



UNIVERSIDADE  
E D U A R D O  
MONDLANE

**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO**

**Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto**

**Ramo Treino Desportivo**

Factores Motivacionais da Prática Desportiva em Estudantes Universitários  
Masculinos da Cidade de Maputo

**Autor**

Edson Carlos Obadias

**Supervisor**

Doutor. Paulo Tibério Armando Saveca

Maputo, 2024



UNIVERSIDADE  
E D U A R D O  
M O N D L A N E

**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO**

**Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto**

**Ramo Treino Desportivo**

Factores Motivacionais da Prática Desportiva em Estudantes Universitários  
Masculinos da Cidade de Maputo

**Autor**

Edson Carlos Obadias

Monografia apresentada à Escola Superior de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane com vista à obtenção do grau académico de Licenciatura em Ciências do Desporto, Ramo de Treino Desportivo, sob orientação do Doutor Paulo Tibério Armando Saveca

Maputo, Junho de 2024

## **DECLARAÇÃO DE HONRA**

Eu, Edson Carlos Obadias, estudante do Curso de Licenciatura em Ciências do Desporto, declaro por minha honra que o presente trabalho que apresento é da minha autoria e nunca foi objecto de avaliação em nenhuma instituição de ensino para obtenção de qualquer grau académico. Desta forma submeto a Escola Superior de Ciências do Desporto - UEM, em cumprimento dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto.

Maputo, Junho de 2024

O Candidato

---

(Edson Carlos Obadias)

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro agradeço à Deus pela oportunidade, pelo esforço e vontade de superar os desafios ao longo desse percurso.

Aos meus pais Carlos Bernardo Obadias e Verónica Vasco Moiane por acreditarem nas minhas escolhas, pelo apoio incondicional e constante, pela paciência e pelos conselhos na minha vida acadêmica.

Ao meu irmão Obedes Lopes Obadias pelo apoio, ensinamentos nessa jornada acadêmica, pela disponibilidade e ajuda sempre que pode.

Aos meus tios Lopes Bernardo Obadias e Jochua Bernardo Obadias por terem me dado a força e sustentabilidade financeira para suprir com as necessidades ao longo do percurso acadêmico.

Ao Doutor Paulo Tibério Armando Saveca pela disponibilidade e dedicação em suas orientações no desenvolvimento desse estudo.

A todos estudantes da Universidade Eduardo Mondlane, Pedagógica e Joaquim Chissano com a sua paciência, permitiram a realização deste estudo e pela disponibilidade no preenchimento do inquérito.

Por fim, agradeço aos meus amigos, docentes, colegas e conhecidos da ESCIDE que de forma direta e indireta contribuíram de maneira relevante nesta etapa da minha vida.

Meu muito obrigado a todos pela compreensão, paciência e total apoio!!!

## **DEDICATÓRIA**

À Deus, à minha família, amigos e colegas que me influenciaram positivamente e contribuíram na minha trajetória durante esses anos de formação.

## RESUMO

**Introdução:** O Desporto Universitário desempenha um papel fundamental na governação das Instituições de Ensino Superior, bem como na vida dos estudantes que as frequentam, na medida em que promove o bem-estar físico, social permitindo bom rendimento académico.

**Objectivo:** o presente estudo tem como objectivo analisar os factores motivacionais que influenciam à prática desportiva em estudantes universitários masculinos na Cidade de Maputo.

**Metodologia:** A amostra foi constituída por 169 estudantes do sexo masculino, com idades entre os 18 e os 30 anos, pertencentes a três universidades a nível da Cidade de Maputo. Foi aplicado o Questionário de "Motivação para Actividades Desportivas" desenvolvido por Serpa e Frias (1991) do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ: Gill, Gross & Huddleston, 1983) com o objectivo de avaliar os motivos para a participação no desporto.

**Resultados:** De uma forma global, o factor motivacional mais indicado foi o Desenvolvimento Técnico ( $5.18 \pm 1.44$ ) e a Competição ( $5.01 \pm 0.95$ ), e os menos indicados a Forma Física ( $3.13 \pm 1.56$ ) e o Estatuto ( $2.95 \pm 1.14$ ). **Conclusões:** O estudo evidenciou que o factor motivacional de maior frequência entre os estudantes universitários que aderiram as práticas desportivas nas instituições foi o Desenvolvimento Técnico ( $5.18 \pm 1.44$ ).

**Palavras-chave:** Factores motivacionais, prática desportiva, desporto universitário.

## ABSTRACT

**Introduction:** University sport plays a key role in governance of higher education institutions, as well as in the life of students who attend them. **Objective:** The present study aims to analyze motivational factors that influence sporting practice in male college students in the city of Maputo. **Methodology:** The sample consisted of 169 male students, aged between 18 and 30, belonging to three universities at the city of Maputo. The "Motivation for Sports Activities" questionnaire developed by Serpa and Cold (1991) of the *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ: Gill, Gross & Huddleston, 1983) with the aim of evaluating the reasons for sporting participation. **Results:** In a global way, the most indicated motivational factor was technical development ( $5.18 \pm 1.44$ ) and competition ( $5.01 \pm 0.95$ ), and the least indicated physical form ( $3.13 \pm 1.56$ ) and the status (2.95). **Conclusions:** The study showed that the higher frequency motivational factor among university students who joined sports practices in institutions was technical development ( $5.18 \pm 1.44$ ).

**Keywords:** motivational factors, sports practice, university students.

## SUMÁRIO

DECLARAÇÃO DE HONRA .....	i
AGRADECIMENTOS.....	ii
DEDICATÓRIA .....	iii
RESUMO .....	iv
ABSTRACT .....	v
SUMÁRIO.....	vi
ÍNDICE DE TABELAS .....	ix
SIGLAS E ABREVIATURAS.....	x
CAPITULO I.....	11
INTRODUÇÃO.....	11
1.2. Justificativa .....	13
1.3. Problematização .....	14
1.4. Pergunta de partida.....	15
1.5. Objectivos .....	15
1.5.1. Objectivo geral .....	15
1.5.2. Objectivo específicos .....	15
1.6. Perguntas de pesquisa .....	15
CAPITULO II. ....	16
REVISÃO DA LITERATURA .....	16
2.1. Motivo .....	16
2.2. Motivação. ....	17
2.3. Síntese das Teorias Motivacionais .....	18
2.3.1. Teoria das necessidades (Maslow) .....	18
2.3.2. Teoria das necessidades (McClellan).....	18
2.3.3. Teoria dos dois fatores (Frederick Herzberg) .....	19
2.3.4. Teoria X e Y (Douglas McGregor) .....	19
2.3.5. Teoria ERC (Clayton Alderfer).....	19
2.3.6. Teoria da Expectância/Modelo contingencial de motivação (Vroom) .....	19
2.4. Teorias de motivação no contexto desportivo .....	20
2.4.1. Teoria da Motivação de Realização (McClelland).....	20
2.4.2. Teoria da Atribuição (Weinberg e Gould) .....	21

2.4.3.	Teoria das Metas de Realização (Nicholls).....	22
2.4.4.	Teoria da Auto-eficácia (Bandura).....	22
2.4.5.	Teoria da Autodeterminação/TAD (Deci e Ryan).....	23
2.5.	Motivação na Prática Desportiva .....	24
2.6.	Influência da motivação intrínseca e extrínseca no desporto.....	26
2.7.	Aderência ao Desporto .....	27
2.7.1.	Alguns Motivos para Aderência.....	28
2.7.1.1.	Prazer .....	28
2.7.1.2.	Sensação de satisfação .....	28
2.7.1.3.	Envolvimento do praticante.....	28
2.7.1.4.	Acesso fácil.....	29
2.7.1.5.	Factores psicológicos .....	29
2.7.1.6.	Mídia .....	29
2.7.1.7.	Grupo social .....	29
2.8.	Factores motivacionais para a prática desportiva .....	31
2.8.1.	Estatuto .....	32
2.8.2.	Emoção .....	32
2.8.3.	Prazer .....	32
2.8.4.	Competição.....	32
2.8.5.	Forma física.....	32
2.8.6.	Desenvolvimento Técnico .....	33
2.8.7.	A afiliação .....	33
2.9.	Delimitação Conceptual do Desporto Universitário.....	33
2.9.1.	Desporto.....	33
2.9.2.	Desporto Universitário .....	33
2.9.3.	Desporto universitário em África .....	34
2.9.4.	Evolução do desporto universitário em Moçambique .....	35
2.10.	Principais modalidades praticadas nas Universidades da Cidade de Maputo .....	35
2.10.1.	Andebol .....	36
2.10.2.	Voleibol.....	36
2.10.3.	Basquetebol.....	36
2.10.4.	Futebol de sala.....	36
CAPITULO III. ....		37

MATERIAL E MÉTODOS.....	37
3.2. Tipo de pesquisa.....	37
3.3. População e amostra .....	38
3.4. Instrumento de recolha de dados .....	38
3.5. Procedimentos estatísticos .....	39
3.6. Procedimento de coleta de dados .....	39
3.7. Variáveis do estudo de acordo com os objectivos definidos:.....	40
3.7.1. Variáveis dependentes .....	40
3.7.2. Variáveis Independentes.....	40
CAPITULO IV.....	41
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....	41
4.1. Apresentação dos resultados na globalidade da amostra .....	41
4.2. Apresentação dos resultados em função ao local .....	42
4.3. Apresentação dos resultados em função da idade.....	43
4.4. Apresentação dos resultados em função dos anos de prática .....	44
CAPITULO V.....	45
ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	45
5. Discussão dos resultados .....	45
5.1. Discussão dos resultados em função da globalidade da amostra.....	45
5.2. Discussão dos resultados em função ao local.....	46
5.3. Discussão dos resultados em função a idade .....	46
5.4. Discussão dos resultados em função dos anos de prática.....	47
CAPITULO VI.....	49
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	49
6.1. Conclusões .....	49
6.2. Recomendações.....	51
Referências bibliográficas .....	52
ANEXO 1. ....	60

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Apresentação dos valores da média e desvio padrão em toda amostra.....	<b>38</b>
Tabela 2: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função do local.....	<b>39</b>
Tabela 3: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função da idade.....	<b>40</b>
Tabela 4: Apresentação dos valores da média e desvio padrão em função dos anos de prática.....	<b>41</b>

## **SIGLAS E ABREVIATURAS**

FISU - International University Sports Federation

FASU - Federação Africana de Desporto Universitário

WAUG - West África University Games

TAD - Teoria de autodeterminação

AF- Actidade física

M - Media

DP - Desvio Padrão

UEM - Universidade Eduardo Mondlane

ESCIDE - Escola Superior de Ciências de Desporto

QMAD - Questionário de Motivação para Actividades Desportivas

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

Apud - do latim que significa (Citado por ou citando)

et al., - do Inglês que significa (e outros)

PQM- Participation Motivation Questionnaire

UP - Universidade de Maputo

UJC – Universidade Joaquim Chissano

## CAPITULO I

### INTRODUÇÃO

O desporto universitário é um desporto de formação cuja função principal é social. O desporto académico possibilita a aproximação do ser humano, melhora o relacionamento, incentiva o trabalho de equipe e formação de novas lideranças (COELHO 1984).

De facto, a busca por uma melhor qualidade de vida dos praticantes de exercícios físicos é um fenómeno sociocultural de múltiplos significados em uma sociedade globalizada. Neste caso as práticas desportivas são entendidas como elementos decisivos para a aquisição e manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar e como indicadores de uma boa qualidade de vida (SAMULKI, 2008).

As práticas desportivas universitárias não só são de extrema importância para motivação dos estudantes universitários, como também são para qualquer população que a adere. Nesse sentido ao longo do trabalho entende-se que a prática desportiva de certa forma está relacionada com a motivação dos seus praticantes.

A prática desportiva caracteriza-se como um fenómeno que vai além dos benefícios na saúde física dos estudantes universitários, ela desenvolve as relações socioafectivas, a comunicabilidade, a sociabilidade e principalmente na motivação na prática desportiva (BICKEL; MARQUES; SANTOS, 2012). Além disso, a prática desportiva é objeto de variados estudos ao longo dos anos, seja pelo aumento do número do sedentarismo e por consequência, do sobrepeso/obesidade, seja pelo crescente aumento da competição desportiva, ou mesmo ao interesse em questões sociais inter-relacionadas (GONÇALVES *et al.*, 2015).

A motivação e prática do desporto já vinham sendo estudado na psicologia de desporto, esta preconiza que o comportamento dirigido a um objectivo inicia-se com um motivo e consequentemente provoca um comportamento para o alcance de uma determinada meta.

