

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO VÔLEI DE AREIA

Rômulo dos Santos Lima¹, Ronaldo Campos da Silva¹, Gileno Edu Lameira de Melo¹, José Robertto Zaffalon Júnior¹ e Jorge Farias de Oliveira²

RESUMO

No esporte, os fatores motivacionais constituem um dos principais elementos que impulsionam um indivíduo à ação. O presente estudo trata-se de uma pesquisa exploratória-descritiva e objetivou analisar os principais fatores motivacionais dos praticantes de vôlei de areia no município de Altamira-PA. Desenvolveu-se com os praticantes uma pesquisa que ocorreu nas quadras de areia situadas na orla e nos parques de acesso gratuito do município, foi realizada com 27 participantes de ambos o sexo e utilizou-se dois questionários, o primeiro com questões acerca da frequência e tempo de prática do esporte e o segundo foi o questionário validado de motivação para Atividades Desportivas (QMAD) adaptado por Guedes e Silvério Netto (2013) para a língua portuguesa do Participation Motivation Questionnaire (PMQ) de Gill et al. (1983) composto por 30 itens, correspondendo cada um deles a uma razão/motivo para a participação em atividades desportivas, sendo a importância indicada pelos sujeitos, classificada numa escala de 1 a 5 valores (1=Nada Importante; 2=Pouco Importante; 3=Importante; 4=Muito Importante; 5=Totalmente Importante). Os dados encontrados foram organizados em tabelas e a análise dos dados ocorreu pela forma estatística descritiva que permite analisar e sintetizar valores de mesma natureza, a presente pesquisa respeitou os aspectos éticos, para pesquisas com seres humanos, utilizando um Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Os resultados mostraram que os motivos estão atrelados tanto a fatores intrínsecos e extrínsecos, direcionados para iniciar e manter-se a prática do vôlei de areia, no qual os fatores intrínsecos como se divertir com 92,5% e praticar exercícios físicos com 85,1% e nos fatores extrínsecos como satisfazer o professor/treinador 55,5% e viajar 40,7% foram citados com maior veemência. Concluiu-se que os praticantes que iniciaram e desejam manter a prática podem ser duplamente motivados, permitindo que em um ambiente descontraído possam de forma momentânea relaxar e se desprender de seus compromissos.

Palavras-chaves: Motivação; Vôlei de Areia; Esporte.

¹ Universidade do Estado do Pará (UEPA).

² Universidade do Estado do Pará (UEPA). E-mail: jorge2farias@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) de acordo com Freire et al. (2014) descreve a mesma como qualquer movimento executado pelo músculo esquelético que requer um gasto calórico maior do que a de repouso. A AF atualmente é utilizada também como forma de prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida.

Neste contexto Beker, Gonçalves e Reis (2016) em sua pesquisa sobre os programas de promoção de atividade física (AF) no Sistema Único de Saúde brasileiro, mostram que esses sistemas atualmente são de grande importância para esta questão, através de programas e intervenções com ações educativas através de guias e diretrizes, aconselhamentos e mudança nos hábitos da população sendo estes alimentares e sedentários. Uma vez que de 1% a 2,6% dos gastos em saúde pública nos países de alta renda estão relacionados a inatividade física.

A utilização de AF regulares é imprescindível, na qual além de atuar como uma forma de prevenção de doenças, vem motivando o indivíduo com uma melhora no bem-estar e na autoestima, PRIMO et al., (2017) afirmam isso falando que a AF é dentre outros fatores um elemento importante para a promoção da saúde e que a falta desta pode haver aumento substancial do risco de desenvolver e ou agravar doenças como hipertensão, diabetes, obesidade entre outros.

A AF pode ser encontrada em qualquer ambiente e modalidades, como exemplos temos a ginástica, corrida, musculação, esporte, etc. Mas aquela que foi percebida sendo disseminado com maior frequência pelas mídias é o esporte, pode ser utilizado para o lazer, competição e saúde.

Entre essas modalidades esportivas citamos aqui o voleibol, o mesmo foi desenvolvido nos anos de 1895 por Willian George Morgan, e esta modalidade se caracterizava como uma atividade recreativa para os cidadãos sedentários que não tinham condições físicas para praticarem naquela época o basquete, por este ser um esporte muito dinâmico, com alta exigência física em seus movimentos (FEDERAÇÃO PAULISTA DE VOLEIBOL, 2018).

O voleibol por ser uma modalidade simples, sem muitos custos financeiros, precisa apenas de uma rede, uma bola e quem tenha vontade de jogar, pode ser praticado em vários tipos de piso, como na grama, no barro, no concreto ou na areia, em ambientes escolares, que visam o ensino da prática de atividades físicas, em ginásios e clubes para o exercício de competições, nas praças e gramados para ocupar o tempo de ócio, é comum encontrar pessoas de diversas idades se divertindo, brincando e até mesmo competindo.

Nas quadras que são comumente utilizadas para o lazer por diversos públicos, o vôlei ocorre em ambientes apropriados, como ginásios e locais públicos, com delimitações de linhas, em piso firme, já a modalidade praticada na areia acontece em locais como praias e quadras de areias e por essa especificidade o vôlei de areia é comumente praticado por diversos públicos sendo estes, criança, adolescentes, adultos e até mesmo pessoas da melhor idade e também com objetivos que vão do simples prazer à competição de rendimento puro.

A prática do vôlei ou de outro esporte só acontece quando o participante está motivado, assim como em tudo que vamos fazer, temos que ter um motivo forte o suficiente para nos levar a desenvolver algo e permanecer praticando. A motivação é um fator importante em todas as etapas da vida, assim pode-se ver a relevância nas pesquisas sobre a motivação vinculada aos esportes.

