



## ***Motivações para a Prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza por Jovens Adolescentes do 3º Ciclo do Ensino Básico***

Nuno Miguel Rocha Mateus da Silva

### **Orientadores**

Professor Doutor João Manuel Patrício Duarte Petrica

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista

Dissertação de Mestrado apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física realizada sob a orientação científica do Professor Doutor João Manuel Patrício Duarte Petrica e do Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Janeiro, 2019



## **Composição do Júri**

Presidente do júri

Professor Adjunto Convidado, Doutor João Carlos Rodrigues Rocha

Docente da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Coordenador, Doutor Luís Alberto Dias de Carvalhinho

Docente da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém

Professor Adjunto Convidado, Mestre Jorge Manuel Folgado dos Santos

Docente da Escola Superior de Educação de Castelo Branco do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Professor Adjunto Convidado, Doutor Marco Alexandre da Silva Batista

Docente da Escola Superior de Educação de Castelo Branco do Instituto Politécnico de Castelo Branco



## **Dedicatória**

Este trabalho que não foi somente um escrito foi o levantar voo numa nova viagem nas minhas aprendizagens, quero dedicá-lo a ti meu Pai. Sei que algures estás a olhar por mim e que sempre fizeste tudo para o meu crescimento como homem numa longa viagem que é a vida. Estejas onde estiveres este trabalho também é teu e a ti o dedico com muito amor e saudade.



## **Agradecimentos**

Este trabalho não foi somente um escrito de palavras sobre saberes e dados recolhidos, foi uma viagem nas asas daquela “ave” que um dia se ergueu e sonhou que seria possível voar até mais longe, mesmo quando às vezes os ventos a empurravam de um lado para outro.

Muitos de vós estiveram sempre presentes para que a viagem pudesse continuar. Por vezes, a turbulência da vida empurrava-me de um lado para outro, próximo de uma vertiginosa queda, onde as forças que restavam para me erguer quase não existiam. Continuar a voar não estava só em mim, mas sim num todo que me rodeava. Existiram noites de lua cheia, noites sem luar, dias com calor outros com um frio de “rachar”, mas as vossas palavras iluminavam as noites escuras e aqueciam os dias frios.

Todas as palavras que cada um de vós me foi dizendo, que de uma forma ou de outra, tentavam impulsionar-me novamente para o voo e foram, sem dúvida, muito importantes.

Começo por agradecer aos meus orientadores que vezes sem conta me impeliram, me deram forças para poder continuar. Foram sem dúvida “a corda de segurança” deste trabalho. Ao Professor Doutor João Manuel Petrica que me transmite toda a sua sapiência com conselhos e críticas construtivas. Ao Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista que desde o primeiro momento se embrenhou no trabalho com sabedoria e exigência, mas simultaneamente com paciência e tolerância compreendendo as vicissitudes deste “voo” e de tudo que rodeava o mesmo.

Quero agradecer ao Mestre António Faustino, que não sendo meu orientador, sempre me ajudou com documentação e palavras de encorajamento.

Agradeço a todos os professores de educação física da Escola Cidade de Castelo Branco do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares de Castelo Branco e da Escola Básica e Secundária Ribeiro Sanches do Agrupamento de Escolas Ribeiro Sanches de Penamacor, que dispensaram algum tempo das suas aulas por forma a aplicar os questionários e sempre se mostraram disponíveis para o que fosse necessário. Agradeço também a todos os alunos dessas escolas que gentilmente se disponibilizaram a responder aos nossos questionários.

Expresso o meu agradecimento à coordenação local de Desporto Escolar nas pessoas de Professor Armando Riscado e Professor Luís Moreira

Um agradecimento para a minha Família, minha mulher e mãe dos meus filhos, Maria Isabel Sousa, sempre a ouvir-me, o que por vezes não é fácil, reconheço. Aos meus dois filhos, Henrique Miguel Silva e João Miguel Silva, um agradecimento especial, por todo carinho e ternura que me deram. Agradeço-vos, mas peço também desculpa pelos bocadinhos que não pude estar junto a vós, que não pude dar-vos a atenção necessária e brincar como vós merecíeis. À minha mãe Adélia Silva e irmã Isabel Maria, que nunca se esqueceram de me impulsionar mesmo quando eu reagia menos bem, no fundo eu

sabia que vocês estavam lá para me ajudarem a “voar” ou para me tentarem proteger nas minhas quedas.

Quero também agradecer a uma outra família, que não sendo uma família de laços sanguíneos é como se fosse. À família dos “Relâmpagos”, sim a todos os sócios e amigos da Associação de Paintball de Castelo Branco Relâmpagos, principalmente aos jogadores que estiveram sempre comigo dentro e fora de campo. Que me iam perguntando e impulsionando para que não desistisse, para que na execução da tese tivesse aquela garra que tinha em campo a jogar.

Aos meus amigos e amigas, de longa e curta data, que “voaram” junto a mim, que me fizeram sonhar que estamos aqui por alguma razão, que se disponibilizaram para me ajudarem desde a simples conversa sobre o tema, para conseguir organizar ideias, até à ajuda na recolha e tratamento dados. Não me posso esquecer das tardes em que me sentava e algum de vós ali estava a ditar-me números a ajudar-me a compreender, fosse nas piscinas, na escola ou no pavilhão. Não quero esquecer nenhum, mas tenho de agradecer em especial a alguns que tiveram um papel preponderante: á Telma Teixeira, ao Frederico Pires, à Ana Mafalda, ao Samuel de Jesus e ao Afonso Lercas.

Assim quero, do fundo do coração, agradecer todo o apoio que me deram sendo que isto é apenas um bocadinho de tudo daquilo que vocês merecem. Quero-vos dar o meu “Bem-Haja”, sem vocês não teria conseguido voar e planar sentindo o vento que vocês sopravam em minhas asas e conseguir ir mais além. Sem “Ti” não seria possível.

## **Resumo**

A população em geral, atualmente encontra-se numa fase que deseja regressar às origens, ao contacto mais direto com o meio natural, no caso dos jovens nas instituições de ensino estas atividades físicas de aventura na natureza ainda não se aproximam daquilo que seria o ideal, no entanto a literatura menciona que estas atividades podem contribuir positivamente para o desenvolvimento físico, psicológico e social dos jovens, devido às circunstâncias e ao contexto da prática. Assim sendo, esta investigação tem como foco principal verificar quais os motivos para a prática destas atividades aquando da oferta formativa ou não, em instituições de ensino do distrito de Castelo Branco, e realizar comparações em função dessa oferta, do género e local de residência.

A nossa amostra é constituída por 183 jovens alunos do 3º Ciclo no distrito de Castelo Branco, com uma faixa etária entre os 12 e os 19 anos, onde 86 são do género feminino (47%) e 97 são do género masculino (53%). Para avaliar os jovens e descobrir o que os motiva e desmotiva, utilizámos o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) e o Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD).

Os nossos resultados mostram que ambos os géneros valorizam a prática destas atividades para manter a forma física e o desenvolvimento de competências, sendo que a ausência de prática está associada principalmente à falta de tempo. Este fator foi mais evidente para o público feminino e é também de realçar que a falta de tempo tem tendência a aumentar à medida que as crianças crescem. Em termos de diferenças do contexto residencial, não encontramos diferenças estatisticamente significativas para a ausência de prática, e só encontramos diferenças estatísticas na variável competição nas razões para a prática, sendo que os valores médios para a prática dos residentes rurais são superiores aos residentes urbanos, à exceção da forma física, sendo que esta é a motivação/razão mais valorizada por ambos os grupos.

### **Palavras-Chave:**

Atividades Físicas de Aventura na Natureza; Autodeterminação; Motivação.



## **Abstract**

The general population, currently is in a phase that you want to return to the origins, more direct contact with the natural environment, for young people in educational institutions these physical adventure activities in nature does not approach what would be ideal, however the literature mentions that these activities can positively contribute to the physical, psychological and social development of young people, because of the circumstances and the context of practice. Therefore, this research is mainly focused on verifying the motives for the practice of these activities with or without the educational offer, in the district of Castelo Branco educational institutions, and make comparisons on the basis of this offer, gender and place of residence.

Our sample consists of 183 young students of the 3rd cycle in the district of Castelo Branco, with an age range between 12 and 19, where 86 were female (47%) and 97 are male (53%). To assess young people and find out what motivates and discourages, we used the Motivation Questionnaire for Sports Activities (QMAD) and the Survey of Motives for the Sports Activity Absence (IMAAD).

Our results show that both genders value the practice of these activities to maintain physical fitness and skills development, and the lack of practice is mainly associated with the lack of time. This factor is most evident for the female audience and is also important to emphasize that the lack of time tends to increase as children grow. In terms of influence of the residential context, we didn't found statistically significant differences for the lack of practice, and for reasons to practice we found only statistical differences in the variable competition, on average values for the practice of rural residents are higher than urban residents, except for the physical form, being this, the most valued motivation mentioned by both groups.

### **Keywords:**

Physical Adventure Activities in Nature; Self-Determination; Motivation.



## Índice

Composição do Júri.....	III
Dedicatória.....	V
Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Índice de Figuras.....	XV
Índice de Gráficos.....	XVII
Índice de Tabelas.....	XIX
Lista de Abreviaturas.....	XXI
Introdução.....	1
<b>PARTE I – Revisão de Literatura.....</b>	<b>3</b>
1. <b>Motivação.....</b>	<b>3</b>
1.1. <b>Motivação Intrínseca.....</b>	<b>5</b>
1.2. <b>Motivação Extrínseca.....</b>	<b>5</b>
1.3. <b>Amotivação.....</b>	<b>6</b>
2. <b>Natureza da Motivação para a Prática ou Não prática das AFAN.....</b>	<b>7</b>
2.1. <b>Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN).....</b>	<b>10</b>
2.2. <b>Atividades Físicas de Aventura na Natureza e a sua relação com o Turismo.....</b>	<b>11</b>
3. <b>Programa Curricular de Educação Física.....</b>	<b>13</b>
3.1. <b>Desporto Escolar.....</b>	<b>14</b>
3.2. <b>Multiatividades ao Ar Livre.....</b>	<b>16</b>
<b>PARTE II – Organização e Planificação do Estudo.....</b>	<b>17</b>
1. <b>Introdução.....</b>	<b>17</b>
2. <b>Problemática.....</b>	<b>17</b>
2.1. <b>Objetivos.....</b>	<b>17</b>
2.1.1. <b>Objetivo Geral.....</b>	<b>17</b>
2.1.2. <b>Objetivos Específicos.....</b>	<b>17</b>
2.2. <b>Hipóteses de Investigação.....</b>	<b>18</b>
2.2.1. <b>Fundamentação das Hipóteses.....</b>	<b>18</b>
2.3. <b>Variáveis do Estudo.....</b>	<b>19</b>
3. <b>Metodologia.....</b>	<b>21</b>
3.1. <b>Introdução.....</b>	<b>21</b>

3.2. Caraterização da Amostra.....	21
3.3. Procedimentos de Recolha de Dados .....	24
3.4. Instrumentos de Investigação .....	24
3.4.1. Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) .....	24
3.4.2. Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD).....	24
3.5. Procedimentos Estatísticos .....	25
<b>PARTE III - Apresentação e Discussão dos Resultados.....</b>	<b>27</b>
1. Introdução.....	27
2. Análise dos Resultados.....	27
2.1. Análise Descritiva.....	27
2.2. Análise Inferencial .....	31
3. Discussão dos Resultados .....	37
4. Conclusões.....	41
5. Aplicações Práticas.....	43
5.1. Limitações .....	43
5.2. Sugestões Futuras.....	43
6. Referências Bibliográficas .....	45
Anexos.....	49
Anexo A - Guião para o aplicador dos questionários.....	49
Anexo B - Instrumentos de Avaliação .....	51
Anexo C - Pedidos de Colaboração para tese de mestrado - Constituição da Amostra .....	55

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Pirâmide de Maslow (Maslow, 1970).....	3
<b>Figura 2</b> - Continuum da Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000b).....	4
<b>Figura 3</b> - Modelo Hierárquico da Motivação intrínseca e Extrínseca (Vallerand, 1997, 2007). ....	5
<b>Figura 4</b> - Mapa da Rede Nacional de Áreas Protegidas em Portugal Continental (Fonte: ICNF, 2018). ....	12



## Índice de Gráficos

<b>Gráfico 1</b> - Percentual do gênero em função do local de residência .....	21
<b>Gráfico 2</b> - Percentual da prática desportiva regular e prática de AFANs, entre gêneros. .....	22
<b>Gráfico 3</b> - Percentual da prática desportiva regular e da prática de AFANs em função do local de residência .....	23
<b>Gráfico 4</b> - Percentual da prática desportiva regular e da prática de AFANs em função do ano de escolaridade .....	23



## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Número de praticantes federados em 2016 por escalão e género "Até juniores" em Portugal (Fonte: IPDJ, 2018). .....	8
<b>Tabela 2</b> - Lista do número de alunos inscritos por escalões, nas MAAL e na Orientação no distrito de Castelo Branco (Fonte: Coordenação Local do Desporto Escolar – Castelo Branco 2017/18). .....	14
<b>Tabela 3</b> - Médias, desvios padrão, mínimos e máximos da nossa amostra.....	21
<b>Tabela 4</b> - Estatística descritiva, suposto de normalidade e análise de fiabilidade das variáveis do QMAD e do IMAAD.....	27
<b>Tabela 5</b> - Médias e Desvios Padrão das dimensões do QMAD e IMAAD em função da prática ou não prática de multiatividades.....	28
<b>Tabela 6</b> - Médias e Desvios Padrão das dimensões do QMAD para os praticantes de AFANs e multiatividades, em função do género. ....	29
<b>Tabela 7</b> - Médias e Desvios Padrão das dimensões do QMAD para a não oferta de multiatividades, em função do género.....	30
<b>Tabela 8</b> - Médias e Desvios Padrão das dimensões do IMAAD para a oferta e não oferta de multiatividades, em função do género.....	30
<b>Tabela 9</b> - Nível de significância das comparações entre os jovens com e sem oferta educativa de MAAL.....	31
<b>Tabela 10</b> - Níveis de significância das comparações entre os jovens com e sem oferta de multiatividades. ....	32
<b>Tabela 11</b> - Níveis de significância para as comparações motivacionais em função da área de residência.....	32
<b>Tabela 12</b> - Níveis de significância para as comparações motivacionais em função da área de residência.....	33
<b>Tabela 13</b> - Níveis de significância das comparações motivacionais entre géneros, em função da prática de AFANs.....	34
<b>Tabela 14</b> - Níveis de significância para as motivações entre géneros, em função da não prática. ....	34
<b>Tabela 15</b> - Coeficiente de correlação de Spearman para a prática de AFANs.....	35
<b>Tabela 16</b> - Coeficiente de correlação de Pearson para a não prática de AFANs.....	36



## **Lista de Abreviaturas**

AFAN – Atividades Físicas de Aventura na Natureza

MAAL – Multiatividades ao Ar Livre

QMAD – Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas

IMAAD – Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas



## **Introdução**

Esta investigação tem como propósito saber quais são os motivos que levam à prática ou não de Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) nas escolas do concelho de Castelo Branco. A partir desta base vamos verificar se há diferenças estatisticamente significativas e influências sobre estas motivações, em função de determinadas variáveis (Oferta formativa, género, local de residência).

Assim sendo o trabalho está dividido em três partes distintas, numa primeira fase vamos apresentar uma revisão literária, sobre a temática em questão, contextualizando com as teorias motivacionais, outros setores onde as atividades de aventura na natureza se enquadram atualmente (Ex: Turismo) e como estão integradas as AFANs no Programa Curricular de Educação Física.

Numa segunda parte expomos a nossa metodologia, onde se inclui a problemática, os objetivos a que nos propomos, bem como as hipóteses estipuladas inicialmente com base na revisão de literatura. São também apresentados, a caracterização da amostra, os procedimentos estatísticos e os instrumentos que foram utilizados para a recolha dos dados.

Concluimos o trabalho com a exposição dos nossos resultados em termos descritivos e inferências, seguido da discussão dos mesmos, onde comparamos os resultados obtidos com outras investigações. Desta forma conseguimos retirar algumas conclusões e por último, damos à comunidade científica algumas aplicações práticas do nosso estudo, baseada numa crítica pessoal onde mencionamos as dificuldades na realização do estudo e onde fazemos algumas sugestões para investigações futuras.



## PARTE I - Revisão de Literatura

### 1. Motivação

A palavra motivação, advém da expressão latina *movere* que significa mover. Então, o que nos leva a agir? A motivação resulta de uma mudança no estado interno que leva a uma necessidade, que conseqüentemente resulta na movimentação e execução de determinado objetivo (Davidoff, 2001). Já o motivo, segundo Magill (2001) é um impulso interior que leva um indivíduo a atuar e ter determinado comportamento. No entanto, os motivos que influenciam esses comportamentos podem ser distintos.

