



UNISUL

**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
LEONARDO DOS SANTOS BURATO**

**MOTIVOS DA NÃO ADESÃO DE ADOLESCENTES AO FUTSAL
EXTRACURRICULAR**

Palhoça
2012

LEONARDO DOS SANTOS BURATO

**MOTIVOS DA NÃO ADESÃO DE ADOLESCENTE AO FUTSAL
EXTRACURRICULAR**

Relatório de Estágio apresentado ao
Curso de Educação Física da
Universidade do Sul de Santa Catarina
como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Rafael Andreis, Msc.

Palhoça

2012

LEONARDO DOS SANTOS BURATO

**MOTIVOS DA NÃO ADESÃO DE ADOLESCENTES AO FUTSAL
EXTRACURRICULAR**

Este Relatório de Estágio foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma pelo Curso de Educação Física e Esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina

Palhoça, 26 de junho de 2012

Prof. e orientador: Rafael Andreis, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Fabiana de Figueiredo Ribeiro, Msc
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Maria Letícia Pinto da Luz Knorr, Msc
Universidade do Sul de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

Agradecer primeiramente a minha família, por me apoiar em todas as minhas escolhas, inclusive nesses quatro anos de curso. Agradecer pela educação que tive e pelo amor que recebo todos os dias dos meus familiares. Pai, Mãe e Mana, vocês são a base da minha vida.

Agradeço ao Colégio Catarinense, por me proporcionar uma bela experiência como estagiário, principalmente ao Prof. Marcos José de Andrade, sendo sempre muito atencioso. Agradeço também ao meu supervisor de campo, Prof. André Luiz Alves, com quem eu passei grande parte do tempo em meu estágio, me proporcionando um vasto conhecimento prático.

Ao professor orientador Rafael Andreis, o qual topou esse desafio e que passou um ano realizando este estudo comigo, me “aturando” em diversos momentos, inclusive nas várias tardes de orientações. A professora Fabiana de Ribeiro Figueiredo, sendo minha professora e minha supervisora no projeto “Pausa Ativa”, onde me deu oportunidade e pude adquirir uma ótima experiência. Ao Curso de Educação Física que pode me proporcionar experiências inesquecíveis.

A todos que participaram do estudo sendo diretamente ou indiretamente, fica o meu MUITO OBRIGADO!!!!

RESUMO

Sendo o futebol uma das modalidades mais praticadas no mundo e sabendo que adolescentes estão cada vez mais inativos fisicamente, sedentários e obesos, o presente estudo objetivou investigar os motivos da não adesão de adolescentes do Colégio Catarinense ao futsal extracurricular. Esta pesquisa caracterizou-se por ser uma pesquisa aplicada, quantitativa, descritiva do tipo levantamento. Participaram da pesquisa 138 alunos, sendo 70 meninos e 68 meninas com idade entre 13 e 17 anos. O instrumento utilizado foi o questionário IMAAD (Inquérito de Motivação para Ausência de Atividade Desportiva), validado por Fernandes (2005) e adaptado para o presente estudo, no qual é composto por 39 itens, onde as respostas são dadas numa escalada de Likert onde: 1 “discordo plenamente”, 2 “discordo”, 3 “nem concordo, nem discordo”, 4 “concordo” e 5 “concordo plenamente”. Pôde-se verificar que a falta de tempo foi o fator mais relatado pelo qual os adolescentes não praticam futsal extracurricular e o fator de menor importância foi estética/incompetência. Quando comparados meninos e meninas, o fator desinteresse pelo esforço físico foi o que evidenciou maior diferença entre os gêneros. Dada a escassez de estudos com esta temática, evidencia-se a necessidade de novas investigações em diferentes contextos.

