



Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP
Escola de Educação Física - EEFUFOP
Licenciatura em Educação Física



Monografia

Fatores Motivacionais que levam a Prática Continuada do Voleibol

Hornei Lúcio Guadalupe

Ouro Preto – MG
2019

Hornei Lúcio Guadalupe

Fatores Motivacionais que levam a Prática Continuada do Voleibol

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à disciplina Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso (EFD-381) do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito parcial para aprovação da mesma.

Prof.^aDr^a. Siomara Aparecida da Silva

Ouro Preto – MG

2019

796.3

Guadalupe, Hornei Lúcio.

Fatores motivacionais que levam a prática continuada do voleibol [manuscrito] / Hornei Lúcio Guadalupe. - 2019.

28f.; il.; tabs.

Orientadora: Doutora Siomara Aparecida da da Silva.
Coorientador: Prof. Dr. Guadalupe .

Monografia (Graduação). Universidade Federal de Ouro Preto. Centro Desportivo da UFOP. Departamento de Educação Física.

1. Voleibol. 2. Motivação. 3. Voleibol - Treinamento técnico. 4. Esportes-Motivação. I. da Silva, Siomara Aparecida da. II. , Guadalupe. III. Universidade Federal de Ouro Preto. IV. Título.

CDU: G897f

Catálogo: ficha.sisbin@ufop.edu.br



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACAO FISICA



FOLHA DE APROVAÇÃO

Hornei Lúcio Guadalupe

Fatores motivacionais que levam a prática continuada do Voleibol

Membros da banca

Siomara Aparecida da Silva - Doutora - Escola de Educação Física da UFOP
Kelerson Mauro de Castro Pinto - Doutor - Escola de Educação Física da UFOP
Bruno Occelli Ungheri - Doutor - Escola de Educação Física da UFOP

Versão final

Aprovado em 29 de novembro de 2019.

De acordo

Siomara Aparecida da Silva
Professora Orientadora



Documento assinado eletronicamente por **Siomara Aparecida da Silva, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 05/12/2019, às 18:09, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0026351** e o código CRC **B3D670EA**.

Referência: Caso responda este documento, indicar expressamente o Processo nº 23109.203678/2019-58

SEI nº 0026351

R. Diogo de Vasconcelos, 122, - Bairro Pilar Ouro Preto/MG, CEP 35400-000
Telefone: (31)3559-1518 - www.ufop.br

RESUMO

O presente trabalho visa apresentar os elementos motivacionais que levam a prática continuada do voleibol em diversos grupos, bem como os benefícios desse esporte na vida de seus praticantes. É sabido que o voleibol contribui significativamente no desenvolvimento físico, social, afetivo e cognitivo, para a obtenção de habilidades motoras, estimulando assim a satisfação, alegria e motivação dos praticantes dessa modalidade esportiva. No esporte, os fatores motivacionais constituem um dos principais elementos que impulsionam o sujeito à ação. A motivação se destaca como uma das principais linhas de pesquisa, sendo de fundamental importância para a iniciação, orientação, manutenção e abandono, seja das atividades físicas ou a prática regular de algum esporte. O presente estudo verificou os fatores motivacionais que levam adultos e idosos a prática continuada do voleibol. A amostra foi constituída por 103 praticantes divididos em 5 grupos que possuem a prática continuada do voleibol em Minas Gerais, sendo (62 do sexo feminino e 41 do sexo masculino), com idade entre os 25 e 74 anos. Os dados foram obtidos através do uso do questionário IMPRAF-54. As dimensões motivacionais mais pontuadas para a prática continuada do voleibol foram saúde e o prazer, sendo a competitividade a menos pontuada.

Palavras-chaves: motivação, voleibol, prática, continuada.

ABSTRACT

This paper aims to present the motivational elements that lead the continued practice of volleyball in several groups, as well as the benefits of this sport in the life of its practitioners. It is well known that volleyball contributes significantly to the physical, social, affective and cognitive development, to obtain motor skills, thus stimulating the satisfaction, joy and motivation of the practitioners of this sport. In sports, motivational factors constitute one of the main elements that drive the subject to action. Motivation stands out as one of the main lines of research, being of fundamental importance for the initiation, orientation, maintenance and abandonment, either of physical activities or the regular practice of some sport. The present study verified the motivational factors that lead adults and elderly to the continued practice of volleyball. The sample consisted of 103 practitioners divided into 5 groups that have continued volleyball practice in Minas Gerais, being (62 female and 41 male), aged between 25 and 74 years. Data were obtained through the use of the IMPRAF-54 questionnaire. The most punctuated motivational dimensions for the continued practice of volleyball were health and pleasure, with competitiveness being less punctuated.

Keywords: motivation, volleyball, practice, continued.

