

Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico

Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise

Efectos del género, la edad y la frecuencia de práctica en la motivación y el disfrute del ejercicio físico

Artigo Original

Juan Antonio Moreno Murcia (Colegiado nº 9092) ¹
morenomu@um.es

María López de San Román Blanco
mlsrb@yahoo.com

Celestina Martínez Galindo
gallindo@gmail.com

Néstor Alonso Villodre ²
navillodre@yahoo.com

David González-Cutre Coll (Colegiado nº 10985) ³
david@crononautas.com

¹Universidad de Murcia

²Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes

³Universidad de Almería

Murcia JAM, Blanco MLSR, Galindo CM, Villodre NA, Col DG. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fit Perf J.* 2007;6(3):140-6.

RESUMO - Este trabalho analisou os efeitos da idade, do gênero e da frequência da prática esportiva na percepção do clima motivacional, a orientação de metas, os mediadores motivacionais, a automotivação e o desfrute. Utilizou-se uma amostra de 394 praticantes de exercício físico coletivo não-competitivo com idades compreendidas entre 12 e 54 anos. Administraram-se as escalas CMI (Escala de Percepção do Clima Motivacional dos Iguais), GOES (Escala das Orientações de Meta no Exercício), EMMAF (Escala de Mediadores Motivacionais na Atividade Física), BREQ-2 (Questionário de Regulação da Conduta no Exercício Físico-2) e PACES (Escala de Desfrute na Atividade Física). Os resultados revelaram que o sexo masculino possuía um maior clima-ego, estava mais orientado ao ego e se percebia mais competente do que o sexo feminino, no qual pontuava mais alto na satisfação da necessidade de relacionar-se com os demais. O grupo de maior idade (24-54 anos) demonstrava maior automotivação, desfrute e satisfação da necessidade de relação com os demais do que os grupos de menor idade. Os sujeitos que praticavam esporte mais de três dias por semana mostraram-se mais orientados à tarefa do que aqueles que praticavam pontualmente. Este trabalho traz dados confiáveis aos responsáveis pelas práticas esportivas, podendo assim, intervir para potencializar a adesão e a permanência em programas físico-esportivos.

Palavras-chave: clima dos iguais, orientações de meta, automotivação, desfrute, variáveis sócio-demográficas.

Endereço para correspondência:

Facultad de Ciencias del Deporte - Universidad de Murcia - Parque Almansa 30730 San Javier, Murcia, España

Data de Recebimento: Fevereiro / 2007

Data de Aprovação: Março / 2007

Copyright© 2007 por Colégio Brasileiro de Atividade Física Saúde e Esporte.

ABSTRACT

Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise

This work analyzed the effects of the age, of the gender and of the frequency of the sporting practice in the perception of the climate of motivation, the orientation of goals, the mediators of motivation, the self motivation and the enjoyment. A sample of 394 apprentices of collective physical exercise no-competitive was used with ages between 12 and 54 years. The scales were administered CMI (Scale of Perception of the Climate of Motivation of the Same Ones), GOES (Scale of the Orientations of Goal in the Exercise), EMMAF (Scale of Mediators of Motivation in the Physical Activity), BREQ-2 (Questionnaire of Regulation of the Conduct in the Physical Exercise -2) and PACES (Scale of Enjoyment in the Physical Activity). The results revealed that the male possessed a larger climate-ego, it was more guided to the ego and the male noticed more competent than the female, in which punctuated louder in the satisfaction of the need of relating with the others. The group of larger age (24-54 years) demonstrated larger self motivation, enjoyment and satisfaction of the relationship need with the others than the groups of smaller age. The subjects that practiced sport more than three days a week were shown more guided to the task than those that practiced on time. This work brings reliable data to the responsible for the sporting practices, being able to intervene to potentiate the adhesion and the permanence in physical-sporting programs.

Keywords: climate of the same ones, goal orientations, self motivation, enjoyment, partner-demographic variables.

RESUMEN

Efectos del género, la edad y la frecuencia de práctica en la motivación y el disfrute del ejercicio físico

Este trabajo analizó los efectos de la edad, del género y de la frecuencia de la práctica deportiva en la percepción del clima motivador, la orientación de metas, los mediadores motivadores, la motivación autodeterminada y lo disfrute. Se utilizó una muestra de 394 practicantes de ejercicio físico colectivo no-competitivo con edades comprendidas entre 12 y 54 años. Se habían administrado las escalas CMI (Escala de Percepción del Clima Motivador de los Iguales), GOES (Escala de las Orientaciones de Meta en el Ejercicio), EMMAF (Escala de Mediadores Motivadores en la Actividad Física), BREQ-2 (Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2) y PACES (Escala de Disfrute en la Actividad Física). Los resultados revelaron que el sexo masculino poseía un mayor clima-ego, estaba más orientado al ego y se percibía más competente que el sexo femenino, en el cual puntuaba más alto en la satisfacción de la necesidad de relacionarse con los demás. El grupo de mayor edad (24-54 años) demostraba mayor motivación autodeterminada, disfrute y satisfacción de la necesidad de relación con los demás que los grupos de menor edad. Los sujetos que practicaban deporte más de tres días por semana se mostraron más orientados a la tarea que aquellos que practicaban puntualmente. Este trabajo trae datos fiables a los responsables por las prácticas deportivas, pudiendo así, intervenir para potenciar la adhesión y la permanencia en programas físico-deportivos.

