

Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física

CDD. 20.ed. 159
613.7
796.011

Silvia Regina DESCHAMPS*
Rejane PAROLI**
Luiz Antônio DOMINGUES FILHO***
Daniela da Silva MARTINS*

*Universidade de Ribeirão Preto - Campus Guarujá.
**Universidade Ibirapuera.
***Universidade Metodista de Piracicaba.

Resumo

O objetivo desse estudo foi investigar os principais motivos que levam os universitários a praticarem atividades físico-desportivas. Cento e dezenove estudantes entre 18 e 49 anos participaram da pesquisa que consistia em responder o questionário de motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva. A análise dos dados mostrou que os principais motivos que levam a prática são aqueles relacionados à saúde, imagem, aventura e capacidade pessoal com poucas diferenças entre os sexos e faixas etárias. Algumas diferenças detectadas foram que os homens da faixa etária de 22 a 27 anos dão mais importância aos motivos relacionados à capacidade pessoal e a competição do que as mulheres da mesma faixa etária. Da mesma forma, somente na faixa etária de 22 a 27 anos, as mulheres atribuíram mais importância ao motivo imagem do que os homens, nas demais faixas não houve diferenças entre os sexos. Já os universitários mais jovens atribuíram maior importância ao motivo relacionamento social do que as outras faixas etárias, apesar da pouca importância atribuída a esse motivo. Em suma, os principais motivos que levam a prática de atividades físico-desportivas são aqueles relacionados a saúde, imagem, aventura e capacidade pessoal para ambos os sexos e para as idades investigadas.

UNITERMOS: Motivação; Adesão; Atividade física.

Introdução

O conhecimento a respeito da importância do indivíduo adquirir um estilo de vida mais ativo tem sido amplamente disseminado tanto pelos meios de comunicação como pela comunidade científica. Apesar do conhecimento ser de domínio da população, esse não tem levado a uma mudança de atitude, por grande parte desta, em incluir a atividade física em sua rotina de vida.

Conhecer os motivos que levaram, os praticantes de hoje, a fazer atividade física, pode contribuir para formular campanhas mais eficazes para uma maior adesão a essa prática, num futuro próximo. Portanto, o objetivo desse estudo foi identificar os motivos, interesses e atitudes que levam os universitários de ambos os sexos e de diferentes faixas etárias à prática físico-desportiva.

Material e métodos

A amostra foi composta de 119 indivíduos (67 homens e 52 mulheres), universitários praticantes de atividade física na cidade de Guarujá/ SP, com idade entre 18 e 49 anos que consentiram em participar do estudo de forma livre e esclarecida.

Todos preencheram o questionário de motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva que apresentava uma lista de expressões, contendo 48 itens que se referiam aos seguintes fatores: competição (10 itens); capacidade pessoal (10 itens);

aventura (oito itens); relação social (nove itens); imagem pessoal (oito itens) e saúde médica (três itens). Foi pedido que marcassem seu grau de concordância ou discordância em relação aos motivos

pelos quais praticavam a atividade física e as opções de resposta eram de: discordo (1); concordo pouco (2); concordo bastante (3) e concordo totalmente (4).

Resultados

Para a interpretação dos dados, foi considerado como motivo importante àquele que apresentou o valor superior a 2,5 na escala, que se aproximaria do grau de concordância “concordo bastante”.

Para os universitários, em geral, os principais motivos que levam à prática de atividade física são: a busca da saúde, aventura, imagem pessoal e capacidade pessoal. Aos motivos de competição e relação social não foi atribuída muita importância pelos universitários do Curso de Educação Física, com exceção do motivo de competição para os homens.

Na análise inferencial, os sujeitos foram divididos por sexo e por faixa etária e foi adotado nível de significância de 0,05.