SUMÁRIO

1.0 INTRODUÇÃO	6
2.0 OBJETIVO	8
3.0 CASUÍSTICA E MÉTODOS	9
4.0 RESULTADOS	10
6.0 CONCLUSÃO	16
APÊNDICE	22
ANEXO I	25

1.0 INTRODUÇÃO

A motivação é um dos grandes temas a serem estudados e investigados quando se comparados à prática esportiva, seja em nível de recreação, lazer e competição, em crianças, jovens, adultos e idosos. Um dos elementos considerados de extrema importância quando se fala em motivação é a capacidade de aceitar as adversidades tendo a versatilidade para permanecer na busca dos estabelecidos objetivos mesmo em momentos de dificuldade (GOLEMAN, 2016, p. 10).

No esporte, existem vários fatores motivacionais como um dos principais elementos que conduzem o sujeito à ação. A maioria dos atletas visa a vitória, contudo existem inúmeros aspectos que diferenciam os indivíduos em relação aos seus interesses e motivos pela prática, sendo a motivação o impulso do esporte, explicando as razões para a iniciação, manutenção e o abandono da prática, podendo ser influenciada pelos fatores individuais, sociais, culturais e ambientais. A motivação no cenário esportivo é o resultado de uma soma de fatores pessoais e ambientais em um processo intencional do sujeito. Nesse somatório de fatores surge uma decisão que impulsiona o indivíduo podendo não ser motivado em outras situações ou de forma semelhante.

Segundo Gaya & Cardoso (1998), as motivações que definem as atividades desportivas são: melhorar as habilidades, vencer, vivenciar emoções, desenvolver o físico e o bem-estar, sendo o tipo de motivação definindo a orientação de jogar (o que interessa não é a vitória contra o adversário, mas sim o progresso social).

Para Davidoff (2001), motivação refere-se a um estado interno que resulta de uma necessidade que ativa ou desperta comportamentos dirigidos ao cumprimento da necessidade ativante, ele acredita também que a motivação resulta de um comportamento gerado por uma necessidade, que pode ser tanto corporal quanto aprendidas, ou ambas.

De acordo com Chiavenato (2004), o primeiro passo para se conhecer a motivação humana é o conhecimento do que ocorre no comportamento das pessoas. Uma necessidade rompe o estado de equilíbrio do organismo, causando um estado de tensão, insatisfação, desconforto e desequilíbrio. Esse estado leva o indivíduo a um comportamento ou ação, capaz de descarregar a tensão ou livrá-lo do desconforto e do desequilíbrio. Se o comportamento for eficaz, o indivíduo encontrará a satisfação da necessidade e, portanto, a descarga da tensão provocada por ela. Satisfeita a necessidade, o organismo volta ao estado de equilíbrio anterior, à sua forma de ajustamento ao ambiente. Esse ciclo motivacional é esquematizado da seguinte

maneira: Equilíbrio interno; Estímulo ou incentivo; Necessidade; Tensão; Comportamento ou ação; Satisfação.

Levando em consideração o esporte, um importante fator para o desenvolvimento social e cultural de todos e o conhecimento sobre esses elementos motivadores auxiliando em planejamentos mais direcionados ao interesse do praticante, aumentando assim a probabilidade de permanência na prática da atividade esportiva (BERLEZE; VIEIRA&KREBS, 2002). Uma vez que o conhecimento de tais fatores pode contribuir e para a elaboração de mecanismos que melhorem sua união ao treinamento e a prática do mesmo em si. É sabido também que o esporte é essencial para o crescimento e desenvolvimento de quem o pratica, independentemente da idade, sendo importante e essencial para todo o tipo de sociedade.

Segundo Machado (1991) o esporte valoriza o ser humano, proporciona uma melhora de auto-imagem e a aprendizagem de uma modalidade esportiva constitui uma das mais significantes experiências que o ser humano pode viver com seu próprio corpo. Sendo o esporte um elemento modificador das pessoas com o poder de sociabilidade, independente do gênero, religião, classe social e os diversos seguimentos da sociedade.

Conhecer os motivos que impulsionam os adultos e idosos a prática do voleibol pode vir a aprimorar as atividades a serem desenvolvidas durante o treinamento, melhorando o seu desempenho se sentindo ainda mais motivado. Os estudos desses fatores motivacionais conduzem no barco desse estudo, os adultos e idosos a se envolverem na prática, servindo de ferramenta de grande utilidade para a elaboração de treinos no auxílio do processo de ensino-aprendizagem onde o conhecimento sobre os elementos motivacionais ajudam no planejamento mais direcionado ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de permanência na prática não só no voleibol, mas em toda a prática desportiva em si.