Os fatores motivacionais relacionados à prática de esporte têm se constituído em um tema de grande relevância para a área do conhecimento (GILL; WILLIAMS, 2008). Com isto, para se praticar uma atividade física, é necessária uma forma de motivação, o mesmo pode ser caracterizado por dois tipos de fatores.

São eles fatores intrínsecos que seriam a prática de uma determinada ação pelo prazer que esta pode proporcionar (PAIVA; BORUCHOVITCH, 2010). Dentro da modalidade essa motivação estaria relacionada a se divertir, a necessidade de participar de um grupo, a construção de um sonho, etc. E fatores extrínsecos, determina-se como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à atividade, como obtenção de recompensas materiais ou sociais, de reconhecimento, com o objetivo de atender aos comandos ou pressões de outras pessoas (MARTINELLI, 2007), no caso do voleibol, estaria ligada a conhecer diversos lugares através de viagens, levando a uma socialização com pessoas e culturas diferentes e o reconhecimento no mundo esportivo.

Em sua pesquisa sobre a motivação para a pratica do futebol, Gomes (2006) afirma que essas motivações são voltadas para a competência técnica, competição e a emoção proporcionada pelo esporte. Já o estudo de Saldanha (2008) traz os seguintes motivos para a prática do basquete, como a competitividade, saúde, sociabilidade, estética e controle do estresse.

Para a construção do artigo ocorreram pesquisas em periódicos e plataformas de pesquisas acadêmicas, direcionadas para encontrar artigos sobre motivação na pratica esportiva, e como resultado houve uma considerada gama de trabalhos com essa temática, dessa forma pôde-se desenvolver um embasamento para a pesquisa, que como benefício vem a integrar e aumentar o acervo, para se desenvolver formas de motivar jovens e adultos a praticarem uma modalidade esportiva, tornando sua vida fisicamente mais ativa e saudável.

A respectiva pesquisa tem o objetivo de analisar os fatores motivacionais dos praticantes de vôlei de areia nas quadras de Altamira-PA, assim a motivação no esporte vem como uma possibilidade de estudar os fatores que podem incentivar uma prática de um determinado esporte. A modalidade esportiva foi escolhida para investigação desse estudo diante da observação, dos respectivos espaços usados para essa pratica, onde foi notado um aumento considerável de praticantes da mesma, de várias idades e gêneros, e com objetivos diferentes, muitos para pura diversão e satisfação pessoal, outros com interesse de competir e outros por orientação médica, para fazer uma atividade física. Assim surgiu o questionamento por que e o que motiva as pessoas a conhecer, aprender e iniciar ou manter-se na prática desse determinado esporte.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 VÔLEI

Bulgarelli (2017) evidencia que os primeiros relatos de um jogo que utiliza uma bola como objeto para a sua prática, ocorria na Grécia, esse jogo era chamado URANIA. Dessa forma pode-se notar que os jogos com a implantação da bola como característica, são antigos e deram vida a diversos esportes.

Hoje, é considerado que as modalidades como basquete, handebol, voleibol, baseball e o tênis, obtiveram suas origens especificas na Grécia antiga, e são variações de jogos antigos, como nosso ponto principal a modalidade do voleibol, tem uma história bem interessante,

pois a sua criação ocorreu para atender à necessidade que as outras modalidades não estavam suprimindo.

O vôlei foi criado em 1895 por William G. Morgan, professor de educação física e se tornou diretor de educação física da associação cristã de Moços (ACM), na unidade de Holyoke situada em Massachusetts nos Estados Unidos (BULGARELLI, 2017).

A elaboração da modalidade ocorreu porque foi notado que havia homens adultos mais velhos que não conseguiam praticar as modalidades mais intensas, como o basquete, assim idealizou-se essa modalidade, que ocorria em quadras, com a característica de lançar uma bola feita da câmara da bola de basquete, por cima de uma rede, situada naquela época a 1,83 metros do chão, surgindo o esporte que foi denominado como Mintonette, que futuramente se chamaria vôleibol.

A modalidade foi formalmente apresentada em 1896, na ACM, a partir disso houve a disseminação do esporte para outros países, no início, os jogos de vôleibol eram regidos internacionalmente pela federação Internacional Atlética Amadora (FIAA), mas em abril de 1947 em Paris foi criada a Federação Internacional de Voleiball (FIVB), o crescimento ocorreu de forma rápida, assim em menos de 10 anos, os países afiliados a FIVB aumentaram consideravelmente. Atualmente a FIVB é afiliada a mais de 220 países, que desenvolvem a modalidade do vôleibol. (FPV, 2018).

O vôlei se caracteriza como um esporte onde duas equipes tem o objetivo de atacar e defender (FPV, 2018), composta por fundamentos, são eles passe, levantamento e o ataque, seguidos dos movimentos de defesa como bloqueio, cobertura, manchete ou espalmada, e para que se ocorra um ataque ou defesa no jogo é preciso desenvolver uma estratégia.

O vôlei visualmente parece um jogo simples, mas de acordo com Bizzocchi (2013) o mesmo é uma das modalidades esportivas mais complicadas de ser praticada e ensinada, e Marques Junior (2006) corrobora dizendo que é por causa dos movimentos complexos, dos deslocamentos, dos toques e do jogo aéreo

Algumas habilidades são cruciais para um bom desempenho dentro do vôlei, e com treinamento são melhoradas, dentre essas podemos citar: força; potência; condicionamento aeróbico; agilidade (ALMEIDA, SOARES, 2003).

O vôlei de praia é uma modalidade baseada a partir do vôleibol praticado em quadra, também conhecido como vôlei de areia, essa modalidade foi criada no Havaí e então trazida para a Califórnia em 1920, mas se tornou um esporte profissional somente em 1980 (BULGARELLI, 2017).

