

# **MOTIVAÇÃO DE ATLETAS FEDERADOS PARA A PRÁTICA DE ATLETISMO**

**Ana Natacha Ferreira Bento**

Faculdade de Ciências da Saúde - UFP  
[nat.bento@hotmail.com](mailto:nat.bento@hotmail.com)

**Maria Raquel Silva**

Professora Auxiliar  
Faculdade de Ciências da Saúde - UFP  
[raquel@ufp.pt](mailto:raquel@ufp.pt)

**Manuela Pontes**

Mestre assistente  
Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa  
[mpontes@ufp.pt](mailto:mpontes@ufp.pt)

## **RESUMO**

Foi estudado o que motiva atletas federados para a prática de atletismo, de forma a compreender se os atletas procuram a conquista de estatuto ou o simples prazer de estar na companhia de quem mais gostam. Para isso foi usado o QMAD (*Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas*), aplicado a uma amostra de 50 atletas de vários clubes da Região Norte: 40 atletas do género masculino e 10 atletas do género feminino, com idades compreendidas entre os 18 e 45 anos. Tratou-se de uma amostra acidental não probabilística. O método utilizado foi a abordagem quantitativa, configurando-se com um estudo observacional descritivo. Os 3 principais motivos para a prática federada de atletismo foram: Afiliação Geral, Competência Técnica e Forma Física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Motivação; Atletas; Desporto; Psicologia do Desporto; Atletismo.

## **ABSTRACT**

The main purpose of this study was to identify what motivates federated athletes for the practice of athletics, to understand if the athletes search the conquer of status or the simple pleasure of being in the company of those they like the best. It was used the PMQ (*Participation Motivation Questionnaire*), applied to a sample of 50 athletes from various clubs from the North Region: 40 male athletes and 10 female athletes, with ages between 18 and 45 years old. This sample was accidental and not probabilistic. The method used for the development of the empirical phase was the quantitative approach, configuring with an observational descriptive study. The 3 principle motives for the practice of athletics were: Affiliation, Skills and Fitness.

**KEY-WORDS:** Motivation; Athletes; Sport; Sport Psychology; Athletics.

## 1. INTRODUÇÃO

O principal objectivo na realização desta investigação prende-se com o propósito de entender os motivos que levam jovens ou mesmo adultos a praticarem uma actividade desportiva, neste caso, o atletismo. A conquista da fama, ou o simples prazer de estar com amigos? Estes factores, entre outros, podem ser influentes na hora de iniciarem uma actividade desportiva ou a permanecerem nela. O método utilizado enquadra-se numa abordagem quantitativa, configurando-se com um estudo observacional descritivo. O instrumento de colheita de dados utilizado é o questionário, aplicado a uma amostra de 50 atletas de vários clubes da Região Norte. Ao longo deste artigo, o leitor poderá apreender o que é a motivação, a psicologia do desporto, o que motiva os atletas a praticarem atletismo e as obras consultadas para a elaboração deste estudo.

## 2. IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DESPORTIVA

### 2.1. VISÃO HOLÍSTICA DO HOMEM E A ACTIVIDADE HUMANA

O ser Humano é um ser activo, dinâmico, em constante interacção com o meio circundante. É através do corpo que o Homem interage com o meio envolvente e devido à existência desse corpo ele responde ao ambiente através do movimento.

Para Sérgio (1996), a cultura actual é predominantemente holística, naturalista e focando o transcendental. Actualmente não apenas se considera a relação corpo-mente mas também a relação mente-corpo-natureza-sociedade e tudo quanto possa associar-se a esta complexidade. Para este autor, a medicina, a biologia, a educação física, e principalmente o desporto, surgem com uma visão mecanicista do Homem e da vida.

### 2.2. ACTIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

Segundo Devís (2000), a actividade física situa-se em qualquer âmbito da vida, sendo movimento e interacção com o Mundo. Para este autor é uma prática Humana, presente no trabalho, na escola, nos tempos livres, ou nas tarefas quotidianas e familiares, desde do começo até ao fim da vida.

