

A Motivação para Prática de Atividades Desportivas em Praticantes Federados de Basquetebol e Atletismo

Tiago Morgado, Diogo Freire

Alunos do 3.º ano da Licenciatura em Desporto

Paulo Nunes (paulo.nunes@ese.ips.pt)

Teresa Figueiredo (teresa.figueiredo@ese.ips.pt)

Ana Figueira (ana.figueira@ese.ips.pt)

Ana Pereira (ana.fatima.pereira@ese.ips.pt)

Fernando Jorge Santos (fernando.santos@ese.ips.pt)

Mário Espada (mario.espada@ese.ips.pt)

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal

Resumo

O presente estudo pretende estudar a motivação para a prática de atividade desportivas em praticantes federados de basquetebol e atletismo. A amostra foi constituída por 81 jovens praticantes ($n=35$ de basquetebol e $n=46$ de atletismo). O instrumento utilizado para a recolha dos dados foi o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD). A análise de dados foi feita através da estatística descritiva. Os resultados demonstram que os atletas inquiridos centram as suas motivações no trabalho em equipa (afiliação específica), fazer coisas em que se é bom (estatuto), ser reconhecido e ter prestígio (estatuto), entrar em competição (competição) e descarregar energias (emoções). De acordo com os resultados, podemos concluir que uma vez que os atletas são federados, foi visível uma maior motivação extrínseca, estando mais orientada para o ego.

Palavras-chave:

Motivação, Atletismo, Basquetebol, Desporto Federado, Teoria da Autodeterminação, Teoria dos Objetivos de Realização

Abstract

The present study intends to study the motivation to practice sports in federated basketball and athletics practitioners. The sample consisted of 81 young athletes ($n=35$ basketball and $n=46$ athletics). The instrument used to collect the data was the *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ). Data analysis was done through descriptive statistics. The results show that the interviewed athletes focus their motivations on teamwork (specific affiliation), do things that are good (status), be recognized and have prestige (status), compete (competition) and discharge energy (emotions). According to the results, we can conclude that once the athletes are federated, a greater extrinsic motivation was visible, being more ego oriented.

Key concepts:

Motivation, Athletics, Basketball, Federated Sports, Theory of Self-Determination, Theory of Achievement Objectives

Introdução

É de forma comum aceite os amplos benefícios da prática de atividade física (AF), embora os níveis de envolvimento evidenciem um declínio pronunciado durante a adolescência (Kimm, et al., 2005). Estes dados tornam-se preocupantes uma vez que é referido por diversos investigadores que níveis elevados de atividade física na adolescência e juventude tem repercussões no que vão ser os hábitos de vida saudável na idade adulta (Marques, Barbara, Lucas, & Videira, 2017, Vankim, Laska, Ehlinger, Lust, & Story, 2010). Tem se vindo a verificar um acréscimo de comportamentos sedentários (ver televisão, usar o computador, falar com amigos) nos jovens e uma diminuição diminuição do nível de atividade física (Marques, Peralta, Martins, Sarmiento, & Costa, 2016), bem como o aumento da prevalência de comportamentos de risco (tabaco, álcool e drogas) (Esteves, Vieira, Bras, O'Hara, & Pinheiro, 2017).

A motivação para a prática desportiva e atividade física tem uma grande relevância no que diz respeito ao rendimento, à adesão e permanência em programas de atividade física (Moreno, Dezan, Duarte, & Schwartz, 2006). De acordo com Samulsky (Samulsky, 1992), motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma

meta, o qual depende de fatores pessoais e ambientais. Indo ao encontro do contexto do nosso estudo, motivação é o elemento fundamental para os atletas seguirem as orientações do treinador e aplicar-se nas unidades de treino (Paim, 2001). Conhecer a motivação para a prática desportiva pode ser decisivo para o seu planeamento, para o desenvolvimento de ações promotoras da atividade física e conhecer qual melhor oferta para uma determinada população (Januario, Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil, 2012).