A história do vôlei no Brasil vem ser explicada com duas origens: a primeira diz que inicialmente o vôlei foi jogado no Brasil em 1915, mas esta tem pouca fundamentação, e a segunda diz que o vôlei foi introduzido no território brasileiro pela associação cristã de moços (ACM) entre 1916 e 1917 (BULGARELLI, 2017).

O vôlei de praia é praticado em uma quadra de areia ou em caso de lazer, espaços que tenham areia, a demarcação é feita com fitas onde sinalizam as dimensões da quadra, que são de dezesseis metros de comprimento por oito metros de largura. No centro tem uma rede com altura de 2,43 (masculina) ou 2,24 metros (feminina) (CBV, 2015).

2.2 FATORES MOTIVACIONAIS

A motivação é o componente que regula e sustenta, ações praticadas por determinado indivíduo, e um processo que influencia o início e a manutenção dessas ações com persistência no decorrer do tempo (RYAN; DECI, 2000).

O termo motivação vem do verbo “movere”, em latim, que significa a ideia de movimento. Assim, a motivação é relacionada ao fato de uma pessoa ser influenciada, por fatores internos ou externos, a realizar algo, estimulando-a a continuar uma determinada ação e ajudá-la a completar a tarefa (PINTRICH; SCHUNK, 2002).

De acordo com Tadeucci (2009) os psicólogos que se interessaram pelo estudo da motivação tiveram três pontos de partida para iniciar a pesquisa sobre esse tema, o primeiro desenvolveu-se a partir da psicologia clínica, na qual sua maior utilidade era o alívio do paciente, a partir de que esse alívio vinha do equilíbrio psíquico, o segundo foi a psicometria, que levou os estudos sobre motivação para um caminho diferente da psicologia clínica e a terceira foram as teorias de aprendizagem.

A motivação, de acordo com Cratty (1984), é um termo que denomina os fatores que levam as pessoas a praticarem uma ação em diferentes situações. Especificamente, estudar quais os motivos que levaram à prática de algumas tarefas, dessa forma tendo o significado de examinar razões pelas quais os praticantes escolhem executá-las com mais empenho do que outras ou, persistem em uma atividade por longo período de tempo (PAIM, 2003).

Becker Junior (1996) observa que a motivação é um fator muito importante na busca de qualquer objetivo, pelo ser humano. O autor ainda afirma que o estudo da motivação, recebeu duas subdivisões: na primeira, estão os estudos das razões do por que se escolhe uma atividade e não outra. Na segunda, estão as razões pelas quais se pratica essas ações com diferentes graus de intensidade, e procura explicá-las.

Samulski (2002) caracteriza a motivação como um processo ativo, intencional e direcionado a uma meta, essa que depende de fatores internos e externos. Nos quais se identificam como intrínseco direcionada ao próprio prazer e a satisfação interna, e com o extrínseco como trabalho em equipe e o desejo de chegar a um objetivo em comum.

Muitos estudos sobre a motivação mostram que aqueles indivíduos que apresentam um grande estímulo de realização não somente aprendem mais, como também respondem melhor e mais rápido em relação àqueles que apresentam baixo grau de motivação (PEREIRA, 2006).

Os indivíduos motivados intrinsecamente são aqueles cujo envolvimento é constante na atividade, pode acontecer porque a tarefa é interessante e produz satisfação. Quando a pessoa é motivada intrinsecamente, ela manifesta alegria, satisfação e se mantém na tarefa de modo voluntário, sem a utilização de recompensas materiais ou de estímulos externos (RYAN; DECI, 2000).

Já a motivação extrínseca está mais voltada a ganhos materiais, como em uma competição, essa motivação se caracteriza pela vontade de ganhar o troféu ou uma recompensa física ou sob a influência de um outro indivíduo (SAMULSKI, 2002).

Para Gill e Williams (2008) A motivação é um importante tema de pesquisa ainda mais quando vinculamos ao esporte, com esse estudo pudemos identificar quais os motivos que incentivam as pessoas a iniciar e manterem uma prática de determinada modalidade esportiva.

2.3 MOTIVAÇÃO PARA A MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE ESPORTES

Jefferis et al.(2014), em uma pesquisa para verificar a aderência a prática de exercício físico em idosos na Grã-Bretanha, foi encontrado que apenas 7% dos homens e 3% das mulheres com idade acima de 70 anos, se exercitavam por pelo menos 150 minutos/semana em atividades moderadas/leves ou 70 minutos em atividades fortes. Com o uso excessivo da

tecnologia atualmente, modernização de urbanização e mudança negativa de hábitos alimentares, o homem vem diminuindo consideravelmente o seu nível de atividade física, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) 2018, pode chegar a 70% em alguns países e principalmente em países em desenvolvimento. Este baixo índice de atividade física pode estar relacionado a fatores sociais, culturais, econômicos e psicológicos

O fator motivação está fortemente ligado ao alto nível de prática de atividades físicas, com tudo estes mesmos fatores estão correlacionados ao meio e interesse que o indivíduo está imerso (BENTO et al, 2017).

E isto começa a mudar, em 2016 a Secretaria de Vigilância em Saúde (Vigitel) responsável por monitorar a frequência e distribuição dos principais determinantes das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), divulgou uma publicação onde descreve a evolução anual de 2006 a 2016, e mostra que há uma evolução de 1,17 pp (ponto percentual) por ano de adultos praticantes de atividade física com frequência média de até 150 minutos por semana durante o tempo livre (BRASIL, 2017).

Com o crescimento de divulgações midiáticas, a grande influência através de projetos pedagógicos nas escolas, a prática esportiva se tornou um importante componente motivacional a uma vida fisicamente mais ativa e os benefícios de sua aderência (SANTOS et al; 2016). E com isto, tem influenciado de maneira positiva jovens estudantes, de forma a facilitar também seu convívio e interação no contexto inserido. Fazendo com que eles se desprendam do pensamento do esporte praticado somente com interesse de rendimento e competição (NOTARI et al; 2018).