O presente estudo se justifica pela necessidade de se conhecer os motivos que levam determinados grupos a praticarem determinada modalidade esportiva, e principalmente e a manterem essa prática ao longo da vida. Tal conhecimento é de grande relevância para professores e treinadores, sendo a motivação um pré-requisito para a permanência de um indivíduo em um programa esportivo. O conhecimento desses fatores pode contribuir para a elaboração de mecanismos que melhorem o treinamento e a prática em si (Na concepção dos praticantes).

Sendo a motivação apontada por praticantes de diversas modalidades esportivas como fator que interfere na qualidade de vida de sujeitos (SAMULSKI & NOCE, 2000).

2.0 OBJETIVO

Caracterizar os fatores motivacionais de grupos que permanecem em prática esportiva do Voleibol na idade adulta e dos idosos, comparando esses fatores com relação ao sexo, idade.

3.0 CASUÍSTICA E MÉTODOS

O presente estudo se caracteriza por ser comparativo, em que foi utilizado como instrumento o questionário validado por Balbinotti & Barbosa (2006) Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54). Este questionário é constituído de 54 questões relacionadas a seis dimensões consideradas motivacionais: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas por meio de uma escala *delikert* de 1 a 5, em que 1 equivale a “isso me motiva pouquíssimo” e 5 “isso me motiva muitíssimo”.

A amostra por conveniência foi composta por praticantes de Voleibol, que possuem prática regular desse esporte, entre 25 a 74 anos (média e desvios). Antes de responderem ao Inventário os jogadores de voleibol assinaram o TCLE aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa o pesquisador principal do estudo (CAAE: 09493218.2.0000.5150).

O presente estudo se caracteriza por ser comparativo, em que foi utilizado como instrumento o questionário validado por Balbinotti & Barbosa (2006) Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54). Este questionário é constituído de 54 questões relacionadas a seis dimensões consideradas motivacionais: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas por meio de uma escala *delikert* de 1 a 5, em que 1 equivale a “isso me motiva pouquíssimo” e 5 “isso me motiva muitíssimo”.

A amostra por conveniência foi composta por praticantes de Voleibol, que possuem prática regular desse esporte, entre 25 a 74 anos (média e desvios). Antes de responderem ao Inventário os jogadores de voleibol assinaram o TCLE aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa o pesquisador principal do estudo (CAAE: 09493218.2.0000.5150).

4.0 RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 103 indivíduos jogadores de cinco grupos que treinam/jogam voleibol, sendo 41 homens e 62 mulheres, com média de idade de $41,27 \pm 14,01$. A tabela 1 apresenta a comparação entre os sexos nos domínios do IMPRAF-54. Foi observado que as mulheres apresentaram maiores valores em quase todos os domínios, exceto no domínio de competitividade em que os homens apresentaram valores superiores. Nos domínios de saúde e prazer às mulheres apresentaram valores superiores e significativos comparados com o sexo masculino.

Tabela 1. Comparação entre os sexos nos domínios do IMPRAF-54

Domínios	Masculino (MD \pm DP)	Feminino (MD \pm DP)
Estresse	29,93 \pm 7,38	31,76 \pm 6,78
Saúde	34,02 \pm 6,46*	37,44 \pm 3,60*
Sociabilização	34,56 \pm 6,11	35,95 \pm 6,05
Competitividade	21,78 \pm 8,37	18,81 \pm 9,51
Estética	24,29 \pm 9,15	26,95 \pm 9,24
Prazer	30,15 \pm 6,96*	33,5 \pm 5,43*

Legenda: MD = média; DP = desvio padrão. * diferenças significativas para $p \leq 0,05$

Na tabela 2 foi realizada a divisão das idades em grupos de quartis, sendo o 1º quartil de 25 a 30 anos, 2º quartil de 31 a 36 anos, 3º quartil de 37 a 53 anos e o 4º quartil de 54 a 74 anos. Foi observado que no domínio estresse o 4º quartil apresentou valores superiores em comparação aos demais quartis, sendo que no 1º e no 2º quartis esta diferença foi significativa.

Na dimensão saúde os dois últimos quartis apresentaram valores superiores em relação aos dois primeiros quartis, sendo que houve diferenças significativas entre o 2º e 3º quartis, 2º e 4º quartis e o 1º com o 4º quartil.

Houve diferenças significativas dos quartis 1º e 3º em relação ao 4º quartil no domínio de sociabilidade. Já na competitividade houve diferença significativa do quartil 1º com o 3º. Nas dimensões estéticas e prazer não houve diferenças significativas entre os quartis.

Tabela 2. Comparativo dos domínios do IMPRAF-54 entre os quartis.