Palabras clave: clima de los iguales, orientaciones de meta, motivación autodeterminada, disfrute, variables socio-demográficas.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a atividade físico-desportiva vem ocupando um lugar privilegiado dentro do marco da sociedade ocidental, devido, em parte, à repercussão social que o fenômeno esportivo tem experimentado como conseqüência de sua difusão nos meios de comunicação. Entretanto, apesar deste crescente interesse da população pela prática de atividades físico-desportivas, apenas uma pequena porcentagem da população realiza, sistematicamente, exercícios físicos¹⁻³. Nesta linha, numerosas são as pesquisas feitas em torno do notado declínio na participação dos jovens em atividades físico-desportivas à medida que avançam de idade^{4,5}, predominando durante a etapa adulta os estilos de vida sedentários, estilos que reproduzem inquestionáveis efeitos negativos para saúde e, em geral, para a qualidade de vida de quem os adota. Diferentes estudos têm determinado que o fato das pessoas experimentem sensações de desfrute quando realizam atividades físico-desportivas pode estar intimamente relacionado com a continuidade da prática esportiva. Por isso, a motivação experimentada possui um papel relevante, nos referindo a ela como o conjunto de fatores pessoais e sociais que favorecem o início e a persistência ou o abandono de um determinado comportamento^{6,7}.

Neste sentido, os trabalhos são apoiados, fundamentalmente, em duas teorias para explicar as diferentes motivações que levam a população a iniciar-se, persistir e/ou abandonar a prática de atividade físico-desportiva: a teoria da autodeterminação^{8,9} e a teoria das metas de logro¹⁰. A idéia principal da teoria da autodeterminação afirma que o comportamento humano é motivado por

três necessidades psicológicas primárias e universais: autonomia, competência e relacionamento com os demais. As pesquisas indicam que cada uma delas possui um papel importante para o desenvolvimento e a ótima experiência, assim como para o bem estar na vida diária⁹, de maneira que nenhuma pode ser frustrada sem conseqüências negativas, pelo que resulta essencial a satisfação das três necessidades. Dita satisfação está relacionada com a motivação experimentada pelos sujeitos. Assim, dentro da teoria da autodeterminação, existe uma subteoria, denominada teoria da integração do organismo¹¹, a qual propõe três tipos de motivação (intrínseca, extrínseca e desmotivação), que permanecem em função do nível de autodeterminação de cada sujeito. Segundo diferentes pesquisas, a motivação mais autodeterminada se relaciona com as conseqüências mais positivas, tanto ao nível cognitivo, como comportamental e afetivo¹², é dizer, com sentimentos de interesses, emoções positivas, flow, concentração, esforço, rendimento e, antes de tudo, intenções de seguir praticando. Ao contrário, a motivação menos autodeterminada pode provocar sentimentos de aborrecimento¹³, infelicidade¹⁴ e abandono desportivo¹⁵.

Para que um sujeito possa satisfazer suas necessidades psicológicas básicas e, conseqüentemente, experimentar formas de automotivação, depende, segundo Vallerand¹⁶, de dois diferentes aspectos sociais que se encontram no entorno do praticante. Por isso, é fundamental analisar e determinar o contexto social em que o sujeito se encontra inserido. Neste sentido, muito unida à teoria da autodeterminação está a teoria das metas de logro¹⁰, cuja idéia principal se baseia no pensamento de que as metas de um

indivíduo consistem em esforçar-se para demonstrar competência em contextos de logro. Segundo esta teoria, fatores ambientais referentes às características do entorno de logro em que se encontra o indivíduo, junto às características pessoais do mesmo, vão influenciar sua motivação. Estes fatores ambientais recebem o nome de clima motivacional¹⁷ e vão depender dos estímulos de êxito transmitidos pelas pessoas que rodeiam o sujeito (pais, companheiros, treinadores, professores, etc.). Assim, distinguimos um clima-tarefa, em que os estímulos estão no esforço e na superação pessoal, e um clima-ego, que prima a superação dos rivais e a demonstração de maior capacidade que os demais. De igual maneira, esta teoria considera que as pessoas, atendendo suas características pessoais, podem ter dois tipos de orientação de meta disposicional: uma orientação à tarefa em que o êxito vem definido pela melhora pessoal e uma orientação ao ego em que o êxito se relacionaria com a demonstração de habilidade normativa.

Numerosos trabalhos no âmbito esportivo¹⁸⁻²⁰ tratam de relacionar ambas as teorias, analisando como o clima motivacional e a orientação de metas disposicionais influenciam no desenvolvimento da automotivação. Estes trabalhos indicaram que o clima-tarefa e a orientação à tarefa se relacionavam positiva e significativamente com a automotivação, enquanto que o clima-ego e a orientação ao ego se relacionavam de forma positiva e significativa com a motivação não-autodeterminada.