É importante ressaltar que a prática sistemática de atividades físicas diária está associada a uma redução das doenças crônicas (LEE et al; 2012).

Colley et al. (2012) indicou como recomendação que jovens entre 6 e 19 anos façam 12.000 passos por dia, o que corresponde à 1 hora de atividade física moderada a vigorosa por dia.

Há várias abordagens e/ou teorias que procura solucionar essa questão. Uma das teorias mais utilizada é a denominada “Teoria do determinismo ambiental ou arquitetônico” que propõe que o ambiente físico é um formador importante do comportamento (EWING, 2005). Nessa perspectiva foi possível ver que existe vários modelos psicológicos, que historicamente foram sendo aplicados ao comportamento da prática de exercício, esses modelos se concentram nas variáveis intra e interpessoais direcionado as motivações de indivíduos a procurarem ambientes para a prática de exercícios (BUCKWORTH; DISHMAN, 2007).

Essa teoria nos direciona a uma série de variáveis que são importantes na manutenção da prática regular de atividade física, a aplicação de teorias que dão auxílio à aderência. Dentre os fatores que foram citados temos: a construção de um ambiente para a prática; os denominados eventos; o suporte social. Existem também aqueles que têm uma associação negativa com a aderência a atividade física regular, aqui encontramos os fatores que podem causar uma quebra nas rotinas, tais como: estresse elevado e o risco de doenças; o isolamento social e a ausência do tempo são um dos maiores argumentos contra a aderência. Assim temos também as características da atividade física, são elas: forma como é praticada, a duração e a intensidade (EWING, 2005).

Samulski (2002) diz que a motivação para iniciar e/ou manter uma prática esportiva constante é preciso que aja uma interação entre a personalidade e o meio ambiente onde se pratica, assim o indivíduo mantém-se motivado mediante a desafios e suas influências sociais.

Isto se reforça em um estudo feito com idosos por Sepulchro, Gonçalves e Filho (2017). Onde mostra que ao aderir uma prática frequente de atividade física esta melhora o bem estar aumentando assim sua autoestima, sua autonomia e, promovendo assim sua melhor interação social e diminuindo os índices de ansiedade.

A aderência na prática de atividade como o esporte está associada a uma mudança de comportamento, que tem amparo em uma série de teorias, como a Teoria do Comportamento Planejado de Ajzen, a Teoria da Autodeterminação, a Teoria da Auto eficácia, o Modelo Trans-Teórico de Mudança do Comportamento (SAMULSKI, 2002).

No modelo de comportamento planejado, a intenção é o passo que antecede o comportamento, dessa forma quanto mais forte for a intenção comportamental, maior será a influência para que aconteça determinada ação (AJZEN, 1985). O mesmo também inclui que a atitude referente à determinado comportamento, está regido pelas crenças do indivíduo, desta forma referindo-se ao resultado ocasionado pelo comportamento. Também relaciona a intensidade aos possíveis efeitos desses resultados, ou seja, o grau de intensidade posto por essa crença, determinará diferentes resultados ou efeitos. Dessa forma quanto mais intensidade, mais importante se torna para a formação de atitudes.

A teoria de Autodeterminação Segundo Guimaraes et al. (2004) essa teoria cita o ser humano como um organismo ativo, sempre em crescimento, e que esse desenvolvimento é direcionado ao self (eu) e para as relações sociais. Nesse caráter evolutivo estaria incluída ao ato de adquirir experiências. O autor também cita alguns objetivos que podem ser alcançados com essa obtenção de experiências, são eles a) desenvolver capacidades e habilidades; b) adquirir vínculos sociais; c) obter um único sentido do self por meio das experiências intrapsíquicas e sociais.

Nesse contexto, as ações autodeterminadas voluntárias e garantidas pessoalmente, em contrapartida, as ações realizadas a partir de pressões sócias e intrapsíquicas, que correlacionam a motivação e a personalidade do indivíduo com o caráter evolutivo da sociedade e o meio em que este se encontra, afim de promover seu bem-estar.

A teoria da Auto eficácia está relacionada a avaliação do próprio indivíduo quanto a seu desempenho sendo esta, um importante componente da iniciação e consolidação de um novo estilo de comportamento enquanto suas atividades e posicionamentos quando necessário. De acordo com Martinelli e Sassi (2010) o indivíduo se torna capaz de mudar cursos e outras alternativas, possibilitando assim melhora de processos cognitivos, emocionais e motivacionais e estas ainda fazem com que os mesmos possam julgar e analisar suas competências.

Essas são algumas das teorias que estão sendo utilizadas na busca da manutenção da prática regular da atividade física. Portanto, esse conhecimento deve ser apropriado quando elaboramos políticas, estratégias e outras formas afim de conscientizar e ou incentivar a população para a prática esportiva.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa exploratória-descritiva que para Gil (2002, p. 41) a pesquisa exploratória vem “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses” e a pesquisa descritiva, ocorre a “descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”, caracteriza-se como estudo de campo que de

acordo com Gil (2008), esse método se preocupa com o aprofundamento das questões propostas do que a distribuição das características da população segundo determinadas variáveis, apropriando-se de uma abordagem quantitativa, no qual Teixeira (2014), explana que essa abordagem se caracteriza pela quantificação, utilizando a linguagem matemática para descrever causas e efeitos de um fenômeno dentro de determinadas variáveis.

