A MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR RELACIONADA À ESTÉTICA EM ADOLESCENTES DO SEXO MASCULINO

Marcus Levi Lopes Barbosa[1]; Luciano Juchem[1]; Carlos Adelar Abaide Balbinotti[1];
Marcos Alencar Abaide Balbinotti[2]; Alexandre Ortiz Ferreira[1]
[1]ESEF/UFRGS; [2]Université de Sherbrooke - USherbrooke

RESUMO

O objeto deste estudo é a motivação à prática regular de atividade física relacionada à estética. Seu objetivo é verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os níveis de motivação à prática regular de atividade física relacionada à Estética, de adolescentes nos diferentes grupos de idades em estudo. Para tanto, uma amostra de 428 adolescentes do sexo masculino, com idades entre 13 e 19 anos, foi utilizada. Como medida da motivação relacionada à estética, utilizou-se a "Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética" (Balbinotti e Barbosa, 2006a). Trata-se de uma escala com 8 itens, respondida através de uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de "isto me motiva pouquíssimo" (1) a "isto me motiva muitíssimo" (5). Cuidados éticos foram tomados de forma que todos os participantes assinaram consentimento livre e esclarecido. As médias encontradas variaram de 26,65 a 30,30 (sabe-se que podiam variar de 8 a 40, com média esperada de 24 pontos). As diferenças entre média esperada e observada foram testadas (teste t) e os resultados indicaram tratar-se de diferenças altamente significativas ($p < 0,01$), o que indica elevados índices de motivação relacionada à estética durante toda a adolescência. Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação das médias dos índices de motivação à prática regular de atividade física relacionada à estética, a homogeneidade das variâncias foi verificada e não assumida ($F_{(3, 424)} = 2,877$; $p = 0,036$) com o auxilio do "teste F" de Levene. Com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças entre as médias dos níveis de motivação à prática regular de atividade física relacionada à Estética entre as idades estudadas (levando em conta que as distribuições não aderiram à normalidade), conduziu-se o teste Kruskal-Wallis. Os resultados mostraram haver ao menos uma diferença significativa ($p > 0,05$) entre as médias dos níveis de motivação nas idades. O teste complementar Dunnett C permitiu localizar três diferenças significativas ($p < 0,05$) entre as médias do grupo de adolescentes com idade de 18 e 19 anos e os demais grupos de adolescentes (13 anos, 14 e 15 anos e 16 e 17 anos) sempre favorável aos adolescentes de 18 e 19 anos. Dito de outra forma, conclui-se que os adolescentes permanecem igualmente motivados pela Estética durante a maior parte da adolescência, tendo uma significativa ($p < 0,05$) elevação no final da adolescência (18 e 19 anos).

Palavras chave: Motivação, estética, atividades físicas, adolescentes.

INTRODUÇÃO

O objeto deste estudo é a motivação para a atividade física relacionada à estética. Sua finalidade é a descrição da evolução dos índices de motivação para a atividade física durante a adolescência em sujeitos do sexo masculino, mais especificamente daqueles com idade entre 13 anos e 19 anos. O estudo visa, ainda, verificar a existência de diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os níveis de motivação dos referidos adolescentes nos diferentes grupos de idades (13 anos, 14 e15 anos, 16 e 17 anos e 18 e 19 anos).

Justifica-se a realização deste trabalho pela importância que o construto medido estudado assume na literatura da área. A motivação tem sido destacada como uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática de atividade física (ALDERMAN e WOOD, 1976; ALLEN, 2003; BIONDO e PIRRITANO, 1985; BRODKIN e WEISS, 1990; GILL, GROSS e HUDDLESTON, 1983; LÓPEZ e MÁRQUEZ, 2001; ROBERTS, KLEIBER e DUDA, 1981; WANG; WIESE-BJORNSTAL, 1996), à prática do desporto (BALAGUER, et al., 2002; DUDA, et al., 1995; GEORGE e FELTZ, 1995; MARTÍNEZ e CHIRIVELLA, 1995; PETHERICK e WEIGAND, 2002; REISS, WILTZ e SHERMANN, 2001; RUIZ e CHIRIVELLA, 1995) e ao treinamento desportivo (BALLAGER e ATIENZA, 1994; MARTÍNEZ e CHIRIVELLA, 1995). Informações confiáveis a respeito da motivação à prática de atividade física, permitem que treinadores e professores planejem e orientem seus treinos e aulas de forma mais adequada, respeitando diferentes contextos.