De acordo com Samuski (2002), o estudo da motivação busca a compreender uma pessoa em determinado tempo, determinando a forma de comportamento e sua intensidade e persistência. Ademais, o autor explana que a motivação da prática desportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades e interesses) e factores do meio ambiente como facilidade, tarefas atraentes, desafios e influências sociais.

Actualmente existe vários estudos que referem que as práticas desportivas têm benefícios inquestionáveis para a saúde física, psicológica e social. Contudo os mesmos estudos indicam que há uma dificuldade motivacional para prática da mesma. Por exemplo, os estudos desenvolvidos por Legnani *et al.* (2011) e Lemos (2016) referem que as motivações de estudantes universitários e a sua aderência à prática regular de actividade física é um desafio de investigação que pode auxiliar a explicar alguns dos determinantes motivacionais deste comportamento.

Segundo Januário *et al.* (2012 p.42), a motivação para aderência das práticas desportivas está associada ao perfil do estudante que pode ser descrito através de anos de prática, residência e modalidade. Por outro lado, os factores motivacionais estão relacionados aos atributos pessoais, objectos e desejos, ou seja, cada pessoa é motivada por diferentes factores, sejam, eles intrínsecos e extrínsecos. Portanto, a motivação é crucial para aderência ou abandono da actividade desportiva.

Ao longo do estudo a aderência é entendida como “a manutenção da prática desportiva por longos períodos de tempo, como parte da rotina dos indivíduos. ” Segundo Saba, (2001, p.39), o indivíduo precisa realizar a actividade algumas vezes na semana, pois se não for atingido um mínimo de frequência, a condição do praticante sazonal se assemelha à condição corporal do sedentário.

Nesta perspectiva, o presente estudo tem como objectivo principal analisar os factores motivacionais da prática desportiva em estudantes universitários masculinos da Cidade de Maputo.

## 1.2. Justificativa

Na dimensão pessoal, este estudo vai poder proporcionar discussões teóricas que possam trazer possível melhoria das actividades desportivas nas universidades da Cidade de Maputo bem como, auxiliará a perceber as questões motivacionais relacionadas com adesão dos estudantes universitários à prática de actividades desportivas. Com isso podendo impulsionar aos estudantes universitários à prática de actividades desportivas, possibilitando assim vir a aperfeiçoar as actividades a serem desenvolvidas durante a época estudantil levando a um desempenho maior e, com isso sentirem-se mais motivadas. Outro elemento que está diretamente ligado a essa ideia, é a gestão desportiva. Segundo Nolasco *et al* (2006), a gestão desportiva é referente a organização, direção racional e sistematizada de actividades físicas e desportivas, podendo ser também de grupos que promovem actividades orientadas sendo ela para o lazer, manutenção de saúde ou para alto rendimento).

Esse estudo tem a finalidade de sinalizar aos estudantes e profissionais do desporto sobre a importância do tema, tentando contribuir para que a rotinas desportivas universitárias sejam realizadas da melhor forma tanto por quem a conduz, assim como para quem a executa efetivamente.

Academicamente espera-se que o presente estudo possa estimular ativamente à prática do desporto universitário, considerando que esta é uma actividade extracurricular e por vezes laborais. Acredita-se que com a presente pesquisa aumente a aderência das práticas desportivas a todos os níveis. Até o momento a Cidade de Maputo é evidente as práticas são de natureza semi-profissional onde se competem entre instituições ou núcleos universitários. Por outro lado, podem ser de natureza profissional na qual os estudantes competem com atletas profissionais representando o nome da universidade.

Socialmente a participação desportiva assume um papel preponderante na sociedade, visto que é umas das ferramentas para a socialização e integração social dirigindo contatos com valores e regras inerentes a sociedade na qual podem agir e desenvolver competências. Também influenciando no desenvolvimento comportamental, tal como a

pensamentos positivos para o sucesso, na perseverança, capacidade de tolerar a frustração, comportamentos de tomada de riscos e controle ao risco.

### **1.3. Problematização**

O desporto universitário enfrenta vários desafios, dentre eles podem se relacionar a dificuldades em operacionalizar, constrangimento na divulgação pelos organismos legalmente credenciados. Portanto esses desafios contribuem no movimento da aderência as práticas desportivas no quadro competitivo e, por conseguinte a mesma causa tem influenciado negativamente na motivação e promoção de um ambiente de estilo de vida activo.

Diversos factores afectam a participação dos estudantes universitários nas práticas desportivas. O estilo de vida activo pode ser determinado por características demográficas, conhecimento, atitudes e crenças sobre as práticas desportivas, assim como factores ambientais. Uma questão fundamental para o estudante universitário não apenas se tornar activo, mas principalmente manter-se activo ao longo da vida realizando o desporto que lhe proporcione prazer (ARNIO *et al*, 2002).

O desporto em geral está cada mais em transformação e em constante evolução trazendo seus benefícios para a sociedade, resultando de vários motivos, impulsos ou intenção que levam as pessoas a praticar o desporto. Não obstante, que vários estudantes universitários tendem a aderir as práticas desportivas especialmente na cidade de Maputo.

No interesse de analisar o estudo sobre os factores motivacionais que influenciam a prática desportiva em estudantes universitários masculinos da Cidade de Maputo, assume-se a sua relevância visto que, na atualidade há mais aderência e promoção do desporto nas escolas para retenção dos mesmos a uma vida activa e saudável, criando um bom clima e mais tarde com intuito de perceber as diversas razões que levam a esses comportamentos.

#### **1.4. Pergunta de partida**

Que factores motivacionais influenciam a prática desportiva em estudantes universitários masculinos da Cidade de Maputo?

#### **1.5. Objectivos**

##### **1.5.1. Objectivo geral**

- Analisar os factores motivacionais que influenciam a prática desportiva em estudantes universitários masculinos da Cidade de Maputo

##### **1.5.2. Objectivo específicos**

1. Identificar os factores motivacionais mais importantes que influenciam a prática desportiva dos estudantes universitários masculinos da Cidade de Maputo;
2. Comparar os factores motivacionais que influenciam os estudantes universitários masculinos da Cidade de Maputo a praticarem actividades desportivas em função do local, idade e anos de prática.

#### **1.6. Perguntas de pesquisa**

1. Quais são os factores motivacionais mais importantes que influenciam a prática desportiva dos estudantes universitários masculinos da Cidade de Maputo?
2. Existem diferenças estatisticamente significativas entre os factores motivacionais que influenciam a prática desportiva dos estudantes universitários masculinos da Cidade de Maputo?

## CAPITULO II.

### REVISÃO DA LITERATURA

Neste presente capítulo será apresentado os conceitos chaves e será desenvolvido alguns subtemas relacionado com o estudo.

#### 2.1. Motivo

Em psicologia a palavra motivo designa um traço de personalidade relativamente estável que determina quão importantes são para as pessoas em determinados objectivos, ou seja, é uma disposição de personalidade voltada a valoração das conseqüências de uma acção (MURRAY, 1938). Desde meados do século XX o mesmo autor diz que o termo motivo tem um significado próprio, diferente de motivação, que designa a disposição momentânea do indivíduo para agir, que é variável.

Motivos podem ser vistos como componentes do processo autocontrole, uma vez que eles permitem ao indivíduo encontrar maneiras criativas e flexíveis (isto é, que se adaptam a novas situações) de satisfazer suas necessidades. Além disso eles auxiliam o esforço da pessoa de corresponder expectativas geradas pela auto-imagem, pelos objectivos pessoais, pelos valores individuais e culturais, pelos papéis sociais (ASENDORPF, JENS B 2004).

Os motivos auxiliam o processo de organização e representação cognitiva das experiências de vida ligadas a satisfação de necessidades, sobretudo das possibilidades de acção percebidas implicitamente, ou seja, não consciente (HECKHAUSEN, JUTTA & HECHAUSEN, HEINZ 2006). Em outros termos, motivo é definido como alguma força interior, impulso, intenção, etc., que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de uma certa forma; é a razão que leva o indivíduo a realizar uma determinada coisa e refere-se a um estado interno que resulta de uma necessidade, e activa ou desperta um comportamento usualmente dirigido ao cumprimento da necessidade activante.

Para Leontiev (2014), afirma que o motivo é o que direciona a actividade a um determinado objetivo que é dado pelas circunstâncias da vida e as particularidades

psicológicas do sujeito. Para melhor compreender a estrutura da actividade, ele a decompõe em componentes denominados ações, que estão conscientemente subordinadas ao objetivo. Isto é, as ações são movidas pelo motivo e direcionadas por um objetivo de tal modo que uma mesma ação pode compor diferentes actividades.

## **2.2. Motivação.**

Motivação é uma construção mental relacionada com a intenção que está na base do comportamento, não é directamente dimensionável, sendo por isso, de difícil avaliação. Não existe consenso na literatura sobre a definição de motivação apesar do reconhecimento geral da necessidade de conhecer os seus processos (ROBERTS, 2001).

Segundo Isler (2002), a motivação designa sendo um conjunto de forças internas/impulsos que orientam o comportamento de um indivíduo para determinado objectivo. Por outra é um conjunto de forças internas que mobilizam e orientam a acção de um organismo em direção a determinados objectivos como resposta a um estado de necessidade, carência ou desequilíbrio.

Littman (1958, citado por Castuera, 2004), define que a motivação se refere ao processo ou condição que pode ser fisiológico ou psicológico, inato ou adquirido, interno ou externo ao organismo ao qual determina ou descreve o que ou respeito a que, se inicia a conduta, se mantém, se direciona, se seleciona ou finaliza; este fenómeno também se refere ao estado pelo qual determinada conduta se adquire ou se deseja; também se refere ao facto de que um indivíduo aprenderá, recordará ou esquecerá certo material de acordo com a importância e o significado que o indivíduo dê à situação.

Recorrendo a Bear, Connors e Paradiso (2006), declaram que a motivação pode ser pensada como a força que compele um acontecimento a acontecer. Os mesmos autores declaram ser útil considerar que a probabilidade e a direção de um comportamento variam com o nível da motivação (“força”) que compele a executar esse comportamento. Além disso, enquanto a motivação pode ser requerida para que certo comportamento ocorra, ela não garante que o mesmo aconteça.

De acordo com Dosil J. (2008, p.141), define a motivação como uma variável psicológica que move o indivíduo para a realização, orientação, manutenção e/ou abandono das actividades física-desportivas, e geralmente está determinada pela associação cognitiva que o sujeito faz de diferentes situações (se é positiva, maior motivação; se é negativa, menor motivação; se é neutra, dependerá da construção cognitiva que realize pela influência do ambiente e das próprias convicções) em função de uma série de factores (individuais, sociais, ambientais e culturais).

A motivação pode ser definida em diversas formas nas áreas de saber, onde os autores debruçam de várias formas o que levam os indivíduos a participação em eventos desportivos e os factores que auxiliam na permanência desportiva.

### **2.3. Síntese das Teorias Motivacionais**

As primeiras teorias construía um modelo único, que poderia ser aplicado a qualquer indivíduo, iniciando o seu desenvolvimento nas décadas de 1940, as décadas seguintes foram as que mais inspiraram o desenvolvimento destas teorias (1950 e 1960), dentre elas pode-se destacar: a teoria das necessidades de Maslow; Teoria de McClelland que abordava aflição, poder e realização; Teoria dos dois factores estabelecida por Herzberg e por último, Alderfer com a teoria ERC (existência, relacionamento e crescimento).

#### **2.3.1. Teoria das necessidades (Maslow)**

Estão voltadas para a teoria da personalidade e do desenvolvimento humano, independentemente das preocupações com eficiência organizacional, entendendo que o indivíduo tem necessidades complexas que podem ser hierarquizadas (MOTTA; VASCONCELOS, 2006). Camargo (2012), relata que nessa teoria cada indivíduo tem de escalar uma hierarquia de necessidades, representada num formato de pirâmide (fisiológicas, segurança, sociais, estima e de auto realização) para atingir a auto realização.

#### **2.3.2. Teoria das necessidades (McClellan)**

De acordo com Chiavenato (2002), McClelland identifica três necessidades na dinâmica comportamental humana: necessidade de realização: traduzida em êxito competitivo;

necessidade de afiliação: busca de relacionamentos cordiais e afetuosos com outros indivíduos; e necessidade de poder: necessidade de controlar ou influenciar outras pessoas.

### **2.3.3. Teoria dos dois fatores (Frederick Herzberg)**

Essa teoria explana como o ambiente de trabalho e o próprio trabalho interagem para produzir motivação, a qual resulta de dois tipos de fatores: Motivacionais ou intrínsecos, tais como conteúdo do trabalho em si, exercício de responsabilidade, possibilidade de crescimento e reconhecimento pelo trabalho; higiênicos ou extrínsecos: salário, condições físicas e segurança do trabalho, estilo de supervisão do chefe (MAXIMIANO, 2008).

