

Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica

CDD. 20.ed. 159
613.7

Marcos Alencar Abaide BALBINOTTI*
Carla Josefa CAPOZZOLI**

*Université de
Sherbrooke - Canadá.
**Universidade Federal
do Rio Grande do Sul.

Resumo

Motivação é entendida dentro do contexto da teoria da Autodeterminação. Esta sugere que uma pessoa pode ser motivada em diferentes níveis. O estudo procurou verificar a existência (ou não) de diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre os índices motivacionais de seis dimensões (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), controlando-se as seguintes variáveis: sexo e grupo de idades. O IMPRAF-126 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física) foi respondido por 300 praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre/RS, de ambos os sexos e com idades variando entre 18 e 65 anos. As diferenças foram interpretadas conforme a teoria da autodeterminação e do desenvolvimento vital humano. Um dos importantes resultados encontrados indica que a dimensão Saúde é a que mais motiva os praticantes de ginástica em academias, quando controladas as variáveis Sexo e Grupo de Idades. Novos estudos devem ser conduzidos a fim de verificar possíveis diferenças no perfil motivacional quando controladas outras variáveis.

UNITERMOS: Motivação; Atividade física; Academia de ginástica; Estudo exploratório.

Introdução

Este artigo explora dados colhidos em academias de ginástica de Porto Alegre/RS. Testa a ocorrência de possíveis diferenças significativas (ou semelhanças estatísticas) nos níveis de motivação à prática regular de atividade física com praticantes em academias de ginástica, dentro do contexto da Teoria da Autodeterminação (DECI & RYAN, 1985; RYAN & DECI, 2000a), conforme as variáveis de controle: *sexo e grupo de idades*. Para melhor responder a este objetivo, apresentam-se, inicialmente, aspectos referentes ao plano teórico relativo à motivação e, em seguida, aqueles referentes ao plano empírico. Finalmente, após a apresentação do método (procedimentos, sujeitos e instrumentos), são apresentados os resultados conforme os princípios métricos norteadores comumente aceitos na literatura especializada. As conclusões têm origem neste processo.

A motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan

Sistematizada por DECI e RYAN (1985) e RYAN e DECI (2000a), a Teoria da Autodeterminação (Self-

Determination Theory) é amplamente aceita e utilizada em diversas áreas do conhecimento acadêmico: educação (DECI & RYAN, 2002; REEVE, DECI & RYAN, 2004; RYAN & LYNCH, 2003), saúde (SHELDON, WILLIAMS & JOINER, 2003; WILLIAMS, DECI & RYAN, 1998; WILLIAMS, 2002), administração de empresas (DECI, RYAN, GAGNÉ, LEONE, USUNOV & KORNAZHEVA, 2001; GAGNÉ & DECI, 2005; VANSTEENKISTE, LENS, DEWITTE, DEWITTE & DECI, 2004), ambientalismo (KOESTNER, HOULFORT, PAQUET & KNIGHT, 2001; PELLETIER, 2002; PELLETIER, DION, TUSON & GREEN-DEMERS, 1999; VILLACORTA, KOESTNER & LEKES, 2003), religião (BAARD & ARIDAS, 2001; NEYRINCK, LENS & VANSTEENKISTE, 2005; RYAN, RIGBY & KING, 1993; STRAHAN & CRAIG, 1995), Política (KOESTNER, LOSIER, VALLERAND & CARDUCCI, 1996; LOSIER & KOESTNER, 1999; LOSIER, PERREAU, KOESTNER & VALLERAND, 2001), entre outros, inclusive no esporte e atividade física (DECI & OLSON, 1989; FREDERICK & RYAN, 1995; VALLERAND & LOSIER, 1999). Esta teoria preconiza que um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrínsecamente), ou ainda, ser amotivado durante a prática de qualquer atividade.

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN & DECI, 2000b). Tem sido subdividida em três tipos: para saber, para realizar e para experiência. A motivação intrínseca *para saber* ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade; a motivação intrínseca para realizar ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e a motivação intrínseca *para experiência* ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para experienciar as situações estimulantes inerentes à tarefa (BRIÈRE, VALLERAND, BLAIS & PELLETIER, 1995).

Já a motivação extrínseca, segundo RYAN e DECI (2000a), ocorre quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Entretanto, estes motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau de autonomia, criando, basicamente, três categorias desta motivação: a) aquela de *regulação externa*: quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de conseqüências negativas, como críticas sociais (este tipo de motivação pode ser observado no âmbito esportivo quando o treinador impõe penas aos atletas, quando não realizarem as tarefas propostas); b) aquela de *regulação interiorizada*: quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas

como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito (este comportamento pode ser visto quando alguém realiza uma atividade por “descargo de consciência”); c) aquela de *regulação identificada*: quando um sujeito realiza uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante. Este tipo de comportamento é visualizado, por exemplo, no diálogo de um atleta que diz que aulas de alongamento são importantes porque seu treinador disse, e mesmo não gostando de executar ele o realiza.

RYAN e DECI (2000a), também citam a *amotivação*, construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física. Segundo estes indivíduos, a atividade ou não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório, no seu próprio ponto de vista (BRIÈRE et al., 1995).

Entretanto, convém se fazer algumas ressalvas. PETHERICK e WEIGAND (2002) sugerem que a simples divisão entre motivação intrínseca e extrínseca pode gerar uma dicotomia simplista entre as duas. Também é necessário que se diga que ser motivado extrinsecamente não corresponde a um comportamento negativo. De acordo com RYAN, FREDERICK, LEPES, RUBIO e SHELDON (1997), os motivos extrínsecos possuem um grande grau de autonomia. Porém, motivos intrínsecos possuem caráter fundamentalmente autodeterminável. Esta relação de autonomia pode ser mais bem compreendida na taxonomia (FIGURA 1) organizada por RYAN e DECI (2000a).

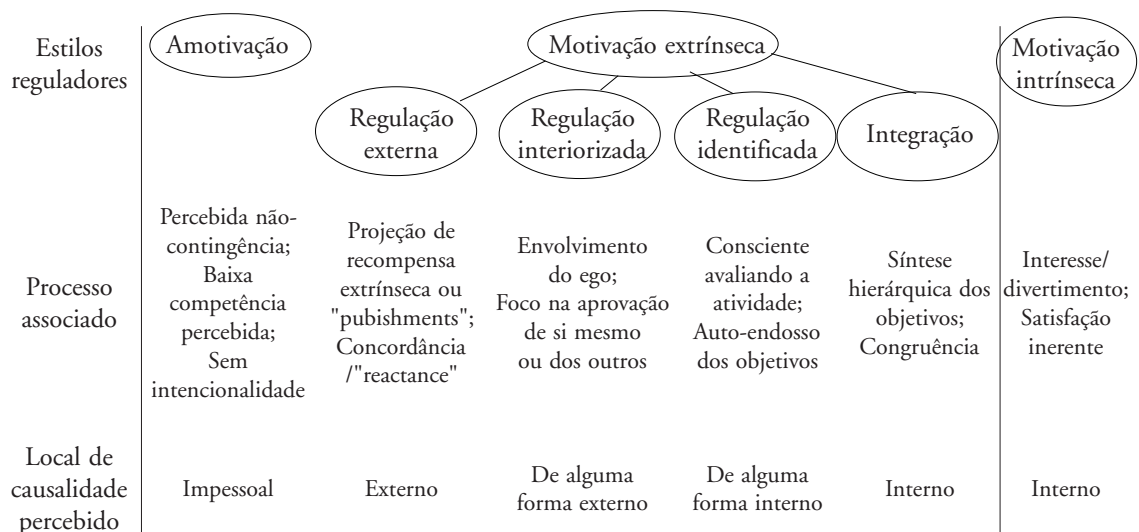


FIGURA 1 - Taxonomia da motivação humana.

Por exemplo, um sujeito, logo após sofrer uma ameaça de enfarto tem uma longa conversa com o médico que explica detalhadamente a importância de mudanças nos seus hábitos de vida como forma de diminuir as chances de novas intercorrências. Disposto a diminuir os riscos a que está exposto, o sujeito passa a seguir rigorosamente as recomendações médicas na adoção de um estilo de vida mais saudável. Na situação descrita, a motivação do sujeito, embora seja *extrínseca*, é suficientemente intensa para garantir a manutenção do comportamento. Este tipo de situação é um típico exemplo de motivação *extrínseca* do tipo *regulação identificada*, onde houve uma avaliação e endosso dos objetivos da atividade por parte do sujeito (RYAN & DECI, 2000a).

A motivação no plano empírico

Em decorrência destes pressupostos, diversos pesquisadores, com o intuito de melhor conhecer diversos aspectos sobre os fatores motivacionais, tentam relacionar a motivação à prática de atividades físicas ao gênero e a idade (CASTRO, 1999; LORES, MURCIA, SANMARTÍN & CAMACHO, 2004), e a outras variáveis (WANG & WIESE-BJORNSTAL, 1996; WEINBERG, TENENBAUM, MCKENZIE, JACKSON, ANSHEL, GROVE & FOGARTY, 2000) que poderiam interferir na motivação do sujeito em praticar atividades físicas.

LORES et al. (2004) avaliaram a motivação a prática de atividade física em universitários. Para tanto, uma amostra de 801 alunos, de ambos os sexos, com idades que variaram de 18 a 45 anos foi utilizada. O instrumento adotado pelos pesquisadores foi o CAMIAF

(Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-desportivas). Entre outros aspectos, os resultados obtidos indicaram que, por um lado, os sujeitos do sexo masculino são significativamente ($p < 0,001$) mais motivados pela competitividade e a superação de limites do que as mulheres, e que, por outro lado, as mulheres são significativamente ($p < 0,001$) mais motivadas por aspectos relacionados à estética, do que os homens. Quanto às comparações relacionadas à idade, os resultados indicaram que a motivação à prática de atividade física relacionada à competitividade e superação de limites diminui significativamente ($p < 0,01$) com a idade, em contraposição a motivação relacionada à saúde e ao abandono do sedentarismo que aumenta significativamente ($p < 0,05$) com o passar dos anos.