Análise intra-grupos

Sexo feminino

Testes de Friedman foram conduzidos para avaliar se havia diferenças nas medianas dos valores atribuídos as variáveis: saúde (mediana = 3), aventura (mediana = 2,88), imagem (mediana = 3,13), capacidade pessoal (mediana = 2,5), competição (mediana = 2,0) e relacionamento social (mediana = 1,67) pelo sexo feminino. O teste foi significativo $X^2(5, n = 52) = 140,735$; $p = 0,000$. Comparações par a par foram conduzidas usando o Teste de Wilcoxon e controlando o erro tipo I através do procedimento sequencial Holm de Bonferroni para localizar as diferenças. Os valores atribuídos à variável capacidade pessoal foram significativamente menores aos valores atribuídos às variáveis: aventura ($p = 0,000$), imagem ($p = 0,000$) e saúde ($p = 0,000$) e significativamente maiores aos valores atribuídos às variáveis: competição ($p = 0,000$) e relacionamento social ($p = 0,000$).

Outras diferenças revelaram-se nas comparações com a variável relacionamento social. Os valores atribuídos a essa variável foram significativamente menores aos valores atribuídos as variáveis: aventura ($p = 0,000$), imagem ($p = 0,000$), saúde ($p = 0,000$) e competição ($p = 0,000$).

Diferenças significativas também foram encontradas nas comparações com a variável competição. Os valores atribuídos a competição foram significativamente menores aos valores atribuídos as variáveis: aventura ($p = 0,000$), imagem ($p = 0,000$) e saúde ($p = 0,000$). Já nas comparações dois a dois entre as variáveis imagem, saúde e aventura não foram encontradas diferenças significativas.

As análises mostraram que as mulheres consideram os motivos imagem, saúde e busca de aventura os mais importantes para a prática de atividade física e atribuem o mesmo grau de importância para as três variáveis. Para as variáveis: capacidade pessoal, competição e relacionamento social foram atribuídos graus de importância respectivamente mais baixos, mostrando que eles não são motivos determinantes para a prática de atividade física para as mulheres.

Sexo masculino

Os mesmos testes e procedimentos estatísticos foram utilizados para detectar diferenças nas medianas dos valores atribuídos às variáveis: saúde (mediana = 3), aventura (mediana = 2,88), imagem (mediana = 2,75), capacidade pessoal (mediana = 2,85), competição (mediana = 2,55) e relacionamento social (mediana = 1,78) pelo sexo masculino. O teste foi significativo, $X^2(5, n = 67) = 123,342$, $p = 0,000$. Comparações par a par foram conduzidas usando o Teste de Wilcoxon e controlando o erro tipo I através do procedimento sequencial Holm de Bonferroni para localizar as diferenças. Os valores atribuídos à variável competição foram significativamente menores aos valores atribuídos às variáveis: capacidade pessoal ($p = 0,000$), aventura ($p = 0,000$) e saúde ($p = 0,000$).

Outras diferenças se revelaram nas comparações com a variável relacionamento social. Os valores atribuídos a essa variável foram significativamente menores aos valores atribuídos a todas as outras variáveis: capacidade pessoal ($p = 0,000$), aventura ($p = 0,000$), imagem ($p = 0,000$), saúde ($p = 0,000$) e competição ($p = 0,000$).

Nas comparações duas a duas não foram encontradas diferenças significativas entre as variáveis:

saúde, aventura, capacidade pessoal e imagem. As análises mostraram que os homens atribuem grande e igual importância para esses quatro motivos que conduzem à prática de atividade física.

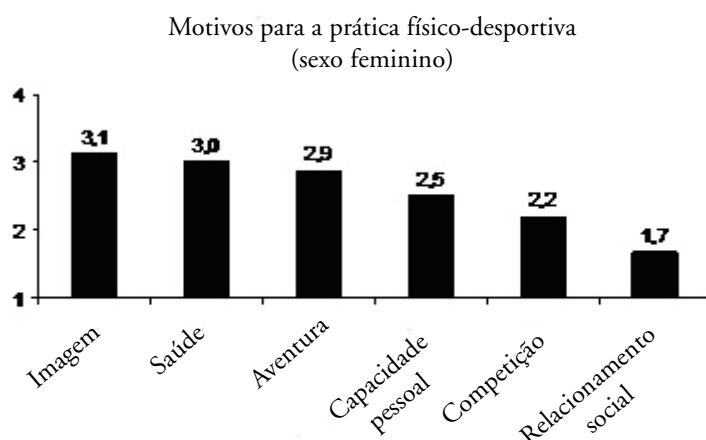


FIGURA 1 - Mediana dos valores atribuídos aos motivos apresentados para a prática físico-desportiva pelos participantes do sexo feminino.