É usual confundir actividade física com exercício físico. De facto, segundo Bouchard et al (1994), o exercício físico advém da actividade física de lazer mas existindo de uma forma mais sequencial e praticado com continuidade.

### 2.3. DESPORTO E A PSICOLOGIA

Bento (1995), refere que o desporto constitui-se como espaço de formação, educação e desenvolvimento da personalidade, fortalecimento da expressividade e funcionalidade do corpo. É sobretudo devido à diversidade e inovação no âmbito das modalidades desportivas que o desporto se afirma como prática recreativa.

É no âmbito da compreensão de tudo que envolve o desporto que surge a psicologia do desporto. Weinberg e Gould (2001) definem a psicologia do desporto como, "Estudo científico das pessoas e dos seus comportamentos nas actividades do desporto e do exercício".

## 2.4. MOTIVAÇÃO

Segundo Anshel (2003), a motivação pode ser vista como a tendência para a direcção e selectividade de comportamentos, com consequências, e a tendência para tal comportamento persistirá até serem atingidos os objectivos.

Segundo Weinberg e Gould (2001), existem 2 tipos de motivação:

- Motivação intrínseca: movidos por motivos que se relacionam com a própria prática e com os sentimentos provocados nos sujeitos. São motivos internos à própria pessoa.
- Motivação extrínseca: recompensas, companhia dos amigos, prestígio social ou prémios materiais. São motivos externos à pessoa.

Pesquisas no âmbito desportivo e do exercício físico têm comprovado momentos em que prémios extrínsecos e outros incentivos se sobrepõem e diminuem a motivação intrínseca. (Vallerand e Rousseau *cit. in* Singer et al 2001).

Ainda para estes autores a teoria da auto-determinação defende que a competência, a autonomia e o relacionamento são as 3 necessidades humanas básicas e quanto mais estas necessidades estão satisfeitas, mais alta será a motivação intrínseca.

Para Lavallee (2004), a teoria da auto-determinação refere que factores externos, principalmente prémios, podem afectar a motivação intrínseca.

Tenenbaum (2007) dá também importância às necessidades quando se tratam de bem-estar pessoal e motivação. Estas necessidades são fundamentais em duas razões imprescindíveis:

- De uma perspectiva motivacional, as necessidades representam a energia originando comportamentos, ou seja, as pessoas ingressam em certas actividades de forma a satisfazerem as suas necessidades. Para que as suas necessidades sejam saciadas os indivíduos estarão motivados para determinada actividade sem serem obrigados (teoria da auto-determinação);
- As necessidades representam o processo pelo qual se dão mudanças na motivação. O preenchimento das necessidades psicológicas é fundamental pois estas orientam para determinados comportamentos e actividades na esperança de perfazer as necessidades. Neste desafio o meio envolvente é tanto aliado como inimigo, às vezes levando para actividades que satisfaçam as necessidades, e outras vezes orientando em sentidos opostos.

## 3. METODOLOGIA

### 3.1. TIPO DE ESTUDO

Tendo presente o problema em estudo e os objectivos delimitados optou-se por um método quantitativo, configurando-se como um estudo observacional descritivo.

### 3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população correspondeu a todos os atletas dos clubes de atletismo da Região Norte, incluídos nas Associações Regionais de Braga, Viana do Castelo e Porto. O meio em que este estudo se desenvolveu foi em meio natural, servindo como base 2 estádios da Região Norte. Da amostra fazem parte atletas dos

clubes de atletismo da Região Norte, incluídos nas Associações acima referidas. A amostra consistiu num grupo de 50 atletas de qualquer modalidade seleccionados de forma não aleatória, acidental e tratando-se de uma amostra não probabilística, dos quais 40 atletas (80%) eram do género masculino e 10 atletas (20%) do género feminino. Os atletas foram seleccionados num Campeonato Regional da Zona Norte de Pista, ao ar livre, e num treino, sendo incluídos na amostra os atletas dos clubes que lá se encontravam e que se mostraram disponíveis para participarem no estudo.

