



Motivação para a prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de diferentes regiões de Portugal.

Liliana Filipa Salvado Martins

Orientador

Prof. Doutor João Júlio Matos Serrano.

Dissertação apresentado 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 Júlio Matos Serrano, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Fevereiro 2016

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor João Manuel Patrício Duarte Petrica

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Doutor João Miguel Raimundo Peres Moutão

Professor Adjunto convidado da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém

Doutor Pedro Alexandre Duarte Mendes

Professor Adjunto Convidado da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Doutor João Júlio de Matos Serrano

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Dedicatória

Aos meus pais, irmão e namorado.

Agradecimentos

Neste momento em que escrevo os agradecimentos, vejo que este trabalho de investigação se tornou numa caminhada longa onde concretizamos objetivos, finalizamos etapas e descobrimos que se tornou num trajeto mais longo do que o pretendido. Obrigando-nos a deparar com os nossos pontos fortes mas que se tornam restritivos, em simultâneo ultrapassamos e superamos dificuldades, apoiada em pessoas que nos motivam, encorajam a continuar e nos mostram o caminho a seguir. Assim é importante destacar as pessoas que contribuíram para a operacionalização e concretização do estudo.

Gostaria de agradecer, ao meu orientador Professor João Júlio de Matos Serrano, pela disponibilidade na orientação deste estudo, aplicando todo o seu conhecimento e competência.

Agradecer ao Professor Paulo Silveira que desde o primeiro contato sempre esteve disponível para toda e qualquer ajuda necessária, fornecendo-me ferramentas fundamentais que serviram de suporte no desenvolvimento deste estudo.

Aos meus pais e irmão, porque sem eles era impensável a minha presença neste trajeto universitário, tendo-me apoiado em todos os momentos.

Ao meu namorado pela ajuda e por todo o apoio que me deu em todos os momentos, demonstrando o ser bondoso que é.

Ao Sérgio Salvado por me facilitar nos horários laborais, e a todos os meus amigos por me motivarem e encorajarem a não desistir.

A todos os atletas que participaram no estudo, pela disponibilidade e colaboração prestada na recolha dos dados.

Ainda gostaria de agradecer ao Professor João Moutão, por me autorizar a utilizar o questionário que serviu de suporte a este trabalho.

Mais uma vez, a todas estas pessoas, o meu e mais profundo obrigado.

Texto apoio financeiro da FCT e do FSE no âmbito do III Quadro Comunitário de Apoio. (se aplicável)

Texto apoio financeiro do Instituto Politécnico de Castelo Branco. (se aplicável)

Resumo

A prática de atividades desportivas é hoje em dia uma realidade para a população, e a modalidade de atletismo tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos, porém, os estudos publicados sobre os motivos que levam à sua prática são raros. O presente estudo tem como objetivo conhecer as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas e saber se as variáveis género, escalão competitivo e distrito de proveniência influenciam essas motivações.

A amostra foi constituída por 181 atletas com idades superiores a 15 anos, atletas federados em 5 distritos diferentes (Castelo Branco, Coimbra, Leiria, Santarém e Setúbal). Para perceber quais as motivações que levam os atletas a praticar atletismo foi aplicado o questionário EMI-2 (Exercise Motivation Inventory versão 2 de Markland e Hardy (1993)) traduzido por Alves e Lourenço (2003). No tratamento estatístico recorreremos ao programa Statistical Package for the Social Sciences, onde utilizámos a estatística descritiva, média aritmética e desvio padrão e a estatística inferencial, com aplicação dos testes T-Student, One-Way Anova, Mann-Whitney e Kruskal-Wallis.

As conclusões demonstram nas diferentes dimensões estudadas que os motivos que influenciam os atletas a praticar a modalidade de atletismo são muito diversificados, sendo os motivos mais valorizados os psicológicos e de condição física, em detrimento dos motivos relacionados com o corpo e com a saúde. Relativamente às variáveis apenas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos motivos interpessoais de acordo com o género, nos motivos de condição física de acordo com o distrito de proveniência e nos motivos de saúde de acordo com o escalão competitivo a que os atletas pertencem.

Palavras chave

Atletismo; Motivação, Prática de Atividade Desportiva.

Abstract

The practice of sports activities is now a reality for most of the people, and the sport of athletics has been gaining more and more followers, however, the published studies on the reasons leading to their practice are rare. This study aims to know the motivations that lead to the practice of athletics sport by athletes and whether gender variables, competitive level and provenance district influence these motivations.

The sample consisted of 181 athletes aged over 15 years, federated athletes in five different districts (Castelo Branco, Coimbra , Leiria , Santarém and Setúbal) . To understand what are the motivations that lead athletes practicing athletics was applied the EMI -2 questionnaire (Exercise Motivation Inventory Version 2 Markland and Hardy (1993)) translated by Ahmed and Lawrence (2003) . In the statistical analysis we used the Statistical Package for Social Sciences, where we used descriptive statistics, arithmetic mean and standard deviation and inferential statistics, applying the Student's t- test , One- way ANOVA test , Mann- Whitney and Kruskal- Wallis .

The findings shows in the different dimensions of the studied reasons that influence the athletes practicing athletics modality are very diverse, and the most valuable reasons the psychological and physical condition, to the detriment of grounds relating to the body and health. For the variables statistically the only significant differences were found in interpersonal patterns according to gender, the physical condition of reasons according to the provenance of district and health reasons according to the competitive level to which athletes belong.

Keywords

Athletics, Motivation, Practice of Sports Activities

Índice Geral

Índice de ilustrações	XVII
Índice de tabelas.....	XIX
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	XXIII
1. Introdução.....	1
2. Revisão da Literatura.....	3
2.1 Atividade física.....	3
2.2 Atividade desportiva.....	4
2.3 Benefícios da prática regular de AF	6
2.4 Atletismo	8
2.5 Motivação	9
2.6 Motivação no âmbito desportivo	11
2.7 Estado da arte.....	13
3. Organização e Planificação do Estudo.....	18
3.1. Introdução	18
3.2. Objetivos do estudo e Problema.....	18
3.2.1 Objetivo Geral do Estudo	18
3.2.2 Objetivos Específicos do Estudo	18
3.2.3 Problema.....	18
3.4 Variáveis do Estudo.....	19
3.5 Hipóteses.....	19
4. Metodologia.....	21
4.1 Introdução	21
4.2 Caracterização da Amostra	21
4.3 Critérios de Escolha da amostra.....	22
4.4 Procedimento para a recolha dos dados.....	22
4.5 Instrumentos de pesquisa	23
4.6. Questionário.....	23
4.6.1. Questionário EMI-2.....	23
4.7 Tradução e validação para Portugal do EMI-2	26
4.8 Consistência interna do questionário	26

4.9 Procedimentos estatísticos.....	27
5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
5.1 Introdução	29
5.2 Descrição das motivações de forma geral.....	29
5.3 Análise dos dados relativos à totalidade da amostra	29
5.3.1 – Dimensão Motivos Psicológicos	29
5.3.2 – Dimensão Motivos Interpessoais.....	32
5.3.3 – Dimensão Motivos Saúde.....	34
5.3.4 – Dimensão Motivos Relacionados com o Corpo	36
5.3.5 – Dimensão Motivos de Condição Física	37
5.3.6. Dimensões.....	38
5.4 Análise dos dados relativos à variável género	39
5.4.1 – Dimensão Motivos Psicológicos	39
5.4.2. Dimensão dos Motivos Interpessoais.....	41
5.4.3 – Dimensão Motivos Saúde.....	44
5.4.4 – Dimensão Motivos Relacionados com o Corpo	46
5.4.5 – Dimensão Motivos de Condição Física	48
5.4.6. Dimensões por género	49
5.5 Análise dos dados relativos à variável distrito	50
5.5.1 – Dimensão Motivos Psicológicos	50
5.5.2. Dimensão dos Motivos Interpessoais.....	54
5.5.3 – Dimensão Motivos Saúde.....	57
5.5.4 – Dimensão Motivos Relacionados com o Corpo	58
5.5.5 – Dimensão Motivos de Condição Física	60
5.5.6. Dimensões por distrito.....	62
5.6 Análise dos dados da variável escalão.....	62
5.6.1 – Dimensão Motivos Psicológicos	63
5.6.2. Dimensão dos Motivos Interpessoais.....	65
5.6.3 – Dimensão Motivos Saúde.....	68
5.5.4 – Dimensão Motivos Relacionados com o Corpo	70
5.6.5 – Dimensão Motivos de Condição Física	71

5.6.6. Dimensões por escalão	72
5.7 Análise Inferencial	73
5.7.1. Por género ^{1,2}	73
5.7.2. Por distrito	75
5.7.3. Por escalão ³	77
6. Conclusões.....	80
7. Perspetivas de Investigação: Limitações e Sugestões	86
7.1. Limitações.....	86
7.2. Recomendações	86
8. Bibliografia.....	87

Índice de ilustrações

Ilustração 1. Perspetiva interacional da motivação.....	10
---	----

Índice de tabelas

Tabela 1. Benefícios da atividade física.....	7
Tabela 2. Características da amostra.....	21
Tabela 3. Esquematização do questionário por dimensão, fator, item e afirmação.	24
Tabela 4. Fatores originais do EMI-2 traduzidos para a língua catalã e portuguesa.	26
Tabela 5. Valores de Alfa de Cronbach.....	27
Tabela 6. Fator – Stress (valores percentuais).	30
Tabela 7. Fator – Revitalização (valores percentuais).....	30
Tabela 8. Fator – Prazer (valores percentuais).	31
Tabela 9. Fator – Desafio (valores percentuais).	31
Tabela 10. Fator – Reconhecimento Social (valores percentuais).....	32
Tabela 11. Fator – Afiliação (valores percentuais).	33
Tabela 12. Fator – Competição (valores percentuais).....	33
Tabela 13. Fator – Saúde (valores percentuais).....	34
Tabela 14. Fator – Doença (valores percentuais).....	35
Tabela 15. Fator – Manter a Saúde (valores percentuais).	35
Tabela 16. Fator – Peso (valores percentuais).	36
Tabela 17. Fator – Aparência (valores percentuais).	37
Tabela 18. Fator – Força/Resistência (valores percentuais).....	37
Tabela 19. Fator – Agilidade (valores percentuais).....	38
Tabela 20. Análise geral das dimensões (valores médios).	38
Tabela 21. Fator - Stress por género (valores percentuais).....	39
Tabela 22. Fator - Revitalização por género (valores percentuais).	40
Tabela 23. Fator - Prazer por género (valores percentuais).....	40
Tabela 24. Fator - Desafio por género (valores percentuais).	41
Tabela 25. Fator - Reconhecimento Social por género (valores percentuais).	42
Tabela 26. Fator - Afiliação por género (valores percentuais).....	43
Tabela 27. Fator - Competição por género (valores percentuais).	43
Tabela 28. Fator - Saúde por género (valores percentuais).....	44
Tabela 29. Fator - Doença por género (valores percentuais).	45

Tabela 30. Fator - Manter a Saúde por género (valores percentuais).	46
Tabela 31. Fator - Peso por género (valores percentuais).	46
Tabela 32. Fator - Aparência por género (valores percentuais).	47
Tabela 33. Fator - Força/Resistência por género (valores percentuais).	48
Tabela 34. Fator - Agilidade por género (valores percentuais).	49
Tabela 35. Análise das dimensões por género (valores médios).	49
Tabela 36. Fator - Stress por distrito (valores percentuais).	51
Tabela 37. Fator - Revitalização por distrito (valores percentuais).	51
Tabela 38. Fator - Prazer por distrito (valores percentuais).	52
Tabela 39. Fator - Desafio por distrito (valores percentuais).	53
Tabela 40. Fator - Reconhecimento Social por distrito (valores percentuais).	54
Tabela 41. Fator - Afiliação por distrito (valores percentuais).	55
Tabela 42. Fator - Competição por distrito (valores percentuais).	56
Tabela 43. Fator - Saúde por distrito (valores percentuais).	57
Tabela 44. Fator - Doença por distrito (valores percentuais).	57
Tabela 45. Fator - Manter a Saúde por distrito, valores percentuais.	58
Tabela 46. Fator - Peso por distrito (valores percentuais).	59
Tabela 47. Fator - Aparência por distrito (valores percentuais).	60
Tabela 48. Fator - Força/Resistência por distrito (valores percentuais).	60
Tabela 49. Fator - Agilidade por distrito (valores percentuais).	61
Tabela 50. Análise das dimensões por distrito (valores médios).	62
Tabela 51. Fator - Stress por escalão (valores percentuais).	63
Tabela 52. Fator - Revitalização por escalão (valores percentuais).	63
Tabela 53. Fator - Prazer por escalão (valores percentuais).	64
Tabela 54. Fator - Desafio por escalão (valores percentuais).	64
Tabela 55. Fator - Reconhecimento por escalão (valores percentuais).	66
Tabela 56. Fator - Afiliação por escalão (valores percentuais).	67
Tabela 57. Fator - Competição por escalão (valores percentuais).	67
Tabela 58. Fator - Saúde por escalão (valores percentuais).	68
Tabela 59. Fator - Doença por escalão (valores percentuais).	69
Tabela 60. Fator - Manter a Saúde por escalão (valores percentuais).	69

Tabela 61. Fator - Peso por escalão (valores percentuais).....	70
Tabela 62. Fator - Aparência por escalão (valores percentuais).....	70
Tabela 63. Fator - Força/Resistência por escalão (valores percentuais).....	71
Tabela 64. Fator - Agilidade por escalão (valores percentuais).	72
Tabela 65. Análise descritiva das dimensões por escalão (valores médios).	73
Tabela 66. Teste à normalidade das dimensões motivacionais por género.....	74
Tabela 67.Média e nível de significância das comparações das dimensões motivacionais entre géneros.	74
Tabela 68. Teste de normalidade às dimensões motivacionais por distrito.....	75
Tabela 69. Teste à normalidade das dimensões motivacionais por distrito.....	75
Tabela 70. Nível de significância das comparações entre as regiões das dimensões.	76
Tabela 71. Teste à normalidade das dimensões motivacionais por escalão.....	77
Tabela 72. Teste à normalidade das dimensões motivacionais por escalão.....	78
Tabela 73. Diferenças entre as dimensões por escalão.....	78

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AF – Atividade Física

AD – Atividade Desportiva

EMI – Exercise Motivation Inventory

MP- Motivos Psicológicos

MI – Motivos Interpessoais

MS – Motivos de Saúde

MRC – Motivos Relacionados com o Corpo

MCF – Motivos de Condição Física

NV – Nada verdadeiro

PV – Pouco verdadeiro

RV – Razoavelmente verdadeiro

SF – Satisfatoriamente verdadeiro

MV – Muito verdadeiro

CV – Completamente verdadeiro

M – Média

DP – Desvio Padrão

1. Introdução

Atualmente, assistimos a uma sociedade em que a atividade física (AF) e desportiva se apresenta de grande importância no dia-a-dia das pessoas, este enaltecimento surge como essencial à vida do cidadão como a liberdade, a educação, a igualdade, a saúde e a qualidade de vida (Vasconcelos, 2006). É clara a ideia de que a sociedade evoluiu para nos tornarmos seres ativos, contrariando o pensamento da prática desportiva ser desaconselhada por estar associada à doença (Blair, 2002). Uma vez que o desporto e a AF se assumem como parte integrante da vida social, sendo recomendado como um dos meios de contrabalançar os efeitos nocivos do modo de vida da sociedade industrializada (Mota, 2001). A AF geral e a atividade desportiva têm vindo a ganhar mais praticantes na nossa sociedade, não só porque a procura no âmbito das práticas de lazer aumentou, mas também porque se assistiu à intensificação da competição desportiva (Marivoet, 2005), independentemente da idade, do género e do distrito de proveniência.

Exemplo do que foi mencionado é a forte adesão das pessoas à corrida. Verifica-se um aumento de atletas adeptos do “jogging” depois do horário laboral, que contribui para a libertação do stress diário. Tendo o atletismo como base a corrida para o seu desenvolvimento, torna-se a modalidade que se manifesta de forma fundamental para o desenvolvimento do homem, uma vez que possibilita ao indivíduo o conhecimento de si mesmo e do mundo que o rodeia (Zanon & Rocha, 2000). Correr “bem” é fundamental em quase todas as modalidades desportivas que se servem da locomoção (Bragada, s/d). Porém este conceito é uma limitação para a modalidade, uma vez que muitos associam apenas a corrida ao atletismo, mas esta é uma modalidade bastante completa. Tal conta com as disciplinas de saltos, lançamentos, corridas e marcha atlética, cada uma destas disciplinas ainda se subdivide em “pequenas” disciplinas e é este conjunto de disciplinas que compõem a modalidade de atletismo.

Assim com um aumento notório da população praticante de atividades físicas e desportivas abrangendo todas as idades e ambos os géneros, torna-se de facto necessário *“conhecer as razões pelas quais seleccionam[sic] determinadas actividades[sic] nelas persistem e se lhes entregam com uma dada intensidade”* (Serpa, 1992 cit. Rocha 2009).

Sendo, a motivação caracterizada como um processo ativo, intencional e direcionado para uma meta (Samulski, 2009), considerada uma variável fundamental para a adesão (Weinberg, 2001). No caso da prática desportiva, a interação entre os fatores pessoais e da envolvência influenciam a motivação para o início da prática (Weinberg, 2001). Desta forma, percebe-se o carácter dinâmico da motivação, numa frequente relação entre aspetos biológicos, cognitivos, sociais e culturais, impedindo ou facilitando a prática de exercícios físicos.

Um dos principais aspetos que ajudam no desenvolvimento da motivação é a consciencialização dos participantes sobre a importância da prática regular de

exercícios físicos enquanto uma componente relevante para a sua vida (Soares, 2004). Uma vez que é vista como uma adoção de comportamentos de saúde, o seu entendimento é igualmente determinante na promoção da saúde através da atividade física e desportiva (Plonczynski, 2000 cit. Moutão, 2005).

No nosso estudo, realizado com atletas de atletismo de várias zonas do país, (Castelo Branco, Coimbra, Leiria, Santarém e Setúbal) e de diferentes escalões competitivos (juvenis, juniores, seniores e veteranos), a principal questão que colocámos foi: quais serão as motivações que levam os atletas a praticar a modalidade de atletismo? Sendo que com este mote para a nossa investigação traçámos como principais objetivos, essencialmente, perceber quais são os motivos que levam os atletas à prática de atletismo. Objetivámos também conhecer quais as motivações para a prática de atletismo de acordo com o género, distritos de proveniência e escalão competitivo.

O estudo dividir-se-á em oito pontos, de uma forma sucinta e de modo a facilitar o entendimento das metas delineadas e do percurso traçado para atingir os objetivos propostos:

- O primeiro ponto é destinado à Introdução, na qual se expõe a pertinência do estudo, a justificação para a escolha do tema bem como a estrutura do trabalho;
- No segundo ponto faz-se referência à Revisão da Literatura, abordamos algumas temáticas, como AF e Desportiva, especificando os conceitos, os benefícios da prática regular de AF e Desportiva, o atletismo enquanto atividade desportiva, a motivação especificando o seu conceito e a abordagem no âmbito desportivo. Para terminar mencionamos o estado da arte, onde referenciamos estudos que vão ao encontro da temática da nossa investigação.
- O terceiro ponto é reservado à Organização e Planificação do Estudo, onde procederemos à apresentação dos objetivos do estudo, questões de investigação assim como a formulação das hipóteses e por fim as variáveis.
- No quarto ponto apresenta-se a Metodologia, onde descrevemos e explicamos, os procedimentos adotados neste estudo, identificando os sujeitos da amostra, os métodos, técnicas e instrumentos de recolha, bem como o tratamento estatístico.
- O quinto ponto destina-se à Apresentação dos Resultados e Discussão através de uma análise descritiva e uma análise inferencial, acompanhada de tabelas demonstrativas.
- No sexto ponto irão ser apresentadas as Conclusões do estudo.
- O sétimo ponto será a Apresentação das limitações do estudo assim como sugestões para futuras investigações.
- O oitavo ponto corresponde à Bibliografia à qual recorreremos para a nossa investigação.

2. Revisão da Literatura

2.1 Atividade física

A atividade física (AF) assume nos dias de hoje um papel fundamental na manutenção da nossa qualidade de vida, sendo a sua ausência ou insuficiência considerada um fator de risco significativo e passível de dar origem a um grande leque de doenças (Loureiro, 2004). Porém é um tema polissêmico, relativamente ao seu conceito, podemos afirmar que existe um consenso sobre o significado de AF entre os estudiosos, os técnicos que exercem funções nesta área e junto da população em geral. Mas não existe uma única definição sobre o conceito, pois os investigadores apontam diversos conceitos tendo como base a mesma informação.

Assim tentando definir o conceito de AF através de Carpersen et al. (1985), que parece ser a mais aceite entre a comunidade científica, este define-a como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que se traduz num aumento de dispêndio energético, acima do nível de repouso (Serrano, 2003; ACSM, 2005; Camões & Lopes, 2008; Soares, 2011, Sánchez, 2001). Embora seja uma definição bastante abrangente, foi sofrendo diversas modificações com vista ao seu melhoramento, pois diz-nos que um movimento simples realizado no quotidiano, por exemplo levantar e sentar da cadeira no trabalho é considerado AF. Em sintonia com Carpersen, Barata (2003), diz-nos que AF é toda a atividade muscular ou motora que um indivíduo assume, ou seja, tudo o que implique movimento, força ou manter a postura. Por exemplo estar em pé representa uma maior AF do que estar sentado, igualmente como correr é uma atividade mais desgastante que andar. Segundo Oliveira e Maia (2001) de uma forma simples define a AF como tudo o que envolve movimento corporal, para Almeida e Monteiro (1999) os diferentes níveis e expressões da AF não se opõem, não são contraditórios, pois todos eles partem de uma mesma realidade - o corpo humano em movimento.

Sallis e Owen (1999) entendem a AF como um conjunto complexo de interação do organismo que inclui todo o movimento corporal, tendo o significado da atividade uma atribuição mediante a função e o contexto da mesma. Rodrigues (2012) engloba a AF em dois grupos:

- AF espontânea, informal, não estruturada ou não organizada;
- AF programada, formal, estruturada ou organizada.

Posteriormente Esculcas e Mota (2005) definem AF como uma atividade realizada durante o tempo arbitrário (com vista ao lazer), pode levar a um aumento significativo no dispêndio energético com potenciais influências no estado de saúde das pessoas. Soares (2011) para além de referir as questões anteriormente focadas menciona que em muitos casos a prática de AF por parte das pessoas tem como principal objetivo melhorar o estado de saúde. Já Cagigat (1961 cit. Rodrigues, 2012) refere que na AF nem tudo tem que envolver competição e gestos técnicos perfeitos, podendo ser realizada recreativamente, ou apenas com o objetivo de manter as capacidades funcionais com bons níveis. Por seu lado a AF regular não significa

apenas atividade desportiva, de lazer ou competitiva, mas engloba também formas diversas de atividades diárias menos intensas, como andar a pé, subir escadas, correr, nadar, dançar, jardinagem, andar de bicicleta, etc. (Fundação Portuguesa de Cardiologia, 2009). Pois a AF espontânea ou informal é aquela que se integra no quotidiano da pessoa, quer porque precisa, quer porque gosta, o seu objetivo é aquilo que a AF possibilita e não a prática em si (Barata, 2003). Assim as atividades devem ser agradáveis, variadas, envolver vários grupos musculares, e podem ser conseguidas através de jogos, na prática de desporto, nas deslocações, em âmbito escolar entre outros (Rocha, 2012).

Carpersen et al. (1985) descreve ainda que a AF pode ser tida em conta segundo algumas variáveis: duração, frequência e intensidade. Montoye et al. (1996) mais tarde apresentam a AF em termos de intensidade, modo, frequência e duração. Sendo que a intensidade determina a quantidade de energia necessária para a sua realização, o modo (o tipo de atividade como correr e saltar, por exemplo de forma contínua ou descontinuada); a frequência (o número de vezes que a atividade é realizada, geralmente por semana) e a duração (o tempo expresso em minutos ou horas).

Contudo, termos como AF são normalmente usados para descrever todas as atividades realizadas, havendo muitas vezes alguma confusão com o uso das terminologias: AF, exercício físico, forma física, aptidão física, pois são utilizadas várias vezes de forma aleatória.

O conceito de exercício físico assume por vezes a definição de AF, devendo o conceito ser entendido de forma distinta, implicando as diversas consequências porventura relativamente ao seu papel na vida diária dos sujeitos (Lopes & Maia, 2004). Pois, exercício físico é definido como sendo uma subcategoria da AF que é planeada, estruturada e repetitiva, resultando na melhoria ou manutenção de uma ou mais variáveis, como por exemplo a saúde, performance física e a aptidão física (Matuso & Matuso Neto, 2001; Shepard, 2003; Mazo, 2008). Como se viu, AF e exercício físico tem objetivos e conceitos diferentes, por isso, têm também necessidades diferentes de aplicação (Neves, 2011). Perante esta clarificação dos conceitos de AF e exercício físico surgem outros termos, a forma física e aptidão física que causa alguma confusão pois associa-se tudo à mesma definição dos termos anteriormente referidos. Segundo Carpersen et al. (1985) a forma física entende-se por um conjunto de características que uma pessoa adquire ou possui para a realização de AF. Já aptidão física é o conjunto de características que o individuo possui ou alcança em relação à capacidade de realizar AF (Matos, 2002).

2.2 Atividade desportiva

Atualmente o desporto, tal como as atividades de cariz desportivas, estão em voga, uma vez que vivemos numa sociedade em que se começa a ter uma visão do desporto mais alargada e ao alcance de todos. Porém a importância difere consoante alguns

fatores da vida e sociedade onde se está inserido (Vasconcelos, 2006). Homem (2006) diz que o desporto surge como uma manifestação social assentando a sua realidade em bases materiais, económicas e políticas, demonstrando os aspetos positivos e negativos dos sistemas sociais. De acordo com vários autores, a definição de desporto suscita discussão, pois segundo o autor supra citado o conceito não pode ser uma definição fechada. Uma vez que a conceção é variável segundo as alterações culturais da sociedade, os fluxos de pensamento assim como as novas perspetivas do mundo desportivo cada vez mais aberto à sociedade e que variam a ritmos diferentes.

Desporto pode ser definido como uma AF intensa, competitiva e combativa, forçada a definições e regulamentos fixos, contendo uma vertente cultural, bem como por proporções variáveis de jogo, de trabalho e de lazer (Blanchard & Cheska, 1986). Uma definição mais atual de desporto, mas que se fundamenta nos criadores dos Jogos Olímpicos refere o desporto como uma AF individual e coletiva, praticada de forma competitiva, adicionando a constante repetição de exercícios que expressa a magnificência do jogo na lógica da procura pela perfeição física, técnica e tática de um jogador Alcoba (2001).

De momento o conceito de prática desportiva não possui ainda um consenso entre os estudiosos da área, pois sucede-se o mesmo com a definição de desporto. Contudo não pode ser confundida com AF ou exercício físico, anteriormente descritos. Estes conceitos apesar de estarem todos relacionados com o movimento humano são seguramente diferentes nas suas especificidades (Carneiro, 2011).

Hoje em dia, o desporto e a atividade desportiva estão inseridos num conjunto de dimensões tendo em conta os seus objetivos e as suas características. De acordo com Delgado (2006), o desporto é considerado uma subcategoria da AF, especializada, de carácter competitivo e que requer treino físico, regulamentado por instituições com a intenção da competição pela mesma, não propriamente com o objetivo principal de melhorar e ou manter a saúde. Claeys (1984) entende que são quatro os elementos essenciais da definição atual do conceito de desporto: o movimento (atividade física e intelectual humana), a competição (rivalidade no sentido da relação desporto/performance), a institucionalização (existência de regras e normas institucionalizadas) e o lazer (carácter recreativo e lúdico); acrescentando que tais características encontram-se presentes de maneira variável nas diferentes modalidades e nas formas de praticar desporto. Trata-se, portanto, de uma conceção alargada de desporto, em que se defende a unidade das práticas consideradas “desportivas” e se rompe com a conceção que as restringia ao aspeto competitivo ou institucional (Almeida, 2001). Para Bento (1995), o desporto constitui-se como espaço de formação, educação e desenvolvimento da personalidade, fortalecimento da expressividade e funcionalidade do corpo.

Segundo o Concelho Europeu (1995 cit. Dâmaso, 2014), o conceito de prática desportiva afirma-se com o englobar de todas as formas de AF, que através de uma participação organizada ou não, tem por objetivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis. Por seu lado, o Ministério da Educação (s/d)

caracteriza a atividade desportiva como a inclusão da realização de exercício físico e a vertente competitiva, uma vez que se rege por um nível de exigência superior, bem como por regras e normas. Ferreira (1999, cit. Dantas, 2005: 8) vai mais longe e considera que *“atividade física desportiva distingue-se da AF em geral por possuir regras próprias e por se exercer em instituições preparadas, quer a nível material quer humano, para cumprir essas mesmas regras ou normas, visando o aperfeiçoamento do corpo humano”*.

Assim, a prática da atividade físico-desportivo está centrada em duas vertentes: a primeira vertente é a atividade física com objetivo de melhorar a motricidade da pessoa, aumentando o seu repertório motor, através de uma utilização preferencial de situações de atividade lúdica. Em segundo a atividade desportiva que inclui uma vertente de competição, do desporto com regras específicas e universais, tendo também uma dimensão social de cooperação e oposição (Martins, 2011).

2.3 Benefícios da prática regular de AF

Os benefícios da prática regular da AF no estado de saúde há muito que vêm sendo discutidos por diversos autores, havendo um consenso dentro da comunidade científica (Lopes et al. 2006). O Ministério da Saúde de Portugal (2007) afirma que a AF e o desporto, desde que realizados de forma equilibrada e sem riscos, são um dos pontos fundamentais na vida saudável das populações, quando complementados por uma alimentação saudável e com a ausência de produtos prejudiciais à saúde como o álcool ou o tabaco.

Por possuir tantos benefícios observamos que a sua prática tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos e mais pessoas a dedicarem-se a ela, sabendo que muitas dessas pessoas procuram uma melhor condição de vida (Rodrigues, 2006). Além de ajudar na redução da despesa do sistema de saúde, em especial nos tratamentos de doenças que muitas vezes estão relacionados com o estilo de vida sedentário que a comunidade adota. Infelizmente é comum em muitas sociedades desenvolvidas, promovendo desse modo a falta de funcionamento e a carência antinatural de movimento e de atividade física atrofiando os órgãos, diminuindo o seu rendimento e tornando-nos mais suscetíveis a determinadas doenças (Ribeiro, 2012). Porém nem com estes métodos em adquirir um estilo de vida fisicamente ativa impede que haja um elevado número de pessoas sedentárias, como prova a Organização Mundial de Saúde, que apresentou um estudo em 2002 que constatou existir 41% da população não ser suficientemente ativa para usufruir dos benefícios para a saúde sendo que em Portugal o valor sobe para 70% (Marivoet, 2005).

