



ISSN 2318-5104 | e-ISSN 2318-5090

CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Physical Education and Sport Journal

[v. 17 | n. 2 | p. 37-45 | 2019]

RECEBIDO: 21-08-2019

APROVADO: 28-08-2019

ARTIGO ORIGINAL

DOSSIÊ PSICOLOGIA DO ESPORTE

Motivação, autoestima e perfil socioeconômico dos praticantes de Sanda do Vale do São Francisco

Motivation, self-esteem and socioeconomic profile of Sanda practitioners from Vale do São Francisco (Brasil)

DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p37>

Antonio Carlos Siqueira Filho, Gabriel Lucas Morais Freire, Karlla Emanuelle Ferreira Lima, Vinicius da Cruz Sousa, José Roberto Andrade do Nascimento Junior

Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

RESUMO

Introdução: A autodeterminação tem sido apontada como um importante construtor de bem-estar, autoestima e competência. A Teoria da Autodeterminação (TAD) mostra a importância do desenvolvimento da autodeterminação para a melhora dos níveis de competência, desempenho e empenho em atletas e praticantes de exercício físico. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre as regulações de motivação, a autoestima e o perfil socioeconômico de praticantes de Sanda do Vale do São Francisco. **Métodos:** Foram selecionados para participar do estudo todos os praticantes dos Centros de Treinamento de Petrolina (PE) e Juazeiro (BA), totalizando 48 indivíduos. Como instrumentos foram utilizados o Questionário de Regulação de Conduta no Exercício (BREQ-2), a Escala de Autoestima de Rosenberg e o Questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). Para a análise dos dados, foram utilizados os testes de Kolmogorov-Smirnov, "U" de Mann-Whitney, Kruskal-Wallis e correlação de Spearman. A significância adotada foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados evidenciaram que não houve diferença significativa ($p > 0,05$) na motivação e autoestima dos praticantes de Sanda em função sexo, estado civil, tempo de prática e nível socioeconômico. Foram encontradas as seguintes correlações significativas ($p < 0,05$): Regulação Identificada e Regulação Introjetada ($r = 0,26$); Regulação Identificada e Desmotivação ($r = -0,28$); Regulação Introjetada e Regulação Externa ($r = 0,24$); Regulação Externa e Amotivação ($r = 0,53$); Amotivação e Nível socioeconômico ($r = -0,22$); e Autoestima e Nível socioeconômico ($r = 0,19$). **Conclusão:** Concluiu-se que o sexo, o estado civil, o tempo de prática e o nível socioeconômico não são fatores intervenientes na motivação e autoestima de adultos praticantes de Sanda. Ressalta-se que foi encontrada uma relação diretamente proporcional entre o nível socioeconômico e a autoestima dos sujeitos e uma relação inversamente proporcional entre o nível socioeconômico e a desmotivação, indicando que quanto maior o poder aquisitivo, maior a autoestima e menor a desmotivação para a prática de exercício.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Autoestima; Artes Marciais.

ABSTRACT

Background: Self-determination has been pointed as an important builder of well-being, self-esteem and competence. The Self-Determination Theory (SDT) shows the importance of developing self-determination to improve levels of competence, performance and commitment in athletes and physical exercise practitioners. **Objective:** The present study aimed to investigate the relationship between motivation regulations, self-esteem and socioeconomic profile of Sanda practitioners from the São Francisco Valley. **Methods:** All practitioners of the Petrolina (PE) and Juazeiro (BA). Training Centers were selected to participate in the study, totaling 48 individuals. The instruments used were the Exercise Conduct Regulation Questionnaire (BREQ-2), the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Questionnaire from the Brazilian Association of Research Companies (ABEP). For data analysis, the Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney "U", Kruskal-Wallis and Spearman correlation tests were used. The significance adopted was $p < 0.05$. **Results:** The results showed that there was no significant difference ($p > 0.05$) in the motivation and self-esteem of Sanda practitioners according to gender, marital status, length of practice and socioeconomic status. The following significant correlations were found ($p < 0.05$): Identified Regulation and Injected Regulation ($r = 0.26$); Identified Regulation and Demotivation ($r = -0.28$); Introjected Regulation and External Regulation ($r = 0.24$); External Regulation and Motivation ($r = 0.53$); Motivation and socioeconomic status ($r = -0.22$); and Self-esteem and Socioeconomic Level ($r = 0.19$). **Conclusion:** It was concluded that gender, marital status, length of practice and socioeconomic status are not intervening factors in the motivation and self-esteem of adult Sanda practitioners. It is noteworthy that a directly proportional relationship was found between the socioeconomic level and self-esteem of the subjects and an inversely proportional relationship between the socioeconomic level and demotivation, indicating that the higher the purchasing power, the higher the self-esteem and the lower the demotivation to practice of exercise.

KEYWORDS: Motivation; Self-esteem; Martial Arts.



