

DIEGO BONFIM

COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE MOTIVAÇÃO ENTRE PRATICANTES DE EXERCÍCIO AERÓBIO E TREINAMENTO COM PESOS, NO CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS (CED) DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ.

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.



CURITIBA

2009

DIEGO BONFIM

COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE MOTIVAÇÃO ENTRE PRATICANTES DE EXERCÍCIO AERÓBIO E TREINAMENTO COM PESOS, NO CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DESPORTOS (CED) DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ.

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Professor Ricardo W. Coelho, PhD.

Dedico esse trabalho a minha família em especial a minha mãe, pelo apoio e compreensão nessa longa jornada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a minha família. Pois a transmissão de valores e ensinamentos foi de fundamental importância para o sucesso nesta fase em minha vida, agradeço principalmente pelo apoio e crença em meus projetos.

Sou muito grato também a minha namorada Daiane Cristina Nihchke e aos meus colegas de graduação, em especial Bruno Baggio, Bruno Santos, Danilo Simão, Diogo Homann, Felipe Pesaroglo, Jones Roger, Jean Dias, Lincoln da Silva, pelo apoio e principalmente pela amizade.

Sou muito grato também aos meus colegas de graduação, em especial da turma W com entrada em 2005, pelo apoio e principalmente pela amizade.

E finalmente, tenho muito a agradecer ao professor Doutor Ricardo W. Coelho, por permitir a minha participação junto ao grupo de pesquisa, me apoiar durante todo esse processo e fundamentalmente pelos ensinamentos por ele transmitidos.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	vi
RESUMO	viii
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 OBJETIVOS	2
1.2 HIPOTHESES	2
1.3 JUSTIFICATIVA	3
2 REVISÃO DE LITERATURA	4
2.1 MOTIVAÇÃO	4
2.2 TIPOS DE MOTIVAÇÃO	6
2.3 TEORIAS DA MOTIVAÇÃO	9
3 METODOLOGIA	12
4 RESULTADOS	14
5 DISCUSSÃO	15
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18
ANEXOS	22

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – Médias e desvio padrão dos escores das variáveis entre musculação e natação.	14
TABELA 2 – Análise de variância para musculação/natação levando-se em consideração Interesse, competência, Aparência, Físico e social.	15

RESUMO

O objetivo do presente estudo é comparar os níveis de motivação entre alunos engajados em programas de exercícios aeróbios e treinamento com pesos do Centro de Educação Física e Esporte da Universidade Federal do Paraná (CED). A amostra foi composta por 171 alunos de ambos os sexos, sendo que 93 alunos da natação e 78 alunos da musculação que estavam matriculados em suas respectivas aulas no CED-UFPR há pelo menos dois meses.

Para a coleta de dados foi aplicado o questionário: Medida de Motivação para Atividade Física – Revisado, com 30 questões referentes aos motivos pelos quais os alunos se engajam em atividade física, esporte e exercício. Para o tratamento estatístico foi feito um estudo de características comparativo causal, empregando uma análise multivariável (MANOVA). Foram encontradas diferenças significativas para as respostas dos motivos que levam os sujeitos a praticar natação ou musculação nos seguintes itens: Competência, aparência, Físico e Social, porém não houve diferenças significativas para a variável Interesse/gosto entre os grupos de Musculação e Natação.

Os resultados do presente estudo indicam que para as variáveis, Competência, Aparência, Físico, sociais, com significância estatística. Os praticantes de musculação apresentaram maior nível de motivação em relação aos alunos da natação

Palavras chaves: Musculação, Natação, Motivação, Exercício Físico

1.0 INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico apresenta uma relação inversa com o risco de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas e tem um efeito positivo na qualidade de vida e em outros aspectos psicológicos (PATE et al., 1995). Entretanto, o avanço tecnológico da sociedade moderna e a mecanização dos postos de trabalho têm induzido a população a adotar um estilo de vida cada vez mais sedentário (EKKEKAKIS et al., 2008). Alguns países, por exemplo, o Canadá, tem concentrado seus esforços na área de saúde pública e na prevenção de doenças como as coronarianas e hipertensão mediante planos de adoção de atividade física regular para melhoria da saúde individual e coletiva (PATE et al., 1995).

No Brasil, estima-se que 80,8% dos adultos são sedentários, enquanto que somente na cidade de São Paulo esses valores ultrapassam os 68% (MELLO et al., 1998). De um modo geral, diversos são os fatores que influenciam nos elevados índices de sedentarismo, contudo, alguns estudos têm apontado dois fatores determinantes, que seriam: a baixa taxa de engajamento inicial e a elevada taxa de abandono em programas de exercício físico (DISHMAN e BUCKWORTH, 1996). Maior ênfase tem sido dada aos aspectos relacionados às baixas taxas de engajamento inicial, enquanto pouco se sabe referente as elevadas taxas de abandono, que podem chegar até a 50% nos seis primeiros meses de atividade (DUNCAN et al., 2005), ou seja, por volta da metade dos indivíduos que vencem as barreiras iniciais e procuram um programa de exercício físico abandonam este programa em até seis meses. Dessa forma, tornam-se relevantes estudos que busquem estratégias no intuito de atenuar esse elevado índice de abandono em programas de exercício físico.

Recentes estudos têm demonstrado que os níveis de motivação são importantes aspectos associados a manutenção do indivíduo em programas de exercício físico (PERRI, 2002). Esses estudos são baseados na teoria hedonista, qual diz que os seres humanos buscam reproduzir situações que lhes propiciam prazer e tendem a evitar aquelas que produzem sensação de desprazer e desconforto (EMONS E DIENER, 1986), e essas respostas são associadas aos níveis de motivação (MURRAY, 1973).