De acordo com Barata (1997:136 cit. Soares, 2011) *“mais importante do que a intensidade a que deve ser praticada determinada AF, é que essa atividade seja na realidade praticada, ainda que mais ligeiramente”*. Ou seja, está associado à ideologia de que os benefícios da prática de exercício físico para a saúde resultem da sua regularidade, uma vez que se trata de processos adaptativos do organismo.

Assim destacamos, de uma forma geral os seguintes benefícios.

Tabela 1. Benefícios da atividade física. Adaptado de (Pontes & Minderico & Vieira, 2006; Cruz et al., 1996, Lança, 2009; Rodrigues, 2006; Eufic, 2007; Mota, 2001, Valente, 2005).

Campo	Benefício
Psicológico	Aumento da autoestima do praticante.
	Aumento da autoconfiança
	Desenvolvimento na valorização pessoal
	Gratificação pessoal
Cognitivo	Diminui sintomas de depressão, ansiedade e tensão
	Aquisição de hábitos de higiene e saúde
	Aquisição de novas aprendizagens
Social	Utilização de um meio de expressão
	Contacto com o meio envolvente
	Oportunidade de conhecer e comunicar com outras pessoas
	Proporciona novos contextos de cooperação e superação
Fisiológico	Novas vivências e emoções
	Processos de adaptação do esqueleto (crescimento, modelação e a remodelação óssea)
	Desenvolvimento das capacidades físicas: <ul style="list-style-type: none"> • Aumento da resistência, • Tonificação muscular, • Estimulação do metabolismo
	Menor risco de lesões coronárias <ul style="list-style-type: none"> • Diminui a pressão sanguínea; • Diminui a taxa de LDL (mau colesterol) • Aumenta o HDL (bom colesterol)
	Prevenção das doenças: <ul style="list-style-type: none"> • Cardiovasculares; • Diabetes; • Hipertensão • Alguns tipos de cancro

Para além dos benefícios mencionados na tabela 1 a prática de qualquer atividade desportiva implica um desenvolvimento pessoal e enriquecimento da pessoa. Uma vez que existem aspetos que se adquirem ou melhoram com a exigência que a prática desportiva tem.

Segundo Simão (2005) esses aspetos prendem-se com a existência de sentido de responsabilidade pelo cumprimento dos compromissos assumidos, nomeadamente na pontualidade e na assiduidade, coragem, força de vontade, perseverança, disciplina, entre outros.

Em suma, a AF e desportiva é preconizada como um dos meios de compensação dos efeitos nocivos do modo de vida da sociedade hodierna. Elas surgem como o potencial contributo para o desenvolvimento de estilos de vida saudável, bem como um catalisador da utilização do tempo livre, proporcionando às pessoas a criação de desafios e metas que lhes permite evoluir a nível pessoal e social, o que tem sido referenciado como um fenómeno de afirmação na sociedade contemporânea (Mota, 2001, Valente, 2005). Por este motivo, tem existido um aumento do número de atividades físicas junto da população como “medicamento” e prevenção gratuito acessível a toda a sociedade (Ribeiro, 2012).

2.4 Atletismo

Para perceber alguns dos caminhos que levaram o atletismo a ser o desporto que é hoje, é necessário recuar na história do mesmo. Pode-se apontar períodos marcantes para a modalidade, sendo o primeiro nos tempos dos primórdios. Uma vez que as atividades que regulam o desporto em causa, uma vez que correr, saltar e lançar objetos são atividades naturais desde os primeiros tempos do ser humano (Sampaio, 2010).

Pois são ações que desde os primórdios vêm ajudando a lutar pela sobrevivência, inicialmente como proteção da espécie, já que a caminhada/corrida servia para se deslocar, a corrida e saltos para se defender dos animais, os lançamentos para se defender e matar animais para se alimentar. Quando no início, os exercícios realizados eram essenciais para as sociedades, estando ligados à proteção e evolução da espécie através de atividades produtivas na aquisição de bens essenciais à vida; defensivas na sobrevivência da espécie. Com o aprimorar destas competências as habilidades foram posteriormente adaptadas para o lazer e competição (Nascimento, 2010).

Na Grécia Antiga, local onde se aponta terem surgido algumas práticas que terão inspirado o atletismo atual, com base nos movimentos naturais do Homem caracterizando o surgimento desta forma das modalidades desportivas (Moura & Benda & Novaes & Tubino, 2006; Sampaio, 2010; Nascimento, 2010).

Segundo Miranda (2007) foi mais tarde na Inglaterra Vitoriana, século XIX, que surgiram as disciplinas do atletismo atual fazendo das ilhas da Grã-Bretanha a impulsionadora da definição do atletismo como desporto. Uma vez que Inglaterra foi a primeira nação industrializada, razão pela qual existia um grande afluxo de migração, bem como desportiva contribuindo assim para a divulgação da modalidade pelo mundo.

Atualmente existem entidades responsáveis pela uniformização das regras e regulamentos das competições, a Federação Internacional de Associações de Atletismo (IAAF) surgiu em 1912 na Suécia (Miranda, 2007). A nível nacional a entidade máxima que regula as competições é a Federação Portuguesa de Atletismo que teve a sua origem em 1921, sendo que presentemente apresenta uma representante por distrito, designada por associação distrital, para que haja um maior controlo e rigor nas competições, para além de facilitar a comunicação e resolução de problemas entre clubes, associações e federação.

O atletismo tem como ponto alto os Jogos Olímpicos que decorrem de 4 em 4 anos, onde apresentam disciplinas muito diversas, o que significa que cada uma apresenta características próprias, resultando em alguns casos da necessidade de construção de espaços específicos (Vital, 2014). Esses espaços específicos são na sua norma associados à pista de atletismo, local onde ocorrem lançamento de engenhos, diferentes tipos de saltos e corridas. Contudo é a maratona, corrida em meio urbano que é a prova rainha dos Jogos Olímpicos e que encerra as jornadas olímpicas (Sampaio, 2010).

A modalidade apresenta assim uma grande notoriedade no nosso país, uma vez que é uma modalidade popular e aberta a todas as pessoas e uma das suas variantes pode ser praticada nos meios urbanos (estrada) ou cross, podendo ser encarado com diferentes finalidades pelos seus praticantes.

Uma vez que qualquer pessoa, independentemente de estar ou não federado ou ligado a algum clube pode ir correr para o parque da cidade ou correr na via pública sendo chamado o jogging.

Contudo uma das muitas vantagens é ser numa atividade desportiva que não depende das outras nem as pessoas umas das outras, uma vez que se pode trabalhar individualmente, não apresentando grande dificuldade à sua prática para além de ser de fácil assimilação numa primeira fase, e utilizar formas simples do movimento (Nascimento, 2010). Sendo por isso, o desporto base para as diferentes modalidades desportivas existentes, tendo também um papel fulcral no desenvolvimento físico e motor dos praticantes (Sampaio, 2010), porém não é apenas fisicamente que existe um desenvolvimento mas também emocionalmente, psicologicamente e ao nível cognitivo da formação pessoal (Nascimento, 2010).

No caso das crianças, o primeiro contacto real com a modalidade surge nas escolas, através da Educação Física, cabe ao professor de Educação Física promover exercícios/jogos interessantes e divertidos envolvendo as várias disciplinas que o atletismo possui, alterando as regras e a forma de funcionamento das atividades com facilidade.

Para Matthiesen (2007:7):

“O correr do atletismo não é um correr qualquer, assim como o saltar, o arremessar e o lançar não podem ser considerados de uma forma descontextualizada, fora do campo normativo e técnico que envolve o atletismo propriamente dito. E veja: isso é mais importante do que parece! Essa definição é de suma importância para que se garanta o espaço do atletismo no âmbito da cultura corporal”.

Pois, para que haja interesse na modalidade, esta necessita que o primeiro contacto seja aliciante, procurando através das atividades lúdicas despertar o interesse pelo desporto, para que nas sessões seguintes possa haver uma evolução (Silva, 2005). Com as facilidades que já foram mencionadas anteriormente, consegue-se adaptar facilmente a aplicação para cada situação: escola, clube, associações, etc. Devendo-se apresentar portanto uma abordagem da modalidade aberta à criação de oportunidade de descobrir e conhecer, brincar com diferentes formas, deixar que o comportamento motor se modifique a partir de experiências, trabalhar com exploração e resoluções, criando e recriando, procurando atingir sua autonomia dentro do atletismo (Nascimento, 2010).

2.5 Motivação - contextualização

Durante o dia a dia a pessoa tem uma necessidade constante de fazer escolhas face às situações que considere serem essenciais ou preferenciais. Existindo sempre uma

opção ou um comportamento perante uma situação, mesmo que a opção seja não fazer nada, obrigando a que haja uma escolha (Serra, Dias & Rodrigues, 1986). De acordo com o Dicionário do idioma Português, motivação “...é o ato de motivar; exposição de motivos; conjuntos de fatores que determinam a conduta de alguém, processo que desencadeia uma atividade consciente; apresentação de um centro de estudo que visa despertar o interesse e mobiliza a atividade do aluno” (Ribeiro, 2014:19).

No âmbito da psicologia, a motivação é a base, dado que é um dos fatores mais influentes nas atitudes e no comportamento, estando subjacentes a vários processos psicológicos, como aprendizagem, pensamento, memória, esquecimento, percepção, emoção, personalidade (Cratty, 1983).

Quando abordamos os aspetos energéticos despertados no organismo devido às causas, assim como as direções assumidas na condução a uma finalidade, denomina-se de motivação (Rodrigues, 1985). Uma vez, que as causas das motivações podem ser internas (fatores pessoais) ou externas (fatores ambientais). No primeiro caso, o comportamento é motivado pela atividade em si, ou seja, pela satisfação a ela inerente, pelo prazer ou divertimento. Já no caso da extrínseca pode ser percebida como o meio para alcançar algo desejável, tal como a aprendizagem de novas habilidades (Rufini, 2011; Pires, et al., 2010). Levando a que as manifestações comportamentais das pessoas sejam explícitas ou implícitas.

Abreu (1998:5) refere: “A motivação está na raiz do comportamento. Toda a atividade tem origem numa «energia» geradora de «forças», ou de «dinamismos» que mobilizam ou põem em movimento os protagonistas da atividade.”

Espada (2002) diz-nos que a motivação é um fator emocional elementar para o ser humano, um ativador do nosso ser emotivo e que nos impulsiona para conseguir os nossos anseios. A motivação natural leva-nos a alcançar os objetivos de uma forma natural, sendo um sinónimo inequívoco de equilíbrio pessoal.

Alguns estudos citados por Serpa (1991) realçam o fato de a motivação ser determinada por fatores pessoais e situacionais, de forma consciente ou não, dependendo das necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais de cada indivíduo, bem como das suas experiências passadas ou recentes.

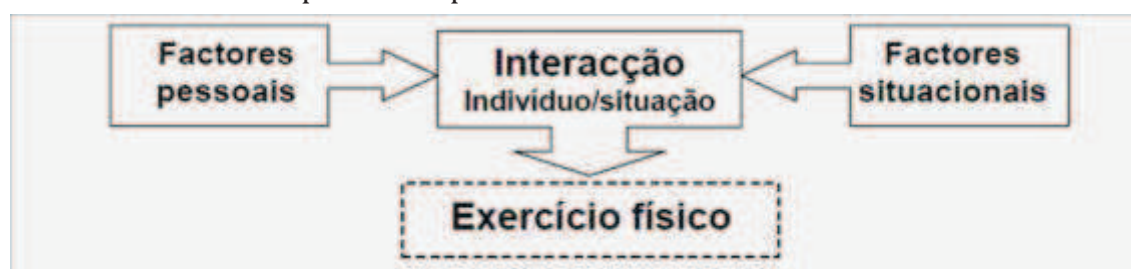


Ilustração 1. Perspetiva interacional da motivação. (Fonte: Adapt. Weinbe & Gould (2001) in Ascensão (2012).

Para vários autores, entre os quais Feldman (2001), a motivação é um tema complexo que tem gerado uma multiplicidade de abordagens concetuais de forma a compreender a energia condutora e direcional dos comportamentos. De uma forma geral sabe-se que a motivação está dependente diretamente do sistema nervoso central, cujos elementos anátomo-fisiológicos são relativamente sensíveis a excitações internas ou externas, à influência de hormonas e fatores reguladores do metabolismo, consoante o estado temporário do organismo. Cruz (1996) assume, que a motivação se relaciona intimamente, e de forma diferenciada, com fatores intrínsecos e extrínsecos. As recompensas e outros fatores externos geram reforços positivos e negativos na expressão motivacional do indivíduo. A motivação é gerada também intrinsecamente, quando surge o gosto pela competição, a vontade de melhorar ou um foco de divertimento.

Sendo a motivação um conceito dinâmico, pelo facto de as necessidades pessoais mudarem também com o decorrer do tempo, justificando desta forma a necessidade do conhecimento das motivações e as suas evoluções ao longo do tempo (Pavón & Moreno & Datas, 2007). Não existindo apenas uma definição do termo, mas sim um conjunto de definições que se assemelham e completam para definir um termo bastante complexo, havendo ainda muitas teorias a abordar a questão.

2.6 Motivação no âmbito desportivo

A motivação no âmbito do desporto pode ser definida como sendo uma “*variável psicológica que move o indivíduo face à realização, orientação, manutenção ou abandono de uma actividade[sic] física ou desporto*” (Dosil, 2008:129). Sabendo que a motivação é essencial para a prática de qualquer tipo de atividade física ou desportiva, uma vez que pode ser entendida como a necessidade de empregar altos níveis de esforço em direção a algumas metas, condicionada pela capacidade do esforço de satisfazer alguma necessidade individual (Lutz, et al. 2012). O fundamento para que isso aconteça, prende-se com o facto de a motivação originar uma maior energia e direcioná-la para um tipo de comportamento, tendo singular papel em todos os contextos da vida do ser humano em particular daquele que pratica AF, pois funciona como um autêntico motor da realização (Dosil, 2008; Samulski, 2002; Weinberg & Gould, 2007; Hauer, 2011).

Segundo Moutão (2005), a orientação anterior referida e de acordo com as teorias deste âmbito influenciam o esforço, persistência e a escolha do grau de dificuldade da tarefa, por parte dos participantes. A mesma é igualmente suscetível de influenciar a prática de exercício, uma vez que, tanto no desporto como no exercício existem situações de avaliação do sucesso e competência. Neste âmbito, é necessário compreender da melhor forma o comportamento dos indivíduos para que se possa intervir mais eficazmente e corretamente, pois quanto melhor se conhecer as razões pelas quais se selecionam determinadas atividades e nelas persistem (Fernandes, 2004). Assim Halliwell (1981 cit. Cavadas, 2014) defende que devemos-nos guiar por

linhas orientadoras com as seguintes dimensões: direção (o porquê de escolher) intensidade ("porque é que uns competem com mais intensidade que outros?"); e persistência ("porque é que uns continuam a praticar e outros abandonam?").

Para Serpa (1990) a motivação surge assim interligada ao comportamento do individuo, referindo-se aos fatores da personalidade, variáveis sociais que atuam quando alguém realiza algo pelo qual poderá ser avaliado, quando se encontra em competição com outros ou tenta alcançar algum nível de excelência, sendo considerada como uma causa determinada e condicionante do seu grau de eficácia (Ferreira, 2005). Assim, é de esperar que os praticantes de exercício se avaliem quanto ao seu nível de força, resistência, flexibilidade, composição corporal, aparência, etc, nomeadamente quando o subdomínio físico é importante para a autoestima do praticante (Kilpatrick & Bartholomew, 2003 cit Moutão, 2005).

Como referimos anteriormente existem muitas teorias distintas sobre a motivação, segundo Roberts (2001) são trinta e duas para se ser mais concreto mas para alguns a mais contemporânea e famosa, para além de ser utilizada frequentemente em investigações na área da Psicologia do Desporto e do Exercício é a teoria da Autodeterminação (TAD) (Kingston & Harwood & Spray, 2006). Nesta teoria de Deci e Ryan (1985) o comportamento do ser humano fundamenta-se nas motivações intrínseca e extrínseca ou na desmotivação, nos aspetos ligados às motivações intrínseca e extrínseca são dois pilares importantes para perceber qualquer relação com o comportamento motivado (Fernandes, 2006; Vasconcelos-Raposo, 2005). A motivação intrínseca refere-se aos fatores internos que provocam a pessoa para a prática, como o prazer e satisfação na própria atividade, e a motivação extrínseca entende-se pelos fatores externos à atividade como por exemplo o reconhecimento social, premiação, punição (Brickell & Chatzisarantis, 2007; Ascensão, 2012). Na desmotivação, o ser humano apresenta um comportamento desmotivado pois não entende a coerência entre o seu comportamento e o exterior, não existindo ganhos intrínsecos ou extrínsecos e a sua participação pode até terminar com a prática da atividade (Ascensão, 2012).

Importa salientar que a mesma atividade perante indivíduos diferentes podem ser motivados de forma distinta, isto é, um pode ser motivado intrinsecamente e outro extrinsecamente. Um exemplo disso é quando algumas pessoas praticam desporto por prazer, outros fazem-no para ganhar medalhas e reconhecimento. Em teoria os comportamentos de origem intrínseca são mais produtivos e duradouros no tempo do que quando as motivações são extrínsecas. Pois quando as pessoas não entendem as suas ações como internamente guiadas para se sentirem mandadas, elas tendem a desmotivar-se para a prática desportiva mais facilmente, uma vez que não se sentem autónomas na sua escolha (Guimarães & Boruchovitch, 2004).

2.7 Estado da arte

O estado da arte é uma etapa importante quando realizamos um trabalho científico, neste ponto devemos referenciar o que já foi desenvolvido e investigado sobre a temática em causa, evitando a perda de tempo com averiguações supérfluas e ajudando no desenvolvimento de novos conceitos, axiomas e paradigmas. Trata-se de uma tarefa complexa, devendo ser crítica e reflexiva sobre a informação recolhida, relacionando-a com a temática em estudo, criando um novo texto, argumentativo e com conclusões adquiridas a partir da reflexão (Bennett & Campbell & Hogarth & Lubben, 2005).

No âmbito da contextualização do presente estudo consideramos pertinente que fosse realizado um levantamento de investigações realizadas com temas semelhantes ao nosso, para assim podermos perceber o que se tem feito e concluído pelos diversos autores da área. Contudo apenas podemos considerar as conclusões dos estudos semelhantes com os resultados por nós obtidos, como indicativos e não conclusivos e generalistas. Pois segundo Alves, Junger, Palma e Resende (2007) isto deve-se às investigações serem realizadas com metodologias distintas bem como os instrumentos de recolha de dados e os processamentos estatísticos, assim como as especificidades próprias e características de cada representação populacional. Estes pretendem dar a conhecer as motivações fundamentais para que as pessoas pratiquem, assim iremos deste modo efetuar a devida apresentação sintetizada desses estudos.

Apresentamos os seguintes estudos:

Lourenço (2002) aplicou o questionário EMI-2 após a sua validação, a amostra era constituída por 48 elementos hipertensos (20 rapazes e 28 raparigas) e 151 normotensos (69 rapazes e 82 femininos) num total de 199 indivíduos. No grupo dos hipertensos verificou-se que os fatores mais importantes são: manterem-se saudáveis; para evitarem doenças; pela sensação de revitalização; para melhorarem a agilidade e para gerirem o stress. Por outro lado, o reconhecimento social; competição; afiliação; desafio e aparência, foram apontados como sendo os menos importantes. Por sua vez, os normotensos apresentaram como fatores mais importantes: manterem-se saudáveis; pela sensação de revitalização; para evitarem doenças; o prazer; para melhorarem a agilidade e desenvolverem a força e resistência. Como menos importantes, indicaram: o reconhecimento social; competição e a saúde.

Rocha (2003) estudou a motivação para o exercício com uma amostra de 100 sujeitos adultos de ambos os géneros, 50 praticantes do regime de cardiofitness e musculação e 50 praticantes de ginásticas de grupo, utilizando o questionário EMI-2. Os indivíduos foram agrupados pela idade entre 20 e 40 anos era um grupo e entre os 41 e 60 anos eram outro grupo. Na totalidade da amostra o autor verifica que as dimensões que mais motivam os praticantes são: saúde positiva, revitalização e agilidade, os menos motivacionais são: o reconhecimento social; influências médicas e

competição. A análise por género mostra que o género feminino partilha das mesmas dimensões motivacionais que a generalidade, enquanto o género masculino apresenta a saúde positiva, revitalização e o divertimento.

Moutão (2005) recolheu 1045 inquéritos de praticantes de fitness em ginásios de diversas zonas/cidades do país, 387 do género masculino e 654 do género feminino com idades compreendidas entre os 16 e 65 anos. Da globalidade da amostra o autor conclui que os fatores mais importantes são saúde/bem-estar, agilidade e stress, enquanto os menos importantes são: a afiliação, pressão/doença e o desafio/reconhecimento. Quando o autor verificou os fatores de acordo com o género, observou-se que os mais importantes em ambos os géneros são: saúde/bem-estar, agilidade e stress, enquanto os menos importantes são: afiliação, desafio/reconhecimento e pressão/doença. A noção dos motivos que levam as pessoas a praticar uma atividade física é importante, uma vez que permite aos técnicos a adaptação dos programas de atividade física às expetativas dos praticantes, crescendo a sua satisfação e conseqüentemente a permanência. As certezas nesta área vão no sentido de os motivos para a prática de exercício físico serem diversos e distintos dos da prática de atividades desportivas.

Cid, Silva e Alves (2007) realizaram um estudo em que inquiriu 70 sujeitos de ambos os géneros (67 femininos e 3 masculinos) que frequentam um programa de exercício para a saúde, com idades compreendidas entre os 17 e 71 anos. Estes concluíram que o que motiva os participantes a praticar são os fatores: manter-se saudável; revitalização e agilidade, enquanto os menos valorizados são: a competição; saúde e reconhecimento social.

Coelho (2009) levou a cabo uma investigação sobre as motivações das mulheres na procura pelo ginásio, a amostra contou com 943 elementos e idades compreendidas entre os 14 e 71 anos, verificando de forma geral que os fatores motivacionais mais importantes são: manter-se saudável, revitalização e agilidade sendo os menos preponderantes a pressão saúde, competição e reconhecimento social.

Segundo Ascensão (2012) constatou que as principais motivações se centravam na “Saúde” e no “Bem-estar”, no combate ao “Stress” e a “Condição Física”. O autor verificou que quando as pessoas, na sua maioria, iniciam a prática em determinado desporto, fazem-no com vista à obtenção de determinados objetivos de frequência e adesão, sendo que posteriormente, estes podem ser redefinidos consoante os benefícios que procuram com a prática desportiva.

Correia (2014) estudou os motivos que levam os utentes do concelho de Celorico da Beira a praticar as atividades de fitness. A amostra foi constituída por 106 indivíduos, 33 elementos do género masculino e 73 do género feminino. A autora concluiu na globalidade da amostra que os fatores mais importantes são manter-se saudável, revitalização, e doença, e os desvalorizados são: saúde, competição e reconhecimento social. Os motivos que levam o género masculino a praticar está relacionado com o querer manter-se saudável, revitalização, força/resistência,

agilidade e o não querer ficar doente, enquanto o género feminino aponta como fatores importantes o manter-se saudável, revitalização, agilidade, evitar ficar doente e força/resistência.

Muitos outros estudos existem sobre as motivações realizados com outros instrumentos, desta forma mencionamos alguns deles.

Inocência (s/d) realizou um estudo para analisar os motivos da prática desportiva federada de jovens tenistas, inquiriu 21 jovens com idades entre os 11 e 19 anos de ambos os géneros, 14 rapazes e 7 raparigas. Este concluiu que os mais valorizados pela globalidade da amostra foram “fazer exercício”, “atingir um nível desportivo mais elevado”, “divertimento”, e “melhorar as capacidades técnicas”. Por género, os rapazes valorizaram como principais motivos respetivamente: “fazer exercício”, “atingir um nível desportivo mais elevado” e depois “divertimento”; enquanto a valorização das raparigas foi: “atingir um nível desportivo mais elevado”, “divertimento” e só então “Fazer exercício” e “melhorar as capacidades técnicas”.

Pereira e Vasconcelos Raposo (1998) realizaram um estudo onde pretendiam fazer uma caracterização dos motivos e fatores motivacionais para a participação e a não participação ativa no concelho de Baião (Portugal). O autor utilizou o Questionário para a Motivação das Atividades Desportivas (QMAD) para determinar as principais motivações para a prática desportiva, os jovens apresentaram como principais motivos para a prática desportiva estar em boa condição física, trabalhar em equipa, fazer novas amizades, aprender novas técnicas, divertimento e estar com os amigos.

Rebello (1999) selecionou uma amostra de 278 alunos entre os 11 e 16 anos, 164 do género masculino e 114 do género feminino, abrangendo as escolas do concelho do Porto que possuam atividades desportivas do Desporto Escolar. De uma forma global o autor verifica que os fatores motivacionais mais valorizados são o desenvolvimento de competências, forma física e afiliação geral ao passo que o menos valorizado é o estatuto. Os fatores motivacionais mais valorizados pelo género masculino são: o desenvolvimento de competências, afiliação geral e competição, enquanto no género feminino os mais valorizados são: desenvolvimento de competências; forma física e afiliação geral. Para ambos os géneros os fatores menos relevantes são as emoções e estatuto. Nos sujeitos com idade de 15/16 anos observou-se que os fatores motivacionais mais importantes são: desenvolvimento de competências, afiliação geral e forma física, sendo menos valorizado o fator estatuto e prazer.

Fonseca e Maia (2000) inquiriram uma amostra de 1816 atletas federados da Zona Norte e Centro, com idades compreendidas entre os 10 e 18 anos. E destacaram-se a competência técnica no sentido de a tentar melhorar ou desenvolver, bem como a procura ou manutenção de elevados indices de Forma Física. Ainda foram mencionadas as questões de Afiliação e a competição, por ultimo o prazer, emoções e o estatuto são os motivos para a prática de uma atividade desportiva.

Fernandes (2004 cit. Duque, 2012), elaborou um estudo com 20 nadadoras de nível regional, 15 ± 3 anos de idade e frequência de treino (superior a 5 treinos semanais) preencheram o questionário QMAD, com este estudo, verificou-se que os desportistas são influenciados por múltiplas razões. Neste estudo procurou-se verificar se as mulheres encontrariam na prática da Natação Pura Desportiva uma forma de afirmação, autoconfiança e reconhecimento. Os resultados não vêm nesse sentido: a “melhoria e desenvolvimento de competências”, “forma física”, “atmosfera de equipa” e “desafio” foram os aspetos mais valorizados, enquanto os motivos “ser popular e conhecido”, “ter a sensação de ser importante” e “pretexto para sair de casa” são os menos valorizados.

Serrano, Silva, Mendes, Campos e Pires (2005) estudaram as principais influências que motivavam 40 crianças entre os 7 e 14 anos em quatro modalidades distintas: futebol, andebol, ténis e atletismo, utilizando o questionário adaptado de Pereira e Raposo (1998). Tendo os praticantes de atletismo referido que os principais motivos para a prática seriam conhecer novos amigos, ser importante para a saúde, melhoria na forma física, fazer exercício por ser divertido, desenvolvimento da técnica na modalidade bem como melhorar as capacidades.

Fernandes (2006) aplicou o questionário QMAD a jovens praticantes de Corfebol para compreender os motivos que levam à sua prática. A amostra era constituída por 30 jovens, sendo 15 rapazes e 15 raparigas, jovens de nível nacional que jogam na 1^a e 2^a divisão, com idades compreendidas entre os 15 e 19 anos de idade. No geral o principal motivo que levava à prática desta atividade desportiva é o divertimento, posteriormente o trabalho em grupo e em equipa, condição física e o sentimento de inclusão num grupo foram os aspetos mais importantes apontados pelos jovens.

Bento, Silva e Pontes (2008) questionaram 50 jovens, 40 do género masculino e 10 atletas do género feminino, da região norte incluídos nas Associações Regionais de Braga, Viana do Castelo e Porto, de qualquer modalidade e de forma aleatória. A recolha foi feita através do questionário QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas). Neste estudo as motivações prenderam-se com a afiliação geral, competência técnica, forma física e a competição.

Veiga et al. (2009) levou a cabo um estudo para investigar as motivações que levam os jovens à prática e não prática do desporto escolar. A amostra foi constituída por alunos de ambos os géneros das diferentes escolas de Vila Real, um total de 289 inquiridos, aplicando o QMAD a 182 não praticantes (78 rapazes e 104 raparigas) e 107 praticantes (54 rapazes e 53 raparigas). Concluindo que os motivos mais importantes para a prática são: estar em boa condição física; atingir um nível desportivo mais elevado e manter a forma. Em função do género observa-se que ambos consideram os fatores objetivos desportivos e orientação para o grupo ao passo que o menos valorizado é a realização/estatuto.

Um estudo de Pacheco (2011 cit. Duarte, 2012) onde se explorou a influência motivacional para a prática desportiva de raparigas no ensino universitário.

Participaram neste estudo 82 atletas de duas universidades diferentes no Texas os fatores motivacionais analisados foram: estar em forma, competência desportiva, divertimento, reconhecimento, fatores de equipa, competição, apoio dos pais e recompensas externas. Uma análise quantitativa revelou que todos os fatores eram importantes para os participantes, sendo contudo, o estar em forma, divertimento e a competição os mais importantes. Por outro lado, uma análise qualitativa acrescentou mais duas influências motivacionais: sucesso e responsabilidade.

Duarte (2012) realizou um estudo com alunos de ambos os géneros numa escola em Castelo Branco, onde foram inquiridos 496 alunos através do questionário QMAD. Do total de inquiridos, 171 praticam Desporto Escolar e 325 não praticam. Os motivos que foram mais proponderantes para a prática de Desporto Escolar foi o desenvolvimetno técnico e forma física, o mesmo sucede quando se analisam os motivos em função do género.

Januário, Colaço, Rosado, Ferreira e Gil (2012) aplicaram o questionário QMAD a 1016 alunos (577 do género masculino e 439 do feminino) da região da Grande Lisboa com diferentes níveis de escolaridade onde as idades compreendidas se situavam entre 10 e 20 anos. O objetivo destes autores era perceber qual a motivação para a prática desportiva, verificaram que os determinantes motivacionais se prendem com aprendizagens técnicas, trabalho em equipa e a socialização. Constataram ainda que os jovens pareciam praticar desporto para melhorar a sua capacidade técnica e a forma física, atribuindo pouca importância ao estatuto que a prática desportiva lhes proporciona.

Silva (2013) aplicou o questionário QMAD a 91 praticantes de natação sendo que 45 eram do género masculino e 46 do género feminino, com idades compreendidas entre os 10 e 15 anos. Destes 44 praticam natação de competição e 47 praticam natação de lazer. A autora constatou que o género masculino apresenta médias mais elevadas nos motivos relacionados com o estatuto, emoções, competição e desenvolvimento de competências, enquanto o género feminino obteve no prazer, forma física, afiliação geral e afiliação específica.

3. Organização e Planificação do Estudo

3.1. Introdução

Neste capítulo, iremos abordar as fases conceituais que estiveram na origem e constituíram a razão de ser desta investigação. Assim procederemos à exposição dos objetivos que se pretendem alcançar, apresentaremos o problema, as variáveis e as respetivas questões de investigação, bem como a formulação das hipóteses.