Palavras-chave: Futsal. Adolescentes. Fatores motivacionais.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Fatores motivacionais de todos os indivíduos.....	33
Gráfico 2- Fatores motivacionais dos gêneros masculino e feminino.....	35
Gráfico 3- Fatores motivacionais dos alunos do 1º e 2º ano.....	36

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Gênero e Série.....	31
Tabela 2- Gênero, Série e Idade.....	31

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA	8
1.2 OBJETIVO GERAL	9
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
1.4 JUSTIFICATIVA	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 HISTÓRICO DO FUTSAL	12
2.2 ADOLESCÊNCIA E ATIVIDADE FÍSICA.....	14
2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	18
2.3.1 Educação Física Escolar e Motivação	22
2.4 MOTIVAÇÃO	23
2.4.1 Motivação Intrínseca e Motivação Extrínseca	25
3 MÉTODO	27
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	27
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA.....	27
3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA	28
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	29
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	29
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	30
5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES	36
REFERÊNCIAS	38
ANEXOS	43

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA

O futebol que é a modalidade esportiva mais popular no Brasil, faz parte da cultura esportiva nacional e a cada dia conquista mais adeptos no país e no mundo. Há inúmeros fatores que influenciam a prática do futebol pelo mundo. Desde fatores externos como a mídia, onde mostram atletas como exemplo de vida fácil, até fatores financeiros, onde o futebol é acessado com facilidade para todas as classes sociais.

Atualmente, a modalidade esportiva futebol possui diversos estilos, como futebol de campo, futebol de praia (*Beach Soccer*), futebol de salão (Futsal), e outros. Devido à alguns fatores como estrutura, acesso e facilidade de realização, a modalidade de futsal é uma das mais praticada nas escolas (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL, 2012). Atualmente o futsal brasileiro possui o melhor jogador do mundo (Falcão), que executa jogadas impressionantes e agrada a todos os simpatizantes da modalidade. O futsal atualmente é o desporto que mais cresce e se desenvolve no mundo. No Brasil, pode-se ver a prática em escolas, praças e clubes, onde sempre há um espaço físico, com crianças correndo e jogando bola (MELO, 2012). Devido a esse crescimento do futsal no país e no mundo, deve-se considerar a apresentação de mais estudos sobre o futsal, pelo fato do Brasil ser o país com mais títulos mundiais masculinos e que pode servir de motivação também para que o esporte cresça no gênero feminino (ROSOLEN, 2006).

De acordo com Santana (2005), a iniciação esportiva é o período em que a criança inicia uma aprendizagem de forma específica e planejada à prática esportiva. A infância é o período em que a criança começa a praticar esporte regularmente e é orientada para uma ou mais modalidades esportivas, onde o objetivo imediato é dar continuidade ao seu desenvolvimento físico, motor e cognitivo. Assim, as atividades físicas esportivas que são disponibilizadas nesta fase de iniciação devem ter a capacidade de aumentar o repertório de movimentos dos fundamentos básicos dos diversos esportes e, também, instrumentalizar as crianças com elementos psicossociais que permitam a socialização e as ações cooperativas através de jogos e brincadeiras (ALMEIDA, 2005).

Contudo, esses fatores podem motivar ou desmotivar esses jovens na participação ou não participação do esporte. Segundo Samulski (2005,p.104) “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores sociais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Neste sentido, as causas dos indivíduos que não praticam nenhuma modalidade esportiva, apenas no âmbito escolar, podem estar ligada diretamente com os fatores motivacionais observados até mesmo pelas amizades e que podem influenciar na prática esportiva como: sua personalidade, sua aparência, naturalidade, dinamismo, humor e disposição (BETTI, 1991).

Estudar os comportamentos de saúde dos adolescentes e os fatores que os influenciam é essencial para o desenvolvimento de educação à saúde. Chauvier (1989), menciona que nem todos os indivíduos são motivados para o desporto, o que se refere a uma característica pessoal, onde o ambiente escolar deve estar preparado. Entretanto, a questão da falta de habilidade mínima para a prática do desporto parece ter relevância, pois cabe ao profissional de Educação Física detectar potenciais em seus alunos e indicar caminhos, não somente para o seu desenvolvimento, mas também para a busca de uma modalidade física.

