

Maíra Vilas Boas de Oliveira

**ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO PARA PRATICANTES DE ESCALADA
ESPORTIVA *INDOOR* NO MUNICÍPIO DE BELO HORIZONTE - MG**

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG
2010

Maíra Vilas Boas de Oliveira

ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO PARA PRATICANTES DE ESCALADA ESPORTIVA *INDOOR* NO MUNICÍPIO DE BELO HORIZONTE - MG

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Dietmar Martin Samulski

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG
2010

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por estar sempre presente em minha vida.

Agradeço a meus pais pelo amor, dedicação e cumplicidade incondicional. Vocês foram fundamentais para a conclusão deste objetivo.

A meu irmão, Nani, primos e a toda minha família por fazer parte da minha vida.

Agradeço ao Prof. Dr. Dietmar pela atenção e ensinamentos durante a orientação deste trabalho.

A todos os professores do curso de Educação Física da UFMG que compartilharam seus conhecimentos contribuindo com minha formação.

Agradeço a Luciana, Renato, Mariza e a todos do LAPES, pela colaboração e atenção durante a elaboração deste trabalho.

Agradeço a comunidade escaladora por colaborar com este trabalho e por ter me acolhido com tanto carinho.

Agradeço a meu colega de profissão Edgardo Káka por ter me proporcionado uma grande oportunidade e por ter acreditado em mim e no meu trabalho.

Ao querido Fred pelo apoio, dedicação e companheirismo durante este tempo.

A meu time Pé de Cachorro por me proporcionar uma trajetória muito mais divertida.

Ao Richard que me salvou quando o arquivo desse trabalho foi infectado por vírus.

A todos que contribuíram de alguma forma para a realização deste trabalho.

E, finalmente, a natureza por proporcionar tantas emoções em minha vida.

“Um homem precisa viajar. Por sua conta, não por meio de histórias, imagens, livros ou TV. Precisa viajar por si, com seus olhos e pés, para entender o que é seu. Para um dia plantar as suas próprias árvores e dar-lhes valor. Conhecer o frio para desfrutar do calor. E o oposto. Sentir a distância e o desabrigo para estar bem sob o próprio teto. Um homem precisa viajar para lugares que não conhece para quebrar essa arrogância que nos faz ver o mundo como o imaginamos, e não simplesmente como é que nos faz professores e doutores do que não vimos, quando deveríamos ser alunos, e simplesmente ir ver”.

(Pai do Amyr Klink)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar os principais motivos que levam as pessoas a praticarem o esporte escalada esportiva em academias no município de Belo Horizonte - Minas Gerais. Para tanto, participaram do estudo 60 sujeitos de ambos os sexos, com idade entre 15 e 45 anos, escolhidos de forma aleatória, os quais poderiam ser iniciantes ou experientes na modalidade. Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado questionário adaptado contendo perguntas relacionadas a fatores motivacionais para praticantes de escalada esportiva *indoor*. Ao analisar os resultados encontrados verificamos que os motivos de maior relevância para a amostra foram “sentir prazer pela atividade física praticada”, “melhorar o condicionamento físico”, “melhorar a qualidade de vida” e “melhorar a *performance*/ treinamento”.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Escalada Esportiva; Academia.

ABSTRACT

This study aimed to identify the main reasons that lead people to engage in sport rock climbing gyms in the city of Belo Horizonte - Minas Gerais. For this purpose, 60 subjects participated in the study of both sexes, aged between 15 and 45, chosen at random, which could be beginners or experienced in the sport. As a tool for collecting data, we used a questionnaire adapted with questions related to motivational factors for practitioners of indoor rock climbing. When analyzing the results we found that the grounds of greater relevance in the sample were "feel pleasure practiced by physical activity", "improving physical fitness", "improving the quality of life" and "improving the performance/ training".

KEY WORDS: Motivation; Rock Climbing; Academy.

Ouvir
Ler foneticamente

Dicionário - [Ver dicionário detalhado](#)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	pág. 7
1.1 Motivação.....	pág. 7
1.2 Escalada Esportiva.....	pág. 11
2 OBJETIVO.....	pág. 14
3 JUSTIFICATIVA.....	pág. 15
4 METODOLOGIA.....	pág. 16
4.1 Amostra.....	pág. 16
4.2 Instrumentos.....	pág. 16
4.3 Cuidados Éticos.....	pág. 17
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	pág. 18
TABELA I.....	pág. 35
6 CONCLUSÃO.....	pág. 39
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	pág. 41
ANEXO I.....	pág. 45

1 INTRODUÇÃO

1.1 Motivação

A motivação tem sido destacada como uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática regular de atividades físicas (ALLEN, 2003; ALDERMAN e WOOD, 1976; BIONDO e PIRRITANO, 1985; BRODKIN e WEISS, 1990; GILL, GROSS e HUDDLESTON, 1983; LÓPEZ e MÁRQUEZ, 2001; ROBERTS, KLEIBERT e DUDA, 1981; WANG; WIESEBJORNSTAL, 1996).

Os motivos caracterizam-se como ponto de partida para que se entenda a motivação dos indivíduos à prática desportiva, entendida como fundamental na busca de objetivos para que as pessoas pratiquem diariamente sua atividade física, tornando-a motivo central no campo da psicologia (RYAN e DECI, 2000a). O reconhecimento da importância da motivação na Psicologia do Desporto originou um interesse nos fatores que podem aumentar ou diminuir a motivação e correspondentes níveis de envolvimento desportivo dos indivíduos (FREDERICK & RYAN, 1995).

DAVIDOFF (2000) relaciona a motivação em forma de um conceito que se invoca com frequência para explicar as variações de determinados comportamentos e, sem dúvida, apresenta uma grande importância para a compreensão do comportamento humano. Sendo assim, um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é a motivação, que influi, com muita propriedade em todos os tipos de comportamento, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com a aprendizagem, o desempenho e a atenção.

A motivação é uma variável chave no desporto, tanto na aprendizagem quanto no desempenho na competição (MARTÍNEZ & CHIRIVELLA, 1995). Segundo ROBERTS & TREASURE (1995), motivação se refere àqueles fatores da personalidade, variáveis sociais, e/ou conhecimentos que entram em jogo, quando uma pessoa realiza uma tarefa na qual é avaliada, entra em competição com os outros, ou tenta lucrar certos níveis de habilidades.

Segundo SAMULSKI (1995), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. Uma pessoa é motivada intrinsecamente quando realiza atividades físicas ou pratica esporte por prazer, saúde, bem-estar e satisfação pessoal. Uma pessoa é motivada extrinsecamente quando pratica um esporte ou atividade física por status social, reconhecimento social, aparência física, etc. Sendo assim, a motivação para a prática esportiva depende da interação entre fatores da personalidade, como expectativas, motivos, necessidades e interesses, e fatores do meio ambiente, como facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais (SAMULSKI, 2009).

Já BECKER JR. (1996), define motivação como um fator muito importante na busca de qualquer objetivo pelo ser humano. Os treinadores reconhecem esse fato como sendo principal, tanto nos treinamentos como nas competições. Assim sendo, a motivação é um elemento básico para o atleta seguir as orientações do treinador e praticar diariamente as sessões de treinamento.

Segundo CRATTY (1984), as razões pelas quais um atleta escolhe um esporte, e dele participa com certo grau de competência, podem ser influenciadas por experiências primitivas, situações e pessoas mais recentes. Os motivos para desempenhar um determinado esporte são formados, muitas vezes, pela combinação de acontecimentos passados e próximos, ambos atuando sobre a consciência do atleta. Portanto, as razões pelas quais uma pessoa realiza uma ação, assim como as razões pelas quais os atletas atuam desta ou daquela forma

em um determinado esporte, são extremamente variáveis. De acordo com o mesmo autor, os fatores que motivam os atletas são: “a procura da tensão e o resultado, a conquista de desempenho superior e motivação interna, a necessidade de ser aceito, a obtenção de prêmios tangíveis, a formação do caráter e a fluidez”.

A partir de uma pesquisa realizada na comunidade universitária da Universidade Federal de Minas Gerais, constatou-se que os motivos mais relevantes para a prática de atividades físicas são melhorar a saúde e a qualidade de vida, prazer na atividade, manter-se em forma, reduzir o estresse do trabalho, reduzir a ansiedade, manter e/ou melhorar o condicionamento físico e prevenir doenças (SAMULSKI & NOCE, 2000).

Em pesquisas realizadas com crianças, destacam-se os seguintes motivos pelos quais elas se envolvem em atividades esportivas: ter alegria, aperfeiçoar suas habilidades e aprender novas, praticar com amigos e fazer novos, adquirir forma física e sentir emoções positivas (BECKER, 2000; SAMULSKI, 1995; GOULD & PETLICHKOFF, 1998).

A maneira como os indivíduos obtém motivação é influenciada por uma variedade de comportamentos, pensamentos e sentimentos que incluem: a escolha da atividade, o esforço na tarefa, a intensidade do esforço e a persistência ao fracasso e ao adversário (WEINBERG & GOULD, 1999).

SCANLAN & CARPENTER (1994), apresentam o prazer como sendo o ponto central do nível de motivação dentro do contexto esportivo, “o prazer é o principal motivo que leva os atletas a assumirem um compromisso com o esporte”. Conseqüentemente, pode-se dizer que a falta de prazer é o principal motivo para o fenômeno da evasão (drop-out).

Variam muito os motivos que levam as pessoas a freqüentarem academias. CUNHA (1999) destaca, entre os motivos para a freqüência às academias, a busca da melhoria da condição física e da saúde. Relaciona ainda, a busca do relaxamento, descarga de energia e higiene mental e coloca também que algumas pessoas procuram as atividades por recomendação médica.

Valores tradicionais na área do esporte como *performance*, competição, *record*, sucesso tem sido substituídos por valores como saúde, prazer, auto-realização, contato social, recreação e qualidade de vida (ALMEIDA, 1991).

Uma pessoa está motivada para atividades físicas e esportivas, quando ela tem a intenção e o interesse para praticar uma determinada atividade física ou algum esporte com um determinado fim específico. A intensidade da motivação se manifesta através da freqüência e constância, com a qual uma pessoa participa nos programas de uma academia ou um clube (CHAGAS E SAMULSKI,1992).

Deste modo, o estudo da motivação assume-se como um dos aspectos importantes para a compreensão das diferenças individuais na prática desportiva, dado que alguns indivíduos exibem padrões motivacionais adaptacionais à medida que aplicam um determinado esforço para o sucesso, persistindo assim na prática desportiva, enquanto outros, às primeiras ocasiões de insucesso, abandonam a prática desportiva em questão (STEINBERG & MAURER, 1999).

1.2 Escalada Esportiva

Ao perguntar a um escalador por quais motivos ele pratica uma atividade como a escalada, ele muito provavelmente responderá que é uma forma de estar mais próximo da natureza, de ter um contato ou ligação maior com ela. Continuando o questionamento, ao perguntar-se do por que escolher uma atividade com tanta exposição ao risco, ele muito provavelmente irá responder que é justamente por causa desse risco inerente. Que ao finalizar uma via de escalada, ele completa a sua necessidade de auto-superação, e poderá inclusive argumentar que, por mais que haja a exposição (ao risco), esses riscos são calculados e de certa forma, controlados. O escalador responderá ainda que a sensação de exploração, da aventura, desafio e superação são mais fortes do que o medo ou outros sentimentos. A magnitude da natureza e a sensação de conquista podem ser as respostas para tais indagações (MARSKI, 2007).