A pesquisa foi apresentada para um total de 40 praticantes, no qual receberam o primeiro questionário, após a triagem utilizando os critérios de inclusão e exclusão sobraram apenas 30 pessoas, então foi aplicado o questionário validado de motivação para a prática esportiva, ao recolhe-los retornaram apenas 27 respondidos corretamente, assim a tabulação e à discursão ocorreu com os dados coletados de um total de 27 participantes de ambos os sexos, que praticam o vôlei de areia nas quadras situadas no município de Altamira-PA. A amostra da pesquisa deu-se por forma intencional que de acordo com Gil (2008) o mesmo tem a intenção de selecionar membros do grupo, organização ou comunidade que frequenta o ambiente escolhido para a pesquisa. Nas amostras intencionais enquadram-se os diversos casos em que o pesquisador deliberadamente escolhe certos elementos para pertencer à amostra, por julgar tais elementos bem representativos da população (COSTA NETO, 1977).

Para a coleta de dados foi utilizado dois questionários, um questionário complementar para coletar dados sobre tempo de prática e frequência do esporte e um questionário validado de motivação para Atividades Desportivas (QMAD) adaptado por Guedes e Silvério Netto (2013) e traduzido para a língua portuguesa do Participation Motivation Questionnaire (PMQ) de Gill et al. (1983), constituído por 30 itens, correspondendo cada um deles a uma razão/motivo para a participação em atividades desportivas, agrupados em oito fatores de motivação: a) reconhecimento social; b) atividade de grupo; c) aptidão física; d) emoção; e) competição; f) competência técnica; g) afiliação; e h) diversão. Sendo a importância indicada pelos sujeitos classificada numa escala de 1 a 5 valores (1=Nada Importante; 2=Pouco Importante; 3=Importante; 4=Muito Importante; 5=Totalmente Importante).

Para a coleta de dados, primeiramente, foram feitas observações nas quadras de areia para analisar a quantidades e a frequência na utilização do espaço dos praticantes, após ocorreu o contato com os praticantes, com conversas e a apresentação da pesquisa, com o intuito de observar qual seria a aceitação deles para a aplicação do questionário “motivação para Atividades Desportivas (QMAD)”.

Em outro momento foi apresentado o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), contendo os objetivos e explicando que seus dados e identidades não seriam expostos, foi percebido a aceitação dos praticantes, em seguida coletamos as assinaturas, após ocorreu a aplicação do instrumento de acordo com a disponibilidade dos praticantes sem interferir de forma direta em sua atividade. No momento da aplicação evitou-se que os praticantes ficassem próximos uns dos outros de modo que não houvesse interferências.

Durante a pesquisa foram respeitados os critérios éticos contidos na Resolução nº 466/2012, o presente trabalho foi submetido ao comitê de ética em pesquisa (CEP) Centro de Saúde Escola do Marco Teodorico da Universidade Estadual do Pará - CESEM/UEPA, Campus II - Unidade de Especialidades com CAE 18497219.3.0000.8767 e aprovado com o parecer nº 3.688.758, assim respeitando o anonimato dos participantes, e não será divulgado ou citado nomes dos mesmos.

A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva, que de acordo com Acors et al. (2007). O objetivo básico dessa forma de análise é o de sintetizar valores de mesma natureza, permitindo ter uma visão global da variação desses valores, onde possibilita

organizar e descrever os dados de três formas: por tabelas (caso do nosso estudo), gráficos e medidas descritivas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A respectiva pesquisa teve como objetivos específicos, identificar os motivos da prática do vôlei de Areia; descrever os benefícios da prática do vôlei de Areia e Discutir os fatores motivacionais para a adesão da prática esportiva. A respectiva amostra se deu com um total de 27 participantes a partir de 18 anos, no qual são 20 do sexo masculino e 7 do sexo feminino, que praticam a pelo menos 3 meses com frequência de no mínimo 3 vezes na semana. Com isso realizou-se uma coleta de dados, a análise dos dados ocorreu item por item utilizando os respectivos 27 questionários, com a contagem da classificação de nada importante a muito importante, assim delimitando os principais motivos que levam os praticantes a iniciar e/ou continuar a prática do vôlei de areia.

A tabela 1 apresenta a preferência dos fatores motivacionais de maior relevância para a prática do vôlei de areia de acordo com os participantes da pesquisa.

Tabela 1 - Percentual de preferência dos fatores motivacionais para a pratica do vôlei de areia.

FATORES	MEDIA	PERCENTUAL
Divertir	25	92,5 %
Fazer exercício físico	23	85,1 %
Liberar energias	20	74,0%
Estar em boas condições físicas	20	74,0%
Estar com os amigos	19	70,3%
Ter algo para fazer	18	66,6%
Ganhar prêmios	18	66,6%

Fonte: Próprio autor (2019)

A coleta de dados resultou nos seguintes fatores motivacionais mais relevantes para o envolvimento dos praticantes com a modalidade: se divertir (92%), fazer exercício físico (85%), liberar energias (74%), estar em boas condições físicas (74%), estar com os amigos (70%), ter algo para fazer (66%) e ganhar prêmios (66%).

Os dados na tabela 1, indicam que os fatores mais relevantes estão direcionados a motivação intrínseca que segundo Ryan e Deci (2000) os indivíduos motivados intrinsecamente são aqueles cujo envolvimento é constante na atividade, pode acontecer porque a tarefa é interessante e produz satisfação.

Alguns estudos sobre motivação corroboram com a nossa pesquisa desenvolvendo um certo parâmetro do que leva um indivíduo a iniciar e/ou continuar um esporte, podemos citar os estudos de Sepulchro, Gonçalves e Filho (2017), Paim e Pereira (2004), Gomes (2006),

Saldanha (2008) entre outros, que citam algumas motivações para a atividade esportiva, são elas: melhorar habilidades, vivenciar emoções, desenvolver o físico e o bem estar.

