

**UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO**

**2.º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

**Dissertação de Mestrado**

*(ao abrigo da Recomendação do CRUP)*

**“MOTIVAÇÃO DAS JOVENS PARA A PRÁTICA DO FUTSAL  
FEMININO NA ILHA DE SÃO MIGUEL”**

Autor(a): Maria das Dores Carvalho Pereira Perinho

Orientador: Professor Doutor Paulo Alexandre Vicente dos Santos João



Vila Real, Julho de 2015

**UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO**

**2.º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**



Dissertação apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, cumprindo o estipulado na alínea b) do artigo 6º do regulamento dos Cursos de 2ºs Ciclos de Estudo em Ensino da UTAD, sob a orientação do Professor Doutor Paulo Alexandre Vicente dos Santos João

## **Dedicatória**

Ao meu marido Teófilo e filha Laura, com todo o amor...

E a todo o meu esforço.

## **Agradecimentos**

Este espaço é dedicado àqueles que deram a sua contribuição para que este trabalho se tornasse realidade. A todos eles deixo aqui o meu agradecimento sincero.

Assim começo por agradecer ao professor Doutor Paulo Alexandre Vicente dos Santos João, meu orientador, pela paciência nos momentos em que pensei adiar e por dispensar parte do seu tempo, fornecendo-me informações, explicações e referências bibliográficas essenciais ao desenvolvimento deste projeto.

A todos os treinadores, pela colaboração e disponibilidade cedida.

A todas as atletas que gentilmente disponibilizaram o seu tempo, no preenchimento dos inquéritos, tornando possível realizar este estudo.

Ao Teófilo por ser marido, companheiro, amigo, namorado, ..., mesmo que a palavra obrigado signifique tanto, não expressará por inteiro quanto o gesto atencioso e delicado foram e continuam a ser importantes para mim.

E, muito obrigada a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a conclusão deste trabalho.

Índice Geral	
Dedicatória .....	I
Agradecimentos .....	II
Índice Geral .....	III
Índice de Tabelas .....	V
Índice de Figuras .....	VI
Resumo .....	I
Abstract .....	VIII
1. Introdução .....	1
2. Objetivos .....	3
2.1 Objetivo Geral .....	3
2.2 Objetivo Específico .....	3
3. Pertinência do Estudo .....	4
4. Hipóteses .....	5
4.1 Variável Dependente .....	5
4.2 Variável Independente .....	5
5. Revisão da Literatura .....	6
5.1. Motivação .....	6
5.2 Tipos de Motivação e Teorias Motivacionais .....	10
5.3. Motivação para o Desporto .....	12
5.4. Futsal, História e Modalidade .....	17
5.5. Identificação da Modalidade .....	18
5.6. Características da Modalidade .....	19
5.7. Ações realizadas durante o Jogo .....	21
5.8. Caracterização Fisiológica do Futsal .....	22
5.9. Capacidades Físico- Motoras .....	23
5.10. Campeonato de S. Miguel .....	25
6. Metodologia .....	27
6.1. Caracterização da Amostra .....	27
6.2. Descrição Geral da Amostra .....	27
6.3. Instrumento utilizado .....	29
6.4. Procedimentos .....	30
6.5. Procedimentos estatísticos .....	30
7. Apresentação dos Resultados .....	31
7.1. Interpretação dos Resultados .....	31
7.2. Discussão dos Resultados .....	34

8. Conclusão .....	39
9. Referências Bibliográficas .....	40
10. Anexos .....	47

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Estatísticas Descritivas .....	32
Tabela 2- Estatísticas Descritivas por Escalão .....	33
Tabela 3- Resultados dos testes Kruskal- wallis para a variável Idade.....	33
Tabela 4- Resultado da aplicação do teste Mann- whitney para a variável Escalão .....	34
Tabela 5- Resultados da aplicação do teste Kruskal- wallis para a variável Profissão .	34

## Índice de Figuras

Figura 1- Pirâmide de necessidades de Abraham Maslow .....	9
Figura 2- Motivação positiva e motivação negativa.....	10
Figura 3- Modelo da Visão Internacional participante / situação .....	16
Figura 4- Caraterização da amostra por Escalão .....	27
Figura 5- Caraterização da amostra por Idade.....	28
Figura 6- Caraterização da amostra por Profissão.....	28
Figura 7- Caraterização da amostra por Habilitações Escolares .....	29

## Resumo

O presente estudo foi desenvolvido com o propósito de conhecer os motivos e fatores motivacionais que levam as jovens do sexo feminino, da Ilha de S. Miguel, a praticar futsal.

Utilizamos para o nosso estudo uma amostra constituída por n=96 atletas, praticantes de futsal, sendo n=48 atletas que disputam o campeonato nacional, de futsal, no escalão sénior e n=48 que disputam o campeonato nacional, de futsal, no escalão júnior.

O instrumento utilizado foi o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), o qual foi traduzido e adaptado para população Portuguesa por Frias & Serpa (1991). Os dados resultantes da aplicação dos inquéritos foram submetidos a um tratamento estatístico no âmbito do programa SPSS.

Da análise dos resultados verificamos que os motivos que mais se destacaram foram: “Atividades em grupo”, “Realização pessoal” e “Descargas de energia”. Comparativamente, entre idades foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos fatores “Realização/Estatuto” e “Atividades em Grupo”, sendo que foram as mais velhas quem mais valorizaram estes fatores.

Relativamente aos motivos para a prática de futsal, considerando os escalões foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, entre as atletas, nos fatores motivacionais “Atividades em Grupo” e “Descarga de Energias”, sendo igualmente, as desportistas que disputam o campeonato sénior que apresentaram scores mais elevados nos fatores descritos.

Por fim, no que concerne aos motivos para a prática de futsal, considerando a profissão foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, entre as atletas, no fator “Descarga de energias”, sendo uma vez mais, as atletas mais velhas que valorizam este fator.

Após esta análise podemos concluir que a prática desportiva das jovens não decorre apenas da influência exercida por um único tipo de motivo ou dimensão motivacional, mas sim da ação conjugada de diversos tipos de motivos.

**Palavras-Chave:** MOTIVAÇÃO; FUTSAL; QMAD.

## Abstract

The present study was developed with the purpose of knowing the motives and motivational factors that lead young women, from the São Miguel Island, to practice futsal.

We use for our study a sample of  $n = 96$  athletes, futsal practitioners, being  $n = 48$  athletes playing in the national futsal championship at senior level and  $n = 48$  at junior level.

The instrument used was the Motivation Questionnaire for Sports Activities (MQSA), which was translated and adapted to Portuguese population by Frias & Serpa (1991). The data resulting from the application of the surveys was submitted to a statistical analysis in the SPSS program.

Analyzing the results we found that the reasons that stood out were: "Group activities", "Personal fulfillment" and "energy discharges". By comparison, statistically significant differences were found between ages in factors such as "Fulfillment/Status" and "Group Activities", being the older practitioners the ones who most appreciated these factors.

Regarding to the reasons to practice futsal and considering the ranks, statistically significant differences were found, between the athletes, on motivational factors "Group Activities" and "Energy Discharge" and it were also the athletes competing for the senior championship that had higher scores in the described factors.

Finally, concerning to the reasons for the practice of futsal, and considering the profession, statistically significant differences were found between the athletes, on the "Energy Discharge" factor, and once again, older athletes valued it the most.

After this analysis we can accomplish that the practice of the sport by young women stems not only on the influence of only one type of cause or motivational dimension, but the on the combined action of various kinds of reasons.

**Keywords:** Motivation; Futsal; MQSA.

---

# INTRODUÇÃO

---

## 1. Introdução

A motivação apresenta-se, nos dias de hoje, como “um fio condutor” importante para a realização de estudos científicos tendo como objetivo a recolha de informações, para que possamos compreender e agir na componente psicológica, mais especificamente, na motivação dos praticantes para a prática desportiva.

De facto, quando a procura de práticas desportivas, sejam elas de lazer, recreação ou competição, é apresentada, atualmente, com índices de procura elevados, surgem, pois, questões sobre os motivos que levam a essa procura. Assim, parece-nos muito importante, procurar aprofundar os conhecimentos no âmbito da motivação, procurando, obter e levantar questões que dizem respeito a esta temática com intuito de conseguir respostas plausíveis, sobre os motivos dessa procura. Quais os motivos que impulsionam as jovens para a prática e participação desportiva (futebol)? O que leva as atletas a sujeitarem-se sistematicamente e durante tanto tempo a longas horas de treino, preparando-se para as respetivas competições? Será a procura do seu bem-estar, a busca da interdependência e autorrealização ou será por outro lado, uma forma de socialização, ou então serão ambos?

Deste modo, torna-se importante, procurar saber quais os motivos, desejos, esperanças, expectativas, interesses, conceitos, entre outros, sobre as razões que levam à prática do futebol. Segundo Serpa (1992), o estudo da motivação tem um interesse particular no campo específico das atividades desportivas, qualquer que seja o local onde estas decorrem (clube/escola), pois para um melhor entendimento do comportamento desportivo dos indivíduos e para que mais eficazmente estes possam ser orientados, acompanhados ou geridos torna-se, sem dúvida, necessário conhecer as razões pelas quais tais indivíduos selecionam determinadas atividades, nelas persistem e a elas se entregam com uma dada intensidade.

O desporto tem experimentado, ao longo dos tempos, uma evolução significativa ao ponto de se constituir num dos grandes temas da nossa época (Silva, 1991). Isto pode ser verificado pelo crescente interesse que tem vindo a adquirir na nossa sociedade.

Tem sido evidente o envolvimento cada vez maior das pessoas de todas as idades na prática desportiva, assim como, tem sido também evidente nos jovens o aumento do interesse pelo desporto de competição. Segundo Cruz (1989), o contexto desportivo, sendo claramente um contexto orientado para a realização, parece ser um domínio onde os jovens de ambos os sexos consideram importante envolver-se.

O estudo da motivação para a prática desportiva, particularmente com jovens, reveste-se na nossa ótica, de grande importância, na medida em que a ausência deste fenómeno é

referenciado, frequentemente, como um dos fatores do abandono precoce da atividade desportiva. Consequentemente torna-se necessário que o treinador tenha conhecimento específico das motivações que levam, os seus atletas, à prática do desporto em geral e do futebol em particular.

Deste modo, convém também realçar que a motivação de uma atleta para a prática de determinada atividade, para além de ser condicionada por fatores inerentes à própria atividade, está também fortemente relacionada com as suas características individuais.

As razões subjacentes à escolha e persistência em determinada atividade, também designadas por motivos, são definidas como os fatores ou condicionantes que influenciam os acontecimentos ou os objetos selecionados (Cratty, 1974; citado por Neves, 1996).

Assim, “...motivo é um fator dinâmico (consciente ou inconsciente, fisiológico, afetivo, intelectual, social, em interação por vezes) que age influenciando o comportamento ou conduta de um indivíduo na direção de um objetivo, fim ou meta, consciente ou inconscientemente apreendidos” (Brito, 1994, p. 18).

O motivo oscila entre um impulso e um objetivo que, “pelas suas gratificações” provoca apetências e predisposições mais intensas na praticante.

Hoje, já ninguém se surpreenderá ao verificar que os motivos causadores da boa participação desportiva da atleta modificam-se dia a dia ou de época para época. Acontecimentos pessoais e experiências novas nas suas vidas podem influenciar os sentimentos relativos à equipa, ao treinador, às colegas, aos dirigentes, aos adeptos, entre outros.

Como ponto de partida para o nosso estudo surge a problemática: destacamos a motivação para a prática desportiva.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo Geral**

Quais os motivos que levam as jovens do sexo feminino a praticar futsal?

### **2.2. Objetivos Específicos**

De acordo com o problema referido, são formulados os seguintes objetivos específicos:

- 1- Conhecer os fatores motivacionais mais importantes que levam as jovens, do sexo feminino a praticar futsal;
- 2- Confrontar os resultados obtidos entre as atletas que disputam o mesmo tipo de campeonato, mas em escalões diferentes;
- 3- Analisar a forma como esses fatores variam em função da idade, escalão e profissão.

### 3. Pertinência do estudo

Ao compreendermos um estudo relacionado com a importância da motivação para a prática desportiva por parte das jovens, foram algumas as questões que se levantaram. Começamos assim por questionar os motivos concretos que levam as jovens a aderir a uma prática desportiva que engloba um quadro competitivo. Desta forma, sendo o presente estudo referente às motivações que levam as jovens atletas à prática do futsal é necessário saber porque se adaptam ao preço de repetições sobre repetições como consumidores passivos de um produto acabado.

A imagem do desporto atual revela-nos uma variedade muito grande de facetas, contornos e sentidos podendo ser encarado como domínio tecnológico, atividade profissional, comércio e negócio, artigo de consumo, indústria de entretenimento, empreendimento de saúde, como também corpo e fator de socialização, educação e formação.

Vivemos numa sociedade em que o desporto assume grande importância na vida pessoas, importância essa que está em conformidade como a sociedade encara os valores essenciais da vida: como a liberdade, a educação, a igualdade, a saúde e a qualidade de vida. O desporto assume-se como uma forma de compensação social, para além dos benefícios relacionados com a saúde.

Neste sentido, muitas pessoas procuram o desporto para recuperarem o *stress* do dia-a-dia ou para usufruírem do prazer da emotividade, de alegria, da beleza estética que o desporto transmite.

## **4. Hipóteses**

A partir dos objetivos anteriormente referidos, formulamos as seguintes hipóteses:

H1- Não existem diferenças estatisticamente significativas dos motivos, entre grupos etários, das atletas que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior.

H2- Não existem diferenças estatisticamente significativas dos motivos, entre o escalão, do sexo feminino que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior.

H3- Não existem diferenças estatisticamente significativas dos motivos entre profissões, das atletas que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior.

### **4.1. Variável Dependente:**

- Fatores motivacionais que levam as atletas a praticar futsal.

### **4.2. Variáveis Independentes:**

- Idade;
- Escalão;
- Profissão.

---

## **REVISÃO DA LITERATURA**

---

## Revisão da Literatura

Pretendemos neste capítulo dar a conhecer a influência que os tipos de motivação e teorias motivacionais têm no contexto desporto e na atividade desportiva. Fazer, também, uma breve caracterização do futsal nomeadamente a história, características e capacidades físico-motora utilizadas.

### 5.1. Motivação

A investigação na psicologia geral e na psicologia desportiva tem-se centrado, especialmente no estudo da motivação (Duda, 1993). De facto, a motivação tem sido ao longo das últimas décadas uma das áreas da psicologia do desporto que maior produção tem originado na investigação e na literatura científica, sendo a sua importância reconhecida pelas pessoas em todos os aspetos da atividade física. A necessidade e compreensão do comportamento motivado é um dos pontos centrais definidos pelos psicólogos desportivos e educadores, por razões que se relacionam com o desenvolvimento das teorias motivacionais e também por razões que estão relacionadas com a aplicação bem sucedida dessas teorias em contextos de realização (weiss & Chaumeton, 1992).

Todos sentimos o desejo de conhecer as motivações e todos sabemos quão eficazes elas tornam o nosso comportamento e as nossas realizações. Além disso, os interessados no desenvolvimento motor e aprendizagem reconhecem a importância da motivação na sua pesquisa para compreender os mecanismos subjacentes ao desenvolvimento e movimentos humanos (Bidble, 1994).

Para que melhor se compreenda o comportamento desportivo dos indivíduos e para que mais correta e eficazmente eles possam ser orientados, acompanhados e geridos, não é posta em dúvida a necessidade de conhecer as razões pelas quais selecionam determinadas atividade, nelas persistem e lhes entregam com uma dada intensidade (Serpa, 1992).

O termo motivação deriva do Latino *movere* (mover) e é frequentemente utilizado como sinónimo de necessidade, tendência, motivo, objetivo, incentivo, reforço, entre outros. A ideia de movimento é refletida nas ideias de senso comum da motivação, como algo que nos faz seguir, nos faz mexer e nos ajuda a completar tarefas (Printrich, & Schunk, 1996).

A motivação tem sido objeto de numerosos estudos na área do desporto, principalmente nos últimos 20 anos. **Mas afinal o que é a motivação?**

Vários autores têm avançado com algumas definições, contudo segundo Silva & Weinberg (1984), a motivação aparece ligada significativamente ao comportamento, por vezes, como uma causa determinante. Por outro lado, de acordo com os mesmos autores, no que concerne ao desporto, é aptidão (física e intelectual) a variável mais importante que condiciona o rendimento e o grau de eficácia do comportamento.