A escalada é uma atividade que faz parte do universo do montanhismo, consiste em subir paredes rochosas, escarpas ou montanhas e paredes artificiais criadas para o fim em si (MARSKI, 2007). A prática da escalada em pequenas falésias rochosas surgiu, provavelmente, por causa da necessidade de os alpinistas manterem-se fisicamente condicionados durante toda a temporada. Com o decorrer dos anos, essa modalidade ganhou adeptos exclusivos, fato que levou à construção de ginásios que permitiam a realização desse segmento do alpinismo independentemente das condições climáticas.

A Escalada Esportiva *Indoor* surgiu na Europa, no início da década de 1970 em virtude dos invernos rigorosos e da necessidade que os escaladores possuíam de manter a forma física durante esse período. Os muros artificiais seguem basicamente os mesmos desafios da Escalada Esportiva, o que difere é o ambiente artificialmente criado, ou seja, a parede a ser escalada é composta por agarras, normalmente fabricadas em resina que tentam imitar as saliências das

rochas, afixadas em estruturas previamente construídas para a atividade, com diversos graus de dificuldade, capaz de proporcionar ao praticante experiências semelhantes às encontradas em ambiente natural. Em geral as estruturas ficam em ambientes protegidos das intempéries, entretanto, é cada vez mais comum encontrar muros de escalada em residências, escolas e academias esportivas. Uma das diversas características interessantes da escalada indoor é quanto à flexibilidade que há no que diz respeito à disposição das agarras em um mesmo muro ou parede de escalada, pois um mesmo espaço atende tanto escaladores experientes, com interesse em melhorar seu desempenho e rendimento, quanto a pessoas que estão aprendendo ou conhecendo esse tipo de atividade. Este ambiente pode ser construído com a finalidade de estabelecer desafios de acordo com a capacidade dos praticantes em diferentes graus de dificuldade. A Escalada *Indoor* é o único dentre os outros tipos de escalada que possibilita a criação de campeonatos e torneios entre clubes, escolas ou federações em âmbito nacional ou estaduais (MARSKI, 2007).

Local este, que além de incentivar o treinamento dos escaladores experientes e novatos, deverá possuir grande disponibilidade de horários de utilização (inclusive nos finais de semana chuvosos), servirá como um ponto de encontro para os praticantes, um local para divulgar o esporte e promover competições. Além destes fatores, a modalidade denominada escalada *indoor*, mostrou-se adequada a pessoas de várias faixas etárias, inclusive, as portadoras de necessidades especiais como mais uma opção de lazer e uma forma de se manter condicionado fisicamente para o dia a dia (JÚNIOR, 1999).

No Brasil, foi adotada a terminologia escalada esportiva *indoor* para designar ascensões realizadas em rotas estruturadas nos muros artificiais já que o termo foi amplamente divulgado nos EUA (BERTUZZI *et al.*, 2001). Vale dizer também que apesar do termo *indoor* designar algo interno a outro, ou um ambiente protegido das intempéries, atualmente designa, basicamente, a escalada realizada em

muros ou paredes com a utilização de agarras artificiais, seja o ambiente *indoor* ou não (RYAN *et al.*, 2001).

Segundo JÚNIOR (1999), a escalada esportiva *indoor* foi introduzida no Brasil em Novembro de 1988, na cidade de Curitiba-PR, onde um pequeno grupo de montanhistas construiu uma pequena estrutura para treinamento. Contudo, BERTUZZI *et al.*(2001) afirma que no Brasil, o primeiro ginásio de escalada esportiva *indoor* foi inaugurado na cidade de São Paulo, em 1993.

Atualmente, existem academias, ginásios e centros de treinamento de pequeno, médio e grande porte para escaladores em vários estados do país. Esta pesquisa desenvolveu-se devido à grande importância do tema em questão e em decorrência do pequeno número de investigações relacionadas com as academias de escalada.

2 OBJETIVO

O objetivo principal deste estudo foi diagnosticar e analisar os fatores motivacionais de maior relevância para os praticantes de escalada esportiva *indoor* de ambos os sexos no município de Belo Horizonte – Minas Gerais. Paralelamente, procurou-se identificar o perfil sócio-demográfico da população estudada.

3 JUSTIFICATIVA

O presente estudo justifica-se por identificar os fatores motivacionais mais relevantes para os praticantes de escalada esportiva *indoor*, o que leva à possibilidade dos profissionais de atuação nessa área a oferecer atividades e oportunidades que venham ao encontro às necessidades e motivações individuais e populacionais. Além disso, este estudo poderá contribuir para a área da Educação Física no Brasil, já que é um tema pouco abordado pelos estudiosos no país.

4 METODOLOGIA

Essa pesquisa consiste em uma análise descritiva do tipo *survey* dos motivos que levam os escaladores a freqüentarem academias de escalada em Belo Horizonte – Minas Gerais (THOMAS, NELSON & SILVERMAN, 2007).

4.1 População e Amostra

Participaram deste estudo 60 voluntários, dos quais 40 eram do sexo masculino e 20 do sexo feminino, escolhidos de forma aleatória e de faixa etária entre 15 a 45 anos. Ressalta-se que todos os sujeitos praticavam escalada esportiva *indoor* e poderiam ser iniciantes ou experientes nesta modalidade.

4.2 Instrumentos

A partir de estudos realizados, anteriormente, sobre motivação, foi desenvolvido um questionário contendo alguns motivos para a prática de atividades físicas em academias de ginástica (CHAGAS E SAMULSKI,1992). Este questionário foi adaptado para a realização deste estudo em academias de escalada esportiva e passou a conter 24 motivos a serem analisados. Os motivos foram analisados pela amostra de acordo com uma escala de importância com 4 classificações. Essas classificações correspondiam a 0 para "Não é importante", 1 para "Pouco importante", 2 para "Importante" e 3 para "Muito importante". A primeira parte do questionário consistiu em informações sobre dados pessoais e perfil sócio-demográfico informando idade, sexo, profissão, escolaridade, renda familiar, quem o motivou a praticar esportes e tempo de experiência no esporte.

4.3 Cuidados Éticos

Os sujeitos participantes foram informados sobre o objetivo do estudo, o anonimato, o sigilo das respostas e a possibilidade de não responder o questionário proposto. Ainda foram conscientizados sobre a intenção de divulgar os resultados apenas sob caráter científico.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira parte do questionário buscou identificar o perfil sócio demográfico dos praticantes de atividade física nas Academias de Escalada em Belo Horizonte (ANEXO I). Dos 60 sujeitos entrevistados, 20 (33%) eram do sexo feminino e 40 (67%) eram do sexo masculino. Esse fato contribui com a afirmação de que homens praticam mais esportes que mulheres como foi comprovado por estudos realizados pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (2007). A idade média compreendida era de 28,2 anos

Com relação à escolaridade (gráfico A), 0% da amostra informou ter o 1º grau incompleto, 0% 1º grau completo, 4% informaram ter o 2º grau incompleto, 10% o 2º grau completo, 20% o 3º grau incompleto, 24% 3º grau completo, 12% especialização, 10% mestrado e 20% doutorado.

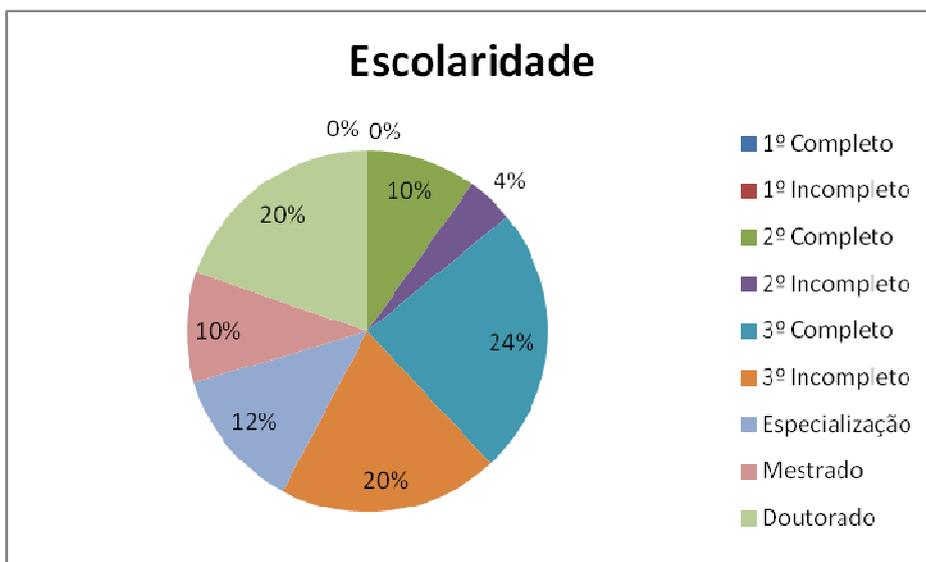


GRÁFICO A - Porcentagem do grau de escolaridade.

Os sujeitos entrevistados relataram que, em relação à renda familiar (gráfico B), 0% totalizou a quantia de até um salário mínimo, 15% totalizaram a quantia de dois a quatro salários mínimos, 25% de quatro a seis salários mínimos e 60 % acima de seis salários mínimos.

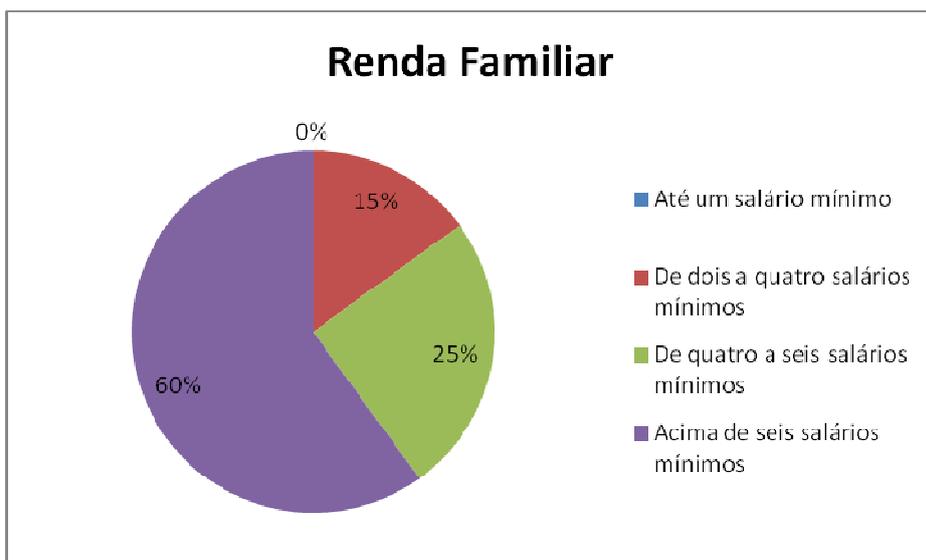


GRÁFICO B - Porcentagem do nível de renda familiar.

Ao observarmos os dados encontrados, verificamos que a grande maioria dos participantes do estudo tem um bom nível de conhecimento, formação e renda familiar. Esses achados sugerem que pessoas bem informadas praticam atividade física por saberem dos benefícios que essas atividades podem trazer à saúde e a qualidade de vida, já que o motivo “melhorar o estado de saúde” foi considerado muito importante por 57% da amostra e o motivo “melhorar a qualidade de vida” como muito importante por 67%. O que contradiz com os estudos de COSTA *et. al.* (2008) ao observar que quanto maior a renda e a escolaridade, menor a frequência do nível de atividade física. Esses achados também podem estar relacionados com o fato do esporte não ser popularizado no Brasil e ao alto custo dos equipamentos de escalada.