Maslow (1970) apresenta a teoria Motivacional da Hierarquia das Necessidades (figura 1), onde propõe que as necessidades dos seres humanos estão hierarquizadas, isto é, na base encontram-se as necessidades fisiológicas imprescindíveis à sobrevivência, e no topo da pirâmide estão as necessidades mais refinadas, sendo que, segundo o autor só é possível passar para o patamar seguinte quando as necessidades “inferiores” estão satisfeitas, assim assumindo que as necessidades “inferiores” se sobrepõem às “superiores”.



Figura 1 - Pirâmide de Maslow (Maslow, 1970).

Deci e Ryan (1985) propuseram a Teoria da Autodeterminação, na qual os autores referem que os motivos para realizar determinada tarefa ou comportamento, são agrupados em diferentes categorias, isto é, os indivíduos que tenham objetivos inerentes a si próprio (Ex: Praticar AFANs para desenvolver as suas competências ou por prazer próprio) são autônomos ou mais autodeterminados, e os indivíduos com objetivos que são inerentes a contingentes externos (Ex: Praticar AFANs porque os amigos praticam) são controlados.

Os mesmos autores mencionam ainda subcategorias motivacionais que se diferenciam entre si no que respeita à intensidade e orientação. Iremos começar por explicar as categorias gerais, nomeadamente a amotivação, motivação extrínseca e a motivação intrínseca, passando depois às suas subcategorias que formam o Continuum da Teoria da Autodeterminação (figura 2).

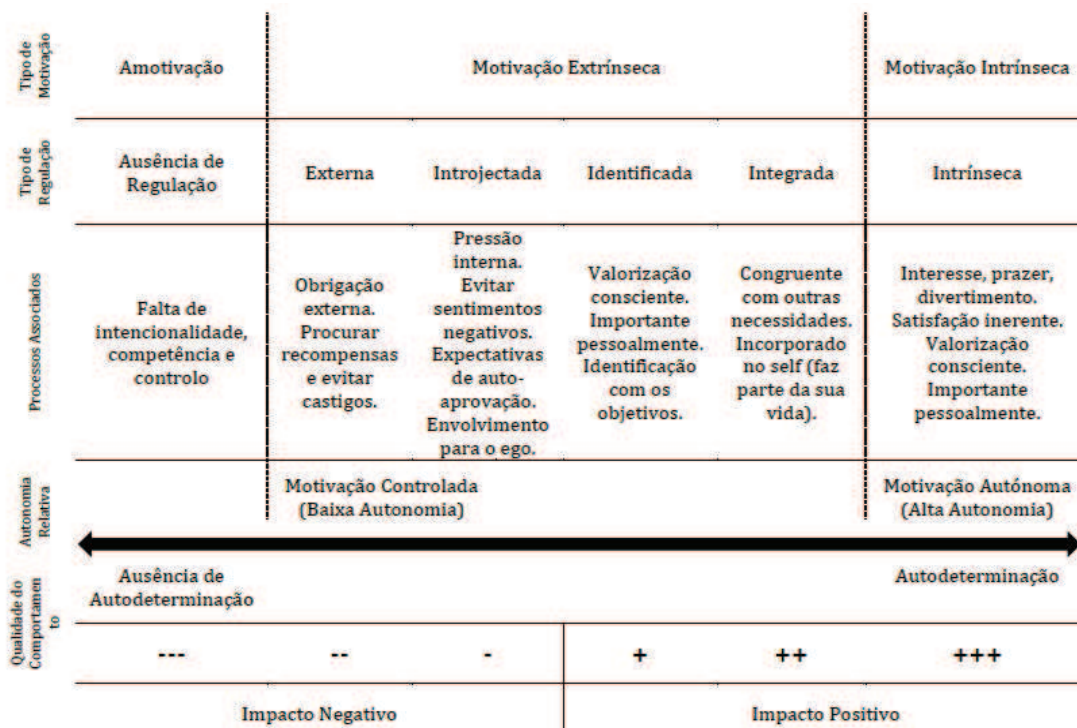


Figura 2 - Continuum da Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000b).

Anos mais tarde, em 1997, Robert Vallerand apresentou o Modelo Hierárquico da Motivação (figura 3), constituída por três níveis motivacionais diferentes em termos de incidência sobre o indivíduo, e por isso hierarquizados da seguinte forma: o nível global, é o abrangente dos três, este define a motivação como algo estável, na qual se pode considerar como um traço da personalidade do indivíduo na sua interação com o ambiente; o nível contextual assume a motivação como uma orientação preferencial do indivíduo para um determinado contexto, como por exemplo a prática desportiva; o nível situacional considera a motivação de uma forma instável, e tem em conta a quantidade de fatores ambientais que podem influenciar as ações do indivíduo, sendo que este nível diz respeito à motivação do indivíduo numa determinada tarefa ou situação específica. Em qualquer um dos níveis propostos por Vallerand (1997) a orientação motivacional pode centrar-se no continuum da motivação, portanto, intrínseca, extrínseca ou amotivação. Estes são mediados pelas necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), isto é, as determinantes motivacionais dependem da perceção que os indivíduos têm da satisfação das suas necessidades psicológicas básicas, sendo que as consequências motivacionais podem ser de carácter afetivo, cognitivo e/ou comportamental. É importante mencionar que todos os níveis supracitados podem influenciar-se entre si, e que normalmente resultados positivos advêm de motivação intrínseca (Vallerand, 1997, 2007). A satisfação das três necessidades psicológicas básicas gera uma determinada orientação motivacional que geram em cada indivíduo consequências de carácter cognitivo, afetivo e/ou comportamental.

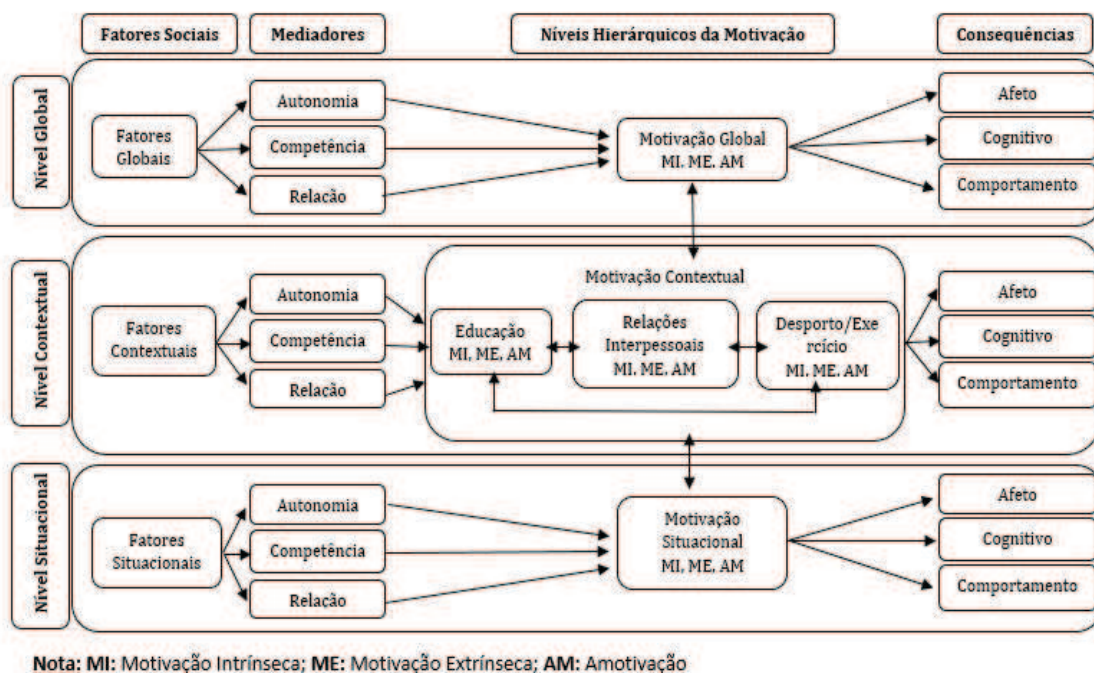


Figura 3 - Modelo Hierárquico da Motivação intrínseca e Extrínseca (Vallerand, 1997, 2007).

### 1.1. Motivação Intrínseca

Este tipo de motivação advém do interesse, do divertimento, da satisfação, isto é, a prática só por si é de importância pessoal, sendo esta a componente motivacional mais autodeterminada e associado a resultados mais positivos para o indivíduo (Leal, Miranda, & Carmo, 2013; Ryan & Deci, 2000a, 2000b).

Segundo a teoria da autodeterminação e o modelo hierárquico, a motivação depende da satisfação das necessidades psicológicas básicas, estudos mostram que os indivíduos que sentem as suas necessidades psicológicas básicas satisfeitas têm tendência a realizar comportamentos mais autodeterminados (Monteiro, et al., 2018; Monteiro, Pelletier, Moutão, & Cid, 2018; Jowett, et al., 2017; Quested, et al., 2013; Guzmán & Kingston, 2012).

Outras investigações também encontraram evidências de que comportamentos mais autodeterminados estão associados a maiores índices de divertimento (Monteiro, et al., 2017), menor probabilidade de *dropout* (Sarrazin, Vallerand, Guillet, & Cury, 2002), maior persistência na prática (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001), entre outras consequências benéficas aos praticantes.

### 1.2. Motivação Extrínseca

A motivação extrínseca é referente a comportamentos realizados por um resultado externo ao indivíduo, como por exemplo, a realização de uma modalidade desportiva que o indivíduo possa não se identificar tanto numa determinada fase, mas tem bastante competência para a mesma e por isso continua a praticar, pois consegue sobressair e obter reconhecimento social (Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 2007).

Numa perspetiva multidimensional, a motivação extrínseca abrange quatro tipos de regulação, e tal como já foi referido anteriormente estas diferem umas das outras. A **regulação externa** é a motivação mais controlada da motivação extrínseca, pois os indivíduos sentem obrigação e procuram recompensas externas à prática; a **regulação introjectada** onde os indivíduos praticam atividades para evitar sentimentos negativos ou penalizações; a **regulação identificada** os indivíduos praticam uma atividade pois querem desenvolver alguma competência específica; e a **regulação integrada** cuja regulação é a mais autodeterminada da motivação extrínseca, em que os indivíduos praticam as atividades pois estas estão associadas aos seus objetivos pessoais e faz parte da sua vida, no entanto a prática continua a ter uma motivação externa (Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 1997; 2007).

### 1.3. Amotivação

A amotivação refere-se a qualquer indivíduo que realize uma determinada atividade ou ação, sem qualquer motivação ou intencionalidade, ou seja, estes indivíduos não sentem prazer, propósito e/ou razão para a execução desses comportamentos, pois estes não vão ao encontro do self (Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 1997; 2007).

Indivíduos que participam nas atividades por motivação controlada, especialmente a amotivação têm tendência a ser menos persistentes do que os indivíduos intrinsecamente motivados (Deci & Ryan, 1985).

Em relação a abandono desportivo, Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, e Murcia (2010) concluíram no seu estudo que a causa de *dropout* está associada a níveis elevados de amotivação, de regulação externa e introjetada, bem como insatisfação na perceção da necessidade de relação e da autonomia.

## 2. Natureza da Motivação para a Prática ou Não prática das AFAN

A prática de atividades no meio natural só começou a ser considerada num fase histórica denominada pós-modernidade, pois com a revolução industrial veio um aumento dos tempos livres, e como consequência as pessoas com menor solicitação de trabalho físico praticavam atividades físicas no meio natural, como forma de evitar transtornos físicos e psicológicos (Sicilia, 1999).

As AFANs têm despertado cada vez mais interesse e curiosidade na população, pelo que se torna deveras importante perceber quais os motivos que levam os indivíduos à prática das atividades de aventura e natureza, bem como os motivos de não prática das mesmas (Pereira, 2013). Este interesse da sociedade no desporto, nos seus mais variados contextos, dos quais as AFAN se enquadram, fazem com que haja maior necessidade de investigação sobre a temática, como os motivos que levam a população a praticar ou não tais modalidades (Veigas, Catalão, Ferreira, & Boto, 2009).

Dito isto, a motivação tem sido bastante investigada, pois é considerada por vários autores como a explicação da ação humana (Deci & Ryan, 1985; Lourenço & Paiva, 2010; Weinberg & Gould, 2014), e sendo a área do desporto e atividade física uma delas, devido aos seus benefícios físicos, psicológicos e sociais (Saba, 2001).

Em 1995 quando estes “novos desportos”, começaram a aparecer, Miranda, Lacasa e Muro (1995) referem no seu estudo as razões que acreditavam estar associadas à rápida difusão destas modalidades, como as emoções e sensações sentidas pelos participantes (Ex: liberdade), o facto de proporcionarem um refúgio da urbanização e da sua vida rotineira, o prazer intrínseco, o contacto com a mãe natureza atrai outros estados de consciência que podem ser utilizados em práticas pedagógicas e educativas. Por estes motivos e outros, já na época, algumas empresas aproveitaram o potencial e aceitação social por estas modalidades para fomentar o trabalho em equipa dos seus colaboradores.

Atualmente as crianças e jovens da europa nascem em ambientes maioritariamente urbanos, pelo que não são estimulados nem estão acostumados ao contacto com o meio ambiente, nem a atividades físicas nesse meio. No entanto, a prática num contexto de natureza é fundamental para os jovens, pois retira-os da rotina diária e permite-lhes desenvolver características físicas e psicológicas que vão servir de preparação para a sua vida adulta, numa sociedade já muito desenvolvida, das quais iremos enunciar (Serrano & Petrica, 2011):

- Desenvolvimento da autonomia, autocontrolo e autoestima;
- Compensa o cansaço cognitivo que advém da escola;
- Desenvolvem o respeito pela natureza, enquanto partem para a descoberta de um novo contexto (aventura);
- Desenvolvimento de relações interpessoais, espírito de camaradagem, bem como, reconhecer e aceitar regras comportamentais da sociedade;
- Desenvolvimento dos seus conhecimentos (Ex: modalidades, comportamentos motores);

- Descobrir e desenvolver as suas capacidades, a sua personalidade, os seus medos e consequentemente a sua tomada de decisão.

Conhecendo alguns dos benefícios da prática de AFANs, quisemos também conhecer qual a distribuição de praticantes por género. No entanto, como não tivemos acesso ao número de praticantes que fazem parte do desporto escolar a nível nacional, elaborámos uma compilação com os atletas federados (tabela 1), sendo que apenas colocámos algumas das modalidades de aventura na natureza, e que fazem parte da oferta educativa ou estão inseridas no Programa Curricular de Educação Física. Assim, observamos que, no escalão “Até juniores” a maior parte dos praticantes nas modalidades apresentadas são do género masculino, exceção feita na “Canoagem” e na “Vela”, que são as modalidades com maior número de praticantes femininas.

**Tabela 1** - Número de praticantes federados em 2016 por escalão e género “Até juniores” em Portugal (Fonte: IPDJ, 2018).

Modalidade	Género	Praticantes Federados	Total
<b>Campismo e Montanhismo</b>	Feminino	284	636
	Masculino	352	
<b>Canoagem</b>	Feminino	404	1340
	Masculino	936	
<b>Orientação</b>	Feminino	174	432
	Masculino	258	
<b>Tico com Arco</b>	Feminino	19	68
	Masculino	49	
<b>Vela</b>	Feminino	366	1088
	Masculino	722	
<b>Total</b>	Feminino	1247	3564
	Masculino	2317	

Em termos socioculturais, já desde os tempos antigos que a sociedade impõe “papéis” previamente determinados consoante o sexo com que se nasce, sendo que a mulher esteve muitas vezes limitada a afazeres domésticos e a cuidar da família (Goellner, 2000). Atualmente a população feminina tem-se afirmado em vários campos e um deles são as AFANs, mostrando as suas aptidões físicas, a capacidade de enfrentar o desconhecido e novos desafios, sem perder a sua feminilidade, valores e expressões que eram geralmente remetidos para o género masculino, e no contexto da prática desportiva na natureza, estes valores e qualidades parecem manifestar-se em ambos os géneros do mesmo modo (Silva, Marinho, & Schwartz, 2005).

Segundo Cratty (1984) um indivíduo ao demonstrar o seu esforço, habilidade e competência numa tarefa por ele selecionada, tende a transferir os resultados positivos para a sua vida quotidiana, o que consequentemente lhe confere reconhecimento, melhorias motivacionais e vontade de se superar.

Veigas, Catalão, Ferreira e Boto (2009) realizaram um estudo com o intuito de perceber os motivos para a prática de desporto escolar em diversas escolas de Vila Real, no qual contaram com 289 participantes numa faixa etária entre os 9 e os 18 anos.

Estes autores concluíram que os motivos associados à prática regular são de carácter intrínseco, em que o género masculino dá mais importância à “Realização/Estatuto” e “Divertimento” e o género feminino está mais motivada pela “Orientação para o Grupo”. Ainda no mesmo estudo, os autores foram ver a relação dos praticantes do desporto escolar com a sua área de residência, onde os seus resultados mostraram que os valores médios nas variáveis do QMAD são mais elevados nos residentes rurais em quase todas as variáveis face aos residentes urbanos, com exceção da “Realização/Estatuto”, mas sem diferenças estatisticamente significativas em nenhuma delas.