3.2. Objetivos do estudo e Problema

3.2.1 Objetivo Geral do Estudo

O presente estudo pretende conhecer os motivos que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas e saber se as variáveis género, escalão competitivo e distrito de proveniência influenciam essas motivações.

3.2.2 Objetivos Específicos do Estudo

- Conhecer as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas.
- Conhecer as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de acordo com o género.
- Conhecer as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de acordo com o escalão.
- Conhecer as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de acordo com o distrito de proveniência.
- Saber se há diferenças significativas ao nível das motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de acordo com as variáveis género, escalão e distrito de proveniência.

3.2.3 Problema

Almeida e Freire referem que,

“Uma investigação inicia-se sempre pela definição de um problema, (...) Por outras palavras, importa identificar e definir um problema, construir um modelo que nos permita uma aproximação ao seu estudo e testar o modelo entretanto construído, (...) A definição do problema constitui, então (...) a concretização de uma investigação.” (1997:37 cit. Carneiro,2012:66).

A formulação de um problema de investigação, segundo Freixo (2009:157), “consiste em desenvolver uma ideia através de uma progressão lógica de ideias, de argumentos e de factos relativos ao estudo que se deseja empreender”.

Assim a melhor forma de dar início à investigação é através da formulação de um problema com recurso a uma pergunta, a partir da qual pretendemos esclarecer as

nossas inquietações. Desta forma, o problema que nos surge como ponto de partida é o seguinte:

Quais as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas? Haverá diferenças tendo em conta as variáveis género, escalão ou distrito de proveniência?

3.4 Variáveis do Estudo

Na nossa investigação pretendemos verificar quais as motivações que levam os atletas à prática de atletismo. Neste contexto, a inserção de algumas variáveis são a forma que possibilita aprofundar a abordagem do assunto, conseguindo resultados de acordo com os objetivos pretendidos.

Tuckman refere que “a variável independente é o fator que é medido, manipulado e selecionado pelo investigador para determinar a sua relação com um fenómeno: observado”. É a variável independente porque estamos empenhados em conhecer o seu efeito, o resultado da sua ação, sobre outras variáveis, as variáveis dependentes, fatores que observamos e que medimos para determinar aquele efeito (Tuckman, 1994:121-121).

No nosso estudo temos as seguintes variáveis:

Variável Dependente

- Motivos que levam à prática do atletismo por parte dos atletas.

Variável Independente

- Género (masculino e feminino);
- Escalão (juvenis, juniores, seniores e veteranos);
- Distrito de proveniência (Castelo Branco, Coimbra, Leiria, Santarém e Setúbal);

3.5 Hipóteses

A hipótese é uma possível resposta ao problema da pesquisa e orienta a procura de outras e mais informações (Tuckman, 2002). Podem ser consideradas como uma suposição que antecede a constatação dos factos.

A hipótese pode também ser entendida como a relação entre as duas ou mais variáveis. Ao criar as hipóteses procura-se para além de estabelecer uma conexão causal, uma probabilidade de haver relação entre as variáveis em causa, podendo ser de dependência, de associação e também de causalidade (Carneiro, 2012)

Da mesma forma que a formulação do problema tem de ser claro, preciso e conciso também as hipóteses assim o têm de ser.

“É preciso não confundir hipótese com pressuposto, com evidência prévia. Hipótese é o que se pretende demonstrar e não o que já se tem demonstrado” (Severino, 1994 cit. Mesquita Filho, 2006).

Assim a elaboração das hipóteses servirá como um guião ao longo da investigação e servirá para ajudar na compreensão e elaboração dos resultados e conclusões da pesquisa (Carneiro, 2012).

Esta pesquisa pode confirmar ou rejeitar as hipóteses levantadas, desta forma as hipóteses levantadas são as seguintes:

H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas nos motivos que levam à prática do atletismo de acordo com o género.

H2 – Existem diferenças estatisticamente significativas nos motivos que levam à prática do atletismo de acordo com o escalão.

H3 – Existem diferenças estatisticamente significativas nos motivos que levam à prática do atletismo de acordo com o distrito de proveniência.

4. Metodologia

4.1 Introdução

Neste ponto apresentamos a caracterização do estudo, critérios de escolha, caracterização da amostra, a escolha do instrumento que nos permitirá dar resposta aos problemas de investigação, a fiabilidade do mesmo (medida através do alfa de Cronbach), os procedimentos para a recolha de dados e a forma como os dados foram tratados.

4.2 Caracterização da Amostra

Foi solicitado aos praticantes da modalidade de atletismo que preenchessem o questionário, obtendo um total de 184 atletas inquiridos. Sendo que 71 são do género feminino (38,6%) e 113 do género masculino (61,4%).

Tabela 2. Características da amostra.

Caraterísticas	N	%
Género		
Masculino	113	61,4%
Feminino	71	38,6%
Distrito		
Castelo Branco	34	18,5%
Coimbra	22	12,0%
Leiria	54	29,3%
Santarém	62	33,7%
Setúbal	12	6,5%
Escalão		
Juvenis (15-16 anos)	37	20,1%
Júnior (17-18 anos)	61	33,2%
Sénior (19-34 anos)	76	41,3%
Veteranos (> de 35 anos)	10	5,4%

Os atletas inquiridos representavam cinco (5) distritos diferentes, Castelo Branco, Coimbra, Leiria, Santarém e Setúbal. O mais representado foi o distrito de Santarém seguido por Leiria com 62 e 54 atletas respetivamente correspondendo um valor percentual de 33,7% e 29,3%, seguindo-se Castelo Branco com uma percentagem de 18,5% (34), com 12% (22) foi o distrito de Coimbra e o distrito com menos inquiridos foi Setúbal 6,5% (12).

No que diz respeito à distribuição por escalão, o mais numeroso foi o escalão de seniores (19 – 34 anos) com 41,3% (76), seguido pelo escalão de juniores com 33,2% (61), com menos inquiridos os escalões de juvenis e veteranos com 20,1% (37) e 5,4% (10).

4.3 Critérios de Escolha da amostra

A escolha do tema em primeiro lugar prendeu-se com a relação que o investigador possui com a temática, depois com o fato de ser um tema pouco estudado, ou seja, existem vários estudos sobre as motivações para a prática de atividade física e verifica-se que tendem a aumentar também os estudos sobre os motivos para a prática de algumas modalidades desportivas ou atividade específica, porém o tema atletismo apresenta uma escassez de estudos na área. Outro motivo que condicionou a escolha da amostra estava relacionado com o querer perceber o que motiva os atletas praticantes da modalidade de atletismo, uma modalidade individual e que exige sacrifício.

O escalão mínimo para participação no inquérito foi condicionado, e por conveniência, uma vez que para além de ser o último escalão de formação iniciam a participação em competições nacionais. Para além de poderem tornar-se internacionais, segundo critérios de seleção, mais do que o fator mencionado anteriormente é o período em que entram na fase da adolescência mais acentuada, pois os critérios de prioridades mudam existindo uma forte percentagem de abandono nesta altura.

Outra condicionante por conveniência foram os distritos em causa, isto porque escassos são os estudos realizados com a população do Centro do país (Castelo Branco, Coimbra, Leiria) e Vale do Tejo (Santarém e Setúbal), podendo posteriormente ainda dividir-se em litoral (Leiria, Setúbal, Coimbra) e interior (Castelo Branco, Santarém). Sendo para nós importante iniciar estudos com base nas motivações desportivas junto da população para que futuramente se saiba como motivar a prática.

4.4 Procedimento para a recolha dos dados

Inicialmente foi pedida autorização para a recolha dos dados junto dos técnicos responsáveis pelas equipas sensibilizando e explicando o objetivo do estudo. Dada a autorização por parte destes, procedeu-se de forma semelhante junto da população alvo, ou seja os atletas, foi explicado de uma forma simples e rápida os objetivos do estudo bem como a forma de preenchimento do questionário, que foi efetuada de forma voluntária. A explicação de como o preencher foi realizada enquanto se distribuía o questionário, sendo que os atletas se encontravam em pequenos grupos mas o preenchimento foi realizado de forma individual e sempre com a presença do investigador, para que se necessário esclarecer alguma dúvida. A aplicabilidade do questionário foi realizada por duas vezes, ambos em competição realizada em Pombal, a primeira numa competição distrital em parceria entre os distritos de Castelo Branco, Coimbra, Leiria e Santarém para o escalão de juvenis e/ou superiores. O segundo momento foi numa competição nacional em que se procurou diversificar os distritos anteriormente inquiridos. Em ambas as situações o questionário era

recolhido pelo investigador após o seu preenchimento estar concluído. O preenchimento do questionário foi realizado em grande parte antes do início da competição, existindo contudo alguns atletas a responder depois de competirem.

4.5 Instrumentos de pesquisa

Para Demo (2000:20), a “pesquisa é entendida tanto como procedimento de fabricação do conhecimento, quanto como procedimento de aprendizagem (princípio científico e educativo), sendo parte integrante de todo processo reconstrutivo de conhecimento.”

A sua finalidade é “resolver problemas e solucionar dúvidas, mediante a utilização de procedimentos científicos” (Barros; Lehfeld, 2000a: 14 cit. por Pradanov & Freitas, 2013) e a partir de questões relacionadas com aspetos que permanecem dúbios, há a necessidade de ter explicações plausíveis e respostas que venham a elucidá-las. Para isso, há vários tipos de pesquisas que proporcionam a recolha de dados sobre o que desejamos investigar (Pradanov & Freitas, 2013).

Segundo Almeida e Freire referem que,

“ (...) Importa identificar e definir um problema, construir um modelo que nos permita uma aproximação ao seu estudo e testar o modelo entretanto construído, (...)” (1997:37 cit. Carneiro, 2012:66).

Neste caso, o instrumento de recolha de dados selecionado por nós foi um questionário, uma vez que esta foi a opção mais indicada para a nossa investigação.

Pois este instrumento é de fácil aplicabilidade, é rápido e barato, para além de permitir recolher informações diversificadas de uma só vez a um elevado número de indivíduos (Serrano, 2003; Cunha, 2014). Esta técnica é a mais utilizada em investigações no âmbito das ciências sociais porque permite recolher dados que traduzem tendências padronizadas, bem como análises quantitativas mais precisas (Foddy, 1996).

Tendo em vista os objetivos estabelecidos para este estudo, foi utilizado um questionário com o objetivo de perceber quais os motivos que levam os atletas a praticar a modalidade de atletismo. O questionário escolhido foi o Exercise Motivation Inventory (EMI-2) é constituído por 5 dimensões que avaliam os fatores dos constructos teóricos do modelo das motivações traduzido por Alves e Lourenço (2003) da versão melhorada de Markland em 1997.

4.6. Questionário

4.6.1. Questionário EMI-2

O Exercise Motivation Inventory (EMI) original desenvolvido por Markland e Hardy (1993 cit. Rocha, 2003) foi desenvolvido de forma a aceder aos motivos de adesão, para que se possam estudar as questões relacionadas com os motivos

influentes para a prática de exercício. Mais tarde em 1997, Markland e Ingledew melhoraram a versão anterior, doravante designado por EMI-2, acrescentando dois motivos essenciais para a prática de exercício, relacionadas com a melhoria da condição física como a saúde positiva e a prevenção de doenças. Para além disso, com o alargamento das questões e com a formulação do conjunto de instruções permitiu que o EMI-2 pudesse ser aplicável também para avaliar os motivos que as pessoas não-praticantes podem ter (Baptista, 2014).

A versão utilizada é constituída por 51 itens que correspondem a 14 fatores/subescalas e que estão agrupadas em 5 dimensões.

Tabela 3. Esquematização do questionário por dimensão, fator, item e afirmação.

Dimensão	Fator	Item	Afirmação
Motivos Psicológicos	Stress	6	Para poder pensar
		34	Para ajudar a gerir/controlar o stress
	Revitalização	3	Porque me faz sentir bem
		17	Porque o exercício físico é revigorante
		31	Para recarregar energias
	Prazer	9	Porque gosto da sensação de me exercitar
		23	Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela
		37	Por gostar da experiência de praticar exercício físico
		48	Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico
	Desafio	14	Para ter objetivos a atingir
		28	Porque me proporciona situações desafiantes
		42	Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais
		46	Para libertar a tensão
		51	Para me comparar comigo mesma
	Motivos Interpessoais	Reconhecimento social	5
19			Para comparar as minhas capacidades com as dos outros
20			Para ser reconhecido/a pelos outros.
33			Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações
45			Para alcançar coisas que os outros não conseguem
Afiliação		10	Para passar tempo com os amigos
		24	Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico
		30	Para aumentar o nível de autoconfiança
		38	Para me divertir estando ativo com outras pessoas
Competição		49	Para fazer novos amigos
		12	Porque gosto de tentar ganhar/vencer
		26	Porque gosto de competir
Motivos de Saúde	Saúde	40	Porque gosto da competição física
		50	Porque acho que o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição
		11	Porque o meu médico me aconselhou
	Doença	25	Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária.
		39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão
Manter-se saudável	2	Para evitar ficar doente	
	16	Para prevenir problemas de saúde	
		7	Para ter um corpo saudável
		21	Porque pretendo manter uma boa saúde

		35	Para me sentir mais saudável
Motivos relacionados com o corpo	Peso	1	Para me manter elegante
		15	Para perder peso
		29	Para me ajudar a controlar o peso
		43	Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias
	Aparência	4	Para me ajudar a parecer mais novo
		18	Para ter um corpo bonito
		32	Para melhorar a minha aparência
		44	Para ter um aspeto mais atrativo
Motivos de condição física	Força/ Resistência	8	Para me fortalecer/tornar mais robusto
		22	Para aumentar/melhorar a minha resistência
		36	Para me tornar mais forte
		47	Para desenvolver os músculos
	Agilidade	13	Para me manter/tornar mais ágil
		27	Para manter a flexibilidade
		41	Para me manter/tornar flexível

As respostas são dadas numa escala tipo Likert de 6 pontos, em que o zero corresponde a “Nada verdadeiro para mim” e cinco a “Totalmente verdadeiro para mim”. A pontuação do instrumento em causa é obtida através da soma dos valores dos itens, a dividir pelo número total de itens de cada fator/dimensão, representando assim os motivos mais e menos importantes para a prática de exercício físico (Rocha, 2003, Moutão, 2005). Por exemplo no fator Stress que é composto por dois itens a pontuação seria realizada da seguinte forma: 4 (pontos para o item 6) e 3 (pontos para o item 34) a soma destes dois dá 7 a dividir por dois itens dá a pontuação de 3,5 de média.

Segundo vários autores citados por Moutão (2005) o EMI-2 resulta num instrumento mais válido que os outros questionários existentes uma vez que inclui uma maior variedade de motivos.

Para Deci e Ryan's (1985 cit. Moutão, 2006) o objetivo inicial do instrumento era testar hipóteses teóricas derivadas da teoria da autodeterminação, agrupando os fatores relacionados com os motivos intrínsecos e extrínsecos. Porém os mesmos autores constataram que não era muito viável separarem os motivos, uma vez que existem fatores mais evidentes para um tipo de motivação (intrínseco/extrínseco) do que outro mas também existem motivos que dependerão da forma como o indivíduo vivencia a experiência, para assim ter a análise mais correta (Moutão, 2005; Ahmed, 2012).

Ao contrário da maioria dos questionários relacionados com a motivação para o exercício, a construção e validação do EMI – 2 partiu de uma abordagem de teste de hipótese, quer dizer, os fatores foram definidos *à priori* e posteriormente validados através da técnica estatística de análise fatorial confirmatória (Moutão, 2005).

4.7 Tradução e validação para Portugal do EMI-2

A metodologia seguida para a validação do QME (Alves & Lourenço, 2003) foi a confirmação da fiabilidade interna (alfa de cronback) para cada fator motivacional definido por Markland e Ingledew (1997). Numa amostra da população portuguesa o coeficiente de fiabilidade foi superior a 0,7, para todos os fatores (Moutão, 2005).

No quadro abaixo, fazemos referência aos conceitos adotados na tradução catalã e portuguesa do questionário EMI-2, a partir da versão inglesa original (Moutão, 2005).

Tabela 4. Fatores originais do EMI-2 traduzidos para a língua catalã e portuguesa. (Adaptado de Moutão, 2006).

Factores da versão inglesa (Markland & Cois, 1997)	Factores da versão catalã (Capdevila, 2000)	Factores da versão portuguesa (Alves & Lourenço, 2003)
Stress Management	Control del Estrès	Stress
Revitalisation	Vigor	Revitalização
Enjoyment	Diversió	Prazer
Challenge	Desafiament	Desafio
Social Recognition	Reconeixement Social	Reconhecimento social
Afiliation	Afiliació	Afiliação
Competition	Competició	Competição
Health Pressures	Urgències de Salut	Saúde
Health Avoidance	Prevenió	Doença
Positive Health	Salut Positiva	Manter-se saudável
Weight Management	Control del Pes	Peso
Appearance	Imatge Corporal	Aparência
Strength & Endurance	Força i Resistència	Força e resistência
Nimbleness	Agilitat i Flexibilitat	Agilidade

4.8 Consistência interna do questionário

O índice ou alfa de Cronbach carece de uma grande confiança por parte dos investigadores no que se refere à fiabilidade de uma medida, sendo universalmente aconselhável para o estudo métrico de uma escala. O teste Alfa de Cronbach possui uma escala de 0 a 1, é esta variação na escala que é conhecida por consistência interna que quanto mais elevada for maior será a homogeneidade dos itens e maior é a consistência e fiabilidade do instrumento (Maroco & Garcia-Marques, 2006).

Cortina (1993 cit. Maroco & Garcia-Marques, 2006) menciona que o Alfa de Cronbach é uma medida estável de fiabilidade pois não está sujeito à variabilidade dos resultados, de forma a testar e calcular a fiabilidade do instrumento ou teste. Neste contexto e para averiguar a fiabilidade do nosso instrumento, realizamos o cálculo dos respetivos valores de Alfas de Cronbach respeitado a ordem das

dimensões do questionário. A tabela abaixo indica os valores relativos ao total das questões bem como às dimensões do questionário.

Tabela 5. Valores de Alfa de Cronbach

Dimensões	Alfa de Cronbach	Nº de itens
Total	0,941	51
Motivos Psicológicos	0,803	14
Motivos Interpessoais	0,856	14
Motivos de Saúde	0,818	8
Motivos Relacionados com o Corpo	0,902	8
Motivos de Condição Física	0,846	7

Para Almeida, Santos e Costa (2010) o valor mínimo para que se considere a confiabilidade de um questionário é de 0.7. Podemos observar que os valores de Alfa de Cronbach do questionário se encontram acima de 0.8. Desta forma, considera-se que as dimensões apresentam uma fiabilidade moderada a elevada de acordo com Murphy e Davidsholder (1988:89 cit. Maroco & Garcia-Marques, 2006).

4.9 Procedimentos estatísticos

Com a recolha dos dados realizada, procedeu-se à organização e armazenamento dos dados, os mesmos foram introduzidos no programa estatístico Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 20.0.

Iniciamos o tratamento verificando os valores de Alfa de Cronbach de cada dimensão e no total das questões (estimam a uniformidade das questões), cooperando para a soma não ponderada do instrumento, variando entre 0 e 1. O teste de Alfa de Cronbach é utilizado para medir a confiabilidade do tipo consistência interna de uma escala, ou seja, para avaliar a magnitude em que os itens de um instrumento estão correlacionados (Cortina, 1993, cit. Almeida & Santos & Costa, 2010). Por outras palavras, o alfa de Cronbach é a média das correlações entre os itens que fazem parte de um instrumento (Streiner, 2003, cit. Almeida & Santos & Costa, 2010).

De seguida proceder-se-á a uma apresentação no âmbito da descritiva com base numa análise geral das questões levantadas. Segundo Huot (2002:60) a estatística descritiva define-se como “o conjunto das técnicas e das regras que resumem a informação recolhida sobre uma amostra ou uma população, e isso sem distorção nem perda de informação”. Posteriormente apresentam-se os dados com o valor médio e nível de significância, para identificar nas cinco dimensões se existem ou não diferenças estatisticamente significativas às variáveis de género, distrito e escalão. Para responder às hipóteses levantadas foram utilizados os seguintes testes:

Quanto aos testes para verificar a normalidade das variáveis dependentes nos vários grupos em estudo foram usados os testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk. Ambos são não-paramétricos que se aplicam quando se pretende verificar a distribuição de uma variável (Laureano, 2013). A distinção entre estes testes prende-se com o número da amostra em causa, isto é quando a amostra é superior a 30 utiliza-se o primeiro teste, se for inferior a 30 utiliza-se o teste Shapiro-Wilk.

Após verificar a normalidade das dimensões procedeu-se à seleção dos testes mais adequados ao seu tratamento, relativamente aos testes paramétricos utilizou-se o teste T-Student (duas amostras independentes) e Análise de Variância (ANOVA). O primeiro é utilizado quando se possui uma variável quantitativa (dependente) e se pretende comparar a sua média em duas amostras independentes, definidas por uma variável qualitativa (independente), de forma a perceber se as médias são diferentes nesses dois grupos. O teste ANOVA aplica-se quando se tem uma variável quantitativa (dependente) e se pretende comparar a sua média em três ou mais grupos independentes definidos por uma variável quantitativa (independente) (Laureano, 2013).

Os testes não paramétricos utilizados foram o Mann-Whitney e o Kruskal-Wallis. O teste Mann-Whitney também designado por teste U aplica-se quando se pretende testar a igualdade de duas variáveis (quantitativa ou qualitativa ordinal). Ou seja, permite comparar as médias de duas amostras aleatórias independentes. Este teste é utilizado em alternativa ao teste paramétrico T-Student, que uma vez que não pode ser utilizado (devido à normalidade não se verificar) (Laureano, 2013). Por seu lado o teste Kruskal-Wallis aplica-se para comparar três ou mais distribuições de amostras independentes, na prática este teste é uma versão não-paramétrica do teste paramétrico ANOVA (Laureano, 2013).

Em ambos os testes trabalhou-se com um nível de significância de 0.05 (5%).

5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Introdução

Neste ponto iremos proceder à descrição das questões que constituem o questionário recolhido junto da população, bem como as motivações por grupo: género, distrito de proveniência e escalão.

5.2 Descrição das motivações de forma geral.

Neste ponto vamos apresentar os resultados globais que motivam os atletas a praticar a modalidade em causa, de acordo com as diferentes dimensões que fazem parte do nosso questionário.

Realizámos uma análise individual de frequências para cada uma das questões, agrupando-as de acordo com a dimensão a que cada uma corresponde no questionário utilizado. Procurando assim evidenciar os motivos referidos na escala que vai desde nada verdadeiro para mim ao completamente verdadeiro para mim.

É importante ressaltar que para se tornar mais fácil dentro da escala de avaliação se utilizaram siglas:

- Nada verdadeiro para mim (NV);
- Pouco verdadeiro para mim (PV);
- Razoavelmente verdadeiro para mim (RV);
- Satisfatoriamente verdadeiro para mim (SV);
- Muito verdadeiro para mim (MV);
- Completamente verdadeiro para mim (CV);
- Sem resposta (SR)

Assim começamos por mostrar os resultados na sua totalidade da amostra.

5.3 Análise dos dados relativos à totalidade da amostra

A apresentação dos resultados será efetuada de acordo com os motivos das diferentes dimensões.

5.3.1 - Dimensão Motivos Psicológicos

As tabelas que seguem são referentes aos motivos psicológicos e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Stress, Fator Revitalização, Fator Prazer e Fator Desafio) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

O Fator Stress que se encontra englobado na dimensão de Motivos Psicológicos e é composta por 2 pontos.

Tabela 6. Fator - Stress (valores percentuais).

Fator Stress	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
6.Para poder pensar	25,0	9,8	19,6	25,0	15,2	4,9	0,5
34.Para ajudar a gerir/controlar o stress	6,5	12,0	8,7	25,5	26,6	20,7	0,0

No ponto 6 “para poder pensar” verificamos que existe um grande equilíbrio percentual entre os parâmetros de maior e menor importância, contudo a maior percentagem de atletas (54,4%) consideram que este motivo é pouco relevante para a prática do atletismo. No ponto 34 “para ajudar a gerir/controlar o stress a maioria dos atletas (72,8%) consideram este item importante para a prática do atletismo. Outros autores nos seus estudos (Moutão, 2005 e Ascensão, 2012) referem o fator stress como o terceiro fator mais importante. Moutão (2005) justifica a importância deste fator devido ao estilo de vida das sociedades ocidentais atuais, que são caracterizadas cada vez mais pelo imobilismo e por um ritmo stressante e acelerado, sendo cada vez maior o consumo de medicamentos. Lourenço e Alves (2002) realizaram um estudo aplicado a população especial, população hipertensa e normotensa, e verificou que os praticantes hipertensos de atividades físicas valorizam este fator sendo o quinto mais importante, contrariamente aos normotensos que classificam este fator como relativo ou seja não é muito importante mas também não é renegado como pouco importante.

Tabela 7. Fator - Revitalização (valores percentuais).

Fator Revitalização	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
3.Porque me faz sentir bem	1,1	3,3	7,1	23,9	64,1	0,5	0,0
17.Porque o exercício físico é revigorante	6,0	4,3	10,9	28,8	28,3	20,7	1,1
31.Para recarregar energias	9,2	11,4	7,6	26,6	26,1	19,0	0,0

O fator revitalização é composto por três pontos. Os resultados expressos na tabela demonstram que para a maioria dos atletas estes 3 pontos são motivos importantes para praticarem a modalidade. Relativamente ao ponto 3 “Porque me faz sentir bem”, 85% dos atletas (23,9% + 64,1% + 0,5%) consideram-no como um fator motivacional importante para a prática do atletismo, o mesmo se verifica para 77,8% dos atletas relativamente ao ponto 17 e 71,7% relativamente ao ponto 31. Estes valores seguem a tendência do fator anteriormente apresentado, pois se uma das possíveis justificações é o estilo de vida, o ritmo stressante e acelerado, nada melhor

do que praticar algo que nos faça sentir bem, para além de ser revigorante e permitir recarregar energias. No estudo desenvolvido por Lourenço e Alves (2002) este fator tem um grande valor motivacional importante quer para os praticantes normotensos (segunda categoria de importância) quer para os hipertensos (terceira categoria mais importante).

Tabela 8. Fator - Prazer (valores percentuais).

Fator Prazer	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
9. Porque gosto da sensação de me exercitar	1,1	3,8	4,9	18,5	31,5	40,2	0,0
23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dele	0,0	1,1	3,8	16,8	33,2	45,1	0,0
37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	1,1	0,5	3,3	6,0	30,4	58,2	0,5
48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	1,6	3,8	3,8	20,1	34,8	35,3	0,5

Observamos que o fator prazer é composto por 4 itens. Verifica-se uma vez mais a grande tendência para os atletas responderem a cada item no sentido de ser importante e motivador para a prática da modalidade. No ponto 9 com 90,2% (18,5%+31,5%+40,2%) os inquiridos expressam a importância da afirmação, sucedendo-se de forma semelhante nos restantes pontos, no 23 com 95,1%, no item 37 com 94,6% e no ponto 48 novamente 90,2% como sucedeu no ponto 9. No estudo de Bento, Silva e Pontes (2008) que foi aplicado a 50 praticantes de atletismo, onde se verificou ser pouco importante das oito dimensões estudadas uma vez que foi a sexta dimensão mais votada com igual percentagem da sétima. Lourenço e Alves (2002) constataram na população hipertensa que o fator não carece de grande importância motivacional. Isto segundo o autor, pode dever-se ao fato de as pessoas não gostarem de praticar atividade física sendo que o fazem “obrigados” por motivos de saúde, já na população normotensa o fator ganha importância sendo a quarta categoria mais importante.

Tabela 9. Fator - Desafio (valores percentuais).

Fator - Desafio	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
14. Para ter objetivos a atingir	2,7	6,5	15,2	29,3	46,2	2,7	6,5
28. Porque me proporciona situações desafiantes	3,8	0,5	5,4	18,5	33,2	38,6	0,0
42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	2,7	4,3	9,8	21,2	34,2	27,7	0,0
46. Porque quero ter uma carreira desportiva	16,3	9,8	17,4	16,8	14,7	25,0	0,0

51.Para me comparar comigo mesma	11,4	8,7	10,9	21,2	20,1	27,7	0,0
----------------------------------	------	-----	------	------	------	------	-----

À semelhança das tabelas já comentadas da dimensão motivos psicológicos, o fator desafio mostra valores muito superiores nos parâmetros entre o satisfatoriamente e o completamente verdadeiro, estando a tabela (9) uma vez mais “inclinada” para considerar este fator como importante para a prática da modalidade de atletismo. À semelhança com os nossos resultados encontramos o estudo de Bento, Silva e Pontes (2008) que constataram que a competição é o quarto motivo mais importante para a prática da modalidade. Contrariamente aos resultados por nós obtidos surge o estudo de Moutão (2005) referindo que o fator em causa é o menos importante, para Ascensão (2012) o fator também consta da lista dos menos importantes porém apresenta mais relevância que no estudo de Moutão (2005). Também Lourenço e Alves (2002) inquiriram pessoas hipertensas e constaram que este fator é pouco importante para a prática de atividade física, já para os normotensos o desafio é considerado neutro uma vez que não está nos fatores importantes nem nos pouco importantes. Estas diferenças entre os nossos resultados e os já obtidos anteriormente levam-nos a crer que se deve ao tipo de atividade praticada pelos indivíduos, neste caso os participantes referidos praticam uma atividade que não apresenta uma componente competitiva ao invés da temática por nós estudada.

5.3.2 - Dimensão Motivos Interpessoais

As tabelas que seguem são referentes aos motivos interpessoais e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Reconhecimento Social, Fator Afiliação e Fator Competição) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 10. Fator - Reconhecimento Social (valores percentuais).

Reconhecimento Social	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
5.Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	23,9	16,8	19,6	18,5	10,9	9,2	1,1
19.Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	34,8	14,7	16,8	16,8	13,0	3,8	0,0
20.Para ser reconhecido/a pelos outros.	30,4	16,3	22,3	13,0	12,5	5,4	0,0
33.Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	17,9	17,4	12,0	25,5	15,2	12,0	0,0
45.Para alcançar coisas que os outros não conseguem	21,7	16,8	14,7	19,0	13,0	14,1	0,5

No fator reconhecimento social podemos analisar as diferenças entre os itens que o compõem (tabela 10). No primeiro ponto, 5, constatamos que existe uma tendência maior para os atletas não considerarem esta afirmação como importante, o mesmo acontece nos pontos 19 e 20. Porém já na afirmação “para ser reconhecido pelas

minhas prestações/realizações” os atletas parecem concordar com essa declaração ao ponto de a considerarem relativamente importante com um total de 52,7% (25,5%+15,2%+12,0%). Enquanto o ponto 45 os atletas pendem para não o considerarem importante com 53,9% (21,7%+16,8%+14,7%), sendo que no geral o fator reconhecimento social é pouco valorizado e pouco motivacional para os praticantes de atletismo. Em concordância com os nossos dados surgem os estudos de Bento, Silva e Pontes (2008), Lourenço e Alves (2002), Moutão (2005) e Ascensão (2012) em que os elementos da amostra consideram este fator pouco importante.