Neste sentido, sabendo que a motivação é de extrema importância para a participação ou não em atividades físicas extracurriculares, surge o seguinte problema: Quais os motivos nos quais adolescentes dos sexos masculinos e femininos do Colégio Catarinense de Florianópolis não praticam futsal extracurricular?

1.2 OBJETIVO GERAL

Investigar os motivos da não adesão de adolescentes do Colégio Catarinense ao futsal extracurricular.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o perfil dos alunos do primeiro e segundo ano do Colégio Catarinense que não praticam futsal extracurricular;

- Identificar os fatores motivacionais dos alunos do Colégio Catarinense do gênero masculino e feminino que não praticam futsal extracurricular;
- Comparar os fatores motivacionais dos alunos do Colégio Catarinense de diferentes gêneros (feminino e masculino) que não praticam futsal extracurricular.
- Comparar os diferentes fatores motivacionais nos quais os alunos do Colégio Catarinense de diferentes níveis escolares (1º ano e 2ºano) não praticam futsal extracurricular

1.4 JUSTIFICATIVA

O interesse pelo tema é representado por alguns motivos. O primeiro motivo é pela pesquisa ser realizada no ambiente de estágio, no qual o estagiário se depara com um fato atípico comparado a outras escolas, onde o futebol é a modalidade unânime na maioria das vezes. No Colégio Catarinense isso não se aplica: percebe-se que existe a prática do futsal, mas existe também na mesma proporção alunos praticando handebol, basquete, vôlei, entre outros.

O número de sedentários e obesos é considerado alto. Estudos do IBGE e do Ministério da Saúde mostram que devem-se criar alternativas para que esse número diminua. Uma dessas alternativas é a prática do futsal. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE-2009) destacou que mais de 30% dos escolares são inativos ou insuficientemente ativos. O sedentarismo da população e a falta de exercícios entre os mais jovens é preocupante. Segundo o Ministro da Saúde, é nessa faixa etária que se constroem padrões de comportamento (TEMPORÃO, 2011)

Com o alto número de inativos, conseqüentemente o número de obesos vem crescendo significativamente a cada ano que se passa, o déficit de peso atinge hoje menos de 5% da população – o que é um indicador social positivo da maior relevância. O aumento de pessoas com sobrepeso e a obesidade é um dado preocupante. A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostra que em todo país, em todas as faixas etárias e em todas as faixas de renda aumentou continuamente e substancialmente o percentual de pessoas com excesso de peso e obesas. O sobrepeso atinge mais de 30% das crianças entre 5 e 9 anos de idade, cerca de

20% da população entre 10 e 19 anos, 48% das mulheres e 50,1% dos homens acima de 20 anos. Entre os 20% de classe elevada, o excesso de peso chega a 61,8% na população de mais de 20 anos. Também nesse grupo há o maior percentual de obesos, com 16,9%. (SOARES; RITTO, 2011).

No que diz respeito a não participação de alunos adolescentes no futsal extracurricular ou qualquer outra modalidade, pode ser pelo motivo de que o ser humano encontra-se cada vez mais limitado a realizar movimentos devido ao avanço tecnológico, como vídeo games, jogos de computador. Esses são alguns produtos que ocupam o tempo livre dos alunos que poderia ser dedicado à prática de atividade física no contra turno das aulas escolares (MARANI; OLIVEIRA; GUEDES 2006).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRICO DO FUTSAL

Um dos primeiros registros do surgimento do Futsal foi na década de 30 na cidade de Montevidéu (Uruguai), onde as “peladas” de várzea começaram a ser adaptadas em quadras de basquete e pequenos salões (LÔMEU, 2011).

O mesmo autor cita que no Brasil, o Futebol de Salão também dava seus primeiros passos na década de 30, onde tem-se referência de uma publicação de normas e regulamentações para a prática do esporte, na Revista de Educação Física em 1936, no estado do Rio de Janeiro.