Segundo Roberts (1992) de acordo com a literatura que se refere a este tópico, a motivação refere-se aos fatores de personalidade, variáveis sociais e/ou cognições que estão subjacentes ao jogo, quando a pessoa se envolve numa tarefa na qual está a ser avaliado, entre em competição com outros ou tenta alcançar algum nível de excelência. Contudo, segundo o mesmo autor, na literatura mais antiga, o comportamento de realização que as teorias de motivação se propõe explicar, foi tipicamente definida com intensidade comportamental (esforço), persistência (continuar a esforçar-se), escolha de possibilidades de ação e desempenho (resultados).

A motivação é assim um conjunto de estímulos que a objetivos variados, em que as diferenças no comportamento são consideradas o resultado da diferença de motivação. Tal como em muitos outros conceitos usados para estudar o comportamento humano, não existe uma definição precisa e uniformemente aceite. Todavia, parece-nos aceitável defini-la como o conjunto de mecanismos internos e dos estímulos externos que atuam e orientam o nosso comportamento (Cratty, 1993).

Como podemos verificar, o conceito não é simples e as definições são numerosas e variadas, havendo muito desacordo em relação à natureza específica da motivação. É pois necessário saber o que é mais importante, quais os fatores que influenciam decisivamente os níveis de motivação e qual a melhor maneira de inter-relacionar e usar estes conhecimentos (Carron, 1980).

Apesar de haver uma discordância acerca da natureza precisa da motivação, Printich & Schunk (1996), apresentam uma definição geral de motivação que capta os elementos considerados pela maioria dos investigadores como centrais para a motivação, referindo que “*a motivação é o processo através do qual a atividade dirigida para o objetivo é instigada e sustentada*” (p.4).

O nível da motivação de um atleta, segundo Gould et al. (1985), resulta da interação de fatores pessoais, tais como a própria personalidade, necessidade, motivos e fatores situacionais,

tais como a importância do jogo ou acontecimento, o opositor direto e a aproximação utilizada pelo treinador da pessoa em questão.

Também na opinião de Silva & Weinberg (1984), a motivação é talvez melhor compreendida quando considerada a interação contínua entre o atleta e a sua situação específica.

Assim sendo, o nível motivacional do atleta é determinado pela interação de fatores pessoais, tais como a personalidade, as necessidades, os interesses, as habilidades e os fatores situacionais específicos como as instalações de prática, a qualidade do treinador, o *record* de vitórias/ derrotas da equipa.

Nesse sentido, o estudo da motivação é ao estudo dos construtores que potenciam e direcionam os comportamentos dos indivíduos, isto é, que lhes determinam a intensidade e direção (Fonseca, 1993). Logo segundo Duda (1993), devemos estar preparados para prever e compreender os mecanismos psicológicos por detrás de um ótimo desempenho, bem como de um mau desempenho, e além disso, devemos também querer explicar e prever porque é que as pessoas escolhem ou evitam certas atividades de realização que diferem no seu grau de desafio e atenção.

Contudo, para Rego (1995) a motivação para a prática de atividade desportivas não se deve focalizar nas aparências, sem ao mesmo tempo, explicar as razões pelas quais tais atividades aparecem.

De facto, como salientou Singer (1984, citado por Cruz, 1996), a motivação é responsável pela seleção e preferência por alguma atividade, pela persistência nessa actividade, pela intensidade e vigor (esforço) do rendimento e pelo carácter adequado do rendimento relativamente a determinados padrões. Ou como referem Weinberg e al. (1995, citados por Cruz, 1996; p. 75) *“a motivação é um termo ou conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direção e a intensidade do esforço dos indivíduos”*.

Desta forma, a direção do comportamento indica se um indivíduo se aproxima ou evita uma situação particular, e a intensidade do comportamento relata o grau de esforço despendido para a realização desse comportamento. Desta maneira, a motivação pode afetar a seleção, a intensidade e persistência de um comportamento individual, que no desporto pode, obviamente, ter um forte impacto na qualidade da performance da atleta.

Rego (1995) refere que todos os grandes sistemas teóricos reconhecem que todo o comportamento é motivado, o que equivale a dizer que subjacente a qualquer atividade está

sempre um motivo, ou conjunto de motivos, de cuja influência o sujeito pode ter, ou não consciência. Assim, para entender o comportamento no contexto do futebol, torna-se necessário identificar os motivos que o dinamizam e orientam, os seus praticantes.

Maslow (1970, citado por Rodrigues, 1995) distingue cinco necessidades que nascem com os seres humanos.



*Figura 1 – Pirâmide das Necessidades de Abraham Maslow (1972, citado por Rodrigues, 1995).*

Maslow, com a sua teoria das necessidades, tenta explicar diferenças motivacionais existentes entre vários indivíduos. Este autor explicou o comportamento humano hierarquizado em cinco necessidades. As necessidades que estão na base da pirâmide são as fisiológicas (necessidades de sobrevivência: movimento, alimentação) seguindo-se as necessidades de segurança (necessidades de estabilidade, de dependência, de proteção, de confiança) e as necessidades sociais (necessidades de afiliação: afeto, amizade, amor), no topo da pirâmide estão as necessidades de estima (necessidades de auto-estima, de respeito, focadas no interior através da independência e liberdade ou no exterior, através da forma e dignidade pessoal) e as necessidades de autorrealização. As necessidades de qualquer um dos patamares, não se verificam enquanto não tiver sido atendidas as do nível inferior, no entanto os níveis não são considerados estanques, permitindo-se a passagem para as necessidades do nível superior, sem que estas estejam totalmente satisfeitas.

Com esta hierarquização Maslow quis dizer que o homem tem necessidades vitais ou orgânicas e necessidades de elevação humana onde a motivação está inerente a todo o processo de desenvolvimento pessoal do indivíduo, pois esta resulta do impulso, que é um processo interno de incitação à ação e ao objetivo (meta) que ao ser atingido reduz ou anula temporariamente o impulso (Brito, 1994).

## 5.2. Tipos de motivações e Teorias motivacionais

A motivação de acordo com a fonte dos motivos, referentes ao ponto anterior, pode ser classificada de motivação intrínseca ou primária e de motivação extrínseca ou secundária (Brito, 1994).

Segundo Carron (1980, citado por Serpa, 1990, p.102), a motivação, incitadora de determinado tipo de comportamento, é determinada por fatores pessoais e por fatores situacionais. Desta forma, podemos constatar que a motivação é o resultado da interação entre os motivos (pessoais) e os fatores situacionais.

Para Fernandes (1986), a motivação contém duas funções básicas cuja integração dá origem ao comportamento, sendo elas: a ativação do comportamento mobilizando os recursos individuais para uma resposta; e a orientação dessa resposta para um determinado fim.

*“Em desporto também é uso designar por motivações o conjunto de fatores internos e externos (intrínsecos e extrínsecos) que influenciam o esforço e a persistência dos comportamentos em direção a um fim ou objetivo”* (Brito, 1994, p 175).

Segundo Nérici (1988, citado por Brito, 1994) a motivação subdivide-se em positiva e negativa.



Figura 2 – Motivação positiva e negativa (Nérici, 1988, citado por Brito, 1994).

**Motivação Positiva Intrínseca** refere-se a reforços internos, na participação das atividades desportivas, é a circunstância mais desejada. Numa situação de escolha livre, a motivação interior influencia a escolha das atividades com que o indivíduo se vai comprometer e por quanto tempo.

Segundo Brito, (1994), as motivações intrínsecas ou primárias estariam relacionadas com fatores profundos, instintos e necessidades como a sede, a fome e também a necessidade de prazer e alegria pela prática. É talvez a mais importante uma vez que indica um desejo interno para a prática desportiva. Os atletas que estão motivadas intrinsecamente não necessitam de

outros fatores motivacionais dado que a prática desportiva por si só é suficiente. Entre as motivações primárias distinguem-se as necessidades de movimento, que é uma força profunda que impulsiona o indivíduo no sentido de uma atividade física, essencial para o seu desenvolvimento; o prazer sentido na atividade, seja a simples sensação ligada ao movimento ou a satisfação por realizar algo; a sensação de dominar o corpo, os gestos, os materiais e os outros, constituindo também uma fonte de prazer; e o contacto com a natureza (o ar livre, a água) que também se pode incluir nos fatores que proporcionam prazer e satisfação.

No entender de Brito (1994), a necessidade de movimento, que é uma motivação primária, impulsiona o indivíduo no sentido da prática de uma atividade, a qual pelo movimento promove desenvolvimento e aquisições e proporciona prazer, o que constitui, por sua vez, um fator de motivação secundária.

Assim a motivação intrínseca é o resultado da estrutura psicológica do indivíduo e das suas necessidades pessoais, sucesso e reconhecimento. “Os comportamentos intrínsecos motivados são aqueles que o indivíduo desenvolve para se sentir competente e auto determinado” (Brito, 1994). Desta forma o indivíduo consegue controlar a sua própria conduta, porque tem prazer em exercer uma atividade e sente-se satisfeito em realizar algo, possuindo uma sensação de domínio corporal, dos gestos e dos materiais. Neste sentido a influência do reforço externo na motivação intrínseca encontra-se relacionada com a natureza do controlo, onde o desejo e a realização representam-se como fonte de prazer.

**Motivação Positiva Extrínseca** é desencadeada, de alguma forma, pelo meio em que o indivíduo vive, ou seja, depende de fatores externos que, no entanto, poderão ter repercussões no incremento da motivação intrínseca. O uso de reforços e/ou incentivos são algumas estratégias utilizadas que poderão ser considerados fatores motivacionais extrínsecos. Provavelmente será a técnica de motivação mais utilizada, a provisão de um sistema recompensa/prémio para performances vencedoras não só na escola e no trabalho, como em casa e no desporto. A consequência potencial deste processo é que os atletas aprendem a competir por razões extrínsecas. Desta forma, aprender-se-á a associar as vitórias com os ganhos materiais e as derrotas com o fracasso pessoal, podendo ser este último aspeto prejudicial para o comprometimento do atleta na atividade desportiva. No entanto, o reforço de pessoas importantes e significativas para a atleta, em diferentes etapas de desenvolvimento e faixas etárias, é fundamental para a sua persistência e envolvimento na prática e/ou competição desportiva.

Segundo Weinberg (1984), a motivação extrínseca, implica que o desempenho ou participação seja controlada por forças externas.

Segundo Brito (1994; p. 178), podemos distinguir, motivação extrínseca, como: o desejo de vencer; de ser admirado pelos outros; a satisfação de pertencer a um grupo; o desejo de liderar e de ser conhecido. Todos estes anseios constituem um fator psicológico fundamental que se pode designar por «afirmação de si». São também fatores de motivação secundários as compensações obtidas pelas participações e pelos resultados, como as viagens, a fama e os proveitos materiais.

Apesar da tentativa de dividir os fatores motivacionais em intrínsecos e extrínsecos (primários e secundários), essa divisão não é na realidade assim tão clara. De facto existe uma relação complexa entre esses dois tipos de fatores, sendo impossível distinguir onde começa a influência de uns e termina a dos outros.

Segundo Neves (1996), as motivações intrínsecas não existem sem as motivações extrínsecas, sendo as primeiras condição necessária para a existência das segundas.

Nas motivações de foro positivo o atleta é impulsionado a participar nas atividades desportivas, numa situação de escolha livre. Nas motivações de foro negativo (**Física e Psicológica**), o atleta sofre castigos, privações de participar em certas atividades, ou outra qualquer coisa que lhe seja necessária ou represente para ele alto valor. É tratado com severidade excessiva, com desprezo, ou faz-se-lhe sentir que não é bom, que é menos capaz do que os outros, ou inflige-se críticas que o envergonham.

Segundo Brito (1994), a **Motivação Negativa** nunca é desejável, pois o atleta pode realizar a atividade sem o querer fazer, o que resulta num “fazer” contrariado, sem “vontade de fazer” e, normalmente, “assunto a ser esquecido” o mais rapidamente possível.

### 5.3. Motivação para o Desporto

Se os motivos a uma ação possuem no seu suporte necessidades, quais serão as que suportam a motivação para a prática das atividades desportivas?

Segundo Halbert (1986, citado por Marques, 1997), os treinadores de jovens, de todos os escalões, precisam de saber mais acerca deles. Como crescem e se desenvolvem? O que os motiva? Quais são os melhores padrões de comunicação a usar? E perceber que um treinador de jovens não é aquele que tem profundo conhecimento sobre o desenvolvimento da criança, a sua personalidade, mas o que é capaz de integrar esses dados na sua prática.

É nossa convicção, que uma investigação sobre as motivações para a prática do futebol, poderá fornecer elementos para o real conhecimento da população apreciada, bem como para a eficaz organização e intervenção pedagógica dos profissionais que trabalham nesta área, de modo a que as jovens encontrem de facto atividades que lhes sejam expressivas, aumentando o nível de envolvimento qualitativo e diminuindo, por outro lado, o nível de abandono.

Além disso, segundo Cruz (1996), é necessário ter em conta que as primeiras experiências desportivas são também decisivas para a motivação e para a autoestima de crianças e jovens, numa etapa fundamental do seu desenvolvimento e crescimento. Deste modo, os treinadores são agentes diretos na influência que exercem sobre a qualidade da experiência desportiva, justificando-se por isso, um conhecimento correto das motivações das jovens para a prática de uma modalidade.

Nesta perspetiva, Alderman (1978, citado por Serpa, 1990), afirma que motivar um atleta envolve muito mais do que o simples encorajar com prémios ou punir com flexões depois do treino. Assim, torna-se necessário saber quais os fatores mais importantes que influenciam os níveis de motivação do jovem, bem como é indispensável saber, como utilizar este conhecimento da melhor forma.

É necessário, por isso, ter uma particular atenção ao nível de conhecimentos que os treinadores possuem acerca dos motivos que levam os seus atletas à prática do futebol, pois um correto conhecimento desses motivos pode constituir um requisito importante para o sucesso do processo de treino. Essa importância, segundo Fonseca (1995), é acrescida se considerarmos as implicações práticas que uma investigação desta natureza pode fornecer para a melhoria do processo de treino desportivo.

Para Coelho (1987, p. 7), o treinador deve ter em conta que “os seres humanos criam emoções pelo que pensam das situações que enfrentam e aquelas influenciam a sua atuação e as suas reações”. Deste modo, cada atleta reage de modo a expressar a sua opinião acerca das diferentes situações vividas, relativamente a si próprio e às suas capacidades, pelo que, os treinadores terão de estar atentos e ter consciência desses aspetos.

O desporto é por assim dizer, uma atividade específica e única. Desta forma, conhecer o modo de vida, de forma consciente e o comportamento dos seus praticantes, bem como de todos os que nele participam, justificam a existência de uma área de estudo específica da Psicologia. Esta área, definida como a Psicologia Desportiva, estuda o comportamento dos indivíduos nas diferentes situações da atividade desportiva, designadamente:

- Na aprendizagem, no treino, nos estágios, nas viagens, nas competições (antes, durante e depois), na vitória e na derrota, nas lesões, na fama e na glória, no infortúnio e no abandono.

- Nas relações interpessoais, com os colegas, adversários, treinadores, dirigentes e juízes,

- No estudo do público, da comunicação social e da sua influência sobre os desportistas, assim como, todo o conjunto de valores e símbolos associados à atividade desportiva, as suas instituições e funções que formam ou agregam o mundo do desporto.

Segundo Marques (1997), a participação da criança no desporto aumentou muito nos últimos 30 anos (...) e muitas destas crianças não apenas participam no desporto, como estão profundamente envolvidas nestas atividades. De facto, estudos conhecidos (Weiss, 1987) mostram que as crianças avaliam a sua participação no desporto como uma das mais importantes atividades das suas vidas.

Na opinião de Sobral (1996), o desporto está profundamente enraizado na cultura contemporânea. Logo, temos de admitir que o desporto moderno vai ao encontro de algumas necessidades essenciais da humanidade e que se ajusta ao padrão do crescimento humano.

A forma como as jovens tomam contacto com o desporto, a forma como este lhes é apresentado, as oportunidades que se oferecem ao seu desenvolvimento e aperfeiçoamento influenciam decisivamente o futuro das praticantes nas suas capacidades, no prazer pelo desporto e nas atitudes perante a prática desportiva e as suas personagens essenciais - companheiros, adversários, árbitros, público e dirigentes (Coelho, 1987).

Deste modo, segundo o mesmo autor, a infância e a adolescência constituem um período em que as crianças e os jovens se procuram encontrar a si próprios, tentam determinar as suas capacidades e as suas limitações, procuram descobrir e afirmar o seu próprio valor e a sua personalidade.