Tabela 11. Fator - Afiliação (valores percentuais).

Afiliação	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
10.Para passar tempo com os amigos	6,5	4,9	15,8	26,1	33,2	13,6	0,0
24.Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	2,2	7,1	12,0	22,3	33,2	22,3	1,1
30.Para aumentar o nível de autoconfiança	8,2	7,6	11,4	27,7	26,6	18,5	0,0
38.Para me divertir estando ativo com outras pessoas	3,3	2,2	9,2	18,5	37,0	29,9	0,0
49.Para fazer novos amigos	5,4	7,6	10,9	26,6	27,2	22,3	0,0

Na tabela 11, conseguimos analisar as percentagens obtidas em relação ao fator afiliação, onde verificamos que nas quatro afirmações que compõem a categoria existe um maior declínio para os atletas concordarem com as afirmações. Na primeira afirmação soma-se 72,9%, na segunda afirmação 77,8%, para a terceira afirmação calcula-se 72,8%, na quarta declaração são 85,4% das respostas e para terminar há um somatório de 76.1%. Mostrando dessa forma que este fator se torna importante para as motivações que levam à prática do atletismo. Bento, Silva e Pontes (2008) mostram através do seu estudo que a afiliação é o fator mais importante para os atletas em causa. Lourenço e Alves (2002) obtêm duas classificações diferentes para o fator, uma vez que para o grupo de hipertensos este fator é pouco importante, tal como Moutão (2005) no seu estudo. Enquanto Lourenço e Alves (2002) na população normotensa encontra o fator no grupo intermédio dos fatores, verificamos o mesmo com Ascensão (2012) no seu estudo este fator não se encontra nos fatores nem mais nem menos importantes, sendo um fator que se vê entre ambos os extremos.

Tabela 12. Fator - Competição (valores percentuais).

Fator Competição	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
12.Porque gosto de tentar ganhar/vencer	3,8	6,0	6,5	22,3	29,3	31,5	0,5
26.Porque gosto de competir	1,6	2,7	6,5	16,8	25,5	46,7	0,0

40. Porque gosto da competição física	3,8	4,3	7,1	16,3	24,5	43,5	0,5
50. Porque acho que o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	2,7	2,7	6,5	19,6	31,5	37,0	0,0

Olhando para o fator competição, tabela 12, conferimos uma vez mais a tendência para a importância dada aos pontos que compõem o fator. De realçar as percentagens obtidas, no ponto “porque gosto de tentar ganhar/vencer” com 83,1%, na afirmação “porque gosto de competir” recai 86,0%, no ponto 40 obtém-se 84,3% e para terminar o fator a declaração “porque acho que o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição” soma 88,1%.

Bento, Silva e Fontes (2008) constataram que o fator é importante para a prática deste desporto corroborando os nossos resultados. Nos estudos de Lourenço e Alves (2002) e Ascensão (2012) em ambos os grupos de estudo verifica que este fator é pouco importante, contrariando os nossos dados. Estas diferenças obtidas entre os estudos devem-se ao tipo de população estudada e o tipo de atividades praticadas. Isto porque entre os estudos que abordaram uma população praticante de desporto federado a competição é uma fator de relevo e com uma importância de destacar ao invés da população que pratica atividade física de lazer ou com vista a melhoria de aspetos de saúde ou físicos.

5.3.3 - Dimensão Motivos Saúde

As tabelas que seguem são referentes aos motivos saúde e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Saúde, Fator Doença e Fator Manter a Saúde) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 13. Fator - Saúde (valores percentuais).

Fator - Saúde	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
11. Porque o meu médico me aconselhou	74,5	12,5	4,3	5,4	2,2	0,5	0,5
25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/ Hereditária	55,4	13,0	12,5	9,2	6,5	3,3	0,0
39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/ Lesão	45,1	21,7	10,9	13,0	5,4	3,8	0,0

Na tabela 13, observam-se os três itens que são inseridos no fator de saúde. Podemos analisar a afirmação e verificar que os atletas inquiridos não consideram o fator saúde como um aspeto motivacional importante, isto porque existe uma grande tendência para a rejeição das afirmações como verdadeiras, veja-se o caso do item 11 que é escalado com 74,5% só no parâmetro nada verdadeiro, no ponto 25 vemos 55,4% no mesmo parâmetro. Por fim o item 39 em que a percentagem é mais baixa mas muito significativa com 45,1% na soma dos

parâmetros verifica-se a pouca importância dada com 77,7%. Lourenço e Alves (2002) com a população hipertensa consideram um fator intermédio mas muito perto dos fatores menos importantes, característica atribuída pela população normotensa. Contrariamente aos nossos dados surgem uma vez mais os estudos de Ascensão (2012) e Moutão (2005) que classificam este fator como dos mais importantes estando em segundo lugar e primeiro, respetivamente, numa hierarquia escalonada pelos resultados obtidos. Uma das possíveis razões que leva a esta diferença de resultados está relacionada com a modalidade praticada, enquanto no presente estudo nos focamos em atletas federados. Os estudos mencionados centram-se em população que pratica atividade física regular tendo como objetivo o melhoramento e valorização da ausência de doença.

Tabela 14. Fator - Doença (valores percentuais).

Fator -Doença	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
2.Para evitar ficar doente	31,5	14,7	15,2	20,1	11,4	5,4	1,6
16.Para prevenir problemas de saúde	17,4	12,0	12,5	23,4	20,1	14,1	0,5

O fator doença é composto por duas afirmações, na primeira “para evitar ficar doente” observamos que a maioria dos atletas considera o item irrelevante para a motivação (61,4%), havendo desta forma uma tendência para a pouca importância dada a este item. No item “para prevenir problemas de saúde” constatamos o inverso da afirmação anterior, ou seja, há uma tendência para a valorização do item considerando-o importante (57,6%). Assim torna-se num fator entre o muito e pouco importante. Moutão (2005) verificou que este fator no seu estudo tem pouca importância para a população alvo, segundo o autor isto acontece devido à fraca sensibilização para a prática de atividade física e desportiva como uma medida de prevenção secundária. Sendo necessário um comprometimento da classe médica com as práticas preventivas, sensibilizando para a importância da prática desportiva ou atividades físicas. Já Lourenço e Alves (2002) em ambos os grupos consideraram o fator como importante.

Tabela 15. Fator - Manter a Saúde (valores percentuais).

Fator Manter a Saúde	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
7.Para ter um corpo saudável	1,6	2,7	4,9	19,0	38,0	33,7	0,0
21.Porque pretendo manter uma boa saúde	4,9	4,3	7,1	24,5	29,3	29,3	0,5
35.Para me sentir mais saudável	3,3	3,8	7,6	24,5	28,8	31,5	0,5

Na tabela 15, observamos o fator manter a saúde onde é visível numa primeira análise observar os valores mais altos das percentagens. Verificando que os dados têm uma tendência de serem importantes para a prática da modalidade. A soma das percentagens nos parâmetros que conferem a importância varia entre os 83,1% e 90,7%. Lourenço e Alves (2002) classificam este fator como o mais importante para a população em estudo, tanto Moutão (2005) como Ascensão (2012) associam este fator à saúde e bem-estar, considerando-o portanto importante para a motivação dos atletas. Estes estudos corroboram os dados por nós obtidos, uma vez que mesmo os atletas federados tais como os que praticam atividades físicas se preocupam e se motivam “para ter um corpo saudável”, “porque pretendem manter uma boa saúde” e “para me sentir saudável”.

5.3.4 - Dimensão Motivos Relacionados com o Corpo

As tabelas que seguem são referentes aos motivos relacionados com o corpo e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Peso e Fator Aparência) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 16. Fator - Peso (valores percentuais).

Fator Peso	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
1.Para me manter elegante	23,4	11,4	14,1	27,7	15,2	7,6	0,5
15.Para perder peso	43,5	15,8	10,9	15,2	8,2	6,5	0,0
29.Para me ajudar a controlar o peso	33,7	13,6	12,5	14,1	15,8	10,3	0,0
43.Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	26,1	14,7	14,7	20,1	12,5	10,9	1,1

O fator peso é composto por 4 pontos, no primeiro item “para me manter elegante”, embora a maioria o considere importante (50,5%), destacando o valor que surge no parâmetro “nada verdadeiro” que é um dos valores mais altos com 23,4%. Nos pontos 15, 29 e 43 os valores tendem para a desvalorização dos mesmos com 70,2%, 59,8% e 55,5%. Contrariamente aos nossos resultados que mostram ser um fator de pouca importância, Ascensão (2012), Moutão (2005), Lourenço e Alves (2002) classificam o fator como intermédio de importância. Isto mostra que os nossos inquiridos não praticam atletismo por causa do peso e do que este fator envolve, Lourenço e Alves (2002) assumem que este fator não tem grande importância por a população ser aparentemente saudável e não influenciam em grande número.

Tabela 17. Fator - Aparência (valores percentuais).

Fator Aparência	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
4.Para me ajudar a parecer mais novo	51,1	13,0	17,4	11,4	1,6	3,3	2,2
18.Para ter um corpo bonito	19,0	13,0	15,2	28,3	19,0	5,4	0,0
32.Para melhorar a minha aparência	27,2	16,3	17,9	20,1	13,0	4,9	0,5
44.Para ter um aspeto mais atrativo	26,6	16,8	17,9	22,3	10,3	5,4	0,5

O fator aparência é composto por quatro itens, no primeiro “para me ajudar a parecer mais novo” observamos com facilidade a tendência das respostas que recaem no lado pouco importante da afirmação como fonte de motivação para a prática de atletismo. No segundo ponto, 18, à primeira vista salta o valor de 28,3% num parâmetro que lhe confere importância, havendo posteriormente declínio nas percentagens mas somam 52,7%. Os restantes pontos 32 e 44 apresentam a soma das percentagens dos parâmetros de pouca importância mais elevada. Moutão e Alves (2005) mencionam também o fator como intermédio, ou seja nem é muito nem pouco importante. Lourenço e Alves (2002) consideram a categoria intermédia junto da população normotensa e pouco importante nos hipertensos. No nosso estudo o que mais se aproxima à nossa população é a população hipertensa, isto porque na generalidade vemos que os inquiridos não consideram o fator minimamente importante para ser uma fonte de motivação.

5.3.5 - Dimensão Motivos de Condição Física

As tabelas que seguem são referentes aos motivos de condição física e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Força/Resistência e Fator Agilidade) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 18. Fator - Força/Resistência (valores percentuais).

Fator Força/Resistência	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
8.Para me fortalecer/ tornar mais robusto	9,2	8,2	15,8	26,1	27,7	11,4	1,6
22.Para aumentar/ melhorar a minha resistência	4,3	2,7	9,2	14,1	31,0	38,0	0,5
36.Para me tornar mais forte	3,3	4,3	12,5	21,2	27,2	30,4	1,1
47.Para desenvolver os músculos	9,8	7,6	15,8	25,0	25,0	16,3	0,5

A dimensão dos motivos de condição física apresenta de uma forma geral e rápida uma inclinação para os parâmetros que conferem importância do fator. De uma forma mais pormenorizada observamos que no item 8 a soma dos valores nos parâmetros de valoração é superior aos outros, o mesmo acontece com os restantes pontos.

Quando comparamos os nossos resultados com outros estudos já realizados verificamos que Ascensão (2012) na modalidade de fitness considera este fator importante atribuindo-lhe o nome da dimensão e não do fator, também Bento, Silva e Pontes (2008) encaram o fator com o nome de “forma física” que faz todo o sentido ser associado a este fator e Lourenço e Alves (2002) nos normotensos classificam-no como importante corroborando com os resultados obtidos. Assim no geral mostramos que é um fator importante para a motivação dos atletas, uma vez que em quatro itens os quatro apresentam importância na motivação. Isto pode justificar-se pelo fato de ser uma modalidade individual e diversificada capaz de fazer trabalhar os grupos musculares de formas diferentes.

Tabela 19. Fator - Agilidade (valores percentuais).

Fator Agilidade	Escala (%)						
	NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
13.Para me manter/tornar mais ágil	5,4	7,1	9,8	23,9	33,7	20,1	0,0
27.Para manter a flexibilidade	10,9	7,1	17,9	25,5	26,1	12,5	0,0
41.Para me manter/tornar flexível	13,0	10,9	16,8	23,9	22,3	13,0	0,0

A tabela 19 mostra o fator agilidade que é composto por três pontos, no primeiro (13) a maioria dos inquiridos 77,7% inclina a tabela para o fator ser considerado importante. Na segunda afirmação, (27), volta a surgir uma inclinação para o lado da importância motivacional com a soma dos fatores a ser 64,1% (25,5%+26,1%+12,5%). No terceiro ponto (41) volta a observar-se que é uma declaração com a maioria a considerar este fator do motivo importante. Os estudos de Moutão (2005), Lourenço e Alves (2002) vêm evidenciar que a agilidade é um fator importante como motivação para a prática, também Ascensão (2012) embora atribua o nome à junção dos dois fatores supra mencionados.

5.3.6. Dimensões

Neste ponto analisaremos a média e o desvio padrão das cinco dimensões analisadas.

Ao analisarmos as cinco dimensões que o nosso trabalho evoca trabalhamos com as médias das questões que cada dimensão tem, observamos assim a seguinte tabela.

Tabela 20. Análise geral das dimensões (valores médios).

Dimensões	Média	DP
Motivos Psicológicos	3,58	0,70
Motivos Interpessoais	3,03	0,85
Motivos de Saúde	2,31	0,94
Motivos Relacionados com o Corpo	1,90	1,25

Motivos de Condição Física	3,30	0,96
----------------------------	------	------

Constatamos ao ver a tabela 20, que as médias mais altas se encontram relacionadas com os motivos psicológicos e de condição física não ficando os motivos interpessoais muito longe das médias das dimensões anteriormente referidas. Com uma média mais baixa vemos os motivos relacionados com o corpo bem como os motivos de saúde, constando que são os motivos menos valorizados pelos elementos da amostra.

5.4 Análise dos dados relativos à variável género

A apresentação dos resultados será efetuada de acordo com os motivos das diferentes dimensões diferenciando o género.

5.4.1 - Dimensão Motivos Psicológicos

As tabelas que seguem são referentes aos motivos psicológicos e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Stress, Fator Revitalização, Fator Prazer e Fator Desafio) que por sua vez são compostos por diferentes itens.

O Fator Stress que se encontra englobado na dimensão de Motivos Psicológicos e é composta por 2 itens.

Tabela 21. Fator - Stress por género (valores percentuais).

Fator Stress	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
6.Para poder pensar	Masc.	28,3	7,1	20,4	23,9	14,2	5,3	0,9
	Fem.	19,7	14,1	18,3	26,8	16,9	4,2	0,0
34.Para ajudar a gerir/controlar o stress	Masc.	6,2	12,4	8,8	23,0	29,2	20,4	0,0
	Fem.	7,0	11,3	8,5	29,6	22,5	21,1	0,0

No ponto 6 “para poder pensar” verificamos que existe um grande equilíbrio percentual entre os parâmetros de maior e menor importância em ambos os géneros. Contudo a maior percentagem de atletas quer do género masculino (55,8%) quer o género feminino (52,7%), consideram que este motivo é pouco relevante para a prática do atletismo.

No ponto 34 a tendência de resposta para ambos os géneros é bastante semelhante, considerando a maioria dos atletas de ambos que este item é considerado importante em termos de motivação para a prática do atletismo (72,6% atletas masculinos e 73,2% atletas femininos).

Moutão (2005) constata que em ambos os géneros o fator stress é considerado como importante, porém verifica-se que o género feminino apresenta uma maior valoração face ao género masculino. Rocha (2003) verificou que o fator em causa não

é considerado importante por ambos os géneros uma vez que se encontra na nona posição entre os catorze fatores analisados, contudo neste caso é o género masculino que valoriza mais o fator.

Tabela 22. Fator - Revitalização por género (valores percentuais).

Fator Revitalização	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
3.Porque me faz sentir bem	Masc.	0,0	0,0	3,5	8,0	23,9	63,7	0,9
	Fem.	2,8	0,0	2,8	5,6	23,9	64,8	0,0
17.Porque o exercício físico é revigorante	Masc.	7,1	3,5	11,5	29,2	28,3	18,6	1,8
	Fem.	4,2	5,6	9,9	28,2	28,2	23,9	0,0
31.Para recarregar energias	Masc.	13,3	10,6	5,3	28,3	28,3	14,2	0,0
	Fem.	2,8	12,7	11,3	23,9	22,5	26,8	0,0

Numa leitura rápida ao fator revitalização é composto por três pontos, verificamos uma propensão tanto do género feminino como masculino para a importância do fator. No item 3 “porque me faz sentir bem” é onde se observam os valores mais altos de importância do ponto. No item “17” constatamos que é o género feminino que apresenta valores superiores aos registados pelo género masculino, já no item “31” é o género masculino que mais valoriza a afirmação.

Assim analisando a generalidade do fator face ao género observamos que ambos lhe atribuem importância para a prática de atletismo, não se verificando grandes diferenças entre os géneros nos pontos do fator. Corroborando os nossos dados, porém numa modalidade diferente surge o estudo de Rocha (2003) que verificou que a população praticante de atividades de ginásio também considera o fator importante.

Tabela 23. Fator - Prazer por género (valores percentuais).

Fator Prazer	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
9.Porque gosto da sensação de me exercitar	Masc.	0,9	2,7	6,2	15,9	31,0	43,4	0,0
	Fem.	1,4	5,6	2,8	22,5	32,4	35,2	0,0
23.Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dele	Masc.	0,0	0,9	5,3	15,0	31,9	46,9	0,0
	Fem.	0,0	1,4	1,4	19,7	35,2	42,3	0,0
37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	Masc.	1,8	0,9	3,5	7,1	30,1	55,8	0,9
	Fem.	0,0	0,0	2,8	4,2	31,0	62,0	0,0
48.Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	Masc.	2,7	2,7	3,5	23,0	32,7	34,5	0,9
	Fem.	0,0	5,6	4,2	15,5	38,0	36,6	0,0

As respostas dadas pelo género masculino no fator prazer apresentam a soma elevada dos valores nos parâmetros de importância, com a soma inferior a ser 90,1%

e a mais elevada 93,8%. No género feminino verificamos os dados semelhantes aos do género masculino, pois a soma com o valor mais baixo é igual ao género masculino (90,1%) porém a mais elevada é superior ao género masculino (97,2%).

Contrariamente ao esperado o estudo de Bento, Silva e Pontes (2008) mostra que quer o género masculino quer o feminino, dão pouca importância ao fator prazer, isto poderá dever-se ao tipo de questionário usado uma vez que foi diferente do utilizado por nós. Outro motivo que poderá estar relacionado com o anterior prende-se com a associação do fator com a ocupação do tempo livre. Duque (2012) estudou um grupo de pré-adolescentes no que respeita às motivações para a prática desportiva, concluindo que o fator prazer é um dos menos significativos para ambos os géneros. Dâmaso (2014) num estudo levado a cabo com jovens praticantes de futebol verificou que ambos os géneros apresentam o prazer como sendo um fator motivacional importante.

Tabela 24. Fator - Desafio por género (valores percentuais).

Fator - Desafio	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
14. Para ter objetivos a atingir	Masc.	2,7	0,0	7,1	12,4	28,3	49,6	0,0
	Fem.	2,8	0,0	5,6	19,7	31,0	40,8	0,0
28. Porque me proporciona situações desafiantes	Masc.	5,3	0,0	4,4	16,8	33,6	39,8	0,0
	Fem.	1,4	1,4	7,0	21,1	32,4	36,6	0,0
42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	Masc.	4,4	2,7	10,6	16,8	35,4	30,1	0,0
	Fem.	0,0	7,0	8,5	28,2	32,4	23,9	0,0
46. Porque quero ter uma carreira desportiva	Masc.	20,4	8,8	12,4	15,0	16,8	26,5	0,0
	Fem.	9,9	11,3	25,4	19,7	11,3	22,5	0,0
51. Para me comparar comigo mesmo/a	Masc.	14,2	10,6	5,3	20,4	21,2	28,3	0,0
	Fem.	7,0	5,6	19,7	22,5	18,3	26,8	0,0

O fator desafio é composto por 4 pontos em todos eles, para a maioria dos atletas do género masculino importante, o mesmo surge com o género feminino. Existindo uma valorização do fator.

A contradizer uma vez mais os nossos dados encontramos os estudos de Moutão (2005) e Rocha (2003) com a população estudada a dar pouca importância como fator de motivação para a prática, porém não nos podemos esquecer que em ambos os estudos o tema assentava na prática de atividade física em ginásios.

5.4.2. Dimensão dos Motivos Interpessoais

As tabelas que seguem são referentes aos motivos interpessoais e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Reconhecimento Social, Fator Afiliação, Fator Competição) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 25. Fator - Reconhecimento Social por género (valores percentuais).

Reconhecimento Social	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
5.Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	Masc.	25,7	12,4	20,4	16,8	14,2	10,6	0,0
	Fem.	21,1	23,9	18,3	21,1	5,6	7,0	2,8
19.Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	Masc.	31,0	12,4	21,2	15,9	14,2	5,3	0,0
	Fem.	40,8	18,3	9,9	18,3	11,3	1,4	0,0
20.Para ser reconhecido/a pelos outros.	Masc.	29,2	16,8	20,4	15,0	12,4	6,2	0,0
	Fem.	32,4	15,5	25,4	9,9	12,7	4,2	0,0
33.Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	Masc.	17,7	18,6	6,2	29,2	15,9	12,4	0,0
	Fem.	18,3	15,5	21,1	19,7	14,1	11,3	0,0
45.Para alcançar coisas que os outros não conseguem	Masc.	19,5	15,9	11,5	20,4	15,9	15,9	0,9
	Fem.	25,4	18,3	19,7	16,9	8,5	11,3	0,0

O fator reconhecimento como mostra a tabela 25 é composto por 5 itens. No ponto 5 “para mostrar o meu mérito/valor perante os outros” não se verificam grandes diferenças entre os géneros, com uma soma percentual mais elevada na desvalorização do ponto. Contudo nesta afirmação apuramos que o género feminino com 63,3% (21,1%+ 23,9%+ 18,3%) desvaloriza mais este aspeto que o género masculino com 58,6% (25,7%+ 12,4%+20,4%). No ponto 19 e 20 observamos uma repetição do sucedido no ponto 5, embora com resultados diferentes na soma dos valores. No item 33, verifica-se que os géneros divergem na sua opinião, uma vez que o género masculino considera maioritariamente (29,2%+15,9%+ 12,4%) o ponto importante e o género feminino discorda e considera-o irrelevante (18,3%+ 15,5%+ 21,1%). Na afirmação seguinte (45) o género masculino valoriza-a atribuindo a percentagem de 52,2%, enquanto no género feminino há um desinteresse pela afirmação com 63,4%.

Desta forma, para os rapazes o reconhecimento social é um fator que aparenta ter alguma importância como motivo para a prática de atletismo, contudo não é decisivo. Para as raparigas o fator apresenta menor importância. Bento, Silva e Pontes (2008) revelam que o fator estatuto, similar ao fator reconhecimento social, o género masculino considera um motivo intermédio de importância enquanto o género feminino nem sequer é mencionado. Semelhante ao estudo anterior, Duarte (2012) concluiu que o estatuto/reconhecimento social também não apresenta importância para a população. Também Moutão (2005) verificou que o fator é pouco importante, sendo uma vez mais os rapazes a valorizem-no mais, embora que ligeiramente. Outro autor a ir ao encontro dos anteriores, no sentido de o fator ser pouco valorizado foi Rocha (2003) que encontrou o fator como sendo o décimo segundo e décimo terceiro para o género feminino e masculino respetivamente.

Tabela 26. Fator - Afiliação por género (valores percentuais).

Afiliação	Género	Escala (%)							
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR	
10.Para passar tempo com os amigos	Masc.	7,1	6,2	11,5	25,7	33,6	15,9	0,0	
	Fem.	5,6	2,8	22,5	26,8	32,4	9,9	0,0	
24.Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	Masc.	3,5	5,3	9,7	26,5	31,9	22,1	0,9	
	Fem.	0,0	9,9	15,5	15,5	35,2	22,5	1,4	
30.Para aumentar o nível de auto-confiança	Masc.	8,8	6,2	12,4	27,4	28,3	16,8	0,0	
	Fem.	7,0	9,9	9,9	28,2	23,9	21,0	0,0	
38.Para me divertir estando ativo com outras pessoas	Masc.	4,4	2,7	6,2	16,8	37,2	32,7	0,0	
	Fem.	1,4	1,4	14,1	21,1	36,6	25,4	0,0	
49.Para fazer novos amigos	Masc.	4,4	9,7	8,8	24,8	25,7	26,5	0,0	
	Fem.	7,0	4,2	14,1	29,6	29,6	15,5	0,0	

Ao observar a tabela 26 averiguamos a grande tendência dos géneros em valorizar o fator afiliação, com o género masculino a apresentar uma percentagem superior em cada item à exceção da afirmação “para aumentar o nível de autoconfiança” que é mais valorizado pelo género feminino. Rocha (2003) constata que o fator não é muito valorizado pela população estudada, uma vez que lhe atribuem o décimo primeiro posto para as raparigas e oitavo posto para os rapazes na importância do motivo para a prática, corroborando os nossos dados que mostram que o fator é mais valorizado e motivo de prática no género masculino que no feminino. Moutão (2005) vai de encontro aos resultados obtidos por Rocha (2003) e por nós ao constatar que os elementos da amostra não consideram o fator como um motivo de extrema importância para a prática da modalidade, sendo que o género masculino volta a apresentar uma inclinação para considerar este fator mais importante que o género feminino. No estudo de Bento, Silva e Pontes (2008) ambos os géneros valorizam bastante a afiliação sendo o fator motivacional com maior percentagem.

Tabela 27. Fator - Competição por género (valores percentuais).

Fator Competição	Género	Escala (%)							
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR	
12.Porque gosto de tentar ganhar/vencer	Masc.	3,5	4,4	5,3	16,8	31,9	37,2	0,9	
	Fem.	4,2	8,5	8,5	31,0	25,4	22,5	0,0	
26.Porque gosto de competir	Masc.	1,8	0,9	4,4	14,2	20,4	58,4	0,0	
	Fem.	1,4	5,6	9,9	21,1	33,8	28,2	0,0	
40.Porque gosto da competição física	Masc.	5,3	2,7	3,5	11,5	25,7	50,4	0,9	
	Fem.	1,4	7,0	12,7	23,9	22,5	32,4	0,0	
50.Porque acho que o exercício físico	Masc.	3,5	1,8	3,5	16,8	31,9	42,5	0,0	

divertido, especialmente quando envolve competição	Fem.	1,4	4,2	11,3	23,9	31,0	28,2	0,0
--	------	-----	-----	------	------	------	------	-----

No fator competição, tabela 27, como já era de esperar apuramos uma grande inclinação para que o motivo tenda a ser importante para ambos os géneros, tendo em conta que os elementos da amostra são atletas federados praticantes de atletismo.

Bento, Silva e Pontes (2008) mostram-nos que o fator em causa é importante para ambos os géneros contudo os inquiridos apresentam outros fatores como mais importantes para a prática do atletismo. Por outro lado Rocha (2003) contrariando os nossos resultados verificou que o fator competição é dos menos importantes, sendo que para o género feminino é o fator mais irrelevante de todos. É necessário realçar que o estudo de Rocha (2003) baseia-se em atividade de ginásio o que acaba por mostrar que as pessoas que praticam atividades de ginásio não o fazem com vista a competição, enquanto a nossa população pratica atletismo de forma a procurar competição na modalidade. Duarte (2012) utilizando um teste diferente (QMAD) do nosso concluiu que a competição é mais valorizada pelo género masculino mas em ambos apresenta a mesma importância no que toca às modalidades praticadas no Desporto Escolar. Duque (2012) estudou um grupo de pré-adolescentes no que respeita às motivações para a prática desportiva, concluindo que o fator competição é mais significativa para o género masculino do que para o género feminino. Dâmaso (2014) num estudo levado a cabo com jovens praticantes de futebol verificou que ambos os géneros consideram o fator importante.

5.4.3 - Dimensão Motivos Saúde

As tabelas que seguem são referentes aos motivos saúde e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Saúde, Fator Doença e Fator Manter a Saúde) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 28. Fator - Saúde por género (valores percentuais).

Fator - Saúde	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
11.Porque o meu médico me aconselhou	Masc.	77,0	10,6	3,5	7,1	1,8	0,0	0,0
	Fem.	70,4	15,5	5,6	2,8	2,8	1,4	1,4
25.Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	Masc.	55,8	10,6	12,4	9,7	8,0	3,5	0,0
	Fem.	54,9	16,9	12,7	8,5	4,2	2,8	0,0
39.Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	Masc.	47,8	21,2	9,7	11,5	6,2	3,5	0,0
	Fem.	40,8	22,5	12,7	15,5	4,2	4,2	0,0

Como mostra a tabela 28, o fator saúde não é valorizado nem pelo género feminino nem masculino, isto porque ao observar a tabela verificamos logo a enorme inclinação que existe no número de respostas traduzido em percentagem nos parâmetros menos importantes em todos os pontos que o compõe. Para além de

ambos apresentarem valores próximos entre os géneros, é o género feminino que se parece preocupar ligeiramente mais com este fator.

Contrariando os nossos resultados Moutão (2005) referencia que o fator saúde em conjunto com o do bem-estar é o fator que motiva mais a população para a prática de atividades em ginásios. Uma justificação plausível prende-se com a idade dos inquiridos, pois quanto mais novos forem os inquiridos menos equacionam os assuntos relacionados com a saúde enquanto os praticantes com mais idade tendem a preocupar-se com este fator. Outro fator está relacionado com o gosto pelas atividades a que se propõe. Enquanto Rocha (2003) subdividiu numa dimensão “influências médicas” que se enquadra com este nosso fator e que a amostra o classificou como um motivo pouco importante para a prática de sessões de ginásio. Também Marques (2013) apurou no estudo efetuado com jovens que uma das motivações que os levam a praticar se prende com o fator doença, sendo importante para ambos os géneros.

Tabela 29. Fator - Doença por género (valores percentuais).

Fator - Doença	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
2.Para evitar ficar doente	Masc.	33,6	13,3	14,2	18,6	13,3	5,3	1,8
	Fem.	28,2	16,9	16,9	22,5	8,5	5,6	1,4
16.Para prevenir problemas de saúde	Masc.	17,7	10,6	14,2	22,1	20,4	14,2	0,9
	Fem.	16,9	14,1	9,9	25,4	19,7	14,1	0,0

No fator doença que é composto por dois itens, no primeiro ponto (2) verificamos que tanto o género masculino com 61,1% como o feminino com 62,0% consideram o item pouco importante como motivo para a prática. Já no ponto 16 “para prevenir problemas de saúde” a maioria percentual é no lado positivo da importância em ambos os géneros.