Noutra investigação que envolveu 907 alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico de diversas escolas pertencentes ao concelho da Maia, em que 453 eram do género feminino e 454 do género masculino. Ao aplicar o QMAD os investigadores encontraram diferenças estatisticamente significativas na variável “competição” em função do género, sendo que o valor médio do género masculino é superior e as motivações mais valorizadas pelo género feminino são a “forma física” e o “desenvolvimento de competências”. Os mesmos autores foram seguidamente comparar as médias entre duas faixas etárias (12-13 e 14-15 anos), e encontraram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis “forma física”, “desenvolvimento de competências”, afiliação geral e específica”, sendo que nestas os valores médios são superiores para a menor faixa etária. Aplicaram também o IMAAD onde foram comparadas as médias entre géneros, sendo que o género feminino apresentou valores médios superiores em todas as variáveis, e as variáveis “aversão desportiva/incompetência” e “falta de apoio/condições” onde tiveram diferenças estatisticamente significativas. Tal como anteriormente os autores investigaram também os motivos para a não prática em função das duas faixas etárias já referidas, o motivo mais valorizado em termos de valores médios em ambas as faixas etárias foi a “falta de tempo/condições” e o menos valorizado a “estética/insatisfação”, em termos de diferenças estatisticamente significativas, só na variável “desinteresse pelo esforço físico” (Correia, 2014).

Em relação a diferenças motivacionais para a prática de AFANs ou prática desportiva em geral entre áreas de residência (rural e urbana), Fernandes, Lázaro e Vasconcelos-Raposo (2005) aplicaram o IMAAD numa amostra de 321 indivíduos sedentários entre os 20 e os 67 anos, que foram diferenciados em 3 grupos residenciais (áreas predominantemente rurais, medianamente urbanas e predominantemente urbanas). Os resultados mostraram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis “falta de apoio/condições”, “desinteresse pelo esforço físico” e “Falta de Tempo”, sendo que nesta última os residentes predominantemente rurais são os que mais valorizam este factor, enquanto que na “falta de apoio/condições”, as diferenças estatisticamente significativas estão entre os dois grupos urbanos. Em termos de diferenças entre géneros estes mostraram que o fator mais valorizado para a abstinência da atividade física é a “falta de tempo” e está associado com o género feminino. No entanto, Gonçalves (2004) procurou diferenças nos estilos de vida entre jovens do concelho de Boticas (Rural) e Braga (Urbano). Este refere que os residentes

rurais apoiam-se nos fármacos e alimentação para melhor a sua saúde, enquanto os residentes urbanos preferem a atividade física e exercício, no entanto este não encontrou diferenças estatisticamente significativas neste aspeto, mas refere que os residentes do meio rural são mais activos embora não disponham de tantas infraestruturas para a prática desportiva como os residentes urbanos, daí os jovens citadinos utilizarem a prática desportiva nessas infraestruturas de forma a combater o stress e o sedentarismo. Desta forma compreende-se a diversidade motivacional existente, derivada da influência de inúmeros fatores, sendo que as atividades em ambiente natural poderão ser uma mais valia para as faixas etárias mais jovens aprenderem e assimilarem valores sociais importantes, como a admiração, respeito e preservação do meio natural (Rosário, 2006).

No Paraná Caruzzo, et al., (2017) foram avaliar 268 alunos (138 do género feminino e 130 do género masculino), estes pertenciam ao ensino médio e fundamental brasileiro e têm uma idade média de 14 anos. Os investigadores utilizaram o QMAD e encontraram diferenças estatisticamente significativas no “status” e no “desenvolvimento de competências” em função do género, sendo que os valores médios do género masculino nestas categorias são superiores aos valores do género oposto. Cid (2002) refere no seu estudo que na faixa etária dos 15-20 anos os motivos mais valorizados para a prática desportiva são “manter a forma e condição física”, “prazer” e o “divertimento”, resultados estes que estão em consonância com os de Sousa (2004), no seu estudo sobre a motivação para a prática de desporto escolar no concelho de Viseu. Já Januário, Colaço, Rosado, Ferreira, e Gil (2012) investigaram os motivos para a prática em 1016 alunos entre os 10 e os 20 anos da zona da Grande Lisboa, e referem que os motivos para a prática são mutáveis em função da idade, isto é, à medida que os alunos vão ficando mais velhos passam a valorizar mais o “Estatuto”, a “Socialização” e a “Libertação de Energia” em detrimento de influências externas e do “Trabalho de Equipa”.

## **2.1. Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN)**

Com o passar dos anos, temos assistido de um modo geral, a um desenvolvimento e expansão das zonas urbanas em detrimento de espaços verdes e manutenção de espaços naturais, fazendo com que a relação homem e natureza esteja cada vez mais distante (Fonseca, Gonçalves, & Rodrigues, 2010).

De acordo com Armbrust e Silva (2012), Melo (2009) ou Betrán e Betrán (1995), a terminologia utilizada para os “novos desportos” (um dos termos utilizados na altura) é bastante diversificada e por vezes diferentes designações são usadas para designar o mesmo objeto de estudo, assim temos: Atividades ao ar livre, esta surgiu no século XIX, designando as atividades físicas em ambiente natural; Desportos californianos, estes surgiram na Califórnia no século XX e designa modalidades como surf, windsurf, freesbe, skate-board, entre outros, sendo que estes eram encarados com uma filosofia pacifista e ambientalista, numa procura pela harmonia com a natureza e de uma prática livre em oposição a uma perspectiva competitiva; Atividades de ar livre e exploração,

esta surgiu em Portugal no início dos anos 80, e caracteriza-se pelo contacto do ser humano com o meio natural; Atividades físicas de natureza, este conceito foi proposto numa perspetiva em que não se pretendia a integração no meio, mas sim progredir na natureza, onde estava presente o risco e a incerteza em relação aos locais de prática; Desportos de aventura, esta designação engloba as atividades físicas praticadas em meio natural regidas por um conjunto de regras sendo que a prática está associada ao aparecimento de situações imprevistas, arriscadas e incertas; Desportos radicais, este conceito está relacionado com a adrenalina sentida pelos participantes de atividades ou modalidades dependentes de engenhos, em que o risco e os objetivos são mais exigentes, onde o ser humano procura superar as forças da natureza (ar, solo e água); Desportos Extremos, este foi uma termo generalizado nos anos 80, em que os indivíduos procuram superar limites “excessivos” onde levam os seus corpos ao extremo; Desportos de deslize, são modalidades que utilizam as forças da natureza como forma de propulsão; “Desporto de natureza” nomenclatura utilizada na legislação portuguesa, Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de Agosto, Alterado pelo Decreto Regulamentar n.º 17/2003, de 10 de Outubro. Que no seu artigo 2.º - Definições na alínea I) define desporto natureza “aquele cuja prática aproxima o homem da natureza de uma forma saudável e seja enquadrável na gestão das áreas protegidas e numa política de desenvolvimento sustentável”.

As Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) surgiram na década de 1970 e fixaram-se em 1990, numa sociedade em desenvolvimento e que sentiu a necessidade de aproximar a espécie humana da mãe natureza, como forma de promoção de competências, mas também para apreciar as suas paisagens naturais e “fugir” de pressões diárias (Betrán, 1995; Munhoz & Junior, 2004). Esta definição refere-se a qualquer atividade que se fundamente na utilização das forças e superfícies naturais com níveis de risco controlados, proposta originalmente por Betrán (1995). Esta nomenclatura abrange qualquer prática desportiva que enquadre a aventura numa ligação com o meio natural, sendo definidas como práticas individualizadas e que desenvolvem as capacidades motrizes em contexto natural (Betrán, 1995; Betrán & Betrán, 1995). De uma forma mais concreta, “Atividades Físicas” são atividades de dispêndio energético que necessitam de condições físicas específicas em função de determinada modalidade, “de Aventura”, é o termo utilizado que inclui o risco e a adrenalina sentidas pelos participantes durante a prática, e “na Natureza”, é o termo relativo ao meio natural o menos humanizado possível (Betrán & Betrán, 1995).

## **2.2. Atividades Físicas de Aventura na Natureza e a sua relação com o Turismo**

Antigamente só uma parcela da população (classes superiores) tinha poder económico para a realização de viagens, e assim aproveitar as vistas paisagísticas, sendo esta uma forma de status social, no entanto, os tempos mudaram e a sociedade moderna exige mais do que as paisagens (Fernández, 2002; Cunha, 2006). As pessoas atualmente procuram passar o seu tempo livre de uma forma mais ativa, por esse facto

muitas empresas começaram a utilizar as AFANs e as atividades de natureza na área turística, ou turismo ativo.

As atividades de Turismo Ativo desenvolvem-se num ambiente específico, ligando a prática desportiva e um contato privilegiado com a natureza. No entanto, o contato privilegiado com a natureza acarreta alguns riscos resultantes da interação de vários fatores, como o aumento da adrenalina, sensações positivas e vivências únicas (Blanco, 2012), para além dos fatores associados à estabilidade ou instabilidade do terreno, ou do meio onde se desenrola a prática.

Em Portugal, este tipo de turismo tem-se desenvolvido mais pela zona litoral do país. Bento, Murta, Sáez e Sáenz-López (2013) no seu artigo, em que aplicaram o questionário HEVA (*Herramienta de Valoración de la Calidad en el Turismo Activo*) em 183 empresas nacionais, concluíram que 35 empresas pertencem ao distrito de Faro, 24 em Lisboa e o 23 no Porto. Os autores perceberam também que a maioria destas empresas têm uma área de intervenção regional e/ou nacional (53%), sendo que as suas principais atividades e com maior sucesso em termos comerciais são os “circuitos e tours” (20%), as multiatividades (17%) e o pedestrianismo (15%).

Já mencionámos que o turismo activo em Portugal, é um serviço em que muitas empresas portuguesas estão a apostar, e por isso Portugal foi destacado por dois anos consecutivamente com o prémio de *Best National Tourism* (2016 e 2017), sendo que neste último com mais de 3 milhões de visitantes.

O litoral é muito apreciado pelos turistas e mesmo por residentes, sendo que muitos dos locais de preferência, são cidades no litoral, havendo uma grande concentração de pessoas em cidades como Lisboa e Porto. A figura 4 mostra os Parques e Reservas Naturais Portuguesas, onde podemos ver que a maioria é no litoral e junto à fronteira com Espanha, tendo em conta a diversidade de AFANs que é possível realizar, induz ser um dos fatores que levou muitas empresas a apostar no turismo ativo.



Figura 4 - Mapa da Rede Nacional de Áreas Protegidas em Portugal Continental (Fonte: ICNF, 2018).

### 3. Programa Curricular de Educação Física

Nas escolas, no 3º Ciclo do Ensino Básico, os jovens adquirem, fundamentalmente, os conhecimentos básicos sobre o basquetebol, o futebol, o andebol, a ginástica, o voleibol, entre outros, e, à medida que avançam nos graus de escolaridade, vão aprofundando os seus conhecimentos nas referidas atividades. Pode-se mesmo dizer que ao longo dos diferentes graus de escolaridade, os programas não variam muito as atividades, só variam a quantidade de conteúdos a abordar. Estes estão organizados para as diversas faixas etárias ou ano de escolaridade, de forma a corresponder com as capacidades dos alunos, e para os vários níveis existentes (Introdutório, intermédio e avançado) observam-se diferentes competências que os alunos têm de conseguir em cada modalidade para avançarem, isto de uma maneira geral (Jacinto, et al., 2001).

No entanto, à medida que a sociedade evolui são criadas as infraestruturas suficientes para que os jovens, nas associações, nos clubes, etc., possam praticar as referidas modalidades.

O facto destas modalidades serem tão “vulgares” no dia-a-dia leva a que os jovens procurem e idealizem a escola e, particularmente a disciplina de Educação Física, como um meio para descobrirem e praticarem novas modalidades e para usufruírem de novas experiências. E, caso tal não aconteça, é natural que a motivação e o entusiasmo destes jovens comecem a diminuir causando cada vez mais uma falta de interesse pela disciplina.

É importante que sejam proporcionadas aos jovens atividades e modalidades que lhes despertem o gosto pelo desporto ou pelas diversas atividades físicas e, as AFANs.

A Direção Geral de Educação dentro dos seus programas e projetos apresenta o Desporto Escolar, que visa a promoção da prática desportiva regular dos alunos durante o seu percurso letivo, e assim também contribuir para o seu sucesso escolar, promoção de estilos de vida mais saudáveis e desenvolvimento de princípios cívicos, Batista, Lercas, Ferreira, Taborda, e Faustino (2016) apoiam também que a prática de exercício físico tem uma correlação positiva com o rendimento académico.

Dentro do Desporto Escolar há atualmente a modalidade “Multiatividades ao Ar Livre” (MAAL), que consiste na prática de atividades de aventura e exploração da natureza, cujas atividades aparecem nos programas curriculares de Educação Física, e que têm como suporte essencialmente percursos de orientação.

Na tabela 2 apresentada a seguir, podemos ver a quantidade de alunos inscritos nas MAAL e na Orientação nos últimos 3 anos lectivos, onde os dados estão agrupados por escalões e géneros, sendo estes dados alusivos apenas ao distrito de Castelo Branco.

**Tabela 2** - Lista do número de alunos inscritos por escalões, nas MAAL e na Orientação no distrito de Castelo Branco (Fonte: Coordenação Local do Desporto Escolar - Castelo Branco 2017/18).

		Infantis						Iniciados			Juvenis			Juniores			Total		
		A			B			M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T
		M	F	T	M	F	T												
2015/ 16	MAAL	12	7	19	47	20	67	57	34	91	105	53	158	33	19	52	254	133	387
2016/ 17	MAAL	11	15	26	23	27	50	30	29	59	73	41	114	31	9	40	168	121	289
	Orientação	4	10	14	2	5	7	3	1	4							9	16	25
2017/ 18	MAAL	23	10	33	38	26	64	57	27	84	64	37	101	4	4	8	186	104	290

Legenda: *Multiatividades ao Ar Livre (MAAL)*

### 3.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar é um dos modelos propostos pelo Ministério da Educação para a promoção, sensibilização e competição, de atividades físicas e desportivas, sendo esta oferta de carácter obrigatório no ensino básico e secundário (Silva, Graça, Mata, Arriaga, & Silva, 2016).

Sendo o desporto um dos fenómenos sociais com maior impacto no nosso tempo e a prática de diversas atividades ser cada vez mais procurada é fundamental também perceber como estas se relacionam com o meio escolar, quais as motivações que levam a essas práticas. A descoberta de novas práticas desportivas são uma procura para aquilo que é a qualidade de vida e o bem-estar. Veigas, Catalão, Ferreira e Boto, (2009) referem que a prática da educação física e do desporto se consagrou, internacionalmente, como um direito fundamental, mas também como elemento essencial da educação e da cultura no desenvolvimento de aptidões, da vontade e do autocontrolo da pessoa, visando a sua inserção social e o pleno desenvolvimento das suas capacidades.

O desporto escolar é um meio de enorme relevância na formação desportiva, mas também um campo que possibilita e potencia o desenvolvimento social, relacional e pessoal. Pela participação no projeto, os alunos podem encontrar um espaço que vai ao encontro das suas motivações e expectativas, o qual pode contribuir para formar cidadãos civicamente mais capacitados (Cardoso, 2018)

O desporto escolar tem hoje uma relevante importância no processo educativo pois vem apresentar uma oferta educativa através da prática desportiva orientada e organizada. Dentro das diversas modalidades do desporto escolar, as MAAL são um bloco de um conjunto de atividades desportivas que dá ao jovem a oportunidade de

intervir diretamente com o meio envolvente e a despertar ações autónomas e espontâneas. O desporto escolar está ainda diretamente ligado à educação dos jovens para que através da prática desportiva de competição e de lazer este adote hábitos de vida saudáveis.

A preocupação dos países europeus e da Organização Mundial da Saúde (OMS), sobre as percentagens de inatividade física por parte da população que aumenta cada vez mais é uma realidade. O Eurobarómetro de 2017 inquiriu aproximadamente 28.000 pessoas em todos os países da União Europeia (UE), tendo em Portugal participado neste estudo 1089 indivíduos, dos quais os resultados mostraram que 74% dos portugueses “dizem nunca ou raramente praticar exercício” (percentagem média da UE de 60%), 80% dos portugueses “também dizem não praticar outro tipo de atividade física”, sendo que ambos os géneros têm uma taxa de inatividade superior à percentagem média da UE, e o género feminino tem uma taxa superior (84%) ao género masculino (72%). Desde 2010 que os portugueses praticam cada vez menos desporto de forma regular (5 vezes por semana), assinalando nesse mesmo ano de 2010, 9% era praticante regular, atualmente são apenas 5%.