Algumas teorias têm sido avançadas para a explicação da motivação para a prática desportiva: A Teoria da Autodeterminação - *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 1985) e a Teoria dos Objetivos de Realização - *Achievement Goal Theory* (Nicholls, 1984). De acordo com a Teoria da Autodeterminação a motivação está dependente da satisfação das necessidades de autonomia, competência e de relacionamento (Deci & Ryan, 2000). A satisfação das referidas necessidades explicam a motivação, que vai desde a ausência de motivação (amotivação) até à forma de motivação intrínseca (forças internas, do indivíduo) e extrínsecas (forças externas, ex.: recompensas, prémios) (Costa, et al., 2011; Monteiro, Moutão, Batista, & Cid, 2014).

Segundo a Teoria dos Objetivos de Realização as cognições, respostas afetivas e comportamento dos indivíduos estão relacionados por fatores pessoais e situacionais (Monteiro, Moutão, Batista, & Cid, 2014). Os indivíduos são motivados para demonstrarem ou desenvolverem elevados níveis de competência, através da sua orientação para a tarefa (melhorar e dominar a tarefa da sua modalidade) ou para o ego (demonstração de elevada competência perante os outros) (Cid et al. 2019; Nicholls, 1984).

De acordo com o referido, o nosso estudo pretende perceber quais as motivações de atletas federados de atletismo e basquetebol para a prática desportiva.

1. Metodologia

1.1. Amostra

A amostra do estudo foi constituída, de forma aleatória, por 81 jovens praticantes de basquetebol ($n= 35$) e de atletismo ($n=46$). As idades no Basquetebol variavam entre os 16 e 21 anos de idade e no Atletismo entre os 13 e 21 anos de idade.

1.2. Instrumento

Foi utilizado o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) (Serpa & Frias, 1990), adaptado do *Participation Motivation Questionnaire* (Gill, Gross & Huddleston, 1983), composto por 30 perguntas de preenchimento através de escala *likert* de 1 a 5, em que 1 corresponde a “nada importante” e 5 a “totalmente importante”.

1.3. Análise dos Dados

A análise dos dados foi efetuada recorrendo ao programa informático *Microsoft Excel*. Para o tratamento dos dados utilizou-se a estatística descritiva.

2. Resultados

Os dados apresentados são relativos ao estudo da motivação para a prática de atividades desportivas de atletas de basquetebol e atletismo. Foi utilizada, na organização das 30 questões em 8 fatores motivacionais (estatuto, emoções, prazer, competição, forma física, desenvolvimento técnico, afiliação geral e afiliação específica) a solução fatorial de Fonseca e Maia (Fonseca & Maia, 2001).

Tabela 1. *Motivação para a prática de atividades desportivas*

Fator	Questão	M
Estatuto	03. Ganhar	3,98
	05. Viajar	3,67
	12. Fazer alguma coisa em que se é bom	4,05
	14. Receber prémios	3,52
	19. Pretexto para sair de casa	3,70
	21. Ter a sensação de ser importante	3,88
	25. Ser conhecido	3,64
	28. Ser reconhecido e ter prestígio	4,05
Emoções	04. Descarregar energias	4,05
	07. Ter emoções fortes	3,98
	13. Libertar a tensão	3,88
Prazer	16. Ter alguma coisa para fazer	3,95
	29. Divertimento	3,88
	30. Prazer na utilização instalações desportivas e material desportivo	3,52
Competição	20. Entrar em competição	4,05
	26. Ultrapassar desafios	3,93
Forma Física	06. Manter a forma	3,81
	15. Fazer exercício	3,98
	17. Ter ação	3,64
	24. Estar em boa condição física	3,95
Desenvolvimento Técnico	01. Melhorar as capacidades técnicas	3,93
	10. Aprender novas técnicas	3,93
	23. Atingir um nível desportivo mais elevado	3,98
Afiliação Geral	02. Estar com os amigos	3,98
	11. Fazer novas amizades	3,70
	22. Pertencer a um grupo	3,52
Afiliação Específica	08. Trabalhar em equipa	4,09
	09. Influência da família	3,64
	18. Espírito de equipa	3,93
	27. Influência dos treinadores	3,70

Na tabela 2 apresentamos as motivações que os atletas deram mais importância e menos importância.