Nesta mesma linha, CASTRO (1999) avaliou as diferenças na motivação de 225 praticantes de etnografia e danças folclóricas, de ambos os sexos, com idades variando de 10 a 75 anos. Foi utilizado o QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas) de SERPA e FRIAS (1990), e os resultados indicaram que, na amostra avaliada, as mulheres são significativamente ($p < 0,05$) mais motivadas por aspectos ligados a prática da dança (praticar a dança folclórica), enquanto que os homens são significativamente ($p < 0,05$) mais motivados por aspectos ligados a socialização (estar com os amigos). Além disto, os resultados encontrados neste estudo mostraram que os praticantes de dança mais jovens, são significativamente ($p < 0,05$) mais motivados por aspectos ligados ao prazer e socialização, já os praticantes mais velhos são mais motivados pelos valores associados à dança, tais como a preservação do patrimônio cultural.

Questão central desta pesquisa

Partindo-se dos conteúdos teóricos e empíricos apresentados anteriormente, foi possível formular a seguinte questão central desta pesquisa: “existem diferenças significativas ($p < 0,05$) nas médias dos escores das dimensões motivacionais para a prática

regular da atividade física nos sujeitos investigados, segundo o *sexo* e *grupo de idades*?” Para adequadamente responder a esta questão foram empregados procedimentos metodológicos, éticos e estatísticos. Estes procedimentos serão apresentados a seguir.

Método

Procedimentos, sujeitos e instrumentos

Inicialmente, e para se poder realizar a pesquisa dentro das próprias academias, foram contatados

os responsáveis, onde requereu-se a permissão de realizá-la dentro de suas instalações. No contato

inicial, o pesquisador se identificou, explicou o tema e o objetivo da pesquisa. Quando se mostrou necessário, foi agendada uma visita onde outras explicações eram apresentadas, sempre a pedido do praticante. Após, os convidados, especificamente aqueles que aceitaram participar, assinaram o consentimento informado. Por fim, considerando que não era exigida a identificação por nome dos participantes, os praticantes foram assegurados da confidencialidade de suas respostas.

Assim, um total de 300 praticantes de atividade física regular em academias de ginástica, gaúchos, de ambos os sexos, e com idades que variaram de 18 a 65 anos, responderam o IMPRAF-126. Destaca-se que esta amostra foi escolhida pelos critérios de disponibilidade e acessibilidade (MAGUIRE & ROGERS, 1989).

Como se vê na TABELA 1, não existem frequências inferiores a 30 sujeitos em nenhum dos cinco subgrupos das duas variáveis sócio-demográficas controladas neste estudo (ver valores em negrito). De acordo com as exigências de alguns autores (ANGERS, 1992; BISQUEIRA, 1987; BRYMAN & CRAMER, 1999; NUNNALLY, 1978; PESTANA & GAGEIRO, 2003; REIS, 2001) trata-se de amostra suficientemente grande para estudos de natureza descritivo-comparativa.

As idades foram divididas em três grupos, conforme sugerido por PAPALIA e OLDS (2000), a saber: de 18 a 20 anos (adolescente; 14%); de 21 a 40 anos (jovem adulto; 63,66%); e, de 41 a 65 anos (meia-idade; 22,33%). Ainda, destaca-se que esta amostra é composta por 52,66% de sujeitos do sexo masculino e 47,33% do sexo feminino.

TABELA 1 - Frequência dos sujeitos por subgrupos da amostra.

Variáveis		Sexo		Grupo de idades (em anos)		
		M	F	18 a 20	21 a 40	41 a 65
Sexo	Feminino	158	-	-	-	-
	Masculino	-	142	-	-	-
Grupo de idades (em anos)	18 a 20	34	8	42	-	-
	21 a 40	102	89	-	191	-
	41 a 65	22	45	-	-	67

Foram utilizados dois instrumentos: um “Questionário Bio-Sócio-Demográfico”, apenas para controle das variáveis *sexo* e *grupo de idades*; e, o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” (IMPRAF-126), elaborado por BALBINOTTI (2003).

O IMPRAF-126 (BALBINOTTI, 2003) é um inventário que avalia seis das possíveis dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares. Trata-se de 120 itens agrupados seis a seis, observando a seguinte seqüência: o primeiro item do primeiro bloco de seis apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional *Controle de Estresse* (CE) (ex.: liberar tensões mentais), a segunda *Saúde* (Sa) (ex.: manter a forma física), a terceira *Sociabilidade* (So) (ex.: estar com amigos), a quarta *Competitividade* (Co) (ex.: vencer competições), a quinta *Estética* (Es) (ex.: manter bom aspecto) e a sexta *Prazer* (Pr) (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 20 blocos (perfazendo um total de 120 questões). O bloco de número 21 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo é verificar o grau de concordância acordada a primeira e a segunda resposta ao mesmo item.

As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada dimensão é analisada individualmente, mas um resultado total também pode ser obtido. Assim, um escore bruto elevado, seja em cada uma das dimensões ou na escala total, indica um alto grau de motivação à prática regular de atividades físicas.

BALBINOTTI e BARBOSA (2008) testaram a validade de construto do IMPRAF-126 por meio de análises fatoriais confirmatórias com ajuda de uma grande amostra de 1377 sujeitos de ambos os sexos e com idades variando de 13 a 83 anos. Seus resultados satisfatórios (GFI = 0,859; AGFI = 0,854; RMS = 0,065) permitiram concluir que o instrumento avalia adequadamente o construto em questão (digase, a “Motivação à Prática Regular de Atividade Física”). Ainda, a fim de demonstrar a consistência interna das seis dimensões do instrumento, cálculos Alpha de Cronbach foram conduzidos e seus resultados (Controle de Estresse = 0,92; Saúde = 0,90; Sociabilidade = 0,93; Competitividade = 0,94; Estética = 0,92; e, Prazer = 0,89) indicaram que os itens constitutivos de cada uma das seis dimensões do instrumento são suficientemente precisos e fidedignos. A partir de todos esses resultados pode-se assumir que o IMPRAF-126 avalia, de forma precisa, aquilo que se propõe avaliar.

Resultados, interpretações e discussões

A fim de responder, adequadamente, a questão central desta pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos através do IMPRAF-126, segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (ANGERS, 1992; BISQUEIRA, 1987; BRYMAN & CRAMER, 1999; DASSA, 1999; PESTANA & GAGEIRO, 2003; REIS, 2001; TRUDEL & ANTONIUS, 1991; VALLERAND, 1989). Caminho feito apresenta-se, sucessiva e sistematicamente, os resultados das estatísticas descritivas gerais e por variável controlada e das comparações de médias conforme cada variável controlada (*sexo e grupo de idades*).

Estatísticas descritivas por variável “sexo” controlada

A TABELA 2 apresenta o resultado obtido em cada uma das seis dimensões em estudo, conforme o sexo dos praticantes. De maneira geral, deve-se dizer que as mulheres apresentam médias aritméticas nominais maiores que as dos homens nas seguintes dimensões: *Controle de Estresse, Saúde e Estética*. Já os homens, apresentam maiores médias nominais nas dimensões *Sociabilidade, Competitividade e Prazer*. Os resultados obtidos a

partir das estatísticas de Assimetria e Achatamento revelam que, na verdade, foram as mulheres que fundamentalmente distorceram a curva de distribuição geral de dados da amostra em estudo, na dimensão *Saúde* (ver TABELA 2).

Esses resultados referentes à dimensão *Saúde* vão ao encontro daqueles obtidos com as estatísticas de tendência central explorados nesta mesma dimensão (média aritmética, média aparada, moda e mediana). Trata-se de um resultado interessante, pois, a princípio, não se poderia imaginar que o fato de ser mulher fosse marcante para aderir à prática regular de atividade física, na dimensão *Saúde*. Por outro lado, pode-se pensar que a presença de casos extremos (aberrantes) pode ter sido mais comum nas mulheres, e isso tenha causado a distorção na curva de distribuição dos dados. Essa análise não foi conduzida neste estudo, mas sugere-se que em estudos futuros, com populações semelhantes, ou mesmo outra, se faça essa análise para que se possa conhecer melhor este comportamento específico dos dados (ou se descubra que, na realidade, tenha ocorrido apenas a manifestação de casos isolados, nesta amostra específica, e que, portanto não se trata de uma indicação que possa ser generalizada).

TABELA 2 - Estatísticas descritivas por dimensão, controlando-se a variável Sexo ($N_m = 158$; $N_f = 142$).