Direitos autorais são distribuídos a partir da licença Creative Commons (CC BY-NC-SA - 4.0)



INTRODUÇÃO

A literatura atual aponta que a prática da atividade física promove diversos benefícios para o organismo, tais como a manutenção dos mecanismos biológicos (melhora e manutenção da força muscular, aptidão cardiorrespiratório e da flexibilidade) (GARBER et al., 2011), melhoria dos aspectos psicológicos (aumento e manutenção das funções cognitivas) e das relações sociais (RYAN; DECI, 2000; YAFFE; BARNES; NEVITT, 2001; DONNELLY et al., 2016). No oriente, o exercício físico foi praticado quase que em sua totalidade por meio das artes marciais (TOU, 2017). Durante boa parte da história oriental as artes marciais foram-se moldando e tomando diferentes papéis dentro da sociedade, em especial a chinesa, considerada a nação mãe das artes marciais (ACEVEDO; GUTIÉRREZ; CHEUNG, 2010). O Sanda é um sistema de combate moderno de origem chinesa desenvolvida através de técnicas tradicionais de Wushu, que utiliza técnicas de socos, chutes, técnicas de projeção e Wrestling. Durante as competições os atletas são protegidos por luvas, capacetes, caneleiras, protetor de tórax, capacetes e protetor genital, e os combates são realizados em uma plataforma projetada para absorver os competidores durante as quedas (BYRON JACOBS, 2017).

Antes mesmo do conhecimento atual evidenciar os benefícios da prática do exercício físico, o homem antigo já tinha um conhecimento empírico sobre os diversos benefícios que o exercício físico poderia trazer para seu corpo e sua mente (ACEVEDO; GUTIÉRREZ; CHEUNG, 2010). Contudo, mesmo com todas as evidências a favor da prática esportiva, boa parte da população não adere às práticas corporais (BRANDÃO et al., 2015; DALBEN JÚNIOR, 2018). Esse problema despertou o interesse da psicologia do esporte e do exercício em compreender os motivos que levam as pessoas a praticarem ou não alguma atividade física no lazer (DECY; RYAN, 2017). O interesse na compreensão desses fatores facilita a criação de estratégias para aumentar a adesão e permanência na prática ao exercício físico (MURCIA, 2006; AZOFEIFA, 2016).

Uma das principais bases teóricas que explica a motivação humana é a Teoria da Autodeterminação - TAD (DECY; RYAN, 2012), que parte do princípio que o comportamento autodeterminado é regulado pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. Essas necessidades são essenciais para facilitar o ótimo funcionamento das tendências naturais para o crescimento e a integração, bem como para o desenvolvimento social e bem-estar pessoal (DECY; RYAN, 2012). A TAD explica que a autodeterminação pode gerar maior interesse, excitação e confiança, que por sua vez se manifesta tanto como desempenho aprimorado, persistência e criatividade, bem como maior vitalidade, autoestima e bem-estar (DECY; RYAN, 2012).

A TAD indica que a motivação se desenvolve por meio de um *continuum*, derivada de seis regulações de motivação (DECY; RYAN, 2012), que vai do prazer em realizar algo (motivação intrínseca) até a falta de interesse ou ausência de motivação (desmotivação). A regulação intrínseca é considerada o estilo de autodeterminação no qual as atividades são realizadas simplesmente pela satisfação ao se realizar (DECY; RYAN, 2012; RYAN; DECY, 2017). A regulação integrada é observada como elemento de motivação extrínseca, nesta ela se torna proporcional com outras observações, necessidades e vivências englobando a importância comportamental pessoal quanto com o próprio eu (DECY; RYAN, 2012). Já a regulação identificada ocorre quando existe percepção de que o comportamento é relevante para a vida. A regulação introjetada é o comportamento controlado por pressões internas causadas por influências extrínsecas (DECY; RYAN, 2012; RYAN; DECY, 2017). Por fim, a regulação externa é a forma da motivação extrínseca, na qual o indivíduo é regulado por fatores externos, como a recompensa, reconhecimento social, ou para evitar punição (DECY; RYAN, 2012; RYAN; DECY, 2017). Por fim, a amotivação é caracterizada pelos fatos que não existem motivação para uma determinada ação, uma vez que esta ação não proporciona sentido/significado à compreensão do sujeito (NIVEN; MARKLAND, 2016).

Segundo a literatura, a autoestima é conceituada como uma atitude de satisfação ou de uma própria recusa do sujeito consigo próprio, tendo a presença de um autojulgamento sobre suas competências, qualidades e valores pessoais (INOCENTES et al., 2017; SMOUTER et al., 2019). Algumas evidências sustentam a relação entre a autodeterminação e a autoestima, mostrando maior associação dos fatores ligados a autodeterminação a maiores níveis de autoestima, assim como fatores ligados à regulação extrínseca estão ligados a menor autoestima (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011). Esses dados sustentam a pressuposição de Ryan e Deci (2000) de que a autodeterminação pode ser um elemento gerador de autoestima (SANTOS, 2015; DA SILVA PEDREIRA et al., 2018).