O fator motivacional de maior relevância na pesquisa, está direcionado a busca da diversão na prática do vôlei de areia. Quando praticado fora das obrigações sociais, profissionais e familiares, a AF tem o objetivo de fazer com que o praticante encontre descanso, distração e relaxamento das preocupações e que está muitas vezes ligada ao contexto social do indivíduo. Dumazedier (2004) explana que o esporte se praticado fora desses padrões é descrito como AF de lazer.

No contexto emocional a prática do esporte pode influenciar de duas formas, tanto de forma positiva quanto negativa em relação ao praticante e no meio em que está inserido, esta pode variar inúmeras vezes. No vôlei, por ser um esporte complexo e ter alguns movimentos específicos, a adesão e permanência de quem inicia pode ser prejudicada, fazendo com que o praticante abandone a prática.

Quando praticado de forma informal, ou seja, desprovido de regras e ou objetivando resultados satisfatórios a emoção positiva se tornou mais predominante que a emoção negativa, quando se almeja o rendimento e resultados (Oliveira et al., 2017). Em um estudo de Lavega et al. (2013) feito com estudantes universitários, corroboram afirmando que o esporte tem um papel importante na relação emoção e desenvolvimento motor durante a aprendizagem.

Foi observado que a procura pela prática do vôlei com objetivo de melhorar o desempenho físico teve uma grande relevância dentro da pesquisa, a procura pelo vôlei de areia e insigne pois desenvolve algumas aptidões físicas, segundo Reis et. al (2019) são elas: a força de membros inferiores, com ênfase em saltos verticais, a agilidade e a elasticidade direcionada para membros superiores.

A prática de AF está vinculada a melhoria da saúde do indivíduo, melhorando o seu bem estar físico e emocional, além de desenvolver habilidades físicas utilizadas no seu dia a dia.

Barbanti (2006) corrobora com nossa pesquisa ressaltando que o esporte é uma escolha atrativa para se praticar nos momentos de lazer, aproveitando esse tempo livre com qualidade, praticando atividades que desenvolvem o esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras complexas, e a participação é sempre ocasionada por motivações intrínsecas e extrínsecas.

A tabela 2 apresenta a preferência dos fatores motivacionais de menor relevância para a prática do vôlei de areia de acordo com os participantes da pesquisa.

Tabela 2 - Percentual de preferência dos fatores motivacionais para a pratica do vôlei de areia.

FATORES	MEDIA	PERCENTUAL
Satisfazer o professor/treinador	15	55,5 %
Viajar	11	40,7 %
Ser reconhecido e ter prestígio	9	33,3 %
Satisfazer a família ou os amigos	8	29,6 %

Utilizar Inst. e Equipamentos esportivos	8	29,6%
Sentir importante	5	18,5 %
Ser conhecido	5	18,5 %
Competir	5	18,5 %

Fonte: Próprio autor (2019).

Os fatores apresentados na tabela 2, estão diretamente relacionados a motivações extrínsecas, no qual Samulski (2002) apresenta a motivação extrínseca como o ato de ganhar ou conquistar algo, sendo ele físico ou emocional de outros indivíduos.

Durante a pesquisa foi observado que os fatores com menor relevância para se iniciar e/ou manter a prática do vôlei de areia, estão correlacionados com a obtenção de prêmios materiais, nisso levando em consideração que o público alvo não está vinculado a prática do esporte de alto rendimento.

O fator satisfazer professor/treinador está vinculado a fatores extrínsecos, pois o indivíduo busca receber algo físico ou emocional, esse treinador utiliza métodos de treinamentos para melhorar as capacidades físicas em detrimento do rendimento dos atletas. Em uma pesquisa de Peres e Lovisolo (2006) apontam que o apoio familiar, a influência dos amigos, o incentivo dos treinadores, a utilização de equipamento e estruturas para a prática do esporte e o desempenho durante as competições, são fatores que contribuem com o início e a manutenção da prática. Esse fator vem relacionar a que a prática do esporte é feita para o ganho de prêmios, e assim causar sensações de vitória, e pode causar orgulho nos treinadores

E visto que outros fatores como satisfazer amigos ou familiares, ganhar reconhecimento obtiveram pouca relevância; em uma pesquisa realizada com praticantes de polo aquático destacaram que a indicação de amigos, suporte familiar e as peculiaridades do esporte estão relacionadas a motivação para iniciar e manter a prática regular do esporte (VIANA-MEIRELES; LIMA, 2018). Foi visto que a influência de amigos e familiares também fazem parte da manutenção da prática esportiva, para o praticante é de grande importância que ocorra uma aceitação de seus conhecidos, pois assim o indivíduo relaciona essa aceitação, e defini um grau de motivação para manter-se a prática do esporte.

Se sentir importante; utilizar equipamentos esportivos, viajar, também estão relacionados a prática, mas se tornam menos relevantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os motivos mais relevantes para se iniciar e manter a prática constante do vôlei de areia em Altamira-PA estão relacionados de forma proporcional ligados a motivações intrínsecas e extrínsecas, na qual podemos citar se divertir e praticar exercícios físicos como fatores intrínsecos mais relevantes e ganhar prêmios como fator extrínsecos, esses fatores vem a fomentar uma sensação de bem estar ao praticante, levando eles a se permitirem, relaxar e descontraír se desprender mesmo que de forma momentânea dos compromissos e responsabilidades do seu dia-a-dia, e independente da sua faixa etária, o esporte traz benéficos a sua saúde, melhorando suas capacidades físicas e sua saúde mental.

Com isto, de acordo com o exposto e achados no presente trabalho, é importante ressaltar que as respostas encontradas não tornam o assunto em questão conclusivo. Mesmo com as recentes pesquisas encontradas e que o embasam, é interessante que se continue realizando discussões e pesquisas sobre o mesmo, com o intuito de torná-lo mais completo e rico de informações, uma vez que este é um assunto de extrema importância para a população em questão e que sejam elaboradas políticas públicas para conscientizar, melhorar e manter os indivíduos motivados a terem hábitos mais saudáveis através da prática de atividades esportivas.