Podemos, assim, dizer que, hoje em dia, poucos são os jovens que não se sentem atraídas pelo futebol, visto que é uma atividade desportiva muito popular e bastante enraizada na cultura de qualquer povo. Além disso, verificamos todos os dias como os jornais e a TV tratam e focam esta modalidade, assumindo, por vezes, um protagonismo excessivo e até negativo. É deste modo natural, que o interesse pelo futebol se desenvolva desde que os jovens experimentem a satisfação e prazer que a sua participação no jogo lhes possa proporcionar, na medida em que, segundo Coelho (1987) se trata de um campo fértil de oportunidades para responder às seguintes motivações elementares:

- necessidade de movimento e de despende energia;

- necessidade de afirmar a sua personalidade;
- necessidade de expressar a suas tendências sociais.

A motivação frutifica o comportamento humano, influenciando o empenhamento e o rendimento. Está em constante interação com a aprendizagem e a percepção, considerando porém que, a maioria dos fundamentos humanos são aprendidos ou adquiridos, isto é, ninguém nasce com um motivo inato (Coelho, 1987).

A motivação é uma palavra presente em todas as áreas da vida humana. Perante este pressuposto, as pessoas desenvolvem uma teoria a seu respeito, uma visão pessoal de como os indivíduos se motivam e como ela “funciona” em cada um de nós. Estas teorias são baseadas na aprendizagem individual do ser humano, através daquilo que o estimula ou da forma como os outros se motivam.

Esta poderá ser uma das razões pela qual as noções teóricas que suportam a teoria de Butt citado por Weinberg & Gould (1985; p. 305), sobre a motivação no desporto, nomeadamente as cinco componentes motivacionais que se revelam importantes para mostrarem uma imagem completa dos padrões de motivação (agressão, conflito, competência, cooperação e competição), tenham segundo estes autores, de ser revistas e /ou modificadas.

Segundo Fernandes (1986), a motivação parece encerrar duas funções básicas de cuja integração resulta o comportamento em cada momento.

- A primeira diz respeito à ativação do comportamento, mobilizando recursos individuais para uma resposta mais intensa e vigorosa.

- A outra sublinha a orientação do comportamento, dirigindo essa resposta para fins específicos.

Por último, Martens (1987) e Alves (1996) consideram que a motivação é constituída por duas dimensões: a intensidade e a direção. Às quais, Cruz (1996), acrescenta uma terceira, a persistência.

A intensidade é a quantidade de esforço que é produzida para atingir determinado objetivo, isto é, porque é que certas atletas se esforçam mais ou jogam com maior intensidade que outras.

A direção está relacionada com a escolha do objetivo, ou seja, porque é que certas atletas escolhem determinados desportos para participarem.

A persistência diz respeito à continuidade na atividade, uma vez que há determinadas atletas que continuam a prática desportiva e outras optam por abandoná-la.

A visão da motivação, fundamentada por psicólogos do desporto e exercício, é uma visão de interação participante-situação. Os psicólogos entendem que a motivação não resulta somente de fatores pessoais, tais como, necessidade, personalidade, interesses e objetivos, nem

de fatores situacionais, como o estilo de liderança dos treinadores ou professores, facilidade de atração ou dos resultados da equipa. Segundo estes psicólogos, a melhor forma de compreender a motivação é analisar como estes fatores se interpõem.

A figura 3 esquematiza a visão interacionista da motivação (Gould & Horn, 1995). Portanto, ao estudarmos a motivação em pormenor, analisando os motivos que levam as jovens à prática de futebol, teremos de fazê-lo de uma forma extensiva.



*Figura 3 – Modelo da visão interacional participante/situação da motivação, adaptado de Gould et al., (1995).*

Ao longo da história da Psicologia, vários autores, tal como refere Fonseca (1995), tentaram elaborar um sistema de classificação dos motivos que subjazem aos comportamentos dos indivíduos e também a Psicologia do Desporto se tem preocupado em classificar as razões que levam os jovens à prática desportiva. Ainda segundo o mesmo autor, esta preocupação derivou do facto de alguns autores (Carron, 1984) terem postulado a maior utilidade no

comportamento motivado do atleta como uma interação contínua entre ele e a situação em que se encontra.

Assim, assume particular importância a procura da maximização dos níveis motivacionais das atletas, no sentido de ter um correto conhecimento dos motivos que levam os jovens à prática de Futebol.

#### **5.4. Futsal, História da modalidade**

A origem do futebol de salão remete ao Uruguai de 1930. Era uma época feliz graças à conquista do primeiro Campeonato do Mundo da FIFA, e uma bola rolava em cada campo de Montevideú. Juan Carlos Ceriani, um professor de educação física argentino que morava na cidade, notou que, por causa da falta de campos de futebol, as crianças praticavam o desporto em campos de basquetebol.

Usando regras de Pólo aquático, andebol e basquetebol, Ceriani deu forma às regras do jogo, que rapidamente se expandiu pela América do Sul. Em 1965, a Confederação Sul-Americana de Futebol de Salão foi fundada. Seus membros eram Uruguai, Paraguai, Peru, Argentina e Brasil, país onde o desporto era uma paixão.

O futebol de salão chegou à Europa graças aos numerosos imigrantes Espanhóis e Portugueses que habitavam a região. Em 1971 é fundada em São Paulo, Brasil, a Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), composta por Argentina, Bolívia, Brasil, Paraguai, Peru, Portugal e Uruguai. No fim de 1985, e diante do crescimento exponencial do desporto, Joseph S. Blatter, na época Secretário Geral da FIFA, tomou a decisão, junto ao então Presidente da FIFA João Havelange, de incorporar o futebol de salão à grande família do futebol mundial.

O Futsal, por sua vez surgiu oficialmente no início da década de 90, através da fusão entre futebol e o futebol de salão, praticado principalmente na América do Sul, com o futebol de cinco, modalidade com maior relevância na Europa. Atualmente o Futsal é o desporto que mais se evidencia dentro do ambiente escolar, para além de ser praticado por milhões de pessoas em todo o mundo. O Futsal é um desporto proeminente em numerosos países do mundo, com um registo elevado número de praticantes, onde países como Espanha, Portugal, Rússia, Bélgica, Holanda, Itália e todo Leste Europeu, possuem Ligas Nacionais muito competitivas.

O Futsal por fazer parte das modalidades desportivas coletivas abrange elementos em comum com outros desportos como a bola, espaço de jogo, adversários, colegas de equipa, um

objetivo ou alvo a ser atacado e regras específicas. É ainda uma modalidade que exige inteligência, movimentação e rapidez por parte dos atletas, além de ser caracterizado pela sua extrema velocidade e intensidade de disputa de bola.

Relata-se, na literatura, que o jogador de Futsal contemporâneo necessita de ser muito versátil, saber atuar em todos os setores do campo, desempenhando diferentes funções táticas (defender e atacar com a mesma qualidade e magnitude). Desta forma, com exceção dos guarda-redes, os atletas de linha (fixos, alas e pivôs) passam a não desempenhar uma única função específica no decorrer de um jogo.

Pela objetividade do jogo e pela facilidade com que é praticado, o número de praticantes de Futsal tem aumentado consideravelmente em todo mundo.

### 5.5. Identificação da modalidade

O Futsal é uma modalidade desportiva coletiva jogada por equipas de cinco jogadores, que se opõe num campo retangular de 25 a 42 metros de comprimento e 15 a 25 metros de largura. Um jogo tem dois períodos de 20 minutos cada, com intervalo de 10 minutos entre eles. Não há limite de substituições durante um jogo, ou seja, cada jogador pode entrar e sair do jogo quantas vezes forem necessárias. Estas e outras características fazem do Futsal um desporto veloz e dinâmico, exigindo ao atleta uma preparação capaz de manter rendimento elevado durante o jogo.

A distribuição dos jogadores em campo determina o sistema de jogo adotado pela equipa, sendo o posicionamento do jogador confere-lhe uma função tática específica. Cada função tática ou posição de jogo recebe uma denominação e tem as suas características básicas, que são:

- **Guarda-redes:** atua no espaço delimitado pela área de baliza e a sua principal função é impedir, com qualquer parte do corpo, que a bola ultrapasse a linha de golo. Eventualmente, pode ultrapassar o limite da área de golo para participar em jogadas de ataque da equipa. Repõe a bola em jogo por meio de um pontapé de saída, iniciando o ataque. Após realizar uma defesa, é o responsável por iniciar o contra-ataque.

- **Fixo:** ocupa a zona compreendida entre a área de baliza da sua equipa e a linha central de campo. A sua função é dificultar as ações ofensivas do adversário e evitar possíveis situações de finalização. É o “patrão” da defesa, servindo de referência aos demais jogadores na organização defensiva da equipa.

- **Alas:** jogam nas extremidades do campo, próximos às linhas laterais. São responsáveis pela organização das jogadas ofensivas e os principais finalizadores.

- **Pivô:** posiciona-se entre a linha central e a área de baliza do adversário, evitando as laterais do campo. A sua função principal é preparar jogadas para as finalizações e rematar à baliza.

As posições ocupadas pelos jogadores são apenas representações teóricas, pois a constante rotação que ocorre durante os jogos, obriga os jogadores a passarem em todos as funções no jogo, (Bello, 1998). O tempo médio que cada jogador permanece durante uma partida de Futsal não é um dado que se possa utilizar para tirar conclusões visto que depende do número de substituições que o treinador deseje realizar, de acordo com as regras de Futsal uma equipa pode realizar um número indeterminado de substituições (CBFS, 2010).

## 5.6. Características da modalidade

O Futsal é uma modalidade muito semelhante ao futebol, contudo é praticado num campo de piso rijo e aderente com dimensões mais reduzidas, ao contrário do futebol que é jogado num relvado (Kurata, Junior e Nowotny, 2007).

Desde 1989 a Fédération Internationale de Football Association organiza um campeonato do mundo de futsal (Junge e Dvorak, 2010). O jogo é reconhecido pelos investigadores como um desporto onde se realizam esforços de elevada intensidade e de curta duração, intercalados por períodos de menor intensidade e de duração variada. Os atletas de futsal devido às características da modalidade realizam respiração metabólica, tanto por vias anaeróbias como pelas aeróbias. Por sua vez, é também caracterizado pelas constantes acelerações e mudanças bruscas de direção que requerem, por parte dos atletas, determinadas particularidades como: resistência cardiovascular e muscular, velocidade, potência muscular, ambas associadas à agilidade, flexibilidade, coordenação, ritmo e equilíbrio (Baroni *et al*, 2006; Ribeiro e Costa, 2006; Kurata, Júnior e Nowotny, 2007).

A prática do futsal continua crescendo por todo o mundo, com mais de dois milhões de atletas praticantes e federados de ambos os sexos.

Visto que, a exigência técnico tática imposta aos atletas é elevada, poderá desencadear a curto, médio ou mesmo a longo prazo, lesões de diferentes graus no sistema músculo-esquelético. A incorreta preparação física destes atletas juntamente com alterações posturais, reduzidos índices de flexibilidade, erros na execução de gestos desportivos, equipamento inadequado, associados às lesões traumáticas que ocorrem durante as competições tem despertado maior atenção na área da reabilitação (Dantas e Silva, 2007; Kurata, Júnior e

Nowotny, 2007).

Um dos fatores que contribuiu para a popularidade do Futsal é a utilização de recursos, financeiros, materiais e humanos inferiores, quando comparados com os auferidos pelo futebol de 11 tradicional. Para além disso, as reformulações periódicas nas regras da modalidade têm contribuído para o aumento do espetáculo desportivo, tornando-o cada vez mais dinâmico e atraente.

Os aspetos descritos refletem-se positivamente na estruturação da modalidade, que passou a receber maior apoio financeiro, maior cobertura mediática pela imprensa, maior investimento dos clubes, maior interesse e apoio por parte dos adeptos e público em geral.

Ao longo da última década, diversos investigadores têm investigado os aspetos específicos desta modalidade. Nesse sentido, informações sobre as características dos atletas e efeitos do treino sistematizado de Futsal têm sido disponibilizadas na literatura. Todavia, pouco se conhece sobre o padrão morfológico e composição corporal dos atletas de Futsal, especialmente aqueles envolvidos em competições de alto nível. Tais informações parecem ser relevantes para a escolha das estratégias de preparação física a serem aplicadas para a deteção e seleção de jovens talentos para a modalidade.

Em modalidades coletivas, como o Futsal, o conhecimento sobre a composição corporal, bem como sobre os aspetos negro-motores, tem-se revelado imprescindível para a caracterização das exigências específicas desta modalidade. Diversos estudos têm demonstrado que, das variáveis que podem ser avaliadas antropometricamente, as mais relevantes para o desempenho atlético na maioria das modalidades são a estatura e a composição corporal.

No Futsal, valores de massa gorda reduzidos podem favorecer o rendimento máximo, visto que a movimentação durante os jogos é extremamente intensa, com alta exigência energética.

Assim, a massa corporal excedente, provocada pela maior acumulação de tecido adiposo, denominada de massa corporal inativa, resultará num maior dispêndio energético, dificultando no processo de recuperação pós-esforço. A resistência muscular, a força/potência dos membros inferiores, a agilidade e a flexibilidade são capacidades físicas consideradas essenciais para a prática do Futsal.

Observa-se que a estrutura corporal segue uma tendência de homogeneização em grupos específicos de atletas competitivos, relativamente a um perfil que se acredita como adequado ou indicado para uma determinada atividade. A importância de determinar o perfil físico do jogador de Futsal reside no facto da existência de uma relação entre forma corporal e desempenho físico.

## 5.7. Ações realizadas durante o jogo

O Futsal caracteriza-se como uma atividade intermitente, pois, durante um jogo, ocorrem esforços alternados por períodos de recuperação. Para obter vantagem em relação ao adversário, os jogadores realizam ações de alta intensidade, como deslocamentos rápidos, mudanças rápidas de direção, saltos, remates e dribles. Nos períodos de recuperação, realizam atividades de média e baixa intensidade, trote e caminhar; podem, também, recuperar parados no momento de uma substituição ou quando o jogo está parado para a marcação de uma falta, por tempo técnico, entre outras razões.

Neste sentido, existem dois fatores importantes na caracterização do esforço no jogo que precisamos entender, pois são essenciais para a compreensão do assunto: o volume e a intensidade.

O *volume* é caracterizado pela distância total percorrida durante o jogo e pelo número de ações realizadas. Já a *intensidade* do esforço no jogo de Futsal pode ser caracterizada pela percentagem da distância total percorrida em alta intensidade, sendo o principal fator de diferença entre as equipas de qualidade. Bello Júnior (1998) afirma que o Futsal exige que os jogadores se desloquem por todas as posições de jogo e desempenhem múltiplas funções táticas. Este autor realizou filmagens de jogos para quantificar as distâncias percorridas durante um jogo e revelou que há diferenças entre as funções táticas em relação aos tipos e às intensidades de deslocamento. Os resultados do estudo revelaram que os pivôs são os que percorrem a menor distância (3.543 m) durante um jogo, seguidos pelos fixos (4.658 m); os alas são os que mais se deslocam (7.180 m). A média das três posições foi de 5.271 m.

Em outro estudo analisando a distância percorrida durante um jogo, Araújo et al. (1996) quantificaram os deslocamentos quanto ao tipo (frente, costas e lateral) e à intensidade (trote, andar e sprint).

Os guarda-redes cumprem uma função tática tão importante quanto a dos restantes jogadores, porém realizam ações muito particulares, limitando-se a utilizar predominantemente o espaço da área de baliza. Percorrem em média, 755 m e realizam cerca de 29 lançamentos. Fica evidente, então, que o guarda-redes deve ter uma preparação diferenciada da dos demais jogadores.

Garcia (2004), num estudo com jogadores da seleção Venezuelana de futsal da categoria sub- 20 durante o Campeonato Sul-Americano, concluiu que mesmo um jogo realizado em duas partes de 20 min, com um intervalo de 10 min, tem uma variação de 75 a 90 min na

duração final, sendo que durante 54% desse tempo o jogo está parado e durante 46% a bola está em jogo. Em cada jogo, Há cerca de 150 a 170 interrupções, e o tempo médio de cada uma é de 12 s. Os jogadores realizam, em média, 671 ações diferentes (andar para trás, andar, andar a trote, realizar corridas rápidas e sprints e conduzir a bola). O jogador percorre, em média, 3.400 m, sendo que 1.909 m (57%) são percorridos realizando-se ações de alta e média intensidade e 1.441 m (43%) são percorridos realizando-se ações de baixa intensidade. Cerca de 641 m (19,4%) são percorridos em corridas de alta intensidade, 938 m (28%), em corridas rápidas, 856 m (25,6%), em trote lento, 585 m (17,5%), a caminhar e apenas 320 m (10%), em contacto com a bola, o que corresponde a 2min20s. Cada corrida percorre, em média, de 3 a 8 m, com valores máximos oscilando entre os 15 e 21 m, e cada jogador executa durante toda a partida cerca de 106 sprints, sendo que percorre em cada sprint uma média de 3 m.