Com relação a quem, principalmente, motivou os entrevistados a praticar esportes (gráfico C), 22% relataram que foram os pais, 3% os irmãos, 58% os amigos, 0% os professores, 0% os técnicos e 17% outros.

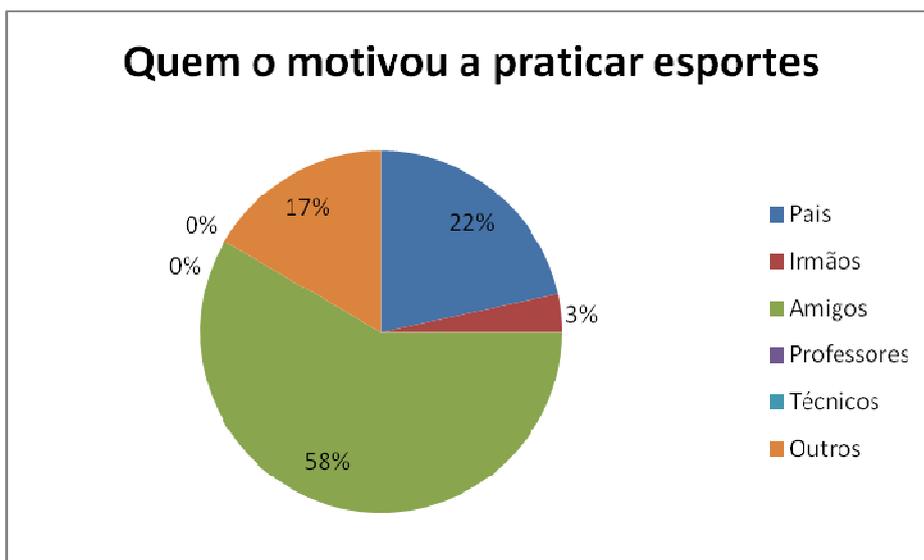


GRÁFICO C - Porcentagem dos principais motivadores à prática esportiva.

Ao analisar esses resultados, percebe-se que a grande maioria foi motivada por amigos, o que está de acordo com o fato de os motivos “Para fazer amizades” e “Para encontrar com os amigos” serem considerados como importante e muito importante para a grande maioria da amostra. Também podemos afirmar que, infelizmente, técnicos e professores não são os principais motivadores para a prática esportiva.

Ao responder a segunda parte do questionário, os indivíduos entrevistados analisaram o nível de importância de 24 motivos para a prática da escalada esportiva *indoor* (ANEXO I).

Em relação à melhora do condicionamento físico (gráfico 1), 0% dos indivíduos entrevistados relatou não ter sido importante, 3 % pouco importante, 27% importante e 70 % muito importante.

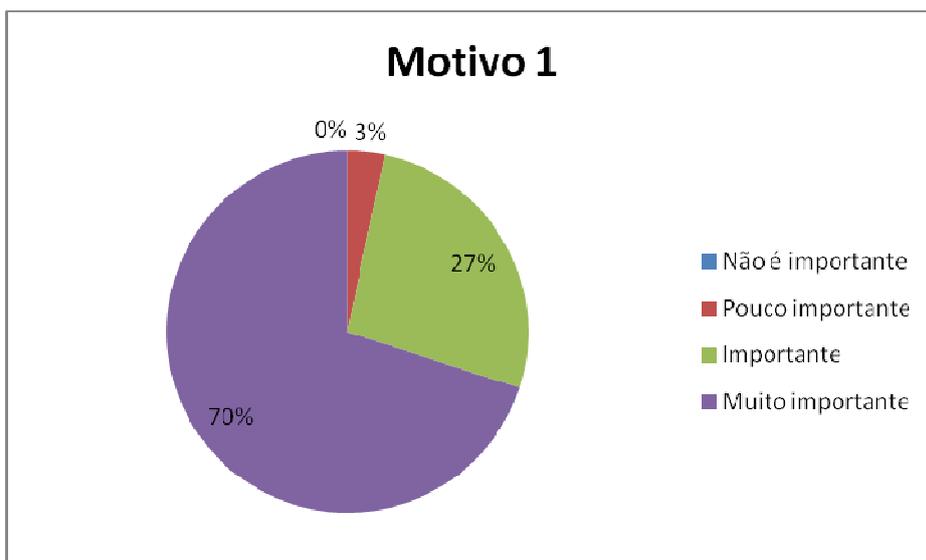


GRÁFICO 1 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para melhorar o condicionamento físico.

Quanto ao motivo por sentir-se realizado/em busca de realização (gráfico 2), 5% responderam que não é importante, 23% como pouco importante, 15% como importante, e 57% como muito importante.

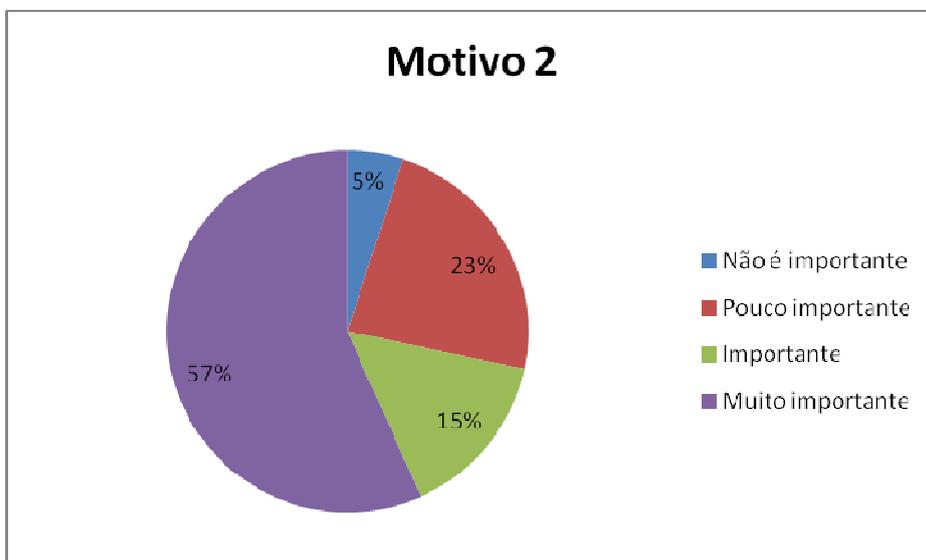


GRÁFICO 2 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* por sentir-se realizado/ em busca de realização.

Do total da população estudada, 88% afirmaram que aumentar o status social (gráfico 3) não é importante, 10% para pouco importante, 2% para importante e

0% para muito importante.

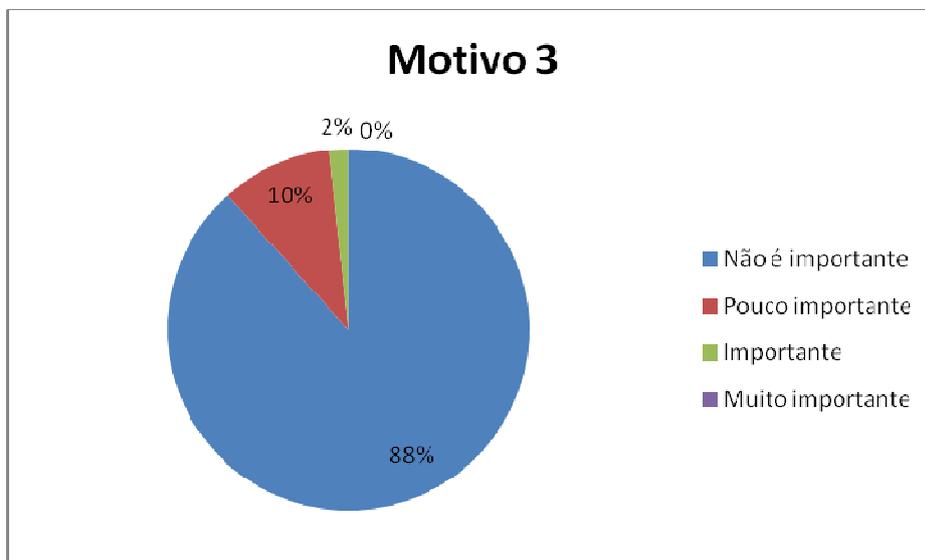


GRÁFICO 3 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para aumentar o status social.

Com relação à melhora da *performance*/ treinamento (gráfico 4) como motivo para a prática desse esporte, 0% respondeu o questionário como não é importante, 7% como pouco importante, 32% como importante e 61% muito importante.

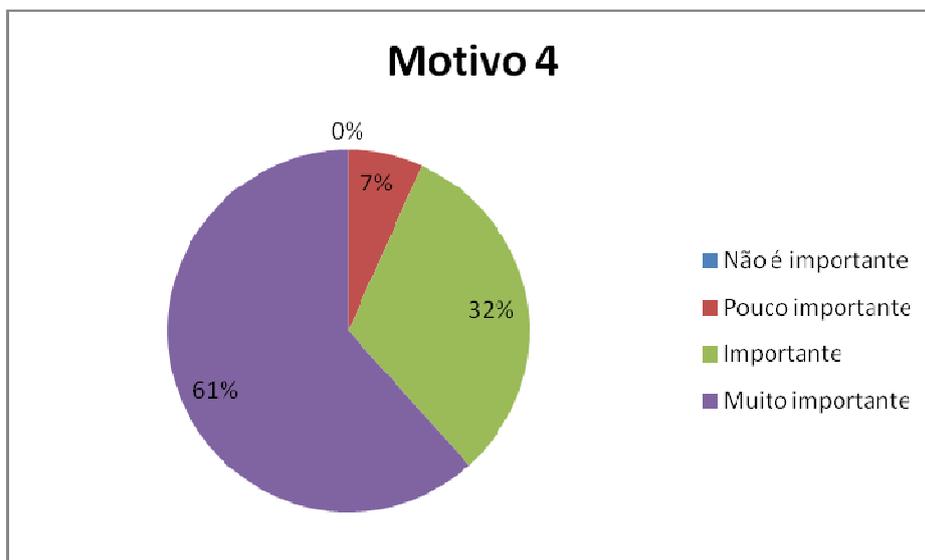


GRÁFICO 4 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para melhorar a *performance*/ treinamento.

No tocante desenvolver mais autoconfiança, o gráfico 5 mostra que 3% dos

sujeitos entrevistados consideraram que não é importante, 10% que é pouco importante, 49% como importante e 38% muito importante.

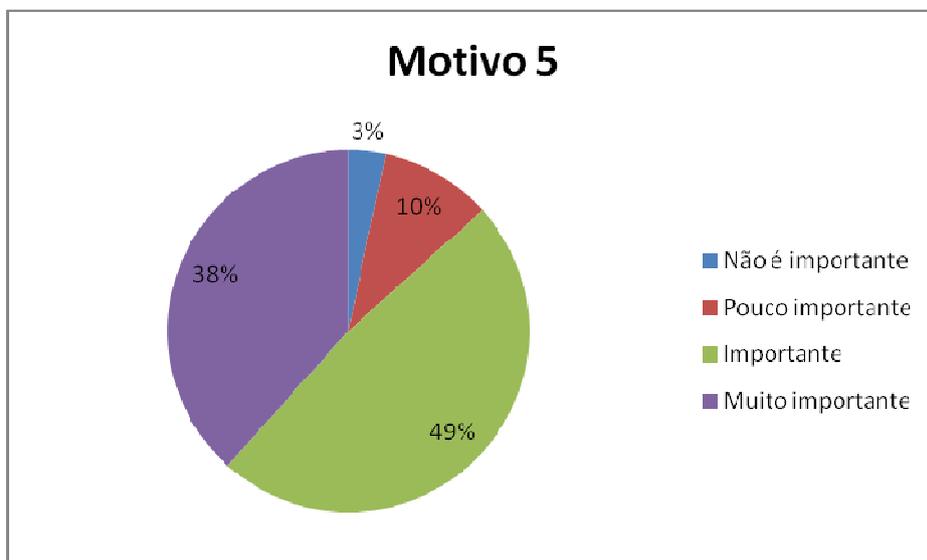


GRÁFICO 5 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para desenvolver mais autoconfiança.