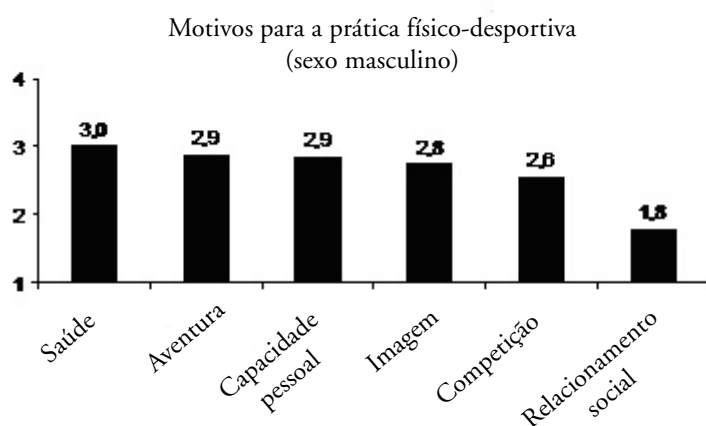


FIGURA 2 - Mediana dos valores atribuídos aos motivos apresentados para a prática físico-desportiva pelos participantes do sexo masculino.

Análise por faixa etária

Faixa etária de 18 a 21 anos

Testes de Friedman foram conduzidos para avaliar se havia diferenças nas medianas dos valores atribuídos às variáveis: saúde (mediana=3), aventura (mediana=2,94), imagem (mediana= 2,94), capacidade pessoal (mediana=2,7), competição (mediana=2,35) e relacionamento social (mediana = 1,89) para essa faixa etária. O teste foi significativo $X^2(5, n=44) = 74,064$; $p=0,000$. Comparações par a par foram conduzidas usando o Teste de Wilcoxon e controlando o erro tipo I através do procedimento sequencial Holm de Bonferroni para localizar as diferenças. Os valores atribuídos à variável

competição foram significativamente menores aos valores atribuídos às variáveis: capacidade pessoal ($p=0,003$), aventura ($p=0,000$), imagem ($p=0,003$) e saúde ($p=0,001$).

Outras diferenças foram encontradas nas comparações com a variável relacionamento social. Os valores atribuídos a essa variável foram significativamente menores aos valores atribuídos às variáveis: capacidade pessoal ($p = 0,000$), aventura ($p = 0,000$), imagem ($p = 0,000$) e saúde ($p = 0,000$).

Nas comparações duas a duas não foram encontradas diferenças significativas entre as variáveis: saúde, aventura, imagem e capacidade pessoal. Esses resultados mostraram que essas quatro variáveis, tem grande e equivalente importância para a prática de atividade física para o grupo etário de 18 a 21 anos.

Faixa etária de 22 a 27 anos

Testes de Friedman foram conduzidos para avaliar se havia diferenças nas medianas dos valores atribuídos às variáveis: saúde (mediana = 3), aventura (mediana = 2,94), imagem (mediana = 2,81), capacidade pessoal (mediana = 2,85), competição (mediana = 2,45) e relacionamento social (mediana = 1,67) para essa faixa etária. O teste foi significativo $X^2(5, n = 45) = 114,427$; $p = 0,000$. Comparações par a par foram conduzidas usando o Teste de Wilcoxon e controlando o erro tipo I através do procedimento sequencial Holm de Bonferroni para localizar as diferenças. Os valores atribuídos à variável competição foram significativamente menores aos valores atribuídos às variáveis: capacidade pessoal ($p = 0,000$), aventura ($p = 0,000$), imagem ($p = 0,003$) e saúde ($p = 0,001$).