A prática de exercícios aeróbios pode levar a uma produção de endorfinas e liberação de alguns neurotransmissores como, por exemplo, a serotonina que leva a um estado de prazer e por sua vez pode ter um impacto no nível de motivação para sua prática (PERRI, 2002). Por outro lado, uma tendência de indivíduos buscarem uma estética, tem levado muitas pessoas as salas de musculação.

Contudo, poucos estudos buscaram comparar as respostas dos níveis de motivação entre sujeitos submetidos a diferentes modos de exercício. Dessa forma, o objetivo do presente estudo será de comparar os níveis de motivação entre alunos engajados em exercícios aeróbios e de musculação.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

O objetivo do presente estudo é comparar os níveis de motivação entre alunos engajados em programas de exercícios aeróbios e treinamento com pesos do Centro de Educação Física e Esporte da Universidade Federal do Paraná

1.1.2 Objetivos Específicos

- Analisar os níveis de motivação nas diferentes modalidades de exercícios físicos, mais especificamente a musculação e a natação.
- Verificar em qual das modalidades os alunos apresentam maiores níveis de motivação.

1.2 HIPÓTESES

Espera-se através da realização do presente estudo, que sejam encontradas diferenças entre os níveis de motivação entre praticantes de musculação e natação, nas variáveis mensuradas através do questionário utilizado, para as variáveis, aparência, físicas e sociais, os escores poderão ser maiores para os alunos da musculação em virtude dos alunos estarem mais preocupados com os aspectos estéticos e sociais do que os indivíduos que praticam natação.

Para as variáveis de competência e interesse não se espera encontrar diferenças entre as modalidades visto que estas representam os motivos pelos quais os indivíduos buscam e aderem a estas modalidades.

1.3 JUSTIFICATIVA

A realização do presente estudo justifica-se mediante o fornecimento de subsídios teóricos referentes ao nível de motivação em diferentes modalidades de exercício, conhecimento que pode ser importante para o entendimento dessa variável psicológica em diferentes modos de exercício e também para os aspectos relacionados à manutenção desses indivíduos engajados nos respectivos programas de exercício físico, visto que os níveis de motivação são importantes contribuintes para que o indivíduo se mantenha reproduzindo um determinado comportamento. Desta maneira o estudo encontra uma das suas principais justificativas, no fato existirem poucas referências práticas para o estabelecimento de programas de atividade física, atraentes e eficazes que criem dentro da universidade uma conscientização sobre a importância da prática de exercícios físicos, que possam servir como instrumento para a promoção de qualidade de vida e saúde dentro do espaço acadêmico, através das praticas disponíveis no espaço físico da universidade, no caso o (CED).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 MOTIVAÇÃO

Segundo Davidoff (1983) motivação refere-se a um estado interno que pode resultar de uma necessidade. É entendido como um ativador, despertador de comportamentos ligados a uma satisfação. Motivos formados por experiências são conhecidos como motivos, e os que surgem para suprir uma necessidade básica relacionada com a sobrevivência são chamados de impulsos. Esses impulsos são criados pela experiência juntamente com a origem biológica.

Na Psicologia moderna, o termo motivação é utilizado para designar a intensidade do esforço e a direção do comportamento humano. É uma dimensão direcional que indica a finalidade do comportamento ou porque as pessoas se orientam a um ou outro objetivo. No âmbito da atividade física e do esporte, a motivação é produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que determina a eleição de uma modalidade física ou esportiva e a intensidade da prática dessa modalidade, que determinará o rendimento (Escartí e Cervelló, 1994).

A motivação na vida dos indivíduos é extremamente importante, porém é muito ruim que essa motivação não tenha o seu devido valor em algumas áreas (ROBERTS, 1992).

De acordo com Gouvêa (1997), estudar os motivos significa examinar as razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho que outras; podendo-se dizer também que persistir numa atividade por longo período de tempo.

A motivação é conceituada como o processo que leva as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. Este processo pode ser ainda o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, e executar algumas tarefas com maior empenho do que outras (CRATTY, 1984).

De acordo com Morgan (1977) a motivação é um termo que representa qualquer comportamento direcionado para um determinado objetivo formando assim um ciclo no qual começa com um motivo seguido do comportamento instrumental e uma meta e logo quando alcança vem o alívio.

Em contra partida Weinberg e Gould (2001), definem a motivação como sendo a direção e a intensidade do esforço. A direção refere-se a um indivíduo buscar, aproximar ou ser atraído a certas situações. Enquanto a intensidade refere-se ao esforço que uma pessoa investe em uma determinada situação. Colocam que a motivação tem três visões sendo elas: a visão centrada no traço que se dá por primeiro pelas características individuais; a visão centrada na situação tem como foco primeiramente a situação; a visão interacional é a união das visões anteriores, pois se entende que a melhor maneira de entender a motivação é considerar tanto o indivíduo quanto a situação e como elas interagem. Enquanto Samulski (1995) caracteriza a motivação como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Segundo Murray (1973), o motivo diverge-se de outros fatores como as experiências de um indivíduo, as suas capacidades físicas ou a situação ambiente onde se encontra, e que também podem contribuir na sua motivação.