Quanto à prática esportiva realizada para conhecer e/ou superar os próprios limites (gráfico 6), 2% responderam como não é importante, 10% como pouco importante, 30% importante e 58% muito importante.

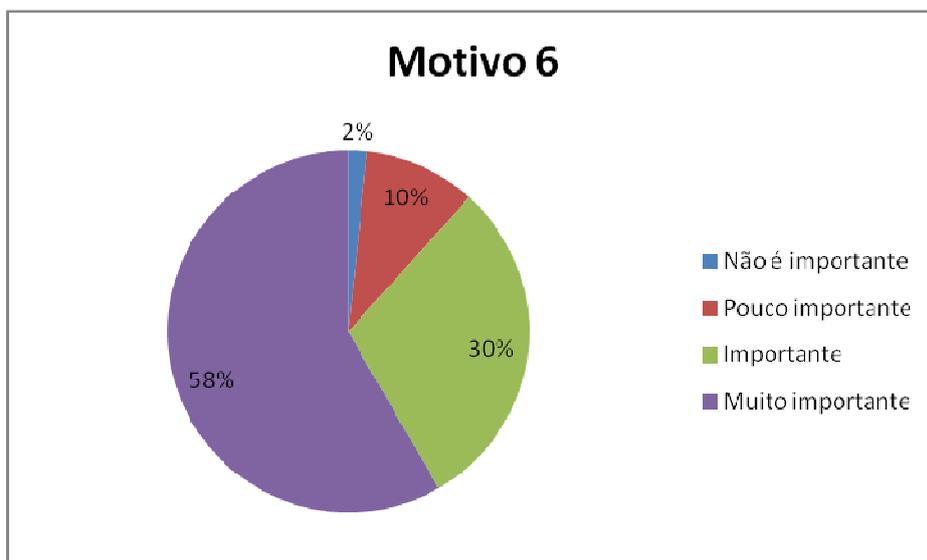


GRÁFICO 6 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para conhecer e/ou superar meus limites.

Ao avaliar o nível de importância do motivo por morar perto da academia (gráfico 7) para a prática desse esporte, 65% dos entrevistados revelaram que não é importante, 20% que é pouco importante, 12% importante e 3% muito importante.

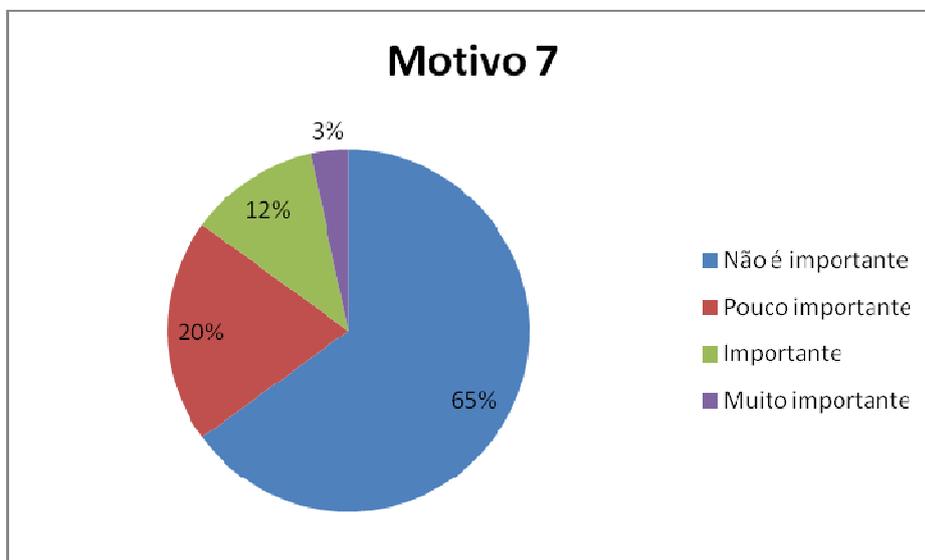


GRÁFICO 7 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* por morar perto da academia.

Em relação a praticar esse esporte para fazer amizades, o gráfico 8 mostra que 8% afirmaram que não é importante, 35% que é pouco importante, 42% importante e 15% muito importante.

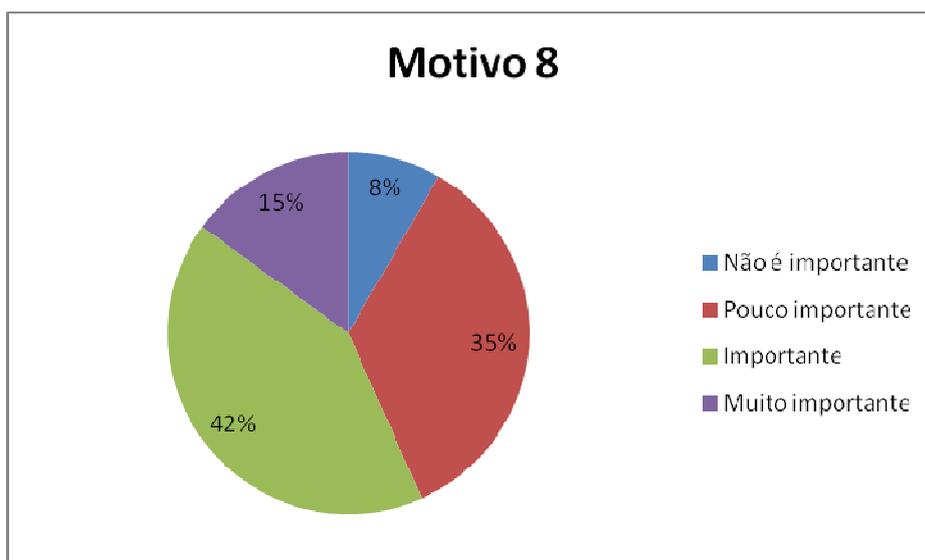


GRÁFICO 8 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para fazer amizades.

Quanto à prática desse esporte para manter-se em forma (gráfico 9), 0% dos indivíduos relataram não ter sido importante, 5% ter sido pouco importante, 50% importante e 45% muito importante.

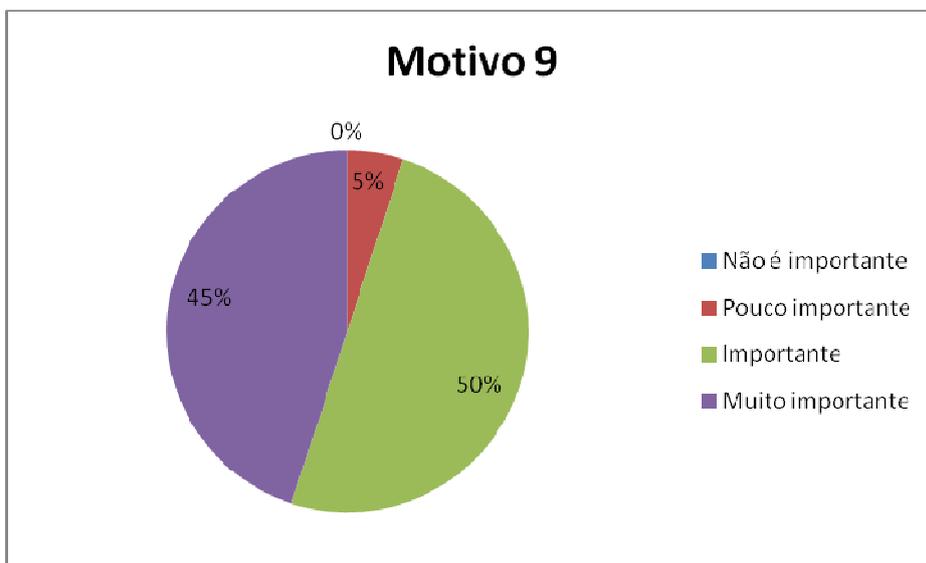


GRÁFICO 9 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para manter-se em forma.

Em relação ao motivo sentir prazer pela atividade física praticada (gráfico 10), 0% dos sujeitos afirmou que não é importante, 0% que é pouco importante, 20% importante e 80% muito importante.

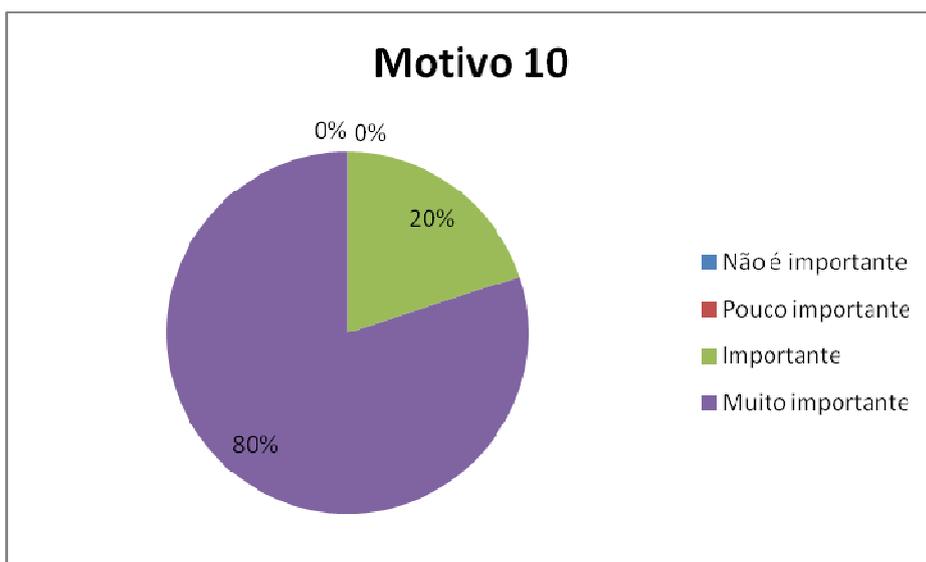


GRÁFICO 10 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* por sentir prazer pela atividade física praticada.

Do total da população estudada, 0% afirmou que o motivo melhorar a qualidade de vida (gráfico 11) a partir da prática desse esporte não é importante, 3% para pouco importante, 30% importante e 67% muito importante.

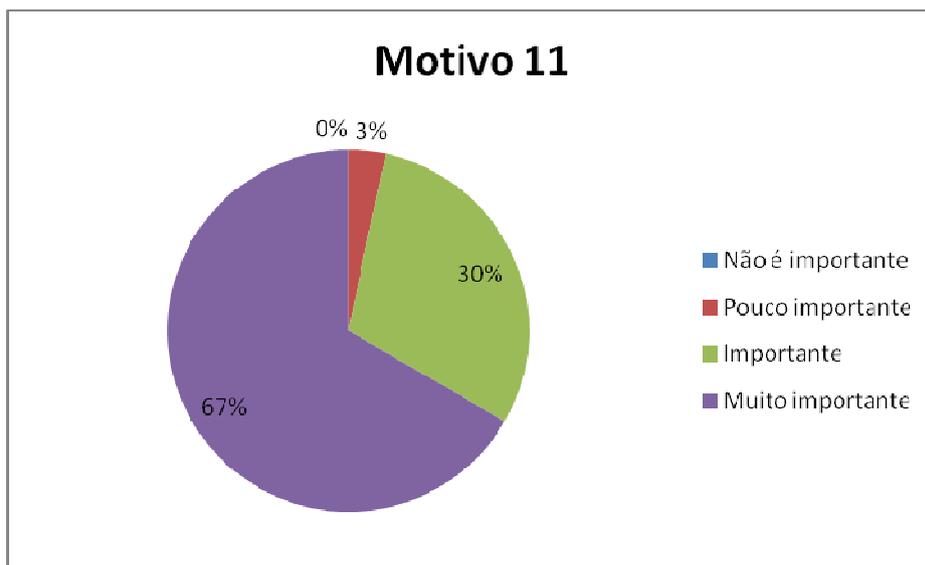


GRÁFICO 11 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para melhorar a qualidade de vida.