Nesse contexto, o presente estudo visou investigar a relação entre as regulações de motivação, autoestima e o perfil socioeconômico dos praticantes de Sanda do Vale do São Francisco, pois de acordo com estudos já realizados, o nível socioeconômico pode interferir na percepção da prática esportiva dos praticantes, indicando que os indivíduos de classes mais baixas apresentam maiores níveis de motivação para a prática esportiva em comparação com atletas de classe alta, em virtude das condições financeiras (GUEDES; SILVERO, 2012). A lacuna a ser estudada é avaliar a relação dos praticantes de sanda em função do sexo, do tempo de prática e do nível socioeconômico, uma vez que na literatura não existe tantos estudos que avaliaram esse aspecto, o que indica a necessidade de buscar compreender uma melhor associação entre fatores motivacionais, autoestima e nível socioeconômico dos atletas.

MÉTODOS

Para a seleção dos participantes deste estudo transversal, foi realizada uma pesquisa inicial para identificar os locais de treinamento da modalidade nas cidades de Juazeiro (BA) e Petrolina (PE), sendo identificados seis centros de treinamento (dois de Juazeiro e quatro de Petrolina). Diante disso, foram selecionados para participar do estudo, de forma não probabilística e intencional, todos os praticantes amadores e competitivos de Sanda, de ambos os sexos, dos seis centros de treinamento, totalizando 48 sujeitos. Os critérios de inclusão dos sujeitos foram: a) ser maior de 18 anos; e b) praticar regularmente a modalidade há mais de 3 meses. Os praticantes que não atenderam aos critérios de inclusão não foram selecionados para participar da pesquisa. Participaram do estudo somente aqueles sujeitos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foi utilizado um questionário sociodemográfico, elaborado pelos próprios autores, para verificar as variáveis sociodemográficas (sexo, idade, estado civil, tempo de prática). Para avaliação das regulações de motivação foi utilizado o Questionário de Regulação de Conduta no Exercício – BREQ-2, elaborado originalmente por Markland e Tobin (2004) e validado para língua portuguesa por Palmeira, Teixeira, Silva, Markland (2007). O questionário consta de 19 itens que avaliam os estágios da autodeterminação, agrupados em cinco dimensões: amotivação – itens 5, 9, 12 e 19; regulação externa – itens 1, 6, 11 e 16; introjetada – itens 2, 7 e 13; identificada – itens 3, 8, 14 e 17; e intrínseca – itens 4, 10, 15 e 18). Os itens são respondidos mediante uma escala tipo Likert de 0 (totalmente em desacordo) a 4 (totalmente de acordo). Deve-se obter a média aritmética das questões referentes a cada dimensão.

Para mensurar o nível de autoestima foi utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), revisada e validada para o contexto brasileiro por Hutz e Zanon (2011). Esta escala tem o objetivo de analisar a autoestima global do sujeito, sendo uma escala unidimensional, composta por 10 afirmativas abordando um conjunto de sentimentos de autoestima e auto aceitação. As afirmações são respondidas em uma escala tipo Likert de quatro pontos, (1=discordo totalmente a 4=concordo totalmente). Os itens de conotação negativa (3, 5, 8, 9 e 10) pontuam inversamente, sendo assim quanto mais elevados os índices obtidos, maior é a percepção da autoestima do sujeito, podendo variar de 10 até 40.

Para avaliar o nível socioeconômico foi utilizado o questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2015) que é constituído de perguntas sobre: 1) a quantidade de cômodos, de aparelhos e eletrodomésticos da família (banheiros, empregados domésticos, automóveis, microcomputador, lava louça, geladeira, freezer, lava-roupa, DVD, micro-ondas, motocicletas e secadora de roupa); 2) sobre escolaridade da pessoa de referência; 3) serviços públicos. Os resultados da pontuação nos itens podem ser utilizados de forma numérica (score bruto) ou serem estratificados em 07 estratos (01 a 07) que correspondiam até 2013 em classes sociais (A1, B1, B2, C1, C2, D-E).

Inicialmente, foi solicitada a autorização dos seis Centros de Treinamento de Sanda nas cidades de Juazeiro e Petrolina para a realização da pesquisa com os praticantes de Sanda. Em seguida, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o Parecer nº 2.209.224/2016, seguindo as normas de pesquisas com seres humanos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados foi realizada no próprio local de treinamento dos praticantes, durante o segundo semestre de 2016, com horários pré-determinados pelos sujeitos participantes do estudo, para que a pesquisa não atrapalhasse o decorrer normal dos treinamentos. Os questionários foram aleatorizados entre os participantes e a aplicação foi realizada de forma individual e em uma sala privativa, com duração de aproximadamente 30 minutos.

Os dados foram analisados no software SPSS, versão 22.0. Foi utilizada a estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado frequência e percentual para as variáveis categóricas. Para as variáveis contínuas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Como os dados não apresentaram distribuição normal, utilizou-se a Mediana (Md) e os Quartis (Q1-Q3) para a caracterização dos resultados. Para a comparação do nível de motivação e de autoestima em função do sexo, estado civil e tempo de prática foi utilizado o teste “U” de Mann-Whitney, enquanto que para comparação das variáveis em função do nível socioeconômico foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis. Foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman para verificar a correlação entre a motivação e a autoestima e o nível socioeconômico. A significância adotada foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

O estudo foi realizado com 48 praticantes de Sanda, sendo 22 do sexo masculino e 26 do sexo feminino, com a média de idade de $28,7 \pm 7,8$ anos. Destes 48 sujeitos, 29 praticam a menos de um ano e 19 há mais de um ano; 32 eram solteiros ou divorciados e 16 eram casados, os praticantes foram classificados segundo os critérios da ABEP como sendo 15 praticantes pertencentes as classes socioeconômica A1/A2, enquanto 20 pertencendo a classes B1/B2 e 13 às classes C/D/E.