Em relação aos estudos sobre autodeterminação e desfrute, Ntoumanis²¹ encontrou uma relação positiva e significativa do desfrute com as formas de motivação mais autodeterminadas, em aulas de educação física. Resultados que foram coincidentes com os encontrados trás a análise cluster, onde o perfil mais autodeterminado refletia um maior desfrute pela atividade físico-esportiva realizada. De igual maneira, autores como Frederick e Ryan²², Ingledew *et al.*²³ e Ryan *et al.*²⁴, estudaram a relação entre o tempo de prática e o desfrute na mesma, determinando que dito sentimento encontra-se relacionado com uma maior assistência e duração das sessões de exercício físico.

Da mesma forma, vários trabalhos analisaram as diferenças por gênero e idade, em relação à autodeterminação²⁵⁻²⁷, encontrando que os homens ativos mostravam maiores níveis de interesses/desfrute, assim como maior competência percebida em sua participação em atividades físicas do que as mulheres. Ao contrário, Arbinaga e García²⁸, Chantal *et al.*²⁹, Fortier *et al.*³⁰, Miller³¹, Pelletier *et al.*³² e Recours *et al.*³³, utilizando grande parte deles a Escala de Motivação Desportiva (SMS), acharam que as meninas pontuavam mais alto em motivação intrínseca e mais baixo em motivação extrínseca do que os meninos, ou seja, as meninas teriam mais motivos sociais para praticar esporte do que os meninos, e estes estavam mais excitados por motivos extrínsecos ou instrumentais como a competição e o exibicionismo. Em relação à variável sócio-demográfica idade, Cuddihy e Corbin²⁶ descobriram que a motivação intrínseca em relação à atividade física se incrementava em cursos mais altos.

Autores como Duda³⁴, White e Duda³⁵ e Kavussanu e Roberts³⁶, também revelam diferenças de gênero nas metas de logro disposicionais adotadas em âmbitos esportivos. Desta maneira, o gênero masculino se encontra associado a metas de logro orientadas ao ego, já o feminino se associa às metas de logro orientadas à tarefa. Da mesma forma, diferentes estudos mostram

uma maior percepção de climas-ego por parte dos homens e de climas-tarefa por parte das mulheres^{20,37-39}.

Consideramos que todo treinador, professor, e, em definitivo, “adulto significativo”, deve promover a participação em atividades físico-esportivas de todos os indivíduos. Por isso, atendendo as diferenças encontradas por diversos trabalhos, segundo variáveis como a idade, o gênero ou a frequência de prática, e ante a necessidade e importância de promover padrões de conduta ativos e, conseqüentemente, saudáveis na população, este estudo pretendeu determinar os efeitos do gênero, da idade e da frequência de prática esportiva na percepção do clima motivacional dos iguais, a orientação de metas disposicionais do indivíduo, os mediadores motivacionais, a automotivação e o desfrute em uma amostra de praticantes de atividade física não-competitiva.

MÉTODOS

Amostra

A amostra foi composta por 394 praticantes de atividades físico-esportivas coletivas não-competitivas da província de Alicante (Espanha), 156 mulheres e 238 homens, com idades compreendidas entre 12 e 54 anos ($m=21,64 \pm 7.18$ anos), dos quais 50 praticavam esporadicamente, 158 praticavam 2 ou 3 dias por semana e 186 mais de 3 dias por semana.

Instrumentos

Escala de Percepção do Clima Motivacional dos Iguais (CMI) - Utilizamos a escala criada por Moreno *et al.*⁴⁰ para medir o clima motivacional percebido em práticas físico-esportivas. O instrumento apresentava nove itens desenvolvidos a partir do questionário de Ntoumanis e Vazou⁴¹, precedidos da frase “No grupo em que pratico atividade física, os companheiros...”, dos quais, quatro itens mediam o clima-ego (ex. “se comparam uns com outros”, “querem ser os melhores do grupo”) e cinco itens mediram o clima-tarefa (ex. “se sentem livres de expressar suas opiniões”, “animam aos companheiros a não abandonar”). As respostas foram organizadas em uma escala tipo Likert, cujos níveis de pontuação oscilavam desde 1 (nunca) até 5 (sempre). A análise de confiabilidade mostrou um alfa de 0,70 para o fator clima-tarefa e de 0,74 para o fator clima-ego.

Escala das Orientações de Meta no Exercício (GOES) - Utilizamos a versão em espanhol⁴² da escala desenvolvida por Kilpatrick *et al.*⁴³, para medir as orientações de meta no âmbito do exercício físico, denominada “Goal Orientation in Exercise Scale (GOES)”. A escala estava composta por 10 itens, dos quais cinco mediam a orientação à tarefa (ex. “aprendo e me divirto”) e cinco mediam a orientação ao ego (ex. “sou o melhor”). As respostas eram organizadas em uma escala tipo Likert, cujos níveis de pontuação oscilavam desde 1 (totalmente em desacordo) até 5 (totalmente de acordo). A confiabilidade desta escala foi de 0,80 para ambos fatores.