Dimensão	Categoria	Tendência central e não central					Normalidade			Assimetria	Achata- mento
		\bar{X} (DP)	Mínimo- Máximo	M_{ed}	Trimed 5%	M_{od}	K-S	gl	Sig	Skewness/- EP _s	Kurtosis/- EP _k
CE	Masculino	63,46 _(18,70)	20-100	65,00	63,73	38,00 ^b	0,06	158	0,09	- 1,24	1,65
	Feminino	64,89 _(18,57)	20-100	67,50	65,29	77,00	0,09	142	0,00	1,82	1,57
Sa	Masculino	75,06 _(13,01)	39-100	76,00	75,43	72,00	0,05	158	0,20*	- 1,79	- 0,64
	Feminino	76,78 _(14,62)	29-100	79,50	77,80	74,00	0,12	142	0,00	- 5,59	3,37
So	Masculino	51,24 _(19,40)	20-100	53,50	51,02	20,00	0,07	158	0,04	0,02	- 2,49
	Feminino	44,78 _(17,84)	20-083	42,00	44,16	20,00	0,09	142	0,00	1,87	- 2,23
Co	Masculino	47,29 _(17,90)	20-100	43,50	46,45	29,00 ^c	0,10	158	0,00	3,18	- 0,70
	Feminino	40,97 _(13,54)	20-082	39,00	40,39	30,00	0,08	142	0,02	3,25	- 0,32
Es	Masculino	63,55 _(15,52)	20-096	63,50	63,75	60,00 ^d	0,05	158	0,20*	- 1,11	- 0,49
	Feminino	66,28 _(14,38)	23-098	67,50	66,40	55,00 ^e	0,06	142	0,20*	- 1,04	0,31
Pr	Masculino	70,44 _(14,53)	26-100	72,50	70,84	75,00	0,09	158	0,00	- 2,50	- 0,26
	Feminino	68,95 _(15,78)	20-097	71,00	69,74	68,00 ^f	0,08	142	0,02	- 3,06	0,17

CE = Controle de Estresse;
Sa = Saúde;
So = Sociabilidade;
Co = Competitividade;
Es = Estética;
Pr = Prazer;
Múltiplas Modas:
^b(38, 57, 65, 66, 74 e 82);
^c(29 e 34); ^d(60 e 68);
^e(55, 69 e 71);
^f(68 e 73);
* (p = 0,20) Nível mais baixo de real significância.

Outro resultado interessante nas estatísticas de distribuição, e que pode ser destacado a partir da TABELA 2, é o fato das dimensões *Competitividade e Prazer* apresentarem distorções de assimetria, na

curva de distribuição de dados, tanto para homens como para mulheres. Embora os índices nominais das médias aritméticas tenham sido favoráveis aos homens, para ambas as dimensões, pode-se dizer

que tanto um quanto outro sexo apresenta frequências (que distorcem a curva) localizadas a direita da distribuição, quando se trata da dimensão *Competitividade*. Essa distorção, para ambos os sexos, pode indicar que a *Competitividade* não é uma dimensão que motiva homens e mulheres a praticarem atividades físicas regulares em academias de ginástica. Por outro lado, quando se trata especificamente da dimensão *Prazer*, o comportamento dos dados foi o contrário, diga-se, ambos os sexos apresentam frequências (que distorcem a curva) localizadas a esquerda da distribuição. Essa distorção, para ambos os sexos, pode indicar que o *Prazer* é uma dimensão que motiva tanto homens quanto mulheres a praticarem atividades físicas regulares em academias de ginástica.

ROBERTSON e MUTRIE (1989) concluíram, em um de seus estudos, que o gênero feminino e adulto apresenta um grande número de barreiras a vencer (família e trabalho) para participarem de um programa de atividade física regular. Nesse mesmo estudo, estes pesquisadores concluíram que os homens possuíam conhecimento sobre os conceitos de fisiologia fazendo com que seus objetivos, nas práticas sistemáticas, fossem em direção ao alcance da performance física e da força. Parece que estas diferenças apresentadas, entre estes dois estudos, justificariam o conceito de maior “valor” à dimensão *Saúde* demonstrado pelo sexo feminino, demonstrando que esta dimensão supera a restrição à participação nas práticas em função dos compromissos assumidos, neste gênero. De outra forma, os sentimentos de *Prazer* parecem emergir dos resultados obtidos através do exercício, tanto para os homens quanto para as mulheres. CSIKSZENTMIHALYI (1975) e DECI e RYAN (1985) abordam que a sensação de satisfação (prazer) é relacionada com a motivação intrínseca. BENTO (1987) associa o hábito da atividade física e o prazer em executá-la à probabilidade do gosto se estender por toda a vida. Ainda, no estudo de MARCELLINO (2003) o conceito de lazer e prazer se associam para os praticantes e as conclusões apresentadas, em seu estudo, diagnosticaram que mais de 90% dos motivos dos alunos frequentarem as academias de ginástica estão relacionados ao lazer/prazer na prática.

Caminho feito foi conduzido o teste t para amostras independentes, para identificar as possíveis diferenças entre as dimensões (*Controle de Estresse,*

Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) que motivam os praticantes de ginástica em academias.

Comparações de médias por sexo

Os resultados indicaram que duas dimensões motivacionais apresentaram diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os sexos. Elas foram encontradas nas dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade*, e nos dois casos são favoráveis ao sexo masculino. Trata-se de um resultado interessante, pois pode-se imaginar que o fato de ser homem seja mais marcante para aderir a prática regular de atividade física, na dimensão *Sociabilidade* e *Competitividade*. Observa-se que os homens apresentam médias aritméticas nominais maiores ($\bar{X}_{(m)So} = 51,24$ e $\bar{X}_{(m)Co} = 47,29$) do que as mulheres ($\bar{X}_{(f)So} = 44,78$ e $\bar{X}_{(f)Co} = 40,97$) tanto na dimensão *Sociabilidade* quanto na dimensão *Competitividade*, respectivamente. O estudo de MARCELLINO (2003) concluiu que a dimensão *Sociabilidade* apresenta um evidente grau de importância nas academias de ginástica tanto para os homens como para as mulheres. Já a dimensão *Competitividade* não é referida na literatura, no contexto de academias de ginástica, corroborando com os achados desta pesquisa em demonstrar pouco grau de importância referido pelos praticantes. Apesar disso, esta dimensão pouco motivadora, parece estar mais associada à força e ao sexo masculino. As pesquisas (COHANE & POPE JUNIOR, 2001; ROBERTSON & MUTRIE, 1989) corroboram com estes achados, ao afirmar que o sexo masculino objetiva-se, dentre outros fatores motivacionais nas práticas em academias de ginástica, à busca da performance muscular e da força física. Alguns outros estudos, em outros contextos esportivos, têm avaliado estas diferenças entre dimensões da motivação, como a competitividade. Por exemplo, o estudo de LORES et al. (2004) que, entre outras coisas, testou a existência de possíveis diferenças entre homens e mulheres praticantes de atividade física na dimensão competitividade. Seus resultados indicam que os homens são significativamente ($p < 0,001$) mais motivados do que as mulheres quando a dimensão avaliada é a competitividade.

As demais dimensões motivam da mesma forma tanto os homens quanto as mulheres. A TABELA 3 apresenta esses resultados.

TABELA 3 - Comparações entre as médias das dimensões por “sexo”.

Dimensões	t	gl	p
Controle de estresse	- 0,665	298	0,507
Saúde	- 1,073	298	0,284
Sociabilidade	2,989	298	0,003
Competitividade	3,472	298	0,001
Estética	- 1,579	298	0,115
Prazer	0,852	298	0,395

Estatísticas descritivas por variável “grupo de idades” controlada

Destaca-se, conforme a TABELA 4, que os índices de motivação mais elevados foram

encontrados na dimensão *Saúde*, independente da variável controlada. Essa “norma” também foi encontrada para a dimensão que menos motiva os sujeitos avaliados: a *Competitividade*.

Muitos detalhes podem ser observados na TABELA 4, mas destaca-se o fato de que algumas dimensões motivacionais apresentarem aumento linear nas médias nominais de acordo com os Grupos de Idade (GI), e outras comportarem-se de forma precisamente contrária. A *Saúde* parece ser uma dimensão motivacional que aumenta nominalmente com relação aos GI em estudo. A *Competitividade*, por outro lado, diminui.

TABELA 4 - Estatísticas descritivas por dimensão, controlando-se a variável Grupos de Idade (GI).

Dimensões	Categorias	Tendência central e não central				Normalidade			Assimetria	Achata- mento	
		\bar{x} (DP)	Mínimo- Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	K-S	gl	Sig	Skewness/- EP _s	Kurtosis/- EP _k
CE	18 a 20	67,52 (17,76)	30-100	69,50	67,84	82,00 ^a	0,96	42	0,18	- 0,99	- 1,07
	21 a 40	65,75 (18,31)	22-100	67,00	66,17	57,00 ^b	0,08	191	0,00	- 2,00	- 1,51
	41 a 65	57,40 (18,66)	20-097	59,00	57,48	65,00	0,09	67	0,20*	- 0,38	- 1,39
Sa	18 a 20	74,78 (13,79)	45-097	72,00	75,10	72,00	0,96	42	0,19	- 0,17	- 1,20
	21 a 40	75,38 (13,80)	29-100	77,00	76,08	74,00 ^c	0,09	191	0,00	- 4,59	2,16
	41 a 65	77,97 (13,80)	37-100	80,00	78,93	79,00	0,13	67	0,00	- 3,84	2,71
So	18 a 20	58,38 (19,07)	27-100	62,50	58,16	29,00 ^d	0,95	42	0,12	- 0,01	- 1,33
	21 a 40	46,42 (18,51)	20-086	46,00	45,89	20,00	0,09	191	0,00	1,21	- 2,98
	41 a 65	46,83 (18,27)	20-083	42,00	46,46	20,00	0,11	67	0,03	0,63	- 1,80
Co	18 a 20	55,19 (19,39)	22-100	48,00	54,65	45,00	0,94	42	0,04	1,49	- 0,81
	21 a 40	42,96 (15,30)	20-091	40,00	42,32	36,00	0,09	191	0,00	3,45	- 0,83
	41 a 65	41,28 (14,20)	20-082	39,00	40,55	30,00	0,11	67	0,02	2,69	0,09
Es	18 a 20	67,50 (15,32)	25-096	68,50	68,09	77,00	0,97	42	0,32	- 1,73	0,97
	21 a 40	65,47 (14,79)	23-098	68,00	65,57	60,00 ^e	0,07	191	0,02	- 1,05	- 0,42
	41 a 65	61,40 (15,15)	20-097	63,00	61,48	63,00	0,05	67	0,20*	- 0,43	0,25
Pr	18 a 20	75,54 (12,77)	50-100	77,50	75,62	69,00	0,97	42	0,32	- 0,63	- 0,81
	21 a 40	69,67 (15,15)	26-097	71,00	70,24	75,00	0,07	191	0,00	- 3,11	- 0,33
	41 a 65	66,28 (15,53)	20-092	69,00	66,96	79,00	0,11	67	0,02	- 2,19	0,28

CE = Controle de Estresse;
Sa = Saúde;
So = Sociabilidade;
Co = Competitividade;
Es = Estética;
Pr = Prazer;
^a Múltiplas Modas (82 e 88);
^b (57 e 77);
^c (74 e 78);
^d (29, 39 e 67) e
^e (60, 69 e 72).
0,20* = Nível mais baixo da real significância.