Analisando a Tabela 1, verificou-se que não houve diferença significativa entre os estilos regulatórios de motivação e autoestima em função do sexo ($p>0,05$). Para os Homens, o maior score foi para a Motivação intrínseca (Md=3,8; Q1=3,2; Q3=4,0), seguido da Regulação Identificada (Md=3,0; Q1=3,2; Q3=4,0), Regulação Introjetada (Md=2,0; Q1=1,3; Q3=2,8), Regulação Externa (Md=0,0; Q1=0,0; Q3=0,25) e Amotivação (Md=0,0; Q1=0,0; Q3=0,25). Para o sexo feminino os valores médios foram iguais para os níveis de Motivação intrínseca (Md=3,5; Q1=3,3; Q3=3,8) e Regulação Identificada (Md=3,5; Q1=3,3; Q3=3,8), seguidos da Regulação Introjetada (Md=1,3; Q1=0,67; Q3=2,3), Regulação Externa (Md=0,0; Q1=0,0; Q3=0,5), e Desmotivação (Md=0,0; Q1=0,0; Q3=0,0). Sobre os níveis de autoestima ambos os sexos alcançaram a mediana de 25 pontos.

Tabela 1. Comparação dos níveis de autodeterminação e autoestima dos praticantes de Sanda em função do sexo.

Variáveis da Motivação	Masculino	Feminino	p
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Motivação intrínseca	3,8 (3,2; 4,0)	3,5 (3,3; 3,8)	0,185
Regulação identificada	3,0 (3,2; 4,0)	3,5 (3,3; 3,8)	0,170
Regulação introjetada	2,0 (1,3; 2,8)	1,3 (0,67; 2,3)	0,057
Regulação externa	0,0 (0,0; 0,25)	0,0 (0,0; 0,5)	0,554
Amotivação	0,0 (0,0; 0,25)	0,0 (0,0; 0,0)	0,431
Autoestima	25 (24; 26)	25 (23,7; 26,0)	0,816

*Diferença significativa ($p<0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney. Md=Mediana; Q1 e Q3=intervalo interquartil.

Na comparação dos níveis de autodeterminação e autoestima dos praticantes de Sanda em função do tempo de prática (Tabela 2), não foi encontrada diferença significativa ($p>0,05$) entre os grupos em nenhuma das variáveis. Verifica-se as maiores medianas para a Motivação intrínseca em ambos os grupos, sendo a mediana igual a 3,5 para os praticantes até um ano e 3,8 para os praticantes com mais de um ano. Os valores intermediários foram para a Motivação identificada (Md=3,3) e Regulação introjetada (Md=1,7) para praticantes com até um ano e Regulação identificada (Md=3,5) e Regulação introjetada (Md=2,0) para os praticantes com mais de um ano. As menores medianas (Md=0,0) foram encontradas para a Regulação externa e Desmotivação em ambos os grupos e Autoestima (Md=0,0).

Tabela 2. Comparação dos níveis de autodeterminação e autoestima dos praticantes de Sanda em função do tempo de prática.

Variáveis da Motivação	Até 1 ano (n=29)	Mais de 1 ano (n=19)	p
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Motivação intrínseca	3,5 (3,1; 3,9)	3,8 (3,3; 4,0)	0,222
Regulação identificada	3,3 (3,1; 3,9)	3,5 (3,0; 3,7)	0,741
Regulação introjetada	1,7 (1,0; 2,2)	2,0 (1,3; 3,0)	0,213
Regulação externa	0,0 (0,0; 0,4)	0,0 (0,0; 0,3)	0,827
Desmotivação	0,0 (0,0; 0,4)	0,0 (0,0; 0,0)	0,657
Autoestima	25 (24; 26)	25 (23; 26)	0,569

*Diferença significativa ($p<0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney. Md=Mediana; Q1 e Q3=intervalo interquartil.

A Tabela 3 apresenta a comparação dos níveis de autodeterminação e autoestima dos praticantes de Sanda em função do estado civil. Também não foi encontrada diferença estatística significativa ($p>0,05$) entre os grupos. Destaca-se que os dois grupos obtiveram os maiores scores nos níveis de Motivação intrínseca; Solteiro/divorciado (Md=3,5; Q1=3,1; Q3=4,0), Casado (Md=3,8; Q1=3,3; Q3=4,0), seguido da Regulação identificada; Solteiro/divorciado (Md=3,4; Q1=3,0; Q3=3,7), Casado (Md=3,0; Q1=2,8; Q3=3,9), Regulação Introjetada; Solteiro/divorciado (Md=2,0; Q1=1,0; Q3=2,6), Casado

(Md= 1,7; Q1=1,3; Q3=2,6), Regulação externa; Solteiro/divorciado (Md=0,0; Q1=0,0; Q3=2,0), Casado (Md=0,0; Q1=0,0; Q3=0,6), Desmotivação Solteiro/divorciado (Md= 0,0; Q1=0,0; Q3=0,0), Casado (Md= 0,0; Q1=0,0; Q3=0,6) e Autoestima Solteiro/divorciado (Md=25; Q1=24; Q3=26), Casado (Md= 24,5; Q1=23,3; Q3=26).