### **2.3.4. Teoria X e Y (Douglas McGregor)**

Robbins (1999), a teoria X vincula-se a um estilo de gestão autoritário, onde o funcionário só trabalha por necessidade financeira, sendo a fiscalização imprescindível para a manutenção da produção, por sua vez, a teoria Y marca um estilo mais democrático de gestão onde o funcionário é responsável e colaborador, trabalhando por prazer e consciência que há uma parceria entre ele e a empresa.

### **2.3.5. Teoria ERC (Clayton Alderfer)**

Essa teoria prevê três grupos principais de necessidades: Existência: compreende as necessidades básicas, fisiológicas e de segurança, de Maslow; Relacionamento: engloba as necessidades de relações pessoais significativas e estima, de Maslow; Crescimento: necessidade de crescimento pessoal e auto realização (MAXIMIANO, 2008).

### **2.3.6. Teoria da Expectância/Modelo contingencial de motivação (Vroom)**

De acordo com Chiavenato (2009), esta teoria de Vroom é a mais completa dentre as teorias motivacionais de processo, nesta teoria a motivação é um produto das expectativas das pessoas em relação as suas habilidades de atingir os resultados e o valor que elas dão as recompensas. A força da motivação é determinada pelo valor do

alcançe da meta e a possibilidade de alcançá-la segundo o autor. Tem-se ainda factores que determinam a motivação em cada indivíduo para produzir, sendo eles a força de vontade para atingir metas ou objectivos pessoais, a percepção que o indivíduo tem sobre a relação entre produtividade e o alcance dos seus objectivos, e por fim, a medida que o indivíduo percebe a capacidade que tem de poder influenciar seu próprio nível de produtividade.

## **2.4. Teorias de motivação no contexto desportivo**

Para Vaquero (2005), analisa os motivos que levam o desportista a participar em seu desporto, ou ao contrário, as causas do abandono desportivo. Se bem que cada uma das teorias se ocupa de temas diferentes, todas elas são complementares e de suma importância para compreender a motivação do desportista e a relação com seu rendimento ou atuação desportiva.

### **2.4.1. Teoria da Motivação de Realização (McClelland)**

Se nossa necessidade de realização em uma situação particular é maior do que a necessidade de evitar fracasso, a tendência global, ou motivação resultante, será assumir o risco e tentar realizar. Por outro lado, se a necessidade de evitar fracasso é maior, o risco será mais ameaçador do que desafiador e a motivação resultante será evitar a situação (WOOLFOLK, 2000).

De acordo com Weinberg & Gould (2001), cinco componentes constituem essa teoria, incluindo aspectos da personalidade e motivos, factores situacionais, tendências resultantes, reacções emocionais e comportamentos relacionados à realização.

Sendo essa fonte da teoria da motivação de realização não se restringe apenas aos indivíduos, mas sim também ao ambiente em que se encontra e por meio disso é notório as adversidades e quiçá observação dos diferentes aspectos que podem estar a ser determinantes na realização de uma tarefa que traduz o desejo da pessoa em atingir objectivos que representem desafios em fazer melhor e mais eficientemente;

#### **2.4.2. Teoria da Atribuição (Weinberg e Gould)**

A teoria da atribuição de acordo com Weinberg e Gould (2001), focaliza-se em como as pessoas explicam seus sucessos e fracassos. E recorrendo na visão de Weiner (1985, 1986), onde sustenta que literalmente milhares de possíveis explicações para se obter sucesso e fracasso podem ser classificados em algumas poucas categorias. São: estabilidade (sendo ou razoavelmente permanente ou instável), locus de causalidade (se a causa do comportamento for externa ou interna para a pessoa) e locus de controle (um factor que está ou não sob seu controle).

Para Beck (2001), declara que conforme as atribuições que os alunos fizerem para seus sucessos e fracassos, haverá reflexos na auto-estima, autoconceito e expectativas futuras. Isto representa maior ou menor persistência nas actividades, evitação ou procura pelas tarefas consideradas mais difíceis e forte influência na motivação para realização. Acredita que a Teoria da Atribuição representa um importante corrente de estudo da motivação, ao estudar as relações entre esta e as atribuições causais. Da mesma forma, subsidia discussões sobre autoconceito e auto-estima, de onde deriva sua importância para a esfera da educação.

Segundo Martini e Dell Prette (2005), influenciam as expectativas, as emoções, os sentimentos, a motivação para a aprendizagem e o desempenho dos alunos. A estabilidade de uma causa, por exemplo, determina as expectativas de sucesso ou de fracasso futuro. A internalidade influencia as reações afectivas, a auto-estima, o orgulho e o autoconceito. A controlabilidade exerce efeitos diversos sobre as expectativas, a motivação e as emoções. Cabe ressaltar que, de acordo com a teoria, o modo como os indivíduos interpretam as atribuições nas dimensões da causalidade é mais importante na determinação do comportamento de realização do que as causas em si.

No que diz respeito na descrição dos autores sobre a teoria da atribuição, não só está patente no sucesso e fracasso dos acontecimentos que são atribuídos nas causas dos mesmos e vai além disso, onde de certa forma pode ser um factor determinante nas expectativas futuras.

### 2.4.3. Teoria das Metas de Realização (Nicholls)

De acordo com a Teoria das metas de realização (Nicholls, 1984, 1989), a principal intenção dos indivíduos em contextos de rendimento é a demonstração de resultados. A forma como as pessoas julgam e interpretam essa capacidade, e posteriormente definem metas de realização bem-sucedidas, prevê a dinamização a antecedentes críticos às variações na realização relacionada com cognição, comportamentos e respostas afectivas (DUDA, 2001, citado por STANDAGE e TREASURE, 2002).

Especificamente Nicholls (1984, 1989), conclui que duas concepções de capacidade existem em contextos de realização, e que estas se manifestam através de dois estados distintos de meta de participação, ou seja, tarefa e ego. Na primeira, ou seja, orientado à tarefa, o sujeito julga seu nível de habilidade tendo em conta o domínio sobre a tarefa que está realizando. Orientado ao ego, o sujeito julga sua capacidade para realizar uma tarefa comparando-se com os demais. O estado de implicação para tarefa e ego é o resultado de uma reflexão do sujeito sobre as propriedades da situação em que se encontra. Essas duas perspectivas de metas reflectem o critério pelo qual os indivíduos julgam sua competência e pelo qual subjectivamente definem o êxito e o fracasso em contexto de rendimento (CASTILLO, BALAGUER E DUDA, 2000; CERVELLÓ, ESCARTÍ E BALAGUÉ, 1999).

Indivíduos **orientados para a tarefa** estão preocupados com a demonstração da aprendizagem e com o domínio da tarefa. Essa meta dirige o comportamento de realização quando a aprendizagem e o domínio são determinados como importantes para o indivíduo.

Os indivíduos **orientados para o ego** apresentam-se motivados por factores externos (busca de reconhecimento social, status) e mostram-se preocupados cm a comparação de sua capacidade com a dos outros. Essa a meta dirige o comportamento de realização em circunstâncias em que a comparação social está presente (DUDA, 1993).

### 2.4.4. Teoria da Auto-eficácia (Bandura)

Bandura (1995), define auto-eficácia como “as crenças em nossas capacidades de organizar e executar os cursos de ação necessários para manejar prováveis situações”.

O senso de eficácia tem quatro influências principais: experiências de domínio, experiências indirectas, persuacção social e feedback fisiológico ou emocional. Dessas quatro, a mais poderosa é a nossa experiência (WOOLFOLK, 2000).

De acordo com Escarti (2002), a teoria se preocupa com processos psicológicos tais como a motivação ou a auto regulação que vão mais além da aprendizagem, e se baseia em dois princípios chave:

1. A interacção recíproca entre factores pessoais (processos cognitivos, afectivos e fisiológicos), a conduta e o ambiente;
2. A existência nas pessoas de uma série de capacidades básicas, que não se limitam tão-somente a permitir a aprendizagem de habilidades e competências, sendo que também se utilizam para avaliar, guiar e motivar a conduta.

A teoria da Auto-eficácia tem sido utilizada como uma fonte de motivação sobre possíveis resultados de comportamentos no âmbito do desporto e do exercício para explicar aspectos psicológicos como: as atitudes, a iniciação, a aderência e a motivação pela prática desportiva e do exercício.

Para Kritsonis (2005), o indivíduo deve possuir auto-eficácia, deve acreditar em sua potencialidade de execução de dado comportamento e perceber que há um incentivo em fazer assim. Ou seja, o comportamento é um resultado das consequências. Os indivíduos reagem a como percebem as consequências de seu comportamento. Consequentemente para que a aprendizagem social exista, as expectativas positivas do indivíduo em relação ao comportamento devem compensar suas expectativas negativas.

#### **2.4.5. Teoria da Autodeterminação/TAD (Deci e Ryan)**

A Teoria da Autodeterminação baseia-se no comportamento humano incentivado por três necessidades psicológicas primárias e universais: **autonomia, capacidade e relação social**, que parecem ser essenciais para o desenvolvimento social e o bem-estar pessoal (DECI e RYAN, 2000, citados por, RYAN e DECI, 2000b).

Moreno e González-Cutre (2006) expõem que Deci e Ryan (1991), explicam estas três necessidades, assim como o que recorre à necessidade de autonomia (ou autodeterminação).

Isto compreende os esforços das pessoas para ser o agente, sentir ser a origem de suas acções, e ter voz ou a força para determinar seu próprio comportamento. É um desejo de experimentar uns “lócus” interno de causa. A necessidade de ser capaz está baseada em tentar controlar o resultado e experimentá-lo efectivamente. Por último, a necessidade de relacionar com o outro, fazem referência ao esforço para relacionar-se e preocupar-se com o outro, assim como também sentir que o outro tem uma relação autêntica com ele, e experimentar a satisfação com o mundo social. Esta necessidade está definida por duas dimensões, se sentir aceitado e ficar mais próximo do outro.

A principal restrição de Deci *et al.* (1991, citado por Godoi, 2001), às teorias motivacionais atuais é a focalização sobre objectivos ou resultados e sobre os instrumentos que conduzem a estes resultados desejados. Tais teorias consideram apenas a direcção do comportamento (os processos que dirigem os comportamentos aos resultados), mas elas não se ocupam da questão dos porque certos resultados são desejados.

Diferentemente, a teoria da autodeterminação se endereça tanto à questão da energização, quanto à questão da direcção do comportamento. Novamente aparece a discussão entre as teorias do processo e as teorias do conteúdo.

## **2.5. Motivação na Prática Desportiva**

Estudos realizados ao longo dos anos sobre a prática desportiva mostram que existe um diverso número de motivos, dos quais se destacam o divertimento, o desenvolvimento físico e a saúde. Apresentamos algumas investigações cujos resultados são mais relevantes.

Para Klint e Weiss (1987), concluíram que os motivos invocados como mais importantes para a prática desportiva foram: aprender novas competências, adquirir a forma física, melhorar as competências, divertimento, gosto pelo desafio, prazer no uso dos equipamentos e competir ao mais alto nível. Como menos importantes foram

mencionados: influência dos amigos, libertar energias, gostar de ser popular, ser conhecido e ter um pretexto para sair de casa.

De acordo com Barroso (2007), pode-se dizer que existem, basicamente três visões teóricas sobre a motivação: centrada no traço que sustenta que o corpo motivado ocorre em função das características da personalidade, todavia a motivação centrada na situação acredita que a motivação depende do momento do contexto independentemente das características do indivíduo. Contrapondo a isto, a visão internacional estabelece que a motivação não se origina exclusivamente no traço ou na situação, mas na conjunção dos dois factores.

A motivação também pode ser classificada como extrínseca ou intrínseca, ou seja, as extrínsecas são recompensas advindas de um meio externo, pode-se citar exemplos como os elogios, aplausos, prêmios, medalhas, viagens dinheiro ou bolsas escolares. A motivação extrínseca se dispõe em recompensas e avaliação social. Já as motivações intrínsecas são aquelas que satisfazem o sujeito pela própria participação na actividade física ou na prática desportiva, dividindo-se em motivação pelo ego ou pelo prazer em fazer a actividade. As pessoas motivadas intrinsecamente visam à competência, acção, diversão e aquisição de habilidades (BARROSO, 2007; SANTOS, 2011).