A TABELA 4 demonstra, ainda, outro aspecto interessante, e que deve ser destacado: o GI de 18-20 anos foi o que apresentou maiores médias em praticamente todas as dimensões motivacionais em estudo. A única exceção foi a dimensão *Saúde*. Surpreendentemente, este foi o grupo que apresentou a menor média nominal, nesta dimensão quando comparado com as médias dos GI de 21-40 anos e 41-65 anos, porém a segunda maior média

nominal quando comparadas às médias das outras dimensões motivacionais analisadas (*Controle de Estresse*, *Sociabilidade*, *Competitividade*, *Estética* e *Prazer*) dentro deste grupo. Considerando as estatísticas de tendência central apresentadas na TABELA 4, notadamente aquela relativa à média aritmética, pode-se destacar alguns pontos interessantes que devem ser sublinhados. Antes, entretanto, cabe salientarmos que adequadamente

interpretados. Independente da dimensão motivacional em análise, a variável Grupo de Idade (GI), e precisamente aquele grupo que varia entre 18 e 20 anos, foi o que apresentou, nominalmente, maiores médias de motivação para a prática regular de atividade física. A única exceção foi à dimensão *Saúde*, que, surpreendentemente, foi o grupo que apresentou a menor média nominal. Sendo assim, pode-se interpretar que esse grupo específico de praticantes entende a *Saúde* como uma dimensão pouco motivadora para a prática regular de atividade física. Esses resultados vêm ao encontro das afirmações de GRAÇA e BENTO (1993) quando concluíram que os adolescentes demonstravam pouca preocupação com o real conceito de saúde, do seu aspecto físico e da sua capacidade de rendimento. Ainda, no estudo de CARDOSO e GAYA (1997) resultados similares a esse foram encontrados, com jovens de escolas municipais de Porto Alegre, nesta mesma faixa etária.

Por outro lado, os valores nominais de média encontrados na dimensão *Prazer* representam que este grupo adere à prática regular de atividade física motivados por esta dimensão. Desta forma parece à dimensão *Prazer*, motivar os adolescentes a praticarem regularmente atividade física em academias de ginástica. Poder-se-ia, quem sabe, imaginar que eles seriam motivados intrinsecamente às práticas sistemáticas através do prazer que estas lhes causariam. O estudo recente de JUCHEM (2006) concluiu este achado, quando analisou as motivações em adolescentes tenistas, também encontrando a dimensão *Prazer* como fator motivacional mais aparente, e, ainda, corroborando com esta pesquisa na segunda dimensão mais motivadora: a Saúde. PAPALIA e OLDS (2000) comentam a importância do grupo de amigos, nesta fase, assim como o prazer desprendido por estes jovens em conviver em grupos. Segundo GOLD e WEISS (1987), as práticas esportivas são fundamentais para a integração. Ainda no estudo de SMITH (1999) e ULLRICH-FRENCH e SMITH (2006), demonstraram que o fato dos adolescentes se sentirem aceitos e sentirem amizades pelos parceiros de prática, resultava altos índices de motivação para participarem das práticas com prazer. Parece que a motivação extrínseca seria a justificativa para que esses jovens apresentassem a *Saúde* como a segunda dimensão motivacional mais importante para a aderência a essas práticas.

Já no GI de 21 a 40 anos a ordenação das dimensões motivacionais foi exatamente oposta ao grupo de 18-20 anos. Ou seja, no GI de 21-40 anos,

a média, na dimensão *Saúde*, se apresentou maior quando comparada ao GI de 18-20 anos enquanto que a média na dimensão *Prazer* se apresentou menor. Podem-se interpretar esses resultados, de acordo com a TABELA 4, observando que a dimensão *Saúde* apresenta distorções de assimetria, na curva de distribuição de dados, apresentando freqüências (que distorcem a curva) demonstrando uma longa cauda à esquerda, demonstrando que o GI de 21-40 anos se adere à prática regular da atividade física em academias por motivos relacionados à Saúde (o que vai ao encontro da média aritmética encontrada; $\bar{\chi}_{(18-20)Sa} = 75,38$). Esses resultados referentes à dimensão *Saúde* vão, também, ao encontro daqueles obtidos com as estatísticas de tendência central explorados nesta mesma dimensão (média aparada, moda e mediana). Observando as médias das dimensões motivacionais em estudo (CE, Sa, So, Co, Es e Pr) no grupo de idade de 21-40 anos, nota-se que estes indivíduos se aderiram nominalmente mais à prática regular da atividade física motivados pela busca da saúde. Trata-se de um resultado interessante e que corrobora com a literatura. Segundo PAPALIA e OLDS (2000) esta é a fase do desenvolvimento vital humano de plenitude física. Desta forma os indivíduos buscam o máximo resultado físico oferecido pelas práticas sistemáticas. O estudo de MARCELLINO (2003) concluiu que a saúde é o fator motivacional mais importante para os Jovens Adultos praticarem atividades físicas regulares em academias de ginástica. Outros estudos (CUNHA, 1999; DEVIDE, 2000; MELLO, 1997; PACHECO PEREIRA, 1996) ainda manifestam esta dimensão motivacional como importante, nesta faixa etária.

Quanto à dimensão *Prazer* ter sido a segunda dimensão mais motivadora para este GI de 21-40 anos, é interessante de se observar que, assim como nos adolescentes, no GI de 21-40 anos esta dimensão parece surgir, intrinsecamente, dos praticantes de ginástica em academias, mas, neste grupo, como resultado dos benefícios obtidos pela prática regular da atividade física. Outro fator interessante de ser observado, diz respeito às próximas dimensões motivacionais apresentadas, respectivamente, por este GI (21-40 anos), o *Prazer* e o *Controle de Estresse*. A dimensão *Controle de Estresse* mostrou-se um pouco distorcida quanto a sua simetria, apresentando uma pequena cauda à esquerda e demonstrando que os indivíduos se aderem por motivos relacionados ao Controle do Estresse (o que também vai de encontro à média aritmética encontrada, $\bar{\chi}_{Ce(21-40)} = 65,75$). Parece

que os resultados obtidos através dos exercícios sistemáticos proporcionam a sensação do prazer e posterior controle do estresse. Conforme PAPALIA e OLDS (2000) esta é a fase da busca do prazer, do pensamento pós-formal onde o jovem adulto lida com as incertezas, as contradições e os compromissos assumidos da vida adulta (ARLIN, 1984; LABOUVIE-VIEF, 1985, 1990; LABOUVIE-VIEF; HAKIM-LARSON, 1989; SINNOT, 1984; 1989a, b; 1991). Estes achados corroboram com alguns estudos (BERGER & MACINMAN, 1993; KING, TAYLOR & HASKELL, 1993; LONG, 1985; NUNOMURA, 1998; SINYOR, SCHWARTZ, PERONNET, BRISSON & SERAGANIAN, 1983; STEPTOE, 1994) que concluíram a relação positiva entre o bom condicionamento físico de jovens adultos e a diminuição do estresse.

Ainda analisando as estatísticas de distribuição, outro tópico importante a ser sublinhado, e que pode ser destacado a partir da TABELA 4, é o fato da dimensão motivacional em estudo *Estética*, nos GI 18-20 anos e 21-40 anos, apresentar as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e a moda) com valores muito assemelhados (ver TABELA 4). Esses resultados parecem revelar que tanto o GI de 18-20 anos quanto o GI de 21-40 anos valorizam a prática regular de atividade física exatamente por iguais motivos associados a esta dimensão. Por outro lado, a dimensão *Competitividade* apresenta uma distorção na simetria, demonstrando uma longa cauda à direita e com isso indicando que a *Competitividade* não é uma dimensão que motiva o GI de 21-40 anos a praticarem atividades físicas regulares em academias de ginástica (o que também vai ao encontro da média aritmética encontrada, $\bar{X}_{Co(21-40)} = 42,96$), nesta dimensão em estudo.

Quando se trata especificamente da dimensão *Sociabilidade*, outro resultado interessante deve ser sublinhado, ao se comparar as médias dos GI estudados na dimensão *Sociabilidade*: o fato de que, após os adolescentes (que apresentam médias maiores na dimensão *Sociabilidade*), os Jovens Adultos e as pessoas na Meia-Idade julgam a dimensão *Sociabilidade* menos importante nas práticas regulares de atividades físicas em academias. Segundo PAPALIA e OLDS (2000) o grupo de amigos continua representando papel importante no GI de 21-40 anos, mas ao contrário do adolescente, que busca a identificação com os pares, o jovem adulto admite a amizade baseada em interesses e valores mútuos. Isto justificaria o grau de importância diminuído na dimensão *Sociabilidade*, nestes

ambientes esportivos de academias de ginástica. De uma forma ou de outra, esses resultados discordam das afirmações de TAHARA, SCHWARTZ e SILVA (2003) e MELO (1997) que concluíram ser a *Sociabilidade* um fator motivacional importante, nas academias, para Jovens Adultos, demonstrando um conjunto de posturas integradoras, destes praticantes, nestes espaços. Já para DUARTE, SANTOS e GONÇALVES (2002) e BLAIR (1995) as conclusões de suas pesquisas abordam o fator *Saúde, Estética e Prazer* como mais importantes, nesta faixa etária.