REFERÊNCIAS

- ACORS, Msc. Clédina Regina Lonardan et al. **Estatística Descritiva: Projeto de Ensino Aprender Fazendo Estatística**. 2007. Disponível em: http://www.each.usp.br/rvicente/Guedes_et al_Estatistica_Descritiva.pdf. Acesso em: 12 set. 2018.
- ADEUCCI, Marilsa de Sá Rodrigues. **Motivação e Liderança**. Curitiba: Iesde Brasil S.A., p.184, 2009.
- ALMEIDA, Tania Abreu de; SOARES, Eliane Abreu. Perfil dietético e antropométrico de atletas adolescentes de voleibol. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 9, n. 4, p.191-197, 2003.
- BARBANTI, Valdir José. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, São Paulo, p.54-58, 2006.
- BATISTA FILHO, Isaias; JESUS, Leonardo Leite de; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva de. **Atividade Física e seus Benefícios à Saúde**. 2014. 11 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2014. Disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/712>. Acesso em: 25 set. 2018.
- BECKER JUNIOR, Benno. **El efecto de tecnicas de imaginacion sobre patrones lectroencefalograficos, frecuencia cardiaca y en el rendimiento de practicantes de baloncesto con puntuaciones altas y bajas en el tiro libre**. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universid de Barcelona. Barcelona. 1996.
- BECKER, Leonardo Augusto; GONÇALVES, Priscila Bezerra; REIS, Rodrigo Siqueira. Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**;21(2):110-122, 2016.
- BENTO, Gisele Grazielle et. al. Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. N, 22(1): 13-23. 2017.
- BERLEZE, Adriana et al. Motivos que levam crianças à prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 13, n. 1, p.99-107, 2002.
- BIZZOCCHI, Carlos. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição**. 4. ed. Barueri: Manole, 2013.

- BUCKWORTH, Janet; DISHMAN, Rodney K. **Exercise adherence**. Handbook of sport psychology, p. 509-536, 2007.
- BULGARELLI, Pedro Luiz. **Metodologia do ensino do voleibol**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A, 200 p, 2017.
- COLLEY, Rachel C.; JANSSEN, I. A. N.; TREMBLAY, Mark S. Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 44, n. 5, p. 977-982, 2012.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL (Comp.). **Regras de Vôlei de Praia 2015-2016**. Disponível em: http://2017.cbv.com.br/pdf/regulamento/prai/REGRAS_VOLEI_DE_PRAIA_2015-2016.pdf. Acesso em: 04 nov. 2018.
- COSTA NETO, Pedro Luiz de Oliveira. **Estatística**. São Paulo: Edgard Blücher, 264 p. 1977.
- CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil Ltda., 1984.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 3ª ed., 2004.
- EWING, Reid. Can the physical environment determine physical activity levels? **Exercise and sport sciences reviews**, v. 33, n. 2, p. 69-75, 2005.
- FEDERAÇÃO Internacional de Vôlei. Disponível em: <http://www.fivb.org/EN/FIVB/>. Acesso em: 24 out. 2018.
- FEDERAÇÃO PAULISTA DE VOLEIBOL. **HISTÓRIA DO VOLEIBOL**. 2018. Disponível em: http://www.fpv.com.br/historia_volleyball.asp. Acesso em: 30 set. 2018.
- FERREIRA, Caroline Martins; CARVALHO, Romário Santos; DE LIRA, Nubia Josania Paes. Práticas de esporte e lazer nas políticas públicas da cidade de Aracaju. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 24, n. 252, p. 84-102, 2019.
- FREIRE, Rafael Silveira et al. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, brasil**. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00345.pdf>. Acesso em: 18 maio 2018.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisas**. São Paulo: Atlas, 2008.
- GILL, Diane; WILLIAMS, Lavon; REIFSTECK, Erin. **Psychological dynamics of sport and exercise**. Human Kinetics, 2017.
- GOMES, Carlos Manuel da Rocha. **Motivação para a Prática do Futebol: Motivos para a prática, objetivos de realização e crenças quanto às causas de sucesso, de jovens pertencentes a escalões de formação de Futebol**. 2006. 56 f. Monografia (Especialização) - Curso de Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2006. Disponível em: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14593/2/6223.pdf>. Acesso em: 25 set. 2018.

GUEDES, Dartagnan Pinto; SILVÉRIO NETTO, José Evaristo. Participation Motivation Questionnaire: tradução e validação para uso em atletas-jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 1, p. 137-148, 2013.

JEFFERIS, Barbara J. et al. Adherence to physical activity guidelines in older adults, using objectively measured physical activity in a population-based study. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p. 382, 2014.

LAVEGA, Pere et al. Enseñar competencias motrices y emocionales en estudiantes universitarios. **Cultura, Ciencia y Deporte**, Murcia, v. 8, n. 22, p.5-15, 2013.

LAVEGA, Pere; ARAÚJO, Paulo; JAQUEIRA, Ana Rosa. Enseñar competencias motrices y emocionales en estudiantes universitarios. **Cultura, Ciencia y Deporte**, vol. 8, n. 22, p. 5-15, Murcia, España. 2013.

LEE, I.-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

MACEDO, Leandro teles. **Fatores motivacionais que levam a prática do voleibol pelos alunos da vila olímpica rei Pelé em samambaia DF**. Universidade Católica de Brasília. Brasília- DF. 2010.