Sendo assim, este estudo tomou como referencial, a Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory)*, descrita por Ryan e Deci (1985, 2000a). Trata-se de uma corrente amplamente utilizada e aceita

(BRIÈRE et al., 1995; DECI, RYAN e KOESTNER, 1999; DUDA et al., 1995; FREDERICK e RYAN, 1995; REEVE e DECI, 1996; RYAN e DECI, 2000b; RYAN et al., 1997; VALLERAND, FORTIER e GUAY, 1997; WEINBERG et al., 2000). De acordo com esta teoria, um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser amotivado durante a prática de uma atividade.

Os comportamentos intrinsecamente motivados estão associados com bem estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência (RYAN e DECI, 2000b). Já uma motivação extrínseca a uma atividade ocorre quando esta atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Ryan e Deci (2000a), também citam a amotivação, construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade. No caso especifico da motivação à prática regular de atividade física relacionada à estética (objeto deste estudo) é uma motivação predominantemente extrínseca, já que os padrões estéticos são, de forma geral, externos (RYAN e DECI, 2000b).

A motivação à prática de atividade física relacionada à estética é apontada como um dos principais motivos da aderência à prática regular de exercícios em academias (TAHARA, SCHWATZ e SILVA, 2003). Trata-se de um aspecto extremamente valorizado em nossa sociedade. Sendo assim, motivação à prática regular de atividade física relacionada à estética inclui motivos relacionados à busca de um modelo de corpo e de estética (estabelecido pelos contextos culturais), onde o desporto e a atividade física assumem um importante papel na construção e manutenção desta imagem (GARCIA e LEMOS, 2003).

Um recente estudo (CAPOZZOLI, 2006) realizado com 300 sujeitos praticantes de atividades físicas em academias mostrou que a dimensão Estética é um dos principais aspectos motivadores. Entretanto, outro estudo, realizado com tenistas brasileiros infanto-juvenis participantes de competições do circuito regional e nacional de tênis, filiados às Federações Gaúcha e Catarinense de Tênis, apontou que a Estética é um dos fatores menos motivantes à prática de atividades físicas (JUCHEM, 2006).

Diversos modelos de avaliação da motivação incluem a motivação a prática de atividade física relacionada à estética (CAPDEVILA et al., 2004; FERNÁNDEZ e SOLÁ, 2001; GILL et al., 1983; MARKLAND e INGLEDEW, 1997; RYAN et al., 1997). Isso não apenas inclui a estética como uma das dimensões da motivação, mas a coloca como uma das dimensões mais frequentemente citadas.

Desta forma, considerando os pressupostos teóricos e empíricos citados pode se elaborar a seguinte questão que norteia este estudo: “existem diferenças significativas ($p < 0,05$) nos escores médios obtidos em níveis a motivação à prática regular de atividade física relacionada à Estética durante a adolescência de sujeitos do sexo masculino, segundo as faixas etárias em estudo?”. Os procedimentos éticos, metodológicos e estáticos a seguir têm o propósito de responder a esta questão.

METODOLOGIA

Procedimentos, Sujeitos e Instrumentos

Os adolescentes (PAPALIA, OLDS & FELDMAN, 2006), praticantes de atividade física regular, foram contatados em diferentes contextos sociais onde atividades físicas regulares são realizadas (clubes, academias, escolas, etc.). No contato inicial, o pesquisador se identificou, explicou o tema e o objetivo da pesquisa. Quando se mostrou necessário, foi agendada uma visita onde outras explicações eram apresentadas, sempre a pedido do praticante. Após, os convidados, especificamente aqueles que aceitaram participar, assinaram o consentimento informado.