Na relação ensino-aprendizagem, em qualquer ambiente, conteúdo ou momento, a motivação se constitui num dos elementos centrais para o alcance do objetivo pretendido. Assim, supõe-se que sem motivação, não haja comportamento humano ou animal (MACHADO, 1997).

Motivação, segundo Pfromm Neto (1987), é o estado interior e emocional que desperta o interesse ou a inclinação do indivíduo para algo. O indivíduo motivado encontra-se disposto a desprender-se dos esforços para alcançar os seus objetivos.

No âmbito da atividade física e do esporte, a motivação, é produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais, que determinam a escolha de uma modalidade física ou esportiva, e a intensidade da prática dessa modalidade é que determinará o rendimento (HERNANDEZ, VOSER, LYKAWKA, 2004).

Sobre os sentimentos das pessoas envolvidas em atividades físicas, estudos têm avançado em um dos mais tradicionais e importantes fenômenos psicológicos: a motivação (HOFFMAN & HARRIS, 2002).

2.2 TIPOS DE MOTIVAÇÃO

A motivação tem duas vertentes de grande influência sobre o indivíduo seja ela intrínseca e extrínseca.

Segundo Morgan (1977) os motivos podem ser despertados por estímulos externos, os motivos não surgem somente de dentro das pessoas, mas também podem surgir dos estímulos do ambiente, formando assim, o que chamamos de motivação extrínseca. Já os comportamentos provocados pelo impulso ou pela necessidade do qual nos movimentamos que conseguimos suprir essas necessidades por ser um motivo interno é chamada de motivação intrínseca.

Magill (1984) se refere à motivação como causa de um comportamento. O mesmo define motivação como alguma força interior, impulso ou uma intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma.

Para Frost (1971) a conduta é causada e direcionada por combinações de motivos e emoções, alguns internos e outros externos, alguns genéticos e outros ambientais, alguns conscientes e outros inconscientes, alguns individuais e outros sociais, etc.

Weinberg e Gould (2001) a motivação intrínseca é derivada dos esforços interiores para serem indivíduos competentes e auto-determinados em sua procura de conhecer a tarefa em questão. Os motivos intrínsecos são gerados através da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos. Alguns motivos surgem de fontes externas ao indivíduo essas fontes fornecem diversas recompensas sociais e sinais de sucesso. Outras fontes podem ser resultado do próprio pensamento do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso. Apesar de haver numerosos fatores que influenciam a motivação, porém através desta motivação não se pode julgar a melhora ou a piora do desempenho de um indivíduo nas atividades físicas.

Bergamini (1997) propõe que a motivação seja uma cadeia de eventos baseada no desejo de reduzir um estado interno de desequilíbrio tendo como fundamento o pensamento e a crença de que certas ações deveriam servir a esse propósito e levando os sujeitos a agirem de maneira que serão conduzidos até o objetivo desejado. É importante que seja considerada a existência de diferenças individuais e culturais entre os sujeitos quando se refere à "motivação". Este diferencial não só pode afetar significativamente a interpretação de um desejo, mas também o entendimento da maneira particular como as pessoas agem e atuam na busca dos seus objetivos. As pessoas já trazem dentro de si expectativas pessoais

que ativam determinado tipo de busca de objetivos. A motivação, portanto, pode ser considerada, primordialmente, um processo intrínseco.

As teorias motivacionais destacam que um indivíduo pode ter como fonte de suas ações, razões internas (intrínsecos) ou externas (extrínsecos). Os motivos intrínsecos são resultantes da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos. Alguns motivos provêm de fontes externas ao indivíduo e à tarefa, incluindo-se aí diversas recompensas sociais e sinais de sucesso. Outras fontes podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento e etc. Apesar de haver numerosos fatores que influenciam a motivação individual, alguns autores classificam as pessoas segundo os motivos que as fazem ingressar no esporte ou em situações de sucesso. (CRATTY, 1984).

MASACHS et al. (1994) realizou um estudo sobre os motivos para participar de programas de exercícios físicos. Em sua breve revisão literária, os autores descrevem algumas pesquisas demonstrando os mais diversos tipos de investigação com o objetivo de entender o porquê da desistência das pessoas em continuar qualquer tipo de atividade. Os autores também investigaram os motivos passados e presentes das pessoas para continuarem ou desistirem de algum programa de atividades físicas. MASACHS et al. (1994) concluíram que a realização de exercícios físicos de forma regular fazia com que houvesse uma mudança substancial nas motivações dos indivíduos, determinando a aparição de razões para manter-se ativo. Este fato não foi identificado pelos sujeitos que desistiram dos exercícios físicos ou no passado ou no presente.

Segundo Williams (1991), em contraste com as teorias que concebem a motivação como força interna que impulsiona as pessoas a alcançar uma meta, as teorias motivacionais dos incentivos se baseiam na associação de que fatores externos impulsionam as pessoas a cumprir determinadas metas. Nesta orientação o termo incentivo se define como "todos aqueles estímulos externos que servem para influir no comportamento". Os incentivos positivos são estímulos atrativos que facilitam um comportamento, os negativos podem ajudar e eliminar comportamentos que não são desejados. Os incentivos aumentam a força e a intensidade de um comportamento, são relativos, não são absolutos, podem mudar de função no tempo, pelas circunstâncias e de pessoa para pessoa. A antecipação de um

incentivo pode servir para modificar um comportamento. Manipulando as conseqüências potenciais dos incentivos, um poderá influir na conduta de outros. O uso de incentivos variáveis pode ajudar a manter a afetividade dos incentivos tangíveis; os incentivos psicológicos (auto-estima), o desejo de prestígio social e a independência podem constituir possíveis recompensas que aumentam a motivação pela atividade física e o esporte.