Rocha (2003) divide as dimensões de forma diferente designado este fator como “saúde preventiva”, neste aspeto os inquiridos consideram um fator importante transversal a ambos os géneros. Moutão (2005) contradiz Rocha ao constatar através do seu estudo que o fator doença não é considerado importante como fonte de motivação para a prática. Porém os nossos resultados diferem dos mencionados anteriormente, sendo que as possíveis justificações já foram expressas no fator de saúde. Pois não nos podemos esquecer que os três fatores, saúde, doença e manter a saúde compõe a dimensão dos motivos de saúde.

Tabela 30. Fator - Manter a Saúde por género (valores percentuais).

Fator Manter a Saúde	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
7.Para ter um corpo saudável	Masc.	1,8	1,8	4,4	14,2	40,7	37,2	0,0
	Fem.	1,4	4,2	5,6	26,8	33,8	28,2	0,0
21.Porque pretendo manter uma boa saúde	Masc.	3,5	4,4	5,3	25,7	24,8	35,4	0,9
	Fem.	7,0	4,2	9,9	22,5	36,6	19,7	0,0
35.Para me sentir mais saudável	Masc.	4,4	2,7	7,1	23,9	26,5	34,5	0,9
	Fem.	1,4	5,6	8,5	25,4	32,4	26,8	0,0

No fator para manter a saúde contemplamos os valores mais elevados nos parâmetros que conferem importância ao fator no seu geral, sendo que a soma dos parâmetros lhe conferem a maioria em ambos os géneros nos três pontos que dispõem o fator. Nos três itens verificamos que o género masculino tende a valorizar ligeiramente mais este fator que o género feminino, mas é um fator importante para ambos.

Corroborando os nossos resultados encontramos o estudo de Rocha (2003) em que classifica o fator como “saúde positiva” em que os géneros realçam a importância de tal fator considerando-o o principal motivo para a prática, porém neste estudo é o género feminino que valoriza ligeiramente mais o fator que o género masculino. Uma justificação plausível relaciona-se com a prática analisada pelo autor ser a atividade em ginásios. Moutão (2005) classifica um fator como sendo “bem-estar” o qual nos associamos ao nosso fator, embora possua outra designação. Como referido no fator anterior a população inquirida responde que este é o fator mais importante para a prática de atividade, uma vez mais o estudo é realizado em população que frequenta o ginásio e repetindo-se o sucedido no estudo de Rocha (2003) é o género feminino que mais valoriza o fator embora que muito subtilmente.

5.4.4 - Dimensão Motivos Relacionados com o Corpo

As tabelas que seguem são referentes aos motivos relacionados com o corpo e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Peso e Fator Aparência) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 31. Fator - Peso por género (valores percentuais).

Fator Peso	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
1.Para me manter elegante	Masc.	25,7	8,8	16,8	26,5	15,9	5,3	0,9
	Fem.	19,7	15,5	9,9	29,6	14,1	11,3	0,0
15.Para perder peso	Masc.	54,0	11,5	9,7	14,2	6,2	4,4	0,0
	Fem.	26,8	22,5	12,7	16,9	11,3	9,9	0,0
29.Para me ajudar a controlar o peso	Masc.	39,8	11,5	12,4	14,2	13,3	8,8	0,0

	Fem.	23,9	16,9	12,7	14,1	19,7	12,7	0,0
43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	Masc.	30,1	15,0	11,5	18,6	14,2	9,7	0,9
	Fem.	19,7	14,1	19,7	22,5	9,9	12,7	1,4

O fator peso engloba 4 pontos, no primeiro (1) verificamos que o género masculino o desvaloriza com 51,3% (25,7%+ 8,8%+ 16,8%), enquanto o género feminino o valoriza com 55,0% (29,6%+ 14,1%+ 11,3%). No ponto seguinte “para perder peso” verificamos uma forte percentagem a tornar o item irrelevante para o género masculino, nas raparigas embora o ponto também seja desvalorizado o item apresenta um valor bem abaixo (62,0%) do encontrado no género masculino (75,2%). Nos pontos 29 e 43 volta-se a encontrar a tendência para considerar os pontos como sendo pouco importantes em ambos os géneros, mas com o género masculino a superiorizar-se ao feminino nos valores apresentados para relativizar estes pontos como motivos para a prática.

No geral do nosso estudo o fator apresenta uma forte inclinação para ser considerado pouco importante entre os géneros, embora seja mais valorizado pelo género feminino. Moutão (2005) apura que o fator peso é o quarto fator motivacional mais importante contrariando ligeiramente os nossos resultados, uma vez que, para a nossa população não aparenta ter essa importância. Contudo o estudo de Moutão (2005) corrobora a tendência para ser o género feminino a valorizar mais o fator. A investigação de Rocha (2003) corrobora a importância dada pelo género feminino ao fator em causa, para elas o fator é o quinto mais importante enquanto para eles é o décimo primeiro evidenciando bastante o grau de importância dada por cada género.

Tabela 32. Fator - Aparência por género (valores percentuais).

Fator Aparência	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
4. Para me ajudar a parecer mais novo	Masc.	51,3	9,7	19,5	12,4	2,7	2,7	1,8
	Fem.	50,7	18,3	14,1	9,9	0,0	4,2	2,8
18. Para ter um corpo bonito	Masc.	19,5	13,3	15,0	27,4	21,2	3,5	0,0
	Fem.	18,3	12,7	15,5	29,6	15,5	8,5	0,0
32. Para melhorar a minha aparência	Masc.	29,2	15,9	16,8	18,6	15,9	3,5	0,0
	Fem.	23,9	16,9	19,7	22,5	8,5	7,0	1,4
44. Para ter um aspeto mais atrativo	Masc.	24,8	20,4	15,0	22,1	13,3	4,4	0,0
	Fem.	29,6	11,3	22,5	22,5	5,6	7,0	1,4

O fator aparência como mostra a tabela 32 é composto por 4 pontos, no item “para me ajudar a parecer mais novo” observa-se a forte tendência de ambos os géneros a desvalorizar-lo com o género feminino a apresentar um valor superior na desvalorização do ponto com 83,1% face aos 80,5% do género masculino. Nos pontos seguintes já se observa um equilíbrio na distribuição dos valores, com o item 18 a ser

valorizado pelos dois géneros. Nos pontos 32 e 44 verifica-se o contrário, uma vez que os géneros consideram não serem importantes para motivar à prática de atletismo.

Denotando-se de uma forma geral e abrangente que o fator embora seja mais valorizado pelo género feminino também apresenta uma afirmação que é caso de valorização de ambos os géneros, embora as valorizações existentes este não é um fator que possa ser considerado muito importante para a prática do atletismo, porque em quatro afirmações que o compõem apenas uma apresenta uma tendência de importância para a população estudada. Contradizendo em parte os resultados por nós obtidos surge Moutão (2005), este considera o fator menos importante que o fator anterior referido. Porém corroborando os nossos resultados verifica-se mais uma vez a valorização do fator por parte do género feminino embora ocupem a mesma posição de importância. À semelhança do que foi anteriormente referido Rocha (2003) corrobora os dados referidos por nós e Moutão (2005) ao mencionar que as raparigas prezam mais o fator que os rapazes.

5.4.5 - Dimensão Motivos de Condição Física

As tabelas que seguem são referentes aos motivos de condição física e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Força/Resistência e Fator Agilidade) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 33. Fator - Força/Resistência por género (valores percentuais).

Fator Força/Resistência	Género	Escala (%)							
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR	
8.Para me fortalecer/ tornar mais robusto	Masc.	8,0	5,3	14,2	30,1	28,3	12,4	1,8	
	Fem.	11,3	12,7	18,3	19,7	26,8	9,9	1,4	
22.Para aumentar/ melhorar a minha resistência	Masc.	1,8	3,5	8,0	13,3	30,1	42,5	0,9	
	Fem.	8,5	1,4	11,3	15,5	32,4	30,9	0,0	
36.Para me tornar mais forte	Masc.	2,7	5,3	10,6	16,8	25,7	37,2	1,8	
	Fem.	4,2	2,8	15,5	28,2	29,6	19,7	0,0	
47.Para desenvolver os músculos	Masc.	8,8	5,3	15,0	24,8	28,3	16,8	0,9	
	Fem.	11,3	11,3	16,9	25,4	19,7	15,5	0,0	

No fator força e resistência observando de uma forma geral vemos que existe uma distribuição dos valores mais elevados nos parâmetros considerados de importância para a prática de atletismo. Assim no ponto 8 constata-se que ambos os géneros tendem a dar importância, com o género masculino a valoriza-lo mais com 70,8% face aos 56,4% do género feminino. No ponto 22 sucede-se o mesmo com o género masculino a responder com 85,9% enquanto o género feminino responde com 78,8%. No item 36 e 47 verificamos que acontece o mesmo já referenciado no ponto anterior.

Constata-se desta forma que o género masculino aprecia mais este fator que o género feminino, embora nos dois géneros exista uma forte tendência para considerarem o fator como uma fonte motivacional para a prática de atletismo. Rocha (2003) confirma os resultados por nós obtidos ao verificar que também junto da sua amostra é o género masculino que valoriza mais este fator sendo o quinto mais apreciado pelos rapazes e o sétimo motivo que leva as raparigas à prática de atividade.

Tabela 34. Fator - Agilidade por género (valores percentuais).

Fator - Agilidade	Género	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
13.Para me manter/tornar mais ágil	Masc.	6,2	4,4	9,7	19,5	34,5	25,7	0,0
	Fem.	4,2	11,3	9,9	31,0	32,4	11,3	0,0
27.Para manter a flexibilidade	Masc.	13,3	6,2	15,0	24,8	25,7	15,0	0,0
	Fem.	7,0	8,5	22,5	26,8	26,8	8,5	0,0
41.Para me manter/tornar flexível	Masc.	14,2	9,7	15,0	22,1	22,1	16,8	0,0
	Fem.	11,3	12,7	19,7	26,8	22,5	7,0	0,0

No fator agilidade apuramos que é o género masculino que apresenta os valores mais elevados nas somas do conjunto de parâmetros que conferem importância ao fator. Porém os valores obtidos pelo género feminino não variam muito dos obtidos pelo género oposto.

Assim verificamos que fator é importante para ambos os géneros e considerado um motivo para a prática do atletismo, embora seja percentualmente mais importante para o género masculino que o feminino. Contrariando os resultados por nós obtidos vemos o estudo de Moutão (2005) em que para a sua amostra o fator agilidade era o segundo mais importante com o género feminino a valorizar mais o fator que o género masculino. O mesmo sucede na investigação de Rocha (2003) em que as raparigas classificam o fator como sendo a terceira fonte motivacional para a prática enquanto os rapazes lhe conferem a sexta posição de importância.

5.4.6. Dimensões por género

Neste ponto analisaremos a média e o desvio padrão das cinco dimensões analisadas anteriormente pelo género.

Tabela 35. Análise das dimensões por género (valores médios).

Dimensões	Feminino		Masculino	
	Média	DP	Média	DP
Motivos Psicológicos	3,60	0,72	3,57	0,69
Motivos Interpessoais	2,87	0,89	3,13	0,81

Motivos de Saúde	2,26	0,96	2,35	0,92
Motivos Relacionados com o Corpo	2,04	1,35	1,81	1,19
Motivos de Condição Física	3,15	0,96	3,38	0,95

Ao analisar a tabela 35 observamos que o género feminino apresenta as médias mais altas, superiores a 3, nos motivos psicológicos e de condição física, por outro lado a dimensão que apresenta uma média mais baixa são os motivos relacionados com o corpo com pouco mais de 2, (2,04). No lado masculino as médias acima de 3 são os motivos psicológicos, interpessoais e os de condição física, enquanto a média mais baixa está associada aos motivos relacionados com o corpo com apenas 1,81.

Ao compararmos os géneros observamos que tanto os motivos psicológicos como os de condição física apresentam um elevado valor, sendo o primeiro ligeiramente superior no género feminino e o segundo no género masculino. Nos motivos interpessoais e de saúde a média no género masculino é superior (3,13 e 2,35) face aos do género feminino que obtém (2,87 e 2,26, respetivamente). Já nos motivos relacionados com o corpo a média é superior no género feminino (2,04) quando comparado com o género masculino (1,81).

Assim verificamos que as médias obtidas no conjunto dos fatores por dimensões não apresentam grandes diferenças. As diferenças maiores encontram-se nos motivos interpessoais com o valor do género masculino a ser superior ao género feminino, conferindo-lhe assim uma importância motivacional maior para os rapazes. Como anteriormente referido o género masculino tende a enaltecer os fatores que compõem os motivos interpessoais como é o caso da competição, reconhecimento e afiliação. O mesmo sucede nos motivos relacionados com o corpo, porém desta vez com os géneros a inverterem-se, ou seja é o género feminino que obtém uma média superior traduzindo desta forma a importância que as raparigas atribuem a estes motivos. Segundo Moutão (2005) o género feminino tende a valorizar mais os motivos relacionados com o corpo.

5.5 Análise dos dados relativos à variável distrito

A apresentação dos resultados será efetuada de acordo com os motivos das diferentes dimensões diferenciando o distrito.

5.5.1 - Dimensão Motivos Psicológicos

As tabelas que seguem são referentes aos motivos psicológicos e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Stress, Fator Revitalização, Fator Prazer e Fator Desafio) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

O Fator Stress que se encontra englobado na dimensão de Motivos Psicológicos e é composta por 2 pontos.

Tabela 36. Fator - Stress por distrito (valores percentuais).

Fator Stress	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
6.Para poder pensar	Castelo Branco	23,5	14,7	17,6	26,5	14,7	2,9	0,0
	Coimbra	27,3	9,1	22,7	18,2	13,6	9,1	0,0
	Leiria	35,2	5,6	22,2	20,4	11,1	3,7	1,9
	Santarém	19,4	11,3	16,1	27,4	19,4	6,5	0,0
	Setúbal	8,3	8,3	25,0	41,7	16,7	0,0	0,0
34.Para ajudar a gerir/controlar o stress	Castelo Branco	8,8	11,8	17,6	20,6	11,8	29,4	0,0
	Coimbra	4,5	9,1	9,1	27,3	36,4	13,6	0,0
	Leiria	11,1	9,3	5,6	29,6	24,1	20,4	0,0
	Santarém	3,2	14,5	6,5	24,2	30,6	21,0	0,0
	Setúbal	0,0	16,7	8,3	25,0	41,7	8,3	0,0

Na afirmação “para poder pensar”, ponto 6, observa-se que a maioria dos atletas do distrito de proveniência de Castelo Branco (58,8%) (23,5%+14,7%+17,6%) não consideram a afirmação importante, o mesmo sucede com os atletas dos distritos de Coimbra (58,1%) e Leiria (62,0%). Contrariamente os atletas de Santarém e Setúbal consideram na sua maioria este ponto importante ao nível das motivações para a prática do atletismo com 53,3% e 58,4% respetivamente.

No ponto 34, a maioria dos atletas de todos os distritos estão em sintonia considerando o ponto importante para a prática de atletismo.

Desta forma podemos declarar que para a maioria dos atletas dos distritos de Castelo Branco, Coimbra e Leiria este fator tem uma importância menor ao nível das motivações para a prática do atletismo que para os atletas dos distritos de Santarém e Setúbal que consideram na sua maioria o fator importante. Estas diferenças podem dever-se ao tipo de zona onde os praticantes vivem isto porque nos distritos do interior do país tende a existir menos stress do que nos distritos do litoral.

Tabela 37. Fator - Revitalização por distrito (valores percentuais).

Fator Revitalização	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
3.Porque me faz sentir bem	Castelo Branco	2,9	0,0	5,9	2,9	23,5	64,7	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	0,0	9,1	22,7	63,6	4,5
	Leiria	1,9	0,0	3,7	5,6	25,9	63,0	0,0
	Santarém	0,0	0,0	3,2	8,1	21,0	67,7	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	16,7	33,3	50,0	0,0
17.Porque o exercício físico é revigorante	Castelo Branco	5,9	2,9	14,7	29,4	29,4	17,6	0,0
	Coimbra	4,5	0,0	0,0	40,9	36,4	18,2	0,0
	Leiria	7,4	3,7	7,4	24,1	33,3	22,2	1,9
	Santarém	8,1	8,1	14,5	25,8	19,4	22,6	1,6

	Setúbal	0,0	0,0	8,3	41,7	33,3	16,7	0,0
31.Para recarregar energias	Castelo Branco	8,8	17,6	8,8	17,6	26,5	20,6	0,0
	Coimbra	4,5	9,1	9,1	36,4	27,3	13,6	0,0
	Leiria	13,0	9,3	9,3	25,9	22,2	20,4	0,0
	Santarém	9,7	12,9	4,8	30,6	24,2	17,7	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	8,3	16,7	50,0	25,0	0,0

No fator revitalização verificamos que a maioria dos diferentes distritos consideram que os três pontos que fazem parte do fator revitalização são importantes ao nível das motivações para a prática do atletismo. Há a destacar os valores registados no ponto “porque me faz sentir bem” que em alguns distritos apresenta uma concordância em 100%.

Sendo portanto um fator importante comum a todos os distritos.

Tabela 38. Fator - Prazer por distrito (valores percentuais).

Fator Prazer	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
9.Porque gosto da sensação de me exercitar	Castelo Branco	0,0	5,9	8,8	17,6	35,3	32,4	0,0
	Coimbra	0,0	4,5	0,0	13,6	36,4	45,5	0,0
	Leiria	1,9	3,7	7,4	16,7	29,6	40,7	0,0
	Santarém	1,6	3,2	3,2	25,8	24,2	41,9	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	0,0	58,3	41,7	0,0
23.Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dele	Castelo Branco	0,0	0,0	5,9	14,7	35,3	44,1	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	0,0	22,7	22,7	54,5	0,0
	Leiria	0,0	3,7	5,6	14,8	37,0	38,9	0,0
	Santarém	0,0	0,0	3,2	17,7	27,4	51,6	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	16,7	58,3	25,0	0,0
37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	Castelo Branco	0,0	0,0	2,9	2,9	32,4	61,8	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	0,0	4,5	36,4	59,1	0,0
	Leiria	3,7	1,9	5,6	11,1	27,8	50,0	0,0
	Santarém	0,0	0,0	3,2	4,8	25,8	64,5	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	50,0	0,0
48.Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	Castelo Branco	0,0	5,9	0,0	11,8	44,1	38,2	0,0
	Coimbra	4,5	4,5	9,1	27,3	31,8	22,7	0,0
	Leiria	3,7	7,4	3,7	20,4	27,8	35,2	1,9
	Santarém	0,0	0,0	4,8	22,6	33,9	38,7	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	16,7	50,0	33,3	0,0

O fator prazer é composto por 4 pontos, destacamos que em todos os distritos a maioria dos atletas considerarem o fator importante ao nível das motivações para a prática do atletismo. Demonstrando que independentemente do distrito de

proveniência os atletas valorizam bastante o fator. Dâmaso (2014) num estudo levado a cabo com jovens praticantes de futebol dos distritos de Castelo Branco e Coimbra verificou que em ambos os distritos os praticantes apresentam o prazer como sendo um fator motivacional importante.

Tabela 39. Fator - Desafio por distrito (valores percentuais).

Fator - Desafio	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
14. Para ter objetivos a atingir	C. Branco	0,0	0,0	11,8	14,7	20,6	52,9	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	0,0	27,3	27,3	45,5	0,0
	Leiria	9,3	0,0	5,6	16,7	31,5	37,0	0,0
	Santarém	0,0	0,0	8,1	6,5	35,5	50,0	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	33,3	16,7	50,0	0,0
28. Porque me proporciona situações desafiantes	C. Branco	2,9	0,0	2,9	11,8	38,2	44,1	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	4,5	9,1	50,0	36,4	0,0
	Leiria	5,6	1,9	7,4	27,8	25,9	31,5	0,0
	Santarém	4,8	0,0	4,8	17,7	27,4	45,2	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	8,3	16,7	50,0	25,0	0,0
42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	C. Branco	0,0	2,9	5,9	26,5	29,4	35,3	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	9,1	31,8	45,5	13,6	0,0
	Leiria	7,4	5,6	13,0	16,7	29,6	27,8	0,0
	Santarém	1,6	6,5	8,1	16,1	37,1	30,6	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	16,7	33,3	33,3	16,7	0,0
46. Porque quero ter uma carreira desportiva	C. Branco	11,8	8,8	14,7	26,5	8,8	29,4	0,0
	Coimbra	27,3	13,6	22,7	0,0	18,2	18,2	0,0
	Leiria	20,4	7,4	29,6	7,4	14,8	20,4	0,0
	Santarém	9,7	11,3	9,7	27,4	11,3	30,6	0,0
	Setúbal	25,0	8,3	0,0	8,3	41,7	16,7	0,0
51. Para me comparar comigo mesma	C. Branco	2,9	11,8	5,9	11,8	23,5	44,1	0,0
	Coimbra	0,0	13,6	9,1	27,3	22,7	27,3	0,0
	Leiria	18,5	7,4	16,7	22,2	16,7	18,5	0,0
	Santarém	12,9	4,8	11,3	24,2	17,7	29,0	0,0
	Setúbal	16,7	16,7	0,0	16,7	33,3	16,7	0,0

Á semelhança do que se verificou no fator anterior o fator desafio, composto por 5 pontos, apresenta uma propensão para se considerar importante em todos os distritos. Nos pontos 14, 28 e 42 observa-se uma inclinação para a maioria dos atletas de todos os distritos os considerarem importantes do ponto de vista motivacional para a prática do atletismo. No ponto 46 “porque quero ter uma carreira desportiva” os inquiridos dos distritos de Castelo Branco, Santarém e Setúbal valorizam-no na sua maioria enquanto a maioria dos atletas dos distritos de Coimbra e Leiria desvalorizam este ponto. Quando referimos o último ponto verifica-se que os valores

se encontram mais dispersos entre os parâmetros, contudo em todos os distritos apura-se uma tendência para enaltecer a afirmação.

De uma forma geral constata-se uma vez mais que o fator desafio é importante para a maioria dos atletas de todos os distritos à exceção do ponto 46 “porque quero ter uma carreira desportiva”, onde encontramos diferenças referindo a maioria dos atletas dos distritos de Leiria, e Coimbra que este não é um motivo importante para a prática do atletismo. Assim podemos dizer que a maioria dos atletas praticantes de atletismo dos distritos de Leiria e Coimbra praticam a modalidade sem o objetivo de fazerem da prática de atletismo uma carreira.

5.5.2. Dimensão dos Motivos Interpessoais

As tabelas que seguem são referentes aos motivos interpessoais e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Reconhecimento Social, Fator Afiliação, Fator Competição) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Com o fator reconhecimento iniciamos a análise aos motivos interpessoais, este é o primeiro fator que compõe esta dimensão motivacional e é composto por 5 pontos.

Tabela 40. Fator - Reconhecimento Social por distrito (valores percentuais).

Fator - Reconhecimento Social	Distrito	Escala (%)							
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR	
5.Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	C. Branco	23,5	20,6	11,8	26,5	11,8	2,9	2,9	
	Coimbra	13,6	9,1	36,4	18,2	9,1	13,6	0,0	
	Leiria	33,3	14,8	16,7	7,4	14,8	11,1	1,9	
	Santarém	22,6	16,1	19,4	22,6	8,1	11,3	0,0	
	Setúbal	8,3	33,3	25,0	25,0	8,3	0,0	0,0	
19.Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	C. Branco	29,4	17,6	8,8	26,5	14,7	2,9	0,0	
	Coimbra	22,7	13,6	18,2	22,7	13,6	9,1	0,0	
	Leiria	48,1	11,1	11,1	13,0	13,0	3,7	0,0	
	Santarém	30,6	19,4	24,2	14,5	8,1	3,2	0,0	
	Setúbal	33,3	0,0	25,0	8,3	33,3	0,0	0,0	
20.Para ser reconhecido/a pelos outros.	C. Branco	29,4	14,7	23,5	17,6	11,8	2,9	0,0	
	Coimbra	18,2	18,2	27,3	22,7	4,5	9,1	0,0	
	Leiria	38,9	11,1	16,7	11,1	14,8	7,4	0,0	
	Santarém	29,0	19,4	24,2	8,1	14,5	4,8	0,0	
	Setúbal	25,0	25,0	25,0	16,7	8,3	0,0	0,0	
33.Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	C. Branco	11,8	26,5	8,8	26,5	17,6	8,8	0,0	
	Coimbra	4,5	18,2	9,1	45,5	9,1	13,6	0,0	
	Leiria	25,9	13,0	9,3	22,2	18,5	11,1	0,0	
	Santarém	19,4	16,1	17,7	19,4	11,3	16,1	0,0	
	Setúbal	16,7	16,7	8,3	33,3	25,0	0,0	0,0	
45.Para alcançar coisas que os	C. Branco	14,7	14,7	5,9	20,6	20,6	20,6	2,9	

outros não conseguem	Coimbra	18,2	13,6	13,6	36,4	18,2	0,0	0,0
	Leiria	27,8	22,2	11,1	16,7	5,6	16,7	0,0
	Santarém	22,6	12,9	19,4	17,7	14,5	12,9	0,0
	Setúbal	16,7	25,0	33,3	0,0	8,3	16,7	0,0

Nos pontos 5, 19 e 20 vemos que a maioria dos atletas de todos os distritos não concorda com a importância dos pontos. No ponto seguinte “para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações”, a maioria dos atletas dos distritos de Castelo Branco, Coimbra, Leiria e Setúbal consideram-no importante ao passo que os atletas do distrito de Santarém desvalorizam-no. No ponto 33 a maioria dos atletas dos diferentes distritos o considera importante, à exceção dos atletas de Santarém. No ponto 45, a maioria dos praticantes de atletismo dos distritos de Castelo Branco e Coimbra consideram-no importante enquanto os restantes distritos o encaram como menos importante.

Tabela 41. Fator - Afiliação por distrito (valores percentuais).

Fator - Afiliação	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
10.Para passar tempo com os amigos	C. Branco	5,9	5,9	29,4	26,5	23,5	8,8	0,0
	Coimbra	0,0	4,5	9,1	36,4	31,8	18,2	0,0
	Leiria	9,3	3,7	13,0	24,1	37,0	13,0	0,0
	Santarém	8,1	3,2	14,5	24,2	33,9	16,1	0,0
	Setúbal	0,0	16,7	8,3	25,0	41,7	8,3	0,0
24.Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	C. Branco	0,0	8,8	8,8	32,4	32,4	17,6	0,0
	Coimbra	0,0	4,5	18,2	27,3	22,7	27,3	0,0
	Leiria	5,6	9,3	14,8	11,1	38,9	20,4	0,0
	Santarém	1,6	6,5	9,7	24,2	33,9	22,6	1,6
	Setúbal	0,0	0,0	8,3	25,0	25,0	33,3	8,3
30.Para aumentar o nível de autoconfiança	C. Branco	2,9	17,6	14,7	23,5	23,5	17,6	0,0
	Coimbra	13,6	0,0	18,2	27,3	27,3	13,6	0,0
	Leiria	11,1	9,3	9,3	24,1	25,9	20,4	0,0
	Santarém	4,8	4,8	11,3	29,0	29,0	21,0	0,0
	Setúbal	16,7	0,0	0,0	50,0	25,0	8,3	0,0
38.Para me divertir estando ativo com outras pessoas	C. Branco	5,9	5,9	14,7	17,6	32,4	23,5	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	9,1	13,6	40,9	36,4	0,0
	Leiria	5,6	0,0	7,4	20,4	38,9	27,8	0,0
	Santarém	1,6	1,6	8,1	16,1	38,7	33,9	0,0
	Setúbal	0,0	8,3	8,3	33,3	25,0	25,0	0,0
49.Para fazer novos amigos	C. Branco	0,0	2,9	17,6	23,5	41,2	14,7	0,0
	Coimbra	4,5	9,1	9,1	27,3	31,8	18,2	0,0
	Leiria	11,1	7,4	7,4	24,1	33,3	16,7	0,0

Santarém	4,8	8,1	11,3	27,4	14,5	33,9	0,0
Setúbal	0,0	16,7	8,3	41,7	16,7	16,7	0,0

O fator afiliação dispõe de cinco pontos, em todos eles a maioria dos atletas de todos os distritos consideram-nos importantes para a prática da modalidade. Transmitindo a mensagem de que embora os distritos sejam diferentes e as realidades deles possam ser diferentes o motivo é importante como forma de motivação para a prática de atletismo.

Tabela 42. Fator - Competição por distrito (valores percentuais).

Fator - Competição	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer	C. Branco	2,9	5,9	5,9	11,8	32,4	41,2	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	0,0	22,7	45,5	31,8	0,0
	Leiria	9,3	7,4	7,4	31,5	20,4	24,1	0,0
	Santarém	1,6	6,5	8,1	17,7	30,6	33,9	1,6
	Setúbal	0,0	8,3	8,3	33,3	25,0	25,0	0,0
26. Porque gosto de competir	C. Branco	0,0	0,0	8,8	17,6	26,5	47,1	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	0,0	13,6	36,4	50,0	0,0
	Leiria	3,7	3,7	11,1	22,2	20,4	38,9	0,0
	Santarém	1,6	4,8	3,2	12,9	24,2	53,2	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	8,3	16,7	33,3	41,7	0,0
40. Porque gosto da competição física	C. Branco	2,9	5,9	8,8	20,6	26,5	35,3	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	0,0	9,1	40,9	45,5	4,5
	Leiria	9,3	5,6	14,8	11,1	22,2	37,0	0,0
	Santarém	1,6	4,8	0,0	21,0	19,4	53,2	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	16,7	16,7	25,0	41,7	0,0
50. Porque acho que o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	C. Branco	0,0	2,9	2,9	29,4	29,4	35,3	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	0,0	18,2	31,8	50,0	0,0
	Leiria	5,6	5,6	16,7	14,8	25,9	31,5	0,0
	Santarém	3,2	1,6	3,2	19,4	32,3	40,3	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	16,7	58,3	25,0	0,0

O último fator da dimensão de motivos interpessoais é o fator competição, este é composto por 4 pontos e em todos eles a maioria dos atletas de todos os distritos atribuem-lhe importância. Assim podemos afirmar que o fator competição é uma motivação transversal aos inquiridos dos distritos uma vez que se encontram em concordância com a importância que o fator possui. Dâmaso (2014) constatou que os praticantes de futebol dos distritos de Castelo Branco e Coimbra dão destaque ao fator competição como um importante motivo para a prática desportiva.

5.5.3 - Dimensão Motivos Saúde

As tabelas que seguem são referentes aos motivos saúde e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Saúde, Fator Doença e Fator Manter a Saúde) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 43. Fator - Saúde por distrito (valores percentuais).