Assim, um total de 428 praticantes de atividade física regular, gaúchos, do sexo masculino, e com idades que variaram de 13 a 19 anos, agrupadas assim: 13 anos (n = 94; 22%); 14 e 15 anos (n = 138; 32,2%); 16 e 17 anos (n = 128; 29,9%) e, 18 e 19 anos (n = 68; 15,9%), responderam a “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética”. Destaca-se que esta amostra foi escolhida pelos critérios de disponibilidade e acessibilidade (Maguire & Rogers, 1989).

Foram utilizados dois instrumentos: um “Questionário Sócio-Demográfico Simples” (QSDS), apenas para controle das variáveis sexo e idade; e, a “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética” (Balbinotti e Barbosa, 2006a). Trata-se de uma escala com 8 itens, respondida através de uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). O tempo de aplicação é inferior a 5 minutos. As propriedades métricas da escala (validade e fidedignidade) foram avaliadas em extensos estudos (mais de 1300 sujeitos) (Barlbinotti e Barbosa, 2006b; Barbosa, 2006) encontrando satisfatórios índices de validade e adequada consistência interna ($\alpha = 0,91$).

Resultados, Interpretações e Discussões

A fim de responder aos objetivos desta pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos através da "Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética", segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (Angers, 1992; Bisqueira, 1987; Bryman & Cramer, 1999; Dassa, 1999; Pestana & Gageiro, 2003; Reis, 2001; Trudel & Antonius, 1991; Vallerand, 1989). Caminho feito, são apresentados, sucessiva e sistematicamente, os resultados das estatísticas descritivas e das comparações de médias conforme cada grupo de idade.

Estatísticas descritivas gerais

Como se pode observar na Tabela 1, os índices obtidos nas médias da motivação relacionada à estética variaram, em valores nominais, relativamente pouco (26,65 a 30,30; sabe-se que podiam variar de 8 a 40, com média esperada de 24 pontos). Os desvios-padrões seguiram esta mesma ordem, variando de 7,21 a 8,76 e em nenhuma faixa etária este valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória.

Com relação às medianas, observou-se uma variação em valores nominais superior a daquela das médias aritméticas (de 26 a 32), com valores que se afastam pouco das médias nos diferentes grupos de idade. A média aparada a 5%, bem como a moda em todas as faixas etárias ficaram relativamente próximas à média aritmética. Estes resultados indicam que a média aritmética originária desses dados é um valor confiável (Pestana e Gageiro, 2003).

Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação destas médias, e com base nos resultados dos desvios, a igualdade estatística das variâncias foi testada com ajuda do cálculo F de Levène para os grupos de idades ($F_{(3, 424)} = 2,877$; $p = 0,036$) e não assumida. De maneira geral, esses resultados desrecomenda o uso de instrumentais paramétricos de comparação das médias. Ainda, conduziu-se o cálculo Kolmogorov-Smirnov, com correção Lilliefors, a fim de testar a aderência à normalidade para a amostra em questão: seus resultados ($KS > 0.097$; $p < 0,030$) se mostraram insatisfatórios ($p < 0,05$) em três dos quatro grupos de idade avaliados.

A exceção foi o grupo de idade 14 e 15 anos onde os resultados ($KS = 0,061$; $p = 0,200$) indicaram adequada aderência à normalidade ($p > 0,05$). Os grupos de idade 14 e 15 anos e 18 e 19 anos apresentaram assimetria negativa. As demais medidas apresentaram-se simétricas e mesocúrticas. Estes resultados reforçam a necessidade de uso de instrumental não paramétrico para comparação de médias.

Tabela 1: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra.