Tabela 3. Comparação dos níveis de autodeterminação e autoestima dos praticantes de Sanda em função do estado civil.

Variáveis da Motivação	Solteiro/divorciado (n=29)	Casado (n=19)	p
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Motivação intrínseca	3,5 (3,1; 4,0)	3,8 (3,3; 4,0)	0,902
Regulação identificada	3,4 (3,0; 3,7)	3,0 (2,8; 3,9)	0,478
Regulação introjetada	2,0 (1,0; 2,6)	1,7 (1,3; 2,6)	0,817
Regulação externa	0,0 (0,0; 2,0)	0,0 (0,0; 0,7)	0,146
Desmotivação	0,0 (0,0; 0,0)	0,0 (0,0; 0,6)	0,141
Autoestima	25 (24; 26)	24,5 (23,3; 26)	0,547

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney. Md=Mediana; Q1 e Q3=intervalo interquartil.

Na Tabela 4 estão apresentados os níveis de autodeterminação e autoestima em função da classe socioeconômica. Para reduzir as chances de Erro Tipo I nas o nível de significância foi ajustado em função da quantidade de comparações (3), com isso o nível de significância para as comparações múltiplas foi $p < 0,01$. Pode-se verificar que a comparação entre os níveis de autodeterminação, autoestima e classe socioeconômica não são estatisticamente significantes ($p > 0,05$). Todas as classes tiveram o maior score associado à Motivação intrínseca; A1/A2 (Md=3,8), B1/B2 (Md=3,5), C/D/E (Md=3,8). Ambos os grupos obtiveram o mesmo score em relação à autoestima (Md=25).

Os escores intermediários foram para a Regulação identificada; A1/A2 (Md=3,5), B1/B2 (Md=3,5), C/D/E (Md= 3,3), e para a Regulação introjetada; A1/A2 (Md=2,0), B1/B2 (Md=2,0), C/D/E (Md=1,3). Os scores encontrados para a Regulação externa e Desmotivação foram para ambos iguais a 0,0. Também não foi encontrado diferença significativa na autoestima em função da classe socioeconômica; A1/A2 (Md=25), B1/B2 (Md= 25), C/D/E (Md=25).

Tabela 4. Comparação dos níveis de autodeterminação e autoestima dos indivíduos em função da classe socioeconômica.

Variáveis da Motivação	A1/A2 (n=15)	B1/B2 (n=20)	C/D/E (n=13)	P
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Motivação intrínseca	3,8 (3,5; 4,0)	3,5 (3,0; 4,0)	3,8 (3,0; 4,0)	0,616
Regulação identificada	3,5 (3,0; 4,0)	3,1 (3,0; 3,5)	3,3 (2,8; 3,6)	0,203
Regulação introjetada	2,0 (1,3; 2,3)	2,0 (1,0; 2,3)	1,3 (0,7; 3,7)	0,922
Regulação externa	0,0 (0,0; 0,0)	0,0 (0,0; 5,0)	0,0 (0,0; 0,3)	0,528
Desmotivação	0,0 (0,0; 0,0)	0,0 (0,0; 0,0)	0,0 (0,0; 0,9)	0,250
Autoestima	25 (24; 26)	25 (24; 26)	25 (23; 26)	0,363

*Diferença significativa ($p < 0,01$) – Teste “U” de Kruskal-Wallis. Md=Mediana; Q1 e Q3=intervalo interquartil.

Ao analisar a correlação entre as regulações de motivação, a autoestima e o nível socioeconômico (Tabela 5), foram encontradas as seguintes correlações significativas ($p < 0,05$): Regulação Identificada e Regulação Introjetada ($r=0,26$); Regulação Identificada e Desmotivação ($r=-0,28$); Regulação Introjetada e Regulação Externa ($r=0,24$); Regulação externa e Desmotivação ($r=0,53$); Desmotivação e Nível socioeconômico ($r = -0,22$); e Autoestima e Nível socioeconômico ($r=0,19$).

Tabela 5. Correlação entre as regulações de motivação, a autoestima e o nível socioeconômico.

Variáveis	2	3	4	5	6	7
1. Motivação intrínseca	0,09	-0,01	-0,10	0,08	-0,02	-0,02
2. Regulação identificada		0,26*	-0,15	-0,28*	0,15	0,12
3. Regulação introjetada			0,24*	-0,09	0,08	-0,16
4. Regulação externa				0,53*	0,01	-0,17
5. Desmotivação					-0,09	-0,22*
6. Autoestima						0,19*
7. Nível socioeconômico						-

*Correlação significativa ($p < 0,05$) – Correlação de Spearman. Md=Mediana; Q1 e Q3= intervalo interquartil.