### 3.3. MÉTODO E INSTRUMENTO DE COLHEITA DE DADOS

A metodologia de colheita de dados desenvolveu-se tendo por base um inquérito dirigido aos participantes usando como instrumento um questionário com questões abertas e fechadas.

A construção do instrumento baseou-se nos objectivos pretendidos, constituindo-se de questões abertas e fechadas e incluindo o instrumento PMQ (*Participation Motivation Questionnaire*), desenvolvido por Gill, Gross e Huddleston (1983), traduzido e adaptado para a língua portuguesa por Serpa (*cit. in Sobral e Marques 1992*), passando a ser chamado por QMAD (*Questionário de Motivação para as Actividades Desportivas*). O questionário é constituído por 3 partes. A primeira parte visa a caracterização dos atletas. A segunda parte é constituída pela aplicação do QMAD e a terceira parte questiona como o atleta percebe a sua motivação e a justificação para tal.

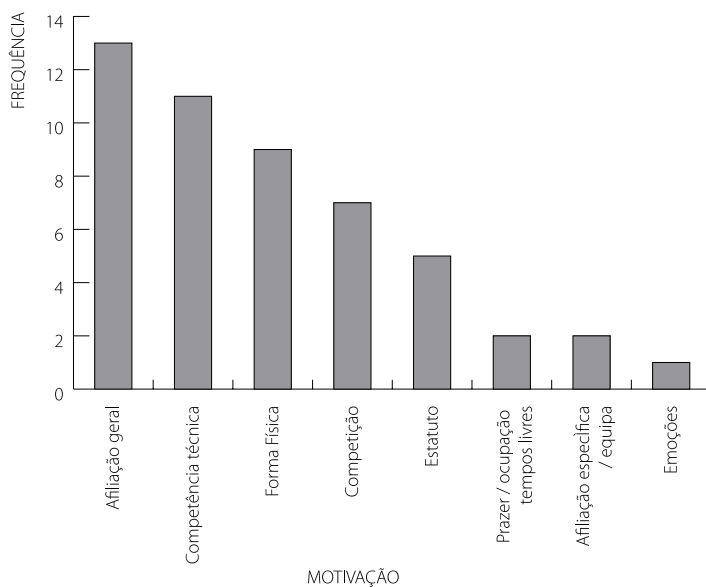
Antes da aplicação do questionário foram entregues aos elementos da amostra a Declaração de Consentimento Informado.

## 4. RESULTADOS

**Quadro 1.** Apresentação dos dados referentes à idade dos atletas

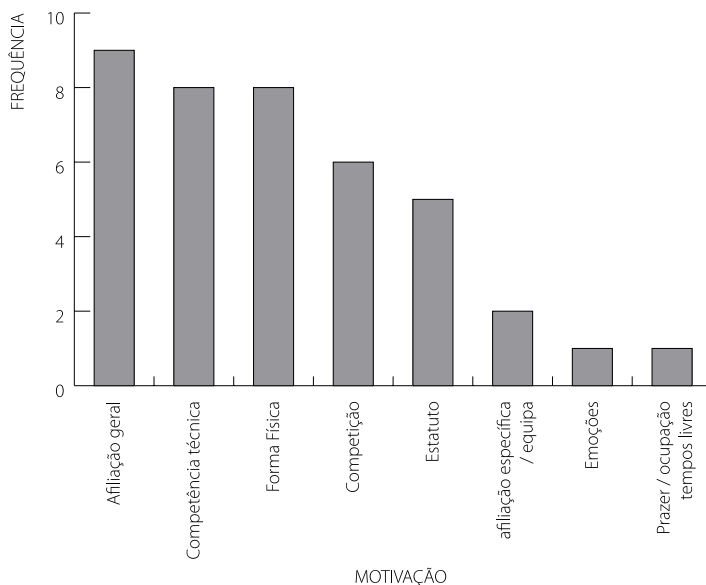
Idade (anos)	Média (dp)	Mínimo	Máximo
<b>Género masculino</b>	25,08 (8,35)	18	45
<b>Género feminino</b>	17,40 (7,97)	18	43

Nesta amostra, a idade mínima do género masculino era de 18 anos e a máxima de 45 anos. Os atletas eram mais velhos [25,08 (8,35) anos] do que as atletas [17,40 (7,97) anos – Quadro 1].