	1º Quartil	2º Quartil	3º Quartil	4º Quartil	Total
Estresse	28,70 ± 7,93 ^a	29,07 ± 7,39 ^b	31,20 ± 6,17	35,67 ± 3,82 ^{ab}	31,03 ± 7,05
Saúde	34,52 ± 6,00 ^c	33,67 ± 6,17 ^{de}	37,60 ± 3,06 ^d	38,96 ± 2,24 ^{ce}	36,08 ± 5,19
Sociabilização	33,81 ± 4,76 ^f	34,89 ± 6,90	34,28 ± 7,66 ^g	38,92 ± 2,45 ^{fg}	35,40 ± 6,08
Competitividade	23,07 ± 8,77 ^h	21,96 ± 9,21	16,20 ± 7,16 ^h	18,25 ± 10,03	19,99 ± 9,15
Estética	27,89 ± 10,17	25,89 ± 7,43	27,88 ± 8,85	21,58 ± 9,50	25,89 ± 9,25
Prazer	30,41 ± 6,81	30,59 ± 6,09	33,60 ± 5,27	34,42 ± 6,09	32,17 ± 6,27

Legenda: Letras iguais representam diferenças significativas para $p \leq 0,05$.

Devido à diversidade da amostra por diferentes tipos de clubes, os sujeitos foram agrupados em categorias por idade, sendo Adultos de 25 a 34 anos, Máster de 35 a 53 anos e Idosos de 54 anos a 74 anos. A tabela 3 apresenta a comparação entre essas categorias, na categoria dos Idosos foi notório valores superiores nos domínios de estresse, saúde, sociabilidade e prazer. A categoria dos Adultos apresentou valores superiores em relação às outras categorias nos domínios de competitividade e estética, porém sem diferenças significativas.

Tabela 3. Comparação entre as categorias por idade nos domínios do IMPRAF-54

Categorias	Adulto	Máster	Idoso	Total
Estresse	29,00 ± 7,39 ^a	30,44 ± 7,06 ^b	35,67 ± 3,69 ^{ab}	31,03 ± 7,05
Saúde	35,51 ± 4,89 ^c	34,62 ± 6,31 ^d	39,21 ± 1,59 ^{cd}	36,08 ± 5,19
Sociabilização	34,20 ± 6,04 ^e	35,09 ± 6,53	38,08 ± 4,76 ^e	35,40 ± 6,08
Competitividade	22,27 ± 9,25	18,06 ± 7,97	18,46 ± 9,93	19,99 ± 9,15
Estética	27,53 ± 8,44	25,53 ± 9,24	23,33 ± 10,41	25,89 ± 9,25
Prazer	31,51 ± 5,78	31,71 ± 6,85	34,04 ± 6,20	32,17 ± 6,27
Idade	33,98 ± 8,06 ^f	36,79 ± 7,01 ^g	61,29 ± 11,13 ^{fg}	41,27 ± 14,01

Legenda: Letras iguais representam diferenças significativas para $p \leq 0,05$.

Ao correlacionar as dimensões do IMPRAF-54 com as idades, foram observadas correlações significativas e acima de 0,3 nos domínios de estresse ($r = 0,406$; $p = 0,001$), saúde ($r = 0,387$; $p = 0,001$) e sociabilização ($r = 0,311$; $p = 0,001$). Nos demais domínios as correlações foram significativas, porém abaixo de 0,3, sendo competitividade ($r = -0,194$; $p = 0,050$), estética ($r = -0,246$; $p = 0,012$) e prazer ($r = -0,282$; $p = 0,004$).

Foram encontrados valores de correlações acima de 0,5 entre os domínios de prazer com os domínios estresse ($r = 0,526$; $p = 0,001$) e saúde ($r = 0,574$; $p = 0,001$). Nessa correlação, idade e domínios do Impraf-54, ficou evidente que quanto maior a idade, maior a busca para se combater o stress.

Tabela 4. Correlação dos domínios do IMPRAF-54 com a idade ($n = 103$).

	Idade	Estresse	Saúde	Sociabilização	Competitividade	Estética	Prazer
Idade		$r = 0,406^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,387^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,311^{**}$ $p = 0,001$	$r = -0,194^*$ $p = 0,049$	$r = -0,246^*$ $p = 0,012$	$r = 0,282^{**}$ $p = 0,004$
Estresse	$r = 0,406^{**}$ $p = 0,001$		$r = 0,467^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,323^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,101$ $p = 0,309$	$r = -0,004$ $p = 0,967$	$r = 0,526^{**}$ $p = 0,001$
Saúde	$r = 0,387^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,467^{**}$ $p = 0,001$		$r = 0,444^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,151$ $p = 0,129$	$r = 0,364^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,574^{**}$ $p = 0,001$
Sociabilização	$r = 0,311^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,323^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,444^{**}$ $p = 0,001$		$r = 0,166$ $p = 0,092$	$r = -0,070$ $p = 0,479$	$r = 0,292^{**}$ $p = 0,003$
Competitividade	$r = -0,194^*$ $p = 0,049$	$r = 0,101$ $p = 0,309$	$r = 0,151$ $p = 0,129$	$r = 0,166$ $p = 0,092$		$r = 0,382^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,185$ $p = 0,061$
Estética	$r = -0,246^*$ $p = 0,012$	$r = -0,004$ $p = 0,967$	$r = 0,364^{**}$ $p = 0,001$	$r = -0,070$ $p = 0,479$	$r = 0,382^{**}$ $p = 0,001$		$r = 0,381^{**}$ $p = 0,001$
Prazer	$r = 0,282^{**}$ $p = 0,004$	$r = 0,526^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,574^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,292^{**}$ $p = 0,003$	$r = 0,185$ $p = 0,061$	$r = 0,381^{**}$ $p = 0,001$	