Segundo a OMS, indivíduos entre a faixa etária dos 5 aos 17 anos, devem realizar pelo menos 60 minutos de atividade física moderada e/ou vigorosa por dia. À medida que a idade avança, aumenta também a probabilidade de não praticar atividade física. Segundo o Eurobarómetro de 2017 os professores de Educação Física precisam de arranjar estratégias com o intuito de motivar os mais jovens para uma prática regular de atividade física, em que o Professor de Educação Física Alexandre Henriques diz que “a nível escolar temos algum problema de desvalorização da atividade física” (Costa, 2018). O papel dos professores de Educação Física é assim de grande relevância, pois como referem os investigadores Standage, Duda, e Ntoumanis, (2003) e Murcia, Gimeno, e Coll (2007), um professor que promover aulas de Educação Física com base num clima autónomo em oposição a um clima autoritário, revela uma influência positiva nas necessidades psicológicas básicas (perceção de autonomia, competência e relação social) e que por sua vez desenvolve uma motivação mais autodeterminada.

Assim vemos a importância da prática de atividades físicas e desportivas, mas também a relevância da sua promoção nas faixas etárias mais jovens, ou mais concretamente no âmbito escolar, muito pelo facto dos benefícios associados à prática, em termos de desenvolvimento saudável a nível cognitivo, social, afetivo, emocional, físico, que terá como consequência a redução do risco de muitas doenças cardiovasculares (Fraile & Diego, 2006).

Segundo uma investigação dos investigadores supracitados, cuja a amostra foi superior a 1000 indivíduos com mais de 12 anos e praticantes de desporto escolar, distribuídos entre Portugal, Espanha, Itália e França, os jovens portugueses consideraram que a prática de desporto escolar é importante principalmente porque é bom para a saúde, mas também consideraram a componente competitiva como relevante, pois dos 4 países, Portugal foi o que obteve a percentagem mais elevada, e embora o desporto escolar deva dar ênfase à constituinte educativa e recreativa, também a competição não excessiva, ajuda no desenvolvimento do espírito de luta,

resiliência, a saber perder e ganhar, etc, mas a promoção da competição também pode promover a perda de autoestima, o aumento da violência e agressividade, entre outros, pelo que cabe aos educadores favorecer o melhor possível os aspetos positivos em detrimento dos negativos.

### **3.2. Multiatividades ao Ar Livre**

O programa curricular de educação física tem apenas nas matérias nucleares a modalidade de orientação e nas matérias alternativas outras, tal como a orientação, relacionadas com as Multiatividades ao Ar Livre (MAAL), como a canoagem, montanhismo/escalda, tiro com arco, prancha à vela e campismo/pioneirismo. Nas MAAL os jovens têm a possibilidade de ter contacto com elas, aprender e desenvolver as suas capacidades no meio ambiente, no entanto, é necessário haver viabilidade para a sua realização, o que depende e/ou pode ser mais propício à execução de certas modalidades, como por exemplo atividades de categoria água são mais favoráveis a acontecer se estivermos perto de um oceano ou rio.

As MAAL tal como já foram mencionadas, é uma modalidade incluída no Desporto Escolar que consequentemente, está associado ao Programa Curricular de Educação Física. As MAAL caracterizam-se, como já referimos anteriormente por Atividades de Aventura e Exploração da Natureza, estas têm como finalidade principal o desenvolvimento de Provas de Aventura. Como mencionado anteriormente e dada a especificidade e a abrangência das atividades que podem estar englobadas nas MALL, estas têm linhas orientadoras e reguladoras específicas, para além dos objetivos gerais do próprio desporto escolar. Desta forma destacamos alguns objetivos mencionados pela Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares – Direção de Serviços da Região Centro e que demonstram diretamente a sua preocupação com a envolvência deste tipo de atividades (Direção-Geral da Educação, 2018):

- Promover a prática desportiva competitiva em ambiente natural de forma equilibrada e desenvolver no grupo o gosto e respeito pela natureza;
- Promover a prática de desportos de aventura privilegiando a segurança;
- Desenvolver a autoconfiança e o trabalho em equipa;
- Promover a prática de diversos desportos de aventura e ar-livre inseridos numa única modalidade.

## **PARTE II - Organização e Planificação do Estudo**

### **1. Introdução**

Com a procura de novas atividades em contacto com a natureza, acreditamos que os jovens sejam também os possíveis beneficiários, devido à quantidade de processos físicos e psicológicos que podem ser descobertos e desenvolvidos, assim sendo, queremos verificar se existem diferenças no tipo de motivação entre géneros, no que toca à prática ou não prática de AFANs e/ou multiatividades (MAAL), sendo que nas AFANs abrangem todas as atividades físicas em meio natural, enquanto que as MAAL compreendem somente os alunos que praticam alguma das modalidades de natureza em contexto escolar.

### **2. Problemática**

Os fatores motivacionais influenciam na tomada de decisão para prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFANs) no desporto escolar. Deste modo, será que existem diferenças no tipo de motivação em função da oferta de escola neste tipo de atividades, em função do género e em função do local de residência, por parte dos jovens adolescentes do 3º ciclo do ensino básico no distrito de Castelo Branco?

#### **2.1. Objetivos**

##### **2.1.1. Objetivo Geral**

Esta investigação tem como base identificar as motivações, de jovens adolescentes do 3º ciclo do ensino básico, para a prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza. O estudo a desenvolver tem como principal objetivo geral, enunciar quais os motivos que levam os jovens a optar por atividades de aventura na natureza, quais as sensações que procuram aquando da escolha e quais as principais influências na escolha destas atividades.

##### **2.1.2. Objetivos Específicos**

- Verificar quais as principais atividades desportivas de aventura na natureza procuradas pelos alunos do 3º ciclo e quais as principais motivações para a sua escolha;
- Identificar se existem diferenças significativas nos fatores motivacionais entre os géneros masculino e feminino;
- Identificar se existem diferenças significativas nos fatores motivacionais em função do local de residência;
- Verificar quais as limitações encontradas pelos jovens para a não realização de atividades desportivas de aventura na natureza que gostariam de praticar;
- Verificar possíveis correlações entre idade e motivação para a prática e idade para a não prática de atividades desportivas de aventura na natureza pelos alunos.

## 2.2. Hipóteses de Investigação

**Hipótese 1** - Os alunos que não têm oferta de escola de multiatividades apresentam motivações para a não prática significativamente mais elevadas que os alunos que possuem esta oferta.

**Hipótese 2** - Os alunos que têm oferta de escola de multiatividades apresentam motivações para a prática significativamente mais elevadas que os alunos que não possuem esta oferta.

**Hipótese 3** - Os alunos residentes em meio urbano apresentam motivações para a prática significativamente mais elevadas que os alunos do meio rural.

**Hipótese 4** - Os alunos residentes em meio rural apresentam motivações para a não prática significativamente mais elevadas que os alunos do meio urbano.

**Hipótese 5** - Os alunos que praticam AFANs apresentam uma motivação para a prática significativamente mais elevada que as alunas que praticam AFANs.

**Hipótese 6** - As alunas que não praticam AFANs apresentam uma motivação para a não prática significativamente mais elevada que os alunos que não praticam AFANs.

**Hipótese 7** - À medida que a idade dos alunos aumenta, aumentam os níveis de motivação para a prática de AFANs.

**Hipótese 8** - À medida que a idade dos alunos aumenta, diminuem os níveis de motivação para a não prática de AFANs.

### 2.2.1. Fundamentação das Hipóteses

As AFANs têm despertado cada vez mais interesse e curiosidade na população, pelo que se torna deveras importante perceber quais os motivos que levam os indivíduos à prática das atividades de aventura e natureza, bem como os motivos de não prática das mesmas (Pereira, 2013), e atualmente os jovens europeus nascem maioritariamente em (...) zonas urbanas pelo que não são estimulados nem estão acostumados ao contacto com o meio ambiente, nem a atividades físicas nesse meio (...) (Serrano & Petrica, 2011) e daí criámos a **hipótese 1**.

As multiatividades caracterizam-se (...) por Atividades de Aventura e Exploração da Natureza cuja orientação é a modalidade base de sustentação no Programa Curricular de Educação Física, que também faz parte do desporto escolar. (...) um estudo com o intuito de perceber os motivos para a prática de desporto escolar em diversas escolas de Vila Real, no qual contaram com 289 participantes numa faixa etária entre os 9 e os 18 anos, (...) conclui-se que os motivos associados à prática regular são de carácter intrínseco (Veigas, Catalão, Ferreira, & Boto, 2009). Assim sendo, e como a motivação intrínseca está relacionada ao (...) interesse, divertimento, satisfação, isto é, a prática só por si é de importância pessoal, sendo esta a componente motivacional mais autodeterminada e associado a resultados mais positivos para o indivíduo (Leal, Miranda, & Carmo, 2013; Ryan & Deci, 2000a, 2000b), isto levou-nos à **hipótese 2**.

Em relação às motivações em função da área de residência, foram elaboradas as **hipóteses 3 e 4**. Fernandes, Lázaro e Vasconcelos-Raposo (2005) aplicaram o IMAD numa amostra de 321 indivíduos sedentários entre os 20 e os 67 anos, que foram

diferenciados em 3 grupos residenciais (áreas predominantemente rurais, medianamente urbanas e predominantemente urbanas). Os resultados mostraram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis “falta de apoio/condições” e “desinteresse pelo esforço físico”, sendo que no que diz respeito à variável “falta de tempo/condições” os residentes predominantemente rurais são os que mais valorizam este fator, enquanto que na outra variável mencionada as diferenças estatisticamente significativas estão entre os dois grupos urbanos. Já Veigas, Catalão, Ferreira e Boto (2009) foram ver a relação dos praticantes do desporto escolar com a sua área de residência, onde os seus resultados mostraram que os valores médios nas variáveis do QMAD são mais elevadas nos residentes rurais em quase todas as variáveis face aos residentes urbanos, com exceção da “Realização/Estatuto”, mas sem diferenças estatisticamente significativas em nenhuma delas.

Queremos também verificar as motivações em função dos géneros, e numa investigação que envolveu 907 alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico de diversas escolas pertencentes ao concelho da Maia, em que 453 eram do género feminino e 454 do género masculino. Ao aplicar o QMAD os investigadores encontraram diferenças estatisticamente significativas na variável “competição” em função do género, sendo que o valor médio do género masculino é superior e as motivações mais valorizadas pelo género feminino são a “forma física” e o “desenvolvimento de competências” (Correia, 2014). No estudo de Dâmaso (2014) sobre a motivação no futebol, cuja amostra era constituída por jovens entre os 8 e os 19 anos de idade, praticantes de futebol em Castelo Branco e de Coimbra, os resultados mostram que o ambos os géneros valorizam as variáveis: “prazer”, “competição”, “forma física” e “afiliação específica”, já a variável menos valorizada é o “estatuto” e por último a variável de “desenvolvimento de competências” que o género masculino também valoriza. Pelo que, com base em estudos como estes concebemos as **hipóteses 5 e 6**.

Segundo o artigo de Costa (2018) com as últimas estatísticas europeias, os portugueses realizam menos atividade física à medida que a sua idade aumenta, sendo os valores médios dos portugueses acima da média europeia, em muitas das faixas etárias do estudo. É também relevante referir que neste estudo os portugueses que participaram, responderam que a maior parte da atividade física que realizam é “no parque/ar livre”, e assim criámos as **hipóteses 7 e 8**.

### 2.3. Variáveis do Estudo

Durante uma investigação existem vários tipos de variáveis (dependentes, independentes, controlo). As variáveis independentes são aquelas que os investigadores utilizam para avaliar os efeitos sobre as variáveis dependentes (variáveis que queremos mensurar), por fim utilizam-se as variáveis de controlo para evitar outras influências nos resultados finais, (Análise Estatística .PT, 2013) assim sendo enumeramos as nossas variáveis.

- **Variáveis independente:** Prática de desporto escolar (não prática, prática de desporto escolar e prática de atividades físicas de aventura na natureza), género, meio de residência (rural, urbano);
- **Variáveis dependentes:** As dimensões da escala do Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD; Serpa e Frias 1991), nomeadamente: “Afiliação Específica”, “Afiliação Geral”, “Competição”, “Desenvolvimento de Competências”, “Emoções”, “Estatuto”, “Forma Física” e “Prazer”. As dimensões da escala do Inquérito de Motivação para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD; Pereira e Vasconcelos-Raposo 1997), ao qual pertencem as dimensões: “Aversão Desportiva/Insatisfação”, “Estética/Incompetência”, “Falta de Apoio/Condições”, “Desinteresse pelo Esforço Físico” e “Falta de Tempo”;
- **Variáveis de controlo:** Instituições; ciclo de estudos – 3º ciclo do ensino básico.

### 3. Metodologia

#### 3.1. Introdução

Neste capítulo vamos mostrar como foi feito o levantamento dos dados, em termos de instrumentos de avaliação e protocolos associados, bem como a caracterização dos jovens que fizeram parte deste estudo de caráter exploratório transversal e quantitativo.

Assim começamos pela caracterização da nossa amostra e seguidamente, são descritos os questionários utilizados, bem como os procedimentos que utilizámos para o tratamento dos mesmos.

#### 3.2. Caracterização da Amostra

Neste subcapítulo iremos caracterizar e descrever a nossa amostra de acordo com os dados fornecidos. Segundo Júnior, (2009) a escolha adequada da população e a seleção de uma amostra são de grande importância para qualquer investigação. De todos os alunos das duas instituições (população), seleccionámos uma amostra constituída apenas por alunos do 3º ciclo do ensino básico (variável de controlo), pelo que a amostra seja por conveniência, onde participaram neste estudo 183 jovens entre os 12 e os 19 anos de idade, destes 86 são do género feminino (47%) e 97 são do género masculino (53%), os restantes valores descritivos são apresentados na tabela 3.

Tabela 3 - Médias, desvios padrão, mínimos e máximos da nossa amostra.

Género	N	Média de Idades	Moda	Mediana	Desvio Padrão	Mínimo (Idade)	Máximo (Idade)
Feminino	86	13,84	14	14	0,11	12	17
Masculino	97	14,1	13	14	1,25	12	19

Em termos e área residencial, verificámos que 63,7% (N=116) da nossa amostra vivem em meio urbano e os restantes 36,3% vivem em meio rural (N=66), no gráfico 1 apresentado em baixo podemos observar que as jovens do género feminino da nossa amostra são maioritariamente residentes de ambiente rural, enquanto os jovens do género masculino são mais citadinos.

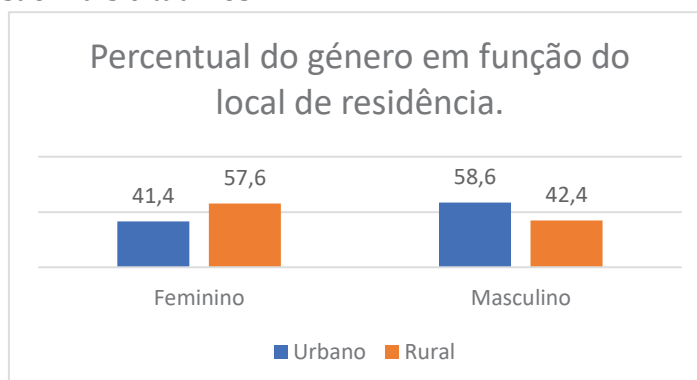


Gráfico 1 - Percentual do género em função do local de residência.

Passando à prática desportiva, observamos que há mais jovens do género masculino a praticar regularmente desporto (N=67; 69,8%) do que não praticantes (N=29; 30,2%), contrariamente ao género feminino em que há mais jovens não praticantes (N=44; 51,2%), do que praticantes regulares (N=42; 48,8%) embora seja uma diferença mínima (gráfico 2). Após a análise das respostas dos jovens participantes, constatámos que de todas as modalidades praticadas as que se destacam são o “Futebol” (N=37), seguindo-se o “Atletismo” (N=18), e o “Basquetebol” (N=12) e “Natação” (N=12).

Em relação à prática de AFANs, na nossa amostra 91,3% (N=167) pratica alguma AFAN, mais concretamente, 79 são do género feminino (91,7%) e 88 são do género masculino (90,7%), os restantes 16 são os não praticantes (8,7%). Dentro das várias modalidades praticadas pela nossa amostra, as que mais sobressaíram foram, a “Escalada em parede artificial” (N=94), o “Tiro com Arco” (N=85), “BTT” (N=82), “Orientação” (N=69) e o “Paintball” (N=60).