Tabela 2. *Motivações mais e menos importantes para envolvimento em atividades desportivas*

	Variável	Motivos	M
+	Afiliação Específica	“Trabalhar em equipa”	4,08
	Estatuto	“Fazer alguma coisa em que se é bom”	4,05
	Estatuto	“Ser reconhecido e ter prestígio”	4,05
	Competição	“Entrar em competição”	4,05
	Emoções	“Descarregar energias”	4,05
-	Estatuto	“Ser conhecido”	3,64
	Forma Física	“Ter ação”	3,64
	Afiliação Específica	“Influência da família”	3,64
	Estatuto	“Receber prémios”	3,52
	Prazer	“Prazer na utilização instalações desportivas e material desportivo”	3,52
	Afiliação Geral	“Pertencer a um grupo”	3,52

3. Discussão

A motivação tem sido objeto de estudo em diversas investigações, uma vez que a descrição das razões para a prática desportiva torna-se relevante para organizar a oferta desportiva (Januario, Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil, 2012). Os atletas inquiridos no nosso estudo centram as suas motivações nos fatores estatuto, emoções, competição

e afiliação específica. “*Trabalhar em equipa*” foi o motivo mais apontado pelos atletas, a motivação extrínseca está bastante patente nas razões para a prática das atividades desportivas, facto que não se pode dissociar da nossa amostra ser constituída por atletas federados.

Segundo Deci e Ryan (2000) a motivação extrínseca ocorre quando a prática desportiva é efetuada por razões não relacionadas à própria pessoa. No entanto não podemos deixar de salientar que as motivações, “*receber prémios*” e “*ser conhecido*” não são muito relevantes para os atletas inquiridos. Tal facto demonstra que apesar da motivação ser influenciada por razões externas, existe uma regulação interiorizada, ou seja, o comportamento é reforçado por pressões internas (envolvimento do ego) e o foco está na aprovação e si mesmo e/ou dos outros (Balbinotti & Capozzoli, 2008). De acordo com estudos efetuados este tipo de motivação externa está associada a menores níveis de autonomia (menor autodeterminação), estando os objetivos de realização orientados para o ego, o que pode promover menos divertimento, mais aborrecimento e menos persistência (Monteiro, Moutão, Batista, & Cid, 2014). Estas questões não deixam de ser relevantes quando estudos recentes revelam uma diminuição dos níveis de atividade física em adolescentes e jovens, havendo um

acréscimo de comportamentos sedentários (ver televisão, usar o computador, falar com amigos) (Marques, Peralta, Martins, Sarmento, & Costa, 2016) e um aumento da prevalência de comportamentos de risco (tabaco, álcool e drogas) (Esteves, Vieira, Bras, O'Hara, & Pinheiro, 2017), ganhando na atualidade relevância a Educação Física, o Desporto Escolar e a oferta desportiva dos clubes.

Os nossos resultados também revelam um aspecto importante. Apesar da motivação externa estar bem patente, os atletas inquiridos, também revelam um gosto pela competição, dando importância ao facto de “*entrar em competição*” e “*ultrapassar desafios*”. Cid e Louro (2010) relacionam a paixão e os objetivos de realização da prática desportiva, tendo verificado uma relação positiva entre a paixão obsessiva e a orientação para a tarefa. De acordo com o referido, para além dos atletas realizarem a prática desportiva por pressões internas e pelo reforço externo da identidade, não deixam de orientar o seu comportamento para a tarefa, escolhendo tarefas desafiadoras, valorizando o esforço e o empenho. Este facto parece também estar patente nos resultados da nossa investigação.

Estudos futuros devem promover uma amostra maior, com mais modalidades, diferenciando género e escalões etários, para fazer uma

caracterização da motivação mais rigorosa, podendo desta forma propor estratégias de manutenção das populações na atividade física.