Recorrendo a Reeve (2006), a motivação pode se dividir em dois estados, sendo eles, motivação intrínseca e extrínseca:

**Motivação Intrínseca:** é aquela que ocorre espontaneamente, não depende de nenhuma razão externa. O indivíduo procura buscar seus próprios interesses e exercer esforços em busca de seus desafios para desenvolver suas habilidades. Este estado motivacional vem da necessidade da pessoa em se sentir competente e autoconfiante na execução de determinada actividade.

**Motivação extrínseca:** já este estado motivacional depende de incentivos ambientais. O indivíduo procura participar de uma determinada actividade com o propósito de atingir o que aquela acção pode-lhe proporcionar. Exemplo: um atleta competindo para conseguir um título, ou seja, obter uma consequência. A presença de um determinado

incentivo serve de motivação para a adopção de comportamentos capazes de proporcionar as consequências desejadas, tipo “faça isso para obter aquilo”.

## **2.6. Influência da motivação intrínseca e extrínseca no desporto**

Weinberg e Gould (2001), afirmam que os factores extrínsecos podem afetar a motivação intrínseca, por outra as recompensas extrínsecas, ou seja, aquelas que não dependem do sujeito, podem aumentar ou diminuir a motivação intrínseca dependendo da recompensa e dessa forma, os técnicos, professores e instrutores podem aumentar a motivação intrínseca por meio de vários métodos, como realizar elogios verbais e não-verbais, envolver os participantes nas tomadas de decisão, estabelecer objetivos realísticos, tornarem as recompensas dependentes do desempenho e variar o conteúdo e a sequência de treinamentos práticos.

Em estudo realizado por Pujals e Vieira (2002), verificou-se que a falta de motivação pode interferir no comportamento dos atletas, sendo a intervenção psicológica um meio eficaz para a melhora da motivação intrínseca dos atletas. A intervenção foi apontada como um dos campos de atuação profissional do psicólogo do desporto, onde são realizados programas psicológicos de treinamento mental em conjunto com aconselhamento e acompanhamento dos atletas (VIEIRA; VISSOCI; OLIVEIRA; VIEIRA, 2010).

Outros estudos Costa e Vieira, (2003); Vissoci *et al.*, (2008) revelam que a motivação intrínseca favorece as condutas positivas dos atletas, fazendo com que os mesmos estejam constantemente buscando o cumprimento de suas metas.

Stefanello (2009), ao evidenciar a importância da motivação intrínseca no treinamento desportivo apontou recomendações para o treinamento da automotivação. Segundo a autora, as técnicas realizadas nos treinamentos parecem contribuir para que o atleta possa assumir o controle do seu comportamento, evitando a desmotivação relacionada a factores extrínsecos.

Outro factor que deve ser considerado fundamental é o nível de prazer que a pessoa usufrui praticando determinada actividade. O desenvolvimento do prazer certamente levará a pessoa (estudante ou praticante de actividades desportivas) a suportar melhor

o processo das práticas desportivas, conseqüentemente um melhor rendimento será observado. A melhoria constante desse rendimento aumenta a percepção do nível de conquistas pessoais e leva o atleta a obter um maior nível de factores intrínsecos e extrínsecos da motivação.

## **2.7. Aderência ao Desporto**

A prática desportiva segundo Machado (1997), produz um efeito favorável no processo de desenvolvimento social, promovendo benefícios psicológicos positivos tanto em indivíduos sadios quanto em indivíduos com os mais variados tipos de patologias.

De acordo com De Rose (2006), a prática de actividades físicas e desportivas durante a vida, sejam estas na forma de lazer, na forma de rendimento ou na iniciação desportiva, deve ser considerada como um momento importante na vida do ser humano. Compreendem-se como ser humano, todas as pessoas independentes da idade. Para Gould (1987), um dos indicadores para inclusão social entre os jovens, é demonstrar competência nas práticas desportivas mais valorizadas pelos outros e ter habilidade motoras para sua inserção.

Encontrar e criar amizades nos locais de prática, também pode proporcionar benefícios aos praticantes, conseqüentemente aumentar as chances de os indivíduos aderirem à prática regular. A interação social representa um dos factores determinantes na adesão, e posterior manutenção desta prática, os estudantes sentem mais prazer e atração pela actividade proposta quando os mesmos se identificam (SABA, 2001; WEINBERG & GOULD, 2001).

Os determinantes de aderência são factores que influenciam o comportamento da praticante em actividade física. Os determinantes estudados podem ou não ser baseados nas teorias e modelos da AF, sendo possível elaborar uma nova variável independente de acordo com o interesse do pesquisador resultando de mais de uma teoria (ROJAS, 2003).

Para Sherwood e Jeffery (2000), os determinantes associados com a prática desportivas em duas categorias são individuais e ambientais. A categoria individual incluía motivação, auto-eficácia, estágios de mudança, peso corporal, factores de risco,

dieta, stress. Já a categoria ambiental incluía suporte social, tempo, acesso ao local da prática, características do exercício e danos causados pelo exercício.

Pitanga (2004), destaca quatro determinantes da prática: variáveis demográficas (idade, sexo, nível socioeconômico, grau de instrução); variáveis cognitivas (percepção de barreiras, intenção para o exercício, distúrbios de humor, percepção sobre a saúde, auto-eficácia, percepção do esforço); variáveis ambientais (clima, facilidade de acesso e locais apropriados); e suporte social (família e amigos).

### **2.7.1. Alguns Motivos para Aderência**

De acordo com Saba (2001), entende-se o termo aderência como sendo uma série de objetivos individuais, fatores externos e intrínsecos à actividade física que proporcionam uma adesão regular à mesma por extensa duração. Portanto, a desistência é caracterizada pelas determinantes que levam à descontinuação desta prática.

#### **2.7.1.1. Prazer**

Quando algo é feito com prazer é muito mais satisfatório, aumentando assim o interesse pela actividade proposta, no que diz respeito às práticas desportivas/actividade física/exercício físico, este prazer irá manter o praticante ativo e trazer condições de bem-estar.

#### **2.7.1.2. Sensação de satisfação**

Esta sensação é originada pelos ganhos de bem-estar físicos e psicológicos, de modo que mantenha o indivíduo na prática de actividades físicas, pois o mesmo sente um conforto em relação à aparência, que oferece segurança em público, sendo um fator importante para a aderência.

#### **2.7.1.3. Envolvimento do praticante**

Pessoas que tenham histórico de actividades físicas e desportos, e que eram ativas no passado, essas provavelmente criem um sentimento de autoconfiança e automotivação para a prática actual.

#### **2.7.1.4. Acesso fácil**

Fator motivante aos praticantes são os locais que oferecem uma supervisão e instrução adequada. A distância, preço e acessibilidade são outros aspectos que se devem levar em consideração;

#### **2.7.1.5. Factores psicológicos**

A sensação de satisfação após realizar atividade física/exercício físico está relacionada com o aumento da auto-estima do praticante, causando um “vício positivo” no mesmo;

#### **2.7.1.6. Mídia**

Grande influenciadora pelo aumento da procura de pessoas por academias, através da divulgação de imagens e informações em diversos meios de comunicação, de modo que cria um modelo de corpo ideal, no qual as pessoas buscam a prática de actividade física para tentar se aproximar dos padrões de estética que são estipulados pela mídia e sociedade e é através deste corpo perfeito que a mídia vende os padrões de saúde, beleza, qualidade de vida e bem-estar;

#### **2.7.1.7. Grupo social**

Quando existe apoio de familiares e amigos a prática será mantida, sendo este um fator que influencia psicologicamente a realização da prática de exercícios físicos.

Determinantes pessoais: fatores referentes ao indivíduo, podendo ser considerados pouco modificáveis, relacionado diretamente com o nível socioeconômico e educacional, raça e estilo de vida.

Portanto, identificar os motivos que levam à aderência as práticas desportivas possibilita o estabelecimento de ações que desencadeie o início de sua prática e que fazem com que o indivíduo alcance, em sua maior plenitude, as metas propostas. Desse modo, ele adquire uma mentalidade motivada e focada, aumentando suas chances de aderência. (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012).

Recorrendo a Saba (2001, p.63), diz que o atleta que desenvolve o hábito da prática de exercícios, colocando em prática um projeto de vida saudável, a partir de

comportamentos saudáveis atinge o estágio da manutenção. Os indivíduos que se encontram nesse estágio aderem com facilidade à prática regular de exercícios, pois tem concretos os benefícios do deles, isto é, a melhoria global das condições corporais e a satisfação psicológica decorrente do bom condicionamento físico.

Ainda o mesmo autor diz que a primeira influência benéfica à manutenção da rotina das actividades desportivas, rumo à aderência, é o prazer que se obtém por tal prática. Conhecer os motivos pelos quais um sujeito possa vir a praticar uma determinada atividade desportiva pode aumentar as possibilidades de aderência dos estudantes nas à prática desportiva.

Vários estudos sobre a desistência desportiva vêm apontando factores relacionados ao abandono, dentre eles os mais citados são, prejuízo nos estudos, estresse, cobrança, intensidade dos treinos, lesões entre outros.

Na opinião de Tisher (2013), descreve alguns factores de abandono das práticas desportivas tais como, distúrbios emocionais, cansaço e pressões de treinadores. Esses factores foram relacionados a queda de rendimento ou desistência dos estudantes, contudo, os motivos que conduzem a esse abrupto acontecimento, conhecido no meio científico pelo termo Síndrome de Burnout ainda são pouco debatidos. Segundo os dicionários da língua inglesa, o termo burnout é em uma conjugação entre “burn” e “out”, palavras de língua inglesa, onde a primeira significa “arder”, “queimar”, enquanto a segunda se refere a “fora”, “para fora”. Porém, sua tradução é mais bem expressada pela palavra esgotamento. No entanto, devido ao facto de o burnout ter se firmado como um termo internacionalmente reconhecido na literatura científica optou-se pela manutenção da nomenclatura original.

Pires *et al.* (2005), considera uma síndrome, ou seja, um conjunto de sintomas e o burnout está fundamentado em três dimensões:

**A exaustão emocional:** que se resume em sentimentos de extrema fadiga;

**A despersonalização:** que seriam sentimentos negativos com respeito aos clientes, ou em relações intrapessoal desligado e descuidado em relação aos mesmos e finalmente.

**A reduzida satisfação profissional:** descrita como avaliações negativas sobre si mesmo, particularmente com referência à habilidade de obter sucesso no trabalho com clientes (PIRES *et al*, 2005).

No universo desportivo, constatou-se que profissionais de Educação Física, treinadores, atletas e até mesmo árbitros são indivíduos propensos a desenvolver essa síndrome. Tal fato evolui em função dos mesmos manter contato humano (relação intrapessoal). Relacionado a isso, cobranças, críticas, cansaço e estresse, torna-se resultado da síndrome. Em tese, o burnout em atletas origina-se de maneira marcante quando há frustrações de suas metas e planos de carreira em suas respectivas modalidades desportiva, assim atingindo seu meio social, psicológico e até mesmo físico, frutos do próprio desporto podendo ocasionar, como característica de maior relevância, o abandono precoce da modalidade pelo desportista.

Segundo Garcia (2010), relata que a aderência e o abandono desportivo estão associados a factores intrínsecos que estão ligados ao próprio indivíduo, na qual envolve o autoconhecimento gerando realizações prazerosas através dos seus atos como gostar, superação, saúde entre outros, e extrínsecos, podendo citar influências dos pais com variância pelo grau de escolaridade que impõem desportos mais sofisticados compatível com o nível econômico do mesmo, sociedade em geral dívida por grupo e classes sociais e a mídia.

Segundo Lemos (2012), os comportamentos pessoais frente à aderência a programas de desporto envolvem a adesão inicial; a manutenção/permanência; o desligamento/desistência e a retomada da actividade, e para cada momento, existe um conjunto de determinantes pessoais, sociais, ambientais que vão estar influenciado de maneira positiva ou negativa, com maior ou menor grau à fixação das pessoas.

## **2.8. Factores motivacionais para a prática desportiva**

Nos últimos anos tem se observado que um crescente número de indivíduos na faixa etária universitária em participação no desporto competitivo pelas suas instituições. Deschamps (2009), relatou em um de seus estudos que os fatores motivantes que os

levam a participação desportiva são diversos como: saúde, aventura, capacidade pessoal, competição.

### **2.8.1. Estatuto**

De acordo com Serpa (2016), o estatuto consiste no desejo de ser alvo de atenção, ser considerado importante e ter admiração dos outros, ou ser tratado com respeito e de forma diferenciada.

### **2.8.2. Emoção**

Emoção refere-se ao estado particular de um organismo que sobrevem em condições bem definidas (uma situação dita emocional) acompanhada de uma experiência subjectiva e de manifestações somáticas e viscerais (Doron e Parat 2001).