Escala de Mediadores Motivacionais na Atividade Física (EMMAF). Aplicamos a adaptação ao contexto de atividade física não-competitiva do questionário criado por González-Cutre *et al.*⁴⁴ para medir a satisfação das necessidades psicológicas básicas. O instrumento estava composto por 23 itens precedidos da frase: “sua impressão

sobre a prática físico-esportiva que realiza é que...”, nos quais oito itens mediam a relação com os demais (ex. “sinto-me bem com as pessoas que pratico”, “sinto-me integrado/a com o grupo que pratico”), oito itens mediam a autonomia (ex. “em ocasiões trabalho sem a ajuda do monitor/a”, “posso decidir a intensidade em que realizo os exercícios”) e os sete itens restantes mediam a competência percebida (ex. “confio em minha força física”, “sou muito bom/a em quase todos os esportes”). As respostas foram organizadas em uma escala tipo Likert de 5 pontos, onde 1 correspondia a totalmente em desacordo e 5 a totalmente de acordo. A confiabilidade desta escala foi de 0,88 para o fator relação, 0,79 para o fator autonomia e 0,78 para o fator competência.

Questionário de Regulação da Conduta no Exercício Físico-2 (BREQ-2) -

Utilizamos a tradução ao castelhano⁴⁵ do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 de Markland e Tobin⁴⁶. Dito questionário constava de 19 itens, que mediam os estágios da autodeterminação, agrupados em cinco fatores (desmotivação, regulação externa, introjetada, identificada e intrínseca). Os itens se respondiam mediante uma escala tipo Likert que ia de 0 (totalmente em desacordo) a 4 (totalmente de acordo). Para avaliar a automotivação utilizou-se o índice de autodeterminação (IAD), havendo sido confirmada sua validade e confiabilidade por diferentes estudos prévios^{47,48}. Este índice foi calculado com a seguinte fórmula: $(2 \times \text{Regulação Intrínseca} + \text{Regulação Identificada}) - ((\text{Regulação Introjetada} + \text{Regulação Externa}) / 2 + 2 \times \text{Desmotivação})$ ¹⁶. Neste estudo, o IAD oscilou entre -8,92 e 12. A confiabilidade obtida de cada um dos fatores (regulação intrínseca, regulação identificada, regulação introjetada, regulação externa e desmotivação) foi de 0,81, 0,64, 0,66, 0,71 e 0,73, respectivamente. Somente os fatores regulação identificada e regulação introjetada revelaram um alfa de Cronbach abaixo do recomendado (0,70), segundo Nunnally⁴⁹. Dado o pequeno número de itens que compõem ambos os fatores, a validade interna observada dos mesmos poderia ser aceita^{50,51}.

Escala de Desfrute na Atividade Física (PACES) - Aplicou-se a versão traduzida ao castelhano por Moreno et al.⁵², da Physical Activity Enjoyment Scale, de Motl et al.⁴, para medir o desfrute na prática de atividade física. Dita escala constava de 16 itens, precedidos da frase “quando estou ativo...”, que avaliavam o desfrute de forma direta (ex. “desfruto”, “é muito excitante”)

e inversa (ex. “me aborreço”, “não gosto”). As respostas foram recorridas em uma escala tipo Likert, cujos valores de pontuação oscilavam desde 1 (totalmente em desacordo) até 5 (totalmente de acordo). A escala obteve um valor alfa de 0,89.

Procedimento

Para levar a cabo o estudo e conseguir os objetivos propostos, em primeiro lugar entramos em contato com os pais/professores dos sujeitos menores de idade que compõem a amostra de estudo, aos que foram informados do objetivo da pesquisa e solicitada sua autorização para que seu filho ou aluno pudesse participar da mesma. Seguidamente, procedeu-se à administração dos questionários, sob a supervisão do pesquisador principal, quem solucionou todas as dúvidas que surgiram durante o processo. O preenchimento dos questionários se realizou de forma individual, fazendo obstinação ao anonimato dos mesmos e à necessidade de que fossem sinceros, garantindo para eles um ambiente calmo e tranqüilo, com o que se favoreceu o relaxamento e a concentração dos participantes. O tempo aproximado para completar o questionário foi de 20 minutos. Finalmente, o recolhimento do material se realizou de forma individual, garantindo a verificação de que nenhum item estava sem resposta.

Análise de dados

Realizou-se uma análise de variação multivariada (MANOVA), com o objetivo de conhecer o efeito das variáveis sócio-demográficas gênero, idade e frequência de prática desportiva sobre o clima motivacional percebido nos iguais, as orientações de meta, os mediadores motivacionais, a automotivação e o desfrute. Para conhecer a orientação das diferenças significativas, calcularam-se as análises descritivas, média e desvio padrão, além de realizarem-se as provas post hoc de Tukey.

RESULTADOS

Análise de variação multivariada (MANOVA)

Introduziram-se as variáveis “gênero”, “idade” e “frequência de prática esportiva” como variáveis independentes, e cada um dos fatores que constituem os instrumentos empregados, como variáveis dependentes. Na Tabela 1 pode-se notar diferenças sig-

Tabela 1 - Diferenças nas variáveis de estudo segundo o gênero do praticante

fatores	variável	estatística descritiva			
	gênero	homens (n = 238)	mulheres (n = 156)		
	F	m	dp	m	dp
Clima-ego	6,65*	3,38	0,77	2,99	0,93
Clima-tarefa	3,55	4,02	0,57	4,19	0,59
Orientação ego	5,59*	2,48	0,89	2,13	0,97
Orientação tarefa	1,39	4,26	0,71	4,43	0,69
Relação	5,05*	4,19	0,70	4,41	0,60
Autonomia	0,34	3,61	0,69	3,55	0,72
Competência	5,20*	3,94	0,62	3,80	0,70
IAD	0,20	7,55	3,73	7,89	3,83
Desfrute	0,00	4,34	0,60	4,40	0,64
Wilk's Λ	0,92				
F Multivariado	3,26**				