Os resultados do estudo de Burke, Carron e Eys (2006) mostram a preferência de jovens, estudantes universitários, por executar exercícios físicos em grupo e confirma que o exercício físico realizado individualmente é o menos preferido tanto para jovens do sexo feminino quanto do sexo masculino. Pelo fato do jovem se sentir mais à vontade em grupo (turma, gangue).

Segundo Pelletier (1995), citado por Scalon (1998), motivação interna refere-se ao comprometimento em uma atividade puramente por prazer e satisfação obtidos por fazer a atividade. Quando uma pessoa é internamente motivada ela decide executar o comportamento voluntariamente, sem precisar de gratificações materiais ou obrigações externas. Indivíduos que praticam atividades físicas pelo prazer de aprender mais ou pela satisfação de ultrapassar seus próprios limites constantemente, são considerados internamente motivados para sua atividade.

Julga-se que indivíduos motivados intrinsecamente, têm probabilidade de serem mais persistentes, de apresentarem níveis de desempenho mais altos e de realizarem mais tarefas do que as que requeiram esforços externos (CRATTY, 1983).

Segundo Machado (1995), a pessoa que é motivada pelo sucesso tem um nível de exigência executável, realista e de tipo mediano, demonstrando uma conduta corajosa para atingir sua meta, considerando como causa do seu fracasso motivos externos (motivação extrínseca) ou falta de esforço (motivação intrínseca), enquanto que aqueles que são motivados pelo fracasso fixam um nível de exigência muito alto, irreal, ou excessivamente baixo, mostrando tendência para uma conduta sumamente fraca ou carente de adequado valor, atribuindo seu fracasso à falta de talento.

Gouvêa (1997, p. 169) acredita que os motivos são inerentes aos seres humanos. Assim, ele define o motivo como "*um fator interno, que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa*".

Portanto, o estabelecimento de metas deve ser atrativo, desafiador e realista, com caráter específico e controlável, tendo o professor/técnico um papel de grande importância no planejamento e estabelecimento destas, usando seu poder de persuasão verbal e deixando claro aos atletas que estes têm determinadas capacidades necessárias para vencer grandes obstáculos (CRUZ, 1996).

O papel do profissional envolvido, em relação ao estabelecimento de metas, também se faz importante, no sentido de aguçar a percepção acerca das potencialidades e limitações de seus alunos/atletas, mediando assim os motivos individuais em relação aos alvos a serem alcançados (MACHADO, 1997).

Machado (1995), em sua revisão de literatura sobre a temática, salienta tal influência, quando menciona que, mesmo a fonte intrínseca sendo mais influente que a extrínseca, esta última pode agir de várias formas, alterando os objetivos e metas estabelecidas para a participação esportiva, devendo-se considerar os efeitos de ambas as fontes motivacionais e aceitando toda e qualquer relação possível entre elas.

2.3 TEORIAS DA MOTIVAÇÃO

2.3.1 Teoria das Necessidades Humanas de Maslow

Maslow publicou em 1954 *Motivation and Personality*, relatando que as necessidades humanas estão dispostas em níveis, uma hierarquia de importância, cujo nome é Hierarquia das Necessidades de Maslow.

Maslow (1975) formatou as necessidades humanas de forma onde as necessidades mais baixas (fisiológicas) estão na base e as necessidades mais elevadas (auto-realização) estão no topo. Na ordem da base para o topo a escala fica assim: necessidades fisiológicas, de segurança, de amor/sociais, de estima e por fim necessidades de auto-realização.

As necessidades fisiológicas referem-se às necessidades biológicas do indivíduo, conhecidas como básica do ser humano, como fome, sede e sono. Suas

necessidades extremamente importantes e dominam fortemente a direção do comportamento caso não estejam satisfeitas.

As necessidades de segurança aparecem quando as necessidades fisiológicas estejam quase satisfeitas, é a necessidade do indivíduo de proteger de qualquer perigo: reais, abstratos, físicos.

Com as necessidades acima supridas, aparecem as necessidades do amor, da afeição e participação. Segundo Maslow (1975) esta necessidade refere-se à pessoas que consideramos importantes. São necessidades sociais que todos os seres humanos possuem. Para o indivíduo a frustração dessas necessidades pode levar a muitos problemas como exemplo a psicopatologias graves.

As necessidades de estima referem-se ao desejo dos indivíduos de uma auto-avaliação estável bem como uma auto-estima boa. Com a satisfação dessas necessidades gerará ao indivíduo a autoconfiança, de valor, de capacidade sentir-se útil. Porém a frustração leva a um sentimento de inferioridade, fraqueza e desamparo (MASLOW, 1975, p.351).

As necessidades de auto-realização são necessidades de crescimento e mostra uma tendência de todo o indivíduo em realizar totalmente o seu potencial. Mas quando essa necessidade aparece supõe-se que todas as outras já estejam satisfeitas.

Contudo essa teoria não leva em conta as diferenças individuais de motivação e de comportamento. Cada indivíduo tem motivos e intenções diferentes e nem sempre todos conseguem chegar ao ápice da pirâmide de Necessidades de Maslow.

2.3.2 Teoria das Satisfações Humanas de Herzberg

Frederick Herzberg formulou a teoria dos dois fatores, na qual explica o comportamento humano em situações específicas ao trabalho.