Outras diferenças foram encontradas nas comparações com a variável relacionamento social. Os valores atribuídos a essa variável foram significativamente menores aos valores atribuídos às variáveis: competição ($p = 0,000$), capacidade pessoal ($p = 0,000$), aventura ($p = 0,000$), imagem ($p = 0,000$) e saúde ($p = 0,000$). Também foram encontradas diferenças significativas entre as variáveis saúde e capacidade pessoal ($p = 0,004$).

Nas comparações duas a duas não foram encontradas diferenças significativas entre as variáveis: saúde, aventura e imagem. Também, não foram encontradas diferenças nas comparações duas a duas entre as variáveis aventura, capacidade pessoal e imagem.

Esses resultados mostraram que saúde, aventura, capacidade pessoal e imagem são os motivos que mais levam à prática de atividade física para essa faixa etária, com o mesmo grau de importância, exceção feita apenas

para as variáveis saúde e capacidade pessoal, sendo atribuída mais importância para a primeira variável.

Faixa etária de 29 a 49 anos

Testes de Friedman foram conduzidos para avaliar diferenças nas medianas dos valores atribuídos às variáveis: saúde (mediana = 3), aventura (mediana = 2,94), imagem (mediana = 2,88), capacidade pessoal (mediana = 2,65), competição (mediana = 2,4) e relacionamento social (mediana = 1,67) para essa faixa etária. O teste foi significativo $X^2(5, n = 30) = 63,515$; $p = 0,000$. Comparações par a par foram conduzidas usando o Teste de Wilcoxon e controlando o erro tipo I através do procedimento sequencial Holm de Bonferroni para localizar as diferenças. Os valores atribuídos à variável competição foram significativamente menores aos valores atribuídos às variáveis: aventura ($p = 0,000$) e a saúde ($p = 0,001$). Não foram encontradas diferenças entre a variável competição e as variáveis: capacidade pessoal e imagem.

Outras diferenças foram encontradas nas comparações com a variável relacionamento social. A essa variável foram atribuídos valores significativamente menores aos valores atribuídos às todas as outras variáveis: capacidade pessoal ($p = 0,000$), aventura ($p = 0,000$), imagem ($p = 0,000$), saúde ($p = 0,000$) e competição ($p = 0,000$).

Não foram encontradas diferenças nas comparações duas a duas entre as variáveis: saúde, aventura, imagem e capacidade pessoal. Portanto, esses resultados mostraram que essas quatro variáveis são igualmente determinantes para a prática de atividade física para faixa etária de 29 a 49 anos. Cabe salientar, que essa faixa etária atribuiu importâncias equivalentes entre as variáveis: competição, capacidade pessoal e imagem.

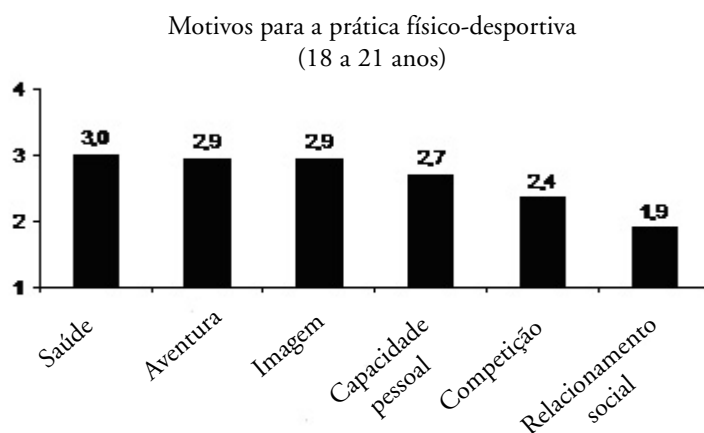


FIGURA 3 - Mediana dos valores atribuídos aos motivos apresentados para a prática físico-desportiva pelos participantes de 18 a 21 anos.