### **5.8. Caracterização fisiológica do futsal**

A modalidade Futsal caracteriza-se pela repetição de esforços intensos, de curta duração, tendo um carácter intermitente muito intenso, sendo que as exigências metabólicas enquadram-se distribuída pelos três sistemas energéticos (anaeróbio aléctico, anaeróbio láctico e aeróbio), mas com predominância diferenciada (Araújo et al., 1996).

Alteração entre os diferentes tipos de deslocamentos define a intensidade dos esforços. Baixa intensidade em deslocamentos para trás, para os lados e andar; de média intensidade, o trote e, de alta intensidade, a corrida (Araújo et al., 1996). Contudo a intensidade exigida não significa, simplesmente, o tipo de movimento realizado, mas sim, a velocidade com que este é executado.

Apesar de ser um desporto caracterizado tanto por ações de grande intensidade como por períodos de recuperação variável (andar ou trote), durante o tempo total da partida, o Futsal torna-se uma modalidade energeticamente equilibrada e dependente tanto de variáveis relacionadas com o metabolismo aeróbio quanto anaeróbio (J. Álvarez & Andrín, 2004).

De acordo com Bangsbo, (Bangsbo, Norregaard, & Thorso, 1991) em virtude de uma variedade de fatores que podem influenciar a intensidade do trabalho imposta ao atleta, grandes diferenças individuais na produção de energia aeróbia e anaeróbia podem ser observadas durante os treinos e os jogos. Contudo, outras qualidades físicas são consideradas essenciais, como a resistência aeróbia, resistência anaeróbia aléctico e láctica, resistência muscular localizada, potência, tempo de reação, flexibilidade e velocidade (Bello, 1998; Massuda,

Kikuhara, Demura, Katsuta, & Yamanaka, 2005).

A velocidade como componente física tem sido fundamental nos momentos decisivos do jogo, pois é através dela que inúmeros campeonatos são decididos e os melhores atletas são normalmente os atletas mais rápidos. (Kalapotharakos et al., 2006).

## **5.9. Capacidades Físico motoras**

### **a) Força**

No Futsal, destacam-se as manifestações da força relacionadas à velocidade, compreendidas por força explosiva (força ativa) e força explosiva elástica (força reativa).

As atividades de alta intensidade intermitentes incluem acelerações, desacelerações e reacelerações frequentes e diversas mudanças de direções, como em disputas de bola, saltos, disputas corpo a corpo, marcações, dribles e outras atividades. A força explosiva no Futsal apresenta-se como uma capacidade condicionante que permite ao atleta realizar esses movimentos rápidos e com mudança de direção. Com isso, podemos notar a importância da força explosiva dos jogadores, já que um jogo é definido nas ações de alta velocidade e/ou alta intensidade.

Mesmo com toda a importância de se ter um ótimo desempenho da força explosiva, poucos são os estudos relacionados ao Futsal.

### **b) Velocidade**

O Futsal é desporto de velocidade, com constantes sprints em contra-ataques, saltos para cabeceamentos e movimentações rápidas para fugir ou fazer marcação. Os atletas realizam uma sucessão de esforços intensos e curtos em ritmos diferentes, com um nível de exigência funcional muscular muito alto, como as ações de corridas, nos saltos, nas movimentações táticas e na técnica de condução de bola, que solicitam dos atletas mobilização máxima das suas capacidades funcionais, velocidade e força.

No Futsal, a velocidade é necessária nas ações de alta intensidade, tanto nas movimentações ofensivas quanto nas defensivas, uma vez que, o atleta de uma determinada equipa, ao ser mais rápido e veloz que o seu adversário, terá maior probabilidade de sucesso para fazer golo, e nas ações defensivas, chegar antes do adversário e evitar o golo.

Poucos são os estudos que discutem a velocidade e agilidade do jogador de Futsal. Avelar et al. (2008) apresentaram valores da velocidade de 30m e da agilidade no teste de Shuttle Run

dos jogadores de elite do Futsal Nacional, no qual os jogadores apresentaram médias de 4,4 s (6,8 m/s) na velocidade de 30 m e 9,5 s na agilidade, comprovando que são velozes e ágeis.

No mesmo estudo, dividiram que comparam os jogadores por posição tática desempenhada e verificaram que não houve diferença de velocidade (guarda-redes = 4,4 s; fixos = 4,3 s; alas = 4,4 s; e pivôs = 4,4s), nem de agilidade (guarda-redes = 9,4 s; fixos = 9,5 s; alas = 9,4 s; e pivôs = 9,7 s). Essa ausência de diferença significativa entre as posições táticas nas variáveis de desempenho da velocidade e da agilidade pode ser atribuída às constantes evoluções da regra e da dinâmica do Futsal, que tem exigido a participação efetiva dos atletas em diferentes posições de jogo.

### **c) Agilidade**

Em virtude do tamanho reduzido do espaço de jogo, várias são as ações que exigem dos jogadores mudanças rápidas de direção, ou seja, a agilidade também é extremamente importante na prática do Futsal de alto nível.

A agilidade pode ser definida como uma variável neuromotora caracterizada pela capacidade de realizar mudanças rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo o corpo ou parte dele, sendo mais efetiva quando está associada a altos níveis de força, resistência e velocidade (Rigo, 1977; Barbanti, 1996; 2003; Bompa, 2002).

### **d) Resistência**

Diversos autores demonstram a importância de uma boa potência aeróbica, não somente por tornar o jogador apto a um treino de alto nível, mas, também, por permitir uma melhor recuperação entre duas ou mais ações intensas ou entre dois treinos de alta intensidade, assegurando um alto rendimento energético durante uma partida.

Com uma alta potência aeróbica, o jogador de Futsal tem maior eficiência de movimento, sem se cansar rapidamente, pois os seus músculos estão mais bem capacitados para captar e utilizar maior volume de oxigênio. O Futsal moderno, em que há constante movimentação de jogadores, com trocas de posições, e alta intensidade de movimentos, exige um  $VO_{2máx}$  que dê resposta às necessidades energéticas impostas.

Os jogadores de Futsal apresentam uma boa aptidão aeróbica para a especificidade da modalidade, que exige ações rápidas com períodos curtos de recuperação. No entanto, torna-se importante ressaltar que ao ser atingido um  $VO_{2máx}$  superior a 70 ml/kg/min, pode ficar comprometida a velocidade desenvolvida pelo jogador. Isto pode ser explicado pelo facto de

que, com altos níveis de  $VO_2$ máx, o indivíduo trabalha e desenvolve preferencialmente as fibras tipo I (fibras lentas), que atuam sobre o metabolismo aeróbico.

Em última análise, este facto compromete o rendimento de uma equipa, fazendo diferença no resultado final de um jogo, muito relacionado não à distância total percorrida, mas à percentagem dessa distância realizada em elevada intensidade e com exigência de mudanças rápidas de direção.

#### **e) Flexibilidade**

Em desportos com movimentos balísticos, como o Futsal, níveis elevados de flexibilidade trazem algumas vantagens, e uma efetiva amplitude de movimento se faz necessária para armazenar energia elástica. Por exemplo, previne lesões, pois um músculo bem alongado dificilmente será lesionado, ao contrário de músculos volumosos e rígidos (Bloomfield e Wilson, (2000). Dantas (1985) define a flexibilidade como uma capacidade física expressa pela maior amplitude do movimento ou pelas combinações de uma ou algumas articulações em determinado sentido. O grau de flexibilidade verifica-se pela elasticidade muscular e pela amplitude articular.

Para Johnson e Nelson (1969 apud Marins e Giannichi, 2003), a flexibilidade é a habilidade de mover o corpo e as suas partes dentro dos seus limites máximos sem causar lesões nas articulações e nos músculos envolvidos.

De Vries (1986) diz que a flexibilidade é a amplitude de movimento possível em uma ou em várias articulações.

O grau de flexibilidade é de grande importância para os desportos de força e está associado à prevenção de lesões (Gomes, Monteiro e Vianna, 1997). Para que um atleta consiga um ótimo rendimento de velocidade, é necessário possuir uma amplitude adequada de movimentos. Logo, verifica-se a relação da flexibilidade com o desempenho da velocidade (Dintiman, Ward e Tellez, 1999).

### **5.10. Campeonato de São Miguel**

O futebol é um jogo que suscita grandes paixões e transmite às crianças e aos jovens grande fascínio. Talvez isso acontece, não só pela grande evidência dada pela comunicação social, mas também pelo facto de ser um jogo fácil de colocar em prática. Para tal basta ter um conjunto de indivíduos, uma bola, espaço e balizas que podem ser de qualquer tipo de sinalizadores (pedras, paus).

Como sabemos, o Futsal Feminino é uma modalidade com fracos apoios, com condições estruturais muito débeis, com um número praticante muito reduzido, mas que tem evoluído ao longo dos anos.

Na Ilha de S. Miguel, a modalidade surge porque se via na escola e na rua meninas a jogar tão bem ou melhor do que os rapazes. O projeto desenvolvido pela Associação de Futebol de Ponta Delgada contribuiu para o desenvolvimento social ao nível do futsal feminino no sentido de dar resposta a uma acentuada procura e apetência da população local pela modalidade.

Surge, então, na época 2008/2009 a participação de equipas, de futsal feminino, no campeonato de São Miguel, que até então era disputado em futebol de 7. O projeto tem como princípios: a formação organizada e integrada de todos os escalões; coordenação desenvolvida por uma equipa técnica competente, empenhada e com formação pedagógica e técnica, desenvolver uma relação humanizada entre atletas e as diversas equipas (Gabinete Técnico 2014).

Os campeonatos oficiais organizados pela Associação de futebol de Ponta Delgada contam com 6 Clubes participantes, de futsal feminino, no escalão sénior e com 4 Clubes participantes no escalão júnior (Associação de Ponta Delgada, organização competitiva 2014/2015). A prova é disputada, numa única fase, todos contra todos 4 voltas, a pontos. Ao Clube vencedor é conferido o direito de participação no Campeonato Regional da Categoria

O número de equipas participantes é reduzido, muito derivado à diversidade de desportos praticados nesta Ilha, o que nos leva a questionar o que as motiva a entrar numa competição onde o campeonato é disputado em 4 voltas, todos contra todos, sendo sempre as mesmas jogadoras?

---

---

## **METODOLOGIA**

---

---

## Metodologia

Neste capítulo pretendemos dar a conhecer quantas atletas foram inquiridas, qual o clube e escalão que está inscrito, a situação profissional atual, o instrumento de pesquisa utilizado e quais os testes estatísticos apropriados para o nosso estudo.

### 6.1. Caracterização da Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 96 atletas do sexo feminino, com idades compreendidas entre os treze e trinta e sete anos. Os elementos constituintes da amostra foram subdivididos em dois grupos consoante o escalão. O primeiro grupo é constituído por 48 atletas, pertencentes a 4 equipas com 12 elementos cada, que se encontram a disputar o Campeonato de São Miguel no escalão Júnior, a saber: Atlético Clube de Ginetes; Clube Desportivo de Rabo de Peixe; Clube Escolar de Vila Franca do Campo e Clube de Norte Crescente. O segundo grupo é constituído por 48 atletas, pertencentes a 4 equipas com 12 elementos cada, que se encontram, também, a disputar o campeonato de São Miguel no escalão Sénior, a saber: Clube Desportivo Santa Clara; Clube União Micaelense; Grupo Desportivo Fenais da Luz e Marítimo Sport Clube.

### 6.2. Descrição geral da amostra

A amostra é constituída por 96 atletas do sexo feminino, sendo 50% (n=48) do escalão Júnior e 50% (n=48) do escalão Sénior (Figura 4).

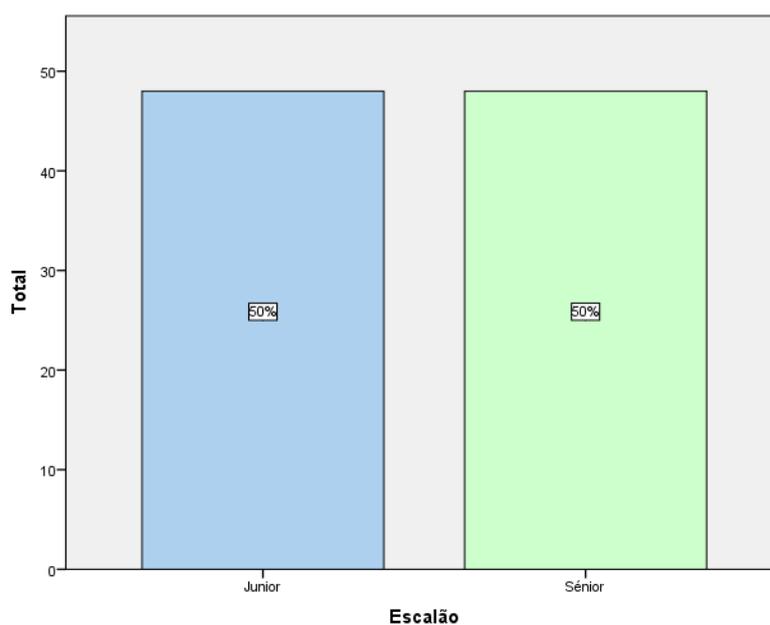


Figura 4: Caracterização da amostra por Escalão

Se tivermos em conta a Figura 5, constituição da amostra segundo a idade dos inquiridos, verificamos que o intervalo de idades é entre os 13 e os 37 anos, a idade média situa-se concretamente nos 20,20 (DP=5.66) anos. Sendo a idade mais representada os 16 anos (n=17, 17,7%) e verificando-se apenas 1 inquirido com 13, 21, 22, 26, 32, 34 e 37 anos (1,0%).

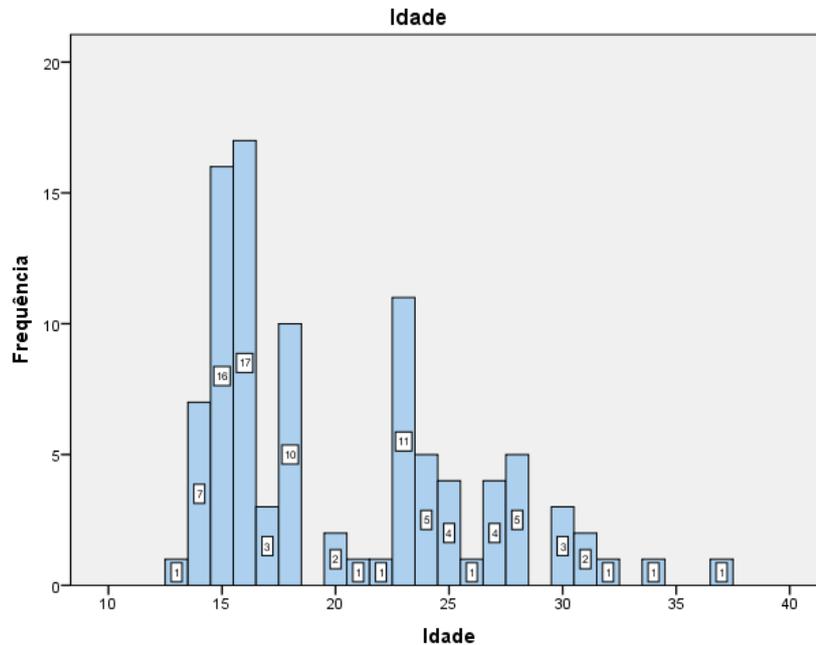


Figura 5: Constituição da Amostra por Idade

No que diz respeito à profissão (Figura 6), verificamos que 62,5% das desportistas são estudantes, 15,6% são desempregadas e nas restantes profissões observam-se de 1 a 5 desportistas.