* p < 0,05; **p < 0,01

Tabela 2 - Diferenças nas variáveis de estudo segundo a idade do praticante

fatores	variável		estatísticas descritivas				
	idade	12-18 anos		19-23 anos		24-54 anos	
		<i>F</i>	<i>m</i>	<i>dp</i>	<i>m</i>	<i>dp</i>	<i>m</i>
		(n = 135)		(n = 165)		(n = 94)	
Clima-ego	1,84	3,24	0,92	3,32	0,71	3,06	0,97
Clima-tarefa	0,40	4,09	0,60	4,06	0,56	4,14	0,59
Orientação ego	2,41	2,42	0,92	2,40	0,92	2,13	0,96
Orientação tarefa	1,11	4,30	0,75	4,33	0,68	4,38	0,71
Relação	4,93**	4,27	0,68	4,17	0,73	4,49	0,49
Autonomia	2,49	3,38	0,73	3,68	0,65	3,70	0,69
Competência	0,38	3,85	0,75	3,91	0,63	3,91	0,55
IAD	3,30*	6,92	4,09	7,86	3,53	8,48	3,53
Desfrute	7,48**	4,20	0,70	4,41	0,57	4,52	0,55
Wilk's Λ	0,90						
<i>F</i> Multivariado	2,02**						

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ **Tabela 3 - Diferenças nas variáveis de estudo segundo a freqüência de prática desportiva**

fatores	variável		estatísticas descritivas				
	freqüência	esporádica		2-3 dias/semana		+ 3 dias/semana	
		<i>F</i>	<i>m</i>	<i>dp</i>	<i>m</i>	<i>dp</i>	<i>m</i>
		(n = 50)		(n = 158)		(n = 186)	
Clima-ego	1,97	3,24	0,96	3,13	0,85	3,31	0,82
Clima-tarefa	1,24	4,13	0,56	4,15	0,51	4,03	0,64
Orientação ego	1,43	2,34	0,87	2,44	0,97	2,26	0,92
Orientação tarefa	4,44*	4,12	0,76	4,30	0,73	4,41	0,67
Relação	0,32	4,26	0,67	4,34	0,59	4,23	0,73
Autonomia	1,45	3,71	0,60	3,53	0,70	3,60	0,73
Competência	1,56	3,76	0,68	3,85	0,64	3,95	0,66
IAD	0,70	7,32	4,15	7,50	3,70	7,93	3,73
Desfrute	3,65*	4,21	0,71	4,35	0,61	4,41	0,60
Wilk's Λ	0,90						
<i>F</i> Multivariado	2,14**						

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

nificativas segundo o gênero do praticante (Wilk's $\Lambda = 0,92$, $F_{(9, 368)} = 3,26$, $p < 0,01$), concretamente nos fatores clima-ego ($F = 6,65$, $p < 0,05$), orientação ao ego ($F = 5,59$, $p < 0,05$), relação com os demais ($F = 5,05$, $p < 0,05$) e competência percebida ($F = 5,20$, $p < 0,05$). O sexo masculino percebeu um maior clima motivacional que implicava ao ego nos iguais ($m = 3,38$), estava mais orientado ao ego ($m = 2,48$) e pontuava mais alto na satisfação de competência ($m = 3,94$) do que o sexo feminino ($m = 2,99$, $m = 2,13$ e $m = 3,80$, respectivamente), o qual pontuou mais alto na satisfação da necessidade de relacionar-se com os demais ($m = 4,41$), em relação aos homens ($m = 4,19$).

Com respeito à variável idade do praticante (Tabela 2), encontramos diferenças significativas (Wilk's $\Lambda = 0,90$, $F_{(18, 736)} = 2,02$, $p < 0,01$) na satisfação de relacionar-se com os demais ($F = 4,93$, $p < 0,01$), no IAD ($F = 3,30$, $p < 0,05$) e no desfrute ($F = 7,48$, $p < 0,01$). Segundo a análise posterior realizada, o grupo de maior idade (24-54 anos) pontuou mais alto na satisfação da necessidade de relação com os demais ($m = 4,49$) do que os grupos de idade intermédia (19-23 anos) ($m = 4,17$) e de menor idade (12-18 anos) ($m = 4,27$), e refletiu maior índice de autodeterminação e desfrute pela atividade ($m = 8,48$ e m

$= 4,52$, respectivamente), frente ao grupo de menor idade ($m = 6,92$ e $m = 4,20$, respectivamente). Ademais, o grupo de idade intermédia também revelou um maior desfrute ($m = 4,41$) do que o grupo de menor idade.

Também se encontrou diferenças significativas (Wilk's $\Lambda = 0,90$, $F_{(18, 736)} = 2,14$, $p < 0,01$) segundo a variável freqüência de prática desportiva (Tabela 3), nos fatores orientação-tarefa ($F = 4,44$, $p < 0,05$) e desfrute ($F = 3,65$, $p < 0,05$). As provas *post hoc* de Tukey somente revelaram diferenças significativas na orientação à tarefa, de tal modo que os sujeitos que praticavam mais de três dias por semana tinham uma maior orientação à tarefa ($m = 4,41$) do que os sujeitos que praticavam esporadicamente ($m = 4,12$). Os resultados do MANOVA não mostraram diferenças significativas na interação das variáveis "gênero e idade", "gênero e freqüência", e "idade e freqüência".