Com relação ao motivo melhorar o estado de saúde, 2% dos entrevistados responderam que não é importante, 8% consideraram que é pouco importante, 33% afirmaram que é importante e 57% que é muito importante conforme mostra o gráfico 12.

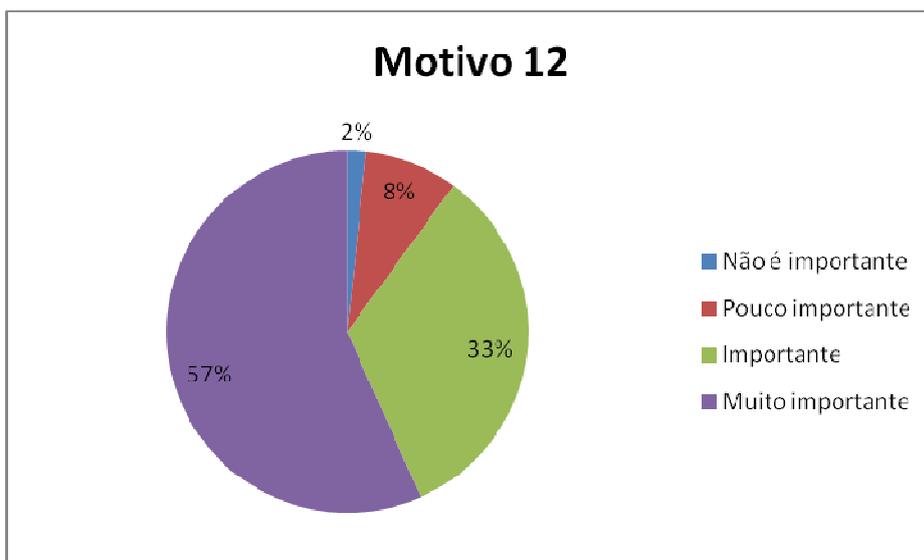


GRÁFICO 12 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para melhorar o estado de saúde

Considerando o motivo compensar o sedentarismo, 7% da amostra não consideraram o motivo importante, 15% afirmaram pouco importante, 50% importante e 28% muito importante de acordo com o gráfico 13.

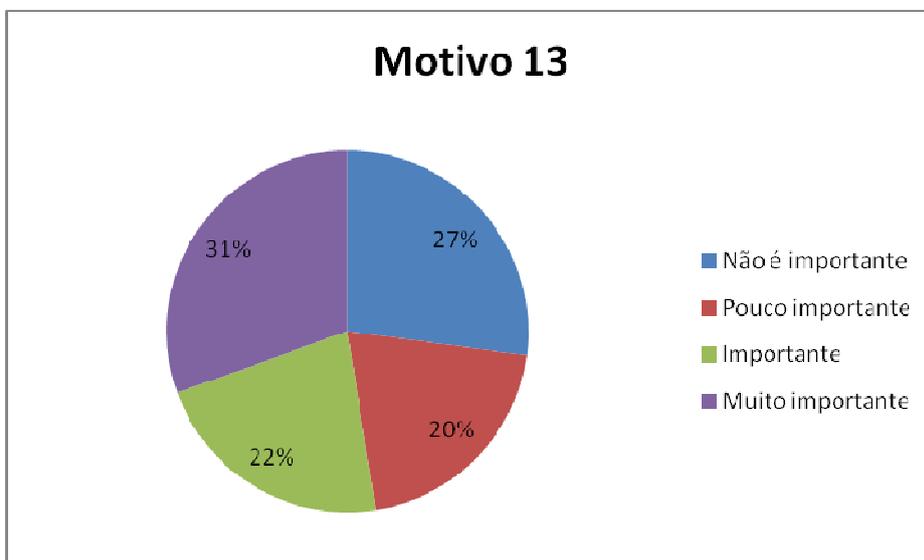


GRÁFICO 13 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para compensar o sedentarismo.

No que diz respeito ao motivo melhorar o equilíbrio emocional, o gráfico 14 revela que 7% da amostra afirmaram que tal motivo não é importante, 15% pouco

importante, 50% que é importante e 28% afirmaram muito importante.

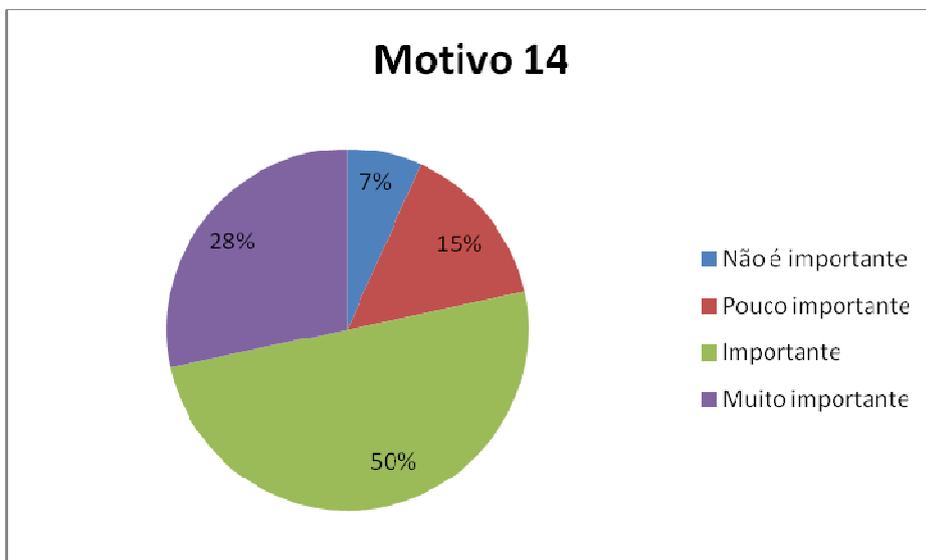


GRÁFICO 14 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para melhorar o equilíbrio emocional.

Quando o motivo foi aprender novos esportes (gráfico 15), 23% dos praticantes relataram esta causa não ser importante, 32% pouco importante, 25% importante e 20% muito importante.

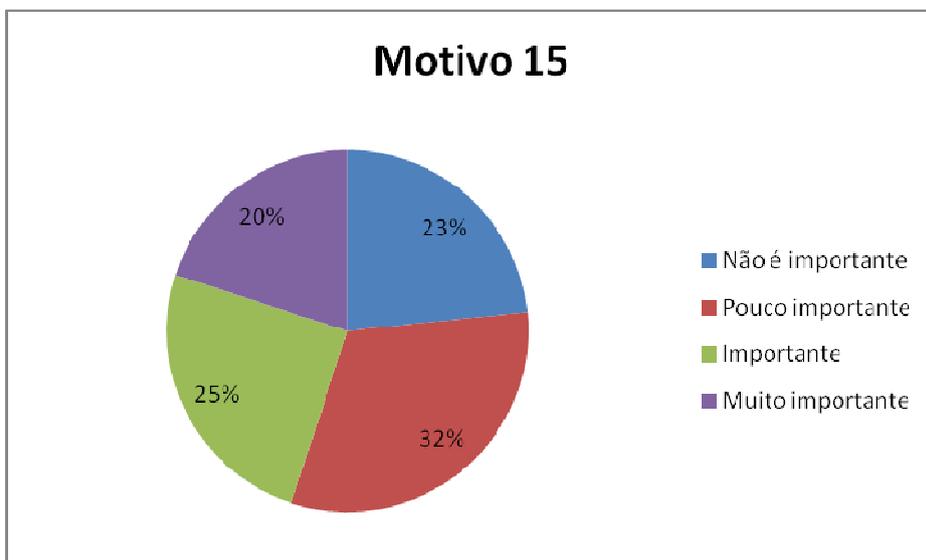


GRÁFICO 15 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para aprender novos esportes.

O gráfico 16 apresenta o motivo para encontrar com os amigos ser considerado

não importante por 10% dos escaladores entrevistados, pouco importante por 27% dos entrevistados, importante por 46% e muito importante por 17%.

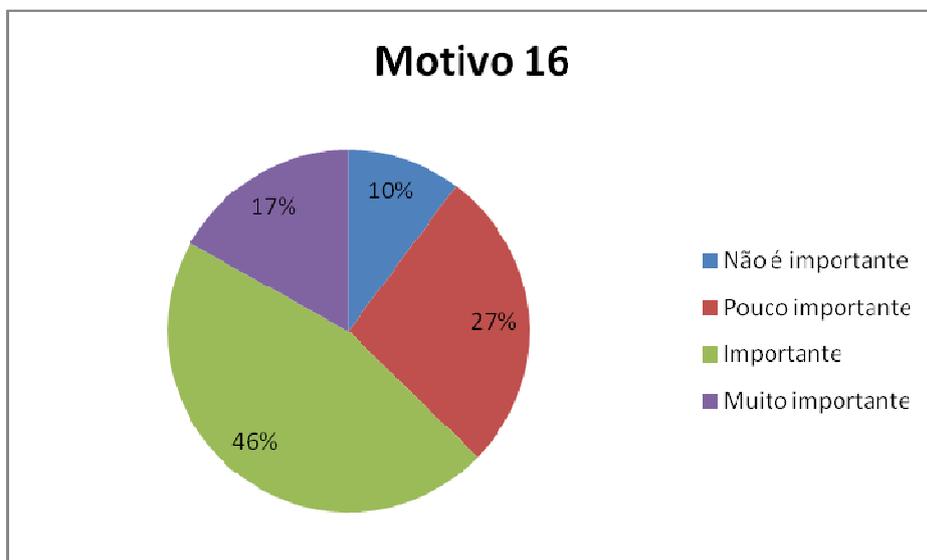


GRÁFICO 16 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para encontrar com os amigos.

Ao analisar o motivo competir com outras pessoas (gráfico 17), 82% dos indivíduos consideraram não ter sido importante para a prática, 17% pouco importante, 1% consideraram ter sido importante e 0% muito importante.

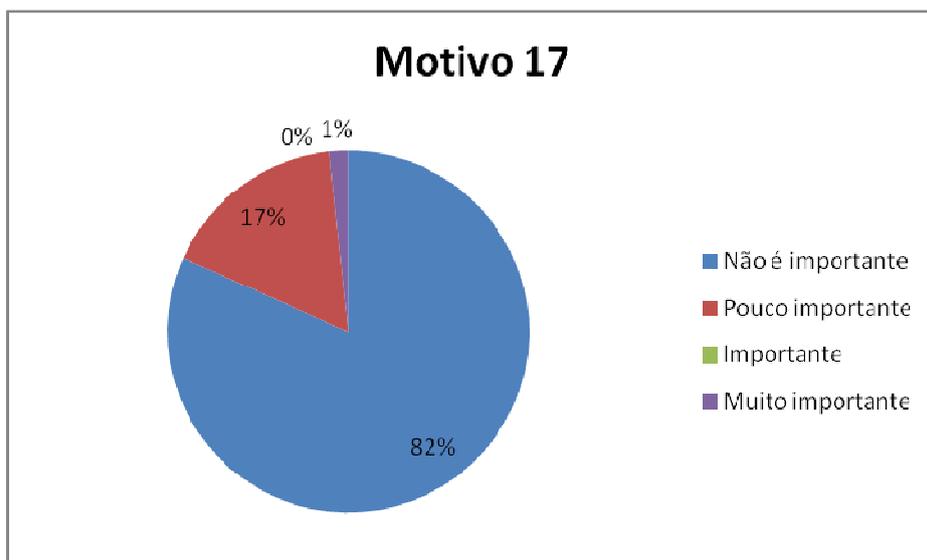


GRÁFICO 17 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para competir com outras pessoas.