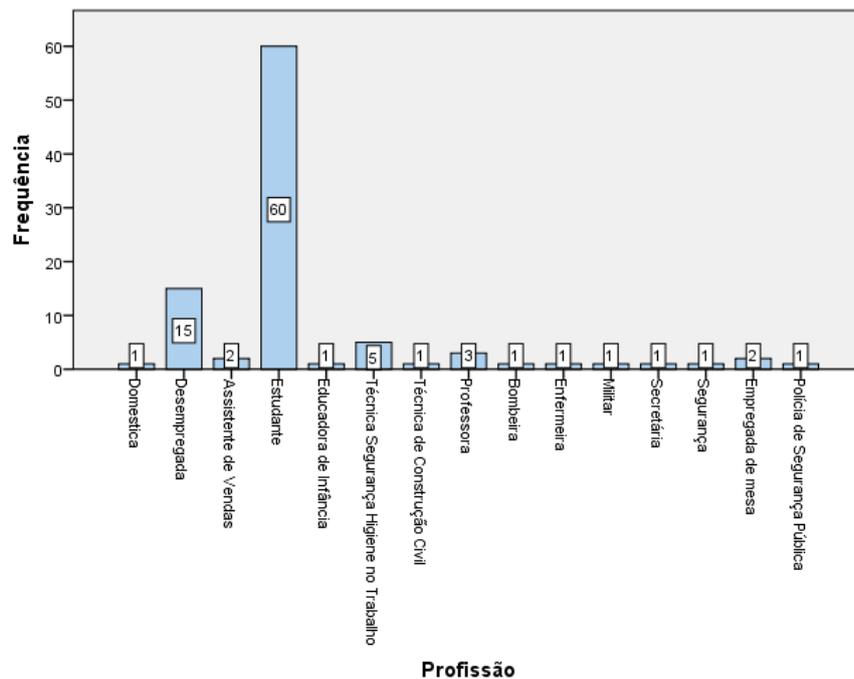


Figura 6: Caracterização da amostra por Profissão

Por último relativamente à composição da amostra em função do tipo de Habilitações Escolares. Podemos constatar pela observação da Figura 7 que, a maioria das inquiridas, 45,8% possuem o 3º ciclo, seguida do ensino secundário (35,4%). Apenas, 7,3% possuem Licenciatura e 2,08% possui Mestrado.

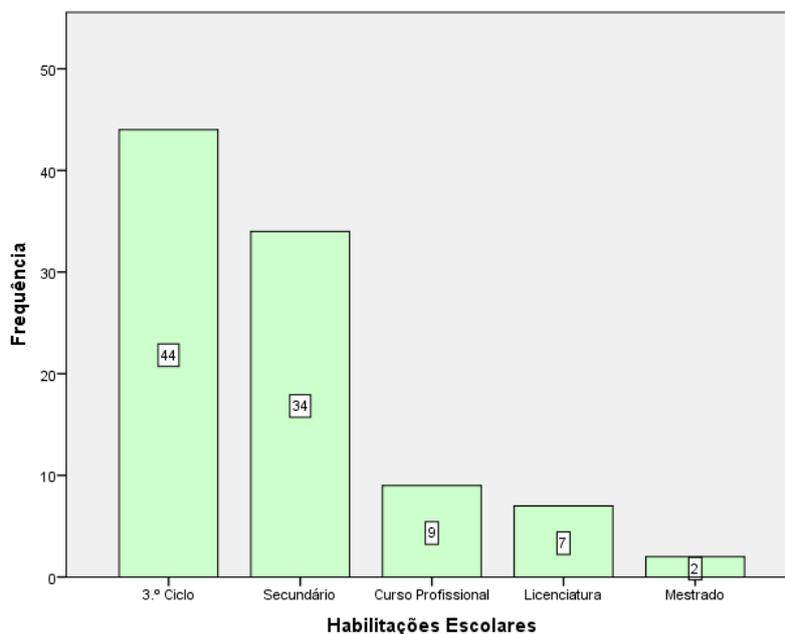


Figura 7: Caracterização da amostra por Habilitações Escolares

### 6.3. Instrumento utilizado

O instrumento de pesquisa utilizado, neste estudo, foi o inquérito por questionário P.M.O (Participation Motivation, Questionais desenvolvido por Gill, Gross e Hudleston o qual foi traduzido e adaptado, para português, por Frias & Serpa (1991) para Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD).

Este questionário (QMAD), consiste numa lista de 30 razões ou motivos pelos quais as pessoas normalmente praticam uma atividade desportiva, e em relação a cada um dos quais é solicitada aos inquiridos a indicação, através de uma escala de *Likert* de 1 a 5 pontos (1- Nada Importante, 2- Pouco Importante, 3- Importante, 4- Muito Importante e 5- Totalmente Importante), do nível de importância assumida na sua decisão de pratica desportiva, (ver anexo1).

Os trinta motivos que constituem o QMAD foram agrupados em seis categorias ou dimensão motivacionais: Realização /Estatuto; Atividades em grupo; Divertimento; Aptidão Física; Descarga de energias; Influência de família e amigos, Serpa (1991) ver anexo n.º 2.

## 6.4. Procedimentos

O questionário utilizado neste estudo foi aplicado por nós entre os meses de janeiro e fevereiro de 2015 nos respectivos Clubes.

Antes de qualquer procedimento, apresentamo-nos ao treinador da equipa ou responsável pela mesma e explicávamos o tipo de estudo que estávamos a realizar solicitando a autorização para a aplicação dos questionários às atletas.

Na altura indicada, na parte inicial do treino, entregamos os questionários às atletas seguindo-se uma leitura das instruções de preenchimento assegurando o seu anonimato e solicitou-se às atletas que respondessem o mais honesto possível. Seguidamente foi reforçada a ideia de que não existiam respostas certas nem erradas e que os questionários pretendiam avaliar a opinião da atleta relativamente ao seu envolvimento na prática da modalidade tendo em conta o presente momento. Após o seu preenchimento recebemos os questionários, algumas equipas optaram por ficar com os questionários e fazer a entrega à posterior.

## 6.5. Procedimentos estatísticos

Os dados resultantes da aplicação dos inquéritos foram submetidos a um tratamento estatístico no âmbito do programa SPSS (V21X64).

Para analisar as hipóteses de investigação vamos efetuar testes estatísticos apropriados. Quando os pressupostos dos testes paramétricos (Teste t de Student e ANOVA) forem respeitados utilizaremos estes, caso contrário aplicaremos as alternativas não paramétricas. Contudo, para a aplicação da análise de variância, ANOVA, é necessário verificar previamente os seguintes pressupostos: as observações dentro de cada grupo têm distribuição normal; as observações são independentes entre si; as variâncias de cada grupo são iguais entre si, ou seja, há homocedasticidade.

A normalidade não é restrita quando o número de elementos em cada grupo é relativamente elevado, e a análise de variância é robusta a violações de homocedasticidade quando o número de observações em cada grupo é igual ou aproximadamente igual. Como alternativa não-paramétrica à ANOVA pode ser considerado o teste de Kruskal-Wallis Kruskal & Wallis (1952). Este teste pode ser usado para testar se duas ou mais amostras provêm de uma mesma população ou se de populações diferentes ou se, de igual modo, as amostras provêm de populações com a mesma distribuição.

Por sua vez, o teste T de Student pode ser utilizado apenas para amostras normais. Quando este pressuposto é violado, pode-se recorrer à sua alternativa não paramétrica, Teste

de Mann – Whitney – este teste é adequado para comparar as funções de distribuição de uma variável pelo menos ordinal medida em duas amostras independentes.

---

---

## **APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO**

---

---

## 7. Apresentação dos resultados

Pretendemos neste capítulo do nosso trabalho, dar a conhecer os resultados provenientes dos estudos, realizados, com as diferentes equipas.

Todos os resultados serão apresentados em quadros, permitindo assim, uma leitura mais objetiva e sintética, seguindo-se sempre de uma pequena análise interpretativa dos mesmos, de forma a se poderem comparar as orientações entre diferentes variáveis.

À posteriori será feita, também, uma análise e interpretação dos resultados obtidos tendo em conta a Revisão da Literatura.

### 7.1. Interpretação dos resultados

Na Tabela I encontram-se algumas estatísticas descritivas (média, desvio-padrão, mediana e intervalo interquartil) das várias constituintes do inquérito aplicado. Para uma análise mais aprofundada entre escalões, também são apresentadas as mesmas estatísticas descritivas, mas separadas por escalões (Tabela 2).

Uma vez que a variável idade não respeita os pressupostos necessários para o uso de testes paramétricos, com o objetivo de testar a Hipótese 1 - Não existem diferenças estatisticamente significativas dos motivos, entre grupos etários, das atletas que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior - aplicou-se o teste de Kruskal-Wallis.

Da análise da Tabela 3, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões “Realização/Estatuto” ( $\chi^2=10,051$ ;  $p=0,018$ ) e “Atividades em Grupo” ( $\chi^2=10,015$ ;  $p=0,018$ ), relativamente à idade das atletas que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior. Podemos, então, afirmar que rejeitamos a hipótese de que não existem diferenças estatisticamente significativas dos motivos, entre idades, das atletas que disputam o campeonato Júnior e o campeonato Sénior.

*Tabela 1: Estatísticas Descritivas*

Variáveis	Média	Desvio-Padrão	Mediana	Intervalo Interquartil
<b>Realização/Estatuto</b>	2,686	0,776	2,67	2,17-3,17
<b>Atividades em Grupo</b>	3,870	0,674	3,92	3,38-4,46
<b>Divertimento</b>	3,490	0,728	3,60	3,00-4,00
<b>Aptidão Física</b>	4,219	0,746	4,33	3,67-5,00
<b>Descarrega de Energias</b>	3,717	0,647	3,67	3,33-4,17
<b>Influência da Família e Amigos</b>	2,755	0,929	3,00	2,00-3,50

Tabela 2: Estatísticas Descritivas por Escalão

Variáveis	Escalão							
	Júnior				Sénior			
	Média	Desvio-padrão	Mediana	Intervalo Interquartil	Média	Desvio-padrão	Mediana	Intervalo Interquartil
<b>Idade</b>	15,54	1,15	15,50	15,00-16,00	24,85	4,38	24,00	23,00-28,00
<b>Habilitações Escolares</b>	1,44	0,74	1,00	1,00-2,00	2,25	1,08	2,00	2,00-3,00
<b>Realização/ Estatuto</b>	2,67	0,65	2,83	2,21-3,00	2,70	0,89	2,67	1,83-3,36
<b>Atividades em Grupo</b>	3,65	0,72	3,67	3,04-4,29	4,09	0,56	4,08	3,83-4,50
<b>Divertimento</b>	3,38	0,68	3,40	2,85-3,95	3,60	0,76	3,60	3,2-4,20
<b>Aptidão Física</b>	4,06	0,82	4,33	3,33-4,67	4,38	0,63	4,67	4,00-5,00
<b>Descarrega de Energias</b>	3,53	0,63	3,33	3,17-4,13	3,91	0,61	3,83	3,38-4,33
<b>Influência da Família e Amigos</b>	2,71	0,87	2,50	2,00-3,50	2,80	0,99	3,00	2,00-3,50

Tabela 3: Resultados do Teste Kruskal-Wallis da variável Idade

Variável Independente	Escala/ Motivação	Realização/ Estatuto	Atividades em Grupo	Divertimento	Aptidão Física	Descarrega de Energias	Influência da Família e Amigos
<b>Idade</b>	Nada Importante	55.60	0	19	0	0	40,63
	Pouco Importante	38.58	30.29	51.50	35.80	24.25	46,36
	Importante	53.30	42.40	43.41	47.50	48.36	53,15
	Muito Importante	67	5.28	54.48	47.79	53.08	45,40
	Totalmente Importante	0	72.67	72.67	53.16	51.08	59,50
	Chi-Square	10,051	10,015	7,535	1,820	5,487	2,8005
	Graus de liberdade	3	3	4	3	3	4
Valor <i>p</i>	<b>0,018*</b>	<b>0,018*</b>	0,110	0,611	0,139	0,592	

\* $p \leq 0.05$ 

Para testar a hipótese de investigação número 2 - Não existem diferenças estatisticamente significativas, dos motivos, entre os escalões, do sexo feminino que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior – aplicou-se o teste não paramétrico de Mann-Whitney.

Como se pode verificar através dos resultados apresentados na Tabela 4, há evidências de que existem diferenças estatisticamente significativas de alguns dos motivos que levam à prática do Futsal Feminino entre escalões. Os motivos que diferem estatisticamente entre os

escalões são: “Atividades em Grupo” e “Descarregar energias”. As desportistas que disputam o campeonato sénior apresentam scores mais elevados nas variáveis “Atividades em Grupo” (Mediana=4,08; IIC= (3,83-4,50);  $p=0,002$ ) e “Descarregar energias” (Mediana=3,83; IIC= (3,38-4,33);  $p=0,005$ ). Na Tabela 4 podemos verificar as medidas de dispersão de cada uma das variáveis testadas. Dos resultados apresentados, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas dos fatores motivacionais entre os escalões do sexo feminino, que disputam o campeonato Júnior e o campeonato Sénior, o que contradiz a nossa hipótese de investigação número 2.

Tabela 4: Resultados da aplicação do Teste Mann-Whitney para a variável Escalão.

Escalão	Realização/E statuto	Atividades em Grupo	Divertimento	Aptidão Física	Descarrega de Energias	Influência da Família e Amigos
<b>Mann-Whitney U</b>	1141,500	736,500	942,000	905,500	773,500	1082,000
<b>Valor p</b>	,938	<b>,002*</b>	,122	,066	<b>,005*</b>	,603

\* $p \leq 0.05$

Mais uma vez, para testar a terceira hipótese de investigação - Não existem diferenças estatisticamente significativas dos motivos entre profissões, das atletas que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior – aplicou-se o teste de Kruskal-Wallis.

Da análise da Tabela 5, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas no motivo “Descarga de energias” ( $p=0,014$ ) entre profissões das atletas que disputam os campeonatos Júnior e Sénior. O que nos leva a rejeitar a nossa hipótese de investigação número 3.

Tabela 5: Resultados da aplicação do Teste de Kruskal-Wallis para a variável Profissão.

Variável Independente	Escala/ Motivação	Realização/ Estatuto	Atividades em Grupo	Divertimento	Aptidão Física	Descarrega de Energias	Influência da Família e Amigos
<b>Profissão</b>	Nada Importante	60,38	0,00	48,50	0,00	0,00	55,54
	Pouco Importante	45,76	53,71	46,78	55,80	48,50	49,20
	Importante	43,15	55,28	48,71	54,31	55,05	45,68
	Muito Importante	53,92	42,52	51,21	47,78	37,12	56,45
	Totalmente Importante	0,00	33,33	33,33	43,46	46,50	19,50
	Chi-Square	7,121	7,495	1,616	2,800	10,669	6,947
	Graus de liberdade	3	3	3	3	3	4
	Valor p	0,068	0,058	0,806	0,424	<b>0,014*</b>	0,139

\* $p \leq 0.05$

## Discussão dos resultados

A redação das conclusões de uma tese é um momento singular para o investigador, na medida em que delimita os últimos passos de uma trajetória percorrida visando alcançar os objetivos propostos para o trabalho, que foram identificar os motivos que levam as jovens do sexo feminino à prática do futsal, confrontar os resultados obtidos entre as atletas que disputam o mesmo tipo de campeonato, mas em escalões diferentes.

A motivação para a prática desportiva e, nomeadamente, para o futsal, está sujeita à personalidade do indivíduo, dos objetivos pessoais, de estímulos sociais e económicos, dependendo, ainda, da idade, do género, da etnia e da cultura (Balbinotti, 2000; Balbinotti et al., 2007). Com este estudo pretendemos verificar quais os fatores motivacionais que levam as jovens a praticar futsal, numa amostra de atletas do sexo feminino, que pertencem a equipas a disputar o Campeonato de São Miguel no escalão Júnior e sénior.

Na análise que foi feita constatou-se que os motivos que se destacaram para a prática de futsal foram as atividade em grupo, passando pela realização pessoal até ao descarregar de energias. Estes dados vão de encontro às investigações de Cruz et al. (1988) e Fonseca e Fontainhas (1993), que sublinham que os motivos mais fortes para praticar desporto são o grupo, a promoção da saúde e forma física, o divertimento e pela descarga de energia.

Contudo, para que conseguíssemos perceber os motivos que levam à prática de futsal levantamos um conjunto de hipóteses que iremos confrontar com os resultados apurados.

Relativamente à primeira hipótese “Não existem diferenças estatisticamente significativas dos motivos, entre grupos etários, das atletas que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior”, constatamos que a motivação tem um efeito significativo, entre as idades das atletas que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior, nos fatores Realização/Estatuto” e “Atividades em Grupo.