Já o GI de 41-65 anos foi o que apresentou menores médias em, praticamente, todas as dimensões motivacionais em estudo. A única exceção foi a dimensão *Saúde* (que apresentou a maior média em relação aos outros GI). Sendo assim, pode-se interpretar que esse grupo específico de praticantes entende a *Saúde* como uma dimensão muito motivadora para a prática regular da atividade física em academias de ginástica. Esses resultados vêm ao encontro de PAPALIA e OLDS (2000) quando aborda que essa faixa etária está no declínio das capacidades físicas. Dessa forma, acredita-se que os objetivos, para a prática regular da atividade física em academias, sejam estabelecidos de forma diferenciada, nesse grupo. Ou seja, este é o momento em que o exercício promove a melhora das capacidades em declínio, objetivando, nesta faixa etária, o resgate dessas aptidões e a melhora da qualidade de vida.

Pode-se interpretar esses resultados, de acordo com a TABELA 4, observando que a dimensão *Saúde* apresenta distorções de assimetria, na curva de distribuição de dados, apresentando freqüências (que distorcem a curva) mostrando uma longa cauda à esquerda, demonstrando que o GI de 41-65 anos se adere à prática regular da atividade física em academias por motivos relacionados à *Saúde* (o que vai ao encontro da média aritmética encontrada; $\bar{X}_{Sa(41-65)} = 77,97$). Esses resultados referentes à dimensão *Saúde* vão, também, ao encontro daqueles obtidos com as estatísticas de tendência central explorados nesta mesma dimensão (média aparada, moda e mediana). Observando as médias das dimensões motivacionais em estudo (*Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer*) no grupo de idade de 41-65 anos, nota-se que estes indivíduos se aderiram nominalmente mais à prática regular da atividade física motivados pela busca da *Saúde*. Trata-se de um resultado interessante e que corrobora com o estudo de BARBOSA e SILVA (2001) quando conclui que a dimensão *Saúde* é a mais importante, em praticantes regulares de hidroginástica, nesta faixa etária.

Quanto à dimensão *Prazer* ter sido a segunda dimensão mais motivadora para este GI de 41-65 anos, é interessante de se observar que, assim como nos GI de 21-40 anos, esta dimensão parece surgir intrinsecamente dos praticantes de ginástica em academias, mas, neste grupo, como resultado da melhora da qualidade de vida proporcionada pela prática regular da atividade física nas academias de ginástica. Outro fator interessante de ser observado, diz respeito às próximas dimensões motivacionais apresentadas, respectivamente, por este GI (41-65 anos): a *Estética* ($\bar{\chi}_{Es(41-65)} = 61,40$), o *Controle de Estresse* ($\bar{\chi}_{Ce(41-65)} = 57,40$) e a *Competitividade* ($\bar{\chi}_{Co(41-65)} = 41,28$). A dimensão *Estética* apresentou-se como a terceira dimensão motivacional mais importante para esse GI. Segundo PAPALIA e OLDS (2000), estas pessoas buscam, nesta fase do desenvolvimento vital humano, resgatar os conceitos de “boa forma física” e “estética própria da idade” através das práticas regulares de atividades físicas. De uma forma ou de outra, esses resultados vem ao encontro das afirmações de MASSETTO, DUBAS, LUGUETTI e MANSOLDO (2004), MARCELLINO (2003), FLORINDO, LATORRE, TANAKA, JAIME e ZERBINI (2001) e ROBERTSON e MUTRIE (1989), que relacionam os objetivos dessa faixa etária à busca de uma performance física e estética, próprias para a idade. Ainda, DANTAS (1994) quando concluiu que dentre diversas razões para a prática de uma atividade física, nesta faixa etária, a busca de uma estética corporal está presente.

A fim de poder-se afirmar que essas diferenças nominais encontradas são estatisticamente significativas, o teste estatístico ANOVA One-Way foi conduzido e será apresentado seu resultado, a seguir, nas comparações entre as médias, por grupos de idade (GI).

Comparações de médias por grupos de idades

Quanto à variável grupo de idades, realizou-se a estatística ANOVA One-Way e seus resultados (ver TABELA 5) indicaram existir ao menos uma diferença altamente significativa ($p > 0,001$) entre os grupos de idades em quatro dimensões (*Controle de Estresse*, *Sociabilidade*, *Competitividade* e *Prazer*) observadas nos três grupos de idade, em estudo. O teste complementar de Bonferroni (considerando que as variâncias são homogêneas nas dimensões *Controle de Estresse*, *Sociabilidade* e *Prazer*) e o teste complementar Dunnett C (considerando que as variâncias não são homogêneas na dimensão

Competitividade) permitiram localizar estas diferenças.

TABELA 5 - Comparação entre as médias das dimensões por “grupo de idade” .

Dimensões	gl	F	p
Controle de estresse	2	5,993	0,003
Saúde	2	1,022	0,361
Sociabilidade	2	7,392	0,001
Competitividade	2	12,022	0,000
Estética	2	2,606	0,076
Prazer	2	4,971	0,008

Quanto à dimensão *Controle de Estresse* duas diferenças significativas ($p < 0,05$): uma entre os grupos de idade “18-20 anos” e “41-65 anos”. Ou seja, o grupo de “18-20 anos” parece praticar regularmente atividade física em academias com maior motivação para o *Controle de Estresse* quando comparado ao grupo de idade de “41 a 65 anos”. A outra diferença, entre o grupo de idade de “21 a 40 anos” e “41-65 anos”. Ou seja, o grupo de “21 a 40 anos” parece praticar regularmente atividade física em academias com maior motivação para o *Controle de Estresse* quando comparado ao grupo de “41-65 anos”. Este resultado parece revelar que os adolescentes (“18 a 20 anos”) se motivam mais a praticar regularmente atividades físicas em academias estabelecendo uma relação positiva entre essa prática e a conseqüente diminuição do estresse e que os indivíduos na Meia-Idade (“41 a 65 anos”) parecem motivarem-se em menor grau para essas práticas sistemáticas quando os objetivos são relacionados à diminuição nos níveis de estresse. Segundo PAPALIA e OLDS (2000) na adolescência ocorre uma série de transformações amplas, rápidas e variadas, demonstrando mais vulnerabilidade ao estresse. Ainda PIRES, DUARTE, PIRES e SOUZA (2004) comentam, nesta faixa etária, a preocupação dos adolescentes com o presente, a ansiedade em antecipar o futuro, a pressão psicológica da escolha profissional, a procura em satisfazer as expectativas dos adultos, como representações de pressão emocional, demonstrando os benefícios dos exercícios regulares, nesta fase. De uma forma ou de outra, esses resultados vem ao encontro das afirmações de MAGALHÃES NETO e FRANÇA (2003) quando concluíram uma redução significativa [$x_2(1), n = 24, = 8,54; p = 0,003$] no nível de estresse após exercícios resistidos em academias de ginástica e na modalidade musculação. Além disso, o estudo

permitiu mostrar uma associação entre a carga de trabalho e o nível de estresse, através da correlação (0,46; $F(1) = 5,89$, $p = 0,02$). Os dados do estudo permitiram concluir que o Grupo experimental teve uma redução de aproximadamente 21% no nível de estresse em relação ao Grupo Controle. No que se refere aos indivíduos na Meia-Idade, alguns pesquisadores (FLORINDO et al., 2001; MARCELLINO, 2003; MASSETTO et al., 2004; ROBERTSON & MUTRIE, 1989) concluíram que os motivos para a prática de atividades físicas regulares se relacionam à busca de uma performance física e estética, próprias da idade.

Quanto às dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* foram identificadas duas diferenças significativas ($p < 0,05$): uma entre os grupos de “18 a 20 anos” e “21 a 40 anos” e outra entre os grupos de “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos”, favoráveis ao grupo de “18 a 20 anos” em ambas as dimensões. Ou seja, parece que o fato de ser mais jovem, motive mais à prática regular de atividade física em academias quando a dimensão motivacional se relaciona à *Sociabilidade* e a *Competitividade*. Vários pesquisadores (DORNBUSCH, RITTER, LEIDERMAN, ROBERTS & FRALEIGH, 1987; WEINBERG & GOULD, 2001; PAPALIA & OLDS, 2000; STEIBERG, LAMBOM, DOMBUSCH & DARLING, 1992) referem que os relacionamentos, as amizades e a fidelidade com os amigos são julgados com alto grau de importância, o que certamente está articulado à socialização. Esta socialização, através das práticas sistemáticas, oportuniza o bem-estar, o prazer e a percepção de competência desses adolescentes. SMITH (1999) demonstrou que os adolescentes que se sentem aceitos e sentem amizade pelos parceiros de prática desportiva apresentavam altos índices de motivação e participação nessas práticas. Ainda o estudo de LORES et al. (2004) concluiu que, em função do gênero, os aspectos de maior importância foram os relacionados com a competição, companheirismo e relações sociais, a capacidade pessoal e a aventura. Nos estudantes mais jovens (menores de 21 anos) a competição foi definida com maior grau de importância e a justificativa para a inatividade física foi o volume de tarefas cotidianas enfrentadas.

Quanto à dimensão *Prazer*, uma diferença significativa ($p < 0,05$) foi identificada entre os grupos de “18 a 20 anos” e “41 a 65 anos” (favorável ao grupo de “18 a 20 anos”). Parece que os adolescentes se motivam mais à prática regular da atividade física quando o prazer está associado a essa prática. O estudo

de ULLRICH-FRENCH e SMITH (2006) em uma amostra de 1719 jogadores de futebol profissional, de ambos os sexos e com idades variando de 12 a 19 anos, concluiu que o bom relacionamento e aceitação por colegas, ou por parentes, fazem com que os adolescentes sintam um maior prazer pela atividade que está sendo praticada e tenham uma melhor percepção de competência. Estes adolescentes apresentam, também, melhores índices de motivação autodeterminada e menores índices de estresse.