DISCUSSÃO

Este trabalho pretendeu analisar desde o ponto de vista da teoria das metas de logro e a teoria da autodeterminação, as diferenças

existentes segundo as variáveis “gênero”, “idade” e “frequência de prática esportiva” dos sujeitos, na percepção de climas motivacionais dos iguais, a adoção de metas disposicionais, a satisfação das necessidades psicológicas básicas, a automotivação e o desfrute na atividade.

A maioria dos estudos que analisaram estas variáveis, o fizeram em contextos educativos ou em ambientes desportivos competitivos, sendo poucos os trabalhos que estudaram essas variáveis em meios desportivos não-competitivos. Os resultados encontrados nesta pesquisa revelam que o sexo masculino percebe um maior clima-ego, está mais orientado ao ego e pontua mais alto em competência percebida quando realiza esporte, do que o sexo feminino. Este pontua mais alto na satisfação da necessidade de relacionar-se com os demais. Estes resultados coincidem com os encontrados em diferentes estudos⁵³⁻⁵⁵ que mostraram relações positivas entre o sexo masculino e a orientação ao ego, e entre o sexo feminino e a orientação à tarefa, assim como os realizados por Duda^{56,57}, Kavussanu e Roberts³⁶, Ntoumanis e Biddle²⁰ e White et al.³⁹, cujos trabalhos encontraram que o sexo masculino percebia um maior clima motivacional que implica ao ego, e o feminino um maior clima motivacional que implica à tarefa. Neste estudo, o sexo feminino obteve pontuações medidas mais altas na percepção de um clima-tarefa e na orientação tarefa, mas sem chegar a ser significativas.

Da mesma forma, coincidimos com o estudo realizado por Cuddihy e Corbin²⁶, onde se analisou a competência percebida em função do gênero, com uma amostra composta por 1265 alunos de escola, encontrando que o sexo masculino mostrava maiores pontuações em competência percebida do que o feminino, resultados que são confirmados recentemente em uma pesquisa realizada por Rodríguez et al.⁵⁸. Entretanto, não encontramos estudos que analisassem as diferenças, segundo o gênero, no mediador psicológico de relação com os demais. Existem trabalhos que avaliam os motivos, interesses e atitudes de prática desportiva segundo o gênero do participante, onde o sexo feminino mostrou atitudes mais favoráveis para atividades físicas que enfatizavam a estética, melhoravam a saúde e a interação e relações sociais⁵⁹⁻⁶². Tal como mostra nosso estudo, percebe-se que esse maior interesse do sexo feminino pelas relações sociais se vê satisfeito.

Com respeito à variável idade, os dados obtidos revelam que o grupo de maior idade (24-54 anos) mostra maior automotivação, desfrute e satisfação da necessidade de relação com os demais. Estes resultados são coincidentes com os encontrados no terreno educativo por Cuddihy e Corbin²⁶, com uma amostra de estudantes de ensino médio, na qual a motivação intrínseca para a atividade física se incrementava em cursos mais altos. Nesta linha, são notáveis as atitudes e o interesse mostrado pelos sujeitos pela prática desportiva, segundo sua idade. Observamos como, à medida que esta se incrementa, os motivos que estimulam a praticar esporte fazem referência a fatores sócio-emocionais, como a companhia, a diversão e a interação social^{63,64}, fatores que, sem dúvida, permitem um maior desfrute e diversão ao carecer de pressão social (necessidade de ganhar, de ser superior aos demais), como ocorre nos esportes competitivos, mais praticados na adolescência.

Por último, os dados revelam que os sujeitos que praticam esporte mais de três dias por semana estão mais orientados à tarefa. Podemos justificar estes resultados atendendo àqueles estudos que demonstram que os sujeitos orientados à tarefa apresentam

maior motivação intrínseca e são mais persistentes na atividade realizada^{15,24,65-67}. De acordo com nossos resultados, os sujeitos que mais dias por semana praticam, são os que se encontram mais orientados à tarefa. Existem muito poucos estudos que analisem estas variáveis. Um destes estudos é o realizado por Moreno et al.³⁷, cujos resultados se encontram em linha com os encontrados na presente pesquisa, onde encontraram que os sujeitos que treinavam 2 ou 3 dias por semana revelavam uma maior orientação ao ego do que aqueles que praticavam mais de 3 dias por semana, enquanto que estes últimos mostravam uma maior automotivação.

Por tanto, este trabalho confirma a importância de incrementar a automotivação do praticante para conseguir um maior desfrute e, por conseqüência, um maior compromisso com a prática. É fundamental desenvolver as percepções de competência, autonomia e relação com os demais⁹, favorecendo tanto o clima motivacional que implica à tarefa como a orientação disposicional à tarefa do praticante. Desta maneira, o presente estudo proporciona dados concretos aos responsáveis por promover a prática de atividade físico-desportiva na população, podendo incrementar estilos de vida ativos e, conseqüentemente, saudáveis, à população. Assim, deve-se mostrar especial atenção nos sujeitos de sexo masculino, com idade compreendida entre 12 e 23 anos, e que praticam esporte pontualmente, já que é neste perfil que se percebe um maior clima-ego, está mais orientado ao ego e mostra menos automotivação e desfrute durante o desenvolvimento da atividade.