### **2.8.3. Prazer**

Para Barbola *et al* (2008) citado por Silva (2014), quando intrinsecamente motivado, a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo prazer, pelo desafio, pela sua própria vontade e pela satisfação, resultante em um comportamento caracterizado pela autodeterminação.

### **2.8.4. Competição**

Enfrentar situações desafiadoras que provoquem sentimentos antagónicos nos indivíduos, o atleta que estabelece objectivos pessoais e tenta alcançá-los, podendo estar à vitória ou o aprimoramento através da experiência, e a busca por uma vitória futura (DE ROSE JR, 2002).

### **2.8.5. Forma física**

É o estado de a melhor preparação do atleta para a obtenção de determinados resultados desportivos e por outa a forma desportiva é uma unidade harmoniosa de todos os aspectos (componentes) da capacidade ótima do atleta: físicos, psíquicos, técnicos e tácticos (MATVÉIEV 1986).

### **2.8.6. Desenvolvimento Técnico**

O praticante deve constituir objectivos prioritários à construção de bases sólidas assentes no desenvolvimento das capacidades motoras gerais com solicitações específicas da modalidade que pratica (MESQUITO,2005).

### **2.8.7. A afiliação**

É recursivo em estabelecer, manter ou restaurar um relacionamento afectivo positivo com outras pessoas, na afiliação procura se relações interpessoais fortes fazendo esforços para conquistar amizades e restaurar relações (HEYNS *et al.*, 1958).

## **2.9. Delimitação Conceptual do Desporto Universitário**

### **2.9.1. Desporto**

O Desporto surge como indica a sua origem etimológica, como um fenómeno social espontâneo e desinteressado. Do inglês, Sport surge da contracção da palavra disport, cuja origem francesa deport indica “sair do trabalho” ou “tempo livre”. A noção de desporto enquanto fenómeno social de base alargada não surge na literatura até ao século XIX, derivação natural da sua associação e uso quase exclusivo da aristocracia. É com a revolução industrial que surgem os desportos de massas a par e passo com a reinstituição dos Jogos Olímpicos (PIRES, 2005).

Há varias expressões no que concerne a definição do desporto, podendo de certo modo argumentar que é pouco difícil definir uma área ou expressão do desporto que seja mais digna de interesse do que a outra. Dependendo do objectivo final que pretendemos atingir, o desporto pode ser promovido por entidades públicas ou privado. No entanto o desporto nas universidades é uma actividade com séculos de história que cresceu embrenhada nas instituições de ensino.

### **2.9.2. Desporto Universitário**

De acordo com Kay (1997), o desporto Universitário deve ser entendido como um conjunto de acções voltadas para os estudantes que promovam o contacto social e respeito pelos outros através da actividade desportiva, criando dessa forma benefícios para o estudante e para o contexto em que se encontram inseridos.

Foi no século XIX na Inglaterra, onde surgiu o desporto universitário através do visionário Thomas Arnold, onde identificou a prática desportiva como um condimento imprescindível para o desenvolvimento integral dos jovens estudantes. Thomas Arnold através da sua experiência como responsável de uma escola de rugby, compreendeu que as actividades lúdicas e práticas desportivas poderiam ser um importante recurso a ser aproveitado na educação dos jovens, ao inculcar-lhes responsabilidade, afastando-lhes dos maus vícios da sociedade e reformar a educação em Inglaterra (GRAVES 2007).

Os primeiros passos oficiais do desporto universitário se deram através do pai dos Jogos Olímpicos modernos, o Barão Pierre de Coubertin ainda no século XIX. Na sequência dos acontecimentos foram surgindo interesses em formar uma associação do desporto universitário. Foi então que em 1949 constituiu-se oficialmente a International University Sports Federation (FISU), como instituição máxima do desporto universitário e assim organizando a primeira universidade na cidade italiana de Turin em 1959.

O desporto universitário surgiu no século XIX na Inglaterra e foi introduzido nas universidades com objectivo de melhor gerir o tempo livre dos estudantes das classes dominantes e ascendentes. Acredita-se ainda que o desporto universitário tenha surgido da observação do desporto como um meio de confraternização entre os povos, sendo um instrumento social entre a comunidade e ainda um factor importante para a melhoria da qualidade de vida.

O desporto universitário é visto como variedade de actividades desportivas no seio académico com objectivo na manutenção físicas dos participantes, na competição entre as instituições, na socialização dos mesmos, no intercâmbio cultural e na confraternização dentro da comunidade universitária.

### **2.9.3. Desporto universitário em África**

Segundo a Fasu (2017), o continente africano é naturalmente abençoado com uma cultura multiétnica que tem desportos e jogos incorporados em seus valores fundamentais num ambiente justo e competitivo. Nessas reuniões o conhecimento sempre foi transmitido informalmente de geração para geração, um sinal de união e

unidade que tem inspirado o crescimento de federações formais que agora desfrutamos.

A visão de formar a Federação Africana do Desporto Universitário (FASU) surge desde o ano de 1951, quando duas universidades da África Ocidental nomeadamente a Universidade do Gana e a Universidade de Ibadan na Nigéria, visavam em buscar a fraternidade, competição positiva e iniciaram uma competição desportiva anual bilateral. Tão grandes foram as suas deliberações que na 14ª West Africa University Games (WAUG) realizada na cidade de Lagos Nigéria, a ideia de instituir uma identidade continental para dirigir os jogos universitários apresentados.

#### **2.9.4. Evolução do desporto universitário em Moçambique**

O desenvolvimento do desporto universitário em Moçambique remonta desde o tempo colonial no Centro de Estudo Universitário Gerais, por via da Associação Acadêmica de Moçambique. De acordo com Rosário (2008), o ensino superior em Moçambique teve o seu início no ano de 1962, com a introdução dos Estudos Gerais onde mais tarde Universidade de Lourenço Marques, que com o advento da independência nacional, passou a designar-se de Universidade Eduardo Mondlane (UEM).

Passado um tempo a Universidade de Lourenço Marques foi estruturada seguindo de perto o modelo da Universidade de Coimbra. Quer em Portugal quer em Moçambique, o desporto, bem como outras áreas culturais, nomeadamente o teatro, o orfeon académico, o teatro e o canto faziam parte das actividades universitárias. Ainda segundo Rosário (2008), a Associação Acadêmica de Moçambique era uma agremiação forte com diversas iniciativas extracurriculares, de que o desporto era o sector mais significativo em algumas modalidades, nomeadamente o futebol, o basquetebol, o hóquei, o andebol, entre outras modalidades colectivas e singulares.

#### **2.10. Principais modalidades praticadas nas Universidades da Cidade de Maputo**

As principais modalidades destacadas e praticadas nas universidades visitadas no âmbito da recolha de dados foram: Andebol, voleibol, basquetebol e futebol de sala. A recolha de informação foi por via de questionários e entrevistas que foram feitas de uma forma aleatória aos universitários que praticavam o desporto no seio académico no

período laboral e nos dias das actividades extracurriculares, não obedecendo a escolha da modalidade e sim, os envolventes das práticas de uma forma geral. Deste modo não houve a divisão dos praticantes consoante as modalidades e as universidades, apenas a soma global dos estudantes inquiridos.

#### **2.10.1. Andebol**

O andebol é um jogo desportivo colectivo, praticado por duas equipas, cada uma delas com 7 jogadores em campo mais 7 suplentes. O objectivo do jogo de andebol é introduzir a bola na baliza da equipa adversária (acção ofensiva) e impedir que a bola entre na sua baliza (acção defensiva).

#### **2.10.2. Voleibol**

Chamado frequentemente no Brasil de Vôlei e em Portugal Vólei, é um desporto praticado num campo dividido em duas partes por uma rede, possuindo duas equipas de seis jogadores em cada lado. O objectivo da modalidade é fazer a bola passar sobre a rede de modo que a bola não toque no chão dentro do campo do adversário, ao mesmo tempo em que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo.

#### **2.10.3. Basquetebol**

O basquetebol é um desporto colectivo praticado por duas equipas. Cada equipa é constituída por 10 jogadores 5 efectivos e 5 suplentes. O basquetebol pratica-se em 5 contra 5 no campo, tendo cada equipa o direito a efectuar substituições, não havendo limite. O treinador pode decidir da substituição de um ou mais jogadores durante a partida. Qualquer jogador pode ser substituído e mais tarde entrar novamente.

#### **2.10.4. Futebol de sala**

É um futebol adaptado para a prática em um campo desportivo com total de 5 atletas. As equipas de tal como no futebol tem como objectivo a bola na meta adversária, definida por balizas. Quando o objectivo é alcançado diz-se que o golo foi alcançado e um ponto é adicionado à equipa que o atingiu.

## **CAPITULO III.**

### **MATERIAL E MÉTODOS**

Este capítulo apresenta os passos metodológicos percorridos para a realização deste trabalho, nomeadamente: descrição do local de estudo, tipo de pesquisa, método de pesquisa, método de procedimento, população e amostra, instrumento de recolha de dados, procedimento de recolha de dados, variáveis de estudo, análise e interpretação dos resultados.

#### **3.1. Descrição do local de estudo**

O presente estudo foi realizado nos seguintes locais:

- ✓ Universidade Eduardo Mondlane (UEM), localizado em Maputo no Bairro do Sommerschild, número 3453, na Avenida Julius Nyerere, Maputo.
- ✓ Universidade Pedagógica de Maputo localizado na cidade de Maputo, distrito municipal Kalhamankulu, no Campus da Lhanguene entre as avenidas do Trabalho e de Moçambique (EN1).
- ✓ Universidade Joaquim Chissano uma instituição pública moçambicana, multicampi sediada na Cidade de Maputo. Campus do Zimpeto Rua do Grande Maputo, Q.88, Bairro de Zimpeto, Cidade de Maputo.

#### **3.2. Tipo de pesquisa**

Classifica como uma pesquisa qualitativa e quantitativa, explicando as opiniões dos participantes da pesquisa em informações através de números para classificá-las e analisá-las por meio de estatísticas. E a correspondente compreensão das razões dos acontecimentos para perceber quais medidas podem ser aplicadas.

Quanto a natureza dos objectivos, trata-se de uma pesquisa exploratória-descritiva, que tem a finalidade de descrever completamente determinado. E também devido a utilização de um questionário e o levantamento bibliográfico do tema em abordagem.

### 3.3. População e amostra

A população do presente estudo foi constituída por estudantes universitários do sexo masculino praticantes de desporto nas Universidades Eduardo Mondlane, Joaquim Chissano e Pedagógica de Maputo. A constituição da amostragem foi não probabilística por conveniência, onde são desconhecidos a população total representativa dos estudantes praticantes. A amostra seleccionada para o estudo foi composta com total de 169 estudantes universitários que praticam o desporto (n=169), com idades compreendidas entre 18 e 30 anos, que integram e participam nas várias modalidades desportivas na liga UEM, jogos da UEM e nas suas instituições referente a época de 2023.

### 3.4. Instrumento de recolha de dados

Para o levantamento de dados desta pesquisa foram recolhidos com o recurso a um questionário de motivação para actividades desportiva (QMAD), adaptada para a língua portuguesa por Serpa e Frias (1991) do questionário Participation Motivation Questionnaire (PMQ: Gill, Gross & Huddleston, 1983), o questionário tem por objectivo a avaliar os motivos para participar no desporto (ver no anexo 1), onde cada estudante assina o grau de importância pretendido.

O questionário é constituído por 30 motivos que podem conduzir os adolescentes e jovens a participação no desporto, indicados na escala de LIKERT que é de 1º 5 (1- Nada importante) (2 Pouco importante) (3-Importante) (5-Totalmente importante) os quais se encontram agrupados em oito dimensões.

**Estatuto:** correspondem aos itens 5, 14, 19, 21, 25 e 28, os motivos que se relacionam com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante os outros.

**Emoção:** correspondem aos itens 4, 7 e 13, os motivos que envolvem, de algum modo, a vivência de emoções.

**Prazer:** correspondente aos itens 16, 29 e 30. Consistem nos motivos que se relacionam com a experimentação de prazer.

**Competição:** Corresponde aos itens 3, 12, 20 e 26. Consiste nos motivos que envolvem competição.

**Forma física:** corresponde aos itens 6, 15, 17 e 24. Constituído pelos motivos relacionados com a tentativa de aquisição ou manutenção de uma boa condição ou forma física.

**Desenvolvimento técnico:** correspondem aos itens 1, 10 e 23. Constituídos por motivos que se relacionam com a tentativa melhoria do nível técnico atual.

**Afiliação Geral:** correspondem itens 2, 11 e 22. Consiste em motivos que envolvem, de uma forma geral, o relacionamento com outras pessoas.