Em 1949 a Associação Cristã dos Moços (ACM) do Rio de Janeiro organizou o primeiro torneio aberto de Futebol de Salão para meninos entre dez e quinze anos. Em 1950 foi criada a Comissão de Futebol de Salão da ACM de São Paulo, responsável pela organização de um grande campeonato aberto na cidade de São Paulo, estimulando com isso a formação de entidades oficiais e autônomas.

Em julho de 1954 foi fundada a primeira entidade oficial no Brasil, a Federação Metropolitana de Futebol de Salão do Rio de Janeiro e no ano seguinte, em 1955, foi inaugurada a fundação da Federação Paulista de Futebol de Salão, que juntas foram responsáveis por promover os primeiros intercâmbios da modalidade em território nacional.

No entanto, só em 1979 surgiu a Confederação Brasileira de Futebol de Salão. O ano seguinte representou a grande mudança na trajetória do até então Futebol de Salão, pois a partir da sua fusão com o Futebol de Cinco (prática esportiva reconhecida pela Associação Internacional das Federações de Futebol, conhecida como FIFA- *FederationInternacionale Football Association*), surgiu então o Futsal, terminologia adotada para identificar esta junção no contexto esportivo internacional. Com sua vinculação à FIFA, o Futsal deu grande passo para se tornar um esporte olímpico, inserida nos Jogos Olímpicos de Sidney / 2000 (LÔMEU, 2011).

O Futsal é atualmente a modalidade esportiva que mais cresce e se desenvolve no mundo. No Brasil é praticado em escolas, praças, clubes, onde sempre encontra-se uma quadra de Futsal com crianças correndo e jogando bola. (SILVA; MACHINSKI, 2010).

Em Santa Catarina o futebol de salão iniciou-se em 1956, na cidade de Florianópolis. Em agosto do ano seguinte foi fundada a Federação Catarinense de Futebol de Salão (FCFS). Em 1958, o futsal ingressou oficialmente em âmbito estadual, com a realização do primeiro campeonato estadual de futsal organizado pela FCFS (FEDERAÇÃO CARARINENSE DE FUTEBOL DE SALÃO, 2011). Hoje em Santa Catarina, há os campeonatos das categorias de base sub 9, sub 11, sub 13, sub 15, sub 17, sub 20 e Adulto (FEDERAÇÃO CARARINENSE DE FUTEBOL SALÃO, 2011). Com relação ao futsal feminino, pode-se dizer que é uma modalidade nova. No Brasil, há a Liga Futsal Feminina que é realizado desde 2005 (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL FEMININO, 2011).

A cada dia que passa o crescimento e o número de participantes nos campeonatos é maior. Aos poucos está havendo o crescimento do investimento no futsal feminino. O desenvolvimento da categoria é uma aposta no mundo, e a seleção brasileira já é destaque internacional, sendo bicampeã sul-americana (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL FEMININO, 2011).

No entanto, ainda não se vê muitas meninas praticando a modalidade. Alguns estudos sobre meninas foram analisados. Um dos estudos entrevistou 70 meninas que cursavam a sétima série do ensino fundamental de diferentes escolas de Rio Claro - SP, e evidenciou que 91% das meninas costumam jogar futebol em suas escolas. No entanto quando perguntadas quanto ao esporte favorito, a modalidade de vôlei foi considerada a favorita com 54%. (DARIDO; SOUZA JUNIOR, 2002).

Faria Jr. (1995) menciona que as meninas praticam futsal, porém ainda há um atraso e, talvez um dos motivos para o atraso da prática do futebol pela mulher tenha sido devido a pouca participação e oportunidades oferecidas a elas.

O futebol, embora reconhecido como uma prática também feminina pelo Conselho Nacional de Desportos, apenas na década de oitenta teve e ainda tem uma resistência que a sociedade “machista” impôs (LOURO; NECKEL; GOELLNER, 2003).