Reflexões finais / Conclusões

Uma vez que os inquiridos estavam integrados em modalidades desportivas “formais”, foi visível uma maior motivação direcionada para o ego, nomeadamente em “*fazer algo em se é bom*” (estatuto); “*ser reconhecido e ter prestígio*” (estatuto) e “*entrar em competição*” (competição). Contudo, o facto de “*trabalhar em equipa*” (afiliação específica) ter sido o item mais pontuado parece-nos positivo para a retenção no Desporto, e relevante estando parte da amostra integrada no âmbito de uma modalidade individual (Atletismo). No que concerne às motivações que foram dadas menos importância são: “*receber prémios*” (estatuto), “*prazer na utilização instalações desportivas e material desportivo*” (prazer) e “*pertencer a um grupo*” (afiliação geral). As motivações em que foi dada menos relevância centram-se no prazer, forma física e afiliação.

Referências Bibliográficas

- Balbinotti, M., & Capozzoli, 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.
- Cid, L., & Louro, H. (2010). Praticar natação é uma paixão ou um sacrifício? estudo da relação entre o tipo de paixão que o atleta sente pela modalidade e a sua orientação motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 99-114.
- Cid L, Pires A, Borrego C, Duarte-Mendes P, Teixeira DS, Moutão JM, et al. (2019). Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. *PLoS ONE* 14(5): e0217218. doi: 10.1371/journal.pone.0217218
- Costa, V., Albuquerque, M., Lopes, M., Noce, F., Costa, I., Ferreira, R., & Samulsky, D. (2011). Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 537-546.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Esteves, D., Vieira, S., Bras, R., O'Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 261-270.
- Fonseca, A., & Maia, J. (2001). Análise factorial confirmatória à versão portuguesa do Participation Motivation Questionnaire. Em A. M.

-
- Fonseca, A. (1983). *FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1-14.
- Januario, 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.
- Kimm, S., Glynn, N., Obarzanek, E., Kriska, A., Daniels, S., Barton, B., & Liu, K. (2005). Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence: a multicentre longitudinal study. *The Lancet*, 366(9482), 301-307.
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Sarmiento, H., & Costa, F. C. (2016). Identificação de padrões de atividade física e comportamentos sedentários em adolescentes, com recurso à avaliação momentânea ecológica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 34(1), 38-45.
- Marques, E., Barbara, E., Lucas, J., & Videira, L. (2017). Atitudes dos estudantes do ensino secundário face à prática de atividade física. um estudo na região centro do Portugal. *Journal of Research in Social Pedagogy*, 29, 171-182.
- Monteiro, D., Moutão, J., Batista, P., & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da motivação e perceção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 10(4), 94-104.
- Moreno, R., Dezan, F., Duarte, L., & Schwartz, G. (2006). Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 103. Obtido de <http://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>
- Nicholls, J. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.
- Paim, M. (2001). Fatores motivacionais e desempenho no futebol. *Revista da Educação Física/UEM*, 12(2), 73-79.
- Samulsky, D. (1992). *Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática*. Belo Horizonte: Imprensa. Universitária/UFMG.
- Serpa, S., & Frias, J. (1990). *Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção*. Mionografia, Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana, Cruz Quebrada.
- Vankim, N., Laska, M., Ehlinger, E., Lust, K., & Story, M. (2010). Understanding young adult physical activity, alcohol and tobacco use in community colleges and 4-year post-secondary institutions: A cross-sectional analysis of epidemiological surveillance data. *BMC Public Health*, 10(208), 1-9.
-

Nota Biográfica

Tiago Morgado, Diogo Freire, alunos do 3.º ano da Licenciatura em Desporto. Trabalho desenvolvido na Unidade Curricular de Seminário de Investigação em Desporto da Responsabilidade da Professora Teresa Figueiredo e sob a orientação 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.

Teresa Figueiredo é doutora em Motricidade Humana, na especialidade de Ciências da Motricidade, pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Professora Coordenadora do Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Coordenadora da área científica de Ciências do Desporto e do Departamento de Ciências e Tecnologias. Vice-presidente do Conselho Técnico-Científico da ESE/IPS. Tem desenvolvido a sua investigação na área do Comportamento Motor e nas Ciências do Desporto.

Ana 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

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

Fernando Jorge 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/planejamento do treino.

Mário Espada é Doutoramento 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.