No que diz respeito a reduzir o estresse e a ansiedade (gráfico 18) como motivo para a prática desse esporte, 5% da população estudada respondeu que não é importante, 18% que é pouco importante, 30% importante e 47% muito importante.

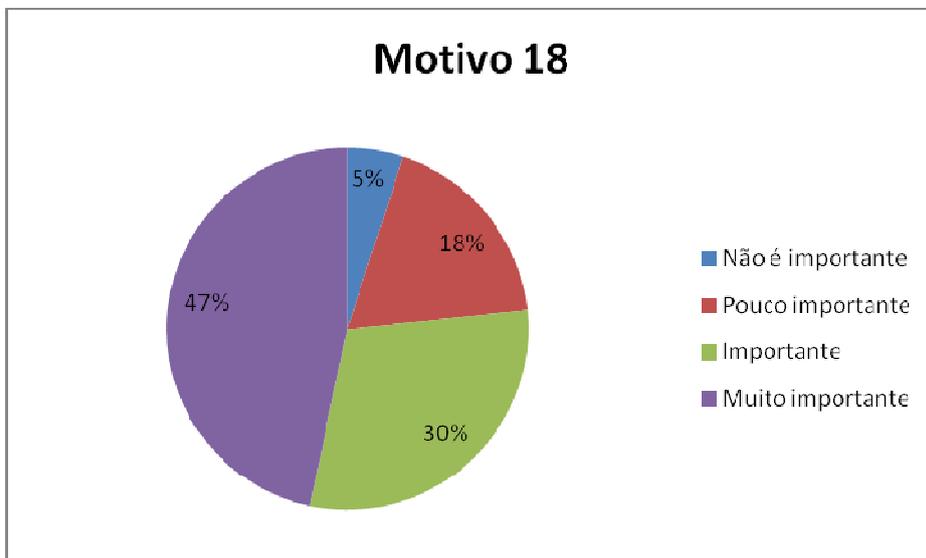


GRÁFICO 18 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para reduzir o estresse e a ansiedade.

No tocante à realização da prática esportiva para melhorar o desempenho no trabalho (gráfico 19), 20% dos entrevistados disseram que esse não seria um motivo importante, 25% pouco importante, 25% importante e 30 % muito importante.

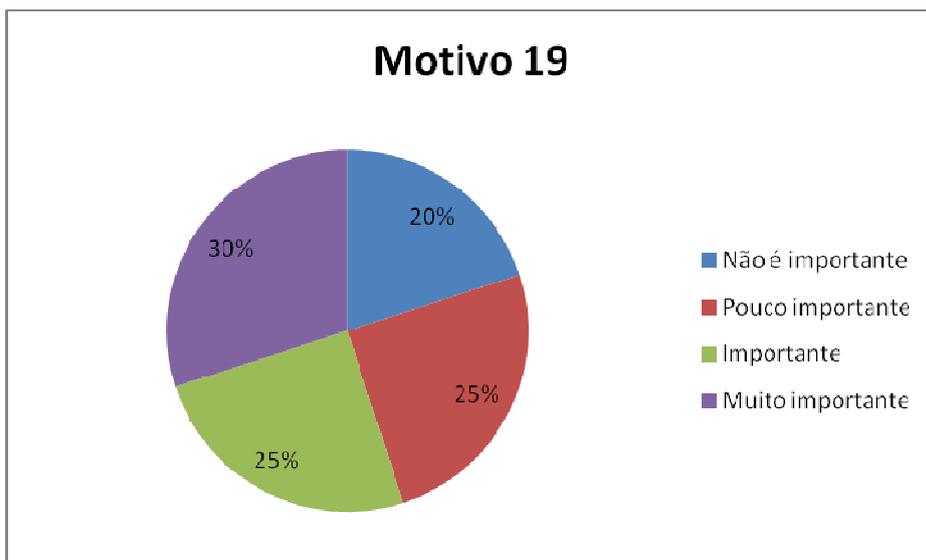


GRÁFICO 19 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para melhorar o desempenho no trabalho.

O gráfico 20 mostra que 15% dos praticantes afirmaram que não é importante ter oportunidades e facilidades para a prática, 35% que é pouco importante, 30 % importante e 20% muito importante.

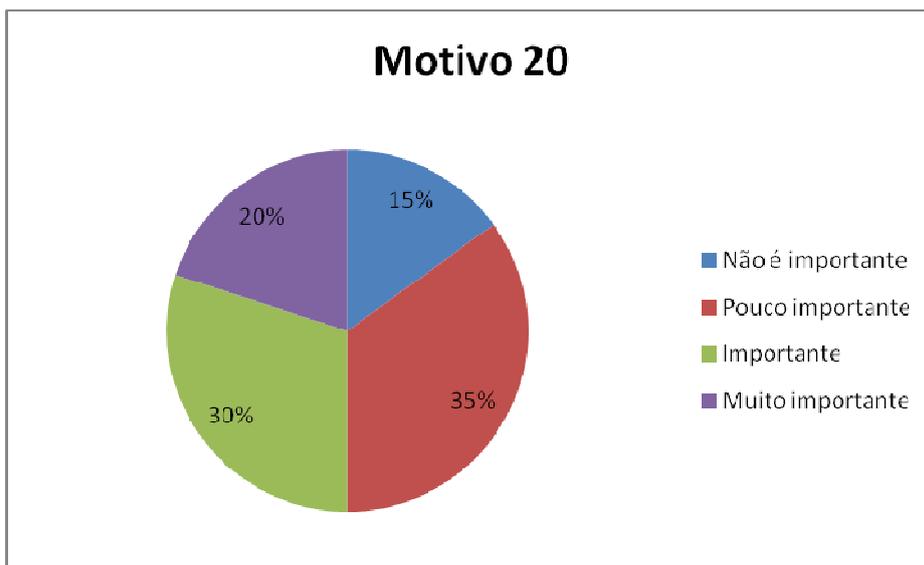


GRÁFICO 20 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* pelas oportunidades e facilidades para a prática.

O motivo aprender a cooperar com outras pessoas foi considerado como não sendo importante para 13% dos escaladores, pouco importante para 20%, importante para 37% e muito importante para 30% assim como é apresentado no gráfico 21.

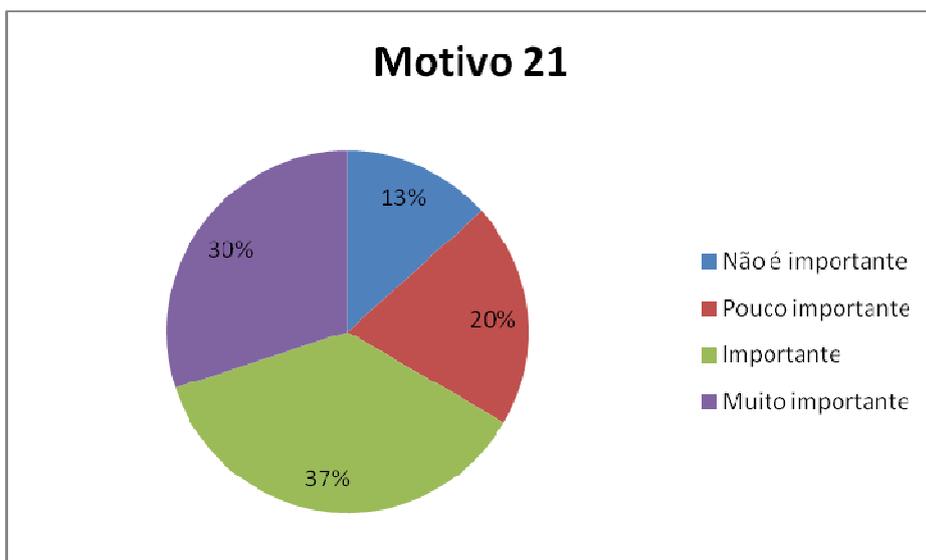


GRÁFICO 21 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para aprender a cooperar com outras pessoas.

O fator motivacional aprender a manusear equipamentos (gráfico 22) não foi considerado importante por 25% do total da amostra estudada, considerado pouco importante por 24%, importante por 23% e muito importante por 28%.

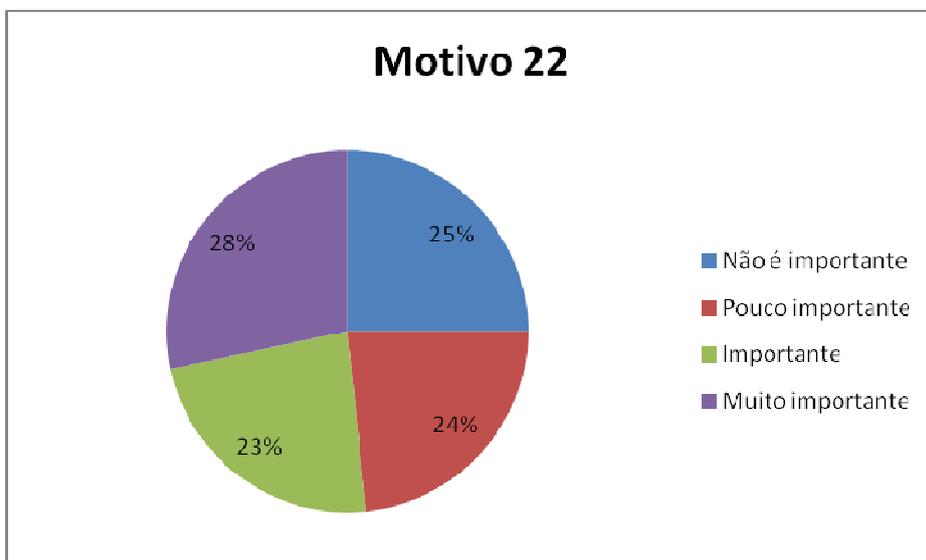


GRÁFICO 22 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para aprender a manusear equipamentos.

O incentivo da família e amigos para a prática da escalada esportiva *indoor* foi considerado não ser importante por 37% dos entrevistados, pouco importante por

33%, importante por 23% e muito importante por 7%, assim como é apresentado no gráfico 23.