Socialmente e culturalmente, não é comum a prática ao futebol/futsal pelas meninas e por isso, muitas meninas não adquirem um maior interesse pelo esporte. Fato esse construído historicamente, onde ao contrário os meninos são acostumados e “domesticados” a gostarem de futebol desde o nascimento (SILVA; SANTOS, 2010).

2.2 ADOLESCÊNCIA E ATIVIDADE FÍSICA

Para Aberastury e Knobel (1981), a adolescência é caracterizada basicamente por ser um período de transição entre a puberdade e o estado adulto. É a etapa da vida durante a qual o indivíduo procura estabelecer sua identidade adulta.

Neste sentido, Cole e Cole (2004) acrescentam e entendem que adolescência é a saída da infância, ou seja, é o período mais intenso de todo o ciclo da vida, oferecendo oportunidades de crescimento na autonomia, autoestima e intimidade do ser humano. Este é um período caracterizado também por muitas mudanças significativas que poderão influenciar o desenvolvimento do adolescente na busca de sua evolução física e cognitiva.

Segundo Caetano, Costa e Pires (2009) os adolescentes passam por muitas mudanças tanto físicas como motoras. O corpo é reestruturado, acontece rápido crescimento em altura e peso, movimentos que estavam bem coordenados, tornam-se difíceis, o jovem precisa aprender a lidar e a entender esse novo corpo. Também na adolescência, o adolescente começa a fazer questionamentos com relação ao próprio corpo, aos valores existentes, às escolhas que deve fazer ao que se exige dele, ao seu lugar na sociedade, ou seja, na adolescência, ocorre a formação de identidade, a construção da personalidade, sob a influência de basicamente três grupos sociais: a família, o grupo de amigos e a escola.

Ainda em relação aos aspectos do adolescente, onde apesar da família influenciar em atos de comportamentos saudáveis, deve-se observar que muitos adolescentes tendem a ignorar essas atitudes como forma de afirmar sua autonomia, tornando-se fisicamente inativos, independente do hábito da família (SANTOS; HINO; REIS; RODRIGUEZ, 2010).

Com relação à definição de atividade física, Nahas (2010, p. 46) menciona que: “atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética- portanto voluntário, que resulte gasto energético acima dos níveis de repouso”

A atividade física é um importante auxiliar para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente (BARROS; COATES; FRANÇOSO; BEZNOS, 1993). Atividade física é um fenômeno complexo, onde engloba qualquer movimento corpóreo que permita contração muscular como: atividades diárias, locomoção,

cuidados pessoais, exercícios físicos e esportes (atividade física intencional). A manutenção da atividade física regular é importante na prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), principalmente por contribuir para a manutenção do perfil lipídico em níveis adequados, quando associado ao consumo alimentar balanceado, sendo também muito útil na diminuição da ansiedade, muito comum na adolescência. (JUZWIAK; PASCHOAL; LOPEZ, 2012).

Em relação aos benefícios da prática de atividade física para a saúde e qualidade de vida de pessoas de todas as idades, percebe-se que é durante a adolescência que há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e ao controle da pressão sanguínea e da obesidade (HALLAL et al., 2006).

No entanto, os mesmos autores mencionam que a inatividade física, onde o número de mortes com doenças de coração e o risco de infarto é duas vezes maior para indivíduos sedentários quando comparados com os regularmente ativos, é um fator preocupante.

Alguns fatores estão contribuindo para um estilo de vida menos ativo. Como a tecnologia, o aumento da insegurança e a redução progressiva de espaço físico livre nos centros urbanos (onde vive a maior parte das crianças brasileiras). Estes aspectos reduzem as oportunidades de lazer e de uma vida fisicamente ativa, favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir televisão, jogar vídeo games e utilizar computadores (LAZZOLI et al., 1998).