Legenda: p = valor de p; r = valor de correlação; *correlação significativa no nível de $p < 0,05$; **correlação significativa no nível de $p < 0,01$

5.0 DISCUSSÃO

Em seu estudo sobre a prática de atividade física intitulado “A importância da Motivação na prática de Atividade Física para Idosos” Araújo (2000), cita com destaque a opinião de algumas pessoas sobre não acreditar na importância de se exercitar e/ou buscar alguma prática. Em contrapartida, outros reconhecem seus inúmeros benefícios, mas, revelam inúmeros obstáculos que impedem a prática, dentre os impedimentos a falta de motivação estava entre eles (YUNES & SZYMANSKI, 2001). As evidências sobre os benefícios da prática do voleibol para o bem-estar de seus praticantes são consolidadas de forma expressiva principalmente na prática, apresenta melhoras em relação ao ganho de força, principalmente nas atividades do dia a dia. Além de ser uma prática indicada para todos os públicos que buscam uma prática de atividade física regular diferenciada.

Fazendo uma análise da motivação, utilizando o parâmetro saúde, ficou perceptível que tal comportamento é realizado para suprir uma demanda externa. Tendo como destaque o estudo de Wilson *et al.* (2003) que aponta que esse fator motivacional pode assumir uma sistematização identificada/agregada, quando o praticante, aprecia os resultados e benefícios da participação em tal prática.

Wilson *et al.* (2003) verificou alterações significativas nos níveis de motivação de praticantes de algum tipo de atividade física. Foi observado que o aumento da motivação intrínseca demonstra que quanto mais tempo dedicado a prática sistematizada de exercício físico, menor a hipótese de desistência, pois o praticante estará mais motivado. Semelhantes resultados foram encontrados por Murcia *et al.* (2007), em que foi concluído que o maior índice de autodeterminação está relacionado com o maior tempo de prática.

Há indicativos de que os praticantes de alguma atividade física de forma continuada conseguiram desenvolver particularidades relacionadas à motivação autônoma (prazer pela prática), podendo apontar o aumento da percepção de conhecimento, bem como a satisfação da necessidade de relacionamento social. Segundo Ingledew, Markland & Sheppard (2004), com relação à sociabilidade, trata-se da necessidade de perceber que o comportamento é reconhecido positivamente por outras pessoas, ou que a prática facilita a socialização.

Foi identificado no estudo que a saúde e o prazer foram responsáveis para a permanência dos praticantes a prática continuada do voleibol. Nos estudos de Deschamps *et al.* (2009), identificou-se a saúde como fator motivacional principal em estudantes universitários que utilizam a prática continuada de alguma modalidade esportiva, utilizando o

mesmo questionário IMPRAF-54. Em relação aos índices de motivação, todas as dimensões foram classificadas com um valor significativo, sendo a competitividade e estética com um baixo valor, principalmente nos grupos de másters e idosos. Entende-se que são fatores cuja importância diminui com a idade uma vez que a inquietação é com os aspectos relacionados à sensação de saúde e bem-estar ao contrário da aparência.

Estudos realizados por Legnani *et al.* (2011), houve a identificação do prazer como um dos fatores motivacionais associados à prática de atividade física em estudantes universitários e grupos que possuem a prática continuada, o que corrobora com o nosso estudo. Os fatores motivacionais devem ser considerados em intervenções direcionadas à ascensão da prática de atividades físicas, onde os efeitos positivos oriundos do prazer adquirido na atividade realizada e bem-estarfuturos, resultantes do contentamento das necessidades ou sucesso no desempenho das habilidades em questão (TAHARA, SCHWARTZ & SILVA, 2003).

Segundo alguns autores Bittare *et al.* (2013) e Coelho *et al.* (2011), a prática de qualquer atividade física está diretamente vinculada às facetas do bem-estar mental, sugerindo a necessidade da inclusão de programas de atividade física regular para a promoção de um estilo de vida saudável e, conseqüentemente, maior qualidade de vida. Nos resultados encontrados foi observado que quanto maior a idade, maior é a motivação para a prática esportiva para a diminuição do estresse, que se associa com bem-estar mental. Em um estudo com praticantes não atletas constatou que a motivação à prática de atividades físicas é uma ferramenta fundamental para a promoção da saúde, porque ela inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco como assegura Miragaya (2006).