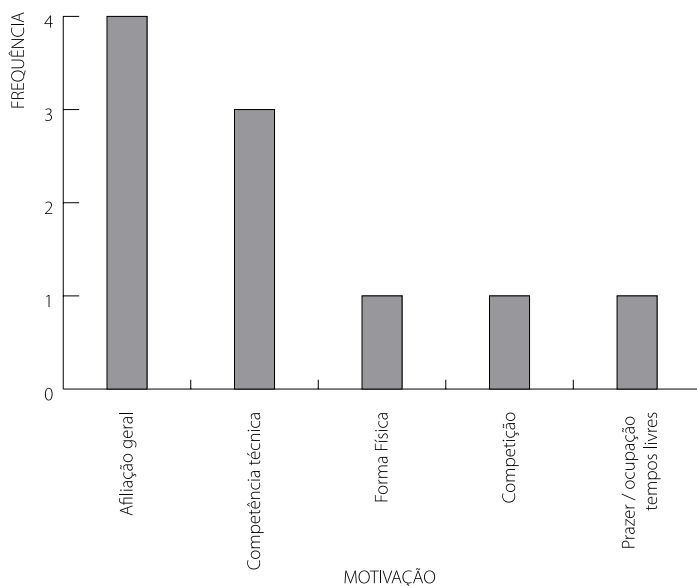
**Figura 1.** Distribuição dos dados segundo as dimensões motivacionais dos atletas

Como se pode comprovar na Figura 1, as razões que levaram à prática deste desporto foram a Afiliação Geral (26%), a Competência Técnica (20%), a Forma Física (18%) e a Competição (14%). As 4 com dimensões motivacionais com menos importância atribuída pelos inquiridos foram as Emoções (2%), a Afiliação Específica e o Prazer (8%) e o Estatuto que se pode atingir com a prática desportiva (10%).



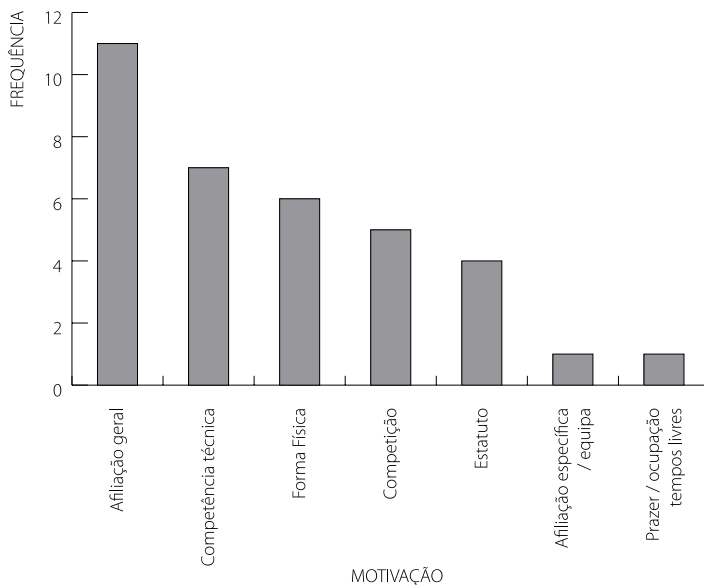
**Figura 2.** Distribuição dos dados segundo as dimensões motivacionais dos atletas do género masculino

Na Figura 2, 9 dos atletas (18%) do género masculino consideraram como factor motivacional a Afiliação geral, seguido de 8 atletas (16%) que escolheram a Forma Física e a Competência Técnica como factores motivacionais para a prática de atletismo.