Além dos fatos listados acima, Pieron (2004), em seu estudo realizado com indivíduos de várias idades, afirma que todo o percentual relacionado aos meninos inativos são bastante inferiores, o que gera uma menor preocupação quando comparado com as meninas. As meninas são maioria também na categoria de menor compromisso com uma atividade esportiva.

Neste sentido, Nahas (2010) cita que apesar dos indivíduos terem conhecimento de que o exercício físico promove benefícios, muitos ainda optam ou dizem não ter condições de se exercitar. Nahas (2010) aponta ainda que a razão mais citada é a falta de tempo. Há ainda outros fatores como: falta de informação sobre os benefícios e sobre como se exercitar, falta de instalações adequadas e convenientes e fadiga geral. Faz-se a menção da falta de tempo onde muitas vezes trata-se de falta de prioridade ou falta de organização pessoal no uso do tempo.

Para se tornar uma prioridade dentro da programação pessoal no uso do tempo, a prática precisa valer a pena e ser interessante.

Há inúmeros estudos apontam o índice de atividade de física de adolescentes. Segundo Marani, Oliveira e Guedes (2006), com 92 sujeitos, sendo 50 meninos e 42 meninas, verificou-se que os meninos apresentaram uma diferença significativa em proporção na classificação de muito ativo com (71,4%), enquanto as meninas apresentaram (30%). No entanto, na classificação de ativo, as meninas apresentaram um índice superior em proporção com (56%) em relação aos meninos com (26,2%). As meninas apresentaram uma maior proporção na classificação de insuficientemente ativo (10%) e sedentário (4%), mais do que os meninos.

Os mesmos autores revelaram ainda que os principais fatores que impedem ou dificultam a prática de atividade física sistematizada são: falta de tempo, desmotivação, falta de lugares para a prática e problemas financeiros.

Em um estudo realizado com indivíduos de várias idades, todo o percentual relacionado aos meninos inativos é bastante inferior, o que gera uma menor preocupação quando comparado com as meninas. As meninas são maioria também na categoria de menor compromisso com uma atividade esportiva, já os rapazes são mais participativos (PIERON, 2004).

Oehlschlaeger et al. (2004) em um estudo sobre o nível de atividade física de adolescentes brasileiros (15-19 anos) apresentou um índice de sedentarismo de 39% (menos de 20 minutos de atividades físicas, pelo menos três vezes por semana). No mesmo contexto, Silva e Malina (2000), em seu estudo aplicado com 325 alunos (123 meninos e 202 meninas) 85% dos estudantes do sexo feminino e 93,5% dos estudantes do sexo masculino da cidade de Maceió foram classificados como sedentários.

Contraopondo as idéias anteriores, Tourinho e Tourinho (1998), mencionam que está ocorrendo um aumento no número de jovens engajados em atividades físicas. Priore (1998) salienta que a estética perfeita mostrada pela mídia pode estar levando a um aumento de procura por atividade física.

No entanto, podem haver algumas restrições quanto à prática de determinada atividade esportiva. Alves et al. (2000) lista que melhores condições sócio-econômicas podem facilitar o acesso a instituições organizadas de prática de esporte (academias, clubes, entre outros).

Sabe-se que hábitos de atividades físicas são estabelecidos desde os primeiros anos de vida. Indivíduos que são ativos na infância e adolescência, independentemente do sexo, raça e nível econômico, tem uma tendência maior de praticar atividades físicas de lazer quando adultos (AZEVEDO et. al., 2007).

Bowles et. al. (2002) evidenciaram que a “falta de tempo” é a barreira mais citada entre os adultos. Os autores acrescentaram ainda que esta barreira, pode ser resultado de uma falta de motivação.

Em um estudo realizado em Fortaleza, com 307 adolescentes com idade entre 12-17 anos, tiveram como resultados que mais da metade dos alunos, 207, foram classificados como inativos fisicamente. Aproximadamente 20% dos adolescentes estavam acima do peso. Nos casos de excesso de peso, foram maiores nos jovens inativos como apresentado um índice de sobrepeso de 81% e obesidade 18% (FREITAS, 2010).