Em comparação com o sexo feminino, o sexo masculino, a pontuação para a Competitividade foi também significativa, isso em função do forte apoio aos atletas profissionais (boa estrutura, premiações, bons salários), (SALDANHA & BALBINOTTI, 2009). Os mesmos autores mostram que a comparação do próprio desempenho entre os atletas pode levar a constância na continuidade da prática, tendo uma forte relação com um anseio de superioridade e evidência desses praticantes. Estudos apontam que, a estrutura de onde ocorre a prática, relações interpessoais entre os praticantes, comissão técnica, torcida são fundamentais para a motivação, rendimento e a continuidade (CORRÊA *et al.*, 2002).

Um fato superinteressante e importante de se ressaltar é que a relação entre idade e os vários motivos que levam à continuidade a prática estão relacionados ao lazer e a amizade (SENA, 2017).

Possuindo a motivação apropriada, tendo o esporte não somente como obrigação, mas também como prazer os praticantes desfrutam dos benefícios do esporte e, em função disso,

continuam a sua prática. Inversamente, existem aqueles que vivenciam algumas dificuldades se tornando desmotivados, perdendo assim o interesse pela prática (MIRANDA & FILHO, 2008).

Em um estudo feito por Cardoso (2014), intitulado “Avaliação da Satisfação e Motivação para o trabalho entre os servidores Técnico Administrativos de um Centro Universitário de um Centro Universitário de Saúde” a identificação da ordem classificatória dos resultados referentes aos fatores motivacionais que levam a prática continuada foi praticamente à mesma aos resultados encontrados nesse estudo, sendo as dimensões mais pontuadas, a saúde e o prazer. Em outro estudo Meurer & Cols (2012) em que o mesmo inventário foi aplicado em adultos e idosos à dimensão saúde no somatório final alcançou a maior pontuação, seguida de prazer e sociabilidade, corroborando também com o presente estudo.

Stiggelbout, Hopman-Rock & Mechelen (2008) identificaram a saúde como principal motivo para a permanência de adultos e idosos em programas de atividade física, mostrando que a promoção da saúde é o principal motivo pelo qual adultos e idosos objetivam a prática e a continuidade das atividades físicas.

Em seus estudos, Balbinotti & Capozzoli (2008); Da Silva (2018) e Romero *et al.*, (2017), avaliaram os fatores motivacionais para a prática de atividade física de jovens em ambientes escolares e acharam a mesma sequência a partir da somatória de resultados, tendo a prevalência das dimensões saúde e o prazer para a prática de atividade física.

6.0 CONCLUSÃO

Com os dados coletados e analisados, concluiu-se que os principais fatores motivacionais que levam a prática continuada do voleibol para os grupos pesquisados foram à saúde e o prazer, em seguida aparecem à sociabilidade e o controle do estresse e, por fim, a estética e a competitividade. Com esses dados, é possível conhecer o que estimula esses grupos a praticarem de forma continuada o voleibol e a planejar de forma adequada os treinos, abrangendo os seus interesses, considerando-os de maneira integral.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO C.G.S. Biologia do Envelhecimento e exercício físico;algumas considerações.In:**Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade**,Universidade Estadual do Rio de Janeiro,2000.

BALBINOTTI, M. A A., BARBOSA, M. L. L., BALBINOTTI, C. A. A., SALDANHA, R. P. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99-106, jan-abr. 2011.

BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos.**Revista Psico-USF**, v. 13, n. 1, p. 1-12, jan./jun. 2008.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008. ISSN 1981-4690.

BARBOSA, M. L. L. Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126), 2006.

BARROSO, M. et al. **Motivos de prática de esportes coletivos universitário em Santa Catarina**. In: FÓRUM INTERNACIONAIS DE ESPORTES, 6, Florianópolis. Anais. Florianópolis: Uneposrtes, 2007.

BELMONTE, C. **Fatores motivacionais para prática desportiva e suas relações com o gênero sexual.** In: SALÃO DE INICIATIVA CIENTÍFICA. Anais. Porto Alegre: UFRGS, 2002.

BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.13, n.1, p. 99-107, 2002.

CARDOSO, A. M. N. **Fatores Motivacionais de Idosos Associados à Prática Regular de Exercícios Físicos.** (2014). 122f. Dissertação de Mestrado - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP, 2014.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações.** 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CODONHATO, R., CARUZZO, N. M., PONA, M. C., CARUZZO, A. M., & VIEIRA, L. F. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpo consciência**, (2017). 21(1), 92-99.