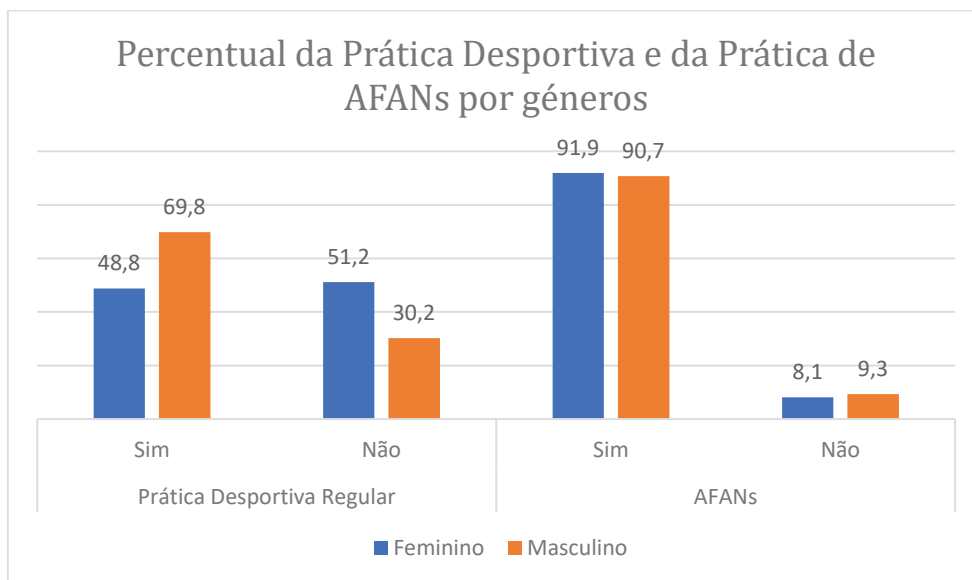
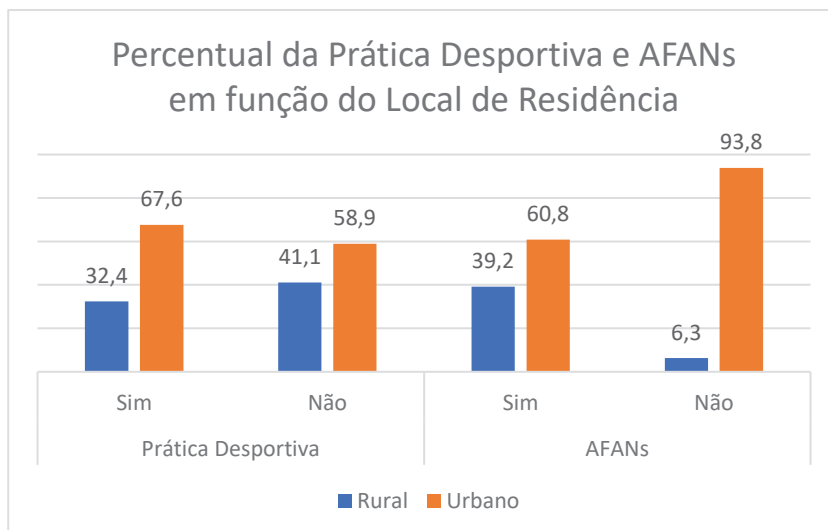


Gráfico 2 - Percentual da prática desportiva regular e prática de AFANs, entre géneros.

Observámos pelo gráfico 3, que a prática de modalidades desportivas por parte dos jovens residentes em meio rural é menor (N=35; 32,4%) do que os residentes urbanos (N=73; 67,6%), no entanto há mais não praticantes residentes em meio urbano (N=43; 58,9%) do que residentes rurais (N=30; 41,1%).

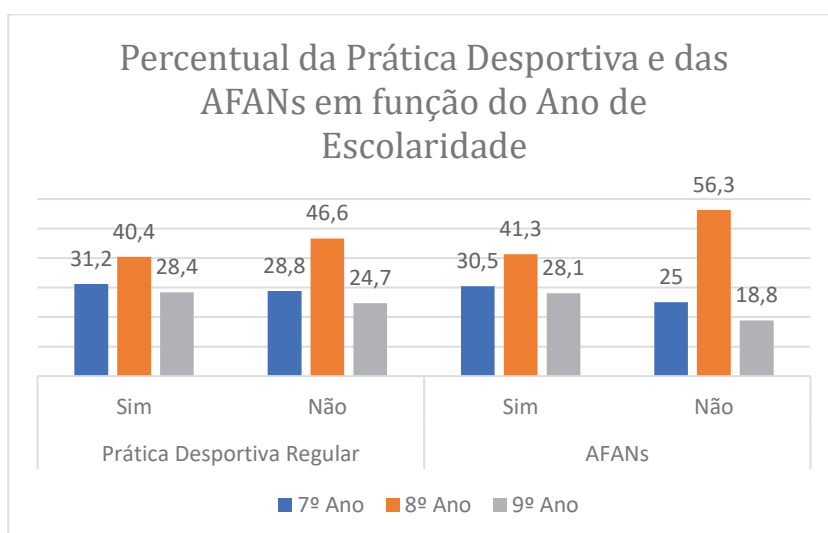
A grande maioria da nossa amostra é praticante de pelo menos uma AFAN, verificámos que apenas 1 jovem residente rural é que não pratica nenhuma AFAN (6,3%), e dos 116 residentes citadinos, somente 15 não praticam nenhuma AFAN (93,8%).



**Gráfico 3** - Percentual da prática desportiva regular e da prática de AFANs em função do local de residência.

Podemos ver a partir do gráfico 4 a baixo, nos percentuais de praticantes regulares de desporto que o 7º ano tem 34 praticantes (31,2%) para 21 não praticantes (28,8%), o 8º ano é o mais elevado com 44 praticantes (40,4%) e 34 não praticantes (46,6%), e no 9º ano são 31 praticantes (28,4%) para 18 não praticantes regulares (24,7%).

Em relação às AFANs o número de praticantes é mais elevado em todos os anos de escolaridade em relação aos praticantes desportivos regulares, nomeadamente o 7º ano tem 51 praticantes de alguma AFAN (30,5%) e 4 que não praticam nenhuma (25,0%), o 8º ano tem 69 praticantes (41,3%) e 9 não praticantes (56,3%) e por último o 9º ano, com 47 praticantes e 3 que não praticam (18,8%).



**Gráfico 4** - Percentual da prática desportiva regular e da prática de AFANs em função do ano de escolaridade.

### **3.3. Procedimentos de Recolha de Dados**

Um dos aspetos fundamentais da amostra, seria o facto de estes jovens frequentarem o 3º ciclo do ensino básico em escolas com oferta educativa na área das Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) e em escolas sem essa oferta educativa.

Assim sendo contactámos a Coordenação Local do Desporto Escolar de Castelo Branco (CLDE CB) de forma a conseguirmos saber quais as escolas a contactar. Após este contacto encetámos contactos com a Escola Palmeiras Castelo Branco a qual não tinha esta oferta educativa e com a escola Ribeiro Sanches de Penamacor a qual tinha oferta educativa (Anexo C).

Foram solicitadas autorizações para a aplicação dos questionários (Anexo B), e posteriormente numa reunião com os professores de educação física das escolas com o intuito de dar a conhecer o nosso estudo, pedimos a colaboração dos mesmos, que com grande abertura se disponibilizaram para nos auxiliar. Assim sendo foi efetuado um guião de aplicação para fornecer aos professores de educação física (Anexo A), que iriam aplicar o questionário, e além deste, foi efetuada uma reunião para explicitar quais os procedimentos a efetuar na sua aplicação.

Portanto, dos 200 questionários distribuídos pelos jovens, 17 questionários ou não foram devolvidos por falta dos jovens e/ou por preenchimento incorreto dos mesmos, pelo que a nossa amostra final foi definida por 183 jovens dos 12 aos 19 anos de idade, estudantes em escolas do distrito de Castelo Branco com e sem oferta educativa na área das AFANs.

### **3.4. Instrumentos de Investigação**

#### **3.4.1. Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)**

O QMAD (Serpa e Frias, 1991) traduzido e adaptado do PMQ (Gill, Gross, & Huddleston, 1983) este instrumento é formado por 30 itens, agrupados em 6 fatores, sendo o fator 1- Realização/Estatuto, fator 2- Objetivos Desportivos, fator 3- Orientação para o Grupo, fator 4- Excitação, fator 5- Divertimento e o fator 6- Influência Social. A escala de avaliação é crescente, com 5 pontos, variando de 1 – “nada importante”, 2- “pouco importante”, 3- “importante”, 4- “muito importante”, e o 5 – “totalmente importante”. A análise fatorial dos 30 itens deu origem a 8 fatores motivacionais identificados por Fonseca e Maia (1996): Afiliação específica – itens 8, 9, 18 e 27; Afiliação Geral – itens 2, 11 e 22; Competição – itens 20 e 26; Desenvolvimento de competências – itens 1, 10 e 23; Emoções – itens 4, 7 e 13; Estatuto – itens 3, 5, 12, 14, 19, 21 e 28; Forma Física – itens 6, 15, 17 e 24; Prazer – itens 16, 29 e 30.

#### **3.4.2. Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD)**

O IMAAD, desenvolvido por Pereira e Vasconcelos-Raposo (1998), é formado por 39 itens. É constituído por 5 fatores, sendo o fator 1- Aversão Desportiva/Insatisfação,

fator 2 – Estética/Incompetência, fator 3 – Falta de Apoio/Condições, fator 4 – Desinteresse pelo Esforço Físico e o fator 5 – Falta de Tempo. A escala de avaliação é crescente, com 5 pontos, sendo que o 1 representa – “discordo plenamente”, 2 – “discordo”, 3 – “nem concordo nem discordo”, 4 – “concordo” e o 5 – “concordo plenamente”.

### 3.5. Procedimentos Estatísticos

Após a introdução dos dados no programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS 21.0), conseguimos obter os valores descritivos das nossas variáveis. Seguidamente realizámos o teste de normalidade *Kolmogorov-Smirnov* pois a amostra é superior a 30 indivíduos, e com esses resultados utilizámos o Teste-T de amostras independentes para as variáveis paramétricas, nomeadamente “Emoções” e “Estatuto” (QMAD) e todas as variáveis do IMAAD, para as restantes variáveis do QMAD (“Prazer”, “Competição”, Desenvolvimento de Competências”, “Forma Física”, “Afiliação Geral” e “Afiliação Específica”), utilizou-se a teste *U-MannWhitney* pois são não paramétricas.

Com o intuito de perceber se à medida que a idade avança, aumenta a motivação para a prática de AFANs, e como nem todas as variáveis cumpriam o suposto de normalidade realizámos uma correlação de *Spearman*, para a idade e as variáveis do QMAD. Como o suposto de normalidade foi cumprido nas dimensões do IMAAD, utilizámos uma correlação de *Pearson* para correlacionarmos as suas variáveis constituintes e a idade.

Para a análise estatística tivemos em consideração um intervalo de confiança de pelo menos 95%,  $p \leq 0,01^{**}$  e  $p \leq 0,05^{*}$ .



## PARTE III - Apresentação e Discussão dos Resultados

### 1. Introdução

Seguimos agora com a apresentação dos dados recolhidos através dos instrumentos de avaliação utilizados, bem como os resultados adquiridos após o seu tratamento estatístico.

### 2. Análise dos Resultados

#### 2.1. Análise Descritiva

Na tabela 4 apresentada a seguir são apresentados os valores descritivos (Mínimos, máximos, médias e desvios padrão), bem como os testes à normalidade (*Kolmogorov-Smirnov*) e à fiabilidade ou consistência interna dos dados ( $\alpha$  de Cronbach) alusivos às diversas dimensões do QMAD e do IMAAD.

Em relação ao QMAD podemos observar pela tabela 4 que só as dimensões “Emoções” (0.13) e “Estatuto” (0.5) apresentam uma distribuição normal dos dados, pois  $p \geq 0.05$ . Quanto ao alfa de Cronbach verificámos que só a variável “Prazer” (0.49) não tem valores adequados de consistência interna, isto é, considera-se que os dados são fiáveis quando o  $\alpha \geq 0.7$  (Maroco & Garcia-Marques, 2006). No caso dos valores descritivos o valor médio mais elevado é da variável “Forma Física” ( $\bar{x} = 4.13 \pm 0.75$ ) e o valor mais baixo pertence às variáveis “Competição” ( $\bar{x} = 3.02 \pm 0.93$ ) e “Estatuto” ( $\bar{x} = 3.02 \pm 0.85$ ).

Quanto ao IMAAD, observamos que todas as variáveis apresentam uma distribuição normal dos dados e um resultado fiável em termos de consistência interna. Em termos de valores descritivos deste inquérito, os valores médios não têm muita oscilam, no entanto, o valor mais reduzido é da variável “Aversão Desportiva/Insatisfação” ( $\bar{x} = 2.06 \pm 0.76$ ) e o valor médio mais elevado é “Falta de Tempo” ( $\bar{x} = 2.57 \pm 0.97$ ).

**Tabela 4** - Estatística descritiva, suposto de normalidade e análise de fiabilidade das variáveis do QMAD e do IMAAD.

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Kolmogorov-Smirnov	$\alpha$ de Cronbach
<b>QMDA</b>						
Afiliação Específica	1	5	3.86	0.82	0.01*	0.7
Afiliação Geral	1	5	3.64	0.79	0.02*	0.73
Competição	1	5	3.02	0.93	0.02*	0.7
Desenvolvimento de Competências	2	5	3.78	0.77	0.02*	0.7
Emoções	1.33	5	3.52	0.80	0.13	0.7
Estatuto	1	5	3.02	0.85	0.50	0.79
Forma Física	2	5	4.13	0.75	0.001*	0.71
Prazer	1	5	3.47	0.85	0.007*	0.5
<b>IMAAD</b>						
Aversão Desportiva/Insatisfação	1	4.27	2.06	0.76	0.27	0.88
Estética/Incompetência	1	4.38	2.27	0.79	0.13	0.84
Falta de Apoio/Condições	1	4.20	2.35	0.79	0.25	0.81

<b>Desinteresse pelo Esforço Físico</b>	1	4.20	2.24	0.84	0.16	0.77
<b>Falta de Tempo</b>	1	5	2.57	0.97	0.10	0.73

\* $p \leq 0.05$  Não respeita o suposto de normalidade

Seguidamente são apresentados na tabela 5, os resultados quanto à oferta formativa de multiatividades nas escolas onde foram aplicados os instrumentos de investigação. Em relação ao QMAD, a média mais elevada é da variável “Forma Física”, tanto para os que praticam ou já praticaram ( $\bar{x} = 4.09 \pm 0.71$ ) alguma AFAN, bem como para os que nunca praticaram AFAN ( $\bar{x} = 4.15 \pm 0.76$ ), isto é, a motivação para a prática e não prática, neste caso específico, é a mesma. Quanto ao valor mais reduzido, para o grupo praticante a variável com o valor mais baixo é o “Estatuto” ( $\bar{x} = 3.14 \pm 0.79$ ).

**Tabela 5 - Médias e Desvios Padrão das dimensões do QMAD e IMAAD em função da prática ou não prática de multiatividades.**

	Sim		Não	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
<b>QMAD - Multiatividades</b>				
<b>Afiliação Geral</b>	3.86	0.81	3.86	0.83
<b>Afiliação Específica</b>	3.74	0.71	3.60	0.82
<b>Competição</b>	3.25	0.84	2.91	0.95
<b>Desenvolvimento de Competências</b>	3.77	0.66	3.78	0.82
<b>Emoções</b>	3.61	0.64	3.47	0.86
<b>Estatuto</b>	3.14	0.79	2.96	0.87
<b>Forma Física</b>	4.09	0.71	4.15	0.76
<b>Prazer</b>	3.58	0.69	3.42	0.91
<b>IMAAD - Multiatividades</b>				
<b>Aversão/Insatisfação</b>	2.17	0.86	2.02	0.71
<b>Estética/Incompetência</b>	2.34	0.90	2.23	0.74
<b>Falta de Apoio/Condições</b>	2.34	0.71	2.36	0.83
<b>Desinteresse pelo Esforço Físico</b>	2.36	1.02	2.20	0.75
<b>Falta de Tempo</b>	2.52	1.00	2.58	0.96

Como forma de perceber se as motivações que levam à prática de AFAN e de multiatividades, entre os géneros, feminino e masculino são “equivalentes” ou distintos, agrupámos os dados com apenas os indivíduos praticantes que constituem a nossa amostra (tabela 6).

Para os indivíduos praticantes de AFAN, ambos os géneros apresentam valores médios mais elevados na variável “Forma Física”, sendo a do género feminino ( $\bar{x} = 4.10 \pm 0.70$ ) mais reduzida do que a do género masculino ( $\bar{x} = 4.14 \pm 0.79$ ). Embora o motivo principal em ambos os géneros seja a “Forma Física”, os motivos com os valores mais reduzidos são distintos, concretamente no género feminino o “Estatuto” e a “Competição”,  $\bar{x} = 3.05 \pm 0.73$  e  $\bar{x} = 3.01 \pm 0.93$ , respetivamente, já no género masculino as variáveis invertem-se, sendo o “Estatuto”  $\bar{x} = 3.01 \pm 0.93$  e a “Competição”  $\bar{x} = 3.15 \pm 0.01$ .

Em relação aos praticantes de multiatividades no Desporto Escolar, verificamos que as motivações para a prática, em termos de valores médios são muito similares tanto para os praticantes de AFAN e de multiatividades. Assim como anteriormente, o principal motivo para a prática é a “Forma Física” sendo que o género feminino tem um valor médio mais baixo ( $\bar{x} = 4.03 \pm 0.67$ ), do que o género masculino ( $\bar{x} = 4.15 \pm 0.75$ ). Já as motivações com os valores médios mais reduzidos, são a “Competição” e o “Estatuto”, sendo que para o género feminino a “Competição” é a variável com o valor médio mais baixo ( $\bar{x} = 3.03 \pm 0.67$ ) e no género masculino é o “Estatuto” ( $\bar{x} = 3.17 \pm 0.90$ ).