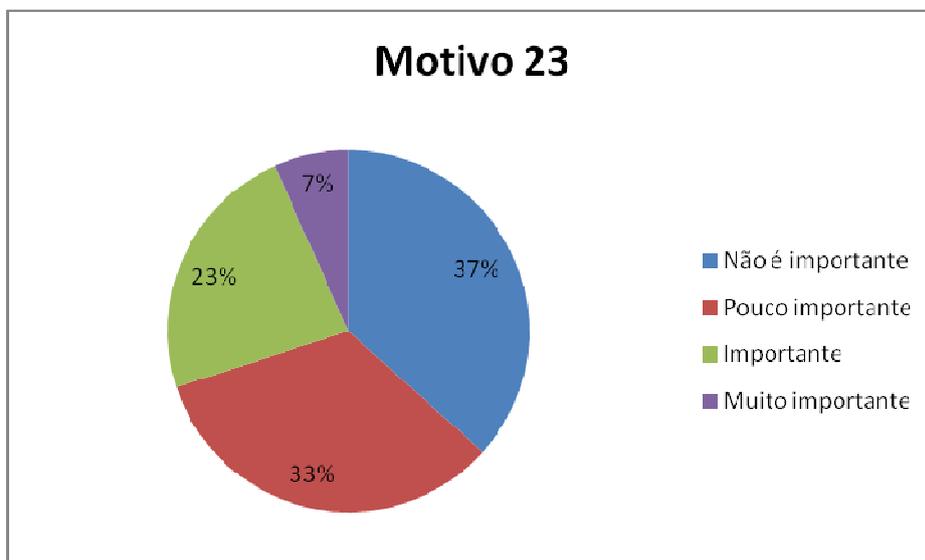


GRÁFICO 23 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* pelo incentivo da família e amigos.

Com relação à prática desse esporte para aprender/dominar a técnica (gráfico 24), 10% dos entrevistados acreditam que esse motivo não é importante, 7% pouco importante, 41% importante e 42% muito importante.

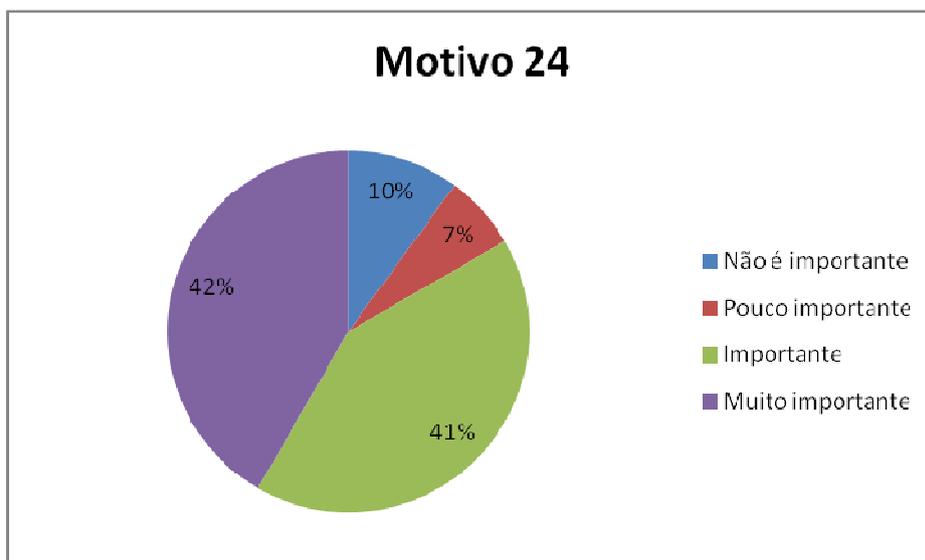


GRÁFICO 24 - Porcentagem do nível de importância para a prática da escalada esportiva *indoor* para aprender/dominar a técnica.

No final do questionário havia a opção “outros fatores” para o entrevistado citar, quando necessário, algum motivo que não havia sido mencionado anteriormente. Do total dos questionários analisados, foram citados os seguintes motivos: “fato de ser um esporte multifatorial”, “relaxar” e “estilo de vida”.

Os motivos também foram analisados por meio da estatística descritiva do tipo média e desvio padrão para que os de maior e menor relevância fossem identificados e destacados (TABELA I). Os fatores motivacionais que apresentaram média próxima a três foram os considerados muito importantes pela população estudada e os que apresentaram média próxima a zero foram os considerados como não sendo importantes pela amostra. Desta forma, o motivo “sentir prazer pela atividade física praticada” foi considerado muito importante por 80% dos entrevistados, ou seja, o motivo de maior relevância para os praticantes de escalada esportiva *indoor*. Também foram considerados como muito importante os motivos “melhorar o condicionamento físico” por 70% da amostra, “melhorar a qualidade de vida” por 67% da amostra e “melhorar a *performance*/ treinamento” por 61% . Em contrapartida, o motivo “aumentar o status social” foi considerado como não sendo importante por 88% da população estudada, ou seja, o motivo de menor relevância para os praticantes dessa modalidade. Também não foram considerados importantes os motivos “competir com outras pessoas” por 82% dos indivíduos entrevistados e “por morar perto da academia” por 65% dos mesmos.

TABELA I

Média e desvio padrão dos motivos analisados			
	Motivos	Média	Desvio Padrão
1	Melhorar o condicionamento físico	2,7	0,49
2	Por sentir-se realizado/ busca de realização	2,18	1,01
3	Aumentar o status social	0,13	0,39
4	Melhorar a <i>performance</i>/ treinamento	2,55	0,62
5	Desenvolver mais autoconfiança	2,22	0,76
6	Para conhecer e/ou superar meus limites	2,45	0,75
7	Por morar perto da academia	0,53	0,83
8	Para fazer amizades	1,63	0,84
9	Manter-se em forma	2,4	0,59
10	Sentir prazer pela atividade física praticada	2,8	0,40
11	Melhorar a qualidade de vida	2,63	0,55
12	Melhorar o estado de saúde	2,45	0,72
13	Compensar o sedentarismo	1,5	1,18
14	Melhorar o equilíbrio emocional	2	0,84
15	Aprender novos esportes	1,41	1,06
16	Para encontrar com os amigos	1,71	0,88
17	Competir com outras pessoas	0,21	0,52
18	Reduzir o estresse e a ansiedade	2,18	0,91
19	Melhorar o desempenho no trabalho	1,65	1,12
20	Oportunidades e facilidades para a prática	1,55	0,98
21	Aprender a cooperar com outras pessoas	1,83	1,01
22	Aprender a manusear equipamentos	1,55	1,16
23	Pelo incentivo da família e amigos	1	0,94
24	Para aprender/dominar a técnica	2,15	0,94

O resultado do presente estudo corrobora com a literatura pesquisada em relação ao motivo “sentir prazer pela atividade física praticada” ter sido considerado o de maior relevância pela amostra. SCANLAN & CARPENTER (1994), apresentam o prazer como sendo o ponto central do nível de motivação dentro do contexto esportivo, “o prazer é o principal motivo que leva os atletas a assumirem um compromisso com o esporte”.

Atualmente, os esportes de aventura crescem no âmbito nacional, desencadeando novas propostas de lazer ao homem urbano. COSTA (2000) afirma que esses esportes são vistos como uma aventura cheia de sentidos lúdicos que proporcionam lazer e entretenimento aos seus participantes, principalmente pela audácia fornecida pelos riscos calculados e do poder ser capaz de realizar. Esse fato pode está relacionado com os achados desse estudo no que diz respeito ao motivo “sentir prazer pela atividade física praticada”. Através de técnicas precisas, o praticante torna-se autoconfiante preenchendo-se pelo prazer de realização em ter conseguido realizá-lo por sua própria competência. Para a maioria das pessoas a conquista de pequenos desafios é estimulante, o que também reforça o sentimento de progresso.

Ao analisar os dados obtidos, verificamos que “melhorar o condicionamento físico” foi considerado um motivo muito importante por grande parte dos participantes desse estudo. De acordo com HOWLEY & FRANKS (2000), os componentes do condicionamento físico são função cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular e flexibilidade. Esses componentes derivam diretamente de suas metas as quais são diminuir os riscos de desenvolver problemas de saúde e manter uma boa saúde física.

Quando observamos os resultados encontrados, percebemos que a maior parte da população estudada pratica escalada esportiva indoor pelo motivo “melhorar a qualidade de vida”. De modo geral, entende-se que qualidade de vida é um termo que reflete a satisfação do indivíduo nos aspectos físicos, psíquico e sociocultural

(SAMULSKI, 2009). Segundo BERGER & MCINMAN, (1993), a qualidade de vida ou a felicidade é a abundância de aspectos positivos somada a uma ausência de aspectos negativos. Em pesquisas realizadas pelos mesmos autores, verifica-se que a qualidade de vida é o resultado das condições subjetivas de um indivíduo nos vários subdomínios que compõe sua vida, como por exemplo, seu trabalho, sua vida social, sua saúde física, seu humor, etc. Segundo DANTAS (1999), a prática de atividades físicas atende eficazmente as diversas necessidades do ser humano, ampliando as oportunidades de obtenção de prazer e qualidade de vida. O prazer proporcionado pela prática de atividades físicas aprimora a qualidade de vida do indivíduo, potencializando o otimismo e reduzindo o nível de estresse ao qual ele é submetido.

A palavra treinamento é utilizada tanto na linguagem coloquial como na linguagem acadêmica e em outras áreas de conhecimento. Trata-se de um processo que tem por objetivo a melhoria de determinado desempenho, seja este na área cognitiva, psicossocial ou motora. Para o alcance do objetivo almejado, utiliza-se, na maioria das vezes, o recurso da repetição de determinada atividade, por meio do exercício (BODENSTEDT, 1982; MARTIN, 1991). Quanto ao motivo “melhorar a *performance*/ treinamento” ter sido considerado muito importante para a maioria dos entrevistados pode estar relacionado com a busca pela melhora do desempenho esportivo. O desempenho esportivo, considerado como objetivo a ser alcançado pelo treinamento esportivo, refere-se ao “conjunto/unidade de execução e resultado de uma ação esportiva, assim como uma seqüência complexa de ações esportivas, medidas e avaliadas de acordo com normas sociais determinadas” (SCHNABELL, 1994). A aplicação do treinamento esportivo é comum para a melhora do desempenho de atletas de alto rendimento. Entretanto, de acordo com os resultados do presente estudo, o motivo “competir com outras pessoas” não foi considerado importante pela amostra. Portanto, a maioria dos entrevistados não treina para participar de competições. Segundo SCHNABELL (1994), existem diferentes formas de melhora da *performance* das ações esportivas além daquelas relacionadas com a competição, como: desempenhos

esportivos no processo de treinamento; desempenhos esportivos em aulas de esporte ou Educação Física que tenham por conteúdo atividades esportivas; desempenhos esportivo de lazer, como os aspectos sociais e os relacionados à saúde; desempenhos esportivos em atividades de reabilitação ou em portadores de deficiência.

Em relação aos motivos de menor relevância para os escaladores entrevistados, destaca-se o motivo "aumentar o status social". FERREIRA (2009) conceitua status social como o grau de distinção ou de prestígio, ou a situação hierárquica de um indivíduo ou grupo de indivíduos perante demais membros do seu grupo social, dependente de avaliações e critérios variáveis conforme as diferentes sociedades, e associados a ações, comportamentos e expectativas correspondentes. Portanto, pode-se dizer que grande parte dos sujeitos entrevistados não se motiva a praticar a escalada esportiva *indoor* pelo prestígio ou situação hierárquica que ele pode representar nesse grupo social.

O motivo "competir com outras pessoas" também foi identificado como não sendo importante para grande parte da amostra. Já tem sido comprovado (GLASSER, 1976) que a competição é mais produtora que redutora de estresse. O que pode ser uma justificativa para o resultado encontrado. Outro fator que se relaciona com a não importância desse motivo para os praticantes pode ser o fato de ocorrer poucos campeonatos de escalada esportiva em Belo Horizonte no decorrer do ano e, também, pela dificuldade que os atletas encontram para conseguir apoio e patrocínio. Além disso, as competições de nível mundial, nacional e estadual precisam ser divulgadas e realizadas nas academias para que seja um exemplo de motivação à competição.

Os resultados do presente estudo revelam que morar perto da academia não é importante para os entrevistados. Esse fato pode ocorrer devido às poucas academias abertas ao público no município de Belo Horizonte.