Fator	Idades	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		χ *(DP)*	Mínimo/ Máximo	M_{ed}	χ 5%	M_{od}	K-S	gl	Sig	Skewness/EP_s	Kurtosis/EP_k
Prazer	13 anos	27,85 *(8,76)*	9 - 40	28,00	28,20	28,00	0,097	94	0,000	-1,67	1,37
	14-15 anos	26,65 *(7,74)*	8 - 40	26,00	26,75	26,00	0,061	138	0,200	-0,25	-1,79
	16-17 anos	27,78 *(8,64)*	8 - 40	29,00	28,09	32,00	0,114	128	0,000	-2,16	-1,91
	18-19 anos	30,30 *(7,21)*	9 - 40	32,00	30,79	32,00	0,170	68	0,000	-3, 70	1,24

Os valores referentes às estatísticas de dispersão (ver Tabela 1), precisamente quanto aos valores mínimos observados (que variaram de 8 a 9 pontos, independente do grupo em análise), nota-se que praticamente não houve afastamento do valor mínimo esperado (que é de 8 pontos). Pode-se dizer que ocorreu, ao menos em alguns casos, o fenômeno da aquiescência negativa. Isso significa que houve, no mínimo, um (1) respondente inclinado em afirmar que os motivos apresentados na escala de motivação utilizada são, todos, pouquíssimo motivadores para a realização de atividades físicas regulares! Interpretam-se positivamente esses resultados, podendo-se dizer que a escala foi capaz de detectar na amostra em estudo os sujeitos amotivado à prática regular de atividade física por motivos estéticos.

No que se refere aos valores máximos, não variaram (40 pontos). Destaca-se que houve, em cada grupo de idade, no mínimo, um (1) respondente que afirmou sentir-se altamente motivado por todos os itens apresentados na escala usada. Isso, a princípio, indica que ocorreram também manifestações de aquiescência positiva (relativa à motivação à prática regular de atividade física relacionada à estética) em

todos os grupos de idade. Este resultado indica que durante toda a adolescência existem sujeitos do sexo masculino, fortemente motivados pelos ganhos estéticos relacionados à prática de atividade física regular.

As medias observadas (ver Tabela 1) estão acima do valor esperado (24 pontos) em todos os grupos de idade. Com o propósito de verificar se esta elevação é significativa ($p < 0,05$), um teste t para uma amostra foi realizado em cada grupo de idade. Seus resultados ($t > 4,034$; $p < 0,01$) indicam que os níveis médios de motivação a prática regular de atividade física são significativamente ($p < 0,05$) elevados em todos os grupos de idade. Este resultado esta de acordo com aquele encontrado por outros estudos (BARBOSA, 2006; CAPOZZOLI, 2006), onde se encontrou níveis de motivação, relacionada à estética, relativamente elevados em toda a adolescência, mas se diferencia daqueles resultados encontrados em adolescentes envolvidos em competições (JUCHEM, 2006).

Comparações de médias por grupo de idades

Considerando que não houve aderência a normalidade ($p < 0,05$) em 3 dos 4 grupos de idade e que a homogeneidade da variância não foi assumida ($p < 0,05$), realizou-se a estatística Kruskal-Wallis para comparações de médias (a alternativa não paramétrica ao teste ANOVA) e seus resultados ($\chi^2_{(3, 428)} = 10,515$; $\underline{p} = 0,015$) indicaram existir ao menos uma diferença altamente significativa ($\underline{p} > 0,01$) entre as médias observadas nos quatro grupos de idade, em estudo. O teste complementar Dunnett C (considerando que as variâncias não são homogêneas) permitiu localizar esta diferença. As diferenças foram localizadas, precisamente, entre as médias do grupo de adolescentes com idade de 18 e 19 anos dos demais grupos de adolescentes (13 anos, 14 e 15 anos e 16 e 17 anos) sempre favorável aos adolescentes de 18 e 19 anos.

Dito de outra forma, este resultado indica que os índices de motivação à prática regular de atividade física relacionada à estética permanecem relativamente estáveis durante a maior parte da adolescência e se elevam significativamente ($p < 0,05$) no final da adolescência (18 e 19 anos). A luz da Teoria da Autodeterminação (RYAN e DECI, 2000b), os elevados índices de motivação entre os adolescentes de 18 e 19 anos, observados neste estudo podem estar indicando que é nesta idade que os modelos estabelecidos pelos contextos culturais (GARCIA e LEMOS, 2003) incidem de forma mais intensa sobre os adolescentes.