**Afiliação Específica:** correspondem aos itens: 8, 9, 18 e 27. Corresponder aos motivos relacionados com as relações geradas no âmbito da equipa.

### **3.5. Procedimentos estatísticos**

Para a análise estatística dos dados coletados através do questionário foi utilizado o programa estatístico SSPS versão 20.0. O tratamento de dados foi feito com base na estatística descritiva e inferencial.

Os dados foram apresentados como média, desvio padrão e análise de frequência. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste Kolmogorov-Sminov. As comparações entre as competências dentro e entre grupos foram realizadas por meio do modelamento no pacote estatístico IBM SPSS (Versão 20.0, IBM Corporation, EUA).

### **3.6. Procedimento de coleta de dados**

A revisão bibliográfica foi a parte que deu início a elaboração da monografia. Foi possível encontrar as mais notáveis discussões e abordagens sobre a motivação a prática desportiva e no desporto universitário.

Para o levantamento de dados foi utilizado um (1) questionário, a ser aplicado individualmente em cada estudante da pesquisa durante os dias das competições e outros nos dias normais. Tratando-se de jovens estudantes foi necessária a permissão

dos mesmos para se prosseguir com a pesquisa e a escolha dos indivíduos foi de forma aleatória não tendo nenhuma preferência idade, mas sim do gênero.

Durante a execução do processo de recolha de dados presencial via questionário foi garantido a todos os respondentes em anonimato e a maioria dos respondentes que participaram confirmaram ter conhecimento do disposto no documento supracitado. Todos os dados foram tratados de forma agregada, sem citar nomes ou características individuais de qualquer um dos respondentes. E em primeiro foi solicitado também uma credencial junto da unidade orgânica ESCIDE.

### **3.7. Variáveis do estudo de acordo com os objectivos definidos:**

#### **3.7.1. Variáveis dependentes**

As variáveis dependentes do presente estudo são encontradas se agrupadas em oito (8) dimensões:

1. Estatuto;

2. Emoção;

3. Prazer;

4. Competição;

5. Forma física;

6. Desenvolvimento técnico;

7. Afiliação geral;

8. Afiliação específica.

#### **3.7.2. Variáveis Independentes**

As variáveis independentes do presente estudo foram agrupadas em três:

1. Local;

2. Idade;

3. Anos de prática.

## CAPITULO IV.

### APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados os resultados de toda amostra, os resultados em função do local, os resultados em função das idades e os resultados em função de anos de prática.

#### 4.1. Apresentação dos resultados na globalidade da amostra

A tabela 1, mostra a distribuição descritiva (**M e DP**) assim como as posições de preferência dada pelos estudantes universitários masculinos de forma geral em relação as práticas desportivas.

De acordo com os resultados apresentados por toda amostra sobre os factores motivacionais globais que influenciam na prática desportiva em estudantes universitários masculinos da cidade de Maputo, foram achados os seguintes, em 1ª posição o Desenvolvimento Técnico ( $5.18 \pm 1.44$ ), em 2ª posição a Competição ( $5.01 \pm 0.95$ ) e em 3ª posição o prazer ( $4.77 \pm 1.16$ ).

**Tabela 1:** Apresentação os valores da média e desvio padrão em toda amostra.

Factores motivacionais para a prática desportiva	GLOBALIDADE DA AMOSTRA N (169)			
	M $\pm$ DP	Mínimo	Máximo	Posição
Desenvolvimento Técnico	5.18 $\pm$ 1.44	1	5	1ª
Competição	5.01 $\pm$ 0.95	1	5	2ª
Prazer	4.77 $\pm$ 1.16	1	5	3ª
Afiliação Geral	4.34 $\pm$ 1.66	1	5	4ª
Emoção	4.20 $\pm$ 1.07	1	5	5ª
Afiliação Especifica	3.92 $\pm$ 1.12	1	5	6ª
Forma física	3.13 $\pm$ 1.56	1	5	7ª
Estatuto	2.95 $\pm$ 1.14	1	5	8ª

**Fonte:** (Autor 2024)

**M=** média. **DP=** Desvio Padrão

#### 4.2. Apresentação dos resultados em função ao local

De acordo com os resultados apresentados em função ao local do estudo destaca-se (3) três grupos alvos, nomeadamente; A UEM, UP e UJC por toda amostra. Sobre os factores motivacionais verifica-se que o fator mais influenciador nas práticas desportivas é a Competição ( $5.16 \pm 1.06$ ) e Desenvolvimento Técnico ( $5.12 \pm 1.45$ ) na UEM, Desenvolvimento Técnico ( $5.09 \pm 1.21$ ) e Competição ( $4.90 \pm 1.14$ ) na UP e igualmente na UJC Desenvolvimento Técnico ( $5.03 \pm 1.11$ ) e Competição. Portanto considera-se os factores menos importantes pelos universitários da UEM o Estatuto ( $2.32 \pm 1.34$ ), para os estudantes universitários da UP foi igualmente o Estatuto ( $2.14 \pm 1.14$ ) e por fim os universitários da UJC foi o Estatuto respectivamente ( $2.09 \pm 1.11$ ) conforme a tabela abaixo.

**Tabela 2:** Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função do Local.

Factores motivacionais para a prática desportiva	LOCAL			P
	UEM (N=78) M $\pm$ DP	UP (N=51) M $\pm$ DP	UJC (N=40) M $\pm$ DP	
Estatuto	$2.32 \pm 1.34$	$2.14 \pm 1.14$	$2.09 \pm 1.11$	0.21
Emoção	$2.87 \pm 1.32$	$2.67 \pm 1.12$	$2.76 \pm 1.32$	0.56
Prazer	$4.14 \pm 1.44$	$4.03 \pm 1.11$	$3.95 \pm 1.07$	0.22
Competição	$5.16 \pm 1.06$	$4.90 \pm 1.14$	$4.65 \pm 1.34$	0.15
Forma física	$2.95 \pm 1.19$	$3.45 \pm 1.19$	$3.22 \pm 1.39$	0.53
Desenvolvimento Técnico	$5.12 \pm 1.45$	$5.09 \pm 1.21$	$5.03 \pm 1.11$	0.45
Afiliação Geral	$3.56 \pm 1.43$	$3.43 \pm 1.12$	$3.25 \pm 1.43$	0.34
Afiliação Especifica	$2.53 \pm 1.32$	$2.43 \pm 1.87$	$2.23 \pm 1.09$	0.45

**Fonte:** (Autor 2024)

### 4.3. Apresentação dos resultados em função da idade

No que concerne a tabela 3, os resultados mais relevantes verificados em função da idade no grupo etário de 18 anos com total de (13) inquiridos é o Desenvolvimento Técnico ( $5.06 \pm 1.21$ ) e Competição ( $4.87 \pm 1.17$ ), para o grupo etário dos 19 a 22 anos com total de (45) inquiridos verificou-se o factor mais determinante o Desenvolvimento Técnico ( $5.11 \pm 1.23$ ) Competição ( $4.86 \pm 1.72$ ), no grupo etário dos 23 a 26 anos com total de (75) inquiridos dão mais importância o Desenvolvimento Técnico ( $5.01 \pm 1.44$ ) e Prazer ( $4.25 \pm 1.33$ ) respetivamente e por seguinte o grupo etário dos 27 a 30 anos com total (36) inquiridos, dão mais primazia ao Desenvolvimento Técnico ( $4.95 \pm 1.13$ ) e Prazer ( $4.87 \pm 1.20$ ).

**Tabela 3:** Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função da idade.

Factores motivacionais para a prática desportiva	Idade				P
	18 anos (N=13) M $\pm$ DP	19 a 22 anos (N=45) M $\pm$ DP	23 a 26 anos (N=75) M $\pm$ DP	27 a 30 anos (N=36) M $\pm$ DP	
Estatuto	2.91 $\pm$ 1.34	2.88 $\pm$ 1.14	3.04 $\pm$ 1.33	2.74 $\pm$ 1.17	0.31
Emoção	3.99 $\pm$ 1.19	3.45 $\pm$ 1.28	3.64 $\pm$ 1.17	3.13 $\pm$ 1.54	0.76
Prazer	4.60 $\pm$ 1.21	4.36 $\pm$ 1.13	4.25 $\pm$ 1.33	4.87 $\pm$ 1.20	0.25
Competição	4.87 $\pm$ 1.17	4.86 $\pm$ 1.72	4.13 $\pm$ 1.09	4.71 $\pm$ 1.11	0.71
Forma física	3.02 $\pm$ 1.43	3.17 $\pm$ 1.27	3.12 $\pm$ 1.25	3.09 $\pm$ 1.05	0.41
Desenvolvimento Técnico	5.06 $\pm$ 1.21	5.11 $\pm$ 1.23	5.01 $\pm$ 1.44	4.95 $\pm$ 1.13	0.47
Afiliação Geral	4.22 $\pm$ 1.54	4.07 $\pm$ 1.38	4.01 $\pm$ 0.77	3.96 $\pm$ 1.65	0.66
Afiliação Especifica	3.23 $\pm$ 1.43	3.56 $\pm$ 1.76	3.45 $\pm$ 1.23	3.07 $\pm$ 1.21	0.45

**Fonte:** (Autor 2024)

**N=** Número de sujeitos. **P=**valor de prova

#### 4.4. Apresentação dos resultados em função dos anos de prática

Dos resultados obtidos na tabela 4, podemos constatar que os estudantes universitários masculinos em função dos anos de pratica dos 0 a 5 anos com total de (16) inquiridos dão mais relevância ao Desenvolvimento Técnico ( $4.96 \pm 1.43$ ) e Competição ( $4.65 \pm 1.34$ ), em seguida no intervalo dos 6 a 10 anos com total de (76) inquiridos dão mais primazia ao Desenvolvimento Técnico ( $4.82 \pm 1.32$ ) e Competição ( $4.32 \pm 1.56$ ) respectivamente e por final o intervalo 11 anos a mais anos de pratica com total de (77) inquiridos dão mais valor o Desenvolvimento Técnico ( $4.56 \pm 1.43$ ) e Competição ( $4.31 \pm 1.87$ ).

**Tabela 4:** Apresentação dos valores da média e desvio padrão em função dos anos de prática

Factores motivacionais para a prática desportiva	Anos de prática			P
	0 a 5 anos (N=16) M $\pm$ DP	6 a 10 anos (N=76) M $\pm$ DP	11 a mais (N=77) M $\pm$ DP	
Estatuto	2.71 $\pm$ 1.24	2.80 $\pm$ 1.13	2.76 $\pm$ 1.43	0.87
Emoção	3.67 $\pm$ 1.32	3.45 $\pm$ 1.22	3.37 $\pm$ 1.87	0.61
Prazer	4.12 $\pm$ 1.76	4.02 $\pm$ 1.78	4.10 $\pm$ 1.09	0.75
Competição	4.65 $\pm$ 1.34	4.32 $\pm$ 1.56	4.31 $\pm$ 1.87	0.40
Forma física	2.94 $\pm$ 1.45	2.87 $\pm$ 1.19	2.90 $\pm$ 1.31	0.65
Desenvolvimento Técnico	4.96 $\pm$ 1.43	4.82 $\pm$ 1.32	4.56 $\pm$ 1.43	0.55
Afiliação Geral	3.89 $\pm$ 1.45	3.76 $\pm$ 1.95	3.75 $\pm$ 1.15	0.22
Afiliação Especifica	3.14 $\pm$ 0.76	3.05 $\pm$ 1.12	3.16 $\pm$ 1.12	0.54

**Fonte:** (Autor 2024)

## **CAPITULO V.**

### **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

#### **5. Discussão dos resultados**

Neste capítulo será apresentada a discussão dos resultados de toda amostra, em função ao local, idade e anos de prática.

Tendo em conta os diversos procedimentos estatísticos efetuados, passamos de seguida à análise e discussão dos resultados obtidos e, sempre que possível, fara-se uma comparação com a bibliografia consultada.

#### **5.1. Discussão dos resultados em função da globalidade da amostra**

Quando avaliados os estudantes universitários agrupados num único grupo (n=169) com intuito de identificar os factores motivacionais globais que influenciam na prática desportiva em estudantes universitários masculinos da cidade de Maputo, foram achados os seguintes, em 1ª posição o Desenvolvimento Técnico, em 2ª posição a Competição e em 3ª posição o Prazer.

Estes resultados corroboram com o estudo de Alexandre (2017), onde objetivou identificar quais são os factores motivacionais que levaram os estudantes da Universidade Federal Uberlândia a participarem nas práticas desportivas e o resultado foi a competência técnica e competição como factores associados à prática. Bem como diferem-se dos resultados de Fonseca e Soares (2001), destacaram como mais importantes os motivos relativos à forma física e ao desenvolvimento de competências.