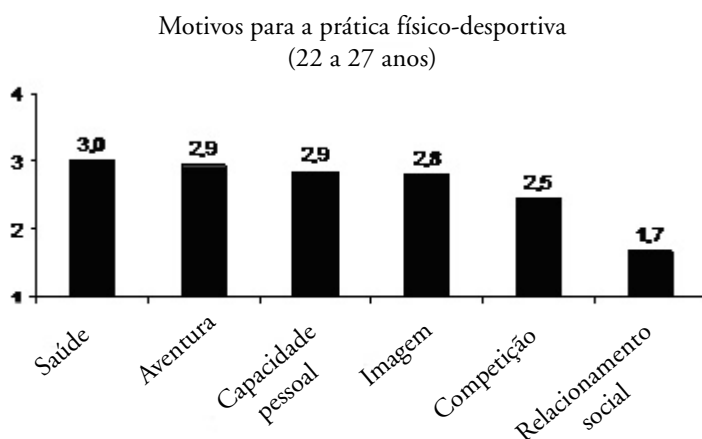


FIGURA 4 - Mediana dos valores atribuídos aos motivos apresentados para a prática físico-desportiva pelos participantes de 22 a 27 anos.

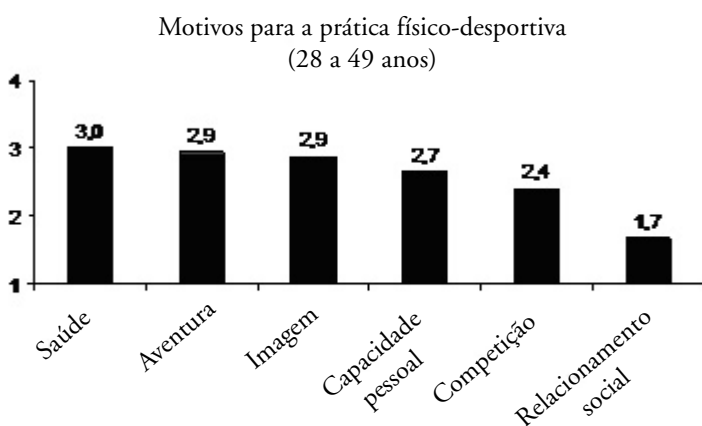


FIGURA 5 - Mediana dos valores atribuídos aos motivos apresentados para a prática físico-desportiva pelos participantes de 29 a 49 anos.

Análise entre grupos

Sexo

O teste de U Mann-Whitney detectou diferenças entre os sexos para a categoria competição ($z = -2,937$, $p = 0,003$) e para a categoria capacidade pessoal ($z = -2,824$, $p = 0,005$), mostrando que os homens atribuem mais importância para esses itens para a prática de atividade física do que as mulheres. Nas demais categorias não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos.

Faixa etária

O teste de Kruskal Wallis detectou diferenças entre os grupos etários apenas para a categoria

relacionamento social [$X^2(2, n = 108) = 6,653$, $p = 0,036$]. Comparações par a par foram conduzidas para localizar as diferenças usando o teste de U de Mann-Whitney. Não foi possível localizar as diferenças entre os grupos com p ajustado pelo procedimento sequencial Holm de Bonferroni. Sem esse ajuste do p , as diferenças encontraram-se entre o grupo de 18 a 21 anos e o grupo de 22 a 27 anos ($z = -2,168$, $p = 0,030$) e entre o grupo de 18 a 21 anos e o de 29 a 49 anos ($z = -2,223$, $p = 0,026$), mostrando que o grupo de faixa etária menor atribui mais importância para o relacionamento social do que as faixas etárias maiores.

Nas demais categorias não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos, mostrando, portanto, que os grupos atribuem o mesmo grau de importância para as categorias competição, capacidade pessoal, aventura, imagem e saúde.