COIMBRA, D. R., GOMES, S. S., OLIVEIRA, H. Z, REZENDE, R. A., CASTRO, D., MIRANDA, R., &BARA FILHO, M. G. Características motivacionais de atletas brasileiros. **Revista Motricidade**, 9(4), 64-72, 2013.

DESCHAMPS, S. R.; DE ROSE JR. Os aspectos psicológicos de personalidade e da motivação no voleibol masculino de alto rendimento. **Revista Digital**, Buenos Aires, Ano 10, n 92, 2006.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à psicologia**. 3 ed. São Paulo: Makron Books, 2001.

DESCHAMPS, S.R.; PAROLI, R.; DOMINGUES, L.A.F. e MARTINS, D.S. Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.23, n.1, p.51-59, 2009.

FREITAS, CLARA M.S.M.; SANTIAGO, MARCELA S; VIANA, ANA T.; LEÃO, ANA C.; FREYRE, CARMEN. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Florianópolis: NuCiDH/CDS/UFSC, v.9, n.1, p.92-100, 2007.

GAYA, A & CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**. Porto alegre: Editora da UFRGS. Ano 2, N. 2, 1998.

GOLEMAN, D. Liderança. HBR 10 artigos essenciais. Coimbra, Conjuntura Actual Editora, 2016.

GOMES, CHRISTIANE LUCE. **Significados da recreação e lazer no Brasil**: reflexões a partir da análise de experiências institucionais (1926-1964). 322f. Tese (Doutorado) – Programa de Pós Graduação em Educação, UFMG, Belo Horizonte, 2003.

GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. Psicologia. **Revista Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v.17, n.2, p.143-150, 2004.

INTERDONATO, G. C.; MIARKA, B.; OLIVEIRA, A. R.; GORGATTI, M. G. Fatores motivacionais de atletas para a prática desportiva. **Revista Motriz**, Rio Claro v.14, n.1, p.63-66, jan/mar. 2008.

KNIJNIK, J; GREGUOL, M.; SILENO, S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista Instituto de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 19, n. 01, p. 7-13, 2001.

LEGNANI, R.F.S.; GUEDES, D.P.; LEGNANI, E.; BARBOSA, V.C.F. E CAMPOS, W. Fatores motivacionais associados a prática de exercícios físicos em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 3, p. 761-772, 2011.

LOUREIRO LL. **Motivação na prática de atividade física para pessoas na terceira idade.** In: Anais do 10º Seminário Intermunicipal de Pesquisa, 5ª Mostra de Atividades Extensionistas e Projetos Sociais, 8º Salão de Iniciação Científica e Trabalhos Acadêmicos. Canoas: Editora da ULBRA. P. 1-22, 2007.

MEURER ST, BENEDETTI TRB, MAZO GZ. **Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação.** *EstudPsicol*; p. 299-303, 2012.

MEURER, S. T., BENEDETTI, T. R. B., & MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 16(1), 18-24, 2011.

RIBEIRO, J. A. B., CAVALLI, A. S., CAVALLI, M. O. VARGAS POGORZELSKI, L., PRESTES, M. R., & RICARDO, L. I. C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 34(4), 2012.

ROMERO, B. F., CASTANHO, G. K. F., CHIMINAZZO, J. G. C., BARREIRA, J. & FERNANDEZ, P. T. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade. **Revista Pensar a Prática**, 20(1), 2017.

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 & Saúde**, v. 5, n. 1, p. 5-21. ISSN 2317-1634, 2000.

SENA, A.C.; HERNANDEZ, J.A.E.; DOS SANTOS DUARTE, M.A.; Voser, R.D.C. Fatores motivacionais que influenciam na prática do Futsal: um estudo de uma escolinha na cidade de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. Vol. 9. Num. 35. 2017. P. 416-421, 2017.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci e Mov**. 2003.

YUKELSON, D. D. **Motivação de grupo em equipes esportivas**. Slides demonstrados na aula de psicologia pelo professor PACHECO, R, 2º semestre de 2007.

YUNES. M. A. M. & SZYMANSKI, H. Resiliência: Noção, conceitos afins e considerações críticas. In TAVARES, J. (Org.). **Revista Resiliência e educação**. São Paulo: Cortez, 2001.

APÊNDICE

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para maiores de 18 anos.

Convidamos o (a) senhor (a) para participar da pesquisa “FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM A PRÁTICA CONTINUADA DO VOLEIBOL”, realizada pelo discente Hornei Lúcio Guadalupe, sob a orientação da Prof.^a. Dr.^a. Siomara Aparecida da Silva. Esta pesquisa se faz fundamentando-se na prática continuada do voleibol em diversos grupos. A pesquisa também irá contribuir com o feedback para o técnico e/ou responsável por cada equipe, além de ajudar no planejamento, e uma melhor forma de treinamento com base na motivação dos praticantes.