Em outro estudo com adolescentes feito com 597 indivíduos, revelou que o número de inatividade física foi de 210 adolescentes, contabilizando em percentual 35%, sendo que o número de inativos foi bem superior para meninas (LIPPO et al., 2010).

Segundo Nahas (2010, p.41), o quadro abaixo evidencia o perfil de quem é mais e menos ativo durante o tempo livre:

Perfil de quem mais se exercita	Perfil de quem menos se exercita
Homem	Mulher
Curso superior	Baixo grau de instrução
Renda superior a 20 S.M	Renda inferior a 10 S.M.
Residente da região sul	Residentes da região nordeste
18 a 24 anos	45 a 60 anos

Fonte: Nahas, 2010, p.41.

Em outro estudo realizado com estudantes, foram avaliados 1253 estudantes, sendo 547 do sexo masculino e 706 do sexo feminino e a pesquisa identificou que 671 estudantes foram classificados como muito sedentários, 501 como sedentários,

totalizando 1172 indivíduos sedentários. O restante dos estudantes foram classificados de moderadamente ativos a ativos (RIVERA et al., 2010).

No entanto, mesmo considerando o número alto de sedentários, quando perguntado sobre as atividades mais frequentemente (em três ou mais dias da semana) realizadas pelos estudantes do sexo masculino foram futebol e andar de bicicleta e para as estudantes foram dança e andar de bicicleta; 62,0% das estudantes e 57,0% dos estudantes referiram não participavam de aulas de educação física na escola.(RIVERA et. al., 2010).

Desta forma, com inúmeros estudos avaliando a inatividade física e sedentarismo, cabe ao adolescente também uma alimentação saudável e a atividade física regular, que são de fundamental importância para a manutenção do peso saudável, menor risco de doenças e melhoria da qualidade de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Na instituição escolar, a Educação Física, é um lugar privilegiado para produzir e identificar conceitos presentes na formação esportiva dos alunos (PIMENTA; HONORATO, 2010).

A Carta Brasileira de Educação Física (CONFED, 2009), diz que o objetivo da Educação Física escolar é a contribuição na formação geral dos estudantes, através do desenvolvimento de cultura das capacidades motoras, cognitivas, afetivas e sociais, visando adquirir o hábito da prática regular de atividade física como componente fundamental da educação para uma vida saudável.

A Lei de Diretrizes e Bases - L.D.B. (lei nº 9394 de 20 de setembro de 1996) estabelece a Educação Física como componente curricular obrigatório da Educação Básica, devendo estar ajustada às faixas etárias. A disciplina de Educação Física como componente da grade curricular deve favorecer o conhecimento dentro de sua área de atuação, através de algumas práticas pedagógicas, como eleição de conteúdos e metodologias de trabalho.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) de 1998, é dever dos alunos do ensino médio: entender basicamente o funcionamento do organismo humano; refletir sobre as informações, mais especificamente sobre a cultura corporal; obter uma postura ativa e consciente na prática das atividades

físicas, participar de atividades que o levem a entender as diferenças de cada indivíduo; saber conhecer e vivenciar na prática esportiva maneiras eficazes de crescimento coletivo e demonstrar autonomia na execução de atividades corporais.

Pereira et al. (1983) relatam que historicamente, a Educação Física Escolar tornou-se perigosamente sinônimo de esporte. As diferentes manifestações culturais ficaram a beira da marginalidade dos conteúdos apreendidos pelos alunos. Outras manifestações corporais, que também não deixam de ser esportivas, como a ginástica, o atletismo, as lutas e as modalidades com pranchas, foram sendo rejeitadas à medida que as quatro modalidades (futebol, handebol, voleibol e basquetebol) tornaram-se parte indispensável da pedagogia nas aulas de Educação Física (PEREIRA et al, 1983).