Fator - Saúde	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
11. Porque o meu médico me aconselhou	C. Branco	76,5	17,6	2,9	2,9	0,0	0,0	0,0
	Coimbra	72,7	13,6	4,5	4,5	4,5	0,0	0,0
	Leiria	81,5	7,4	1,9	5,6	0,0	1,9	1,9
	Santarém	71,0	11,3	8,1	6,5	3,2	0,0	0,0
	Setúbal	58,3	25,0	0,0	8,3	8,3	0,0	0,0
25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	C. Branco	55,8	11,8	17,6	8,8	0,0	2,9	0,0
	Coimbra	63,6	4,5	18,2	0,0	4,5	9,1	0,0
	Leiria	61,1	5,6	11,1	7,4	11,1	3,7	0,0
	Santarém	46,8	19,4	11,3	16,1	4,8	1,6	0,0
	Setúbal	50,0	33,3	0,0	0,0	16,7	0,0	0,0
39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	C. Branco	64,7	11,8	8,8	5,9	2,9	5,9	0,0
	Coimbra	40,9	36,4	4,5	9,1	4,5	4,5	0,0
	Leiria	44,4	20,4	11,1	11,1	9,3	3,7	0,0
	Santarém	41,9	22,6	11,3	17,7	4,8	1,6	0,0
	Setúbal	16,7	25,0	25,0	25,0	8,3	0,0	0,0

O fator saúde é composto por 3 pontos, observamos que o fator não é considerado importante por parte dos atletas, visto que nos 3 itens que o compõem a maioria dos atletas de todos os distritos o classificam como pouco importante.

Tabela 44. Fator - Doença por distrito (valores percentuais).

Fator - Doença	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
2. Para evitar ficar doente	C. Branco	32,4	17,6	11,8	23,5	5,9	2,9	5,9
	Coimbra	36,4	13,6	13,6	13,6	13,6	4,5	4,5
	Leiria	27,8	20,4	16,7	14,8	16,7	3,7	0,0
	Santarém	35,5	11,3	11,3	25,8	8,1	8,1	0,0
	Setúbal	16,7	0,0	41,7	16,7	16,7	8,3	0,0
16. Para prevenir problemas de saúde	C. Branco	26,5	14,7	8,8	23,5	17,6	8,8	0,0
	Coimbra	22,7	18,2	4,5	22,7	27,3	4,5	0,0
	Leiria	14,8	11,1	13,0	20,4	20,4	20,4	0,0
	Santarém	14,5	11,3	17,7	25,8	14,5	16,1	0,0
	Setúbal	8,3	0,0	8,3	25,0	41,7	8,3	8,3

Neste fator observando a tabela 44 observamos que é composto por 2 pontos. No ponto 2 verificamos que a maioria dos praticantes de atletismo de todos os distritos consideram-no irrelevante na motivação para a prática.

No item seguinte (16) verificamos que a tendência se inverte, sendo que agora a afirmação tem por parte da maioria dos atletas dos distritos uma propensão motivacional importante. Assim o fator doença torna-se num fator de importância motivacional transversal à maioria dos atletas dos distritos envolvidos no estudo.

Tabela 45. Fator - Manter a Saúde por distrito, valores percentuais.

Fator Manter a Saúde	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
7.Para ter um corpo saudável	C. Branco	2,9	5,9	2,9	23,5	38,2	26,5	0,0
	Coimbra	0,0	0,0	13,6	18,2	40,9	27,3	0,0
	Leiria	1,9	3,7	9,3	13,0	37,0	35,2	0,0
	Santarém	1,6	1,6	0,0	21,0	38,7	37,1	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	25,0	33,3	41,7	0,0
21.Porque pretendo manter uma boa saúde	C. Branco	8,8	2,9	11,8	23,5	23,5	26,5	2,9
	Coimbra	9,1	0,0	4,5	31,8	36,4	18,2	0,0
	Leiria	3,7	3,7	9,3	18,5	25,9	38,9	0,0
	Santarém	3,2	6,5	3,2	27,4	30,6	29,0	0,0
	Setúbal	0,0	8,3	8,3	25,0	41,7	16,7	0,0
35.Para me sentir mais saudável	C. Branco	8,8	0,0	17,6	23,5	20,6	29,4	0,0
	Coimbra	0,0	4,5	4,5	31,8	31,8	27,3	0,0
	Leiria	3,7	7,4	7,4	22,2	25,9	31,5	1,9
	Santarém	1,6	3,2	4,8	24,2	32,3	33,9	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	25,0	41,7	33,3	0,0

O fator manter a saúde é um dos fatores que não deixa dúvidas quanto à sua inclinação na importância motivacional, uma vez que a maioria das respostas considera os diferentes pontos como importantes independentemente dos distritos de proveniência.

Desta forma podemos dizer que é um fator que apresenta ser um importante motivo para a prática da modalidade para os atletas de todos os distritos envolvidos no estudo.

5.5.4 - Dimensão Motivos Relacionados com o Corpo

As tabelas que seguem são referentes aos motivos relacionados com o corpo e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Peso e Fator Aparência) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

O fator peso é composto por 4 pontos.

Tabela 46. Fator - Peso por distrito (valores percentuais).

Fator Peso	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
1.Para me manter elegante	C. Branco	29,4	5,9	17,6	26,5	11,8	5,9	2,9
	Coimbra	36,4	13,6	0,0	36,4	9,1	4,5	0,0
	Leiria	20,4	11,1	18,5	31,5	16,7	1,9	0,0
	Santarém	21,0	14,5	11,3	22,6	17,7	12,9	0,0
	Setúbal	8,3	8,3	25,0	25,0	16,7	16,7	0,0
15.Para perder peso	C. Branco	47,1	23,5	8,8	11,8	5,9	2,9	0,0
	Coimbra	45,5	13,6	9,1	27,3	0,0	4,5	0,0
	Leiria	42,6	9,3	16,7	14,8	9,3	7,4	0,0
	Santarém	43,5	17,7	6,5	12,9	11,3	8,1	0,0
	Setúbal	33,3	16,7	16,7	16,7	8,3	8,3	0,0
29.Para me ajudar a controlar o peso	C. Branco	32,4	20,6	20,6	11,8	8,8	5,9	0,0
	Coimbra	27,3	18,2	13,6	31,8	4,5	4,5	0,0
	Leiria	38,9	13,0	5,6	11,1	20,4	11,1	0,0
	Santarém	35,5	8,1	12,9	11,3	19,4	12,9	0,0
	Setúbal	16,7	16,7	16,7	16,7	16,6	16,6	0,0
43.Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	C. Branco	35,3	20,6	14,7	11,8	5,9	11,8	0,0
	Coimbra	18,2	13,6	18,2	22,7	22,7	4,6	0,0
	Leiria	29,6	11,1	14,8	20,4	13,0	9,3	1,9
	Santarém	24,2	12,9	14,5	24,2	9,7	12,9	1,6
	Setúbal	8,3	25,0	8,3	16,7	25,0	16,7	0,0

No fator peso, tabela 46, no ponto 1 a maioria dos atletas do distrito de Castelo Branco (52,9%) desvalorizam o ponto, contrariamente a maioria dos praticantes dos distritos de Santarém (53,2%) e Setúbal (58,4%) valorizam-no, já os atletas dos distritos de Coimbra e Leiria encontram-se igualmente divididos entre a valorização e desvalorização do ponto. Nos pontos 15 e 29 observa-se uma desvalorização demonstrada pela maioria dos atletas de todos os distritos, de realçar que os atletas do distrito de Setúbal no ponto 29 consideram o ponto irrelevante por um valor muito residual (50,1%). No último ponto, 43, constatamos que a maioria dos praticantes dos distritos de Castelo Branco, Leiria e Santarém desvalorizam-no, ao passo que a maioria dos atletas de Setúbal o valorizam enquanto a maioria dos atletas do distrito de Coimbra apresentam uma igualdade entre a importância e irrelevância do ponto.

Assim para os praticantes do distrito de Castelo Branco este parâmetro é irrelevante não servindo como fonte de motivação. Para os atletas dos restantes distritos em estudo observa-se valorizado.

Tabela 47. Fator - Aparência por distrito (valores percentuais).

Fator Aparência	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
4.Para me ajudar a parecer mais novo	C. Branco	55,9	11,8	17,6	8,8	0,0	0,0	5,9
	Coimbra	59,1	18,2	9,1	4,5	4,5	4,5	0,0
	Leiria	55,6	9,3	24,1	7,4	1,9	0,0	1,9
	Santarém	48,4	14,5	11,3	19,4	0,0	6,5	0,0
	Setúbal	16,7	16,7	33,3	8,3	8,3	8,3	8,3
18.Para ter um corpo bonito	C. Branco	29,4	17,6	8,8	26,5	8,8	8,8	0,0
	Coimbra	13,6	18,2	22,7	27,3	18,2	0,0	0,0
	Leiria	22,2	7,4	16,7	27,8	24,1	1,9	0,0
	Santarém	16,1	16,1	9,7	27,4	21,0	9,7	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	41,7	41,7	16,6	0,0	0,0
32.Para melhorar a minha aparência	C. Branco	29,4	23,5	14,7	14,7	14,7	2,9	0,0
	Coimbra	27,3	31,8	9,1	18,2	9,1	4,5	0,0
	Leiria	29,6	9,3	20,4	20,4	14,8	5,6	0,0
	Santarém	27,4	11,3	19,4	21,0	12,9	6,5	1,6
	Setúbal	8,3	25,0	25,0	33,3	8,3	0,0	0,0
44.Para ter um aspeto mais atrativo	C. Branco	35,3	23,5	8,8	20,6	2,9	8,8	0,0
	Coimbra	18,2	27,3	13,6	31,8	9,1	0,0	0,0
	Leiria	33,3	9,3	22,2	20,4	14,8	0,0	0,0
	Santarém	22,6	14,5	22,6	21,0	8,1	9,7	1,6
	Setúbal	8,3	25,0	8,3	25,0	25,0	8,3	0,0

O fator aparência é composto por 4 pontos, no primeiro “para me ajudar a parecer mais novo”, a maioria dos atletas dos distritos desvalorizam fortemente o ponto. No item 18, a maioria dos atletas dos distritos de Castelo Branco e Coimbra consideram-no irrelevante, contrariamente à maioria dos atletas dos restantes distritos que o consideram importante. Nos restantes pontos que compõem o fator são desvalorizados pela maioria dos atletas de todos os distritos em estudo.

5.5.5 - Dimensão Motivos de Condição Física

As tabelas que seguem são referentes aos motivos de condição física e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Força/Resistência e Fator Agilidade) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 48. Fator - Força/Resistência por distrito (valores percentuais).

Fator Força/Resistência	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
8.Para me fortalecer/ tornar mais robusto	C. Branco	5,8	11,8	20,6	20,6	20,6	20,6	0,0
	Coimbra	9,1	9,1	9,1	18,2	40,9	9,1	4,5

	Leiria	14,8	13,0	20,4	18,5	24,1	5,6	3,7
	Santarém	8,1	3,2	12,9	33,9	29,0	12,9	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	8,3	50,0	33,3	8,3	0,0
22.Para aumentar/ minha resistência	C. Branco	2,9	0,0	8,8	11,8	44,1	29,4	2,9
	Coimbra	9,1	9,1	9,1	13,6	40,9	18,2	0,0
	Leiria	9,3	1,9	14,8	20,4	24,1	29,6	0,0
	Santarém	1,6	1,6	6,5	9,7	22,6	58,1	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	16,7	50,0	33,3	0,0
36.Para me tornar mais forte	C. Branco	5,9	2,9	11,8	26,5	26,5	26,5	0,0
	Coimbra	0,0	4,5	18,2	22,7	22,7	31,8	0,0
	Leiria	7,4	7,4	16,7	18,5	24,1	22,2	3,7
	Santarém	0,0	3,2	9,7	16,1	30,6	40,3	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	0,0	41,7	33,3	25,0	0,0
47.Para desenvolver os músculos	C. Branco	8,8	5,9	14,7	23,5	17,6	29,4	0,0
	Coimbra	4,5	9,1	9,1	45,5	27,3	4,5	0,0
	Leiria	14,8	11,1	20,4	14,8	24,1	14,8	0,0
	Santarém	9,7	6,5	12,9	27,4	27,4	14,5	1,6
	Setúbal	0,0	0,0	25,0	25,0	33,3	16,7	0,0

O fator força/resistência traduz um dos muitos benefícios de atletismo, assim verificamos que os atletas de todos os distritos tendem a considerar este fator como sendo importante.

Assim constatamos que neste fator há valorização do fator no seu geral, sendo portanto um fator transversal aos atletas dos distritos.

Tabela 49. Fator - Agilidade por distrito (valores percentuais).

Fator Agilidade	Distrito	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
13.Para me manter/tornar mais ágil	C. Branco	5,9	11,8	5,9	26,5	38,2	11,8	0,0
	Coimbra	4,5	0,0	18,2	13,6	36,4	27,3	0,0
	Leiria	11,1	11,1	7,4	22,2	29,6	18,5	0,0
	Santarém	1,6	4,8	11,3	25,8	33,9	22,6	0,0
	Setúbal	0,0	0,0	8,3	33,3	33,3	25,0	0,0
27.Para manter a flexibilidade	C. Branco	8,8	11,8	29,4	23,5	11,8	14,7	0,0
	Coimbra	9,1	4,5	9,1	22,7	40,9	13,6	0,0
	Leiria	18,5	13,0	14,8	29,6	14,8	9,3	0,0
	Santarém	6,5	1,6	19,4	24,2	35,5	12,9	0,0
	Setúbal	8,3	0,0	8,3	25,0	41,7	16,7	0,0
41.Para me manter/tornar flexível	C. Branco	11,8	14,7	17,6	23,5	14,7	17,6	0,0
	Coimbra	9,1	13,6	22,7	12,7	22,7	9,1	0,0
	Leiria	24,1	13,0	14,8	25,9	13,0	9,3	0,0

Santarém	6,5	8,1	17,7	24,2	32,3	11,3	0,0
Setúbal	8,3	0,0	8,3	16,7	33,3	33,3	0,0

No fator agilidade, no primeiro ponto (13) encontramos a maioria dos atletas a considerarem o item importante, independentemente do distrito de proveniência. No ponto seguinte (27) apuramos a mesma tendência com a exceção dos atletas do distrito de Castelo Branco que apresentam uma igualdade percentual entre os graus de importância. Para finalizar o item 41 “para me manter/tornar flexível” a maioria dos atletas dos distritos de Castelo Branco, Santarém e Setúbal consideram o item importante, enquanto para a maioria atletas dos restantes distritos, Coimbra e Leiria classificam o ponto como sendo irrelevante para a motivação dos praticantes.

5.5.6. Dimensões por distrito

Neste ponto analisaremos a média e o desvio padrão das cinco dimensões analisadas anteriormente pelos distritos em estudo.

Tabela 50. Análise das dimensões por distrito (valores médios).

Dimensões	C. Branco		Coimbra		Leiria		Santarém		Setúbal	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Motivos Psicológicos	3,66	0,58	3,64	0,55	3,39	0,85	3,67	0,68	3,71	0,51
Motivos Interpessoais	3,04	0,80	3,30	0,63	2,82	1,02	3,11	0,77	3,02	0,80
Motivos de Saúde	2,07	1,01	2,23	1,04	2,35	0,93	2,38	0,89	2,68	0,71
Motivos Relacionados com o Corpo	1,61	1,23	1,74	1,25	1,86	1,31	2,04	1,24	2,45	1,07
Motivos de Condição Física	3,31	0,93	3,34	0,81	2,89	1,13	3,53	0,79	3,76	0,66

Analisando a tabela 50, onde encontramos os valores médios por dimensão motivacional constatamos que os motivos mais valorizados pelos atletas de todos os distritos são os motivos psicológicos e os motivos de condição física. Apesar dos valores referidos anteriormente, os atletas que menos valorizaram os motivos de condição física foram os de Leiria. Quanto aos motivos menos valorizados em todos os distritos são os motivos relacionados com o corpo e os motivos de saúde.

Desta forma podemos concluir que embora as realidades existentes nos diferentes distritos, as dimensões motivacionais dos praticantes são transversais entre si, pois atribuem a mesma ordem de dimensões motivacionais. A tabela indica que todos apresentam valores médios diferentes, porém não divergindo muito uns dos outros.

5.6 Análise dos dados da variável escalão

Neste ponto iremos proceder à análise descritiva de cada fator pertencente às cinco dimensões por escalão.

5.6.1 - Dimensão Motivos Psicológicos

As tabelas que seguem são referentes aos motivos psicológicos e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Stress, Fator Revitalização, Fator Prazer e Fator Desafio) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

O Fator Stress que se encontra englobado na dimensão de Motivos Psicológicos e é composta por 2 pontos.

Tabela 51. Fator - Stress por escalão (valores percentuais).

Fator Stress	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
6.Para poder pensar	Juvenis	27,0	21,6	10,8	24,3	16,2	0,0	0,0
	Juniores	23,0	6,6	23,0	23,0	13,1	9,8	,16
	Seniores	26,3	6,6	22,4	26,3	15,8	2,6	0,0
	Veteranos	20,0	10,0	10,0	30,0	20,0	10,0	0,0
34.Para ajudar a gerir/controlar o stress	Juvenis	0,0	27,0	8,1	24,3	18,9	21,6	0,0
	Juniores	8,2	14,8	6,6	23,0	29,5	18,0	0,0
	Seniores	9,2	3,9	11,8	30,3	23,7	21,1	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	10,0	60,0	30,0	0,0

No ponto 6, verificamos que a maioria dos atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores não consideram o ponto importante, enquanto a maioria dos atletas do escalão de veteranos com 60,0% (30,0%+20,0%+10,0%) o consideram de relevo para a prática de atletismo. No ponto 34 verifica-se que a maioria dos atletas de todos os escalões encara o item como relevante. De destacar o escalão de veteranos que demonstra que a afirmação é realmente importante com a cotação de 100%.

Assim constata-se que o fator stress na sua globalidade é pouco importante para os escalões de juvenis, juniores e seniores porém é importante para o escalão de veteranos.

Tabela 52. Fator - Revitalização por escalão (valores percentuais).

Fator Revitalização	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
3.Porque me faz sentir bem	Juvenis	0,0	0,0	0,0	16,2	18,9	64,9	0,0
	Juniores	1,6	0,0	4,9	6,6	23,0	63,9	4,5
	Seniores	1,3	0,0	3,7	2,6	28,9	63,2	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	70,0	10,0
17.Porque o exercício físico é revigorante	Juvenis	10,8	8,1	16,2	29,7	10,8	21,6	2,7
	Juniores	1,6	8,2	13,1	23,0	32,8	19,7	1,6
	Seniores	7,9	0,0	6,6	34,2	31,6	19,7	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	10,0	20,0	40,0	30,0	0,0

31. Para recarregar energias	Juvenis	5,4	27,0	8,1	18,9	27,0	13,5	0,0
	Juniores	9,8	11,5	8,2	32,8	19,7	18,0	0,0
	Seniores	11,8	5,3	6,6	25,0	27,6	23,7	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	10,0	30,0	50,0	10,0	0,0

No fator revitalização observamos que a maioria dos atletas de todos os escalões consideram todos os pontos como importantes para a prática do atletismo. De salientar que mesmo assim, esses valores têm destaque no escalão de veteranos.

Tabela 53. Fator - Prazer por escalão (valores percentuais).

Fator Prazer	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
9. Porque gosto da sensação de me exercitar	Juvenis	2,7	10,8	13,5	24,3	24,3	24,3	0,0
	Juniores	1,6	1,6	4,9	23,0	34,4	34,4	0,0
	Seniores	0,0	2,7	1,3	13,2	30,3	52,6	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	10,0	50,0	40,0	0,0
23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dele	Juvenis	0,0	0,0	8,1	13,5	35,1	43,2	0,0
	Juniores	0,0	3,3	4,9	24,6	26,2	41,0	0,0
	Seniores	0,0	0,0	1,3	11,8	38,2	48,7	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	20,0	30,0	50,0	0,0
37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	Juvenis	0,0	0,0	5,4	8,1	32,4	54,1	0,0
	Juniores	0,0	1,6	6,6	9,8	24,6	55,7	1,6
	Seniores	2,6	0,0	0,0	2,6	32,9	61,8	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	60,0	0,0
48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	Juvenis	0,0	5,4	8,1	10,8	32,4	43,2	0,0
	Juniores	1,6	3,3	4,9	23,0	36,1	31,1	0,0
	Seniores	2,6	3,9	1,3	23,7	34,2	32,9	1,3
	Veteranos	0,0	0,0	4,8	22,6	33,9	38,7	0,0

O fator prazer composto por 4 pontos e em todos eles observamos que a maioria dos atletas dos diferentes escalões os consideram como importantes para a prática do atletismo. De salientar que mesmo assim, esses valores têm destaque no escalão de veteranos, tendo obtido 100% de concordância nos pontos 9, 23 e 37. Dâmaso (2014) num estudo com jovens praticantes de futebol concluiu que os praticantes do escalão de juvenis e juniores mencionam este fator como sendo um dos mais importantes.

Tabela 54. Fator - Desafio por escalão (valores percentuais).

Fator - Desafio	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
14. Para ter objetivos a atingir	Juvenis	0,0	0,0	8,1	5,4	40,5	45,9	0,0

	Juniores	6,6	0,0	8,2	11,5	29,5	44,3	0,0
	Seniores	1,3	0,0	3,9	22,4	21,1	51,3	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	10,0	20,0	50,0	20,0	0,0
28. Porque me proporciona situações desafiantes	Juvenis	5,4	0,0	13,5	21,6	24,3	35,1	0,0
	Juniores	4,9	1,6	4,9	24,6	26,2	37,7	0,0
	Seniores	1,3	0,0	2,6	13,2	40,8	42,1	0,0
	Veteranos	10,0	0,0	0,0	10,0	50,0	30,0	0,0
42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	Juvenis	2,7	8,1	16,2	24,3	32,4	16,2	0,0
	Juniores	3,3	6,6	3,3	26,2	34,4	26,2	0,0
	Seniores	2,6	1,3	13,2	14,5	32,9	35,5	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	30,0	50,0	20,0	0,0
46. Porque quero ter uma carreira desportiva	Juvenis	13,5	10,8	10,8	13,5	13,5	37,8	0,0
	Juniores	13,1	4,9	23,0	23,0	11,5	24,6	0,0
	Seniores	15,8	13,2	17,1	15,8	15,8	22,4	0,0
	Veteranos	50,0	10,0	10,0	0,0	30,0	00,0	0,0
51. Para me comparar comigo mesmo/a	Juvenis	16,2	5,4	21,6	10,8	16,2	29,7	0,0
	Juniores	13,1	8,2	11,5	27,9	14,8	24,6	0,0
	Seniores	7,9	9,2	6,6	21,1	23,7	31,6	0,0
	Veteranos	10,0	20,0	0,0	20,0	40,0	10,0	0,0

Para terminar os motivos psicológicos observamos o fator desafio, onde verificamos nos pontos 14, 28, 42 e 51 que a maioria dos atletas de todos os escalões os consideram importantes como motivação para a prática do atletismo. Chegando o escalão de veteranos a ter no ponto 42, um total de 100% de concordância. No ponto “46” “porque quero ter uma carreira desportiva”, encontramos diferenças entre os escalões, sendo importante para a maioria dos atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores, apesar de neste último escalão haver uma percentagem elevada de atletas que consideram este ponto pouco importante, acentuando-se este fato no escalão de veteranos onde a maioria considera este ponto pouco importante.

5.6.2. Dimensão dos Motivos Interpessoais

As tabelas que seguem são referentes aos motivos interpessoais e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Reconhecimento Social, Fator Afiliação, Fator Competição) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Com o fator reconhecimento iniciamos a análise aos motivos interpessoais, este é o primeiro fator que compõe esta dimensão motivacional e é composto por 5 pontos.

Tabela 55 Fator - Reconhecimento por escalão (valores percentuais).

Reconhecimento Social	Escalões	Escala (%)							
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR	
5.Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	Juvenis	27,0	21,6	13,5	21,6	8,1	2,7	5,4	
	Juniores	24,6	16,4	16,4	19,7	9,8	13,1	0,0	
	Seniores	19,7	13,2	26,3	17,1	13,2	10,5	0,0	
	Veteranos	40,0	30,0	10,0	10,0	10,0	0,0	0,0	
19.Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	Juvenis	40,5	21,6	18,9	5,4	10,8	2,7	0,0	
	Juniores	37,7	11,5	18,0	24,6	6,6	1,6	0,0	
	Seniores	31,6	15,8	15,8	15,8	15,8	5,3	0,0	
	Veteranos	20,0	0,0	10,0	20,0	40,0	10,0	0,0	
20.Para ser reconhecido/a pelos outros.	Juvenis	29,7	13,5	35,1	13,5	8,1	0,0	0,0	
	Juniores	31,1	14,8	19,7	14,8	13,1	6,6	0,0	
	Seniores	38,9	11,1	16,7	11,1	14,8	7,4	0,0	
	Veteranos	30,0	20,0	20,0	10,0	10,0	10,0	0,0	
33.Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	Juvenis	16,2	27,0	16,2	24,3	8,1	8,1	0,0	
	Juniores	21,3	9,8	14,8	23,0	16,4	14,8	0,0	
	Seniores	17,1	18,4	7,9	27,6	17,1	11,8	0,0	
	Veteranos	10,0	20,0	10,0	30,0	20,0	10,0	0,0	
45.Para alcançar coisas que os outros não conseguem	Juvenis	10,8	24,3	8,1	18,9	18,9	18,9	0,0	
	Juniores	27,9	16,4	11,5	19,7	9,8	13,1	1,6	
	Seniores	23,8	14,5	18,4	14,5	14,5	14,5	0,0	
	Veteranos	10,0	10,0	30,0	50,0	0,0	0,0	0,0	

Na tabela 55, encontramos os dados referentes ao fator reconhecimento social. Verificamos no primeiro ponto (5) que a maioria dos atletas de todos os escalões considera o fator pouco importante. No ponto 19, a maioria dos atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores consideram ser pouco importante, enquanto a maioria dos atletas do escalão de veteranos o consideram importante como motivo para a prática. No ponto 20 apura-se que a maioria os atletas dos quatro escalões concorda em classificar maioritariamente a afirmação como sendo pouco relevante. No ponto 33, “para sere reconhecido pelas prestações/realizações” a maioria dos atletas do escalão de juvenis respondeu ser pouco importante, invés surge a maioria dos atletas dos restantes escalões que consideram ser importante. No item 45 verifica-se o inverso do item 33, ou seja neste caso é a maioria dos atletas do escalão de juvenis que consideram-no importante ao passo que a maioria dos atletas dos escalões de juniores e seniores rejeitam a sua importância, no escalão de veteranos vemos uma igualdade entre os atletas no grau de importância.

Dâmaso (2014) num estudo com jovens praticantes de futebol concluiu que os praticantes do escalão de juvenis e juniores mencionam este fator como sendo um dos mais importantes.

Tabela 56. Fator - Afiliação por escalão (valores percentuais).

Fator - Afiliação	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
10.Para passar tempo com os amigos	Juvenis	5,4	8,1	27,0	13,5	29,7	16,2	0,0
	Juniores	4,9	0,0	19,7	29,5	31,1	14,8	0,0
	Seniores	7,9	7,9	7,9	28,9	36,8	10,5	0,0
	Veteranos	10,0	0,0	10,0	30,0	30,0	20,0	0,0
24.Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	Juvenis	2,7	16,2	13,5	10,8	27,0	24,3	5,4
	Juniores	1,3	3,3	14,8	23,0	34,4	23,0	0,0
	Seniores	1,3	6,6	9,2	26,3	34,2	22,4	0,0
	Veteranos	10,0	0,0	10,0	30,0	40,0	10,0	0,0
30.Para aumentar o nível de autoconfiança	Juvenis	2,7	10,8	18,9	32,4	18,9	16,2	0,0
	Juniores	8,2	8,2	8,2	29,5	31,1	14,8	0,0
	Seniores	11,8	5,3	10,5	25,0	26,3	21,1	0,0
	Veteranos	0,0	10,0	10,0	20,0	30,0	30,0	0,0
38.Para me divertir estando ativo com outras pessoas	Juvenis	0,0	2,7	10,8	21,6	24,3	40,5	0,0
	Juniores	1,6	1,6	11,5	23,0	34,4	27,9	0,0
	Seniores	6,6	2,6	6,6	13,2	47,4	23,7	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	10,0	20,0	20,0	50,0	0,0
49.Para fazer novos amigos	Juvenis	2,7	8,1	13,5	24,3	32,4	18,7	0,0
	Juniores	4,9	8,2	14,8	26,2	16,4	29,5	0,0
	Seniores	6,6	7,9	6,6	28,9	32,9	17,1	0,0
	Veteranos	10,0	0,0	10,0	20,0	30,0	30,0	0,0

No fator afiliação, tabela 56, apuramos que a maioria dos atletas dos quatro escalões considera os pontos que compõem o fator importante. Concluimos assim que o fator afiliação é importante para os escalões, independentemente da idade este fator é uma forte motivação para que os atletas pratiquem atletismo.

Tabela 57. Fator - Competição por escalão (valores percentuais).

Fator Competição	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
12.Porque gosto de tentar ganhar/vencer	Juvenis	2,7	2,7	10,8	24,3	29,7	29,7	0,0
	Juniores	6,6	8,2	4,9	19,7	36,1	23,0	1,6
	Seniores	1,3	5,3	5,3	26,3	22,4	39,5	0,0
	Veteranos	10,0	10,0	10,0	0,0	40,0	30,0	0,0
26.Porque gosto de competir	Juvenis	2,7	2,7	13,5	8,1	35,1	37,8	0,0
	Juniores	1,6	6,6	8,2	18,0	21,3	44,3	0,0
	Seniores	0,0	0,0	1,3	21,1	26,3	51,3	0,0
	Veteranos	10,0	0,0	10,0	10,0	10,0	60,0	0,0
40.Porque gosto da	Juvenis	2,7	5,4	16,2	18,9	18,9	37,8	0,0

competição física	Juniores	4,9	6,6	4,9	14,8	19,7	49,2	0,0
	Seniores	2,6	2,6	3,9	17,1	32,9	40,8	0,0
	Veteranos	10,0	0,0	10,0	10,0	10,0	50,0	10,0
50. Porque acho que o exercício físico é divertido, especialmente quando envolve competição	Juvenis	0,0	5,4	13,5	16,2	24,3	40,5	0,0
	Juniores	3,3	0,0	9,8	19,7	31,1	36,1	0,0
	Seniores	2,6	3,9	1,3	21,1	32,9	38,2	0,0
	Veteranos	10,0	0,0	0,0	20,0	50,0	20,0	0,0

No fator competição é constituído por quatro pontos, em todos vemos que a maioria dos atletas dos escalões considera os itens importantes, atribuído dessa forma um grau de importância e de motivação para os praticantes de atletismo.

5.6.3 - Dimensão Motivos Saúde

As tabelas que seguem são referentes aos motivos saúde e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Saúde, Fator Doença e Fator Manter a Saúde) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

O fator saúde é composto por três pontos diferentes.

Tabela 58. Fator - Saúde por escalão (valores percentuais).