O presente estudo investigou a relação entre autodeterminação e autoestima em função sexo, tempo de prática, estado civil, nível socio em relação ao nível socioeconômico de 48 praticantes de Sanda do Vale do São Francisco com no mínimo três meses de prática. Desta forma, observou-se que os praticantes de Sanda, de forma geral, apresentaram boa percepção de autoestima e motivação. Os achados desta investigação corroboram com um leque de autores que a prática regular de exercício físico tem se associado de forma positiva com a melhoria da motivação e autoestima dos seus praticantes (BAVOSO et al., 2018; TAFARELLO; NASCIMENTO JUNIOR; OLIVEIRA, 2015; ROSÁRIO et al., 2015).

Ao comparar os níveis de autodeterminação e o sexo dos praticantes (Tabela 1). Diante disso, podemos afirmar que homens e mulheres apresentam elevados níveis de autodeterminação. Corroborando com os nossos achados, Gómez-López (2013) analisaram o comportamento motivado de 292 (202 homens e 90 mulheres) jovens atletas de basquete. Nesse estudo também não foi encontrado diferença significativa nos níveis de autodeterminação em relação ao sexo dos indivíduos. Tiggemann e Williamson (2000), que analisou a autoestima de 252 praticantes de exercício físico em função do sexo, esse estudo mostrou que mulheres apresentam menor autoestima do que os homens, um dos motivos encontrado foi baixa satisfação com o próprio corpo. Com esses resultados demonstram que o sexo pode não ser um preditor de sentimentos ligados a autodeterminação, mostrando a necessidade de mais estudos envolvendo outros fatores para melhor compreender a construção da autodeterminação.

As comparações dos níveis de autodeterminação em função do tempo de prática (Tabela 2) percebeu-se que ambos os grupos estavam igualmente motivados e mantiveram scores elevados nos níveis de Regulação intrínseca e Regulação identificada. Assim como, os achados de Gucciardi e Jackson (2015) que observaram 292 jovens e adultos durante 12 meses e ao final desse período, verificou-se aumento significativo nos comportamentos ligados a autodeterminação como também à maior aderência ao programa de treinamento. Esses resultados confirmam as afirmações de Ryan e Deci (2017), que o exercício físico pode gerar aumento dos sentimentos ligado à competência, realizações pessoais e autonomia, necessidades subjacentes à autodeterminação.

Na avaliação do tempo de prática dos praticantes de Sanda em função da autoestima, pode-se observar que os praticantes de Sanda apresentaram escores elevados nesta variável. Diante disso, podemos afirmar que a prática de Sanda estimula a socialização entre os participantes, empenho em buscas dos objetivos e melhora a autoestima dos participantes. Um agregado de autores, assegura que a prática regular de exercício físico está diretamente ligada a uma melhora da autoestima na musculação (BAVOSO et al., 2018; ROSÁRIO et al., 2015); ginástica (TAFARELLO; NASCIMENTO JUNIOR; OLIVEIRA, 2015); corrida de rua (SANFELICE et al., 2017). Esses achados demonstram que independente da modalidade de exercício físico praticada, se o indivíduo tiver frequência e continuidade irá favorecer a melhoria da sua autoestima.

Ao analisar a motivação e autoestima dos indivíduos em função da classe socioeconômica (Tabela 4), os achados apontaram semelhanças entre os níveis socioeconômico, indicando que o mesmo não interfere na percepção dos praticantes de Sanda quanto a essas variáveis psicológicas. Guedes e Silvero (2012) observaram os motivos da prática esportiva em jovens atletas, os resultados demonstraram que jovens pertencentes à classe D eram mais motivados em relação aos da classe A. Por outro lado, um agregado de autores asseguram que as classes socioeconômicas menos favorecidas estão mais suscetíveis ao comportamento sedentário, devido a necessidade de aquisição de equipamentos adequados e a mensalidade de clubes e academias, dificultam o acesso a prática esportiva por parte da população que pertence à classe socioeconômica menos favorecida (MCDERMOTT; MERNITZ, 2006; COSTA et al., 2010; SÁVIO et al., 2008). Esses resultados indicam a necessidade de futuros estudos que busquem compreender melhor a associação entre fatores motivacionais, autoestima e nível socioeconômico.

O nível socioeconômico a qual pertence um indivíduo pode interferir em sua autoestima caso o indivíduo esteja inserido em um meio social onde os bens de consumo sejam valorizados, nesse contexto, seus sentimentos de realização pessoal podem ser afetados caso seu estilo de vida esteja alinhado ao sentimento de consumo (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013). Entretanto o presente estudo demonstrou que houve diferença significativa entre os níveis de autoestima entre os praticantes de Sanda pertencente há grupos socioeconômicos diferentes, porém quando analisado a tendência, a autoestima do praticantes tenderam a aumentar junto com o nível socioeconômico.

De acordo com Ryan e Deci (2017), os níveis de autodeterminação podem variar durante a prática de atividade física. Fatores como o ambiente de treinamento, realizações pessoais, recompensas, sentimentos de autonomia, como também o Feedback fornecido pelo treinador ou pessoas próximas ao indivíduo, podem modificar de forma positiva ou negativa o seu nível de autodeterminação (RYAN; DECI 2017, WEINBERG; GOULD, 2015). Possíveis perdas de recompensas e da autonomia, como também o fornecimento de Feedback negativo durante o treinamento pode acarretar na diminuição do nível de autodeterminação.