Estes dados vão de encontro à investigação de Brito (2001, p. 17) que sublinha “o desejo de filiação e de participação no grupo são expressos numa forte tendência social que se vai desenvolvendo ao longo da evolução etária do indivíduo, e também através da sensação de segurança que o grupo confere aos seus componentes. Estaremos aqui eventualmente na fronteira entre as motivações primárias e secundárias. O grupo permite ao indivíduo, simultaneamente, uma afirmação pessoal, numa troca plena de riqueza, num sentimento de

participação, numa segurança que resiste às frustrações, isto é, derrotas, que suportadas individualmente, poderiam assumir uma gravidade maior e conduzir até situações lesivas como, o insucesso, sentimento de inferioridade e o abandono”.

Sapp e Haubenstricker (1978), num estudo realizado com uma amostra de praticantes de 11 modalidades desportivas, constataram que uma significativa parte dos participantes participavam nas atividades pelo divertimento/ atividades em grupo e desejo de se sentir mais saudáveis.

Por sua vez Fry, McClements, e Sefton (1981) também encontraram diferenças significativas entre escalões etários e os motivos para a prática de desporto. Nesse estudo verificaram uma correlação positiva entre idade e divertimento, estar com os amigos, ganhar, e receber prémios.

No mesmo sentido, outros estudos conduzidos, por exemplo, na Inglaterra (NHSICLS, 2009), Espanha (Garcia-Ferrando, 2006) e na Finlândia (Borodulin et al., 2008) King et al., (2000) e Wilcox et al., (2000), enfatizam que as populações vão sendo mais inativas consoante a idade avança, em comparação aos jovens, contudo, realizam as suas práticas desportivas para manter uma boa condição física, para se sentirem reconhecidos socialmente e sentirem-se como parte integrante de um grupo, ou seja, como refere Cruz (1989) é cada vez maior o envolvimento de indivíduos de todas as idades na prática desportiva.

Já Serpa (1992) investigou o que motivou 175 atletas a participarem em atividades desportivas e concluiu que os motivos mencionados se prendiam, sobretudo, com trabalhar em equipa, espírito de equipa, melhorar as capacidades técnicas e fazer novas amizades.

Contrariamente, aos nossos dados, Fonseca e Soares (2001) num estudo desenvolvido salienta que o que menos motiva os atletas é a realização/ estatuto, assim como o prazer.

Por sua vez Gaya e Cardoso (1998) Machado, Piccoli e Scalon (2005), sobre fatores motivacionais para a prática do futsal, referem que o fator predominante para o desenvolvimento desta prática desportiva baseia-se na saúde e bem-estar. Hahn (1988) sublinha a vontade de ganhar e competir, Krug (2002) salienta o desejo de quer experimentar novos desafios e demonstrar as suas potencialidades. Paim (2004) revela que no seu estudo o fator mais significativo foi a amizade/lazer, na prática do futsal.

Tendo em conta os resultados, podemos, então afirmar que rejeitamos a hipótese de que não existem diferenças estatisticamente significativas dos motivos, entre as idades, das atletas que disputam o campeonato Júnior e o campeonato Sénior.

Quanto à segunda hipótese teórica “Não existem diferenças estatisticamente significativas, dos motivos, entre escalões, do sexo feminino que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior” constatamos que a variável escalões tem um efeito significativo, apenas nos fatores “Atividades em Grupo” e “Descarregar energias”.

Os resultados indicam um efeito significativo dos escalões na prática do futsal ligado às “Atividades em grupo” e “Descarregar energias”, o que sugere que as atletas que disputam o campeonato sénior tendem a valorizar mais estes fatores na prática da atividade de futsal.

Estes dados são opostos aos resultados encontrados por Fonseca e Fontainhas (1993) que salientam diferenças significativas dos motivos, considerando os diferentes escalões, ou seja, nesse estudo, ao contrário do nosso, foram os mais novos que valorizaram os aspetos relacionados com o grupo e a libertação de energia. Também Rebelo e Mota (1994) reforçam esta ideia e salientam que são os mais novos que praticam atividade física, de modo a praticarem atividade em grupo e assim desenvolverem amizades. Fonseca, Freitas, e Frade (1998), num estudo realizado com 183 jogadores de futebol, concluíram que a principal motivação para a prática do jogo nos escalões mais avançados (escalões de juvenis e juniores) estava relacionada com a Afiliação Geral e os mais novos (escalões de infantis e iniciados) valorizam sobretudo a Afiliação Específica. Já Afonso, Fernandes, Soares, e Fonseca (2001) num estudo realizado com 60 sujeitos, dos 12 aos 51 anos, concluíram que as raparigas até aos 19 anos de idade tinham tendência a valorizar os motivos que se relacionam com a saúde e o prazer.

Costa (2008) considera que os motivos menos importantes na prática do desporto são as atividades em grupo, o descarregar de energias e o prazer, pois segundo Morouço (2006) para os praticantes de desportos competitivos integrados em clubes os motivos mais importantes estão relacionados com a “técnica” e a “competitividade”, ou seja, segundo Guimarães (2008) o que os atletas mais valorizam são o “desafio do treino”, “ser um trabalho”, o “divulgar e ensinar a atividade”, o “gosto pela atividade” e a “possibilidade de dar continuidade ao trabalho das categorias anteriores”. Apesar disso, os resultados encontrados corroboram os dados de diferentes estudos, nomeadamente, de Batista (1993) e Freitas (1997), que sublinham

que são os atletas de um escalão mais avançado que realçam a importância do fator “descarregar energias” e atividades em grupo em relação aos mais novos.

Dos resultados apresentados, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas, dos motivos, entre os escalões, do sexo feminino que disputam o campeonato Júnior e o campeonato Sénior, o que contradiz a nossa hipótese de investigação número dois. Por fim, quanto à terceira hipótese “Não existem diferenças estatisticamente significativas dos motivos entre profissões, das atletas que disputam o campeonato Júnior e campeonato Sénior”, verificamos que a profissão tem um efeito significativo apenas no fator “Descarga de energias”. Estes dados vão de encontro à investigação de Ford (1991), que refere que diferentes variáveis, nomeadamente, a profissão, a educação e a área de residência podem influenciar a prática de atividades físicas. Também Marivoet (2001) reforça esta ideia e afirma que praticam mais desporto as pessoas mais qualificadas e os que detêm um estatuto socioprofissional que solicite maiores níveis de qualificação e de responsabilidade.

Contudo, Nunes (2012) num estudo com atletas de natação aferiu que associada à variável profissão e prática de atividades desportiva estava o motivo “Divertimento”.

Segundo Dâmaso (2014, p.3) a explicação deste fenómeno dá-se por “Vivermos numa sociedade em que o desporto assume grande importância na vida das pessoas, importância essa que está em conformidade com a forma como a sociedade encara valores essenciais da vida do cidadão, como a liberdade, a educação, a igualdade, a saúde e a qualidade de vida (...) O desporto assume-se como uma forma de compensação social, para além dos benefícios relacionados com a saúde, na medida em que permite ao indivíduo a valorização do seu ego, através da afirmação da sua personalidade e da sua corporalidade”.

Resultados análogos são apresentados por outros investigadores. Segundo Gil, Gross e Huddleston (1983), Weinberg et al. (2000), os praticantes de atividades desportivas, com profissões e níveis de escolaridade mais elevados, dedicam-se ao desenvolvimento de atividades práticas, nomeadamente, jogos coletivos, onde se inclui o futsal, para libertarem energias e se sentirem saudáveis.

Estes resultados levam-nos a rejeitar a nossa hipótese de investigação número três.

**CONCLUSÃO**

## **8. Conclusão**

Neste capítulo pretendemos fazer uma breve conclusão face à análise dos resultados.

### **8.1. Breves conclusões**

Depois de todo o esforço para realizarmos este trabalho, chegamos finalmente ao fim. Gostávamos de apresentar algumas conclusões da análise deste estudo para todos os que se interessam por o tema exposto.

Atendendo ao estudo realizado concluímos que a prática desportiva das jovens não decorre apenas da influência exercida por um único tipo de motivo, ou dimensão motivacional, mas sim da ação conjugada de diversos tipos de motivos que, embora mantenham relações entre si, se constituem como relativamente distintos uns dos outros.

Relativamente aos motivos para a prática de futsal, considerando a idade as atletas mais jovens valorizam os motivos associados à Aptidão Física, Atividades em Grupo e Descarrega de Energias. Já os motivos menos valorizados são Realização/Estatuto e Influência da Família e Amigos. Porém, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos fatores “Realização/Estatuto” e “Atividades em Grupo”, sendo que foram os mais velhos quem mais valorizaram estes fatores.

Já relativamente aos motivos para a prática de futsal, considerando os escalões foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, entre as atletas, nos fatores Atividades em Grupo e Descarrega de Energias, sendo igualmente, as desportistas que disputam o campeonato sénior que apresentaram scores mais elevados nos fatores descritos.

No que concerne aos motivos para a prática de futsal, considerando a profissão foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, entre as atletas, no fator Descarga de energias, sendo uma vez mais, as atletas mais velhas que valorizam este fator.

Em suma, com este trabalho, pensamos poder contribuir para o enriquecimento da modalidade, fornecendo dados que poderão servir como orientação aos treinadores de futebol, estes que precisam de saber quais os motivos que levam os jovens atletas à prática de futebol, a fim de melhorar as suas intervenções.

Como chave final, para os treinadores, é importante que percebam que a motivação pode ser comparada a um fogo adormecido nas cinzas que é preciso atizar ou a uma chama viva que é preciso manter acesa. (Chanvier, 1989).

---

---

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

---

---

## 9. Referências Bibliográficas

- Afonso, A.,** Fernandes, A., Soares, D., & Fonseca, A. (2001). Estudo exploratório sobre os motivos que levam as pessoas a praticar aeróbica, In A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre Motivação* (pp.88-91). Porto: FCDEF.
- Araújo, T. L.,** Andrade, D. R., Júnior, A. F., & Ferreira, M. (1996). Demanda fisiológica durante um jogo de futebol de salão, através da distância percorrida. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*, 11 (19), 12-20.
- Álvarez, J.,** & Andrín, G. (2004). Desarrollo y aplicación de um nuevo test de campo para resistência específica em jogadores de futebol sala: TREIF (teste de resistência específica intermitente para futsal). *Efdeportes.com / Revista Digital*, 89, 1-6.
- Avelar, A.** et al. (2008). Perfil antropométrico e de desempenho motor de atletas paranaenses de futsal de elite. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.* 10(1): 76-80.
- Balbinotti, M. A.** (2010). Vers un modèle explicative de la cristallisation des préférences professionnelles durant l'adolescence. Tese de doutoramento. Montréal, Qc: Universidade de Montreal.
- Balbinotti, M.** et al et al (2007). Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo - comparativo segundo o sexo. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 6, n.2, p. 73 – 80.
- Bangsbo, J.,** Norregaard, L., & Thorso, F. (1991). Activity profile of competition soccer. *Can J Sport Sci*, 16 (2), 110-116.
- Baroni, B.,** Leal, F., Oliveira, M. e Junior, E. (2005). 'Incidência de entorses de tornozelo em atletas adolescentes de futebol e futsal', *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, pp. 788-791.
- Bello, N. J.** (1998). A ciência do esporte aplicada ao futsal. *Rio de Janeiro: Sprint*.
- Biddle, S.** (1994). Motivation and participation in exercise and sport. In S. Serpa, J. Alves e V.

- Borodulin, K., Laatikainen, T., Juolevi, A. & Jousilahti, P.** (2008). Thirty-year trends of physical activity in relation to age, calendar time and birth cohort in Finnish adults. *The European Journal of Public Health, 18*(3), 339-344.
- Bloomfield, J., Wilson, G.** (2000). Flexibilidade nos esportes. In: Elliott B, Mester J. Treinamento no esporte: aplicando ciência no esporte. São Paulo: Phorte. 285-333.
- Brito, A.** (2001). *Psicologia do Desporto*. Representações e Serviços (2ª edição). Lisboa: Omniserviços.
- Brito, A. P.** (1994). Psicologia do Desporto. *Revista Horizonte, Vol. X, n.º 59*, Janeiro/ Fevereiro. pp. 173 – 178.
- Carron, A.** (1980) Social psicologia no esporte. Ithaca, newyork: Mouvement.
- Carron, A.** (1984). *Motivation: Implications for coaching & teaching*, Ontario. Sports Dynamics.
- CBFS** (2010). Livro de Regras de Futsal *Confederação Brasileira de Futebol de Salão*
- Coelho, O.** (1987). Pedagogia desportiva: o que o treinador não pode esquecer. *Revista Horizonte, n.º 17, Vol. III*, pp. 1-12.
- Costa, L.** (2008). *Motivação para a Participação e Abandono Desportivo de Jovens em Idade Escolar*. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Desporto
- Cratty, B.** (1993). *Motivação no esporte*. Editora Prentice- hall do Brasil, Lda, Rio de Janeiro, Brasil.
- Cruz, J., Costa, F., Rodrigues, R., & Ribeiro, F.** (1988). Motivação para a prática e competição desportiva. *Revista Portuguesa de Educação, 1* (2), 113-124.
- Cruz, J.; Costa, F; Viana, F.** (1995). Avaliação da motivação para a competição desportiva. Estudo preliminar dos motivos para a prática e das razões para o abandono. In L. Almeida; I. Ribeiro. Vol.III. Braga: Apport – Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Cruz, J.** (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. *Manuais de Psicologia, n.º 1*. Braga.

- Cunha** e Hernandez (2004). Motivação para a prática desportiva em atletas federadas de futsal e futebol.
- Dantas, J.** e Silva, M. (2007). 'Frequência das lesões nos membros inferiores no futsal profissional', *Revista de Ciências da Saúde da ESSCVP*, pp. 222-229.
- Dantas, E.** (1985). *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Dintiman, G.,** Ward, B., Tellez, T. (1999). *Velocidade nos esportes: programa nº1 para atletas*. 2ed. Barueri: Manole.
- Duda, J.** (1993). Goals: A social- cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In R. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*, (pp. 421-436). New York: MacMillan.
- Emery, C.** e Meeuwisse, W. (2006). 'Risk factors for injuries in indoor compared with outdoor adolescent soccer', *The American Journal of Sports Medicine*, 34, pp. 1636-1642.
- Fernandes, U.** (1986). Motivações do jovem para as atividades físicas e desportivas. *Revista Horizonte*, n.º 15, vol. III, 75-77.
- Fonseca, A.,** & Fontainhas, M. (1993). *Participation motivation in Portuguese competitive gymnastic*. Paper presented at the Congresso Mundial de Ciências de la Actividad y el Deporte, Granada: Universidad de Granada, F.C.A.F.
- Fonseca, A.,** & Soares, J. (2001). Orientações cognitivas e para a prática de andebol. In A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre a motivação* (pp. 45-49). Porto: FCDEF.
- Fonseca, A.,** Freitas, N., & Frade, V. (1998). Estudo da relação entre a idade dos atletas e os seus motivos para a prática do futebol em equipas federadas da região de Coimbra. In A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre a motivação* (pp. 92-94). Porto: FCDEF.
- Fonseca, A.** (1995). Motivos para a prática desportiva. *Revista crítica de Desporto e Educação Física*. Universidade de Coimbra.
- Fonseca, A.** (1996). *Motivação para a prática desportiva*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

- Fonseca, A.** (1999). Atribuição em contextos de actividade física ou desportiva- perspectivas, relações e implicações. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no Ramo de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Fontaine, A.** (1990). Motivação para a realização. In: Campos, B. P. Psicologia do desenvolvimento e educação de jovens. Lisboa – Universidade Aberta.
- Ford, N.** (1991). When did I begin? Conception of the Human Individual in History, Philosophy and Science. Cambridge University Press. XI.
- Fry, D., McClements, J., & Sefton, J.** (1981). *A report on participation in the Saskatoon Hockey Association*. Saskatoon, Canada: Sask Sport.
- Garcia-Ferrando, M.** (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta de hábitos deportivos de los Españoles*. Madrid: Centro de investigaciones sociológicas. Consejo superior de deportes.
- Gaya, A. & Cardoso, M.** (1988). Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Revista Perfil*, ano 2, n. 2.
- Gill, D.L., Gross, J.B. & Huddleston, S.** (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gould, D.; Horn, T.** (1995): Participation Motivation in Young Athletes. In J. Silva & Robert S. Weinberg. *Psychological Foundations of Sport*. Champaign Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Gomes, A., Monteiro, G., Vianna, P.** (1997). *Treinamento desportivo*. Londrina.
- Guimarães, A.** (2008). Motivos que levam os Treinadores a iniciar e a prosseguir uma carreira desportiva e os seus comportamentos de liderança: carreira desportiva e os seus comportamentos de liderança: estudo com Treinadores de Andebol da Zona Norte. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Desporto
- Hahn, E.** (1988). Entrenamiento com niños. Teoria, prática, problemas específicos. Barcelona: Martines Roca.

