouco mais elevado no curso de Desporto. Na terceira categoria (Orientação para o grupo), acontece o mesmo que na segunda categoria sendo neste caso apesar do desvio padrão ser muito idêntico também acabar por ser um pouco mais elevado no curso de Desporto. Na quarta categoria (Excitação), temos o caso em que temos os alunos de Enfermagem acham muito importante enquanto os de Desporto acham importante. Em relação ao desvio padrão temos o resultado mais díspar do estudo entre Desporto e Enfermagem. Na quinta categoria (Divertimento), em média os dois cursos acham importante esta vertente no desporto em que estão inseridos, já no desvio padrão o resultado superior no curso de Desporto. Na sexta categoria (Influência Social), os alunos de ambos os cursos acham importante, e em relação ao desvio padrão nesta categoria é também um pouco superior no curso de

Desporto em relação ao curso de Enfermagem.

No âmbito destes estudos no sexo feminino existe uma menor participação no Desporto, facto teoricamente (fontes) associado ao estabelecimento de prioridade em outras atividades, tais como compromissos escolares (George, 2010). Este fator é relevante se compararmos a média de estudantes em cada curso, sendo que o de Enfermagem analisado no presente estudo foi constituído maioritariamente por mulheres, contrariamente ao curso de Desporto (maioritariamente alunos masculinos) (Cid et al., 2012). Assim, a análise da descrição dos motivos que levam os estudantes a serem mais ativos através do envolvimento em prática desportiva consiste na primeira etapa para entendermos a sua motivação e, em função desse conhecimento, promover a prática desportiva de forma diferenciada e ajustada a cada público (Januário et al., 2012).

Estudos futuros nesta área são fundamentais para compreender os motivos que conduzem à prática de atividade física desportiva no contexto do Ensino Superior em estudantes de diferentes áreas, tentando compreender os motivos para a prática no sentido de proporcionar cada vez mais um maior envolvimento da população académica, o que conduzirá a amplos benefícios na sociedade no futuro.

## Conclusões

Verificou-se que os alunos do curso de Desporto são os que apresentam maior motivação para praticar desporto. Podemos também verificar que a categoria que tem maior destaque em ambos os cursos é a categoria da “Motivação”, ou seja, a manutenção da forma física e fazer exercício. A categoria “Realização/Estatuto” é aquela que motiva menos tantos os alunos de Desporto como os de Enfermagem. Podemos concluir, que a motivação no curso de Desporto para a prática de desporto tende a ser superior comparativamente aos alunos de Enfermagem, algo que era previsível pois os alunos de Desporto estão mais motivados para a prática de exercício físico, embora os alunos do curso de Enfermagem tenham apresentado bons resultados de motivação no desporto

## Referências Bibliográficas

- 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
- Calfas, K., & Taylor, W. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6: 406-423.
- Cid, L., Rosado, A., Alves, J., & Leitão, C. (2012). Tradução e Validação

de Questionários em Psicologia do Desporto. In A. Rosado, I. Mesquita & C. Colaço (Eds.), *Métodos e Técnicas de Investigação Qualitativa* (pp. 29-64). Lisboa: Ed. FMH.

George, B.G. (2010). Forfeit: Opportunity, choice, and discrimination theory under Title IX. *Yale Journal of Law and Feminism*; 22(1): 1-52.

Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V. & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*; 8(4): 38-51.

Mahoney, J.L., Larson, R. & Eccles, J., eds (2005) *Organized Activities as Contexts of Development: Extracurricular Activities, After-School and Community Programs*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Serpa, S. & Frias, J. (1990). Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

**Fábio Faustino, Paula Lemuchi**, alunos do 3.º ano da Licenciatura em Desporto (2017/2018). Trabalho desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Seminário de Investigação em Desporto.

**Teresa Figueiredo**, doutorada em Motricidade Humana, na especialidade de Ciências da Motricidade, pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Coordena o Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Desenvolve investigação, predominantemente, na área do Comportamento Motor.

**Ana Pereira**, licenciada em Educação Física e Desporto e Doutorada 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.

**Paulo Nunes**, doutor em Motricidade Humana na especialidade de Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade humana da Universidade de Lisboa. Professor Adjunto na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido investigação ao nível do Desenvolvimento Organizacional, Turismo, Sociologia e Gestão do Desporto.

**Ana Cristina Corrêa Figueira**, doutoranda pela Universidade do Porto em Atividade Física e Saúde. Membro do Centro de Investigação em Atividade Física, saúde e Lazer. Desenvolve a sua investigação na área do exercício físico e saúde. Coordenadora da Licenciatura em Desporto e do CTeSP em Desportos de Natureza da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Subdiretora da Escola Superior de Educação do mesmo instituto.

**Fernando Santos**, doutorado pela Universidade da Madeira em Ciências do Desporto. Membro integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida. Desenvolve a sua investigação no âmbito do futebol, nas áreas da pedagogia do desporto, observação e análise e organização/planeamento do treino.

**Mário Espada**, doutorado em Motricidade Humana pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa e concluiu o Pós-Doutoramento em 2015 na Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - São

Paulo, Brasil. 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, Centro Investigação Educação e Formação da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal e Centro de Desenvolvimento de Produto e Transferência de Tecnologia da Escola Superior de Tecnologia do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido a sua investigação na área da Fisiologia do Exercício, Treino Desportivo, Biomecânica e Ciências da Educação.