Conclusões, limitações e perspectivas para novos estudos

Este trabalho permitiu explorar diferenças e semelhanças estatísticas encontradas nas respostas de 428 praticantes regulares de atividade física do sexo masculino, com idades variando de 13 a 19 anos, do estado do Rio Grande do Sul. A partir dos cuidados procedurais, éticos e metodológicos, os resultados indicam haver diferenças significativas ($\underline{p} < 0,05$) nas respostas dos sujeitos quando controlada a variável grupos de idade.

Mesmo considerando as limitações de caráter amostral (amostra não aleatória), pode-se concluir que os índices de motivação à prática regular de atividade física relacionada à estética permanecem relativamente estáveis durante a maior parte da adolescência e se elevam significativamente ($p < 0,05$) no final da adolescência (entre os 18 e 19 anos).

Cabe finalizar este estudo indicando que estes resultados podem ser particularmente úteis para psicólogos do esporte, “personal trainers” e outros profissionais interessados por assuntos relacionados à atividade física e exercício com adolescentes (de 13 a 19 anos), e que também se interessam em explorar seus níveis de motivação à prática regular de atividade física.

Novos estudos devem ser conduzidos a fim de se verificar a existência de diferenças estatísticas nos níveis de motivação a prática de atividade física, mas controlando mais do que uma variável em conjunto (por exemplo, em adolescentes do sexo feminino e ou comparando com seus pares do sexo masculino, ou ainda controlado o tipo de atividade física realizada). Assim, acredita-se poder melhor explicar os fenômenos relativos a esse importante aspecto da atividade humana e seu desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

ALDERMAN, R. B.; WOOD, N. L. An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. **Canadian Journal of Applied Sports Sciences,** v.7 n.1 p.169-176, 1976.

ALLEN; J. B. Social Motivation in Youth Sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology,** v.25 p.551-567, 2003.

ANGERS, M. **Initiation pratique à la methodologie des sciences humaines**. Montréal: Les Éditions de la Chenelière, 1992.

BALAGHER, I.; ATIENZA, F. Principales motives de los jóvenes para jugar al tenis. **Apunts: Educación Física y Deportes**, v.31 p.285-299, 1994.

BALAGHER, I.; DUDA, J. L.; ATIENZA, F. L.; MAYO, C. Situational and dispositional goals of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. **Psychology of Sport and Exercise**, v.3 p.293-308, 2002.

BALBINOTTI, M. A. A., BARBOSA, M. L. L. **Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada á Estética**. Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, (2006a).

BALBINOTTI, M, A. A., BARBOSA, M. L. L. **Estrutura fatorial do inventário de motivação à prática regular de atividade física**, manuscrito submetido, (2006b).

BARBOSA, M. L. L. (2006). **Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. Dissertação Inédita de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.

BIONDO, R.; PIRRITANO, M. The effects of sports practice upon the psycho-social integration in the team. **International Journal of Sport Psychology**, v.16 p.28-36, 1985.

BISQUEIRA, R. **Introducción a la estadística aplicada a la investigatión educativa: um enfoque informático com los paquetes BMDP y SPSS**. Barcelona: PPU, 1987.

BRIÈRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Developpement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinséque, Extrinséque et d'Amotivation en Contexte Sportif: l'echelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology,** v.26 n.4 p.465-489, 1995.

BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: a guide for social scientists.** New York: Routledge, 1999.

BRODKIN, P.; WEISS, M. Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.12 p.248-263, 1990.

CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). **Revista de Psicología del Deporte**, v.13 n.1 p.55-74, 2004.

CAPOZZOLI, C. J., **Motivação à prática de atividades físicas: Um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 153p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

DASSA, C. **Analyse multidimensionnelle exploratoire et confirmative**. Montreal: Univesité de Montreal, 1999.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M.; KOESTNER, R. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. **Psychological Bulletin**, v.125 n.6 p.627-668, 1999.

FERNÁNDEZ, I. C.; SOLÁ, I. B. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. **Apunts**, v.63 p.22-29, 2001.

FREDERICK, C.; RYAN, R. Self-Determination inSport: a review using cognitive evaluation theory. **Journal of Sport Behavior**, v.26 n.1 p.5-23, 1995.