Estes resultados ao longo das idades (considerando os três grupos estudados) podem ser discutidos tanto à luz da teoria da autodeterminação, quanto à luz da teoria do desenvolvimento humano.

No que diz respeito à teoria da autodeterminação, as elevadas médias entre os adolescentes observados neste estudo podem ser interpretadas como um indicador de que a motivação destes sujeitos é predominante intrínseca. Esta interpretação é sustentada por achados teóricos e empíricos que indicam que níveis elevados de motivação estão associados à motivação intrínseca (RYAN et al., 1997).

No que diz respeito à teoria do desenvolvimento humano (PAPALIA & OLDS, 2000), pode-se pensar que os adolescentes (“18 a 20 anos”) enfrentam tarefas de desenvolvimento que incluem a exploração e teste das potencialidades (vestibular, atividades extracurriculares, entre outras) e limites de seus corpos, que, diga-se de passagem, estão em pleno processo de transformações físicas (TOBIN-RICHARDS, BOXER, MCKAVRELL & PETERSEN, 1984), cognitivas (CUMMING & HENRY, 2005; MIDDLEMAN, VAZQUEZ & DURANT, 1998; NOWAK, 1998; OFFER & SCHONERT-REICHL, 1990; STORY, 1998; WERTHEIM, 1997) e psicossociais (DORNBUSCH et al., 1987; STEINBERG & DARLING, 1994; STEIBERG et al., 1992). As atividades físicas, por um lado, propiciam a exploração deste corpo, testando seus limites e, por outro lado, favorecem o aprendizado e seu condicionamento geral; que conduzem à realização de novas tarefas, reiniciando este processo, de caráter dinâmico.

Ainda sob o mesmo viés (da teoria do desenvolvimento humano), outros aspectos poderiam contribuir para explicar os altos índices de motivação na adolescência, tais como o aumento e a diversificação de atividades sociais nesta fase. Segundo WEINBERG e GOULD (2001), as atividades físicas, de maneira geral, favorecem a socialização, o que contribui na transposição das tarefas desta fase. Este tipo de explicação é reforçada pelos resultados de estudos como aquele realizado por CASTRO (1999), onde se viu que os mais jovens são

significativamente ($p < 0,05$) mais motivados por aspectos ligados a socialização.

Quanto aos grupos de idades de “21 a 40 anos” e “41 a 65 anos” as elevadas médias na dimensão *Saúde* pode-se pensar que, teoricamente, quando estes sujeitos entram na vida adulta o seu organismo está na plenitude da forma física (PAPALIA & OLDS, 2000) e este é o momento em que o exercício promove o maior resultado físico, objetivando, nesta fase a busca desse resultado. O estudo de MARCELLINO (2003) reitera a dimensão *Saúde* como uma das questões fundamentais para essa faixa etária. Já para o grupo de “41 a 65 anos” se inicia o declínio das capacidades físicas e a ordenação das dimensões motivacionais também pode ser interpretada pelo viés da teoria do desenvolvimento vital humano (PAPALIA & OLDS, 2000). Como se sabe, nesta fase, os indivíduos vivenciam a chamada “crise da meia-idade” e lutam para obterem uma melhor qualidade de vida assim como para avançar para a próxima fase (terceira idade) com uma relativa independência física e psicológica dos familiares. Para essa faixa etária, este é o momento em que os exercícios promovem a melhora das capacidades físicas (com média superior em relação aos outros grupos de idades, na dimensão *Saúde*) e neurológicas, em declínio. O estudo de BARBOSA e SILVA (2001) confirma esses resultados, concluindo que a dimensão *Saúde* passa a ser mais valorizada, em uma amostra de indivíduos, de ambos os sexos, em uma faixa etária variando entre 45 e 70 anos,

praticantes regulares de hidroginástica em academias. As atividades físicas permitem, ao menos em parte, responder as demandas desta fase, já que a adoção de uma prática de atividade física, frequentemente, tem sido associada ao conceito de juventude, disposição, energia (GARCIA & LEMOS, 2003) e pode ser vista como um jeito de se preservar, atualizar e inovar.

Outro viés para a compreensão desta valorização da dimensão *Saúde* através da prática regular de atividade física na meia-idade são os resultados de estudos como os de LORES et al. (2004) que indicam que a motivação relacionada à saúde e ao abandono do sedentarismo aumenta significativamente ($p < 0,05$) com o passar dos anos. Na verdade, a percepção de que a saúde é um bem que deve ser preservado e conquistado através de comportamentos e hábitos saudáveis ao longo da vida, tem sido sustentada por diferentes estudos (MORGAN & GOLDSTON, 1987; PAFFENBARGER, RYDE & WING, 1990; WANKEL, 1993) e as pessoas parecem estar cada vez mais conscientes disso. Estes estudos associam a prática de atividade física regular com benefícios para a saúde do sistema cardiovascular, com o aumento da força e da resistência, com o controle do peso e, até mesmo, a manutenção da saúde mental (MORGAN & GOLDSTON, 1987; WANKEL, 1993). Estas evidências têm incentivado a prática de atividades físicas regulares com vistas à manutenção da saúde e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo (CAPDEVILLA, NIÑEROLA & PINTANEL, 2004).

Conclusões, limitações e perspectivas para novos estudos

Este trabalho permitiu verificar e avaliar os fatores motivacionais de 300 praticantes em academias de ginástica, de ambos os sexos, com idades variando de 18 a 65 anos, de Porto Alegre, no estado do Rio Grande do Sul. A partir dos cuidados procedurais, éticos e metodológicos, os resultados indicam que a dimensão *Saúde* é a mais motivante para os praticantes, entre o grupo jovem adulto e meia-idade quando controlada a variável sexo e grupo de idades. Mesmo não sendo possível generalizar os resultados obtidos nesta pesquisa (pois o procedimento de coleta amostral foi não-aleatório), tanto o número de sujeitos em estudo quanto à pluralidade setorial, onde foi coletada, a ordenação das dimensões motivacionais permitem, ao menos, conclusões hipotéticas importantes. Mesmo considerando esta limitação de caráter amostral, pode-se concluir que sem exceção, as

mulheres aderiram nominalmente mais à prática regular de atividade física que os homens, quando os motivos estão relacionados à *Saúde*. Por outro lado, pode-se pensar que a presença de casos extremos (aberrantes) pode ter sido mais comum nas mulheres, e isso tenha causado a distorção na curva de distribuição dos dados. Essa análise não foi conduzida neste estudo, mas sugere-se que em estudos futuros, com populações semelhantes, ou mesmo outra, se faça essa análise para que se possa conhecer melhor este comportamento específico dos dados (ou se descubra que, na realidade, tenha ocorrido apenas a manifestação de casos isolados, nesta amostra específica, e que, portanto, não se trata de uma indicação que possa ser generalizada).

No que diz respeito às idades, os resultados indicaram haver uma diferença altamente

significativa ($p < 0,01$) entre os grupos de idades em quatro dimensões (*Controle de Estresse, Sociabilidade, Competitividade e Prazer*) quando a variável grupo de idade é controlada. Testes complementares permitiram localizar estas diferenças significativas entre os grupos de idade. Ou seja, os adolescentes se motivam mais pelo Controle do Estresse para praticarem regularmente atividades físicas quando comparados aos outros dois grupos de idades enquanto que os indivíduos na Meia-Idade representam o grupo de menor grau de motivação relacionado a esta dimensão. Quanto à dimensão *Sociabilidade, Competitividade e Prazer*, da mesma forma, os adolescentes despertaram maior motivação para essas dimensões quando comparados aos outros grupos de idade. Os índices mais elevados dos adolescentes foram entendidos como decorrentes do tipo dos tipos de tarefas de desenvolvimento próprias desta fase e do tipo de motivação (intrínseca) que poderia mover estes adolescentes. Os menores índices observados nos demais grupos foram entendidos como sendo decorrentes das mudanças na natureza profissional (comprometimento com trabalho e família) e física (declínio da performance física e cognitiva, nos indivíduos mais velhos) de desenvolvimento próprias de cada fase.

Estes resultados podem ser particularmente úteis para psicólogos do esporte, “personal trainers” e outros profissionais interessados por assuntos relacionados a atividade física e exercício com adolescentes e adultos (de 18 a 65 anos), e que também se interessam em explorar seus níveis de motivação à prática regular de atividade física. Então, dimensões como: *controle de*

estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer (ao menos aquelas que foram avaliadas a partir do IMPRAF-126), parecem ser, uma fonte importante de informação para esses profissionais, permitindo que eles entendam melhor como esses elementos se integram na dinâmica geral de funcionamento daqueles que se beneficiam. Destaca-se que estes profissionais devem considerar as diferenças estatisticamente significativas aqui apresentadas e criar modelos de orientação e de educação a prática regular de atividades físicas que sejam adequados aos grupos específicos estudados. Medidas de motivação ao exercício são particularmente interessantes quando utilizadas dentro de um contexto maior, ou seja, quando esses profissionais se interessam em ajudar as pessoas na preparação de uma vida integral.

Além disso, novos estudos devem ser conduzidos a fim de se verificar a existência de diferenças estatísticas nos níveis de motivação à prática de atividade física, mas controlando outras variáveis, como por exemplo: “tipo de treinamento” (Com personal trainer e Sem “personal trainer”), “tempo de prática” em anos, “frequência de prática” em que os indivíduos realizam as atividades físicas, “modalidade” praticada nestes ambientes de academias, entre outras). Assim, acredita-se poder melhor explicar os fenômenos relativos a esse importante aspecto da atividade humana e seu desenvolvimento. Assim, sugerem-se a realização de outros estudos com um intervalo maior de idades, abarcando, inclusive, outras variáveis dependentes importantes (cidades - capital e interior, áreas urbanas, semi-rurais e rurais, entre outras) bem como a inclusão de outras etapas (fases) do desenvolvimento humano.