**Tabela 6** - Médias e Desvios Padrão das dimensões do QMAD para os praticantes de AFANs e multiatividades, em função do género.

	Feminino		Masculino	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
<b>QMAD - Pratica AFAN: <u>Sim</u></b>				
<b>Afiliação Geral</b>	3.96	0.69	3.78	0.91
<b>Afiliação Específica</b>	3.74	0.71	3.56	0.85
<b>Competição</b>	2.87	0.81	3.15	0.01
<b>Desenvolvimento de Competências</b>	3.75	0.67	3.80	0.86
<b>Emoções</b>	3.45	0.70	3.59	0.87
<b>Estatuto</b>	3.05	0.73	3.01	0.93
<b>Forma Física</b>	4.10	0.70	4.14	0.79
<b>Prazer</b>	3.44	0.74	3.49	0.94
<b>QMAD - Multiatividades: <u>Sim</u></b>				
<b>Afiliação Geral</b>	3.95	0.63	3.76	0.98
<b>Afiliação Específica</b>	3.82	0.62	3.65	3.74
<b>Competição</b>	3.03	0.67	3.49	0.95
<b>Desenvolvimento de Competências</b>	3.62	0.50	3.93	0.79
<b>Emoções</b>	3.56	0.56	3.65	0.73
<b>Estatuto</b>	3.12	0.69	3.17	0.90
<b>Forma Física</b>	4.03	0.67	4.15	0.75
<b>Prazer</b>	3.54	0.68	3.63	0.70

A partir da tabela 7 onde são apresentados os valores médios e desvios padrão das motivações que os indivíduos consideram ser mais relevantes, mesmo não tendo oferta educativa de multiatividades. As componentes motivacionais que as jovens do género feminino consideram mais importantes são a “Forma Física” ( $\bar{x} = 4.14 \pm 0.72$ ) e a “Afiliação Geral e Específica” ( $\bar{x} = 3.97 \pm 0.72$ ;  $\bar{x} = 3.69 \pm 0.75$ ), já no caso do género masculino a componente motivacional que mais se destaca é a “Forma Física” ( $\bar{x} = 4.15 \pm 0.81$ ).

**Tabela 7 - Médias e Desvios Padrão das dimensões do QMAD para a não oferta de multiatividades, em função do género.**

QMAD - Oferta de Multiatividades: <u>Não</u>	Feminino		Masculino	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Afiliação Geral	3.97	0.72	3.78	0.89
Afiliação Específica	3.69	0.75	3.52	0.86
Competição	2.79	0.88	3.01	1.00
Desenvolvimento de Competências	3.82	0.75	3.75	0.88
Emoções	3.38	0.76	3.55	0.93
Estatuto	3.01	0.76	2.93	0.95
Forma Física	4.14	0.72	4.15	0.81
Prazer	3.39	0.77	3.44	1.01

Na tabela 8 em baixo, são apresentados os valores médios dos motivos para a não prática de multiatividades, tendo em conta quando há oferta educativa por parte da instituição de ensino e quando não há qualquer oferta. Assim, verifica-se que quando há oferta institucional, os principais motivos que levam os alunos a não praticar são, para o género feminino, a “Falta de Tempo” ( $\bar{x} = 2.52 \pm 0.83$ ) e o “Desinteresse pelo Esforço Físico” ( $\bar{x} = 2.37 \pm 1.00$ ), já o género masculino considerou como principal motivo a “Falta de Tempo” ( $\bar{x} = 2.52 \pm 1.20$ ) e a “Falta de Apoio/Condições” ( $\bar{x} = 2.42 \pm 0.82$ ), já o motivo considerado menos relevante é a “Aversão/Insatisfação”,  $\bar{x} = 2.05 \pm 0.72$  para o género feminino e  $\bar{x} = 2.33 \pm 1.00$  para o género masculino.

Quando não há a oferta educativa por parte da instituição, ambos os géneros consideram que os principais motivos que os leva a não praticar multiatividades na escola são, “Falta de Tempo” e a “Falta de Apoio/Condições”, sendo a “Aversão/Insatisfação” considerado o menos importante por ambos os géneros.

**Tabela 8 - Médias e Desvios Padrão das dimensões do IMAAD para a oferta e não oferta de multiatividades, em função do género.**

	Feminino		Masculino	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
<b>IMAAD - Oferta de Multiatividades: <u>Sim</u></b>				
Aversão/Insatisfação	2.05	0.72	2.33	1.00
Estética/Incompetência	2.31	0.85	2.38	0.99
Falta de Apoio/Condições	2.27	0.62	2.42	0.82
Desinteresse pelo Esforço Físico	2.37	1.00	2.33	1.08
Falta de Tempo	2.52	0.83	2.52	1.20
<b>IMAAD - Oferta de Multiatividades: <u>Não</u></b>				
Aversão/Insatisfação	2.12	0.64	1.94	0.75
Estética/Incompetência	2.36	0.67	2.15	0.78
Falta de Apoio/Condições	2.49	0.78	2.27	0.85
Desinteresse pelo Esforço Físico	2.23	0.71	2.18	0.78
Falta de Tempo	2.72	0.91	2.49	0.98

## 2.2. Análise Inferencial

Neste subcapítulo vamos expor os resultados obtidos a partir dos tratamentos/procedimentos estatísticos que realizámos, e assim aceitar ou rejeitar as hipóteses estipuladas inicialmente.

**Hipótese 1 - Os alunos que não têm oferta de escola de MAAL apresentam motivações para a não prática significativamente mais elevadas que os alunos que possuem esta oferta.**

Quisemos verificar se existem diferenças entre as motivações dos jovens para a realização de AFANs, assim realizámos o teste T para amostras independentes, para comparar entre as instituições com e sem oferta de AFANs. A partir da tabela 9, conseguimos verificar que em termos descritivos, todos os valores médios são mais elevados nos jovens participantes que não possuem oferta educativa de AFANs, sendo que só obtivemos diferenças estatisticamente significativas na variável “Falta de Tempo” (0.04), pelo que iremos rejeitar a hipótese 1.

**Tabela 9 - Nível de significância das comparações entre os jovens com e sem oferta educativa de MAAL.**

IMAAD	Oferta Educativa	N	Média	Desvio Padrão	Sig.
Aversão Desportivas/ Insatisfação	Sim	142	2.05	0.77	0.49
	Não	15	2.19	0.58	
Estética/Incompetência	Sim	141	2.23	0.81	0.15
	Não	16	2.54	0.63	
Falta de Apoio/Condições	Sim	147	2.34	0.78	0.47
	Não	14	2.5	0.90	
Desinteresse pelo Esforço Físico	Sim	147	2.22	0.86	0.28
	Não	16	2.46	0.64	
Falta de Tempo	Sim	146	2.51	0.95	0.04*
	Não	16	3.04	1.02	

\*Sig  $\leq$  0.05

**Hipótese 2 - Os alunos que têm oferta de escola de multiatividades apresentam motivações para a prática significativamente mais elevadas que os alunos que não possuem esta oferta.**

A partir da tabela 10 constatamos que os valores médios dos jovens participantes com oferta de multiatividades, são mais elevadas do que os valores médios dos jovens que não têm oferta, nomeadamente nas variáveis “Estatuto”, “Emoções”, “Prazer”, “Competição” e “Afiliação Específica”. A “Forma Física” e “Desenvolvimento de Competências” os jovens sem oferta tem valores médios mais elevados, e por fim na “Afiliação Geral” os valores médios são idênticos, assim sendo e como só encontrámos diferenças estatisticamente significativas na variável “Competição” (0.02) rejeitamos a hipótese 2.

**Tabela 10 - Níveis de significância das comparações entre os jovens com e sem oferta de multiatividades.**

QMAD	Oferta Educativa	N	Média	Desvio Padrão	Sig.
Estatuto	Sim	50	3.14	0.79	0.22
	Não	109	2.96	0.87	
Emoções	Sim	50	3.61	0.87	0.28
	Não	109	3.47	0.86	
Prazer	Sim	50	3.58	0.69	0.36
	Não	112	3.42	0.91	
Competição	Sim	50	3.25	0.84	0.02*
	Não	111	2.91	0.95	
Forma Física	Sim	50	4.09	0.71	0.5
	Não	112	4.15	0.76	
Desenvolvimento de Competências	Sim	50	3.77	0.66	0.92
	Não	112	3.78	0.82	
Afiliação Geral	Sim	50	3.86	0.81	0.98
	Não	112	3.86	0.83	
Afiliação Específica	Sim	50	3.74	0.71	0.28
	Não	110	3.60	0.82	

\*Sig  $\leq$  0.05**Hipótese 3 - Os alunos residentes em meio urbano apresentam motivações para a prática significativamente mais elevadas que os alunos do meio rural.**

Segundo os resultados apresentados na tabela 11, os jovens residentes em meio rural apresentam valores médios mais elevados aos jovens que residem em meio urbano, em quase todas as variáveis, à exceção da variável “Forma Física” em que o valor médio é ligeiramente superior nos jovens citadinos. Encontrámos diferenças estatisticamente significativas na variável “Competição” (0.04), e como não se verificam valores médios superiores em todas as variáveis a favor dos residentes urbanos, rejeitamos a hipótese 3.

**Tabela 11 - Níveis de significância para as comparações motivacionais em função da área de residência.**

QMAD	Local de Residência	N	Média	Desvio Padrão	Sig.
Estatuto	Rural	62	3.17	0.77	0.06
	Urbano	95	2.91	0.88	
Emoções	Rural	62	3.64	0.70	0.07
	Urbano	95	3.41	0.83	
Prazer	Rural	62	3.62	0.74	0.14
	Urbano	98	3.39	0.90	
Competição	Rural	61	3.19	0.91	0.04*
	Urbano	98	2.92	0.93	
Forma Física	Rural	62	4.08	0.72	0.45
	Urbano	98	4.15	0.76	
Desenvolvimento de Competências	Rural	62	3.81	0.72	0.58
	Urbano	98	3.74	0.80	

<b>Afiliação Geral</b>	Rural	62	3.92	0.80	0.31
	Urbano	98	3.81	0.83	
<b>Afiliação Específica</b>	Rural	61	3.71	0.70	0.26
	Urbano	97	3.58	0.83	

\*Sig  $\leq$  0.05

**Hipótese 4 - Os alunos residentes em meio rural apresentam motivações para a não prática significativamente mais elevadas que os alunos do meio urbano.**

Na tabela 12 observamos que os valores médios das motivações para a não prática, dos participantes residentes em meio rural são mais elevados do que os valores médios dos residentes citadinos nas variáveis “Aversão Desportiva/Insatisfação”, “Estética/Incompetência”, “Desinteresse pelo Esforço Físico” e na variável “Falta de Tempo”, restando apenas a “Falta de Apoio/Condições” onde se passa a situação oposta. Assim, nem todos os valores médios foram superiores para os residentes rurais, e sem registo de significância estatística, rejeitamos a hipótese 4.

**Tabela 12 - Níveis de significância para as comparações motivacionais em função da área de residência.**

<b>IMAAD</b>	<b>Local de Residência</b>	<b>N</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Sig.</b>
<b>Aversão Desportiva/Insatisfação</b>	Rural	59	2.13	0.82	0.41
	Urbano	96	2.03	0.72	
<b>Estética/Incompetência</b>	Rural	58	2.32	0.87	0.54
	Urbano	97	2.24	0.75	
<b>Falta de Apoio/Condições</b>	Rural	58	2.33	0.72	0.75
	Urbano	101	2.37	0.84	
<b>Desinteresse pelo Esforço Físico</b>	Rural	59	2.32	0.95	0.41
	Urbano	102	2.20	0.77	
<b>Falta de Tempo</b>	Rural	60	2.59	0.98	0.75
	Urbano	101	2.54	0.96	

**Hipótese 5 - Os alunos que praticam AFANs apresentam uma motivação para a prática significativamente mais elevada que as alunas que praticam AFANs.**

Fomos verificar se há diferenças estatisticamente significativas em termos motivacionais entre géneros, em função da prática de AFANs. Assim, na tabela 13 o género feminino apresenta valores médios mais elevados do que o género masculino, nas variáveis “Estatuto” e “Afiliação Geral” e o género masculino possui valores médios superiores nas restantes variáveis, para além disso não encontramos diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis e por isso rejeitamos a hipótese 5.

**Tabela 13** - Níveis de significância das comparações motivacionais entre géneros, em função da prática de AFANs.

QMAD	Género	N	Média	Desvio Padrão	Sig.
Estatuto	Feminino	74	3.05	0.73	0.76
	Masculino	84	3.01	0.93	
Emoções	Feminino	74	3.45	0.70	0.25
	Masculino	84	3.59	0.87	
Prazer	Feminino	75	3.44	0.74	0.69
	Masculino	87	3.49	0.94	
Competição	Feminino	75	2.87	0.81	0.20
	Masculino	85	3.15	1.01	
Forma Física	Feminino	75	4.10	0.70	0.49
	Masculino	86	4.14	0.79	
Desenvolvimento de Competências	Feminino	75	3.75	0.67	0.74
	Masculino	86	3.80	0.86	
Afiliação Geral	Feminino	74	3.96	0.69	0.26
	Masculino	87	3.78	0.91	
Afiliação Específica	Feminino	73	3.74	0.71	0.16
	Masculino	86	3.56	0.85	

**Hipótese 6 - As alunas que não praticam AFANs apresentam uma motivação para a não prática significativamente mais elevada que os alunos que não praticam AFANs.**

Segundo os resultados apresentados na tabela 14, verificámos que o género feminino apresenta valores médios superiores ao género masculino em todas as variáveis do IMAAD, sendo que não encontramos diferenças estatisticamente significativas, portanto rejeitamos a hipótese 6.

**Tabela 14** - Níveis de significância para as motivações entre géneros, em função da não prática.

IMAAD	Género	N	Média	Desvio Padrão	Sig.
Aversão Desportivas/ Insatisfação	Feminino	6	2.36	0.28	0.32
	Masculino	9	2.08	0.72	
Estética/Incompetência	Feminino	7	2.73	0.57	0.20
	Masculino	9	2.39	0.69	
Falta de Apoio/Condições	Feminino	7	2.88	0.81	0.16
	Masculino	7	2.12	0.87	
Desinteresse pelo Esforço Físico	Feminino	7	2.49	0.66	0.71
	Masculino	9	2.44	0.70	
Falta de Tempo	Feminino	7	3.52	0.84	0.18
	Masculino	9	2.67	1.04	

**Hipótese 7 - À medida que a idade dos alunos aumenta, aumentam os níveis de motivação para a prática de AFANs.**

De forma a perceber se à medida que os jovens envelhecem os seus níveis de motivação aumentam, no que toca à prática de AFANs, realizámos o teste de correlação de *Spearman* (tabela 16). Assim verificamos que:

- Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre a “Idade” e a “Competição”;
- Existe uma correlação negativa entre a “Idade” e as variáveis “Prazer”, “Forma Física” e “Afiliação Geral e Específica”;
- Há também um correlação positiva e estatisticamente significativa entre as variáveis do QMAD.

Tendo em conta que só encontramos uma correlação estatisticamente significativa entre a “Idade” e as restantes variáveis, e nem todas têm uma correlação positiva, decidimos rejeitar a hipótese 7.

**Tabela 15** - Coeficiente de correlação de *Spearman* para a prática de AFANs.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 - Idade	-	0,02	0,06	-0,02	,24**	-0,02	0,01	-0,07	-0,12
2 - Estatuto		-	,54**	,69**	,56**	,31**	,51**	,47**	,48**
3 - Emoções			-	,40**	,44**	,45**	,53**	,47**	,59**
4 - Prazer				-	,43**	,37**	,49**	,48**	,51**
5 - Competição					-	,27**	,44**	,33**	,39**
6 - Forma Física						-	,67**	,47**	,51**
7 - D. de Competências							-	,55**	,54**
8 - Afiliação Geral								-	,60**
9 - Afiliação Específica									-

\*Sig ≤ 0.05 \*\*Sig ≤ 0.01

### **Hipótese 8 - À medida que a idade dos alunos aumenta, diminuem os níveis de motivação para a não prática de AFANs.**

Será que os níveis de motivação diminuem para a não prática de AFANs à medida que a idade aumenta? Realizou-se o teste de correlação de *Pearson* (tabela 17) para descobrir, e assim verificamos:

- Existe uma correlação negativa entre a “Idade” e a “Falta de Tempo”;
- Existe uma correlação positiva entre a “Idade” e as variáveis “Aversão Desportiva/Insatisfação”, “Estética/Incompetência”, “Falta de Apoio/Condições” e “Desinteresse pelo Esforço Físico”;
- Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre as variáveis do IMAAD.