Gênero vs faixa etária

Para verificar diferenças entre os sexos dentro de cada faixa etária, foram realizados testes de U de Mann-Whitney e adotado o nível de significância de 0,05. Foram encontradas diferenças entre os sexos apenas para a faixa etária

de 22 a 27 anos nas categorias: competição ($z = -2,230$, $p = 0,026$) e capacidade pessoal ($z = -2,713$, $p = 0,007$) com os homens atribuindo um valor significativamente maior que as mulheres e na categoria imagem ($z = -2,061$, $p = 0,039$), com as mulheres atribuindo um valor significativamente maior que os homens.

Discussão

De acordo com SAMULSKI (1992) a motivação caracteriza-se por um processo ativo, que é dirigido a uma meta, e depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Portanto, baseada neste modelo, a motivação tem um determinante energético (nível de ativação) e um determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

A motivação apresenta duas orientações: a intrínseca e a extrínseca. Dentro da Teoria da Avaliação Cognitiva de DECI e RYAN (1985) o ser humano comporta-se baseado nas motivações intrínseca e extrínseca ou na desmotivação. Comportamentos vinculados à motivação intrínseca são caracterizados pelo prazer e satisfação na própria atividade. Ao contrário, comportamentos associados à motivação extrínseca se relacionam com razões fora da atividade, como reconhecimento social e premiação. E quanto ao comportamento desmotivado, o indivíduo não percebe coerência entre o seu comportamento e o exterior, não existem ganhos intrínsecos ou extrínsecos e sua participação pode até cessar na atividade. O componente chave desta teoria é a inter-relação da motivação intrínseca com a premiação extrínseca. Vale ressaltar que o reconhecimento externo acaba diminuindo a motivação interna, reforçando a dependência de qualquer atividade a este reconhecimento (DESCHAMPS, 2002). Devido a isto, é muito importante se trabalhar o aumento da motivação intrínseca, e em especial, no caso do aluno, para poder criar um ambiente no qual se forneça a ele um senso de competência e escolha. No entanto, a motivação extrínseca associada ao papel do professor pode acontecer à medida que ele oriente o praticante a estabelecer objetivos que o ajudem a criar um real comprometimento em relação à atividade proposta (DESCHAMPS & DOMINGUES FILHO, 2005).

Esse estudo mostrou que os principais motivos que levaram os universitários a praticarem atividade

física são aqueles relacionados à saúde, à estética ou imagem, capacidade pessoal e aventura. Os três primeiros motivos estão relacionados a motivação extrínseca, ou seja, a realização da prática sendo motivada por recompensas externas à tarefa, já o motivo aventura incorpora a busca pelo prazer que a atividade oferece. Resultado que indica que a combinação de motivação extrínseca e intrínseca parece ser a mais eficaz para a adesão à prática físico-desportiva.

Resultados semelhantes foram encontrados em outros estudos (DESCHAMPS & DOMINGUES FILHO, 2005; KNIJNIK & SANTOS, 2006; MANSOLDO & MASSETO, 2002; SAMULSKI & NOCE, 2000).

O estudo de DESCHAMPS e DOMINGUES FILHO (2005) tinha como objetivo identificar os motivos e os benefícios psicológicos que levaram os indivíduos de ambos os sexos (57 homens e 111 mulheres), a praticarem o ciclismo “indoor” na cidade de Santos / SP. O instrumento utilizado foi um questionário com cinco motivos para a prática do ciclismo relacionados à saúde e ao prazer e cinco motivos relacionados aos benefícios psicológicos, em que o sujeito assinalava de 1 a 5 de acordo com o seu grau de concordância. Os principais resultados obtidos no estudo de DESCHAMPS e DOMINGUES FILHO (2005) com relação aos motivos de homens e mulheres para a prática do exercício foram, em ordem decrescente de importância: prazer na atividade física, melhora da estética, melhor condicionamento físico e qualidade de vida. Houve diferenças entre os homens e as mulheres em dois motivos: sendo a socialização mais valorizada pelos homens e a realização pessoal mais valorizada pelas mulheres. Quanto aos motivos relacionados aos benefícios psicológicos, os principais foram: a auto-estima, aumentada em função de: alterações do peso e apetite; o bem-estar físico; a disposição para atividades diárias; o alívio da tensão e a descontração. Algumas semelhanças foram

encontradas com o presente estudo no que diz respeito aos motivos de: melhora da estética (imagem pessoal) e melhor qualidade de vida (saúde). No entanto, os resultados divergiram com relação as diferenças entre homens e mulheres: o motivo relacionamento social não foi apontado como importante para a prática nem para os homens nem para as mulheres.