Para formular a mesma fez estudos com trabalhadores de indústrias, através desse estudo Herzberg concluiu que o homem tem duas categorias de necessidades, independentes entre si, e que influenciam no seu comportamento: a primeira foi denominada fatores de higiene e a segunda categoria foi denominada fatores motivadores (HERSEY e BLANCHARD, 1997).

A categoria dos fatores de higiene diz respeito ao ambiente, constituem parte extrínseca ao trabalho, são as condições sobre as quais os indivíduos executam os seus deveres. Herzberg os chamou de fatores de manutenção. Já a categoria dos fatores motivadores diz respeito às tarefas que são relacionados com o conteúdo do cargo e com a natureza das tarefas que o indivíduo executa.

Com isso Herzberg diz que os fatores motivadores podem atuar como incentivos das necessidades de crescimento de cada indivíduo. Ele afirma que o efeito dos fatores motivacionais sobre o comportamento das pessoas é mais profundo, estável e de longa duração. É na realização da tarefa que o indivíduo encontrará a forma de desenvolver sua criatividade, de assumir a responsabilidade e de ser independente e livre. É nessa mesma tarefa que o indivíduo será motivado a manter seu desempenho para atingir seu maior potencial (HERSEY e BLANCHARD, 1997).

Sallis e Owen (1999) comentam o quanto é necessário desenvolver teorias, modelos e hipóteses para auxiliar os pesquisadores em focalizar somente nas variáveis que acreditam ser relacionadas às atividades físicas. A maior parte das teorias formais e modelos que são aplicadas neste campo de pesquisa sobre determinantes da atividade física são também utilizadas em outros campos de estudo comportamentais.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

O estudo apresenta característica comparativa causal em função de buscar estabelecer as possíveis diferenças e motivos que levam os alunos a praticar atividade de musculação ou natação (THOMAS, NELSON, 2002).

3.2 PARTICIPANTES

Participaram do presente estudo 171 alunos de ambos os sexos, sendo 93 alunos das aulas de natação e 78 alunos da musculação que estavam matriculados em suas respectivas aulas no CED-UFPR há pelo menos dois meses. Os alunos foram escolhidos de forma aleatória, seguindo os critérios de inclusão pré-estabelecidos.

3.2.1 Critérios de inclusão

- Os alunos obrigatoriamente deviam estar matriculados em algumas das modalidades ofertadas pelo CED-UFPR.

3.2.2 Critério de exclusão

- Os alunos que desistiram do programa de exercício físico.
- Alunos que não responderam os questionários adequadamente.
- Não entregaram o TCLE assinado.

3.3 INSTRUMENTOS DA COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para a realização deste estudo o questionário Medida de Motivação para Atividade Física – Revisado (RYAN et al, 1997), que contém 30 questões referentes aos motivos pelos quais os alunos se engajam em atividade física, esporte e exercício. Esse instrumento utiliza uma escala Likert de 1 a 7 (1

corresponde a “nem um pouco verdadeiro” e ‘muito verdadeiro”, correspondendo aos números 1 e 7 respectivamente). Para a pontuação final foram somados as alternativas marcadas, obtendo valores referentes a interesse e gosto (somatória das questões 2, 7, 11, 28, 22, 26,29); competência (somatória das questões 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25); aparência (somatória das questões 5, 10, 17, 20, 24, 27); físico (somatória das questões 1, 13, 16, 19, 23) e social (somatória das questões 6, 15, 21, 28, 30) (ANEXO I).

3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Os sujeitos foram convidados a responder um questionário de forma voluntária e sem constrangimento em sala reservada, cada aluno respondeu individualmente. O professor permaneceu na frente na mesa na qual havia um envelope onde foram depositados os questionários preenchidos. Após isso o pesquisador analisou os dados coletados.

Todos os sujeitos foram submetidos aos procedimentos após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO II).

3.5 ANÁLISES ESTATÍSTICAS

Para o tratamento inicial dos dados foram empregadas medidas de tendência central (média) e variabilidade (desvio padrão). Para comparar os escores obtidos através do questionário em seus diferentes perfis entre os grupos foi empregada uma análise multivariada (MANOVA), adotando um nível de significância de $p < 0,05$. Todos os procedimentos foram realizados através do SPSS for Windows versão 16.0.

4 RESULTADOS

Os resultados obtidos através da aplicação dos questionários para os alunos da natação e da musculação do CED-UFPR são apresentados na tabela 1.

TABELA 1. Médias e desvio padrão dos escores das variáveis entre Musculação e Natação.

	Natação		Musculação		Escore Máximo
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Interesse/Gosto	34,37	8,36	34,36	10,04	49
Competência	31,77*	9,22	34,77*	8,59	49
Aparência	22,59*	8,16	29,12*	8,08	42
Físico	27,53*	5,52	29,96*	4,36	35
Social	13,67*	7,08	17,21*	7,22	35

NOTA: *Diferença estatisticamente significativa.

A tabela 2 apresenta os resultados obtidos na análise de variância multifatorial (MANOVA), foi encontrada significância entre a relação com o efeito entre a variável independente musculação e natação com as variáveis dependentes (Wilk's $\lambda = 0,796$, $p(5, 171) = 0,000$).

A análise de variância não apresentou significância para a variável de interesse $F(1, 171) = 0,000$, $p = 0,996$. As variáveis sobre competências, aparência, físicas e sociais demonstraram significância (tabela 2).

TABELA 2. Análise de variância para Musculação/Natação levando-se em consideração Interesse/Gosto, Competência, Aparência, Físico e Social.