Abstract

Regular practical motivation for physical activity: an exploratory study with practitioners in gymnastics academies

Motivation is understood inside the context of Self-determination theory. This suggests that a person can be motivated in different levels. This study aimed to verify significant statistical differences ($p < 0.05$) between the motivational rates of six dimensions (Stress Control, Health, Sociability, Competitive, Esthetics and Pleasure) and gender and age group. The IMPRAF-126 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física) was answered by 300 fitness club users from Porto Alegre/RS of both genders and age between 18 and 65 years old. The differences had been interpreted in agreement to the self-determination theory and development human vital theory. An important finding was that the dimension Health is the one that more motivates the practitioners of gymnastics in academies, when controlled the following variable: Sex and Group of Ages. New studies must be leaded in order to verify possible differences in motivational profile when other variables are controlled.

UNITERMS: Motivation; Physical activity; Gyms; Exploratory study.

Referências

- ANGERS, M. **Initiation pratique à la methodologie des sciences humaines**. Montréal: Les Éditions de la Chenelière, 1992.
- ARLIN, P.K. Adolescent and adult thought: a structural interpretation. In: COMMONS, M.L.; RICHARDS E.A.; ARMON, C. (Eds.). **Beyond formal operations**. New York: Praeger, 258-271, 1984.
- BAARD, P. P.; ARIDAS, C. **Motivating your church: how any leader can ignite intrinsic motivation and growth**. New York: Crossroads, 2001.
- BALBINOTTI, M. **Inventário de motivação aplicado a atividade física**. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte/Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003.
- BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes gaúchos de atividades físicas. **Psico-USF**, Itatiba, v.13, n.1, p.75-84, 2008.
- BARBOSA, S.S.R.; SILVA, K. Hidroginástica: estética ou saúde? Discussões à respeito das concepções de corpo e praticantes. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE: sociedade, ciência e ética, 12., 2001, Caxambú. **Anais...** Caxambú: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001.
- BENTO, J.O. As funções da educação física. **Horizonte**, Lisboa, v.45, n.7, p.101-7, 1987.
- BERGER, B.G.; MacINMAN, A.D. Exercise of quality of life. In: SINGER, R. et al. **Handbook of research on sport psychology**. New York: MacMillan, 1993. v.34, p.729-60.
- BISQUEIRA, R. **Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: um enfoque informático com los paquetes BMDP y SPSS**. Barcelona: PPU, 1987.
- BLAIR, S. N. Exercise prescription for health. **Quest**, Champaign, v.47, p.338-53, 1995.
- BRIERE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'échelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.26, n.4, p.465-89, 1995.
- BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis: a guide for social scientists**. New York: Routledge, 1999.
- CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). **Revista de Psicología del Deporte**, Palma de Mallorca, v.13, n.1, p.55-74, 2004.
- CARDOSO, M.; GAYA, A.C.A. As preocupações e o grau de importância atribuídos por crianças e jovens ao complexo corpo, saúde, aspecto e condição física. **Revista Perfil**, Porto Alegre, v.1, n.1, p.92-5, 1997.
- CASTRO, S.I.S. **As danças tradicionais portuguesas como actividade de recreação e lazer: motivação para a prática dos grupos de etnografia e folclore do Douro Litoral**. 1999. Tese (Mestrado) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto. 1999.
- COHANE, G.H.; POPE JUNIOR, H.G. Body image in boys: a review of the literature. **International Journal Eating Disorders**, New York, v.29, n.4, p.373-9, 2001.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Beyond boredom and anxiety**. San Francisco: Josey-Bass, 1975.
- CUMMIING, E.; HENRY, W. **Growing old**. New York: Basic Books, 2005.
- CUNHA, A.C. Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade. In: MARCELLINO, N.C. (Org.) **Lúdico, educação e educação física**. Ijuí:Unijuí, 1999. p.149-59.
- DANTAS, E. Aspectos motivacionais para a prática de atividades físicas por gerontes. In: MARQUES, A.T.; GAYA, A.; CONSTANTINO, J.M. (Eds.). **Physical activity and health in the elderly**. Porto: Univesity of Porto, 1994. (Proceedings of the first conference of EGREPA). p.518-20.
- DASSA, C. **Analyse multidimensionnelle exploratoire et confirmative**. Montreal: Univesité de Montreal, 1999.
- DECI, E.L.; OLSON, B.C. Motivation and competition: their role in sports. In: GOLDSTEIN, J.H. (Ed.). **Sports, games, and play**. 2nd ed. Hillsdale: Erlbaum, 1989. p.83-110.
- DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- _____. The paradox of achievement: the harder you push, the worse it gets. In: ARONSON, J. (Ed.) **Improving academic achievement: contributions of social psychology**. New York: Academic Press, 2002. p.59-85.
- DECI, E.L.; RYAN, R.M.; GAGNÉ, M.; LEONE, D.R.; USUNOV, J.; KORNAZHEVA, B.P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. **Personality and Social Psychology Bulletin**, Columbus, v.27, p.930-42, 2001.
- DEVIDE, F.P. O discurso de proprietárias de academias sobre a prática de natação como atividade de lazer: inclusão ou elitização social. **Movimento**, Porto Alegre, v.6, n.12, p.26-36, 2000.

- DORNBUSCH, S.M.; RITTER, P.L.; LEIDERMAN, E.H.; ROBERTS, D.E.; FRALEIGH, M.J. The relation of parentin style to adolescent school performance. **Child Development**, Lafayette, v.58, p.1244-57, 1987.
- DUARTE, C.P.; SANTOS, C.L.; GONÇALVES, A.K. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.23, n.3, p.35-48, 2002.
- FLORINDO, A.; LATORRE, M.; TANAKA, T.; JAIME, P.; ZERBINI, C. Fatores associados à prática de exercícios físicos em homens voluntários adultos e idosos residentes na Grande São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, v.4, n.2, p.105-13, 2001.
- FREDERICK, C.M.; RYAN, R.M. Self-determination in sport: a review using cognitive evaluation theory. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.26, p.5-23, 1995.
- GAGNE, M.; DECI, E.L. Self-determination theory and work motivation. **Journal of Organizational Behavior**, v.26, p.331-62, 2005.
- GARCIA, R.P.; LEMOS, K.M.A Estética como um valor na educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.17, n.1, p.32-40, 2003.
- GOLD, D.; WEISS, M. **Advances in pediatric sports sciences**. Champaign: Human Kinetics, 1987. v.2.
- GRAÇA, A.; BENTO, J. Receios e convicções de controlo acerca da saúde em crianças e jovens. In: BENTO, J.B.; MARQUES, A.M. **A ciência do desporto: a cultura e o homem**. Porto: Universidade do Porto/Câmara Municipal do Porto, 1993. p.599-612. (III Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, 1992, Recife).
- JUCHEM, L. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- KING, A.C.; TAYLOR, C.B.; HASKELL, W.L. Effects of differing intensities and formats of 12 months of exercise training on psychological outcomes in olders adults. **Health Psychology**, Hillsdale, v.12, n.4, p.292-300, 1993.
- KOESTNER, R.; HOULFORT, N.; PAQUET, S.; KNIGHT, C. On the risks of recycling because of guilt: an examination of the consequences of introjection. **Journal of Applied Social Psychology**, Washington, v.31, p.2545-60, 2001.
- KOESTNER, R.; LOSIER, G.F.; VALLERAND, R.J.; CARDUCCI, D. Identified and introjected forms of political internalization: extending self-determination theory. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v.70, p.1025-36, 1996.
- LABOUVIE-VIEF, G. Intelligence and cognition. In: BIRREN, J.E.; SCHAIE, K.W. (Eds.). **Handbook of the psychology of aging**. New York: Van Nostrand Reinhold, 1985. p.500-30.
- _____. Modes of knowlodge and the organization of development. In: COMMONS, M.L.; KOHLBERG, L.; RICHARDS, E.; SINNOTT, J. (Eds.). **Beyond formal operations: 2. models and methods in the sudy of adult and adolescent thought**. New York: Praeger, 1990.
- LABOUVIE-VIEF, G.; HAKIM-LARSON, J. Development shifts in adult thought. In: SUNDEL, M.; HUNTER, S. (Eds.). **Midlife myths**. Newbury Park: Sage, 1989.
- LONG, B.C. Stress management interventions: a 15 month follows up of aerobic conditioning and stress inoculation training. **Cognitive Therapy and Research**, New York, v.9, p. 471-78, 1985.
- LORES, A.; MURCIA, J.; SANMARTÍN, M.; CAMACHO, Á. Motivos de práctica físico-desportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. **Apunts**, Barcelona, v.76, p.13-21, 2004.
- LOSIER, G.F.; KOESTNER, R. Intrinsic versus identified regulation in distinct political campaigns: the consequences of following politics for pleasure versus personal meaningfulness. **Personality and Social Psychology Bulletin**, Columbus, v.25, p.287-98, 1999.
- LOSIER G.F.; PERREAULT, S.; KOESTNER, R.; VALLERAND, R.J. Examining individual differences in the internalization of political values: validation of the self-determination scale of political motivation. **Journal of Research in Personality**, New York, v.35, p.41-61, 2001.
- MAGALHÃES NETO, A.M.; FRANÇA, N.M. Efeitos de um programa de exercícios resistidos sobre o estresse mental em estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v.11, n.4, p.33-6, 2003.
- MAGUIRRE, T.O.; ROGERS W.T. Proposed solutions for non randomness in educational research. **Canadian Journal of Education**, v.14, n.2, p.170-81, 1989.
- MARCELLINO, N.C. As academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n.2, p.49-54, 2003.