MARQUES JUNIOR, Nelson Kautzner. Ensinando o voleibol: uma revisão. **Psicopedagogia Online**, Lugar, v. 2, n. 1, p.1-2, 31 mar. 2006. Disponível em: <
http://www.psicopedagogia.com.br/new1_artigo.asp?entrID=810>. Acesso em: 25 out. 2018.

MARTINELLI, Selma de Cassia; BARTHOLOMEU, Daniel. Escala de motivação acadêmica: uma medida de motivação extrínseca e intrínseca. **Avaliação Psicológica**, v. 6, n. 1, 2007.

MARTINELLI, Selma de Cássia; SASSI, Adriana de Grecci. Relações entre Autoeficácia e Motivação Acadêmica. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 30, n. 4, p. 780-791, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasília). **Vigitel Brasil 2016: Vigilância De Fatores De Risco E Proteção Para Doenças Crônicas Por Inquérito Telefônico**. Distrito Federal: MS/CGDI, 2017.

NOTARI, Giordano da Silva; VOSER, Rogério da Cunha; JUNIOR, Miguel Angelo dos Santos Duarte; HERNANDEZ, José Augusto Evangelho. Fatores motivacionais em atletas de categoria de base de um clube de futebol de porto alegre. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v.10, n.41, Suplementar 2, p.703-709, 2018.

OLIVEIRA, Raquel Valente de et al. A manifestação de emoções em jogos informais e formais de voleibol no contexto escolar. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, n. 52, p.211-230, 2017.

OLIVEIRA, Raquel Valente; RIBAS, João Francisco Magno; DORONCO, Luciane Sanchotene Etchepare. A manifestação de emoções em jogos informais e formais de voleibol no contexto escolar. **Motrivivência**, Florianópolis/SC, v. 29, n. 52, p. 211-230, 2017.

Organização Mundial de Saúde. **Plano de ação global sobre a atividade física 2018-2030**: as pessoas mais ativas para um mundo mais saudável. Genebra. 2018.

PAIM, Maria Cristina Chimelo. Voleibol, que fatores motivacionais levam a sua prática? **EF Deportes, Revista Digital**, Buenos Aires, v.9, n.61, jun. 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/volei.htm>. Acesso em: 29 out. 2018.

PAIM, Maria Cristina Chimelo; PEREIRA, Érico Felden. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz**. Journal of Physical Education. UNESP, p. 159-166, 2004.

PAIVA, Mirella Lopez Martini Fernandes; BORUCHOVITCH, Evely. Orientações motivacionais, crenças educacionais e desempenho escolar de estudantes do ensino fundamental. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 2, 2010.

PEREIRA, Marcos Gervasio. **A motivação de adolescentes para a prática da educação física: uma análise comparativa entre instituição pública e privada**. 2006. Dissertação (Mestrado) – Universidade São Judas Tadeu (USJT), São Paulo.

PERES, L., LOVISOLO, H. Formação esportiva: teoria e visões do atleta de elite no Brasil. **Revista da Educação Física/UEM**, 17(2), 211-218, 2006.

PINTRICH, Paul R.; SCHUNK, Dale. H. **Motivation in education**: theory, research and applications. New Jersey: Merrill Prentice Hall, 2002.

PROCHASKA, James O.; REDDING, Colleen A.; EVERS, Kerry E. The Transtheoretical Model and Stages of Change. In: GLANZ, Karen; RIMER, Barbara K.; VISWANATH, K. (Ed.). **Health Behavior**: Theory, Research, and Practice. 5. ed. San Francisco: Jossey-bass. Cap. 7. p. 125-145, 2015.

PROCHASKA, James. O.; DICLEMENTE, Carlo. C.; NORCROSS, John. C. **In Search of How People Change**: Applications to addictive behaviors. **The American Psychologist**, [s.i], v. 47, n. 9, p.1102-1114, set. 1992.

REIS, Andréa Dias et al. Força Explosiva, Agilidade, Flexibilidade e Medidas Antrométricas de Atletas Universitárias de Vôlei. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 13, n. 82, p.320-328, mar./abr. 2019

RIBEIRO, Jorge Luiz da Silva. **Conhecendo o Voleibol**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

RITTER, Camila Dalprá Machado. **A prática de esportes como opção de lazer: fatores motivacionais**. Centro de Desportos, Florianópolis-Sc. 2016.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**, Estados Unidos, v. 55, n. 1, p.68-78, jan. 2000.

SALDANHA, Ricardo Pedrozo. **Motivação à Prática Regular de Atividade Físicas**: Um Estudo com Atletas de Basquetebol Infanto-Juvenil (13 a 16 anos). 2008. 119 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Departamento de Programa de Pós-

graduação da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole. 2002.

SANTOS, Alessandra da Silveira; SANTOS, Marco Aurélio Gonçalves Nóbrega dos; LIMA, Marcelo Pereira de; PEREIRA, Márcio. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Edição Especial: Pedagogia do Esporte, São Paulo, v.8, n.31, p.313-318, Jan./Dez. 2016.

SANTOS, Jamile M. **Motivos para prática de natação de atletas adolescentes federados em Santa Catarina**. Monografia (Bacharelado em Educação Física) –Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

SILVA, Cinthia Lopes da et al. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças: Psicologia da Saúde**, São Paulo, p.57-65, 2017.

TEIXEIRA, Elizabeth. **As três metodologias**: acadêmica, da ciência e da pesquisa. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

VIANA-MEIRELES, L. G; LIMA, J. S. **Polo aquático e jovens atletas**: quando a participação esportiva muda trajetórias de vida. In: D.F. Saldanha & R. H. Gonzalez. Projetos sociais para crianças e adolescentes. Juiz de Fora: Editora Garcia, 2018.

WOLF, Vaneza Lira Waldow et al. Efetividade de programas de intervenção para obesidade com base em orientações para escolares adolescentes: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**; 37(1):110-120, 2019.