VARIÁVEIS	SOMA DOS QUADRADOS	GL	F	SIGNIFICÂNCIA
Interesse/Gosto	0,002	1	0,000	0,996
Competência	380,527	1	4,76	0,31
Aparência	1805,542	1	27,33	0,00
Físico	251,453	1	9,95	0,002
Social	531,142	1	10,40	0,002

NOTA: GL: graus de liberdade. F: valor de F observado.

5 DISCUSSÃO

Em relação aos motivos pelos quais os alunos buscam realizar atividade física, o Interesse pela modalidade não apresentou diferenças entre os grupos estudados. O que demonstra que a escolha da atividade física deve estar pautada no gosto ou de preferência individual para a manutenção e aderência ao programa de exercício físico (ACSM, 2007).

Outro aspecto importante encontrado a partir dos resultados do presente estudo, é que houve diferenças significativas entre os grupos para as respostas de Competência, ou seja, existe uma motivação intrínseca maior para os alunos de musculação para participar da determinada modalidade, sem estímulos externos para que influenciem nos motivos para realizar este tipo de exercício. Isso pode estar associado ao fato de que os alunos da musculação buscam realizar a respectiva atividade por preferência pessoal (porque gostam da modalidade), sendo este aspecto de grande importância para a participação e aderência em programas de exercício físico (PERRI, 2002). Por outro lado, os alunos da natação apresentaram menores escores para esta resposta, o que indica que fatores externos influenciam os sujeitos que procuram esta modalidade, isso pode ter uma importante implicação prática para os aspectos relacionados à aderência ao programa de exercício físico, visto que existe a possibilidade de quando este estímulo externo,

seja ele qual for, cessar o aluno pode abandonar a prática de exercício em função da falta de motivação intrínseca (MACHADO, 1997)

Foram encontradas diferenças significativas entre os grupos para as respostas de Aparência, sendo verificado que os alunos da musculação são mais motivados por essa razão na busca pela modalidade comparada aos sujeitos praticantes da natação. Há um incremento da focalização no corpo relacionado aos aspectos estéticos (sexualidade, atratividade etc.) e uma preocupação sobre este corpo “saúde” (PATE, 1995). Obvio que não existem evidências diretas que confirmem, mas o que parece é que nas salas de musculação os indivíduos são motivados pela busca de padrões estéticos socialmente estabelecidos, enquanto que para os indivíduos praticantes da natação, os motivos parecem estar mais relacionados com a preocupação sobre o corpo.

O motivo referente ao aspecto Físico apresentou diferenças entre os grupos do presente estudo. O que se pode verificar é que os alunos da musculação dão mais importância ao aspecto físico comparado aos alunos da natação, isto não implica nas condições adquiridas pela prática de exercícios para ambos os grupos, sendo que este motivo é importante para ambos, visto o elevado escore. Isso confirma alguns achados que demonstram que indivíduos quando procuram programas de exercício físico apresentam algumas expectativas de melhoras, principalmente da composição corporal, relacionada à composição de gordura e melhora do condicionamento físico em geral (DESHARNAIS et al., 1986). Tais achados corroboram os resultados encontrados no presente estudo com relação as variáveis de motivação no quesitos, Aparência e Físico, verificados em ambos os grupos.

Por fim, o motivo social apresentou escore bem abaixo das demais respostas, demonstrando que os alunos não buscam nas aulas uma socialização, mais sim porque gostam do tipo de atividade que praticam, na sua maioria, isso pode ser associado ao ambiente da prática das modalidades, visto que a socialização é mais difícil no ambiente da natação.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, o que se pode concluir a partir dos resultados encontrados no presente estudo é que para as variáveis, Competência, Aparência, Físico, sociais, com significância estatística. Os praticantes de musculação apresentaram maior nível de motivação em relação aos alunos da natação. Não significa que os indivíduos que praticam natação não estejam motivados pela modalidade, mas sim com diferenças nos níveis de motivação quando comparados aos praticantes de exercícios com pesos. Singer (1984) afirma que indivíduos que se tornam mais satisfeitos com suas experiências esportivas provavelmente vão continuar praticando. Essas pessoas desenvolvem capacidades pessoais e têm mais chances de conquistar seu potencial através de determinação e compromisso. Portanto, devem-se oferecer atividades e oportunidades que venham ao encontro das necessidades e motivações individuais. Para isso torna-se importante conhecer as expectativas desse grupo, de forma a estimular a adoção de novos hábitos de vida e contribuir para uma nova perspectiva de prática de esportes e atividades físicas.

O mais importante é tentar sincronizar os objetivos de quem propõe a atividade com os objetivos de quem a executa. Desta maneira a motivação tem grande chance de se manter em alto nível e a prática tende a acontecer de maneira prazerosa, podendo então fazer com que haja uma maior aderência e manter o empenho na pratica de exercícios físicos, atividades de musculação ou de natação.

O responsável deve ser conhecedor da atividade que exerce e usar ferramentas e mostrar aos alunos as vantagens, os benefícios da atividade física e do estilo de vida saudável e, ainda, moldar o ambiente, de maneira que facilite a obtenção das metas traçadas.

Dessa forma, evidencia-se como de grande importância o papel do profissional de Educação Física, conseguindo aliar o uso da teoria na prática, têm grandes chances de serem bem-sucedidos em sua prática profissional e contribuir para a manutenção do bem-estar, tanto físico, estético, social quanto no psíquico de seus alunos.

REFÊRENCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *ACMS's guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2007.
- BARROS, Mauro. V. G.; REIS, Rodrigo. S. *Análise de Dados em Atividade Física e Saúde*. 1ª edição, Londrina: Midiograf, 215 p., 2003.
- BERGAMINI, C. W. *Motivação nas Organizações*. 4 ed. São Paulo: Atlas, 1997.
- BURKE, S.M.; CARRON, A.V.; EYS, M.A. *Physical activity context: Preferences of university students*. *Psychology of Sport and Exercise*, v.7, p. 1–13, 2006.
- CRATTY, B. I. *Psicologia do Esporte*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1984.
- CRATTY, B. J. *Psicologia do esporte*. 2.ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1983.
- CRUZ, J. F. *Manual de Psicologia do Desporto*. Lisboa: SHO, 1996
- DAVIDOFF, L. *Introdução à Psicologia*. São Paulo: McGraw-Hill, 1983.
- DESHARNAIS, R.; BOUILLON, J.; GODIN, G. *Participants' early impressions of a supervised exercise program as a determinant their subsequent adherence. Perceptual and Motor Skills*. v64: 847-850, 1986.
- DISHMAN, R.K. e BUCKWORTH, J. *Increasing physical inactivity: a quantitative synthesis. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28: 706-719, 1996.
- DUNCAN, G.E.; ANTON, S.D.; SYDEMAN, S.J.; NEWTON JR., R.L.; CORSICA, J.A.; DURNING, P.E.; KETTERSON, T.U.; MARTIN, D.A.; LIMACHER, M.C.; PERRI, M.G. *Prescribing exercise at varied levels of intensity and frequency: a randomized trial. Archives of Internal Medicine*, v. 165, p. 2362-2369, 2005.

EKKEKAKIS, P.; BACKHOUSE, S.H.; GRAY, C.; LIND, E. *Walking is popular among adults but is it pleasant? A framework for clarifying the link between walking and affect as illustrated in two studies*. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 9, n. 3, p. 246-264, 2008.

EMMONS, R.A e DIENER, E. *A goal-effect analysis of everyday situational choices*. *Journal of Research Personality*. V.20: 309-326, 1986.

ESCARTÍ, A.; CERVELLÓ, E. *La motivación en el deporte*,1994.

FROST, R.B. *Psychological Concepts Applied to Physical Education and Coaching USA, Reading Massachusetts*. Menlo Park, California. London. Don Mills, Ontario, 1971.

GOUVEA, F. C. *Motivação e o esporte: uma análise inicial*. In: BURITI, M. de A. (Org.) *Psicologia no Esporte - Coleção Psicotemas*. Campinas: Editora Alínea, 1997, p. 149-173.

HERNANDEZ, J.A.E.; VOSER, R.C.; LYKAWKA, M.G.A. *Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol*. *Revista Digital* ano.10 n. 77, - Buenos Aires, 2004.

Hoffmann, S. J. (2002). *A importância das experiências em atividade física*. In: Hoffman, S. J., Harris, J. C. & Cols. *Cinesiologia: O estudo da atividade física*. (pp 77-101). Porto Alegre: Artmed.

MACHADO, A. A. *Importância da Motivação para o Movimento Humano*. In: *Perspectivas Interdisciplinares em Educação Física*, São Paulo: Soc. Bras. Des. Educação Física. , 1995.

MACHADO, A.A. *Psicologia do Esporte: temas emergentes*. Jundiaí: Ápice, 1997.

MAGILL, R.A. *Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blücher. 1984.

MASACHS, M.; PUENTE, M.; BLASCO, T. *Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico*. *Revista de Psicología del Esporte*. v.5, n.4, p.71-80, 1994.

MASLOW, A.H. *Uma teoria da motivação humana*, 1975. In: BALCÃO, Y.; CORDEIRO, L.L. (org.). *O comportamento humano na empresa*. (pp.337-366). Rio de Janeiro: FGV.

MELLO MT, FERNANDES AC, TUFIK S. *Epidemiological survey of the practice of physical exercise in the general population of São Paulo city - Brazil*. *American College of Sports Medicine*,v.;30(Supl): 11, 1998.

MORGAN, Clifford Thomas. *Introdução à psicologia*. São Paulo: McGraw-Hill, 1977.

MURRAY, E. J. (1973) *Motivação e Emoção*. Rio de Janeiro: Zohar Editores.

PATE RR, PRATT M, BLAIR SN, HASKELL WL, MACERA CQ, BOUCHARD C. *Physical activity and public health: recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine*. *JAMA*, p.273:402, 1995.

PERRI, M. G.; ANTON, S. D.; DURNING, P. E.; KETTERSON, T. U.; SYDEMAN, S. J.; BERLANT, N. E., et al. *Adherence to exercise prescriptions: effects of prescribing moderate versus higher levels of intensity and frequency*. *Health Psychology*. v. 21, p. 452-458, 2002.

PFROMM NETO, S. *A psicologia da aprendizagem e do ensino*. São Paulo: Edu-Edusp, 1987.

REGIANE, M. C. (2001). *Fatores de Satisfação e Insatisfação no Trabalho do Professor, a partir de Teoria de Motivação e Higiene de F. HERZBERG*. Dissertação de mestrado. CEFET- Centro Federal de Educação e Tecnologia do Paraná- Paraná/ Unidade Curitiba.

RYAN, R.M.; FREDERICK, C.M.; LEPÉS, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K. M. *Medida de Motivação para Atividade Física*. Journal Sport Psychology, 28: 335-354, 1997.