Assim sendo, rejeitamos a hipótese 8 visto que não encontramos coeficientes de correlação estatisticamente significativos nas correlações diretas com a “Idade” e nem todas são negativas.

**Tabela 16** - Coeficiente de correlação de *Pearson* para a não prática de AFANs

	1	2	3	4	5	6
1 - Idade	-	0.16	0.09	0.06	0.17	-0.01
2 - Aversão Desportiva/Insatisfação		-	0.82**	0.65**	0.82**	0.52**
3 - Estética/Incompetência			-	0.71**	0.83**	0.58**
4 - Falta de Apoio/Condições				-	0.65**	0.64**
5 - Desinteresse pelo Esforço Físico					-	0.59**
6 - Falta de Tempo						-

\*Sig ≤ 0.05 \*\*Sig ≤ 0.01

### 3. Discussão dos Resultados

Após terem sido testadas as hipóteses formuladas, vamos agora comparar os nossos resultados com outros estudos/investigações referenciadas na revisão de literatura.

Vamos começar pela motivação para a não prática de AFANs e de multiatividades, em função da oferta ou não oferta educativa por parte das instituições de ensino. Observamos que os jovens sem oferta escolar de MAAL apresentam em todas as variáveis, valores médios superiores do que os jovens com essa oferta, sendo que só encontramos diferenças estatisticamente significativas na variável “Falta de Tempo” (0.04), no caso das multiatividades não se encontraram diferenças estatisticamente significativas, sendo os valores médios dos jovens com oferta, mais elevados do que os jovens sem oferta, nas variáveis “Aversão Desportiva/Insatisfação”, “Estética/Incompetência” e no “Desinteresse pelo Esforço Físico”. Portanto os nossos resultados vão contra estudos realizados na área dos desportos de natureza e/ou atividades realizados no meio natural, tais como Costa (2005) que destacou três componentes motivacionais resultantes da sua investigação, nomeadamente a “Saúde Positiva”, “Reconhecimento Social” e “Pressões de Saúde”, mais recentemente Melo e Gomes (2017) que na sua investigação dos motivos para a prática de desportos de natureza, observou que as motivações mais valorizadas são: o contacto e o gostar da natureza e paisagens, bem como a proteção do meio ambiente e também as sensações aventureiras experienciadas através da prática e os sentimentos desafiantes e de superação, em oposição à competição, sendo que tal como nós, estes autores também encontraram que o motivo mais enunciado pela sua amostra, para não praticar desportos de natureza é a falta de tempo e dinheiro.

Nas motivações para a prática em função do meio residencial (rural e urbano), os resultados mostram que os residentes rurais têm valores médios superiores aos residentes urbanos, em todas as variáveis do QMAD, à exceção da “Forma Física”, sendo que esta variável foi a mais valorizada, tanto para os residentes rurais, como para os urbanos e só encontramos diferenças estatisticamente significativas na variável “Competição”. Veigas, Catalão, Ferreira e Boto (2009) tiveram resultados similares, mas não encontraram diferenças estatisticamente significativas, e a variável cujo valor médio foi superior para os residentes urbanos em relação aos rurais foi a “Realização/Estatuto”. Pensamos que as razões para estes resultados, estarão relacionados com a maior parte dos alunos das zonas rurais, terem de ir estudar para zonas mais urbanas, (Gonçalves, 2004) pelo que as suas motivações para a prática são superiores e/ou semelhantes em todas as variáveis do QMAD, quando comparadas com os residentes urbanos, onde o fator “competição” apresenta diferenças estatisticamente significativas.

Pensávamos que os valores médios para a não prática, seriam muito diferenciados para as variáveis do IMAAD, mas devido à deslocação para zonas mais urbanas, mencionado anteriormente, embora os residentes rurais tenham valores superiores aos citadinos, não têm uma diferença tão acentuada, o que nos leva a crer que os residentes rurais partilham muitas das oportunidades apresentadas num contexto

mais urbanizado, mas onde o fator falta de tempo será um influenciador, pois esse foi o fator com o valor médio mais elevado para ambos as zonas de residência.

Continuando agora nas motivações para a não prática, os nossos resultados mostram valores médios superiores em quase todas as variáveis a favor dos residentes rurais, em oposição aos residentes urbanos, à exceção da variável “Falta de Apoio/Condições”, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas e onde a “Falta de Tempo” é a variável mais valorizada por ambos os grupos, contrariamente ao estudo de Veigas, Catalão, Ferreira e Boto (2009) onde os valores médios por eles apresentados são superiores para os residentes urbanos na maioria das variáveis, e onde se encontraram diferenças estatisticamente significativas na variável “Aversão Desportiva/Insatisfação”. Já no estudo de Fernandes, Lázaro e Vasconcelos-Raposo (2005), os seus resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis “Falta de Apoio/Condições”, “Desinteresse pelo Esforço Físico” e na “Falta de Tempo”, sendo a variável mais valorizada para não prática desportiva por parte dos residentes rurais, a “Falta de tempo”, assim como os nossos resultados.

Tal como anteriormente, realizámos uma comparação das variáveis do QMAD em função do género, onde não encontramos diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis, o género feminino apresentou valores médios superiores ao género masculino nas variáveis “Estatuto” e “Afiliação Geral”, e as motivações mais valorizadas para a prática desportiva é a “Forma Física”, que também corrobora os valores apresentados por Correia (2014), onde encontrou diferenças estatisticamente significativas na variável “Competição”, e acrescenta que a variável “Desenvolvimento de Competências” é das mais valorizadas pelo género feminino e contrariamente ao nosso estudo Caruzzo, et al. (2017) encontraram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis “Estatuto” e “Desenvolvimento de Competências”.

Passando para as motivações para a não prática em função do género, observamos nos resultados que o género feminino apresenta valores médios superiores ao género masculino em todas as variáveis do IMAAD, onde as motivações mais valorizadas pelos jovens participantes para a não prática de atividades desportivas é a “Falta de Tempo”, sendo que não encontramos diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis, ao contrário de Correia (2014) que encontrou diferenças estatisticamente significativas nas variáveis “Aversão Desportiva/Incompetência” e “Falta de Apoio/Condições”, existindo uma tendência dos valores médios serem superiores no género feminino tal como neste estudo. Como já referido a motivação mais valorizada pelo género feminino para a não prática foi a “Falta de Tempo” o que se observa na investigação de Fernandes, Lázaro e Vasconcelos-Raposo (2005) onde estes também encontraram diferenças estatisticamente significativas nesta variável.

Finalmente fomos verificar os níveis de motivação em função da idade dos praticantes para a prática e não prática de AFANS, tendo em conta a faixa etária dos participantes neste estudo, os nossos resultados mostram uma tendência positiva e estatisticamente significativa entre a idade e os níveis de competitividade, em oposição ao “Prazer”, “Forma Física” e a “Afiliação Geral e Específica”. Cid (2002) e Sousa (2004)

apresentou no seu estudo que jovens adolescentes praticavam atividades físicas por motivos intrínsecos, uma década mais tarde, Januário, Colaço, Rosado, Ferreira e Gil (2012) referem que os motivos podem alterar com o crescimento, onde são mais valorizados motivos sociais e o dispêndio energético.

Por fim segundo Costa (2018), o Eurobarómetro (2017) e Melo e Gomes (2017) há uma tendência para a diminuição da prática de atividades físicas e desportivas à medida que a idade avança, pois há um aumento dos níveis de motivação para a não prática de atividades físicas, onde a “Falta de Tempo” é um fator crucial, sendo também de relevo mencionar que a intensidade da prática também vai diminuindo com a idade, isso vai ao encontro com os nossos resultados.



## 4. Conclusões

Chegados à parte final do trabalho, teceremos algumas conclusões tendo em conta os resultados obtidos e conseqüentemente dar resposta aos objetivos formulados inicialmente.

O nosso primeiro objetivo consistiu em descobrir quais as AFANs mais praticadas, sendo que da nossa amostra apenas uma diminuta percentagem não praticou qualquer atividade relacionada com as AFANs ou MAAL, onde as modalidades que mais se destacam pela sua prática foram a “Escalada em parede artificial”, “Tiro com arco”, “BTT”, “Orientação” e o “Paintball”, no entanto é importante mencionar que segundo os dados mais recentes do desporto escolar da Coordenação Local de Castelo Branco sobre as MAAL e a Orientação, tem havido uma diminuição no número de praticantes nos últimos anos, onde o género masculino tem um número superior de praticantes em relação ao género feminino nas MAAL.

Depois fomos verificar as motivações para a prática e não prática de AFANs e MAAL, em função da oferta institucional destas componentes formativas. Assim, verificámos que o fator mais valorizado para a não prática foi a “Falta de Tempo”, haja oferta formativa ou não, sendo que encontrámos diferenças estatisticamente significativas nessa variável. pelo que concluímos que a falta de tempo é um dos maiores motivos da não prática.

No que toca às MAAL e às razões/motivos para a sua prática, os nossos resultados revelaram uma tendência para motivações de carácter mais intrínseco (Ex: “Forma Física”, “Desenvolvimento de Competências”, “Prazer”, etc.) no caso dos jovens com oferta formativa de MAAL, mas em termos de diferenças estatisticamente significativas, só encontrámos na variável “Competição”.

Nesta sequência, mas em relação às motivações em função do género. Verificámos que o género feminino valoriza mais a prática de AFANs e/ou MAAL pela “Forma Física” e “Afiliação Geral”, já o género masculino mostra a mesma opinião quanto à “Forma Física”, mas valorizam de igual forma o “Desenvolvimento de Competências”.

Em função do contexto residencial, tanto os residentes rurais como urbanos, demonstram que os maiores motivos para a prática desportiva é a “Forma Física” e a “Afiliação Geral”, seguindo-se o “Desenvolvimento de Competências”, no entanto só encontrámos diferenças estatisticamente significativas na variável “Competição”. Assim concluímos que os principais motivos para a prática dos jovens da nossa amostra são autodeterminados.

Em termos de motivações para a não prática, não encontrámos diferenças estatisticamente significativas em função do local de residência, mas verificámos que para os residentes rurais e urbanos, a “Falta de Tempo” e a “Falta de Apoio/Condições” são os maiores motivos para a ausência de práticas desportivas.

Na relação dos níveis motivacionais em função da idade, observámos uma correlação negativa entre a idade e a “Falta de Tempo”, portanto à medida que se envelhece os participantes tendem a não ter tanto tempo para praticar atividade física.

A explicação para isto pode estar relacionada com a quantidade de “afazeres” e responsabilidades inerentes a cada um, mas que tendem a aumentar com o avançar dos anos.

Já nos motivos para a prática os nossos resultados apontam para uma correlação positiva entre a idade e a competitividade, e uma correlação negativa em relação às motivações mais intrínsecas.

Concluimos assim que os participantes do nosso estudo apresentam motivações mais autodeterminadas para a prática de atividades desportivas, AFANs e MAAL, mas há que encontrar soluções em relação à não prática e ao principal motivo, a “Falta de Tempo”. Isto porque com estes indicadores vimos reforçar a necessidade da organização e criação de hábitos de vida saudáveis o mais cedo possível, com o intuito de aumentar os comportamentos autodeterminados e fomentar os estilos de vida saudáveis durante o resto da vida.

## **5. Aplicações Práticas**

Com esta investigação quisemos dar mais um contributo para a área da motivação, e mais especificamente nos desportos e atividades físicas em contacto com a natureza, de forma a compreender as razões que motivam ou desmotivam os mais jovens à prática destas modalidades. É também uma forma de alertar os educadores e profissionais da área desportiva para perante os resultados obtidos, se equacionarem estratégias para promover a prática e cativar os jovens, não só para a prática desportiva, mas também para fomentar estilos de vida saudáveis desde cedo.

### **5.1. Limitações**

À medida que fomos avançando na construção do trabalho deparámo-nos com algumas limitações, nomeadamente a escassez de informação em relação à motivação nas AFANs e nas MAAL, em instituições de ensino portuguesas. Sendo que ainda não são muitos os estudos que abordem esta temática com as mesmas variáveis e instrumentos de avaliação do presente estudo, pelo que isso causou alguns constrangimentos na discussão dos resultados.

### **5.2. Sugestões Futuras**

Tendo em conta as nossas limitações, sugerimos mais estudos sobre a motivação nas faixas etárias mais jovens com ênfase na motivação para a prática de desportos de natureza, assim como investigar o papel e influência do professor de Educação Física, monitores de atividades ao ar livre, etc., na motivação dos jovens. Seria interessante realizar estudos nos desportos de natureza utilizando diferentes estratégias de instrução (utilização de diferentes estilos de ensino, mais rígido sob comando e/ou mais autónoma à descoberta guiada ou dirigida) e consequentemente verificar se essas são variáveis influenciadoras para a motivação dos praticantes. Sugerimos também estudos que se debrucem sobre os constrangimentos existentes nas escolas, para a realização deste tipo de atividades e por fim a execução de investigações sobre esta temática em diferentes regiões do país e o ampliamiento da amostra.



## 6. Referências Bibliográficas

- Análise Estatística .PT. (23 de Novembro de 2013). *Classificação das variáveis*. Obtido de Análise Estatística: <http://analise-estatistica.pt/2013/11/classificacao-das-variaveis.html>
- Armbrust, I., & Silva, S. A. (Janeiro/Março de 2012). Pluralidade cultural: Os esportes radicais na Educação Física escolar. *Movimento*, 18(1), 281-300.
- Batista, A. S., Lercas, A. J., Ferreira, D., Taborda, B., & Faustino, A. J. (2016). Avaliação do Rendimento Académico em Função do Volume Orientado e o Quociente de Coordenação Corporal de Crianças do 1º Ciclo. *E-balonmano: Journal of Sport Science*, 12(3), 185-194.
- Bento, P., Murta, L., Sáez, J., & Sáenz-López, P. (2013). Caraterização das empresas de turismo ativo em Portugal. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*(7), 13-19.
- Betrán, A. O., & Betrán, J. O. (1995). Propuesta de una Clasificación Taxonómica de Las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza. Marco Conceptual y Análisis de los Criterios Elegidos. *Apunts: Educación Física y Deportes*(41), 108-123.
- Betrán, J. O. (1995). Apunts: Educación física y deportes. *Dossier de Las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza: Análisis Sociocultural*(41), pp. 5-9.
- Blanco, p. C. (2012). Potencial Educativo de las Actividades Físicas en el medio natural: Actividades de Cooperación Simple. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*(19), 99-114.
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. (2010). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684. doi:<https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>
- Cardoso, P. S. (2018). *Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário: A Arbitragem no Desporto Escolar*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Caruzzo, N. M., Belem, I. C., Codonhato, R., Moreira, C. R., Siteo, S. A., Rodrigues, J. C., & Fiorese, L. (Set/Dez de 2017). Motivação para a prática de atividades esportivas em escolares da região noroeste do Paraná. *Corpoconsciência*, 21(3), 46-54.
- Cid, L. F. (2002). Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 8(55), 1-2.
- Correia, T. M. (2014). *Dissertação de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. Maia: Instituto Universitário da Maia.
- Costa, R. M. (6 de Abril de 2018). Nem tempo, nem motivação. Estamos a fazer menos exercício. *Público*, 16-17.
- Cratty, B. J. (1984). *Psicologia no Esporte*. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil.
- Cunha, S. C. (2006). *Actividades Físicas de Aventura na Natureza em Portugal - Passos para a sua compreensão*. Rio Maior: Faculdade de Desporto da Univerdade do Porto.
- Davidoff, L. (2001). *Introdução à Psicologia* (3ª ed.). São Paulo: Makron Books.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Regulamento Específico de Multiatividades ao Ar Livre 2018-2019*. Lisboa: República Portuguesa.
- Fernandes, H., Lázaro, J., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Razões para a não prática desportiva em adultos: Estudo comparativo entre a realidade rural e urbana. *Motricidade*, 1(2), 106-114.