Os resultados encontrados nesse estudo mostraram-se muito interessantes, pois foi possível verificar que durante a prática do Sanda, indivíduos pertencente a classe social menos favorecida alcançaram níveis de autodeterminação e autoestima estatisticamente iguais a praticantes de maior status social que dispõe de maior acesso a materiais de treinamento, profissionais mais qualificados e meios de locomoção mais eficientes (MCDERMOTT; MERNITZ, 2006), contexto social que possibilita a prática de atividade física em comparação aos indivíduos de menor nível socioeconômico (SÁVIO et al., 2008; COSTA et al., 2010). Mostrando a necessidade de políticas públicas que melhorem o acesso a atividade física a população menos favorecida, diminuindo o número de indivíduos com comportamento sedentário elevado pertencentes das classes sociais mais baixas (IBGE, 2013) e consequentemente diminuindo as doenças e morte ligadas a inatividade física (GARBER et al., 2011).

A principal limitação desse trabalho foi o tamanho da amostra e o desenho transversal, podendo não ter fornecidos dados suficientes para melhor compreender os fatores investigados. Dessa forma, sugerimos estudos envolvendo amostras maiores como também a realização de estudos com desenho longitudinal, com o objetivo de compreender como Sanda pode contribuir para construção da motivação autodeterminada e da autoestima.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos nesse estudo mostraram que fatores como sexo, estado civil, tempo de prática e nível socioeconômico não determinam os níveis de autodeterminação e autoestima de adultos praticantes de Sanda. No geral os resultados revelaram que os praticantes de Sanda possuem elevada motivação e autoestima. Além disso, esses resultados podem auxiliar os profissionais do exercício físico na forma de intervenção com esta população, bem como prescrição do treinamento e retenção dos mesmos em nesta modalidade.

REFERÊNCIAS

- ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. **Critério de Classificação Econômica Brasil** - 2015. Disponível em: <<http://www.abep.org/new/>>. Acessado em: 01 de março de 2017.
- ACEVEDO, W.; GUTIÉRREZ, C.; CHEUNG, M. **Breve historia del Kung-Fu**. Madrid: Nowtilus, 2010.
- AZOFEIFA, E. G. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. **Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud**, Heredia, v. 3, n. 1, p. 1-16, 2016. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237017528002>>. Acessado em: 01 de março de 2017.
- BAVOSO, D.; GALEOTE, L.; MONTIEL, J. M.; CECATO, J. F. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 7, n. 2, p. 26-36, 2018.
- BYRON, J. (Ed.). **A brief history of Wushu**. Disponível em: <<http://www.iwuf.org/wushu/2014/0926/179.html>>. Acessado em: 26 de março de 2017.
- COSTA, E. F.; SALVADOR, E. P.; GUIMARÃES, V. V.; FLORINDO, A. A. Atividade física em diferentes domínios e sua relação com a escolaridade em adultos do distrito de Ermelino Matarazzo, Zona leste de São Paulo, SP. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 3, p. 151-6, 2010.
- DA SILVA PEDREIRA, D.; DA ROSA, A. P.; SALDANHA, R. P. Autodeterminação: relação da prática de atividade física e/ou esportiva conforme a circunferência da cintura em adolescentes. In: XIV SEFIC Unilasalle - Ciência e Tecnologia para a redução das desigualdades. **Anais... SEFIC - Unilasalle**, 2018.

DALBEN, A.; GÓIS JÚNIOR, E. Embates esportivos: o debate entre médicos, educadores e cronistas sobre o esporte e a educação da juventude (Rio de Janeiro e São Paulo, 1915-1929). **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 161-72, 2018.

BRANDÃO, C. de O.; STRASINKI, E. W.; CAMARGO, E. J.; YOSHIDA, P. S. Atividades esportivas. **Revista Faipe**, Cuiabá, v. 5, n. 1, p. 1-12, 2015.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Motivation, personality, and development within embedded social contexts: an overview of self-determination theory. In: RYAN, R. (Ed.) **The Oxford handbook of human motivation**. Oxford: Oxford University Press, 2012. p. 85-107.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, New York, v. 11, n. 4, p. 227-68, 2000.

DONNELLY, J. E.; HILLMAN, C. H.; CASTELLI, D.; ETNIER, J. L.; LEE, S.; TOMPOROWSKI, P.; LAMBOURNE, K.; SZABO-REED, A. N. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Bethesda, v. 48, n. 6, p. 1197-222, 2016.

GARBER, C. E.; BLISSMER, B.; DESCHENES, M. R.; FRANKLIN, B. A.; LAMONTE, M. J.; LEE, I. M.; NIEMAN, D. C.; SWAIN, D. P. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Indianapolis, v. 43, n. 7, p. 1334-59, 2011.

GÓMEZ-LÓPEZ, M.; GALLEGOS, A. G.; ABRALDES, J. A. Analysis of self-determined motivation in basketball players through goal orientations. **Collegium Antropologicum**, Zagreb, v. 3, n. 37, p. 707-15, 2013.