KNIJNIK e SANTOS (2006) buscaram verificar os motivos de adesão à prática de atividade física regular em adultos entre 40 e 60 anos. Os resultados apontaram para os seguintes motivos de adesão: ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde (ou condicionamento físico). Os mesmos resultados encontrados nesse, diferenciando apenas quanto ao motivo relacionado à ordem médica.

Já o estudo realizado por MANSOLDO e MASSETO (2002), procurou conhecer os motivos que levam os indivíduos a buscar a natação e permanecer na sua prática. Dentre os motivos para praticar de forma regular a natação, identificou-se a preservação da saúde (40%) e para a manutenção da prática, foram os principais responsáveis: o incentivo do grupo (21,7%) e do professor (31,7%), o grau de importância para continuar a prática segundo a percepção dos alunos foi: as atividades extras (26,82%), as instalações (24,39%) e a presença de um professor durante as aulas (29,26%).

Em sua pesquisa SAMULSKI e NOCE (2000) tiveram como objetivos: analisar o conceito de saúde de alunos, professores e funcionários da comunidade da UFMG e verificar o nível de importância dos motivos para a prática regular de atividade física. Participaram do estudo 574 indivíduos da comunidade da UFMG. O motivo mais importante para a prática regular de atividade física foi o “prazer pela atividade física”, mostrando a grande influência da motivação intrínseca na adesão à prática. Além disso, concluiu-se que motivos tais como: saúde, qualidade de vida e prazer foram muito relevantes para a amostra de uma forma geral. O conceito de saúde encontra-se muito relacionado à saúde física. Termos como condicionamento físico, atividade física e bem-estar físico apareceram com altos níveis de relevância para esta amostra avaliada.

Já o estudo de PAVÓN, MURCIA, GUTIÉRREZ e SICILIA (2003) analisou os motivos para a participação nas atividades físico-desportivas de 801 universitários, sendo 399 rapazes e 402 moças, com

idade média de 21 anos. O instrumento elaborado, e posteriormente aplicado, foi o mesmo utilizado nesse estudo. Os resultados mostraram que os praticantes, de forma geral, encontram maior motivação na competição, capacidade pessoal e aventura.

Resultados um pouco divergentes dos encontrados no presente estudo, em que a saúde e a imagem também foram apontados como motivos principais para a prática da atividade física juntamente com a capacidade pessoal e aventura, diferente do motivo competição que não foi atribuída muita importância. Igualmente ao estudo citado, os homens atribuíram mais importância aos aspectos relacionados à competição e à capacidade pessoal do que as mulheres. Mostrando que os homens dessa faixa etária apresentam mais motivos relacionados à motivação intrínseca do que as mulheres, ou o que MURRAY (1978) denominou de motivo de realização. Motivo de realização está relacionado aos esforços de um indivíduo em dominar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos, desempenhar melhor que outros e ter orgulho de seu talento.

Pesquisas realizadas sobre motivação para realização, sugerem que pessoas com altos níveis dessa motivação apresentem algumas características como: são independentes, mais persistentes em tarefas de dificuldade moderada, realistas quanto às expectativas colocadas para as atividades, estabelecem padrões de excelência cada vez mais altos por não obter satisfação com um certo êxito, conscientes de seus objetivos e da relação entre as metas de realização presentes e os objetivos futuros (DE LA PUENTE, 1992).