Mais estudos com amostras de diferentes populações e culturas são necessários para apoiar ou negar os dados encontrados. Propomos que futuros trabalhos abordem este tema através de análises de cluster, que nos permitiram determinar de forma mais precisa os diferentes perfis motivacionais imperantes em um grupo esportivo e, assim, poder atuar atendendo às características particulares de cada grupo.

REFERÊNCIAS

1. Pfister G. Development of relationship to sport: sport biographies of German women. *Women Sport Phys Activ J*. 1998;7:151-69.
2. Sánchez A, García F, Landabaso V, Nicolás L. Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Rev Psicol Deport*. 1998;7:233-45.
3. Sánchez-Barrera M, Pérez M, Godoy J. Patrones de actividad física de una muestra española. *Rev Psicol Deport*. 1995;7:51-71.
4. Motl RW, Dishman RK, Saunders R, Dowda M, Felton G, Pate RR. Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *Am J Prev Med*. 2001;21:110-7.
5. Owen N, Bauman A. The descriptive epidemiology of physical inactivity in adult Australians. *Int J Epidemiol*. 1992;21:305-10.
6. Escartí A, Cervelló E. La motivación en el deporte. In: Balaguer I, editor. *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación; 1994.
7. Roberts GC. Motivation in sport an exercise: conceptual constraints and conceptual convergence. In: Roberts GC, editor. *Motivation in sport and exercise*. Champaign (IL): Human Kinetics; 1992.
8. Deci EL, Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychol Inq*. 2000;11:227-68.
9. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000;55:68-78.
10. Nicholls JG. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1989.
11. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum; 1985.
12. Vallerand RJ, Rousseau FL. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: a review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: Singer RN,

Hausenblas HA, Janelle CM, editores. Handbook of sport psychology. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons; 2001.

13. Ntoumanis N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *Brit J Educ Psychol.* 2001;71:225-42.

14. Standage M, Duda JL, Ntoumanis N. A test of self-determination theory in school physical education. *Brit J Educ Psychol.* 2005;75:411-33.

15. Sarrazin P, Vallerand R, Guillet, E, Pelletier L, Cury F. Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *Eur J Soc Psychol.* 2002;32:395-418.

16. Vallerand RJ. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: Zanna MP, editor. *Advances in experimental social psychology.* New York: Academic Press; 1997.

17. Ames C. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In: Roberts GC, editor. *Motivation in sport and exercise.* Champaign (IL): Human Kinetics; 1992.

18. Boyd MP, Weinmann C, Yin Z. The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise. *J Sport Behav.* 2002;25:1-18.

19. Georgiadis MM, Biddle SJH, Chatzisarantis NLD. The mediating role of self-determination in the relationship between goal orientations and physical self-worth in Greek exercisers. *Eur J Sport Sci.* 2001;1(5):1-9.

20. Ntoumanis N, Biddle SJH. A review of motivational climate in physical activity. *J Sport Sci.* 1999;17:643-65.

21. Ntoumanis N. Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychol Sport Exerc.* 2002;3:177-94.

22. Frederick CM, Ryan RM. Self-determination in sport: A review using a cognitive evaluation theory. *Int J Sport Psychol.* 1995;26:5-23.

23. Ingledew DK, Markland D, Medley AR. Exercise motives and stages of change. *J Health Psychol.* 1998;3:477-89.

24. Ryan RM, Frederick CM, Lepes D, Rubio N, Sheldon KM. Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int J Sport Psychol.* 199;728:335-54.

25. Amorose AJ, Horn T. Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *J Sport Exercise Psy.* 2000;22:63-84.

26. Cuddihy TF, Corbin CB. Gender differences in intrinsic motivation toward physical activity in a high school population [abstract]. *Res Q Exercise Sport.* 1995;66:A30.

27. Kim BJ, Gill DL. A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *J Sport Exercise Psy.* 1997;19:142-55.

28. Arbinaga F, García JM. Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Rev Int Med Cienc Act Fis Deporte* [acceso em 2005 mar 30]. Disponible em: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artmotivacion.html>.

29. Chantal Y, Guay F, Dobreva-Martino T, Vallerand RJ. Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. *Int J Sport Psychol.* 1996;27:173-82.

30. Fortier MS, Vallerand RJ, Brière NM, Provencher PJ. Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *Int J Sport Psychol.* 1995;26:24-39.

31. Miller JA. Intrinsic, extrinsic and amotivational difference in scholarship and non scholarship collegiate track and field athletes [tese]. Springfield (MA): Springfield College; 2000.

32. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM, Brière NM, Blais MR. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *J Sport Exercise Psy.* 1995;17:35-53.

33. Recours RA, Souville M, Griffet, J. Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *J Leisure Res.* 2004;36:1-22.

34. Duda JL. A cross-cultural analysis of achievement motivation in sport and the classroom. In: Vyer Velden L, Humphrey J, editores. *Psychology and sociology in sport: current selected research.* New York: AMS Press; 1986.