- MASSETO, S.T.; DUBAS, J.P.; LUGUETTI, C.N.; MANSOLDO, A.C. Motivos para o início da prática de natação e hidroginástica em academias para mulheres adultas: um estudo exploratório. In: FÓRUM DE DEBATES SOBRE MULHER E ESPORTE: Mitos e Verdades, 3., São Paulo, 2004. **Anais...** São Paulo: Manole, 2004. p.57-62.
- MELO, C.K. **A malhação do lazer... ou seria a malhação no lazer?** Uma análise sobre a multidimensionalidade da cultura expressa através dos corpos nas academias. 1997. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.
- MIDDLEMAN, A.B.; VAZQUEZ, I.; DURANT, R.H. Eating patterns, physical activity, and attempts to change weight among adolescents. **Journal Adolescent Health**, New York, v.2, n.1, p.37-42, 1998.
- MORGAN, W.P.; GOLDSTON, S.E. **Exercise and mental health**. Washington: Hemisphere, 1987.
- NEYRINCK, B.; LENS, W.; VANSTEENKISTE, M. Goals and regulations of religiosity: a motivational analysis. In: MAEHR, M.L.; KARABENICK, S. (Eds.). **Advances in motivation and achievement**. Greenwich: Jai, 2005. p.77-106.
- NOWAK, M. The weight-conscious adolescent: body image, food intake, and weight related behavior. **Journal Adolescent Health**, New York, v.23, n.6, p.389-98, 1998.
- NUNNALLY, J.C. **Psychometric theory**. 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 1978.
- NUNOMURA M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v.3, n.3, p.45-58, 1998.
- OFFER, D.; SCHONERT-REICHL, K.A. Debunking the myths of adolescence: findings from recent research. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, Baltimore, v.31, p.1003-14, 1990.
- PACHECO PEREIRA, G.B. **Ginástica de academia: potência de ser e equilíbrio pessoal**. 1996. Dissertação (Mestrado) - Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.
- ROBERTSON, J.; MUTRIE, N. Factors in adherence to exercise. **Physical Education Review**, Manchester, v.12, n.2, p.138-46, 1989.
- PAFFENBARGER, R.S.; HYDE, R.T.; WING, A.L. Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T.; SUTTON, J.R.; McPHERSON B.D. (Eds.). **Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge**. Champaign: Human Kinetics, 1990. p.33-48.
- PAPALIA, D.E.; OLDS, S.W. **Desenvolvimento humano**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- PELLETIER, L.G. A motivational analysis of self-determination for pro-environmental behaviors. In: DECI, E.L.; RYAN, R.M. (Eds.). **Handbook of self-determination research**. Rochester: University of Rochester, 2002. p.205-32.
- PELLETIER, L.G.; DION, S.; TUSON, K.M.; GREEN-DEMERS, I. Why do people fail to adopt environmental behaviors? Towards a taxonomy of environmental amotivation. **Journal of Applied Social Psychology**, Washington, v.29, p. 2481-504, 1999.
- PESTANA, M.H.; GAGEIRO, J.G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS**. 3. ed. Lisboa: Edições Silabo, 2003.
- PETHERICK, C.M.; WEIGAND, D.A. The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.33, p.218-37, 2002.
- PIRES, E.A.G.; DUARTE, M.F.S.; PIRES, M.C.; SOUZA, G.S. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis - SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v.12, n.1, p.51-6, 2004.
- REEVE, J.; DECI, E.L.; RYAN, R.M. Self-determination theory: a dialectical framework for understanding socio-cultural influences on student motivation. In: VAN ETTEN, S.; PRESSLEY, M. (Eds.). **Big theories revisited**. Greenwich: Information Age, 2004. p.31-60.
- REIS, E. **Estatística multivariada aplicada**. 2.ed. Lisboa: Edições Silabo, 2001.
- RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000a.
- _____. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-Being. **American Psychologist**, Washington, v.55, n.1, p.68-78, 2000b.
- RYAN, R.M.; FREDERICK, C.M.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K.M. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.28, p.335-54, 1997.
- RYAN, R.M.; LYNCH, M.F. Philosophies of motivation and classroom management. In CURREN, R. (Ed.). **Blackwell companions to philosophy: a companion to the philosophy of education**. New York: Blackwell, 2003. p.260-71.
- RYAN, R.M.; RIGBY, S.; KING, K. Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v.65, p.586-96, 1993.

- SERPA, S.; FRIAS, J. **Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção**. Dissertação (Licenciatura) - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2001.
- SHELDON, K.M.; WILLIAMS, G.C.; JOINER, T. **Self-determination theory in the clinic: motivating physical and mental health**. New Haven: Yale University, 2003.
- SINNOT, J.D. Postformal reasoning: the relativistic stage. In: COMMONS, M.L. **Beyond formal operations: late adolescence and adult cognitive development**. New York: Praeger, 1984. p.357-80.
- _____. A model for solution of ill-structured problems: implications for everyday and abstract problem-solving. In: SINNOT, J.D. (Ed.). **Everyday problem solving: theory and applications**. New York: Praeger, 1989a. p.72-99.
- _____. Life-span relativistic postformal thought: methodology and data from every day and abstract problem-solving studies. In: COMMONS, M.L.; SINNOT, J.D.; RICHARDS, E.A; ARMON, C. (Eds.). **Adult development: comparison and application of developmental models**. New York: Praeger, 1989b. v.1, p.239-78.
- _____. Limits to problem solving: emotion, intention, goal clarity, health and other factors in postformal thought. In: SINNOT, J.D.; CAVANAUGH, J.C. (Eds.). **Bridging paradigms: positive development in adulthood and cognitive aging**. New York: Praeger, 1991. p.169-202.
- SINYOR, D.; SCHWARTZ, S.G.; PERONNET, F; BRISSON, G. ; SERAGANIAN, P. Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress: physiological, biomechanical, and measures. **Psychosomatic Medicine**, Baltimore, v.45, p. 205-17, 1983.
- SMITH, L.A. Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v.21, p.329-53, 1999.
- STEINBERG, L.; DARLING, N. The broader context of social influence in adolescence. In: SILBERSTEIN, R.; TODT, E. (Eds.). **Adolescence in context**. New York: Springer, 1994.
- STEINBERG, L.; LAMBOM, S.D.; DOMBUSCH, S.M.; DARLING, N. Impact of parenting practices on adolescent achievement: Parenting, school involvement, and encouragement to succeed. **Child Development**, Lafayette, v.47, p.723-9, 1992.
- STEPTOE, A. Aerobic exercise, stress and health. In: KOELN, R.; NITSCH, R.; SEILER, R. (Eds.). **Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology 1991**. Koeln: Ac Verlag, 1994. v.4, p.78-91.
- STORY, M. Dieting status and its relationships to eating and physical activity in a representative sample of US adolescents. **Journal of the American Dietetic Association**, Chicago, v.98, n.10, p.1127-32, 1998.
- STRAHAN, B.J.; CRAIG, B. **Marriage, family, and religion**. Sydney: Adventist Institute of Family Relations, 1995.
- TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n.4, p.7-12, 2003.
- TOBIN-RICHARDS, M.H.; BOXER, A.M.; MCKAVRELL, S.A.; PETERSEN, A.C. Puberty and its psychological and social significance. In: LERNER, R.M.; GALAMBOS, N.L. (Eds.). **Experiencing adolescence: a sourcebook for parents, teachers, and teens**. New York: Garland, 1984.
- TRUDEL, R.; ANTONIUS, R. **Métodes quantitatives appliquées aux sciences humaines**. Montréal : Les Éditions de la Chenelière, 1991.
- ULLRICH-FRENCH, S.; SMITH, L.A. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: independent and combined prediction of motivational outcomes. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v.7, n.2, p.193-214, 2006.
- VALLERAND, R.J. Vers une méthodologie de validation transculturelle des questionnaires psychologiques : implications pour la recherche en langue française. **Psychologie Canadienne**, v.30, p.662-80, 1989.
- VALLERAND, R.J.; LOSIER, G.F. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. **Journal of Applied Sport Physiology**, Madison, v.11, p.142-69, 1999.
- VANSTEENKISTE, M.; LENS, W.; DEWITTE, S.; DE WITTE, H.; DECI, E.L. The 'why' and 'why not' of job search behaviour: Their relation to searching, unemployment experience, and well-being. **European Journal of Social Psychology**, Chichester, v.34, p.345-63, 2004.
- VILLACORTA, M.; KOESTNER, R.; LEKES, N. Further validation of the motivation toward the environment scale. **Environment and Behavior**, Beverly Hills, v.35, p.486-505, 2003.
- WANG, J.; WIESE-BJORNSTAL, D.M. The relationship of school type and gender to motives for sport participation among youth in the people's Republic of China. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.28, p.13-24, 1996.
- WANKEL, L.M. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.24, p.151-69, 1993.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, R.; TENENBAUM, G.; MCKENZIE, A.; JACKSON, S.; ANSHEL, M.; GROVE, R.; FOGARTY, G. Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.31, p.321-46, 2000.

WERTHEIM, E.H. Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. **Journal of Psychosomatic Research**, London, v.42, n.4, p.345-55, 1997.

WILLIAMS, G.C. Improving patients' health through supporting the autonomy of patients and providers. In: DECI, E.L.; RYAN, R.M. (Eds.). **Handbook of self-determination research**. Rochester: University of Rochester, 2002. p.233-54.

WILLIAMS, G.C.; DECI, E.L.; RYAN, R.M. Building health-care partnerships by supporting autonomy: promoting maintained behavior change and positive health outcomes. In: SUCHMAN, A.L.; HINTON-WALKER, P.; BOTELHO, R. (Eds.). **Partnerships in health care: transforming relational process**. Rochester: University of Rochester, 1998. p.67-87.

ENDEREÇO

Marcos A. A. Balbinotti
7 de l'Artiste
Kirkland - Québec
H9J - 4B6 - CANADÁ
e-mail: mbalbinotti@hotmail.com

Recebido para publicação: 03/01/2007

Aceito: 04/08/2008