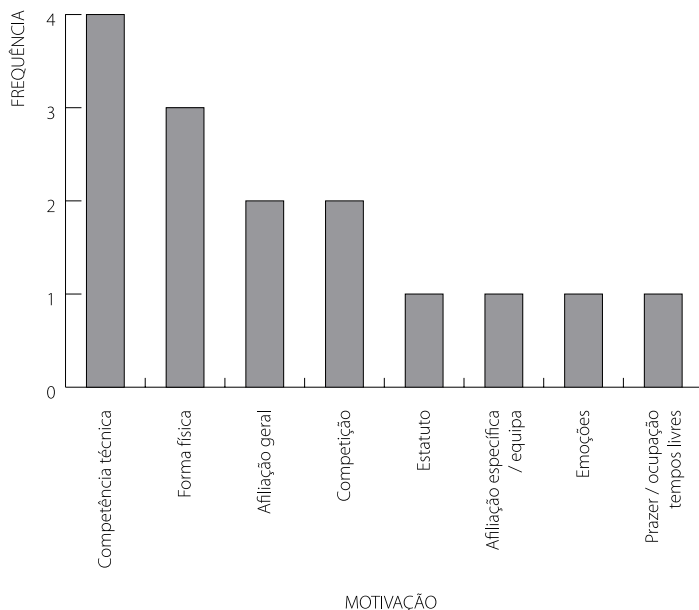
**Figura 3.** Distribuição dos dados segundo as dimensões motivacionais dos atletas do género feminino

De acordo com a Figura 3 verificou-se que 8% dos atletas do género feminino consideravam motivante a Afiliação Geral, seguido de Competência Técnica, sendo a escolha de 3 atletas (6%).



**Figura 4.** Distribuição dos dados segundo as dimensões motivacionais dos atletas mais jovens (idades compreendidas entre os 18 e 25 anos)

De acordo com a Figura 4, 11 atletas (22%) dos mais jovens (idades compreendidas entre os 18 e 25 anos, inclusive), consideraram a Afiliação Geral como factor motivante para a prática de atletismo. A Competência Técnica foi referida como motivante por 7 atletas (14%) jovens.



**Figura 5.** Distribuição dos dados segundo as dimensões motivacionais dos atletas mais velhos (idades acima dos 25 anos)

Quatro atletas (8%) dos mais velhos (idades acima dos 25 anos), escolheram a Competência Técnica como factor motivante para a prática de atletismo, seguido de 3 atletas (6%) dos mais velhos, que consideraram a Forma Física como característica motivante para a prática de uma actividade desportiva específica (Figura 5).

## 5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este estudo encontra algumas semelhanças com o estudo nacional realizado por Fonseca (1995) onde as dimensões mais importantes para a prática de uma actividade desportiva foram o Prazer, a Competência Técnica, a Afiliação Geral e a Forma Física e os factores menos relevantes foram as Emoções, o Estatuto e a Afiliação Específica.

Entre os estudos mais recentes destaca-se a pesquisa realizada por Fonseca e Maia (2000) a uma amostra de 1816 atletas federados da Zona Norte e Centro, e com idades compreendidas entre 10 e 18 anos. Como resultados, destacou-se como motivos para a prática de uma actividade desportiva competitiva, a tentativa de melhorar, ou de demonstrar a sua Competência Técnica para a prática dessa modalidade e a procura ou manutenção de elevados índices de Forma Física. Imediatamente a seguir, foram referidos como importantes os motivos relacionados com a Afiliação (Geral e Específica) e a Competição. Por último, foram referidos o Prazer, as Emoções e o Estatuto, sendo este o último motivo pelo qual estes jovens ingressaram na prática desportiva.