- Hernandez (2004).** Motivação em ambos os sexos. Homens mais motivados que as mulheres.
- Junge, A. e Dvorak, J. (2010).** 'Injury risk of playing football in futsal world cups', *British Journal of Sports Medicine*, pp. 1089 - 1092.
- Kalapotharakos, V., Strimpakos, N., Vithoulka, I., Karvounidis, C., Diamanto-poulos, K., & Kapreli, E. (2006).** Physiological characteristics of elite professional soccer teams of different ranking. *J Sports Med Phys Fitness*, 46(3), 221-230.
- King, A., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A., Sallis, J. & Brownson, R. (2000).** Personal and Environmental Factors Associated With Physical Inactivity. Among Different Racial-Ethnic Groups of U.S. Middle-Aged and Older-Aged Women. *Health Psychology*, 19 (4), 354-364.
- Krug, H. (2002).** Educação física escolar: temas polêmicos. *Cadernos de ensino, pesquisa e extensão do Centro da UFSM*, n. 53, p. 1-49.
- Kurata, D., Junior, J. e Nowotny, J. (2007).** 'Incidence of lesions in athletes that play futsal', *Cesumar*, 9, pp. 45-51.
- Machado, C., Piccoli, J., & Scalon, R. (2003).** Fatores motivacionais que influem na aderência de adolescentes os programas de iniciação desportiva das escolas da Universidade Luterana do Brasil. *Revista Digital*, v. 10, n. 89, 2005. Marques, G. M. *Psicologia do Esporte: Aspectos que os atletas acreditam*. Canoas: Editora Ulbra. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>.
- Marivoet, S. (2001).** Hábitos desportivos da população portuguesa. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Marques, A (1997).** *Pedagogia do Desporto. Contributos para uma compreensão do Desporto Juvenil*.
- Massada, L. (2003).** *Lesões no desporto*. Lisboa: Caminho.
- Moreira, D., Godoy, J., Braz, R., Machado, G. e Santos, H. (2004).** 'Kinesiologic approach of the kick in indoor soccer and your clinic implications', *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, 12, pp. 81-85.

- Morouço, P.** (2007). Avaliação dos Fatores Psicológicos Inerentes ao Rendimento: Estudo Realizado em Nadadores Cadetes do Distrito de Leiria. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0350.pdf>
- Morouço, Dias, Amaro & Matos** (2012). Motivação para a prática do Futsal.
- National Health Service Information Centre, Lifestyle Statistics.** (2009). *Statistics on obesity, physical activity and diet: England, February 2009.*
- Neves, C. C. S.** (1996). A prática de atividades físicas – desportivas extra escolares dos alunos do ensino secundário do concelho de Matosinhos – Influência social e motivação para essa prática. Porto. F.C.D.E.F. – U.P.
- Nunes, M.** (2012). Motivos que levam os jovens adolescentes à prática desportiva da natação. Teses de Mestrado. Vila Real: Universidade de Trás dos Montes e Alto Douro.
- Paim, M.** (2004). Fatores motivacionais e desempenho no futebol. Revista Virtual EF Artigos. v. 2, n. 7.
- Ortiz e hernandez** (2004). Motivação no futsal em atletas de ambos os géneros.
- Pataco** (eds.), *international perspectives on sport and exercises psychology*, pp. 103-126.
- Pereira, J. P. Vasconcelos Raposo.** Motivação para a prática desportiva. Análise descritiva, fatorial e comparativa dos motivos e fatores motivacionais para a prática e não prática desportiva.
- Pintrich, P. e S. Chunk, D.** (1996). Motivation. In P. Pintrich e D. Pintrich e D. S. chunk (Eds.), *Motivation in education the org, Research and Applications*, pp. 4-22.
- Rebello, M., & Mota, J.** (1994). *Estudo comparativo das motivações para a prática da natação como actividade física de lazer numa população juvenil e adulta.* (Dissertação de Mestrado). Porto: FCDEF.
- Rego, M.L.** (1995). Motivação para a prática desportiva – análise descritiva e comparativa dos motivos de participação no Desporto Escolar de crianças e jovens de ambos os sexos,

- com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos. Trabalho não publicado, realizado no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto. F.C.D.E.F. – UP.
- Ribeiro, R. e Costa, L. (2006).** 'Epidemiologic analysis of injuries occurred during the 15th brazilian indoor soccer (futsal) sub20 team selection championship', *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 12, pp. 1-5.
- Ribeiro, C., Akashi, P., Sacco, I. e Pedrinelli, A. (2003).** 'Relationship between postural changes and injuries of the locomotor system in indoor soccer athletes', *Revista Brasileira de Medicina no Esporte*, pp. 98 - 103.
- Rigo, L. (1977).** *Preparação física*. São Paulo: Global.
- Roberts, G. (1992).** Motivation In Sport and exercises: conceptual constraints and convergence. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, (pp. 3-30). Champaign, IL: human kinetics.
- Sapp, M., & Haubenstricker, J. (1978).** Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sport programs in Michigan. Paper presented at the American Association of Health, Physical Education and Recreation National Convention. Kansas City: Missouri.
- Serpa, S. (1992).** Motivação para a prática desportiva. In F. Sobral & A Marques (coord.), *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e fatores de excelência desportiva na população portuguesa*. (pp.101-11). Lisboa: Me., DGEBS-DGD-GCDE.vol. I, Lisboa.
- Silva, J. E Weinberg, R. (1984).** *Psychological Foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silva, V. (1993).** Motivação para a prática desportiva. *Revista Portuguesa de Educação*.
- Sobral, F. (1996):** *Os jovens e a Educação Física*. Horizonte de Cultura Física.
- Weiss, R. & Chaumeton (1992).** Motivacional orientations in sport. In. T. hom (ed.), *Advances in sport psychology*, pp. 61-99.
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., Mckenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., Fogarty, G. (2000).** Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationship to

culture self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, nº 31, 321 - 346.

**Wilcox, S., Castro, C., King, A., Housemann, R. & Brownson, R. (2000).** Determinants of leisure time physical activity in rural compared with urban older and ethnically diverse women in the United States. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 54 (9), 667-672.

---

---

## **ANEXOS**

---

---

ANEXO 1

Questionário utilizado



UNIVERSIDADE DE TRÁS - OS - MONTES E ALTO DOURO  
Mestrado em Ensino de Educação Física no  
Ensino Básico e Secundário

**QUESTIONÁRIO**

Antes de iniciares o questionário, o nosso muito obrigado pela tua participação.

Este estudo insere-se no Mestrado em Ensino da Educação Física na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

O questionário é anónimo, confidencial e de resposta voluntária, no entanto, para posterior análise estatística, pedimos que respondas às seguintes questões:

1. Sexo: Masculino  Feminino
2. Idade: \_\_\_ anos
3. Habilitações escolares: \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_
4. Qual o escalão? \_\_\_\_\_
5. Quantos dias da semana praticas?  1  2 a 3  4 ou mais
6. Num dia de treino normal, quantas horas praticas?  <1h  1h a 2h  > 2h
7. Há quanto tempo praticas essa modalidade?  <1ano  1 a 3anos  > 3 anos.

De seguida, pede-se que leias cada uma das afirmações abaixo, e **assinales 1, 2, 3, 4 ou 5** para indicar quanto cada afirmação se aplica a ti. Não há respostas certas ou erradas. Não leves muito tempo a indicar a tua resposta em cada afirmação.

<b>Nada Importante</b>	<b>Pouco Importante</b>	<b>Importante</b>	<b>Muito Importante</b>	<b>Totalmente Importante</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### **Eu pratico atividades desportivas para...**

	<b>Nada Importante</b>	<b>Pouco Importante</b>	<b>Importante</b>	<b>Muito Importante</b>	<b>Totalmente Importante</b>
1. Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2. Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3. Ganhar	1	2	3	4	5
4. Descarregar energias	1	2	3	4	5
5. Viajar	1	2	3	4	5
6. Manter a forma	1	2	3	4	5
7. Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8. Trabalhar em equipa	1	2	3	4	5
9. Influência da família ou outros amigos	1	2	3	4	5
10. Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12. Fazer alguma coisa de bom	1	2	3	4	5
13. Libertar tensão	1	2	3	4	5
14. Receber prémios	1	2	3	4	5
15. Fazer exercício	1	2	3	4	5
16. Ter alguma coisa para fazer	1	2	3	4	5
17. Ter ação	1	2	3	4	5
18. Espírito de equipa	1	2	3	4	5
19. Pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
20. Entrar em competição	1	2	3	4	5
21. Ter a sensação de ser importante	1	2	3	4	5
22. Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	1	2	3	4	5
24. Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25. Ser conhecido	1	2	3	4	5
26. Ultrapassar desafios	1	2	3	4	5
27. Influência dos treinadores	1	2	3	4	5
28. Ser reconhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
29. Divertimento	1	2	3	4	5
30. Prazer na utilização das instalações desportivas	1	2	3	4	5

**Muito Obrigada pela tua colaboração!**

ANEXO 2

## Fatores de Motivação

FATOR	DESCRIÇÃO
Realização/ Estatuto	3- Ganhar 14- Receber prêmios 19- Pretexto para sair de casa 21- Ter a sensação de ser importante 25- Ser conhecido 28- Ser reconhecido e ter prestígio
Atividades em Grupo	8- Trabalhar em equipa 10- Aprender novas técnicas 18- Espírito de equipa 20- Entrar em competição 22- Pertencer a um grupo 23- Atingir um nível desportivo mais elevado
Divertimento	2- Estar com os amigos 5- Viajar 11- Fazer novas amizades 29- Divertimento 16- Ter alguma coisa para fazer
Aptidão Física	6- Manter a forma 15- Fazer exercício físico 24- Estar em boa condição física
Descarga de Energias	4- Descarregar energias 7- Ter emoções fortes 13- Libertar tensão 17- Ter ação 26- Ultrapassar desafios 1- Melhorar as capacidades técnicas
Influência da Família e Amigos	9- Influência da família ou de outros amigos 27- Influência dos treinadores

## Anexo 3

Tabela 6: Estatísticas Descritivas

Variáveis	Média	Desvio-Padrão	Mediana	Intervalo Interquartil
Melhorar as capacidades técnicas	4,469	0,725	5,00	4,00-5,00
Estar com os amigos	3,656	1,045	3,50	3,00-5,00
Ganhar	3,708	1,169	4,00	3,00-5,00
Descarregar energias	3,698	1,067	4,00	3,00-5,00
Viajar	2,313	0,715	2,00	2,00-3,00
Melhorar a forma	4,188	0,910	4,00	4,00-5,00
Ter emoções fortes	3,427	1,158	3,00	3,00-5,00
Trabalhar em equipa	4,510	0,665	5,00	4,00-5,00
Influência da família ou outros amigos	2,208	0,767	2,00	2,00-3,00
Aprender novas técnicas	4,302	0,783	4,00	4,00-5,00
Fazer novas amizades	3,615	1,019	4,00	3,00-4,00
Fazer alguma coisa de bom	3,688	1,039	4,00	3,00-5,00
Libertar tensão	3,635	0,996	4,00	3,00-4,00
Receber prémios	3,052	1,217	3,00	2,00-4,00
Fazer exercício	4,490	0,696	5,00	4,00-5,00
Ter alguma coisa para fazer	2,260	0,885	3,00	1,00-3,00
Ter ação	3,719	1,023	4,00	3,00-4,00
Espírito de equipa	4,198	0,991	4,00	4,00-5,00
Pretexto para sair de casa	1,615	0,716	1,00	1,00-2,00
Entrar em competição	3,583	1,130	4,00	3,00-5,00
Ter a sensação de ser importante	1,490	0,680	1,00	1,00-2,00
Pertencer a um grupo	3,271	1,061	3,00	3,00-4,00
Atingir um nível desportivo mais elevado	3,781	1,028	4,00	3,00-5,00
Estar em boa condição física	4,604	0,718	5,00	4,00-5,00
Ser conhecido	1,646	0,821	1,00	1,00-2,00
Ultrapassar desafios	3,885	1,014	4,00	3,00-5,00
Influência dos treinadores	2,688	1,234	3,00	2,00-3,75
Ser conhecido e ter prestígio	2,438	1,272	2,00	1,00-3,00
Divertimento	3,958	1,004	4,00	3,00-5,00
Prazer na utilização das instalações desportivas	3,281	1,112	3,00	3,00-4,00
Realização/Estatuto	2,686	0,776	2,67	2,17-3,17
Atividades em Grupo	3,870	0,674	3,92	3,38-4,46
Divertimento	3,490	0,728	3,60	3,00-4,00
Aptidão Física	4,219	0,746	4,33	3,67-5,00
Descarrega de Energias	3,717	0,647	3,67	3,33-4,17
Influência da Família e Amigos	2,755	0,929	3,00	2,00-3,50

## Anexo 4

Tabela 7: Estatísticas Descritivas por Escalão

Variáveis	Escalão							
	Júnior				Sénior			
	Média	Desvio-padrão	Mediana	Intervalo Interquartil	Média	Desvio-padrão	Mediana	Intervalo Interquartil
Idade	15,54	1,15	15,50	15,00-16,00	24,85	4,38	24,00	23,00-28,00
Habilitações Escolares	1,44	0,74	1,00	1,00-2,00	2,25	1,08	2,00	2,00-3,00
Melhorar as capacidades técnicas	4,42	0,71	5,00	4,00-5,00	4,52	0,74	5,00	4,00-5,00
Estar com os amigos	3,46	0,94	3,00	3,00-4,00	3,85	1,11	4,00	3,00-5,00
Ganhar	3,27	1,20	3,00	3,00-4,00	4,15	0,97	4,50	3,00-5,00
Descarregar energias	3,40	0,98	3,00	3,00-4,00	4,00	1,07	4,00	3,25-5,00
Viajar	2,40	0,79	2,00	2,00-3,00	2,23	0,63	2,00	2,00-3,00
Melhorar a forma	4,21	0,82	4,00	4,00-5,00	4,17	1,00	4,50	3,25-5,00
Ter emoções fortes	3,17	1,10	3,00	2,25-4,00	3,69	1,17	4,00	3,00-5,00
Trabalhar em equipa	4,44	0,74	5,00	4,00-5,00	4,58	0,58	5,00	4,00-5,00
Influência da família ou outros amigos	2,33	0,63	2,00	2,00-3,00	2,08	0,87	2,00	1,00-3,00
Aprender novas técnicas	4,21	0,90	4,00	4,00-5,00	4,40	0,64	4,00	4,00-5,00
Fazer novas amizades	3,67	0,95	4,00	3,00-4,00	3,56	1,09	4,00	3,00-4,00
Fazer alguma coisa de bom	3,52	1,07	4,00	3,00-4,00	3,85	0,99	4,00	3,00-5,00
Libertar tensão	3,54	0,97	4,00	3,00-4,00	3,73	1,03	4,00	3,00-5,00
Receber prémios	2,94	1,02	3,00	2,00-3,00	3,17	1,39	3,00	2,00-4,00
Fazer exercício	4,31	0,72	4,00	4,00-5,00	4,67	0,63	5,00	4,00-5,00
Ter alguma coisa para fazer	2,69	0,59	3,00	2,25-3,00	1,83	0,93	1,00	1,00-3,00
Ter ação	3,48	1,01	4,00	3,00-4,00	3,96	0,99	4,00	3,25-5,00
Espírito de equipa	3,90	0,99	4,00	3,00-5,00	4,50	0,90	5,00	4,00-5,00
Pretexto para sair de casa	1,79	0,77	2,00	1,00-2,00	1,44	0,62	1,00	1,00-2,00
Entrar em competição	3,23	1,12	3,00	3,00-4,00	3,94	1,04	4,00	3,00-5,00
Ter a sensação de ser importante	1,65	0,79	1,00	1,00-2,00	1,33	0,52	1,00	1,00-2,00
Pertencer a um grupo	3,15	1,01	3,00	3,00-4,00	3,40	1,11	4,00	2,25-4,00
Atingir um nível desportivo mais elevado	3,60	1,05	4,00	3,00-4,00	3,96	0,99	4,00	3,00-5,00
Estar em boa condição física	4,58	0,77	5,00	4,00-5,00	4,63	0,67	5,00	4,00-5,00
Ser conhecido	1,75	0,89	1,50	1,00-2,00	1,54	0,74	1,00	1,00-2,00
Ultrapassar desafios	3,71	1,05	4,00	3,00-5,00	4,06	0,95	4,00	4,00-5,00
Influência dos treinadores	2,54	1,13	3,00	2,00-3,00	2,83	1,33	3,00	2,00-4,00
Ser conhecido e ter prestígio	2,48	1,07	2,50	2,00-3,00	2,40	1,45	2,00	1,00-3,00
Divertimento	3,73	1,12	4,00	3,00-5,00	4,19	0,82	4,00	3,25-5,00
Prazer na utilização das instalações desportivas	3,33	1,14	3,00	3,00-4,00	3,23	1,10	3,00	2,00-4,00
Realização/Estatuto	2,67	0,65	2,83	2,21-3,00	2,70	0,89	2,67	1,83-3,36
Atividades em Grupo	3,65	0,72	3,67	3,04-4,29	4,09	0,56	4,08	3,83-4,50
Divertimento	3,38	0,68	3,40	2,85-3,95	3,60	0,76	3,60	3,2-4,20
Aptidão Física	4,06	0,82	4,33	3,33-4,67	4,38	0,63	4,67	4,00-5,00
Descarrega de Energias	3,53	0,63	3,33	3,17-4,13	3,91	0,61	3,83	3,38-4,33
Influência da Família e Amigos	2,71	0,87	2,50	2,00-3,50	2,80	0,99	3,00	2,00-3,50

## Anexo 5

Tabela 3: Resultados da aplicação do Teste Man-Whitney para a variável Escalão.