Contudo também vai de acordo com os resultados nos estudos de Klint e Weiss (1987), onde concluíram que os motivos invocados como mais importantes para a prática desportiva foram: Aprender novas competências, adquirir a forma física, melhorar as competências, divertimento, estar em forma, gosto pelo desafio, prazer no uso dos equipamentos e competir ao mais alto nível. Como menos importantes foram mencionados: influência dos amigos, libertar energias, gostar de ser popular, ser conhecido e ter um pretexto para sair de casa.

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.

## **5.2. Discussão dos resultados em função ao local**

Na análise dos valores relativos às dimensões motivacionais permitiu concluir que os factores Desenvolvimento Técnico e competição são as mais valorizadas nas instituições em causa.

Em relação com a comparação das instituições sobre as práticas desportivas foi possível verificar que os estudantes praticantes destes desportos atribuem maior importância ao “Desenvolvimento Técnico e Competição” e dão menos importância ao factor estatuto”.

Estes resultados também, corroboram com os estudos de Pinto e Costa (2015), também concordam em partes com o presente estudo. Segundo estes autores, os factores mais importantes encontrados nessa categoria foram: "para ser o melhor no desporto", "para ser um atleta", "para desenvolver habilidades" e "para aprender novas modalidades".

## **5.3. Discussão dos resultados em função a idade**

Na análise da idade o resultado mais relevante verificado no grupo etário dos 18 anos verificou-se o Desenvolvimento Técnico e Competição, para o grupo etário dos 19 a 22 anos verificou-se o factor mais determinante o Desenvolvimento técnico e Competição respectivamente, no grupo etário dos 23 a 26 anos e o grupo etário dos 27 a 30 anos Desenvolvimento Técnico e Prazer.

Deste modo, a posição de investigação dos Autores Januário et.al (2012) e Lores *et al.* (2007), semelhantes aos resultados alcançados através da presente investigação. Assim, em relação ao primeiro visado, o mesmo conclui que a “Forma Física” e o “Desenvolvimento Técnico” estão presentes em todos os escalões etários como sendo os itens mais relevantes, isto é, à medida que a idade aumenta a média dessas referidas dimensões. Por outro lado, o segundo autor, Lores (2007), evidencia que até aos 21 anos de idade, as dimensões “Forma Física” e “Desenvolvimento Técnico” assumem grande importância e estão relacionadas com a prática desportiva regular, o que por sua vez, não se reflete em idades posteriores caso os interesses e motivações se alterem com o passar do tempo.

Estes estudos compactuam com Rebelo e Mota (1994), onde referem que os praticantes com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos assinalam que praticam a modalidade como forma de fazerem amizades (afiliação geral), de ultrapassarem desafios (competição) e de se divertirem (prazer). Mendes (2013), encontrou resultados semelhantes, o autor ao aplicar o questionário em trinta atletas de futebol do sexo masculino em uma equipa profissional do interior de São Paulo, constatou que para os participantes da pesquisa o fator motivacional mais importante é o “Aperfeiçoamento técnico”, seguido de “Actividade em grupo” e “Afiliação”, o autor sugere que tais resultados indiquem tendências que se estabelecem em desportos coletivos de alto rendimento.

#### **5.4. Discussão dos resultados em função dos anos de prática**

A análise das respostas dos inquiridos revelou que, de um modo geral, os motivos considerados como os mais importantes para a prática desportivas em função de anos de prática foi o Desenvolvimento Técnico e Competição.

Esses dados se relacionam com os estudos de Konzag (1990) e Mangas (1999), apontam que a qualidade de decisão está correlacionada à experiência e aos anos de prática. Williams, Davids e Williams (1993), demonstraram que atletas mais experientes possuem um conhecimento de base da modalidade mais amplo, fazendo com que os mesmos identifiquem melhor os sinais relevantes e, conseqüentemente, decidam para

atingir o seu nível mais alto de desempenho. Pode-se afirmar que atletas menos experientes (até 3 anos de prática) e que disputam competições a nível local, valorizam mais fatores que promovam o bem-estar físico e de saúde (Aptidão Física) do que atletas mais experientes (com 10 anos de prática desportiva ou mais) e que disputam competições a nível internacional. Para Bernardes, Yamaji e Guedes (2015), atletas mais jovens em nível de competição geralmente procuram aprimorar suas habilidades e o suporte dos companheiros é muitas das vezes fundamental para o desenvolvimento da competência técnica. Jõesaar e Hein (2011), destacam que atletas com mais tempo de prática criam um senso de segurança e de convívio em grupo mais efetivo e que pode, por sua vez, promover o encorajamento mútuo voltado ao aprimoramento das capacidades técnicas, tornando a atividade desportiva mais agradável, consolidando a permanência na prática desportiva. Os autores ainda sugerem que os atletas mais experientes na prática do desporto e com maior envolvimento na modalidade podem oferecer importância tanto para motivos intrínsecos como extrínsecos.

## CAPITULO VI

### CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

#### 6.1. Conclusões

De um modo geral, os principais factores motivacionais que influenciam a prática desportiva em estudantes universitários masculinos da Cidade de Maputo foram: Desenvolvimento Técnico (melhorar as capacidades técnicas, aprender novas técnicas e atingir um nível desportivo mais elevado) e a Competição (ganhar, fazer algo que é bom, entrar em competição e ultrapassar desafios) e os menos relevantes foi a Forma Física (manter a forma, fazer exercício, ter ação e estar em boa condição física) e o Estatuto (viajar, receber prêmios, pretexto de sair de casa, ter essa sensação de ser importante, ser conhecido e ser reconhecido e ter prestígio).

Portanto conhecer os estudantes, seus anseios e objetivos perante as suas práticas desportivas é de grande valia, pois é notável nesta pesquisa, mesmo não ganhando as competições os estudantes conseguem avaliar seus comportamentos durante os seus jogos visando melhorar para as competições o interesse que eles possuem.

Pelo fato de participarem de competições por vários motivos considera-se que a motivação, estudo veio confirmar investigações anteriores realizadas segundo Veigas (2009), onde afirma que pessoas motivadas intrinsecamente possuem a maior probabilidade de serem mais persistentes de apresentarem níveis de desempenho mais elevados e de realizarem mais tarefas que os motivados extrinsecamente.

Em um estudo realizado por Zanetii (2008), ele expõe que a idade influencia na transmissão de valores, quando adolescentes a preocupação maior é com a vitória, porém na juventude a priorização do prazer causado pelo desporto.

Após a comparação concluiu-se que:

Em função das idades não há diferenças significativas no que e se refere as preferências dos factores motivacionais, visto que nos 18 anos e intervalos de 19-22

anos são atraídos pelo Desenvolvimento técnico e Competição, 23-26 anos e 27 a 30 anos preferem o Desenvolvimento Técnico e Prazer.

Por último, em função de anos de prática, todos foram unânimes na desvalorização do factor Estatuto, tendo valorizado o Desenvolvimento Técnico e Competição.

## **6.2. Recomendações**

- São necessários mais estudos com o número maior de praticantes e em mais instituições ao nível do País para mais aportes no que tange no estudo em caso que são as práticas desportivas.
- Estamos convictos de que este estudo possa servir de base para futuras investigações e que congreguem outras modalidades ou novos lugares de prática desportivas, possibilitando de identificar os vários motivos que propiciam a prática desportivas nas universidades, o que pode ajudar aos vários profissionais do desporto relacionados ao ensino do desporto a dotarem aspectos para maior adesão no aumento dos estudos sobre o desporto universitário em Moçambique.

## Referências bibliográficas

1. ALEXANDRE, L. D. C. Esporte universitário: análise dos fatores motivacionais dos atletas da equipe de Handebol da UFU. Trabalho de graduação. (Educação Física) Universidade Federal Uberlândia. P17, 2017.
2. ASENDORF, JENS B. *Psychologie der Personlichkeit*. Berlim: Springer, 2004.
3. BANDURA, A. Exercício de eficácia pessoal e colectiva nas sociedades em mudança. Em A.bandura (Ed), *Autoeficácia em sociedades de mudança* (pp.1-45). CambridgeUniversity Press, 1995.
4. BARROSO, MARIO. L. C. ET AL. Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE ESPORTES, n.6. Florianópolis. Anais do Fórum Internacional de Esportes, n.6.Florianópolis: FESPORTE, 2007. Disponível em CD-ROM, 2007.
5. BEAR, M., CONNORS, B. E PARADISO, M. *Neurociências: Desvendando o sistema nervoso*. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
6. BECK, M. L. A Teoria da Atribuição e sua Relação com a Educação. Maringá: Revista Urutágua: Ano 1, nº 3, 2001.
7. BERNARDES, ANDREA GOMES; YAMAJI, BRUNA HATSUE SANTOS; GUEDES DARTAGNAN PINTO. Motivos para a pratica de esportes em idades jovens: Um estudo de revisão. *Motricidade*. V11, n. 2, p. 163-173. 2015.
8. CAMARGO, D. *Psicologia Organizacional*. 2. ed. Santa Catarina: Departamento de Ciências da Administração / UFSC, 2012.
9. CASTILLO, I., BALAGUER, I. E DUDA, J. LasOrientaciones de Meta y los Motivos de Práctica DeportivaenlosJóvenesDeportistas Valencianos Escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. (9), n. 1-2, p. 37-50. 2000.
10. CASTUERA, R. Motivación, Trato de Igualdade, Comportamento de Disciplina y Estilos de Vida Saludablesen Estudiantes de Educación Física en Secundária. TesisDoctoral. Universidad de Extremadura. Facultad de Cienciasdel Deporte, 2004.
11. CERVELLÓ, E., ESCARTÍ, A. E BALAGUÉ, G. Relaciones entre laorientación de meta disposicional y lasatisfacciónconlos resultados deportivos, lascreencias sobre las causas de éxitoen deporte y ladiversiónconlaprácticadeportiva. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol (8), n. 1, p. 7-19. 1999.

12. CERVO, A. L. BERVIAN, P. A. Metodologia científica. 5.ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.
13. CHIAVENATO, I. Teoria Geral da Administração. Volume II. 6 eds. Rio de Janeiro: Elsevier, 2002.
14. CHIAVENATO, IDALBERTO. Administração de recursos humanos: fundamentos básicos. São Paulo: Manole, 2009.
15. CID, L., & LOURO, H. 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- 114.2010.
16. COSTA, L. C. A.; VIEIRA, L. F. Estudo dos fatores motivadores e estressantes em atletas do campeonato nacional de basquete masculino adulto. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v. 14, n. 1, p. 7-16, 2003.
17. DE ROSE JR, D. A criança, o jovem e a competição esportiva: considerações gerais. In: DE ROSE JR, Dante (organizador). Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2002
18. DESCHAMPS, S.R. Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física, *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.23, n.1, p.51-59, jan. /Mar. 2009.
19. DESCHAMPS, S.R. Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física, *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.23, n.1, p.51-59, jan./mar. 2009.
20. Disponível em: <http://www.fisu.net/en/FISU-history-3171.html>. Acessado em 04 de Março de 2022.
21. DORON, R. & PAROT, F. Dicionário de Psicologia. (1ª ed.). Lisboa: Climepsi. 2001.
22. DOSIL, J. Psicología de la actividad física y del deporte. McGraw-Hill. 2ª ed., 2008.
23. DUDA, J. Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In: R. Singer, M. Murphey, L. Tennant (eds). Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan Publishing Company, 1993.

24. ESCARTI, A. La Teoria Cognitiva Social en el Estudio de la Práctica de Ejercicio. *Psicología do Desporto e do exercício. Compreensão e Aplicação*. S. Serpa, D. Araújo (Eds). Lisboa: FMH. 2002.
25. FERNANDES, R. A motivação para a prática de natação de competição em atletas pré-juniores e juniores-seniores in A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre a motivação* (pp. 74). Porto: FCDEF, 2001.
26. FIVB: The Volleyball Story. Fivb.org
27. FONSECA, A., & FONTAÍNHAS, M. Participation motivation in portuguese competitive gymnastic, Paper presented at the Congresso Mundial de Ciencias de la Actividad y el Deporte, Granada: Universidad de Granada, 1993.
28. FONSECA, A., & SOARES, J. Orientações cognitivas e para a prática de andebol. In A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre a motivação* (pp. 45-49). Porto: FCDEF, 2001.
29. GARCIA, R. M. Aspectos motivacionais que levam os adolescentes à prática do futsal. 2010. 36f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010.
30. GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
31. GODOI, C. K. Categorias da Motivação na Aprendizagem. Tese de doutorado. Florianópolis: Universidade de Santa Catarina, 2001.
32. GOULD, D. Understanding attraction in children's sport. En D. GOULD y M. WEISS (eds.), *Advances in pediatric sport sciences – Behavioral issues*. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 61-85, 1987.
33. GRAVES, D. "Thomas Arnold changed Rugby", 2007. Disponível em <http://www.christianity.com/church/church-history/timeline/1701-1800/thomasarnold-chaFISU>. (s.d). FISU History. "International University Sports Federation".
34. GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação física e Esporte*, 26(4): 679-689, 2012.
35. HALLAL, P. C., NASCIMENTO, R. R., HACKBART, L., & ROMBALDI, A. J. Fatores intervenientes associados ao abandono do futsal em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 3, 27-32, 2004.