Pereira e Raposo (1998) realizaram um estudo a uma amostra de 1295 atletas, na zona de Baião, onde as dimensões motivacionais mais importantes foram a Competição, Estatuto, Afiliação Geral e Emoções.

As semelhanças dos estudos anteriores com a investigação realizada neste estudo são evidentes. As 3 primeiras dimensões (Afiliação Geral, Competência Técnica e Forma Física) encontram-se em concordância, divergindo apenas na quarta dimensão (Competição), sendo para a maioria dos estudos, a dimensão Prazer, a mais escolhida em vez da dimensão Competição. Isto pode dever-se à idade dos elementos da amostra ou ao género dominante da amostra, como vai ser discutido posteriormente.

Como defendeu Fonseca (1995), a motivação dos jovens para a prática desportiva apresenta um carácter variado, em função das influências das características individuais como a existência de diferenças de género, idade, tipo de desporto praticado, anos de prática, habilidade, raça e estatuto menarcal.

Nesta investigação foram também comparados os resultados dos diversos estudos de acordo com a idade dos atletas e com o género, a começar por este último.

Nesta investigação o género masculino atribuiu maior importância às dimensões Afiliação Geral, sendo a escolha de 9 atletas (18%), Forma Física e Competência Técnica sendo a escolha de 8 atletas (16%), enquanto que o género feminino definiu como mais importante Afiliação Geral, sendo a escolha de 4 atletas (8%) e Competência Técnica, a escolha de 3 atletas (6%). Aqui houve concordância entre os géneros, destacando apenas a importância do género masculino à Forma Física. O facto de os géneros feminino e masculino não apresentarem diferenças relativamente à importância dada à Competência Técnica é corroborada com o estudo elaborado por Fonseca e Maia (2000). Na dimensão Afiliação Geral também não houve diferenças entre os géneros devendo-se, talvez, às idades da amostra, característica a ser analisada posteriormente. No género feminino a dimensão Estatuto não foi incluída, sendo escolhida por 5 atletas (10%) do género masculino.

Para Fonseca e Maia (2000) o género masculino atribuiu valores médios superiores aos do género feminino nas dimensões Forma Física, Competição, Prazer e Estatuto. O género feminino indicou valores médios superiores aos do género masculino na dimensão Afiliação Geral. Nas dimensões Competência Técnica, Afiliação Específica e Emoções não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as respostas do género masculino e do género feminino.

Como também foi referido anteriormente por Fonseca (1995), o género masculino apresenta uma maior importância dada às dimensões de Estatuto e Competição.

Relativamente à idade, nesta investigação, entre os 18 e 25 anos (inclusive), destacaram-se como motivos mais relevantes a Afiliação Geral, escolhido por 12 atletas (24%), e a Competência Técnica, sendo a escolha de 7 atletas (14%). A dimensão Competência Técnica encontra-se em conciliação com os autores referidos posteriormente (Fonseca e Maia, 2000). A dimensão Afiliação Geral não se encontra ajustada ao relatado pelos autores anteriores talvez devendo-se ao facto de já ter havido concordância entre os géneros, na dimensão em causa, o que minimizou as diferenças estatísticas.

Fonseca (1995), referiu anteriormente que os mais novos dão mais importância aos motivos relacionados com o Estatuto, Emoções, Prazer e Competência Técnica, enquanto os mais velhos aderem à prática por motivos relacionados com Afiliação Geral e Específica.

Neste estudo, para os atletas mais velhos (acima de 25 anos), as dimensões mais relevantes destacados foram a Competência Técnica, escolhido por 4 atletas (8%) e Forma Física, sendo a escolha de 3 atletas

(6%). Aqui não houve concordância com nenhum dos autores anteriormente referidos, talvez pelo número reduzido de atletas acima de 25 anos e devido ao facto de os 15 atletas (30%) com idades acima de 25 anos apresentarem idades muito distintas (entre os 26 e 45 anos). A dimensão Prazer que foi concordante em todos os autores anteriores, não se verificou nesta investigação, sendo até, a dimensão com menos importância para os elementos da amostra. Estes resultados poderão estar relacionados com a dominância do género masculino, já que, lembrando o aspecto anteriormente focado pelos diversos autores, o género masculino é o que menos refere o Prazer como característica motivante.