Outra diferença encontrada entre homens e mulheres foi somente na faixa etária de 22 a 27 anos, as mulheres atribuíram mais importância ao motivo imagem do que os homens, nas demais faixas não houve diferenças entre os sexos. Para as outras variáveis não foram encontradas diferenças entre os gêneros.

Com relação às faixas etárias, só foram encontradas diferenças para o relacionamento social, em que os universitários da faixa etária de 18 a 21 anos atribuíram mais valor a esse motivo do que os universitários das faixas acima de 22 anos. Para os outros motivos, as três faixas etárias atribuíram a mesma importância.

Conclusões

Os principais motivos que levam à prática da atividade física, são aqueles relacionados à saúde, imagem, aventura e capacidade pessoal para ambos os sexos e para as idades investigadas. Algumas diferenças detectadas foram que os homens da faixa etária de 22 a 27 anos dão mais importância aos motivos relacionados à capacidade pessoal e a competição do que as mulheres da mesma faixa etária. Da mesma

forma, somente na faixa etária de 22 a 27 anos, as mulheres atribuíram mais importância ao motivo imagem do que os homens, nas demais faixas não houve diferenças entre os sexos.

Os universitários mais jovens atribuíram maior importância ao motivo relacionamento social do que as outras faixas etárias, apesar da pouca importância atribuída a esse motivo.

Abstract

Attitudes, motivations and interests toward the physical activities of college students of physical education

The aim of this study is to analyze the motivations of college students in practicing physical activity. One hundred and nineteen students (67 males and 52 females), between 18 and 49 years old answered a Questionnaire of attitudes, motivations and interests toward the physical activities (CA MI AF). After the analysis and interpretation of the data it is evident that the main motivations are those related to health, adventure, personal image and personal capacitation with little differences between sex and age. Some differences detected were that males between 22 and 27 years old give more importance to aspects related to personal development and competition than females of the same age range. Similarly, women aged between 22 and 27 years old give more importance to personal image than men. No differences were detected in the other age segments between genders. The youngest students (18 and 21 years), give more importance to social relations during physical practice than older students. In conclusion, college students of both genders find motivations for practicing sports in aspects related to health, personal image, adventure and personal capacitation.

UNITERMS: Motivation; Adherence; Physical activity.

Referências

- DECI, E.L.; RYAN, R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenu, 1985.
- DESCHAMPS, S.R. *Aspectos psicológicos e suas influências em atletas de voleibol masculino de alto rendimento*. 2002. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física e Esporte, a Universidade de São Paulo, São Paulo.
- DESCHAMPS, S.R.; DOMINGUES FILHO, L.A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, São Caetano do Sul, v.13, n.2, p.27-32, 2005.
- DE LA PUENTE, M. *Tendências contemporâneas em psicologia da motivação*. São Paulo: Autores Associados, 1992.
- KNIJNIK, J.D.; SANTOS, S. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.20, p.418, 2006. Suplemento n.5 (Resumo apresentado no XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, São Paulo, 2006).
- MANSOLDO, A.C.; MASSETTO, S.T. Motivos para a prática da natação: um estudo exploratório. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA DO ESPORTE, 9. Jundiaí. *Anais...* Jundiaí: Fontoura, 2002. p.54.
- MURRAY, E.J. *Motivação e emoção*. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.
- PAVÓN, A.; MURCIA, J.A.M.; GUTIÉRREZ, M.; SICILIA, A. La práctica físico-deportiva en la universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, Palma de Mallorca, v.12, n.1, p.39-54, 2003.
- SAMULSKI, D.M. *Psicologia do esporte: teoria e aplicação*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.

SAMULSKI, D.M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v.5, n.1, p.5-21, 2000.

ENDEREÇO

Silvia Regina Deschamps
R. Antônio Dib Mussi, 384 - apto. 1201
88015-110 - Florianópolis - SC - BRASIL
e-mail: sdchamps@usp.br

Recebido para publicação: 12/03/2007

Revisado: 21/10/2008

Aceito: 13/04/2009