ROBERTS, C.G. *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human kinetics Books, 1992.

SALLIS, J.F.; OWEN, N. Determinants of Physical Activity. SALLIS, J.F.; OWEN, N (Org.). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. California: Sage Publications, 1999.

SAMULSKI, Dietmar. M. *Psicologia do Esporte: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária-UFMG, 1995.

SAMULSKI, Dietmar. M. *Psicologia do Esporte*. 1ª ed. São Paulo: Editora Manole, p. 380, 2002.

SCALON, R. M. *Fatores Motivacionais que Influem na Aderência e no Abandono dos Programas de Iniciação Desportiva pela Criança*. 1998. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

SINGER, R.N. *Sustaining Motivation in Sport*. Sport Consultants International, Inc. P.O. Box 20183, Tallahassee, Florida, 1984.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

WEINBERG, Robert S. e GOULD, Daniel. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WILLIAMS, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

ANEXOS

ANEXO I

Modalidade: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ . Turma: _____

Mantendo em mente sua atividade física ou modalidade esportiva primária, responda a cada uma das questões (de acordo com a escala), baseado em o quanto a resposta é verdadeira para você. Marque com um **X**.

Nem um pouco verdadeiro

Muito verdadeiro

1	Por que eu quero estar em forma.	1	2	3	4	5	6	7
---	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

2	Por que é divertido.	1	2	3	4	5	6	7
---	----------------------	---	---	---	---	---	---	---

3	Por que eu gosto de me engajar em atividades que me desafiem fisicamente.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

4	Por que eu quero obter novas habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

5	Por que eu quero baixar ou manter o peso para me parecer melhor.	1	2	3	4	5	6	7
---	--	---	---	---	---	---	---	---

6	Por que eu quero estar com meus amigos.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

7	Por que eu gosto de fazer esta atividade.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

8	Por que eu quero melhorar as habilidades que tenho.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

9	Por que eu gosto do desafio.	1	2	3	4	5	6	7
---	------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

10	Por que quero definir minha musculatura para que pareça melhor.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

11	Por que isto me faz feliz.	1	2	3	4	5	6	7
----	----------------------------	---	---	---	---	---	---	---

12	Por que eu quero.	1	2	3	4	5	6	7
----	-------------------	---	---	---	---	---	---	---

13	Por que eu quero ter mais energia.	1	2	3	4	5	6	7
----	------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

14	Por que eu gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras.	1	2	3	4	5	6	7
----	--	---	---	---	---	---	---	---

15	Por que eu gosto de estar com os outros que estão interessados nesta atividade.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

16	Por que eu quero melhorar minha capacidade cardiovascular (coração).	1	2	3	4	5	6	7
----	--	---	---	---	---	---	---	---

17	Por que eu quero melhorar minha aparência.	1	2	3	4	5	6	7
----	--	---	---	---	---	---	---	---

18	Por que eu acho interessante.	1	2	3	4	5	6	7
----	-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

19	Por que quero manter minha força física para viver uma vida saudável.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

20	Por que eu quero ser atraente para os outros.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

21	Por que eu quero conhecer novas pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
----	--	---	---	---	---	---	---	---

22	Por que eu gosto desta atividade.	1	2	3	4	5	6	7
----	-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

23	Por que eu quero melhorar minha forma física.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

24	Por que eu quero melhorar a forma do meu corpo.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

25	Por que eu quero melhorar na minha atividade.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

26	Por que eu acho esta atividade estimulante.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

27	Por que eu não vou me sentir atraente se não fizer.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

28	Por que meus amigos querem que eu faça.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

29	Por que eu gosto da excitação da participação.	1	2	3	4	5	6	7
----	--	---	---	---	---	---	---	---

30	Por que gosto de passar tempo com os outros fazendo esta atividade.	1	2	3	4	5	6	7
----	---	---	---	---	---	---	---	---

Pontuação:

Interesse/gosto: 2,7,11,18,22,26,29

Competência: 3,4,8,9,12,14,25

Aparência: 5,10, 17, 20, 24, 27

Físico: 1,13,16,19,23

Social: 6,15,21,28,30

ANEXO II**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Eu, _____, com nacionalidade _____, idade _____ anos, residente na _____, com RG _____, estou sendo convidado a participar de um estudo denominado: **COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE MOTIVAÇÃO ENTRE PRATICANTES DE EXERCÍCIO AERÓBIO E TREINAMENTO COM PESOS**. Que tem como objetivo comparar os níveis de motivação entre alunos engajados em programas de exercícios aeróbios e treinamento com pesos. A minha participação no referido estudo será no sentido de responder um questionário com perguntas fechadas e objetivas. Fui alertado de que, da pesquisa a se realizar, é possível esperar alguns benefícios, tal como: uma melhora no planejamento e estratégias nas atividades realizadas nas aulas. Recebi, por outro lado, os esclarecimentos que a pesquisa não acarreta nenhum risco.

Estou ciente de que a minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar, será mantido em sigilo. Também fui informado de que pode haver recusa à participação no estudo, bem como pode ser retirado o consentimento a qualquer momento, sem precisar haver justificativa, e de que, ao sair da pesquisa, não haverá qualquer prejuízo à assistência que vem recebendo. É assegurada a minha assistência durante toda a pesquisa, bem como me é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas conseqüências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois. Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do estudo, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, pela participação.

Curitiba, _____ de _____ de 2009.

Assinatura do aluno

RG: _____

Pesquisador: Diego Bonfim

RG: _____