35. White SA, Duda JL. The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *Int J Sport Psychol.* 1994;25:4-18.

36. Kavassanu M, Roberts GC. Motivation in physical activity contexts: the relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *J Sport Exercise Psy.* 1996;18:264-81.

37. Moreno JA, Cervelló E, González-Cutre D. Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apunt Psicol.* No prelo 2007.

38. Santos-Rosa FJ. Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas [tese]. Cáceres: Universidad de Extremadura; 2003.

39. White SA, Kavassanu M, Guest S. Goal orientations and perceptions of the motivational climate created by significant others. *Eur J Phys Educ.* 1998;3:212-28.

40. Moreno JA, López de San Román M, Martínez Galindo C, Alonso N, González-Cutre D. Validación preliminar de la escala de percepción del clima motivacional de los iguales (CMI) y la escala de las orientaciones de meta en el ejercicio (GOES) con practicantes españoles de actividades físico-deportivas. *Observações não publicadas; 2006.*

41. Ntoumanis N, Vazou S. Peer motivational climate in youth sport: measurement development and validation. *J Sport Exercise Psy.* 2005;27:432-55.

42. Moreno JA., González-Cutre D. Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada. *Anal Modif Conduct.* No prelo 2007.

43. Kilpatrick M, Bartholomew J, Riemer H. The measurement of goal orientations in exercise. *J Sport Behav.* 2003;26:121-36.

44. González-Cutre D, Martínez Galindo C, Alonso N, Cervelló E, Conte L, Moreno JA. Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. In: Castellano J, Usabiaga O, editores. *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II.* Vitoria: Universidad del País Vasco; 2007.

45. Moreno JA, Cervelló E, Martínez Camacho A. Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting; validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *J Sport Med Phys Fit.* No prelo 2007.

46. Markland D, Tobin V. A Modification to Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *J Sport Exercise Psy.* 2004;26:191-6.

47. Chantal Y, Robin P, Vernat JP, Bernache-Asollant I. Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: a mediational analysis. *Psychol Sport Exerc.* 2005;6:233-49.

48. Kowal J, Fortier MS. Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Res Q Exercise Sport.* 2000;71:171-81.

49. Nunnally JC. *Psychometric theory.* New York: McGraw-Hill; 1978.

50. Hair JF, Anderson RE, Tatham RL, Black WC. *Multivariate data analysis.* Upper Saddle River (NJ): Prentice-Hall; 1998.

51. Nunnally JC, Bernstein IH. *Psychometric Theory.* New York: McGraw-Hill; 1994.

52. Moreno JA, González-Cutre D, Martínez Galindo C, Alonso N, López de San Román M. Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Observações não publicadas 2006.*

53. Carr S, Weigand DA. Parental, peer, teacher and sporting hero influence on the goal orientations of children in physical education. *Eur Phys Educ Rev.* 2001;7:305-28.

54. Duda JL, Whitehead, J. Measurement of goal perspectives in the physical domain. In: Duda JL, editor. *Advances in sport and exercise psychology measurement.* Morgantown (WV): Fitness Information Technology; 1998.

55. Jiménez R. Un estudio de la coeducación y los comportamientos de disciplina en las clases de Educación Física desde la perspectiva de las metas de logro: análisis de las diferencias en función del género y la edad [memoria de docencia e investigación]. Cáceres: Universidad de Extremadura; 2001.

56. Duda JL. The relationship between goal perspectives and persistence and intensity among recreational sport participants. *Leisure Sci.* 1988;10:95-106.

57. Duda JL. Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *J Sport Exercise Psy.* 1989;11:318-35.

58. Rodríguez MF, Mata E, Ruiz LM. El auto concepto físico en la adolescencia temprana: influencia del género y la edad. In: Abadía O, editor. *Actas del I Congreso de Jóvenes Investigadores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte; 15-16 Dez 2006; Valladolid, España.* Valladolid: CSD; 2006.

59. García Ferrando M. Estructura social de la práctica deportiva. In: García Ferrando M, Puig N, Lagardera F, editores. *Sociología del deporte.* Madrid: Alianza; 1998.

60. Gill DL, Williams L. Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *J Sport Behav.* 1996;19:307-18.

61. Hellín P. Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas [tese]. Murcia: Universidad de Murcia; 2003.

62. Hicks MK, Wiggins MS, Crist RW, Moode FM. Sex differences in grade three students' attitudes toward physical activity. *Percept Motor Skill.* 2001;93:97-102.

63. Garcés de los Fayos EJ. La situación actual de la práctica deportiva en el alumnado femenino: actitudes de las niñas y las adolescentes ante el deporte en la Región de Murcia. Murcia: Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales de la C. A. de Murcia; 1995.

64. Vázquez B. La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI. In: Devís J, editor. *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI.* Alcoy: Marfil; 2001.

65. Alexandris K, Tsobatzoudis C, Grouios G. Perceived constraints on recreational sport participation: investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *J Leisure Res.* 2002;34:233-52.

66. Oman, R, McAuley E. Intrinsic motivation and exercise behavior. *J Health Educ.* 1993;24:232-8.

67. Wilson PM, Rodgers WM, Fraser SN, Murray TC. Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Res Q Exercise Sport.* 2004;75:81-91.