36. HECKHAUSEN, JUTTA & HECKHAUSEN, HEINZ. *Motivation und Handeln*. Heidelberg: Springer, 2006.
37. HEYNS, R. W., VEROFF, J., & ATKINSON, J. W. *A scoring manual for the affiliation motive*, 1958.
38. História de Andebol, arquivado em 24 de março de 2012, no WaybackMachine. Canal olímpico
39. História do Futsal Paulista». Federação Paulista de Futsal. 2012. Consultado em 8 de abril de 2023.
40. ISLER, L. *Atleta, seus pais o motivaram para a prática desportiva? Análise das histórias de vida*. 2002. Dissertação (mestrado). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro/SP, 2002.
41. JANUÁRIO, N., COLAÇO, C., ROSADO, A., FERREIRA, V., & GIL, R. *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. 2012.
42. JÕESAR, HELEN; HEIN, VELLO. *Psychosocial Determinants of Young Athletes Continued Participation over Time*. *Perceptual and Motor Skill*, v.113, n.1, p.51-66, ago. 2011.
43. KAUARK, FABIANA DA SILVA; MANHÃES, FERNANDA CASTRO; MEDEIROS, CARLOS HENRIQUE MEDEIROS, *metodologia da pesquisa: um guia prático*. Vialitterarum Editora: Baia, 2013.
44. KAY, P. "Desporto no Ensino Superior". *Ludens* 15, 1/2: 60 – 64. Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php>, 1999. – Acessado em 04 de Março 2022.
45. KLINT, K, & WEISS, M. *Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory*. *Journal of Sport Psychology*, 1987.
46. KONZAG, I. *Attività cognitiva e formazione del giocatore*. *Rivista Cultura di Sportiva*, Roma, v. 20, p. 14-20, 1990.
47. KRITSONIS, A. *Comparison of Change Theories*. *International Journal of Scholarly Academic Intellectual Diversity*. Vol (8), nº 1. 2005.
48. LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. DE A. *Fundamentos de metodologia científica*. 6. Ed; Atlas: São Paulo, 2007.

49. LEMOS, E. C. Determinantes da adesão e não adesão ao programa academia da cidade, Recife-PE. Dissertação (Mestrado). Departamento de Saúde Coletiva. Fundação Oswaldo Cruz, 2012
50. LEONTIEV, A. N. Atividade. Consciência. Personalidade. Disponível em: Marxists Internet Archive [<http://www.marxists.org/>], 2014.
51. LORES, A. P., MURCIA, J. A. M., & DANTAS, E. H. Motivos da prática esportiva de acordo com o nível de competência percebida na idade adulta: um estudo piloto. *Motricidade*, 3(4), 7-21, 2007.
52. MACHADO, A. A. Psicologia do esporte: temas emergentes I. Jundiaí - SP: Ápice, 1997.
53. MANGAS, C. J. Conhecimento declarativo no futebol: estudo comparativo em praticantes federados e não federados, do escalão de sub-14. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) -Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, 1999.
54. MARQUES, M. G. Psicologia do Esporte: aspectos em que os atletas acreditam. Canoas: Ed. Ulbra, 2003.
55. MARTINI, M. E DELL PRETTI, Z. Atribuições de Causalidade e Afetividade de Alunos de Alto e Baixo Desempenho Acadêmico em Situações de Sucesso e de Fracasso Escolar. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. Vol (39), nº 3, p. 355-368, 2005.
56. MATTAR, F. N. Pesquisa de marketing. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2001.
57. MATVÉIEV, L.P. Fundamentos do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizontes, 1986.
58. MAXIMIANO, A. C. A. Teoria Geral da Administração. 1 ed. São Paulo: Atlas, 2008
59. MENEZES, R. P.; REIS, H. B. Análise do jogo de handebol como ferramenta para sua compreensão técnico-tática. *Motriz*, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 458-467, 2010.
60. MESQUITO, L. *A Pedagogia do Treino, a formação em jogos desportivos*, 2005.
61. MORENO, J. A., e González-Cutre, D. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. *Fitness & Performance Journal*. Vol (5), nº1, p: 5-9, 2006.

62. MOTTA, F. C. P.; VASCONCELOS, I. F. G. Teoria Geral da Administração. 3 ed. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2006.
63. MURRAY, H. A. Explorations in personality. New York: Oxford University Press, 1938.
64. NOLASCO, V. P.; BITENCOURT, V.; PAOLI, P.B.; GOMES, E.; CASTRO, M. Administração / Gestão esportiva. Atlas do Esporte no Brasil, Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
65. PERDONSINI, JOICE QUARESMA; LEMOS, CARLOS AUGUSTO FOGLIARINI; MORONESI, VIVIANA DA ROSA DEON. Nível habitual de atividade física da UPLAN nº1 do Município de Santo Ângelo, RS. Revista Digital, Buenos Aires, v.15, n.150, nov. 2010. Disponível em: Acesso em: 23 set. 2011.
66. PINTO, S. A.; COSTA, G. C. T. Motivação dos praticantes de taekwondo: estudo realizado em academias de Belo Horizonte. Revista brasileira de futsal e futebol, Edição especial: pedagogia do esporte, São Paulo, v.7. n.27. p.495- 504. 2015~
67. PIRES, D. A., Brandão, M. R. F., & Machado, A. A síndrome de Burnout no esporte. Revista Motriz, 11(3), 147-153. Recuperado em 11 de setembro, 2015 de <https://scholar.google.com.br/>, 2005.
68. PIRES, G. Agôn Gestão do Desporto: O jogo de Zeus (1st ed., pp. 23-50). Lisboa: Porto Editora. 20005.
69. PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.
70. PUJALS, C; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. Revista da Educação Física/UEM, v. 13, n. 1, p. 89-97, Maringá, 2002.
71. REBELO, M., & MOTA, J. (1994). Estudo comparativo das motivações para a prática da natação como actividade física de lazer numa população juvenil e adulta. (Dissertação de Mestrado). Porto: FCDEF, 1994.
72. REEVE, J. Motivação e emoção. 4 eds., Rio de Janeiro: LTC, 2006.
73. ROBBINS, H. M. Teorias da Motivação. Conceitos Básicos de Motivação. Cap. 6. Comportamento Organizacional. SCRIBD, 1999.

74. ROBERTS, G. *Advances in Motivation in Sports & Exercise*. Norwegian University of Sport Science Editors, 2001.
75. ROSÁRIO, L. "O desporto e a universidade", apresentado no congresso promovido pela Associação Portuguesa de Imprensa em Maputo, decorrido de 12 a 14 de Setembro de 2008. Disponível em <http://ispu.blogspot.com/2008/09/o-desporto-e-universidade.html> - acessado em 04 de Março de 2022.
76. RYAN, R. & DECI, E. Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definitions and New Direction. *Contemporary Educational Psychology*. Vol (25), p.54–67. 2000a.
77. RYAN, R. & DECI, E. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. Vol (55), nº 1, p.68-78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68, 2000b.
78. SABA, F. *Aderência à prática do exercício físico em academias*. Manole, 2001.
79. SAMULSKI, D. *Psicologia do esporte (2ª edição)*. Tamboré: Manole, 2008.
80. SANTOS, JAMILE MENDONÇA. *Motivos para prática de Natação de Atletas adolescentes federados em Santa Catarina*, Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2011.
81. SERPA, S. *Motivação para a prática desportiva*. In F. Sobral & A. Marques (Coord.), *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa*. Vol 2, 1992.
82. SERPA, S. *Psicologia do Desporto*, 2016.
83. SHERWOOD, N. E.; JEFFERY, R. W. The behavioral determinants of exercise: implicações for physical activity interventions. *Annual Review of Nutrition*, Palo Alto, v,20, p.21-44, 2000.
84. SILVA, K. *Factores Motivacionais para a prática desportiva: um estudo com participantes do projecto de Extensão "Basquetebol oportunizando sua prática" da ESEF/UFRGS*, Porto Alegre, 2014.
85. SOUSA, A. R. *Fatores motivacionais para a prática do esporte universitário: um estudo exploratório*. Trabalho de graduação (Educação Física), Universidade Federal de Goiás, P-31, 2017.

86. SOUSA, L. L. D. Fatores de abandono dos atletas na prática do remo competitivo. Recuperado em 17 de novembro, 2015 de <https://scholar.google.com.br>, 2010.
87. STANDAGE, M. & TREASURE, D. Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, Vol (72), p. 87-103. 2002.
88. STEFANELLO, J. M. F. Competências psicológicas no Vôlei de Praia de alto rendimento: síntese e recomendações para o treinamento. *Revista Motriz*, Rio Claro, v.15, n.4, p.996-1008, 2009.
89. TISCHER, J. G. A especialização e o abandono precoce na natação. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, PR, Brasil. 2013.
90. VAQUERO, P. Motivacion, incentivos y rendimiento. Estudio de un caso en hockey sobre césped. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol (14), n. 2, p. 271-281. 2005.
91. VEIGAS, J. Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. Disponível em:  
[http://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?codigo=A0495&area=d14&subarea=](http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0495&area=d14&subarea=)  
Acesso em 08/01/2013.
92. VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. P. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.
93. VISSOCI, J. R. N.; VIEIRA, L. F.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. P. Motivação e atributos morais no esporte. *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá, v. 19, n. 2, p. 173-182, 2008.
94. WEINBERG, R. & GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed Editora. 2001.
95. WILLIAMS, A. M.; DAVIDS, K.; WILLIAMS, J. G. Cognitive knowledge and soccer performance. *Perceptual Motor Skill*, Misoula, v. 76, no. 2, p. 579-593, 1993.
96. WOOLFOLK, A. Psicologia da Educação. Porto Alegre: Artmed, 2000.
97. ZANETTI, M.C. Motivação no esporte infanto juvenil. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v. 6, n. especial, p. 438-447, jul. 2008.

## ANEXO 1.



### Escola Superior de Ciências do Desporto

### QUESTIONÁRIO

O presente questionário pretende analisar os factores motivacionais para a prática desportiva. Lê e preencha os espaços conforme a pontuação que corresponde as tuas motivações. O mesmo tem fins académicos e as respostas serão mantidas confidenciais.

I. local: 1.UEM \_\_\_\_ 2.UP \_\_\_\_ 3 UJC \_\_\_\_

II. Idade:1. (18 anos) \_\_\_\_ 2. (19 a 22 anos) \_\_\_\_ 3. (23 a 26 anos) \_\_\_\_ 4. (27 a mais anos) \_\_\_\_

III. Anos de prática: 1. (0 a 5 anos) \_\_\_\_ 2. (6 a 10 anos) \_\_\_\_ 3. (11 a mais anos) \_\_\_\_

(1) Nada importante (2) Pouco importante (3) importante (4) Muito importante (5) Totalmente importante

Nº	Motivos para a participação no Desporto	1	2	3	4	5
01	Melhorar as capacidades técnicas					
02	Estar com os amigos					
03	Ganhar					
04	Descarregar energia					
05	Viajar					
06	Manter a forma					
07	Ter emoções fortes					
08	Trabalhar em equipa					
09	Influência da família ou amigos					
10	Aprender novas técnicas					
11	Fazer novas amizades					
12	Fazer algo que se é bom					
13	Libertar tensão					
14	Receber prêmios					
15	Fazer exercício					
16	Ter algo para fazer					
17	Ter acção					
18	Espírito de equipa					
19	Pretexto para sair de casa					
20	Entrar em competição					
21	Ter a sensação de ser importante					
22	Pertencer a um grupo					
23	Atingir um nível desportivo mais elevado					
24	Estar em boa condição física					
25	Ser conhecido					
26	Ultrapassar desafios					
27	Influência dos treinadores					
28	Ser reconhecido e ter prestígio					
29	Divertimento					
30	Prazer na utilização das instalações de material desportivo					

**Muito obrigado pela colaboração!**