Escalão	Mann-Whitney U	Valor p
Melhorar as capacidades técnicas	1037,000	0,334
Estar com os amigos	925,500	0,081
Ganhar	685,500	<b>0,000</b>
Descarregar energias	748,500	<b>0,002</b>
Viajar	1009,500	0,251
Melhorar a forma	1136,000	0,900
Ter emoções fortes	862,000	<b>0,027</b>
Trabalhar em equipa	1061,000	0,442
Influência da família ou outros amigos	964,000	0,139
Aprender novas técnicas	1061,500	0,468
Fazer novas amizades	1110,000	0,748
Fazer alguma coisa de bom	974,500	0,175
Libertar tensão	1048,000	0,426
Receber prémios	1048,000	0,431
Fazer exercício	824,000	<b>0,006</b>
Ter alguma coisa para fazer	592,500	<b>0,000</b>
Ter ação	835,000	<b>0,015</b>
Espírito de equipa	700,000	<b>0,000</b>
Pretexto para sair de casa	864,000	<b>0,019</b>
Entrar em competição	743,000	<b>0,002</b>
Ter a sensação de ser importante	927,500	0,057
Pertencer a um grupo	986,500	0,207
Atingir um nível desportivo mais elevado	929,500	0,089
Estar em boa condição física	1129,000	0,834
Ser conhecido	1014,000	0,261
Ultrapassar desafios	923,000	0,078
Influência dos treinadores	1027,500	0,348
Ser conhecido e ter prestígio	1032,500	0,365
Divertimento	904,500	0,056
Prazer na utilização das instalações desportivas	1062,000	0,493

## Anexo 6

Tabela 4: Resultados do Teste Kruskal-Wallis da variável Idade

Variável Independente	Escala/Motivação	Melhorar as capacidades técnicas	Estar com os amigos	Ganhar	Descarregar energias	Viajar	Melhorar a forma	Tempos fortes	Trabalhar em equipa	Influência da família ou outros amigos	Aprender novas técnicas	Fazer novas amizades	Fazer alguma coisa de bom	Libertar tensões	Receber prémios	Fazer exercício	Ter alguma coisa para fazer	Terção	Espírito de equipa	Preto para sair de casa	Entrar em competição	Ter a sensação de ser importante	Pertencer a um grupo	Atingir um nível desportivo mais elevado	Estar em boa condição física	Ser conhecido	Ultrapassar desafios	Influência dos treinadores	Ser conhecido e ter prestígio	Divertimento	Prazer na utilização das instalações desportivas
Idade	Nada Importante		29,75	17,20	43,17	48,27		44,00		61,03		56,67	19,00	24,00	49,35		68,25	19,00	47,00	53,10	30,20	50,26	35,80	5,00	43,00	52,86	53,50	46,08	53,02	3,67	39,29
	Pouco Importante		51,94	30,29	40,10	55,03	61,70	42,19		40,78	16,50	53,50	42,72	53,33	50,89	49,50	43,90	46,55	67,75	47,02	41,00	52,24	43,64	45,32	64,00	43,79	33,14	47,11	42,16	36,33	61,64
	Importante	54,58	43,71	43,58	37,84	40,63	49,38	41,66	33,39	49,57	49,35	45,08	55,03	48,86	33,56	27,44	39,37	40,89	27,40	34,58	41,11	28,00	40,95	45,77	50,75	43,33	43,89	51,41	42,96	53,59	48,29
	Muito Importante	39,62	40,50	47,76	51,58		48,55	62,97	56,47		53,17	49,56	42,46	44,63	66,63	43,58		50,87	44,33		51,94		57,92	51,86	44,63	33,00	52,43	38,30	43,36	47,62	49,74
	Totalmente Importante	50,97	61,83	62,30	59,10	49,50	46,67	54,48	46,86	72,00	46,50	48,35	51,00	54,12	58,50	54,03		55,37	57,09		60,88		55,41	49,80	49,54		50,61	65,06	69,70	50,94	38,07
	Chi-Square	3,663	10,208	18,674	8,822	5,640	1,353	8,425	5,292	7,706	5,341	1,063	5,948	3,342	18,329	7,860	20,458	5,691	14,887	4,770	10,525	6,223	8,241	3,385	,925	3,220	3,700	5,795	9,215	9,534	5,981
	Graus de liberdade	2	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4
	Valor p	0,160	<b>0,037</b>	<b>0,001</b>	0,066	0,130	0,717	0,077	0,071	0,052	0,148	0,900	0,203	0,502	<b>0,001</b>	<b>0,049</b>	<b>0,000</b>	0,223	<b>0,005</b>	0,092	<b>0,032</b>	<b>0,045</b>	0,083	0,496	0,921	0,359	0,448	0,215	0,056	<b>0,049</b>	0,201

## Anexo 7

Tabela 8: Resultados da aplicação do Teste de Kruskal-Wallis para a variável Profissão.

Variável Independente	Escala/Motivação	Melhorar as capacidades técnicas	Estimular os amigos	Ganhar	Descarregar energias	Viajar	Melhorar a forma	Ter emoções fortes	Trabalhar em equipa	Influência da família ou outros amigos	Aprender novas técnicas	Fazer novas amizades	Fazer alguma coisa de bom	Libertar tensões	Receber prémios	Fazer exercício	Ter alguma coisa para fazer	Ter algum trabalho	Espírito de equipa	Preto para sair de casa	Entrar em competição	Ter a sensação de ser importante	Pertencer a um grupo	Atingir um nível desportivo mais elevado	Estar em boa condição física	Ser conhecido	Ultra passar desafios	Influência dos treinadores	Ser conhecido e ter prestígio	Divertimento	Prazer na utilização das instalações desportivas
Profissão	Nada Importante		48,50	48,50	60,67	37,73		62,00		53,45		22,17	48,50	48,50	48,90		45,30	48,50	60,67	51,64	55,80	49,69	63,70	48,50	48,50	51,48	65,25	52,28	48,54	48,50	57,64
	Pouco Importante		39,56	54,57	44,55	52,27	51,50	51,00		48,50	48,50	53,94	57,72	58,44	59,95	48,50	43,17	48,32	67,75	45,02	57,06	45,70	59,03	57,73	48,50	48,73	54,00	50,96	54,82	48,50	49,32
	Importante	57,08	48,72	58,03	48,50	47,05	50,41	46,77	48,50	47,03	64,30	48,80	46,48	52,02	43,53	48,50	51,70	51,95	48,50	45,27	50,84	49,00	46,40	50,00	56,88	37,57	54,07	43,26	44,29	45,11	51,87
	Muito Importante	50,36	50,40	40,63	50,91	48,50	51,17	53,90	47,43	9,00	47,20	50,25	54,65	45,58	40,60	55,07		48,05	50,33		45,86		46,06	48,70	51,28	48,50	49,65	52,57	49,64	54,36	48,76
	Totalmente Importante	45,78	49,35	42,50	45,44		45,72	44,26	49,03		46,09	46,58	41,40	43,33	50,16	45,04		46,02	45,78		43,60		37,18	43,36	47,04		40,97	43,94	42,75	45,10	34,43
	Chi-Square	2,525	1,263	9,476	1,758	3,446	1,134	2,829	,085	3,609	4,837	4,333	5,528	3,632	8,026	3,384	2,151	,706	2,795	1,764	3,214	,510	8,366	2,969	1,029	3,883	5,584	2,837	3,084	3,070	6,434
	Graus de liberdade	2	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4
	Valor p	0,283	0,868	0,050	0,780	0,328	0,769	0,587	0,958	0,307	0,184	0,363	0,237	0,458	0,091	0,336	0,341	0,951	0,593	0,414	0,523	0,775	0,079	0,563	0,905	0,274	0,232	0,585	0,544	0,546	0,169

## Anexo 8

## Tabelas de frequência dos itens de motivação

Habilitações Escolares	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
3.º Ciclo	44	45,4	45,8
Secundário	34	35,1	81,3
Curso Profissional	9	9,3	90,6
Licenciatura	7	7,2	97,9
Mestrado	2	2,1	100,0

Escalão	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Júnior	48	49,5	50,0
Sénior	48	49,5	100,0

Melhorar as capacidades técnicas	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Importante	13	13,4	13,5
Muito Importante	25	25,8	39,6
Totalmente Importante	58	59,8	100,0

Estar com os amigos	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	2	2,1	2,1
Pouco Importante	8	8,2	10,4
Importante	38	39,2	50,0
Muito Importante	21	21,6	71,9
Totalmente Importante	27	27,8	100,0

Profissão	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Doméstica	1	1,0	1,0
Desempregada	15	15,5	16,7
Assistente de Vendas	2	2,1	18,8
Estudante	60	61,9	81,3
Educadora de Infância	1	1,0	82,3
Técnica Segurança Higiene no Trabalho	5	5,2	87,5
Técnica de Construção Civil	1	1,0	88,5
Professora	3	3,1	91,7
Bombeira	1	1,0	92,7
Enfermeira	1	1,0	93,8
Militar	1	1,0	94,8
Secretária	1	1,0	95,8
Segurança	1	1,0	96,9
Empregada de mesa	2	2,1	99,0
Polícia de Segurança Pública	1	1,0	100,0

<b>Ganhar</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	5	5,2	5,2
Pouco Importante	7	7,2	12,5
Importante	32	33,0	45,8
Muito Importante	19	19,6	65,6
Totalmente Importante	33	34,0	100,0

<b>Descarregar energias</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	3	3,1	3,1
Pouco Importante	10	10,3	13,5
Importante	25	25,8	39,6
Muito Importante	33	34,0	74,0
Totalmente Importante	25	25,8	100,0

<b>Viajar</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	11	11,3	11,5
Pouco Importante	46	47,4	59,4
Importante	38	39,2	99,0
Totalmente Importante	1	1,0	100,0

<b>Melhorar a forma</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Pouco Importante	5	5,2	5,2
Importante	17	17,5	22,9
Muito Importante	29	29,9	53,1
Totalmente Importante	45	46,4	100,0

<b>Ter emoções fortes</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	3	3,1	3,1
Pouco Importante	18	18,6	21,9
Importante	35	36,1	58,3
Muito Importante	15	15,5	74,0
Totalmente Importante	25	25,8	100,0

<b>Trabalhar em equipa</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Importante	9	9,3	9,4
Muito Importante	29	29,9	39,6
Totalmente Importante	58	59,8	100,0

<b>Influência da família ou outros amigos</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	19	19,6	19,8
Pouco Importante	39	40,2	60,4
Importante	37	38,1	99,0
Muito Importante	1	1,0	100,0

<b>Aprender novas técnicas</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Pouco Importante	3	3,1	3,1
Importante	10	10,3	13,5
Muito Importante	38	39,2	53,1
Totalmente Importante	45	46,4	100,0

<b>Fazer novas amizades</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	3	3,1	3,1
Pouco Importante	9	9,3	12,5
Importante	30	30,9	43,8
Muito Importante	34	35,1	79,2
Totalmente Importante	20	100,0	100,0

<b>Fazer alguma coisa de bom</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	2	2,1	2,1
Pouco Importante	9	9,3	11,5
Importante	32	33,0	44,8
Muito Importante	27	27,8	72,9
Totalmente Importante	26	26,8	100,0

<b>Libertar tensão</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	2	2,1	2,1
Pouco Importante	9	9,3	11,5
Importante	32	33,0	44,8
Muito Importante	32	33,0	78,1
Totalmente Importante	21	21,6	100,0

<b>Receber prêmios</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	10	10,3	10,4
Pouco Importante	22	22,7	33,3
Importante	33	34,0	67,7
Muito Importante	15	15,5	83,3
Totalmente Importante	16	16,5	100,0

<b>Fazer exercício</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Pouco Importante	1	1,0	1,0
Importante	8	8,2	9,4
Muito Importante	30	30,9	40,6
Totalmente Importante	57	58,8	100,0

<b>Ter alguma coisa para fazer</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	28	28,9	29,2
Pouco Importante	15	15,5	44,8
Importante	53	54,6	100,0

<b>Ter ação</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	2	2,1	2,1
Pouco Importante	11	11,3	13,5
Importante	22	22,7	36,5
Muito Importante	38	39,2	76,0
Totalmente Importante	23	23,7	100,0

<b>Espírito de equipa</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	3	3,1	3,1
Pouco Importante	2	2,1	5,2
Importante	15	15,5	20,8
Muito Importante	29	29,9	51,0
Totalmente Importante	47	48,5	100,0

<b>Pretexto para sair de casa</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	50	51,5	52,1
Pouco Importante	33	34,0	86,5
Importante	13	13,4	100,0

<b>Ter a sensação de ser importante</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	59	60,8	61,5
Pouco Importante	27	27,8	89,6
Importante	10	10,3	100,0

<b>Estar em boa condição física</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	1	1,0	1,0
Pouco Importante	1	1,0	2,1
Importante	4	4,1	6,3
Muito Importante	23	23,7	30,2
Totalmente Importante	67	69,1	100,0

<b>Entrar em competição</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	5	5,2	5,2
Pouco Importante	9	9,3	14,6
Importante	32	33,0	47,9
Muito Importante	25	25,8	74,0
Totalmente Importante	25	25,8	100,0

<b>Pertencer a um grupo</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	5	5,2	5,2
Pouco Importante	18	18,6	24,0
Importante	30	30,9	55,2
Muito Importante	32	33,0	88,5
Totalmente Importante	11	11,3	100,0

<b>Ser conhecido</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	53	54,6	55,2
Pouco Importante	26	26,8	82,3
Importante	15	15,5	97,9
Muito Importante	2	2,1	100,0

<b>Atingir um nível desportivo mais elevado</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	1	1,0	1,0
Pouco Importante	11	11,3	12,5
Importante	24	24,7	37,5
Muito Importante	32	33,0	70,8
Totalmente Importante	28	28,9	100,0

<b>Ultrapassar desafios</b>	Frequência	Porcentagem	Cumulativa Porcentagem
Nada Importante	2	2,1	2,1
Pouco Importante	7	7,2	9,4
Importante	22	22,7	32,3
Muito Importante	34	35,1	67,7
Totalmente Importante	31	32,0	100,0

<b>Influência dos treinadores</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	20	20,6	20,8
Pouco Importante	23	23,7	44,8
Importante	29	29,9	75,0
Muito Importante	15	15,5	90,6
Totalmente Importante	9	9,3	100,0

<b>Ser conhecido e ter prestígio</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	28	28,9	29,2
Pouco Importante	25	25,8	55,2
Importante	26	26,8	82,3
Muito Importante	7	7,2	89,6
Totalmente Importante	10	10,3	100,0

<b>Divertimento</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	3	3,1	3,1
Pouco Importante	3	3,1	6,3
Importante	23	23,7	30,2
Muito Importante	33	34,0	64,6
Totalmente Importante	34	35,1	100,0

<b>Prazer na utilização das instalações desportivas</b>	Frequência	Percentagem	Cumulativa Percentagem
Nada Importante	7	7,2	7,3
Pouco Importante	14	14,4	21,9
Importante	34	35,1	57,3
Muito Importante	27	27,8	85,4
Totalmente Importante	14	14,4	100,0