Fator - Saúde	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
11. Porque o meu médico me aconselhou	Juvenis	78,4	10,8	2,7	2,7	2,7	2,7	0,0
	Juniores	65,6	14,8	9,8	6,6	1,6	0,0	1,6
	Seniores	81,6	11,8	1,3	3,9	1,3	0,0	0,0
	Veteranos	60,0	10,0	0,0	20,0	10,0	0,0	0,0
25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	Juvenis	51,4	13,5	16,2	8,1	5,4	5,4	0,0
	Juniores	62,3	14,8	6,6	8,2	6,6	1,6	0,0
	Seniores	53,9	10,5	15,8	11,8	5,3	2,6	0,0
	Veteranos	40,0	20,0	10,0	0,0	20,0	10,0	0,0
39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	Juvenis	51,4	24,3	10,8	2,7	0,0	10,8	0,0
	Juniores	49,2	16,4	9,8	18,0	0,0	6,6	0,0
	Seniores	39,5	25,0	13,2	13,2	7,9	1,3	0,0
	Veteranos	40,0	20,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0

Observa-se que a maioria dos atleta dos escalões consideram os diferentes itens pouco importante e conseqüentemente o fator. Concluindo que independentemente dos escalões a desvalorização do fator é comum e bastante acentuada.

Tabela 59. Fator - Doença por escalão (valores percentuais).

Fator -Doença			Escalões	Escala (%)						
				NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
2.Para evitar ficar doente		ficar	Juvenis	37,8	16,2	13,5	10,8	10,8	8,1	2,7
			Juniores	29,5	19,7	13,1	21,3	11,5	3,3	1,6
			Seniores	34,2	9,2	18,4	23,7	11,8	2,6	0,0
			Veteranos	20,0	0,0	10,0	20,0	10,0	30,0	10,0
16.Para prevenir problemas de saúde		prevenir	Juvenis	24,3	16,2	13,5	16,2	5,4	21,6	0,0
			Juniores	11,5	13,1	19,7	26,2	14,8	14,8	0,0
			Seniores	21,1	10,5	7,9	23,7	27,6	9,2	0,0
			Veteranos	0,0	0,0	0,0	30,0	50,0	20,0	0,0

O fator doença, tabela 59, verificamos que é composto por 2 pontos, no primeiro a maioria dos atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores tendem a desvalorizar o ponto mas a maioria dos atletas do escalão de veteranos contradizem essa tendência ao valorizarem-no. No item 16, segunda afirmação, constatamos que a maioria dos praticantes do escalão de juvenis desvaloriza o ponto, ao passo que a maioria atletas dos restantes escalões atribuem importância ao ponto.

Tabela 60. Fator - Manter a Saúde por escalão (valores percentuais).

Fator Manter a Saúde		Escalões	Escala (%)						
			NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
7.Para ter um corpo saudável		Juvenis	0,0	8,1	2,7	29,7	29,7	29,7	0,0
		Juniores	0,0	1,6	4,9	16,4	44,3	32,8	0,0
		Seniores	3,9	1,3	6,6	15,8	39,5	32,9	0,0
		Veteranos	0,0	0,0	0,0	20,0	20,0	60,0	0,0
21.Porque pretendo manter uma boa saúde		Juvenis	2,7	5,4	13,5	16,2	24,3	35,1	2,7
		Juniores	6,6	4,9	4,9	29,5	31,1	23,0	0,0
		Seniores	5,3	3,9	6,6	26,3	28,9	28,9	0,0
		Veteranos	0,0	0,0	0,0	10,0	40,0	50,0	0,0
35.Para me sentir mais saudável		Juvenis	0,0	10,8	16,2	27,0	16,2	29,7	0,0
		Juniores	3,3	3,3	9,8	23,0	27,9	32,8	0,0
		Seniores	5,3	1,3	2,6	26,3	32,9	30,3	1,3
		Veteranos	0,0	0,0	0,0	10,0	50,0	40,0	0,0

O fator manter a saúde contempla 3 afirmações, em todas a maioria dos atletas dos escalões considera ser importante. Assim verificamos que é transversal aos praticantes dos quatro escalões a classificação de importante para o fator manter a saúde.

5.5.4 - Dimensão Motivos Relacionados com o Corpo

As tabelas que se seguem são referentes aos motivos relacionados com o corpo e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Peso e Fator Aparência) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 61. Fator - Peso por escalão (valores percentuais).

Fator Peso	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
1.Para me manter elegante	Juvenis	18,9	18,9	18,9	24,3	2,7	13,5	2,7
	Juniores	29,5	9,8	9,8	29,5	16,4	4,9	0,0
	Seniores	23,7	9,2	13,2	28,9	19,7	5,3	0,0
	Veteranos	0,0	10,0	30,0	20,0	20,0	20,0	0,0
15.Para perder peso	Juvenis	45,9	18,9	10,8	8,1	5,4	10,8	0,0
	Juniores	44,3	11,5	8,2	18,0	11,5	6,6	0,0
	Seniores	46,1	14,5	14,5	15,8	5,3	3,9	0,0
	Veteranos	10,0	40,0	0,0	20,0	20,0	10,0	0,0
29.Para me ajudar a controlar o peso	Juvenis	27,0	21,6	13,5	10,8	13,5	13,5	0,0
	Juniores	39,3	9,8	6,6	16,4	16,4	11,5	0,0
	Seniores	35,5	10,5	17,1	14,5	14,5	7,9	0,0
	Veteranos	10,0	30,0	10,0	10,0	30,0	10,0	0,0
43.Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorías	Juvenis	24,3	16,2	27,0	10,8	5,4	16,2	0,0
	Juniores	32,8	16,4	9,8	19,7	11,5	8,2	1,6
	Seniores	23,7	13,2	11,8	26,3	13,2	10,5	1,3
	Veteranos	10,0	10,0	20,0	10,0	40,0	10,0	0,0

Na tabela 61, verificamos os dados referentes ao fator peso que é composto por 4 pontos. No ponto 1, a maioria dos atletas do escalão de juvenis (56,7%) consideram ser pouco importante enquanto a maioria dos restantes escalões consideram-no importante. Nos pontos seguintes “para perder peso” e “para me ajudar a controlar o peso” observamos que a maioria dos praticantes do escalão de veteranos se encontram divididos entre o grau de importância, para a maioria dos restantes escalões consideram-nas irrelevante. No ponto 43 constatamos que a maioria dos atletas dos escalões de juvenis e juniores o desvalorizam, contrariamente aos atletas dos escalões de seniores e veteranos que o consideram importante para a prática da modalidade.

Tabela 62. Fator - Aparência por escalão (valores percentuais).

Fator Aparência	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
4.Para me ajudar a parecer mais	Juvenis	67,6	8,1	8,1	8,1	2,7	2,7	0,0

novo	Juniores	55,7	11,5	18,0	11,5	1,6	1,6	0,0
	Seniores	46,1	15,8	19,7	11,8	1,3	2,6	2,9
	Veteranos	0,0	20,0	30,0	20,0	10,0	20,0	0,0
18.Para ter um corpo bonito	Juvenis	21,6	13,5	18,9	18,9	10,8	16,0	0,0
	Juniores	21,3	18,0	11,5	29,5	18,0	1,6	0,0
	Seniores	18,4	10,5	18,4	28,9	19,7	3,9	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	50,0	50,0	0,0	0,0
32.Para melhorar a minha aparência	Juvenis	32,4	16,2	16,2	8,1	24,3	2,7	0,0
	Juniores	25,0	19,7	18,4	19,7	9,2	6,6	1,3
	Seniores	29,6	9,3	20,4	20,4	14,8	5,6	0,0
	Veteranos	0,0	20,0	20,0	30,0	10,0	20,0	0,0
44.Para ter um aspeto mais atrativo	Juvenis	21,6	21,6	21,6	10,8	8,1	13,5	2,7
	Juniores	41,0	9,8	16,4	23,0	8,2	1,6	0,0
	Seniores	19,7	19,7	19,7	25,0	10,5	5,3	0,0
	Veteranos	10,0	20,0	0,0	40,0	30,0	0,0	0,0

Nos dados do fator aparência, no primeiro ponto a maioria dos atletas dos escalões de juvenis, juniores e seniores consideram-no irrelevante, ao passo que os atletas do escalão de veteranos se encontram divididos no grau de importância. No item 18, vemos que a maioria dos praticantes juvenis e juniores encaram-no como pouco importante ao passo que a maioria dos atletas seniores e veteranos lhe atribuem importância. Nos pontos 32 e 44, a maioria dos atletas do escalão de veteranos considera-os importantes contrariamente à maioria dos atletas dos restantes escalões

5.6.5 - Dimensão Motivos de Condição Física

As tabelas que seguem são referentes aos motivos de condição física e estão separadas pelos diferentes fatores (Fator Força/Resistência e Fator Agilidade) que por sua vez são compostos por diferentes pontos.

Tabela 63. Fator - Força/Resistência por escalão (valores percentuais).

Fator Força/Resistência	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
8.Para me fortalecer/ tornar mais robusto	Juvenis	10,8	13,5	21,6	13,5	24,3	13,5	2,7
	Juniores	8,2	11,5	14,8	31,1	23,0	9,8	1,6
	Seniores	10,5	3,9	15,8	28,9	28,9	11,8	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	20,0	60,0	10,0	10,0
22.Para aumentar/ melhorar a minha resistência	Juvenis	2,7	0,0	5,4	10,8	29,7	48,6	2,7
	Juniores	4,9	1,6	11,5	16,4	26,2	39,3	0,0
	Seniores	5,3	5,3	10,5	14,5	32,9	31,6	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	10,0	50,0	40,0	0,0

36.Para me tornar mais forte	Juvenis	2,7	10,8	10,8	18,9	24,3	32,4	0,0
	Juniores	3,3	4,9	14,8	26,2	23,0	26,2	1,6
	Seniores	3,9	1,3	13,2	18,4	30,3	31,6	1,3
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	20,0	40,0	40,0	0,0
47.Para desenvolver os músculos	Juvenis	8,1	10,8	16,2	16,2	21,6	27,0	0,0
	Juniores	8,2	8,2	11,5	21,3	32,8	18,0	0,0
	Seniores	13,2	6,6	17,1	28,9	21,1	11,8	1,3
	Veteranos	0,0	0,0	30,0	50,0	20,0	0,0	0,0

Conforme podemos verificar na tabela 63, o fator força/resistência é composto por 4 afirmações em todas elas vemos que a maioria dos atletas dos escalões considera-as importantes. Assim destacamos o fator como sendo mais um dos motivos que mais leva à prática de atletismo e com maior importância para os escalões, sendo indiferente o escalão etário.

Tabela 64. Fator - Agilidade por escalão (valores percentuais).

Fator Agilidade	Escalões	Escala (%)						
		NV	PV	RV	SV	MV	CV	SR
13.Para me manter/tornar mais ágil	Juvenis	5,4	13,5	13,5	24,3	37,8	5,4	0,0
	Juniores	6,6	3,3	8,2	26,2	36,1	19,7	0,0
	Seniores	5,3	7,9	9,2	22,4	30,3	25,0	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	10,0	20,0	30,0	40,0	0,0
27.Para manter a flexibilidade	Juvenis	2,7	18,9	21,6	18,9	27,0	10,8	0,0
	Juniores	14,8	4,9	18,0	21,3	27,9	13,1	0,0
	Seniores	13,2	3,9	18,4	32,9	22,4	9,2	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	20,0	40,0	40,0	0,0
41.Para me manter/tornar flexível	Juvenis	5,4	21,6	18,9	18,9	21,6	13,5	0,0
	Juniores	18,0	4,9	19,7	23,0	23,0	11,5	0,0
	Seniores	13,2	3,9	18,4	32,9	22,4	9,2	0,0
	Veteranos	0,0	0,0	0,0	20,0	50,0	30,0	0,0

No fator agilidade a maioria dos atletas dos escalões tendem a concordar com os pontos, classificando-os como importante. Assim verifica-se que o fator é transversal aos escalões com todos a concordarem com a importância do mesmo.

5.6.6. Dimensões por escalão

Neste ponto analisaremos a média e o desvio padrão das cinco dimensões analisadas anteriormente pelos distritos em estudo.

Tabela 65. Análise descritiva das dimensões por escalão (valores médios).

Dimensões	Juvenis		Juniões		Seniores		Veteranos	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Motivos Psicológicos	3,43	0,76	3,52	0,78	3,68	0,61	3,75	0,46
Motivos Interpessoais	2,93	0,76	3,00	0,94	3,09	0,79	3,09	1,14
Motivos de Saúde	2,21	1,08	2,29	0,85	2,28	0,91	3,14	0,76
Motivos Relacionados com o Corpo	1,86	1,31	1,75	1,25	1,91	1,23	2,83	1,03
Motivos de Condição Física	3,27	0,92	3,28	1,00	3,23	0,96	4,03	0,52

Analisando a tabela 65, onde encontramos os valores médios por dimensão motivacional constatamos que os motivos mais valorizados pelos atletas de todos os escalões são os motivos psicológicos e os motivos de condição física. Quanto aos motivos menos valorizados em todos os escalões são os motivos relacionados com o corpo e os motivos de saúde à exceção do escalão de veteranos, onde os motivos de saúde são os terceiros mais valorizados.

Os resultados demonstram um padrão próximo entre os escalões de juvenis, juniores e seniores, no entanto encontramos valores diferentes no escalão de veteranos, a começar pelos motivos mais valorizados (condição física), superior a todos os outros escalões. Os motivos de saúde e relacionados com o corpo são também mais valorizados pelos atletas do escalão de veteranos quando comparados com os atletas dos restantes escalões. Os valores apresentados demonstram que no escalão de veteranos as motivações para a prática do atletismo são diferentes dos atletas dos restantes escalões, uma vez que as preocupações com a condição física, o seu estado de saúde e os motivos relacionados com o corpo começam a ser motivo de maiores preocupações.

5.7 Análise Inferencial

Neste ponto da apresentação dos resultados, procedemos à análise inferencial que nos permitirá verificar se as hipóteses de estudo se confirmam, ou não. Assim, como foi referido recorreremos à análise estatística. Os elementos da amostra estão divididos por género, por distrito e por escalão. Tornando-se essencial avaliar e analisar a existência ou não de diferenças significativas entre as variáveis em estudo.

5.7.1. Por género^{1,2}

Neste ponto iremos proceder à análise da existência ou não de diferenças significativas entre os géneros.

¹ Utilizado o teste não paramétrico Mann-Whitney.

² Utilização do teste paramétrico T-Student

Tabela 66. Teste à normalidade das dimensões motivacionais por género.

Motivos	Masculino			Feminino		
	Kolmogorov-Smirnov			Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivos psicológicos	0,087	113	0,036	0,079	71	0,200
Motivos interpessoais	0,072	113	0,200	0,066	71	0,200
Motivos de saúde	0,070	113	0,200	0,119	71	0,015
Motivos relacionados com o corpo	0,097	113	0,011	0,092	71	0,200
Motivos de condição física	0,091	113	0,021	0,103	71	0,057

Como mostra a tabela 66, o teste utilizado para verificar a normalidade da amostra face às variáveis dependentes foi o teste de Kolmogorov-Smirnov. De acordo com os valores do teste verificamos que: a variável “Motivos psicológicos” não tem distribuição normal no género masculino e tem distribuição normal no género feminino; a variável “Motivos interpessoais” tem distribuição normal em ambos os géneros; a variável “Motivos de saúde” tem distribuição normal no género masculino e não tem distribuição normal no género feminino; a variável “Motivos relacionados com o corpo” não tem distribuição normal no género masculino e tem distribuição normal no género feminino; a variável “Motivos de condição física” não tem distribuição normal em ambos os géneros.

Como consequência destes resultados concluímos que para testar a existência de diferenças estatisticamente significativas motivadas pelo género, teremos que usar o teste paramétrico T-Student no caso da variável “Motivos interpessoais” e o teste não paramétrico de Mann-Whitney para as restantes variáveis.

Tabela 67. Média e nível de significância das comparações das dimensões motivacionais entre géneros.

Dimensão	Género	Média	Sig
Motivos Psicológicos	Feminino	3,60	0,785
	Masculino	3,57	
Motivos Interpessoais ²	Feminino	2,87	0,04
	Masculino	3,13	
Motivos de Saúde	Feminino	2,26	0,631
	Masculino	2,35	
Motivos Relacionados com o Corpo	Feminino	2,04	0,317
	Masculino	1,81	
Motivos de Condição Física	Feminino	3,15	0,109
	Masculino	3,38	

² Utilização do teste paramétrico T-Student.

Pelo valor de significância (sig.) observa-se que apenas os motivos interpessoais apresentam diferenças estatisticamente significativas entre géneros, pois $\alpha < 0,05$ neste caso mais específico, $0,04 < 0,05$. As diferenças mostram que é o género masculino que mais valoriza esta dimensão, uma vez que a sua média é maior. É possível ainda verificar que os motivos psicológicos são os que apresentam uma média mais elevada com o valor no género masculino a fixar-se em 3,60 e no género feminino em 3,57, contrariamente aos motivos relacionados com o corpo que apresentam os valores médios mais baixos com 2,04 para os rapazes e 1,81 para as raparigas.

5.7.2. Por distrito³

Neste ponto iremos verificar se a hipótese de haver diferenças estatisticamente significativas entre os distritos de proveniência se confirma ou não.

Tabela 68. Teste de normalidade às dimensões motivacionais por distrito.

	Castelo Branco -			Leiria -			Santarém -		
	Kolmogorov-Smirnov	Statistic	df	Kolmogorov-Smirnov	Statistic	df	Kolmogorov-Smirnov	Statistic	df
Motivos Psicológicos	0,135	34	0,117	0,090	54	0,200	0,106	62	0,082
Motivos Interpessoais	0,126	34	0,186	0,072	54	0,200	0,064	62	0,200
Motivos de Saúde	0,073	34	0,200	0,138	54	0,012	0,064	62	0,200
Motivos relacionados com o corpo	0,141	34	0,083	0,106	54	0,188	0,108	62	0,067
Motivos de condição física	0,117	34	0,200	0,080	54	0,200	0,172	62	0,000

Após verificamos a normalidade para os géneros, foi a vez de testar a normalidade para os distritos, devido ao número de elementos da amostra dos distritos de Castelo Branco, Leiria e Santarém foi utilizado o teste Kolmogorov-Smirnov. Como anteriormente referido o teste Kolmogorov-Smirnov é um teste não-paramétrico utilizado quando a amostra é superior a 30 elementos.

Verificamos que apenas as variáveis “Motivos de Saúde”, no distrito de Leiria e “Motivos de condição física” no distrito de Santarém não têm distribuição normal.

Tabela 69. Teste à normalidade das dimensões motivacionais por distrito.

	Coimbra - Shapiro-Wilk			Setúbal - Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivos Psicológicos	0,921	22	0,078	0,972	12	0,930
Motivos Interpessoais	0,975	22	0,830	0,973	12	0,940

³ Utilização do teste não paramétrico Kruskal-Wallis

Motivos de Saúde	0,916	22	0,063	0,955	12	0,708
Motivos relacionados com o corpo	0,930	22	0,120	0,959	12	0,773
Motivos Condição Física	0,955	22	0,395	0,907	12	0,198

Nos casos dos distritos de Coimbra e Setúbal o teste utilizado para analisar a normalidade foi o Shapiro-Wilk, um teste paramétrico utilizável para amostras inferiores a 30 elementos como anteriormente referido.

Verificamos que todas as variáveis apresentam distribuição normal nos distritos de Coimbra e Setúbal.

O estudo efetuado à normalidade das variáveis por distrito leva-nos a concluir que, para testar a existência de diferenças estatisticamente significativas motivadas pelo distrito teremos que utilizar a Análise de Variância paramétrica (ANOVA) nas variáveis “Motivos Psicológicos”, “Motivos Interpessoais” e “Motivos relacionados com o corpo”. Relativamente às variáveis “Motivos de Saúde” e “Motivos Condição Física” temos que utilizar o teste não paramétrico de Kruskal-Wallis.

Tabela 70. Nível de significância das comparações entre as regiões das dimensões.

Dimensões	Distrito	Média	Sig
Motivos Psicológicos ⁴	Castelo Branco	3,67	0,341
	Coimbra	3,64	
	Leiria	3,39	
	Santarém	3,67	
	Setúbal	3,71	
Motivos Interpessoais ⁴	Castelo Branco	3,04	0,203
	Coimbra	3,30	
	Leiria	2,82	
	Santarém	3,11	
	Setúbal	3,02	
Motivos de Saúde ⁴	Castelo Branco	2,07	0,220
	Coimbra	2,23	
	Leiria	2,35	
	Santarém	2,38	
	Setúbal	2,68	
Motivos Relacionados com o Corpo ⁵	Castelo Branco	1,61	0,244
	Coimbra	1,74	
	Leiria	1,86	
	Santarém	2,04	

⁴ Utilização do teste não paramétrico Kruskal-Wallis

⁵ Utilização do teste não paramétrico Kruskal-Wallis

	Setúbal	2,45	
	Castelo Branco	3,31	
	Coimbra	3,34	
Motivos de Condição Física ³	Leiria	2,89	0,005
	Santarém	3,53	
	Setúbal	3,76	

Pelo valor de significância (sig.) observa-se que apenas os Motivos de Condição Física apresentam diferenças estatisticamente significativas entre os distritos, pois $\alpha < 0,05$ neste caso mais específico, $0,005 < 0,05$. Detetamos ainda que entre os distritos é Setúbal que apresenta a média mais elevada, enquanto Leiria apresenta a média mais baixa.

5.7.3. Por escalão³

Neste ponto vamos verificar se há diferenças estatisticamente significativas entre os escalões nas dimensões motivacionais.

Tabela 71. Teste à normalidade das dimensões motivacionais por escalão.

Dimensões	Escalões	Kolmogorov-Smirnov		
		Statistic	Df	Sig.
Motivos Psicológicos	Juvenil	0,178	37	0,005
	Júnior	0,070	61	0,200
	Sénior	0,102	76	0,049
Motivos Interpessoais	Juvenil	0,120	37	0,200
	Júnior	0,119	61	0,031
	Sénior	0,088	76	0,200
Motivos de Saúde	Juvenil	0,178	37	0,005
	Júnior	0,107	61	0,082
	Sénior	0,084	76	0,200
Motivos relacionados com o corpo	Juvenil	0,157	37	0,022
	Júnior	0,103	61	0,173
	Sénior	0,089	76	0,200
Motivos Condição Física	Juvenil	0,140	37	0,066
	Júnior	0,096	61	0,200
	Sénior	0,112	76	0,019

Foram ainda realizados os testes de normalidade das dimensões motivacionais por escalão etário, uma vez mais foram utilizados dois testes de normalidade de acordo com o número de elementos que cada escalão apresenta. Assim para os escalões de juvenil, júnior e sénior utilizamos o teste não-paramétrico Kolmogorov-Smirnov ($n > 30$).

De acordo com os valores do teste verificamos que: a variável “Motivos psicológicos” não tem distribuição normal nos escalões Juvenil e Sénior; a variável “Motivos interpessoais” não tem distribuição normal no escalão Júnior; a variável “Motivos de saúde” não tem distribuição normal no escalão Juvenil; a variável

“Motivos relacionados com o corpo” não tem distribuição normal no escalão Juvenil; a variável “Motivos de condição física” não tem distribuição normal no escalão Sénior.

Desta forma, por em todas as dimensões motivacionais existir pelo menos um escalão em que não se verifica a normalidade da distribuição, teremos que testar a existência de diferenças estatisticamente significativas motivadas pelo escalão com recurso ao teste não paramétrico de Kruskal-Wallis.

Tabela 72. Teste à normalidade das dimensões motivacionais por escalão.

Dimensões	Veterano - Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Motivos Psicológicos	0,886	10	0,151
Motivos Interpessoais	0,915	10	0,321
Motivos de Saúde	0,881	10	0,135
Motivos relacionados com Corpo	0,914	10	0,306
Motivos de Condição Física	0,907	10	0,263

Para o escalão de veteranos utilizou-se o teste paramétrico Shapiro-Wilk por o número de elementos da amostra ser de 10 pessoas ($n < 30$).

Neste escalão todas as variáveis têm distribuição normal.

Desta forma, testada a normalidade das variáveis nos vários escalões e porque em todas as dimensões motivacionais existe pelo menos um escalão em que não se verifica a normalidade da distribuição, teremos que testar a existência de diferenças estatisticamente significativas motivadas pelo escalão com recurso ao teste não paramétrico de Kruskal-Wallis.

Tabela 73. Diferenças entre as dimensões por escalão.

Dimensões	Escalão	Média	Sig
Motivos Psicológicos	Juvenil	3,43	0,315
	Júnior	3,52	
	Sénior	3,68	
	Veterano	3,75	
Motivos Interpessoais ⁶	Juvenil	2,93	0,795
	Júnior	3,00	
	Sénior	3,09	
	Veterano	3,09	
Motivos de Saúde	Juvenil	2,21	0,037
	Júnior	2,29	

⁶ Utilização do teste paramétrico Anova.

	Sénior	2,28	
	Veterano	3,14	
Motivos Relacionados com o Corpo	Juvenil	1,86	
	Júnior	1,75	
	Sénior	1,91	0,109
	Veterano	2,83	
Motivos de Condição Física	Juvenil	3,27	
	Júnior	3,28	
	Sénior	3,23	0,065
	Veterano	4,03	

Na tabela 67 apuramos o nível de significância (sig.) apenas nos motivos de saúde apresentam diferenças estatisticamente significativas entre os escalões, pois $\alpha < 0,05$ neste caso mais específico, $0,037 < 0,05$. Com os atletas do escalão de veteranos a apresentarem a média mais elevada (3,14) ao passo que os praticantes juvenis têm a média mais baixa (2,21).

6. Conclusões

Tendo em conta os objetivos do estudo aos quais procuramos dar resposta com este estudo e que foram:

- Conhecer as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas.
- Conhecer as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de acordo com o género.
- Conhecer as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de acordo com o escalão.
- Conhecer as motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de acordo com o distrito de proveniência.
- Saber se há diferenças estatisticamente significativas ao nível das motivações que levam à prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de acordo com as variáveis género, escalão e distrito de proveniência.

Apresentamos de seguida as seguintes conclusões:

Conclusões relativas à totalidade da amostra:

- Na dimensão motivos Psicológicos, os atletas evidenciaram que praticam atletismo porque os ajuda a gerir/controlar o stress, os faz sentir-se bem, porque o exercício é revigorante, permite carregar energias, porque gostam da sensação de se exercitarem, porque o exercício físico os satisfaz, gostam da experiência de fazer exercício físico e este permite que se sintam em forma, para ter objetivos a atingir e proporcionar situações desafiantes, para desenvolver capacidades pessoais, permite ter uma carreira desportiva e permite comparar-se consigo mesmo.
- Na dimensão motivos interpessoais, os atletas evidenciaram que praticam atletismo porque querem ser reconhecidos pelas suas prestações/realizações, para passar tempo com os amigos, para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico, para aumentar o nível de autoconfiança, para se divertirem estando ativos com outras pessoas, para fazerem novos amigos, porque gostam de vencer e competir e porque consideram que o exercício físico é divertido, especialmente quando envolve competição.
- Na dimensão motivos de saúde, os atletas evidenciaram que praticam atletismo para prevenir problemas de saúde, ter um corpo saudável, para manter uma boa saúde e para se sentirem mais saudáveis.
- Na dimensão motivos relacionados com o corpo, os atletas evidenciaram que praticam atletismo para se manterem elegantes e para terem um corpo bonito.
- Na dimensão motivos de condição física, os atletas evidenciaram que praticam atletismo para se fortalecerem/tornar mais robustos, para aumentar/melhorar a sua

resistência, para desenvolverem os músculos e tornarem mais fortes, melhorar a agilidade e manter a flexibilidade.

No que respeita à importância das diferentes dimensões concluímos que os motivos mais valorizados pelos atletas para a prática do atletismo são os motivos psicológicos e de condição física, enquanto os menos valorizados foram os motivos relacionados com o corpo e de saúde.

Conclusões relativas à variável género

- Na dimensão motivos psicológicos, os atletas evidenciaram que não há diferenças entre os géneros, tendo ambos referido que praticam atletismo porque os ajuda a gerir/controlar o stress, os faz sentir-se bem, porque o exercício é revigorante, permite carregar energias, porque gostam da sensação de se exercitarem, porque o exercício físico os satisfaz, gostam da experiência de fazer exercício físico e este permite que se sintam em forma, para ter objetivos a atingir e proporcionar situações desafiantes, para desenvolver capacidades pessoais, permite ter uma carreira desportiva e permite comparar-se consigo mesmo.

- Na dimensão motivos interpessoais, os atletas evidenciaram concordância nalguns motivos e discordância noutros. São motivos importantes para ambos os géneros: passar tempo com os amigos, tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico, aumentar o nível de autoconfiança, divertirem-se estando ativos com outras pessoas, fazerem novos amigos, por gostar de vencer e competir e porque consideram que o exercício físico é divertido, especialmente quando envolve competição. Por outro lado, os motivos relacionados com o reconhecimento pelas suas prestações/realizações e para alcançar o que os outros não conseguem, são motivos importantes para a maioria dos atletas masculinos, o que não acontece para a maioria das atletas do género feminino que não dá importância a estes 2 itens.

- Na dimensão motivos de saúde, os atletas evidenciaram que não há grandes diferenças entre os géneros, tendo ambos referido que praticam atletismo para prevenir problemas de saúde, ter um corpo saudável, para manter uma boa saúde e para se sentir mais saudável.

- Na dimensão motivos relacionados com o corpo, os atletas evidenciaram concordância e discordância. Ambos os géneros referem praticar atletismo para terem um corpo bonito. Por outro lado o motivo “para me manter elegante” é valorizado pela maioria das atletas pertencentes ao género feminino, o mesmo não acontecendo no género masculino.

- Na dimensão motivos de condição física, os atletas evidenciaram que não há grandes diferenças entre os géneros, tendo ambos referido que praticam atletismo para se fortalecerem/tornar mais robustos, para aumentar/melhorar a sua resistência, para desenvolverem os músculos e tornarem mais fortes, melhorar a

agilidade e manter a flexibilidade. Verificamos no entanto que apesar de não haver divergências entre os géneros, os itens são quase todos eles mais valorizados nesta dimensão pelos atletas pertencentes ao género masculino.

No que respeita à importância das diferentes dimensões concluímos que os motivos mais valorizados pelos atletas para a prática do atletismo independentemente do género são os motivos psicológicos e de condição física, enquanto os menos valorizados foram os motivos relacionados com o corpo e de saúde. Podemos ainda concluir que enquanto os motivos psicológicos são mais valorizados pelo género feminino, os motivos interpessoais, de saúde e de condição física são mais valorizados pelo género masculino.

Conclusões relativas à variável distrito de proveniência

- Na dimensão motivos psicológicos, os atletas evidenciaram concordância na maioria dos motivos. Os atletas dos diferentes distritos referiram que praticam atletismo porque os ajuda a gerir/controlar o stress, os faz sentir-se bem, porque o exercício é revigorante, permite carregar energias, porque gostam da sensação de se exercitarem, porque o exercício físico os satisfaz, gostam da experiência de fazer exercício físico e este permite que se sintam em forma, para ter objetivos a atingir e proporcionar situações desafiantes, para desenvolver capacidades pessoais e permite comparar-se consigo mesmo. Encontramos discordâncias no ponto 6 “para poder pensar” importante para a maioria dos atletas dos distritos de Santarém e Setúbal e pouco importante para os de Castelo Branco, Coimbra e Leiria e no ponto “querer ter uma carreira desportiva” importante para a maioria dos atletas dos distritos de Castelo Branco, Santarém e Setúbal e pouco importante para a maioria dos atletas de Coimbra e Leiria.