GUCCIARDI, D. F.; JACKSON, B. Understanding sport continuation: An integration of the theories of planned behaviour and basic psychological needs. **Journal of Science and Medicine in Sport**, Canberra, v. 18, n. 1, p. 31-6, 2015.

GUÉDES, D. P.; LEGNAN, R. F. S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários de acordo com o índice de massa corporal. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 4, n. 17, p. 270-4, 2012.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 41-9, 2011.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde, 2013**. Disponível em: <<ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>>. Acessado em: 01 de março de 2017.

INOCENTES, R. J. M.; ALVES, P. H. M.; OLIVEIRA, P. C. G. D.; VALLE, A. L. D.; PEGORARO, L. F.; ALVES, T. C. L. P. Reabilitação estética e funcional: devolvendo a autoestima através da interdisciplinaridade. **Journal of Applied Oral Science**, Bauru, v. 25, p. 214, 2017.

MARKLAND, D.; TOBIN, V. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, London, v. 26, n. 2, p. 191-6, 2004.

McDERMOTT, A. Y.; MERNITZ, H. Exercise and older patients: prescribing guidelines. **American Academy Of Family Physicians**, Massachusetts, v. 1, n. 74, p. 437-44, 2006.

MEURER, S. T.; BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileiro de Ciência do Esporte**, Florianópolis, v. 3, n. 34, p. 683-95, 2012.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 1, n. 16, p. 18-24, 2011.

MURCIA, J. A. M.; GONZÁLEZ, D. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. **Fitness e Performance**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 6, p. 5-10, 2006.

NIVEN, A. G.; MARKLAND, D. Using self-determination theory to understand motivation for walking: Instrument development and model testing using Bayesian structural equation modelling. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 23, p. 90-100, 2016.

PALMEIRA, A. L.; TEIXEIRA, P.; SILVA, M. N.; MARKLAND, D. Confirmatory factor analysis of the behavioural regulation in exercise questionnaire—Portuguese Version. In: 12th European Congress of Sport Psychology. **Anais...** European Federation of Sport Psychology, 2007, Halkidiki, 2007.

ROSÁRIO, M.; ALVES, S.; CID, L.; MOUTÃO, J. Motivação intrínseca para a prática de atividade física e bem-estar psicológico em indivíduos idosos. In: SANTOS ROCHA, R. (Org.) **Atividade física em populações especiais: população idosa, populações com condições clínicas**. Rio Maior: Escola Superior de Desporto, 2015. p. 95-110.

- RYAN, R. M.; PATRICK, H. Self-Determination Theory and Physical Activity: The dynamics of motivation in development and wellness. **Hellenic Journal of Psychology**, New York, v. 6, n. 2, p. 107-24, 2009.
- RYAN, R. M. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychologist**, New York, p. 335-54, 1997.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory**: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publications, 2017.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, New York, v. 5, n. 1, p. 68-78, 2000.
- SANFELICE, R.; SOUZA, M. K.; NEVES, R. V. P.; DOS SANTOS ROSA, T.; OLHER, R. R.; SOUZA, L. H. R.; EVANGELISTA, A. L.; MORAES, M. R. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Luis, v. 11, n. 64, p. 83-8, 2017.
- SANTOS, A. C. G. **Relação dos níveis de classificação nutricional e de autodeterminação para a prática regular de atividade física**: um estudo em escolares de 12 a 15 anos do município de Canoas/RS e Sapucaia/RS. 2015. 103f. Dissertação (Mestrado em Saúde e Desenvolvimento Humano) – Universidade La Salle, Canoas, 2015.
- SÁVIO, K. E. O.; COSTA, T. H. M. D.; SCHMITZ, B. D. A. S.; SILVA, E. F. D. Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 3, p. 457-63, 2008.
- SCHULTHEISZ, T. S. V.; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, São Paulo, v. 1, n. 5, p. 36-48, 2013.
- SMOUTER, L.; COUTINHO, S. S.; MASCARENHAS, L. P. G. Associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, p. 455-64, 2019.
- TAFARELLO, R.; DO NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; DE OLIVEIRA, D. V. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. **Cinergis**, Santa Cruz, v. 16, n. 4, p. 249-54, 2015.
- TIGGEMANN, M.; WILLIAMSON, S. The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. **Sex Roles**, New York, v. 43, n. 1/2, p. 119-27, 2000.
- TOU, K. C. **Breve síntese sobre o wushu/kungfu**. Disponível em: <<http://www.cbkw.org.br/historia/historia-do-kungfuwushu/>>. Acessado em: 01 de março de 2017.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 7. ed. Champaign: Human Kinetics, 2018.
- YAFFE, K.; BARNES, D.; NEVITT, M. A Prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women. **Archives of Internal Medicine**, New York, v. 161, n. 14, p. 1703-8, 2001.

Autor correspondente: **Gabriel Lucas Morais Freire**

E-mail: bi88el@gmail.com

Recebido: **21 de agosto de 2019.**

Aceito: **28 de agosto de 2019.**