## 6. CONCLUSÕES

A motivação torna-se fundamental para a conquista diária e para uma vivência aprazível e desafiante. No desporto os atletas necessitam de motivação, para se ultrapassarem nos seus limites e para se superarem em relação aos seus adversários. As conclusões fundamentais obtidas com a análise dos resultados foram: Os 3 principais motivos para a prática de atletismo foram a Afiliação Geral, Competência Técnica e Forma Física;

Os principais motivos para a prática de atletismo dos atletas mais jovens foram a Afiliação Geral e a Competência Técnica;

Os motivos mais destacados pelos atletas mais velhos para a prática de atletismo foram a Competência Técnica e a Forma Física;

Os motivos mais relevantes para a prática de atletismo do género masculino foram a Afiliação Geral, a Competência Técnica e a Forma Física;

Para o género feminino, os motivos mais importantes para a prática de atletismo foram a Afiliação Geral e Competência Técnica;

Mediante as conclusões encontradas após este estudo de investigação, torna-se importante para a pesquisa compreender como se pode intervir nesta área.

O facto de os atletas não alcançarem o sucesso preocupa treinador e terapeuta que não entendem porque os atletas não obtêm o rendimento máximo tão rápido quanto se deseja. O atleta não é apenas uma máquina de rendimento mas um ser complexo, com mente e corpo em intrincada interacção. Após determinar de que forma o atleta está motivado para a prática de uma determinada actividade desportiva, treinador e terapeuta podem aumentar a motivação intrínseca com estratégias.

Sendo assim, ficam propostas de continuidade para futuros estudos que se baseiam nas questões:

Será que perante a modificação de estímulos aos atletas, a sua motivação intrínseca sofre alterações de modo a levar a um aumento de rendimento?

Será que os atletas estão satisfeitos com os estímulos que lhes são transmitidos actualmente?

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANSHEL, M. H. (2003). *Sport Psychology: From Theory to Practice*. San Francisco, Editora Benjamin Cummings.
- BENTO, J. O. (1995). *O outro lado do Desporto, Vivências e Reflexões Pedagógicas*. Porto, Campo das Letras.
- BOUCHARD, C. et al (1994). *Physical Activity, Fitness, and Health – International Proceedings Consensus Statement*. Champaign, Human Kinetics.
- DEVÍS, J. (2000). *Actividad Física, deporte y salud*. Barcelona, INDE publicaciones.
- FONSECA, A. M., Maia, J. A. R. (2000). *A Motivação dos Jovens para a Prática Desportiva Federada*. Lisboa, Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- FONSECA, A. M. (1995). Motivos Para a Prática Desportiva: Investigação Desenvolvida em Portugal. In: *Revista Crítica de Desporto e Educação Física*. Universidade de Coimbra, pp. 49-62.
- HULLEY, S. et al. (2000). *Delineando a Pesquisa Clínica – Uma Abordagem Epidemiológica*. Porto Alegre, Artmed Editora.
- LAVALLEE, D. et al. (2004). *Sport Psychology – Contemporary Themes*. New York, Palgrave Mcmillan.
- PEREIRA, J. P. e Raposo, J. 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*. Dissertação Apresentada em Tese de Mestrado. Universidade Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- SÉRGIO, M. (1996). *Epistemologia da Motricidade Humana*. Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- SINGER, R. et al. (2001) *Handbook of Sport Psychology*. New York, Wiley.
- SOBRAL, F. e Marques, A. (1992) *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa*, Vol. 2, pp. 89-97.
- TENENBAUM, E. (2007). *Hand Book of Sport Psychology*. New Jersey, Editora Wiley.
- WEINBERG, R. e Gould, D. (2001). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Human Kinetics.