- Na dimensão motivos interpessoais, os atletas evidenciaram concordância na maioria dos motivos. São motivos importantes para os atletas dos diferentes distritos, passar tempo com os amigos, tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico, aumentar o nível de autoconfiança, divertirem-se estando ativos com outras pessoas, fazerem novos amigos, por gostar de vencer e competir e porque consideram que o exercício físico é divertido, especialmente quando envolve competição. Encontramos discordâncias no ponto “para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações” importante para a maioria dos atletas de todos os distritos à exceção de Santarém, e no ponto “para alcançar coisas que os outros não conseguem” importante para a maioria dos atletas dos distritos de Castelo Branco e Coimbra e pouco importante para a maioria dos atletas de Santarém, Setúbal e Leiria.

- Na dimensão motivos de saúde, a maioria dos atletas evidenciaram concordância em todos os motivos, tendo referido que praticam atletismo para prevenir problemas de saúde, ter um corpo saudável, para manter uma boa saúde e para se sentir mais saudável.

- Na dimensão motivos relacionados com o corpo, os atletas evidenciaram discordância nalguns pontos. No ponto 1 “para me manter elegante”, a maioria dos atletas do distrito de Santarém e Setúbal consideram-no como importante, bem como metade dos atletas de Coimbra e Leiria, enquanto a maioria dos atletas de Castelo Branco o considerou pouco importante. No ponto 43 “o exercício físico ajuda-me a queimar calorias” a maioria dos praticantes dos distritos de Castelo Branco, Leiria e Santarém consideram-no pouco importante, contrariamente à maioria dos atletas de Setúbal e metade dos atletas do distrito de Coimbra que o consideram importante. No ponto 18 “para ter um corpo bonito”, a maioria dos atletas do distrito de Leiria, Santarém e Setúbal consideram-no como importante, enquanto os atletas dos distritos de Coimbra e Castelo Branco o consideraram pouco importante.

- Na dimensão motivos de condição física, a maioria dos atletas evidenciaram que não há grandes diferenças entre os diferentes distritos. Consideram que praticam atletismo para se fortalecerem/tornar mais robustos, para aumentar/melhorar a sua resistência, para desenvolverem os músculos e tornarem mais fortes, melhorar a agilidade e manter a flexibilidade. Encontramos discordâncias no ponto “para me manter/tornar flexível” onde a maioria dos atletas dos distritos de Castelo Branco, Santarém e Setúbal o consideram importante, contrariamente à maioria dos atletas dos distritos de Coimbra e Leiria.

No que respeita à importância das diferentes dimensões concluímos que os motivos mais valorizados pelos atletas de todos os distritos são os motivos psicológicos e os motivos de condição física. Apesar dos valores referidos anteriormente, os atletas que menos valorizaram os motivos de condição física foram os de Leiria. Quanto aos motivos menos valorizados em todos os distritos são os motivos relacionados com o corpo e os motivos de saúde.

Conclusões relativas à variável escalão competitivo

- Na dimensão motivos psicológicos, os atletas evidenciaram concordância na maioria dos motivos. Os atletas dos diferentes escalões referiram que praticam atletismo porque os ajuda a gerir/controlar o stress, os faz sentir-se bem, porque o exercício é revigorante, permite carregar energias, porque gostam da sensação de se exercitarem, porque o exercício físico os satisfaz, gostam da experiência de fazer exercício físico e este permite que se sintam em forma, para ter objetivos a atingir e proporcionar situações desafiantes, para desenvolver capacidades pessoais e permite comparar-se consigo mesmo. Encontramos discordâncias no ponto 6 “para poder pensar” considerado importante apenas pela maioria de atletas do escalão de veteranos e no ponto 46 “porque quero ter uma carreira desportiva” considerado importante por todos os escalões à exceção do escalão de veteranos.

- Na dimensão motivos interpessoais, os atletas evidenciaram concordância na maioria dos motivos. São motivos importantes para os atletas dos diferentes distritos, passar tempo com os amigos, tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à

prática do exercício físico, aumentar o nível de autoconfiança, divertirem-se estando ativos com outras pessoas, fazerem novos amigos, por gostar de vencer e competir e porque consideram que o exercício físico é divertido, especialmente quando envolve competição. Encontramos discordâncias no ponto 19 “para comparar as minhas capacidades com as dos outros” apenas importante para o escalão de veteranos, no ponto 33, “para ser reconhecido pelas prestações/realizações” pouco importante, apenas no escalão de juvenis, no ponto 45 “para alcançar coisas que os outros não conseguem” apenas importante para o escalão de juvenis.

- Na dimensão motivos de saúde, a maioria dos atletas evidenciaram concordância em muitos pontos, tendo referido que praticam atletismo para prevenir problemas de saúde, ter um corpo saudável, para manter uma boa saúde e para se sentir mais saudável. Encontramos discordâncias no ponto 2 “para evitar ficar doente” apenas importante para a maioria dos atletas do escalão de veteranos e no ponto 16 “para prevenir problemas de saúde” pouco importante apenas para a maioria dos atletas do escalão de juvenis.

- Na dimensão motivos relacionados com o corpo, os atletas evidenciaram discordância nalguns pontos. No ponto 1 “para me manter elegante”, apenas a maioria dos atletas do escalão de juvenis o consideram pouco importante. No ponto 43 “o exercício físico ajuda-me a queimar calorias” a maioria dos praticantes dos escalões de juvenis e juniores consideram pouco importante, contrariamente à maioria dos atletas dos escalões de seniores e veteranos. No ponto 18 “para ter um corpo bonito” a maioria dos praticantes juvenis e juniores encaram-no como pouco importante ao passo que a maioria dos atletas seniores e veteranos lhe atribuem importância. Os pontos 32 “para melhorar a minha aparência” e 44 “para ter um aspeto mais atrativo”, apenas são importantes para a maioria dos atletas do escalão de veteranos.

- Na dimensão motivos de condição física, a maioria dos atletas evidenciaram que não há diferenças tendo em conta o escalão de competição. Consideram que praticam atletismo para se fortalecerem/tornar mais robustos, para aumentar/melhorar a sua resistência, para desenvolverem os músculos e tornarem mais fortes, melhorar a agilidade e manter a flexibilidade.

No que respeita à importância das diferentes dimensões concluímos que os motivos mais valorizados pelos atletas de todos os escalões são os motivos psicológicos e os motivos de condição física. Quanto aos motivos menos valorizados em todos os escalões são os motivos relacionados com o corpo e os motivos de saúde à exceção do escalão de veteranos, onde os motivos de saúde são os terceiros mais valorizados.

Os resultados demonstram um padrão próximo entre os escalões de juvenis, juniores e seniores, no entanto encontramos valores diferentes no escalão de veteranos, a começar pelos motivos mais valorizados (condição física, saúde e relacionados com o corpo) superior a todos os outros escalões. Os valores

apresentados demonstram que no escalão de veteranos as motivações para a prática do atletismo são diferentes dos atletas dos restantes escalões, uma vez que as preocupações com a condição física, o seu estado de saúde e os motivos relacionados com o corpo começam a ser motivo de maiores preocupações.

Vamos agora proceder à verificação das hipóteses de estudo formuladas:

Hipótese 1 – Existem diferenças estatisticamente significativas nos motivos que leva à prática do atletismo de acordo com o género.

Rejeitamos a Hipótese 1 uma vez que apenas encontramos diferenças estatisticamente significativas nos motivos interpessoais de acordo com o género.

Hipótese 2 – Existem diferenças estatisticamente significativas nos motivos que levam à prática do atletismo de acordo com o distrito de proveniência.

Rejeitamos a Hipótese 2 uma vez que apenas encontramos diferenças estatisticamente significativas nos motivos de condição física de acordo com o distrito de proveniência.

Hipótese 3 – Existem diferenças estatisticamente significativas nos motivos que levam à prática do atletismo de acordo com o escalão.

Rejeitamos a Hipótese 3 uma vez que apenas encontramos diferenças estatisticamente significativas nos motivos de saúde de acordo com o escalão a que os atletas pertencem.

7. Perspetivas de Investigação: Limitações e Sugestões

7.1. Limitações

A principal limitação encontrada na realização da nossa investigação esteve relacionada com a escassa literatura, em que os autores abordassem a modalidade, comparassem os escalões competitivos relativos à prática de atletismo, nem com distinções de diferentes zonas pois o habitual é realizarem estudos em zonas/regiões determinadas e sem mencionarem os escalões de prática.

Há limitações inerentes à natureza da pesquisa realizada como não conseguimos controlar a veracidade e honestidade com que os inquiridos responderam ao inquérito.

De realçar também o fator tempo, que foi curto, tendo em conta o fato de estar a trabalhar ao mesmo tempo limitando o tempo, dado a minha indisponibilidade em grande parte do tempo.

7.2. Recomendações

Indicamos para futuros estudos a necessidade de incluir a disciplina que os atletas praticam, para que se clarificar os motivos para a prática. Será conveniente, em investigações futuras, alargar o leque da amostra em associações o número de elementos da amostra e aos distritos.

8. Bibliografia

- Abreu, M. (1998). Cinco ensaios sobre a motivação. Coimbra: Almedina
- ACSM. (2005). *Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição*. 6ª Edição. Rio de Janeiro-Rj: Editora Guanabara Koofan S.A.
- Ahmed, D. (2012). Analysis of exercise motivation and locus of causality for exercise among interuniversity level team game players. *Institutional journal of Behavioral Social and Movement Sciences*. 1:2; 7-14. Acedido em <http://www.ijobsms.in/v1s2p2.pdf> a 23 de novembro de 2015.
- Alcoba, A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. Madrid: Librerias Deportivas Esteban Sanz, S. L. 15-22.
- Almeida, A. & Monteiro, J. (1999). *Desporto: Blocos 1/2/3 ensino secundário*.
- Almeida, C. (2001) *O treinador em Portugal – Perfil social, caracterização da actividade e formação*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Almeida, D. & Santos, M. & Costa, A. (2010). Aplicação do coeficiente Alfa de Cronbach nos resultados de um questionário para avaliação de desempenho da saúde pública. *XXX Encontro Nacional de Engenharia de Produção*. São Carlos. Brasil
- Alves, J. & Lourenço, A. (2003). Tradução e adaptação do questionário de motivação para o exercício. *Desporto, Investigação e Ciência*. 2, 3 23.
- Alves, M. & Junger, W. & Palma, A. & Monteiro, W. & Resende, H. (2007). Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da Natação: qual espaço ocupado pela saúde? *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, 13 (6) 421-426. Recuperado em 12 de maio, 2012, em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922007000600013&script=sci_arttext
- Ascensão, R. (2012). *Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco*. Instituto Politécnico de Castelo Branco – Escola Superior de Educação. Dissertação de Mestrado em Atividade Física. Castelo Branco.
- Baptista, P. & Monteiro, D. & Alves, S. & Cid, L. & Moutão, J. (2014). Desenvolvimento e Validação de uma Versão Reduzida de Exercise Motivation Inventory-2p. *Revistada da Unidade de Investigação do IPS* 2, 2:175-189.
- Barata, J. (2003). *Mexa-se...pela sua saúde: Guia prático de atividade física e emagrecimento para todos*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Bennett, J. & Campbell, R. & Hogarth, S. & Lubben, F. (2005). Systematic reviews of research in science education: rigour or rigidity. *International Journal of Science Education*, 4(27), 387-406.
- Bento, J. (1995). *O outro lado do Desporto, Vivencias e Reflexoes Pedagogicas*. Porto, Campo das Letras.

Bento, A. & Silva, M. & Pontes, M. (2008). Motivação de atletas federados para a prática de atletismo. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde*, 5, 326-336. Recuperado em 20 de abril, 2012, em <http://hdl.handle.net/10284/965>

Blair, S. (2002). Prefácio. In Biddle, S. & Mutrie, N. (Eds.) *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions*. Routledge. 14-15

Blanchard, K., & Cheska, A. (1986). *Antropologia del Deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra. 41-192

Bragada, J. (s/d). O Atletismo na Escola – Proposta programática para a abordagem dos lançamentos “leves”. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*. Vol. XVII. Nº99. Jun-Jul.

Brickell, T. & Chatzisarantis, N. (2007). Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 758-770.

Camões, M. & Lopes, C. (2008). Fatores associados à atividade física na população portuguesa. *Revista Saúde Pública*, 42 (2), 208-224.

Carneiro, C. (2012). *A Perceção dos professores sobre a importância da atividade lúdica na Educação Especial*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação na Especialidade Domínio Cognitivo-Motor. Escola Superior de Educação João de Deus.

Carneiro, E. (2011). *Autopercepções e Prática Desportiva. Um estudo com alunos do Curso de Educação e Formação de uma Escola Básica*. Porto. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Caspersen, C. & Powell, J., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131. Recuperado em 26 de abril, 2012, de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/?page=1>

Cavadas, D. (2014). *Desporto Escolar: Qual a motivação dos alunos do distrito do Porto para a prática da modalidade de atletismo?* Relatório de Estágio para conclusão de mestrado, ISMAI, Maia, Porto, Portugal.

Cid, L. & Silva, C. & Alves, J. (2007). Atividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. *Motricidade* 3(2): 47-55

Clayes, U. (1984) “A evolução do conceito de desporto e o fenómeno da participação/não participação”, *Desporto e Sociedade – Antologia de Textos*, n.º 3.

Coelho, V. (2009). *Características Psicográficas no consumo de fitness em ginásios de mulheres*. Dissertação de mestrado em Gestão da Formação Desportiva. Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.

Correia, L. (2014). *Motivação para a prática de exercício físico - Estudo dos motivos para a prática das atividades de fitness no concelho de Celorico da Beira*. Dissertação de

mestrado em Ciências do Desporto - Especialidade de Desportos de Academia. Instituto Politécnico da Guarda.

Cratty, B. (1983). *Psicologia no Esporte*. Editora Prentice – Hall do Brasil, Lda. Rio de Janeiro. Brasil

Cruz, J. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In J. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO - Sistemas Humanos e Organizacionais.

Cruz, J., Machado, P., & Mota, M. (1996). Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da actividade física. In J. F. Cruz (Ed) *Manual de Psicologia do Desporto* (91-116) Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Cunha, A. (2014). *Envolvimento parental na participação desportiva das crianças – Opinião dos pais sobre o seu envolvimento na prática desportiva dos filhos*. Dissertação de mestrado em Motricidade Infantil pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco – Escola Superior de Educação. Castelo Branco

Dâmaso, N.. (2014). *Motivação das crianças e jovens para a prática do futebol como prática desportiva: diferenças entre género, região e escalão etário*. Dissertação de mestrado em Atividade Física pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco – Escola Superior de Educação. Castelo Branco.

Dantas, A. (2005). *A intervenção autárquica na motricidade infantil e na expressão e educação físico-motora: Estudo descritivo dos municípios da sub-região minho lima*. Tese de Mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

Deci, E. & Ryan, R. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Delgado, J. (2006). *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. PubliCE Standard. Acedido a abril 9, 2011, in <http://www.actividadfisica.net/actividadfisica-definicion-clasificacion-actividad-fisica.html>

Demo, P. (2000). *Metodologia do conhecimento científico*. São Paulo: Atlas.

Dosil, J. (2008). *Psicologia de la Actividad Física y del Deporte* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill.

Duarte, L. (2012). Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar na EBI c/JI Cidade Castelo Branco. Universidade da Beira Interior. Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Duque, R. (2012). *A Prática desportiva como animação do tempo de lazer em pré-adolescentes*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Dissertação de mestrado em Ciências da Educação Área de Especialização em Animação Sociocultural.

Escaldas, C. Mota, J. (2005). Actividade física e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 5(1)69-76. Porto

Espada, M. (2002). *Nuestro motor emocional: La motivación* (pp. 3-6). Madrid: Editorial Diaz de Santos.

Eufic (2015). *The benefits of physical activity*. Revisto a 7/2015. Acedido em [http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/physical-activity/expid/Physical Activity and Health/](http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/physical-activity/expid/Physical%20Activity%20and%20Health/) em 10/9/2015

Feldman, R. (2001). *Compreender a Psicologia* (5ª ed.). Amadora: MacGraw-Hill.

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.

Fernandes, P. (2006). *Cofebol. Um estudo sobre as Motivações dos Jovens entre os 15 anos e os 19 anos para a Prática Desportiva*. Lisboa. Universidade Lusófona.

Fernandes, R. (2004). *Motivação das Nadadoras para a prática de natação pura*. In *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 4(2) 133-152

Ferreira, E. (2012). *A Atividade Física e Desportiva em crianças do 1ºCEB nos tempos livres*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Dissertação de Mestrado em Educação Física e Desporto na especialização de Desenvolvimento da Criança. Vila Real.

Ferreira, J. (2005). *A importância da motivação nas aulas de educação física: estudo com alunos de 2.º ciclo do ensino básico*. Dissertação de mestrado.

Foddy, W. (1996). *Como Perguntar: Teoria e prática da construção de perguntas em entrevistas e questionários*. Oeiras, Celta.

Fonseca, A., & Maia, J. (2000). *A Motivação dos Jovens para a Prática Desportiva Federada: Um estudo com atletas das regiões centro e norte de Portugal com as idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, Ministério da Juventude e do Desporto.

Freixo, M. (2009). *Metodologia Científica – Fundamentos, Métodos e Técnicas*. Instituto Piaget. Lisboa

Fundação Portuguesa de Cardiologia, (2009). *10 mandamentos da Actividade Física na Prevenção dos acidentes Cardiovasculares*. Fundação portuguesa de cardiologia www.fpcardiologia.pt

Guimarães, S. & Boruchovitch, E. (2004) O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17 (2), p.143-150.

Hauer, A. (2011). *Perfis motivacionais para diferentes tipos de atividades físicas*. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana. Dissertação de mestrado em Exercício e Saúde. Lisboa.

Homem, F. (2006). *Tempo livre, lazer e desporto dos jovens em idade escolar. Análise da responsabilidade e do quadro de interação da escola, da autarquia e do*

clube. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto e de Educação Física, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal.

<http://www.ecientificocultural.com/ECC3/metciem1.htm#Ret16>

Huot, R. (2002). *Métodos quantitativos para as ciências humanas* (tradução de Maria Luísa Figueiredo). Lisboa: Instituto Piaget.

Inocêncio, L. (s/d). *Motivos para a prática desportiva federada - Estudo com jovens tenistas com idades compreendidas entre 11 e 19 anos*. Departamento de Didáticas Especiais - Universidade de Vigo.

Januário, N. & Colaço, C. & Rosado, A. & Ferreira, V. & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: influências do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*. 8(4), 38-51

Kingston, K. & Harwood, C. & Spray, C. (2006). Contemporary Approaches to Motivation in Sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 159-197). New York: Nova Science Publisher.

Lança, R. (2009). *Animação Desportiva e Tempos Livres - Perspectivas de organização* (2a ed.). Alfragide: Texto Editores.

Laureano, R. (2013). *Testes de hipóteses com o SPSS: o meu manual de consulta rápida*. 2ª Edição. Edições Sílabo. Lisboa

Lopes, V. & Vasques, C. & Ferreira, J. & Maia, J. (2006). Actividade Física em Crianças e Adolescentes Avaliada por Acelorometria. Diferenças entre Grupos Etários e Género. In B. Pereira & G. Carvalho (Coord.), *Actividade Física, Saúde e Lazer; A infância e estilos de vida saudáveis*. Lisboa: Lidel Edições Técnicas.

Lopes, V. & Maia, J. (2004). Actividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 6(1)82-92.

Loureiro, N. (2004). *A saúde dos jovens portugueses: Prática desportiva e sedentarismo*. Tese de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa, Portugal.

Lourenço, A. & Alves, J. (2002). *Motivações para a aderência ao exercício físico regular em populações especiais*. Dissertação de mestrado na Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Lutz, C. & Canes, R. & Beuron, T. & Grohmann, M. (2012) Fatores motivacionais extrínsecos para a profissão militar. *Revista de Administração da UNIMEP*, 10(1) 164-188.

Marivoet, S. (2005). Prática desportiva nos estilos de vida dos Europeus: obstáculos e tendências. in R.M. Gomes (org.) *Os lugares do lazer*. Lisboa: IDP 39-53.

Maroco, J. Garcia-Marques, T. (2006). *Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? Laboratório de Psicologia*. 4(1): 65-69. Lisboa.

Marques, F. (2013). *Participação Desportiva Juvenil: Estudo realizado no Concelho de Guimarães em jovens a frequentar a escola público-privada no 1º ciclo de estudos*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.

Martins, A. (2011) *A importância da actividade física desportiva no cumprimento das metas de aprendizagem no final do 1ºCiclo do Ensino Básico*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa.

Matos, J. (2002). *Manual de Educação Física e Desportos. Técnicas e Actividades Práticas*. Barcelona: OCEANO

Matthiensen, S. (2007). *Atletismo: teoria e prática*. Rio Janeiro: Guanabara Koogan.

Matuso, S. & Matuso, V. & Neto, T. (2001). Actividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira Medicina Desportiva*. 7(1), Jan/Fev.

Mazo, G. (2008). *Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento*. Porto Alegre: Editora Sulina.

Mesquita Filho, A. (2006). *Teoria sobre o método científico: Em busca de um modelo unificante para as ciências e de um retorno à universidade criativa*. EEC. Brasil. Acedido a 8 de Junho de 2013 em

Ministério da Saúde de Portugal. (2007). *Enciclopédia da Saúde. Actividade Física. Benefícios da actividade física*. Recuperado em 10 maio, 2012, de <http://www.min-saude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/actividade+fisica/beneficios+actividade.htm>

Miranda, C. (2007). *Como se vive de atletismo: um estudo sobre profissionalismo e amadorismo no esporte, com olhar para as configurações esportivas*. Dissertação de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Escola de Educação Física. Porto Alegre. Brasil.

Montoye, H. & Kemper, H. & Saris, W. & Washburn, R. (1996). *Measuring Physical Activity and Energy Expenditure*. Champaign. Illinois. *Human Kinetics Publishers, Inc.*

Mota, J. (2001). Actividade Física e Lazer – Contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 1 (1) 124-129

Moura, W. & Benda, R. & Novaes, J. & Tubino, M. (2006) O Atletismo no desenvolvimento de crianças portadoras de necessidades especiais: um exemplo de sucesso. *Motricidade*. 2(1) 53-61

Moutão, J. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico. Estudo dos Motivos para a prática de Actividades de Fitness em Ginásios*. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Nascimento, M. (2010). Contribuições da inclusão do atletismo no currículo escolar do ensino fundamental. *Ágora: Revista de divulgação científica*. 17(2) 94-108.

Neves, T. (2011). *Relatório de estágio- Os Benefícios da actividade física na população idosa*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. FADEUP. 2º Ciclo em Actividade Física para a Terceira Idade

Oliveira, M. & Maia, J. (2001). Avaliação da actividade física em contextos epidemiológicos. Uma revisão da validade e fiabilidade do acelerómetro Tritrac-R3D, do pedómetro Yamax Digi-Walker e do questionário de Baecke. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 1 (3) 73-88

Pavón, A. & Moreno, J. & Dantas, E. (2007). Motivos da prática esportiva de acordo com o nível de competência percebida na idade adulta: um estudo piloto. *Motricidade*, 3(4), 7-21. Acedido em 10 de junho, 2012, de http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2007000400002&script=sci_arttext

Pereira, J. & Raposo, J. (1998). *As Motivacoes e a Pratica Desportiva. Análise descritiva, factorial e comparativa dos motivos e factores motivacionais para a participacao e a nao participacao desportiva de jovens do concelho de Baião*. Dissertacao Apresentada em Tese de Mestrado. Universidade Porto, Faculdade de Ciencias do Desporto e Educacao Fisica.

Pereira, J. & Vasconcelos-Raposo, J. (1998). As Motivações e a Prática Desportiva. Análise descritiva, factorial e comparativa dos motivos e factores motivacionais para a participação e a não participação desportiva de jovens do concelho de Baião. In A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre Motivação*. Porto: FCDEF. (78).

Pires, A. & Cid, L. & Borrego, C. & Alves, J. & Silva, C. (2010). Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física. *Motricidade*. 6(1) 33-51.

Pontes, F. & Minderico, C. & Vieira, P. (2006). *Dossier Brincar, jogar e aprender – Questões e razões*. 24-27 Acedido em Setembro 29, 2014, em http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&sqi=2&ved=0CIABEBywCQ&url=http%3A%2F%2Fwww.dge.mec.pt%2Fdata%2Fdgidc%2FRevisita%2Fdoc%2Fsumarios%2Fsumario_84%2Fdossier_questoes_razoes84.pdf&ei=43Y4U6WKAcir7Abqx4GwBw&usg=AFQjCNGoJg7kZT0IA7trd26LfUPf0qgLpg&sig2=4VsFBjR7RaFZ205ddLNLzQ&bvm=bv.63808443.d.ZGU

Prodanov, C. & Freitas, E. (2013). *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Académico*. 2ª Edição. Universidade FEEVALE. Rio Grande do Sul - Brasil

Rebello, A. (1999). *Motivos e Causas do sucesso no Desporto Escolar - Estudo no âmbito das escolas EB2/3 do Concelho do Porto*. Dissertação de mestrado em Ciências do Desporto Área de Recreação e Lazer. Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Ribeiro, A. (2014). *Relação dos estilos parentais com a motivação no desporto: Estudo com atletas da escola de Futebol Dragon Force*. Universidade Portucalense. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.

Ribeiro, M. (2012). *Hábitos Desportivos dos Estudantes do Ensino Secundário no Concelho de Mangualde*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.

Roberts, G. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign -Illinois: *Human Kinetics*. (1-50).

Rocha, C. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da educação física escolar*. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

Rocha, S. (2012). *Atividade Física, Aptidão Física, Morfologia e Personalidade em Adolescentes*. Universidade de Coimbra – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Portugal.

Rocha, T. (2003). *A Motivação para o Exercício*. Universidade de Coimbra – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Portugal.

Rodrigues, C. (1985). Conceito de Motivação. In C. Rodrigues & J. Pina-Cabral, *Motivação. Conceito. Aspectos Fundamentalmente Inatos*. Porto: Contraponto.

Rodrigues, C. (2006). *Estudo dos Motivos que levam o Idoso a praticar Boccia*. Universidade do Porto – Faculdade de Desporto. Portugal.

Rodrigues, N. (2012). *Contributos da prática de atividade física no estilo de vida e no bem-estar psicológico: estudo com alunos do ensino superior da Universidade do Algarve*. Dissertação de mestrado apresentado à Universidade do Algarve. Faro. Portugal.

Rufini, S. & Bzuneck, J. & Oliveira, K. (2011). Estudo da validação de uma medida de avaliação da motivação para alunos do ensino fundamental. *Psico-USP*. 16(1) 1-9.

Sallis, J. & Owen, N. (1999), *Physical Activity & Behavioral Medicine*. California.

Sampaio, A. (2010). *Atletismo na Escola: Realidade? Universidade Católica de Brasília*. Dissertação de Licenciatura em Educação Física. Brasília.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. S. Paulo: Editora Manole.

Samulski, D. (2009). *Psicologia do Desporto*. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole.

Sánchez, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.

Santos, S. (2008). A Motivação subjacente para a continuidade da modalidade desportiva. *O Portal dos Psicológicos*. Psicologia.com.pt

Serpa, S. (1990). O treinador como líder. Panorama actual da investigação. *Ludens*, 12 23-32.

Serpa, S. (1991). Motivação para a Prática Desportiva. In Sobral, F. & Marques, A. Coordenação. *FACDEX – Desenvolvimento Somato-Motor e Factores de excelência na População Escolar Portuguesa*. Ministério da Educação. Direção Geral do Ensino Básico e Secundário. Direção Geral dos Desportos. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Lisboa.

Serra, A. & Dias, C., & Rodrigues, C. (1986). *Motivação e Aprendizagem*. Porto: Contraponto Edições.

Serrano, J. & Silva, A. & Mendes, N. & Campos, P. & Pires, S. (2005). A prática desportiva das crianças nos clubes: Influências, motivações e entraves à prática. *Revista do departamento de educação física e artística*, (6), 37-44. Recuperado em 20 de junho, 2012, de <http://www.rcaap.pt/detail.jsp?id=oai:repositorio.ipcb.pt:10400.11/647>

Serrano, J. (2003). *Mudanças Sociais e Estilos de Vida no Desenvolvimento da Criança: Estudo do nível de independência de mobilidade e da actividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8,10 e 12 anos de idade no meio urbano*. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana. Dissertação de Doutoramento em Motricidade Humana. Lisboa.

Shepard, R. (2003). Limits to measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal Sports Medicine*, 37, 0-9.

Silva, A. (2013). *Motivação para a prática da Natação: Estudo Comparativo entre praticantes nas vertentes de competição e lazer*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro: Vila Real

Silva, I. (2005). *Perfil do Atletismo nas Escolas Publicas do Ensino Fundamental em Porto Velho*. Fundação Universidade Federal de Rondônia. Núcleo de Saúde – Curso de Educação Física. Rondônia. Brasil.

Simão, R. (2005). *Relação entre atividades extra-curriculares e o desempenho académico, motivação, auto-conceito e auto-estima dos alunos*. Lisboa: Instituto de psicologia Aplicada.

Soares, I. (2011). *Actividade física e envelhecimento ativo: o incremento da prática de actividade física através de consultoria*. Disertação de Mestrado apresentada à Faculdade Nova de Lisboa. Portugal.

Soares, M. (2004). *Motivação e adesão de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da actividade física*. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

Tuckman, B. (1994). *Manual de Investigação em Educação*. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.

Tuckman, B. (2002). *Manual de Investigação em Educação*. Fundação Calouste Gulbenkian. 2ª Edição. Lisboa.

Valente, M. (2005), *Avaliação da Actividade Física Habitual em Crianças e Adolescentes. Análise com dois pontos de corte. Relação com o estatuto socioeconómico*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Vasconcelos, J. (2006). *A Prática Desportiva na Região do Vale do Sousa – Estudo sobre a oferta desportiva das Autarquias de Castelo de Paiva, Felgueiras, Lousada, Paredes, Paços de Ferreira e Penafiel*. Dissertação de Mestrado em Gestão Desportiva pela Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação.

Veigas, J.& Catalão, F. & Ferreira, M. & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. Universidade de Trás-os-Montos e Alto Douro. *O Portal dos Psicólogos*. Psicologia.com.pt.

Vidal, B. (2014). *Federação Portuguesa de Atletismo: Breves notas sobre a comunicação estratégica no sector do atletismo em Portugal*. Escola Superior de Comunicação Social – I.P.L.

Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Desporto e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.). Champaign, Illinois: *Human Kinetics*.

Zanon, S. & Rocha Jr, I. (2000) *Iniciação ao Atletismo: Um diagnóstico do processo de desenvolvimento motor em crianças*. Kinesis. Santa Maria. Nº23. P. 57-74