6 CONCLUSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar e diagnosticar os motivos de maior relevância para a prática da escalada esportiva *indoor* no município de Belo Horizonte – Minas Gerais. Nos resultados encontrados verificamos que o motivo de maior relevância para a amostra foi “sentir prazer pela atividade física praticada”, seguido por “melhorar o condicionamento físico”, “melhorar a qualidade de vida” e “melhorar a *performance*/ treinamento”. Os motivos de menor relevância foram “aumentar o status social”, “competir com outras pessoas” e “por morar perto da academia”.

Ao analisarmos o perfil sócio demográfico dos escaladores entrevistados concluímos que esse esporte é praticado por pessoas de alto grau de escolaridade e renda. Para que esse esporte seja popularizado no Brasil, deveria haver projetos sociais envolvendo essa atividade, além de sua ampla divulgação em ambientes escolar e familiar, assim como abertura de escolinhas de escalada. Essa iniciativa favoreceria, também, a possibilidade de pais, técnicos e professores serem considerados principais motivadores para a prática da escalada. O incentivo por meio de patrocínio, apoio do governo e barateamento dos equipamentos também colaboraria com a popularização desse esporte.

No que diz respeito a quem, principalmente, motivou os entrevistados a praticar esportes, percebemos que a grande maioria foi motivada por amigos, o que está de acordo com o fato de os motivos “para fazer amizade” e “para encontrar com os amigos” serem considerados como importante e muito importante por grande parte da amostra. Esses achados sugerem que a academia deve conter um ambiente agradável e de bom convívio social, o que favorece a realização de eventos neste espaço.

Ao observarmos os resultados identificados no presente estudo, concluímos que a grande maioria dos entrevistados pratica a escalada esportiva *indoor* por

sentirem prazer durante essa prática. Esse achado corrobora com os encontrados na literatura pesquisada no que diz respeito ao prazer como o ponto central do nível de motivação dentro do contexto esportivo. A característica lúdica e as diversas emoções proporcionadas pelos esportes de aventura também podem se relacionar a esses achados. A escalada esportiva estimula os seus adeptos por proporcionar desafios que, ao serem superados, provocam sensação de prazer.

Além disso, os fatores relacionados à melhora da qualidade de vida e do condicionamento físico, também receberam como resposta um grau elevado de importância para a amostra. Esses achados garantem que os aspectos relacionados a esses motivos, assim como promoção da saúde, devem ser ressaltados ao divulgar o esporte. A promoção de eventos relacionados à qualidade de vida pode ser considerada interessante para essa população. Os praticantes da escalada também devem ser conscientizados da importância de atividades complementares como as de resistência aeróbica e de flexibilidade para a melhora do condicionamento físico.

Os resultados dessa pesquisa revelou, ainda, que a melhora da *performance* e do treinamento são considerados muito importante para os praticantes de escalada *indoor*. Esses achados comprovam a busca pela melhora do desempenho, o que pode ser promovido por meio do treinamento orientado por profissionais. As academias de escalada podem ser consideradas um lugar propício para o oferecimento do serviço de treinamento esportivo. Ao prescrever o treinamento para escaladores, os profissionais devem considerar a importância da sensação de prazer para os praticantes dessa modalidade, além da melhora do condicionamento físico, qualidade de vida e promoção da saúde.

Sugerimos a realização de novos estudos sobre motivação para praticantes de escala esportiva *indoor* em outras regiões do país e saber a opinião sobre a estrutura organizacional das academias. Também seriam interessantes estudos relacionados às competições de escalada esportiva.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALDERMAN, R. B.; WOOD, N. L. An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. **Canadian Journal of Applied Sports Sciences**, v.7 n.1 p.169-176, 1976.

ALLEN; J. B. Social Motivation in Youth Sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n. 25, p. 551-567, 2003.

ALMEIDA, J. P. A saúde e o bem-estar numa nova prática do desporto. In: **O desporto no século XXI: os novos desafios**. Edição Câmara Municipal de Oeiras, Lisboa, 1991.

BECKER, B. **Psicologia aplicada à criança no esporte**. Novo Hamburgo: Feevale, 2000. In: SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**, 2ªed. Manole. Barueri, São Paulo, 2009.

BECKER JR, B. **El efecto de tecnicas de imaginacion sobre patrones leutroencefalomiograficos, frecuencia cardiaca y en el rendimiento de practicantes de baloncesto com puntuaciones altas y bajas em el tiro libre**. Tesis coctoral - Facultad de Psicologia, Universidad de Barcelona, Barcelona, 1996.

BERGER, B. & MCINMAN, A. Exercise and the quality of life. In: Singer, R. et al. **Handbook of research on sport psychology**. Nova York: Macmillan, 1993. In: SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2ªed. São Paulo: Manole , 2009.

BERTUZZI, R. C. M.; GAGLIARDI, J. F.L.; FRANCHINI, E.; KISS, M. A. P. D. Características antropométricas e desempenho motor de escaladores esportivos brasileiros de elite e intermediários que praticam predominantemente a modalidade *indoor*. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 1, p. 7-12, 2001.

BIONDO, R.; PIRRITANO, M. The effects of sports practice upon the psycho-social integration in the team. **International Journal of Sport Psychology**, v.16 p.28-36, 1985.

BODENSTEDT, U.V. Einführung in die Methodologie der Trainingswissenschaft. In: BALLREICH, R. *et al.* **Trainingswissenschaft 1**. Bad Homburg, Limpert Verlag, 1982.

BRODKIN, P.; WEISS, M. Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n. 12, p. 248-263, 1990.

CHAGAS, M. H.; SAMULSKI, D. M. Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte. I Semana de Iniciação Científica da UFMG. **Anais**. Belo Horizonte, 1992.

COSTA, T. H.; SÁVIO, K. E.; SCHIMITZ, B. A.; SILVA, E. F. Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores. **Revista Saúde Pública**, n 42, 2008.

COSTA, V. L. (2000). **Esportes de aventura e risco na montanha: um mergulho no Imaginário**. 1ª ed. Manole. São Paulo – SP

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**, 2 ed. Editora Prentice Hall do Brasil Ltda, Rio de Janeiro, 1984.

CUNHA, A. C. **Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade**. In. MARCELLINO, N.C.(Org.) Lúdico, Educação e Educação Física, p.149-159, 1999.

DANTAS, E. H. M. Atividade física prazer e qualidade de vida. **Revista Mineira de Educação Física**, 1999.

DAVIDOFF, L.L. **Introdução à psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill, 2000.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. 4ªed. Curitiba: Ed. Positivo, 2009.

FERRER, D. F. **Bases teórico-metodológicas para a preparação física de escaladores desportivos**. Monografia - Campinas, 2002.

FREDERICK, C., & RYAN, R. (1995). Self-determination in sport: a review using cognitive evaluation theory. **International Journal of Sport Psychology**, 26, 5-23.

GILL, D.L.; GROSS, J.B.; HUDDLESTON, S. Participation Motivation in Youth Sports. **International Journal of Sport Psychology**, n. 14, p. 1-14, 1983.

GLASSER, W. Positive addiction. Nova York: Harper & Row, 1976. In: SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2ªed. São Paulo: Manole, 2009.

GOULD, D. & PETLICHKOFF, L. **Participation, motivation and attrition in young athletes**. In: SMOLL, f. Children in sport. Champaign: Human Kinetics, 1988.

HOWLEY, E. T. & FRANKS, B. D. **Manual do Instrutor de Condicionamento Físico para a Saúde**. 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

JÚNIOR, O. S. R., **Escalada indoor, uma nova proposta de trabalho para o professor de educação física**. Monografia de graduação - Porto Alegre, 1999

LÓPEZ, Cesáreo; MÁRQUEZ, Sara. Motivation en Jóvenes practicantes de Lucha Leonesa. **Revista de Psicología del Deporte**, vol. 10, n.1, p. 9-22. 2001.

MARSKI, C. S. L. **Muro de escalada horizontal em ambientes escolares: um recurso pedagógico a ser explorado**. Monografia de graduação – Centro Universitário Adventista de São Paulo, Hortolândia, 2002

MARTIN, D. *et al.* **Handbuch Trainingslehre**. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 1991.

MARTÍNEZ, L. M. & CHIRIVELLA, E. D. Direcciones y problemas del analisis de la motivacion en la actividad fisica e deportiva. **Revista de Psicología del Esporte**, Facultad de Psicología, Universidad de Valencia, Valencia, 1995.

RYAN, S.; VOSS, R; MAINA, M. The First Step Towards a Climbing Wall: Writing a Proposal. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**. Vol. 72 n.7, 2001.

ROBERTS, G. C. & TREASURE, D. C. Motivational determinants of achievement of children in sport. **Revista de Psicologia del Deporte**, 1995.

ROBERTS, G.; KLEIBER, D.; DUDA, J. An analysis of motivation in children's sport : The role of perceived competence in participation. **Journal of Sport Psychology**, n. 3, p. 206-216, 1981.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo horizonte: Imprensa UFMG, 1995.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2ªed. São Paulo: Manole , 2009.

SAMULSKI, D. & NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 2000, 5: 5-21. In: SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**, 2ªed. Manole. Barueri, São Paulo, 2009.

SCANLAN, T. K.; CARPENTER, R. J. Key ingredients of commitment in sport. **European Congress of Sports Psychology**, Germany, 1993.

SCHNABELL, G. *et al.* (Ed.). **Trainingswissenschaft Leistung – Training – Wettkampf**. Berlin, Sportverlag, 1994.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S.; **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5ªed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

WANG, Jin; WIESE-BJORNSTAL, Diane M. The Relationship of School Type and Gender to Motives for Sport Participation among Youth in the People's Republic of China. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p. 13-24, 1996.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. Champaign, Human Kinetics, 1999

ANEXO I



QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA

Dados pessoais

Idade: _____

Sexo: Feminino Masculino

Profissão: _____

Escolaridade:

1º grau completo incompleto 2º grau completo incompleto 3º grau completo incompleto

Pós-graduado especialização mestrado doutorado

Renda familiar:

Até um salário mínimo De quatro a seis salários mínimos

De dois a quatro salários mínimos Acima de seis salários mínimos

Quem, principalmente, o motivou a praticar esportes?

Pais Professores

Irmãos Técnicos

Amigos Outros

Tempo de experiência no esporte: _____

QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA

Avalie cada um dos motivos abaixo, analisando o nível de importância destes motivos para a prática regular desse esporte na academia.

Avalie cada motivo da seguinte forma:

0 – Não é importante 1 – Pouco importante 2 – Importante 3 – Muito importante

	Motivos	0	1	2	3
1	Melhorar o condicionamento físico				
2	Por sentir-se realizado/ busca de realização				
3	Aumentar o status social				
4	Melhorar a <i>performance</i> / treinamento				
5	Desenvolver mais autoconfiança				
6	Para conhecer e/ou superar meus limites				
7	Por morar perto da academia				
8	Para fazer amizades				
9	Manter-se em forma				
10	Sentir prazer pela atividade física praticada				
11	Melhorar a qualidade de vida				
12	Melhorar o estado de saúde				
13	Compensar o sedentarismo				
14	Melhorar o equilíbrio emocional				
15	Aprender novos esportes				
16	Para encontrar com os amigos				
17	Competir com outras pessoas				
18	Reduzir o estresse e a ansiedade				
19	Melhorar o desempenho no trabalho				
20	Oportunidades e facilidades para a prática				
21	Aprender a cooperar com outras pessoas				
22	Aprender a manusear equipamentos				
23	Pelo incentivo da família e amigos				
24	Para aprender/dominar a técnica				
25	Outros fatores:				