GILL, D. L.; GROSS, J. B.; HUDDLESTON, S. Participation Motivation in Youth Sports. **International Journal of Sport Psychology,** v.14 p.1-14, 1983.

LÓPEZ, C.; MÁRQUEZ, S. **Motivation en Jóvenes practicantes de Lucha Leonesa. Revista de Psicología del Deporte**, v.10 n.1 p.9-22, 2001.

DUDA, J.; CHI, L.; NEWTON, M.; WALLING, M; CATLEY, D. Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. **International Journal of Sport Psychology,** v.26 n.1 p.81-97, 1995.

GARCIA, R. P.; LEMOS, K. M. A Estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.17, n.1 p.32-40, 2003.

GEORGE, T. R.; FELTZ, D. L. Motivation in Sport from a Collective Efficacy Perspective. **International Journal of Sport Psychology**, v.26 p.98-116, 1995.

JUCHEM, L. **Motivação ã prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

MAGUIRRE, T. O.; ROGERS W. T. Proposed solutions for non randomness in educational research **Canadian Journal of Education**; v.14 n.2 p.170-181, 1989.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British journal of Health Psychology**, v.2 p.361-376, 1997.

MARTÍNEZ, L. M.; CHIRIVELLA, E. C. Direcciones y Problemas de la Motivacion y Emocion en la Actividad Fisica y Deportiva. **Revista de Psicología del Deporte**, Madrid, v.7 p.100-111, 1995.

PAPALIA, D. E., OLDS, S. W., FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano** (8ª ed). Porto Alegre: Artmed, (2006).

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS** (3ª Ed.). Lisboa: Edições Silabo, 2003.

PETHERICK, C. M.; WEIGAND, D. A. The Relationship of Dispositional Goal Orientations and Perceived Motivational Climates on Indices of Motivation in Male and Female Swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, v.33 p.218-237, 2002.

REEVE, J.; DECI E. Elements of the Competitive Situation that Affect Intrinsic Motivation. **Personal and Social Psychology Bulletin,** v.22 n.1 p.24-33, 1996.

REIS, E. **Estatística multivariada aplicada**, 2ª Ed. Lisboa: Edições Silabo, 2001.

REISS, S.; WILTZ, J.; SHERMAN, M. Trait motivational of athleticism. **Personality and Individual Differences**, v.30 p.1139-1145, 2001.

ROBERTS, G.; KLEIBER, D.; DUDA, J. An analysis of motivation in children's sport : The role of perceived competence in participation. **Journal of Sport Psychology**, v.3 p.206-216, 1981.

RUIZ, E. G.; CHIRIVELLA, E. C. El Cese de la Motivación: El Síndrome del Burnout en Deportistas. **Revista de Psicología del Deporte**, Madrid, v.7 p.147-154, 1995.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v.25 n.1 p.54-67, 2000a.

RYAN, R.; DECI, E. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**, v.55 n.1 p.68-78, 2000b.

RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M.; LEPES, D.; RUBIO, Noel; SHELDON, Kennon M. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v.28 p.335-354, 1997.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.11 n.4, p.7-12, 2003.

TRUDEL, R.; ANTONIUS, R. **Métodes quantitatives appliquées aux sciences humaines**. Montréal: Les Éditions de la Chenelière, 1991.

VALLERAND, R. J. Vers une méthodologie de validation transculturelle des questionnaires psychologiques: implications pour la recherche en langue française. **Psychologie Canadienne**, v.30 p.662-680, 1989.

VALLERAND, R.; FORTIER, M.; GUAY, F. Self-Determination and Persistence in a Real-Life Setting: toward a motivational model of high school dropout. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.72 n.5 p.1161-1176, 1997.

WANG, J.; WIESE-BJORNSTAL, D. M. The Relationship of School Type and Gender to Motives for Sport Participation among Youth in the People´s Republic of China. **International Journal of Sport Pshycology**, Roma, v.28 p.13-24, 1996.

WEINBERG, R.; TENENBAUM, G.; McKENZIE, A.; JACKSON, S.; ANSHEL, M.; GROVE, R.; FOGARTY, G. Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender. **International Journal of Sport Psychology**, v.31 p.321-346, 2000.