Sua participação voluntária, o que significa que você poderá desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento pelo responsável sem que isso lhe traga nenhum prejuízo ou penalidade. Caso decida aceitar o convite, participará dos procedimentos descritos a seguir.

A pesquisa será realizada nos locais onde são realizadas as práticas, sempre acompanhado pelo responsável da pesquisa. Será utilizado como instrumento metodológico um Questionário á prática regular de Atividade Física, BALBINOTTI MAA, BARBOSA MLL (IMPRAFE-126)2006 (um inventário de 120 itens que avalia seis das possíveis dimensões da motivação: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Instrumento esse já validado.

O estudo não apresenta risco à saúde dos praticantes. Os participantes estarão livres para se recusar em participar ou retirar seu assentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado. O objetivo do estudo é verificar os fatores que levam os praticantes à prática continuada do voleibol.

O discente conta com o apoio do Grupo de Estudos LAMEES, Laboratório de Metodologia de Ensino dos Esportes (todos acadêmicos do curso de Educação Física) para posterior análise dos dados estatísticos da pesquisa.

O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração respondendo aos questionários.

Todas as informações desta pesquisa serão armazenadas por cinco anos e mantidas em sigilo no banco de dados do Laboratório de Metodologia de Ensino dos Esportes (LAMEES), sob guarda da professora orientadora do estudo, Prof.^a. Dr.^a. Siomara Aparecida da Silva, e serão manipuladas pelo discente Hornei Lúcio Guadalupe juntamente com a

orientadora. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados por meio de artigo em revista científica da Educação Física e em formato de Trabalho de Conclusão de Curso, ressaltando que a identidade de todos será preservada.

Para qualquer outra informação, poderá entrar em contato com a o discente pelo telefone (31) 97174-9834; com a orientadora da pesquisa no endereço Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, Rua Dois, 110, Campus Universitário- Ginásio de Esportes, sala20, Ouro Preto- MG ou pelos telefones: (31) 9134-2557e (31) 3559-1437; ou, para esclarecimentos éticos, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto no endereço: **Morro do Cruzeiro-ICEB II, Sala 29 - PROPP/UFOP Campus Universitário UF: MG, Município: OURO PRETO, Bairro: BAUXITA Fax: (31)3559-1370 Telefone: (31)3559-1368.**

CONSENTIMENTO:

Li e entendi as informações precedentes. Tive oportunidade de fazer perguntas e todas as minhas dúvidas foram respondidas a contento. Este formulário está sendo assinado pela direção do clube, indicando meu consentimento para a autorização desta pesquisa nesta instituição.

Receberei uma cópia assinada deste consentimento.

Convidado



Coordenadora da Pesquisa (Siomara Aparecida da Silva)

Data// _____Ouro Preto/MG.

ANEXO I

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1.

1. () diminuir a irritação.
2. () adquirir saúde.
3. () encontrar amigos.
4. () ser campeão no esporte.
5. () ficar com o corpo bonito.
6. () atingir meus ideais.

2.

7. () ter sensação de repouso.
8. () melhorar a saúde.
9. () estar com outras pessoas.
10. () competir com os outros.
11. () ficar com o corpo definido.
12. () alcançar meus objetivos.

3.

13. () ficar mais tranquilo.
14. () manter a saúde.
15. () reunir meus amigos.
16. () ganhar prêmios.
17. () ter um corpo definido.
18. () realizar-me.

4.

19. () diminuir a ansiedade.
20. () ficar livre de doenças.
21. () estar com os amigos.
22. () ser o melhor no esporte.
23. () manter o corpo em forma.
24. () obter satisfação.

5.

- 25. () diminuir a angústia pessoal.
- 26. () viver mais.
- 27. () fazer novos amigos.
- 28. () ganhar dos adversários.
- 29. () sentir-me bonito.
- 30. () atingir meus objetivos.

6.

- 31. () ficar sossegado.
- 32. () ter índices saudáveis de aptidão física.
- 33. () conversar com outras pessoas.
- 34. () concorrer com os outros.
- 35. () tornar-me atraente.
- 36. () meu próprio prazer.

7.

- 37. () descansar.
- 38. () não ficar doente.
- 39. () brincar com meus amigos.
- 40. () vencer competições.
- 41. () manter-me em forma.
- 42. () ter a sensação de bem estar.

8.

- 43. () tirar o stress mental.
- 44. () crescer com saúde.
- 45. () fazer parte de um grupo de amigos.
- 46. () ter retorno financeiro.
- 47. () manter-me em forma.
- 48. () me sentir bem.

9.

- 49. () ter sensação de repouso.
- 50. () viver mais.
- 51. () reunir meus amigos.
- 52. () ser o melhor no esporte.
- 53. () ficar com o corpo definido.
- 54. () realizar-me.