- Fernández, P. M. (2002). El medio natural como punto de encuentro del turismo y el deporte: crecimiento y diversificación. (U. d. Granada, Ed.) *Nuevas tendencias de práctica físico-deportiva en el medio natural*, 15-34.
- Fonseca, A., & Maia, J. (1996). Análise factorial confirmatória à versão portuguesa do Participation Motivation Questionnaire. *Estudos sobre a Motivação*, 62-63.
- Fonseca, F., Gonçalves, A., & Rodrigues, O. (2010). Comportamentos e Percepções sobre os espaços verdes da cidade de bragança. *Finisterra*, XLV(89), 119-139.
- Fraile, A., & Diego, R. d. (Maio/Agosto de 2006). Motivaciones de los Escolares Europeos para la Práctica del Deporte Escolar. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 85-109.
- Frias, J., & Serpa, S. (1991). Factores de motivação para a actividade gímnica no quadro da ginástica geral, ginástica de manutenção e ginástica de representação. *As ciências do desporto e a prática desportiva*(1), 169-179.
- Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sports Psychology*, 14, 1-14.
- Goellner, S. V. (2000). A educação física e a construção de imagens de feminilidade no Brasil dos anos 30 e 40. *Movimento*, Ano VII(13), 61-70.
- Gonçalves, A. (2004). *Diferenças de Estilos de Vida Entre Populações Jovens de Meio Rural (Boticas) e de Meio Urbano (Braga): análise de concepções, de valores e de práticas.* . Braga: Instituto de Estudos da Criança da Universidade do Minho.
- Guzmán, J. F., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(6), 431-442. doi:10.1080/17461391.2011.573002
- ICNF. (12 de Julho de 2019). *Áreas Protegidas: Mapa da Rede Nacional de Áreas Protegidas*. Obtido de Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas: <http://www2.icnf.pt/portal/ap>
- IPDJ. (12 de Julho de 2019). *Praticantes desportivos federados: total e por algumas federações desportivas*. Obtido de PORDATA: <https://www.pordata.pt/DB/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Tabela>
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., Carvalho, L., Bom, L., Costa, F. C., ... Rocha, L. (2001). *Ensino Básico 3º Ciclo: Programa Educação Física (Reajustamento)*. Direção-Geral da Educação.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a Prática Desportiva nos Alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do Género, Idade e Nível de Escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38-51.
- Jowett, S., Adie, J. W., Bartholomew, K. J., Yang, S. X., Gustafsson, H., & Lopez-Jiménez, A. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multi-cultural selfdetermination approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 1-41. doi:10.1016/j.psychsport.2017.06.004.
- Júnior, C. A. (2009). Questões em bioestatística: o tamanho da amostra. *Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais*, 1(1), 26-28.
- Leal, E. A., Miranda, G. J., & Carmo, C. R. (2013). Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis. *Revista Contabilidade & Finanças*, 24(62), 162-173.
- Lourenço, A. A., & Paiva, M. O. (15 de Agosto de 2010). A motivação escolar e o processo de aprendizagem. *Ciências & Cognição*, 15, pp. 132-141.
- Magill, R. (2001). *Aprendizagem motora: Conceitos e Aplicações* (5ª ed.). São Paulo: Edgard Blucher.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 65-90.

- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality* (2ª ed.). New York: Harper & Row.
- Melo, R. J. (2009). Desportos de Natureza: reflexões sobre a sua definição conceptual. *Exedra*(2), 93-104.
- Melo, R., & Gomes, R. (2017). Nature sports participation: Understanding demand, practice profile, motivations and constraints. *European Journal of Tourism Research*, 16, 108-135.
- Miranda, J., Lacasa, E., & Muro, I. (1995). Actividades Físicas en la Naturaleza: Un Objeto a Investigar. Dimensiones Científicas. *Apuntes: Educación Física y Deportes*(41), 53-69.
- Monteiro, D., Borrego, C. C., Silva, C., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (2018). Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement Invariance Across Gender and Five Different Sports. *Journal of Human Kinetics*, 61, 249-261. doi:10.1515/hukin-2017-0124
- Monteiro, D., Nunes, G., Marinho, D. A., Couto, N., Antunes, R., Moutão, J., & Cid, L. (2017). Translation and adaptation of the physical activity enjoyment scale (PACES) in a sample of Portuguese athletes, invariance across genders nature sports and swimming. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 19(6), 631-643.
- Monteiro, D., Pelletier, L. G., Moutão, J., & Cid, L. (2018). Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistent competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 49(6), 484-504.
- Munhoz, J. d., & Junior, L. G. (2004). Actividades Físicas de Aventura na Natureza: trajetória na região de São Carlos. *III Congresso Científico Latino Americano*. São Carlos.
- Murcia, J. A., Gimeno, E. C., & Coll, D. G.-C. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio através de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
- Pereira, F. C. (2013). *Motivação para a prática de atividades físicas de aventura*. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Esquita Filho" Instituto de Biociências.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Hoye, A. V., . . . Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407. doi:10.1080/1612197X.2013.830431
- Rosário, L. F. (2006). *A Educação Física na Escola e suas Interfaces com os Conteúdos de História e Ciências nos Livros Didáticos*. Rio Claro: Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 54-67.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Saba, F. (2001). *Aderência: À prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E. P., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418. doi:10.1002/ejsp.98
- Serrano, J., & Petrica, J. (2011). Emergência de Novos Estilos de Vida e sua Relação com o Meio Natural. Em F. Gemelli, J. E. Aguilar, J. M. Petrica, J. J. Serrano, J. M. Javierre, M. E. Liubicich, . . . T. P. Fernandes, *Actividades Físicas em Ambiente Natural. As Actividades na Neve* (pp. 7-15). Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco.

- Sicilia, A. (1999). Las Actividades Físicas en la Naturaleza en las Sociedades Occidentales de Final de Siglo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*(14).
- Silva, P. R., Graça, P., Mata, F., Arriaga, M. T., & Silva, A. J. (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Silva, R. L., Marinho, A., & Schwartz, G. M. (maio de 2005). A aventura de ser mulher nas atividades físicas de aventura na natureza. *Lecturas: Educación Física y Deportes*(84), 1-7.
- Sousa, M. O. (2004). *O Desporto Escolar no Concelho de Viseu: que realidade, que motivação dos jovens para a prática?* Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*(95), 97-110.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in experimental social psychology*, 271-360.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and a Look at the Future. Em G. Tenenbaum, & R. C. Eklund, *HANDBOOK OF SPORT PSYCHOLOGY* (pp. 59-83). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a Prática e Não Prática no Desporto Escolar. *Psicologia*, 1-26.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Motivation. Em R. S. Weinberg, & D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (pp. 51-75). Champaign: Human Kinetics.

## Anexos

### Anexo A - Guião para o aplicador dos questionários.



#### Instituto Politécnico de Castelo Branco Escola Superior de Educação

##### Guião para o aplicador dos questionários

Desde já agradecemos a disponibilidade para proceder á aplicação dos questionários. Apresentamos de seguida alguns aspetos importantes para a aplicação dos mesmos.

1. Distribuir os questionários pelos sujeitos (alunos).
2. Referir para lerem com atenção cada item.
3. Realçar que deverão efetuar os questionários com fluidez, não demorando muito tempo com cada questão.
4. Realçar que não existem questões certas ou erradas, todas as respostas são válidas.
5. Solicitar para nos questionários não deixarem nenhum item em branco.
6. Informar que os sujeitos que nunca efetuaram atividades físicas de aventura na natureza, após o preenchimento das questões iniciais deverão passar para o questionário 2. Não necessitando neste caso de preencher o questionário 1.
7. Agradecer em nome de toda a equipa de investigação a participação e colaboração de todos.

Obrigado pela colaboração



## Anexo B - Instrumentos de Avaliação



### Instituto Politécnico de Castelo Branco Escola Superior de Educação

Este questionário é um instrumento de recolha de informação com vista à realização de um trabalho de mestrado na área de Atividade Física especificamente no estudo das “Motivações para a Prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza”. Trata-se de um instrumento que envolve a recolha de informação confidencial pelo que nunca no decorrer deste trabalho será divulgada a identificação dos indivíduos nele intervenientes. Pedimos-lhe que as suas respostas sejam sinceras e que não deixem qualquer questão por responder, pois disso dependerá o rigor científico deste trabalho.

**1. Sexo**

Masculino

Feminino

**2. Idade:** \_\_\_\_\_ anos

**3. Ano escolar que frequenta:**

7º  8º  9º

**4. Local de Residência**

Rural  Urbano

**5. Nível escolaridade dos Pais / Habilitações Literárias**

**Pai**  -- até à 4ª classe  
 -- do 5º ao 9º ano  
 -- do 10º ao 12º ano  
 -- curso técnico  
 -- curso superior  
 -- Outras habilitações: \_\_\_\_\_

**Mãe**  -- até à 4ª classe  
 -- do 5º ao 9º ano  
 -- do 10º ao 12º ano  
 -- curso técnico  
 -- curso superior  
 -- Outras habilitações: \_\_\_\_\_

**6. Pratica regularmente uma atividade desportiva?**

Não  Sim  Qual ou quais? \_\_\_\_\_

**7. Das seguintes atividades físicas de aventura na natureza assinale aquelas que pratica ou já praticou/experenciou.**

Escalada Parede Artificial

Prancha à Vela (Windsurf) -----

Escalada Parede Natural

Canoagem

Rapel -----

Descida Rio -----

BTT -----

Mar -----

Orientação -----

Águas Calmas (Barragem, lago; etc...)

Tiro com arco -----

Esqui -----

Paintball -----

Outras: \_\_\_\_\_

Vela -----

Refira em que contexto realizou a atividade física de aventura na natureza, referindo especificamente qual a atividade realiza:

Através da escola ----- atividade (s)

Através da Associação/clube ----- atividade (s) \_\_\_\_\_

Com os amigos ----- atividade (s) \_\_\_\_\_

Com a Família ----- atividade (s) \_\_\_\_\_

Se outra, qual: \_\_\_\_\_ atividade (s) \_\_\_\_\_

De seguida, solicita-se que leia cada uma das afirmações abaixo, e **assinale 1, 2, 3, 4 ou 5** com um círculo (ex. ①) para indicar **quanto cada afirmação se aplica a si**. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação. Caso não pratique ou nunca tenha praticado/experenciado uma atividade física de aventura na natureza passe ao **questionário 2**.

**Questionário 1**

**Motivos que levam à prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza:**

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1. Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2. Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3. Ganhar	1	2	3	4	5
4. Descarregar energias	1	2	3	4	5
5. Viajar	1	2	3	4	5
6. Manter a forma	1	2	3	4	5
7. Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8. Trabalhar em grupo	1	2	3	4	5
9. Influência da família ou de amigos	1	2	3	4	5
10. Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	1	2	3	4	5
13. Libertar a tensão	1	2	3	4	5
14. Ver paisagens e horizontes diferentes	1	2	3	4	5
15. Fazer exercício	1	2	3	4	5
16. Ter alguma coisa para fazer	1	2	3	4	5
17. Ter ação	1	2	3	4	5
18. Espírito de equipa	1	2	3	4	5
19. Pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
20. Entrar em competição	1	2	3	4	5
21. Ter a sensação de ser importante	1	2	3	4	5
22. Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	1	2	3	4	5
24. Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25. Ser conhecido	1	2	3	4	5
26. Ultrapassar desafios	1	2	3	4	5
27. Influência dos técnicos (monitores)	1	2	3	4	5
28. Ser conhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
29. Divertimento	1	2	3	4	5
30. Prazer na utilização do material e equipamento desportivo	1	2	3	4	5

De seguida, solicita-se que leia cada uma das afirmações abaixo, e **assinale 1, 2, 3, 4 ou 5** com um círculo (ex. ①) para indicar **quanto cada afirmação se aplica a si**. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.


### Questionário 2

#### Eu não pratico atividades físicas de aventura na natureza porque:

	Discordo Plenamente	Discordo	Nem Discordo, Nem Concordo	Concordo	Concordo Plenamente
1. Falta de interesse, de vontade	1	2	3	4	5
2. Falta de instalações desportivas	1	2	3	4	5
3. Falta de tempo	1	2	3	4	5
4. Falta de treinadores / professores	1	2	3	4	5
5. Falta de equipamento	1	2	3	4	5
6. O trabalho não permite	1	2	3	4	5
7. Por motivos de saúde	1	2	3	4	5
8. Não gosto de desporto	1	2	3	4	5
9. Há poucas possibilidades para a prática	1	2	3	4	5
10. Os pais não deixam / apoiam a prática	1	2	3	4	5
11. Tenho outras coisas a fazer	1	2	3	4	5
12. Falta de hábitos desportivos	1	2	3	4	5
13. O desporto é “aborrecido”, “maçador” e “chato”	1	2	3	4	5
14. Por razões económicas (falta de dinheiro)	1	2	3	4	5
15. Os locais desportivos ficam longe	1	2	3	4	5
16. Há poucas pessoas interessadas	1	2	3	4	5
17. Os horários disponíveis para a prática não são adequados	1	2	3	4	5
18. Por vergonha dos outros	1	2	3	4	5
19. Falta de jeito	1	2	3	4	5
20. As modalidades existentes não são as que mais gostam	1	2	3	4	5
21. Acham que não são bons a praticar desporto	1	2	3	4	5
22. Não gosto dos treinadores / professores	1	2	3	4	5
23. Não sabem jogar	1	2	3	4	5
24. Não gostam de se submeter ao esforço físico	1	2	3	4	5
25. Tenho uma má condição física	1	2	3	4	5
26. Os amigos também não praticam	1	2	3	4	5
27. Tenho medo ou receio de fazer mal	1	2	3	4	5
28. Tenho medo de me aleijar	1	2	3	4	5
29. Falta de informação	1	2	3	4	5
30. O desporto não traz benefícios	1	2	3	4	5
31. Não querem mudar o seu “visual” (ficar magro, com músculos)	1	2	3	4	5
32. Falta de apoios, subsídios	1	2	3	4	5
33. Por causa do seu “visual” (se são gordos ou muito magros)	1	2	3	4	5
34. Por causa da idade	1	2	3	4	5
35. Por preguiça	1	2	3	4	5
36. Porque não se sentem bem a praticar (sentem-se rejeitados...)	1	2	3	4	5
37. Não gosto do confronto físico	1	2	3	4	5
38. Falta de iniciativas por parte da autarquia	1	2	3	4	5
39. Porque não gostam de estar em grupo	1	2	3	4	5



## Anexo C - Pedidos de Colaboração para tese de mestrado - Constituição da Amostra

			
Instituto Politécnico de Castelo Branco Escola Superior de Educação			
R. Prof. Dr. Faria de Vasconcelos 6200-266 Castelo Branco			
Tel. 272 339 830 Fax. 272 343 477 E-mail: esupe@ipcb.pt			
Ex.mo Senhor			
Diretor do Agrupamento de Escolas de Ribeiro Sanches			
Sítio do Areal			
6090-909 Penamacor			
NS/E	Nº de Colaboração	Nº Ref	Data
Assunto:		E. 397/17	2017/05/30

**Pedido de colaboração para tese de mestrado – Constituição da Amostra**

No âmbito da realização da tese de mestrado em Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, sobre "Motivações para a Prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza por jovens Adolescentes do 3º ciclo do ensino básico", vimos solicitar a V/ colaboração para que o mestrando Nuno Miguel Rocha Mateus da Silva, possa realizar uma recolha de dados na instituição que dirige.

Os dados serão recolhidos através de questionários aplicados aos alunos. Os questionários serão anónimos e não terão qualquer item que possa vir a identificar o sujeito.

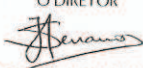
São orientadores do referido mestrando, o Professor Doutor João Manuel Patrício Petrica e o Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista.

Não esqueçamos que a concretização do estudo que desejamos levar a cabo só será possível, graças ao contributo das diversas instituições envolvidas.

Para qualquer esclarecimento adicional o mestrando Nuno Miguel Silva poderá ser contactado através do número 962913211 ou email - nuno.silva@ipcb.pt.

Agradecendo desde já a colaboração, apresentamos os melhores cumprimentos.


O DIRETOR



João Julio de Matos Serrano  
(Prof. Adjunto)

NS/E

Mod:URUBEN\_04/02



Proceder de gestão de qualidade e melhoria contínua de acordo com o Sistema de Gestão de Qualidade e Gestão Ambiental da apcer



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

R. Prof. Dr. Faria de Vasconcelos  
6000-266 Castelo Branco  
Tel. 272 339 100  
Fax 272 343 477  
E-mail: esee@ipcb.pt

Ex.mo Senhor  
Diretor do Agrupamento de Escolas Nuno  
Álvares  
Prof. António Carvalho  
Av. Nuno Álvares  
6000-083 CASTELO BRANCO

Nº/B-1	Nº/Comunicação	Nº/B-1	Data
Assunto:		E. 396/17	2017/05/30

Pedido de colaboração para tese de mestrado – Constituição da Amostra

No âmbito da realização da tese de mestrado em Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, sobre "Motivações para a Prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza por jovens Adolescentes do 3º ciclo do ensino básico", vimos solicitar a Vª colaboração para que o mestrando Nuno Miguel Rocha Mateus da Silva, possa realizar uma recolha de dados na instituição que dirige.

Os dados serão recolhidos através de questionários aplicados aos alunos. Os questionários serão anónimos e não terão qualquer item que possa vir a identificar o sujeito.

São orientadores do referido mestrando, o Professor Doutor João Manuel Patricio Petrica e o Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista.

Não esqueçamos que a concretização do estudo que desejamos levar a cabo só será possível, graças ao contributo das diversas instituições envolvidas.

Para qualquer esclarecimento adicional o mestrando Nuno Miguel Silva poderá ser contactado através do número 962913211 ou email - nuno.silva@ipcb.pt.

Agradecendo desde já a colaboração, apresentamos os melhores cumprimentos.

O DIRETOR

João Júlio de Matos Serrano  
(Prof. Adjunto)

NS/1B

MesLPCB/EX.04.02



Provisional de serviços de auditoria e certificação e dos serviços de consultoria em sistemas de gestão de qualidade e sistemas de gestão de recursos humanos.