No entanto, no atual mundo em que se vive não se pode mais pensar em praticar uma Educação Física Escolar isolada de um contexto; que fique pelos cantos da escola; preocupada apenas em ensinar alguns joguinhos e “malemá” introduzir os fundamentos básicos dos desportos sem objetivos concretos e sem orientação adequada; perdendo espaço para projetos esportivos (FERREIRA, 2006).

Ferreira (2006) ainda diz que se os professores não se atentarem e procurarem um novo formato para as aulas, estarão perdendo aluno por aluno a cada dia; reduzindo cada vez mais os horários de aula na escola; perdendo o número de aulas semanais, o que pode ser um fator negativo para a saúde dos adolescentes, mas pode também fazer com que os jovens procurem outra forma de se exercitar fora da escola.

Porém, quando a criança entra na escola, esta sonha e cria uma expectativa muito grande em torno do que será oferecidos a ela em relação a brincadeiras, jogos, colegas, professores.

No que diz respeito às aulas de educação física, Ferreira (2006) diz que, na perspectiva da necessidade pedagógica, requerem que sejam organizadas e desenvolvidas de tal maneira, que não haja exclusões. Todos os alunos, independente de suas atividades extraclasse, independente do esporte, participariam de aulas.

Neste sentido, quando as crianças entram na escola e veem programas que a Educação Física possui, quase que exclusiva dos esportes formais (esportes coletivos). Desenvolvendo habilidades motoras, aptidão física, desenvolvimento pessoal e social. O problema com esse procedimento tradicional é que, em muitos

casos, o esporte passa a ser exclusão de um grande número de alunos menos aptos, pouco habilidosos ou menos dotados geneticamente (NAHAS, 2010).

Para Thomas (1983), o conhecimento dos problemas que envolvem a motivação é importante, principalmente, para o professor de Educação Física Escolar já que ele, diferente do técnico desportivo, não lida com alunos altamente motivados para o alto rendimento, e sim com alunos obrigados a participar das aulas. O professor não pode usar do intuito de que todos os seus alunos encontrem prazer e estejam interessados nas atividades oferecidas através de seu modo de transmissão didático-metodológico.

A cultura desportiva e competitiva, com um histórico predominante nas propostas curriculares da Educação Física, pode criar resistências à inclusão de pessoas que são encaradas como menos capazes para um bom desempenho numa competição. (AGUIAR; DUARTE, 2005).

Segundo Tubino (2002), a Educação Física, é antes de tudo Educação, pois desenvolve e educa o corpo e as pessoas, não sendo apenas ensinamento corporal. O indivíduo não é apenas corpo ou atividade física. As pessoas chegam a um estado ótimo corporal quando se tem uma educação tanto física, como intelectual, alimentar e essa educação integral é reivindicada pela atividade física.

Para Freire (1997), a Educação Física fazendo parte do currículo Escolar deve, na prática, proporcionar bem-estar e ensinamentos de cultura para crianças e adolescentes, sem distinção alguma. Neste sentido a Educação Física Escolar deve ser um trabalho que privilegie a todos e não somente aos que possuem mais habilidades, mas que crie alternativas que contribuam para a formação do cidadão por meio de atividades agradáveis.

Darido (2004) diz que a Educação Física deveria dispor de condições para que os alunos tivessem autonomia em relação à prática da atividade física, ou seja, após o período formal de aulas (extracurricular) os alunos deveriam manter uma prática de atividade física regular.

Segundo Machado (1997), a Educação Física Escolar não pode ser apenas em função do esporte, seu objetivo é tornar possível que o indivíduo adquira controle da condição física. O desporto fornece um elemento onde a opção pessoal e a motivação irão somar às habilidades.

O mesmo autor ainda diz que os problemas de motivação são importantes para os professores, pois eles trabalham com atletas e com alunos que são

obrigados a participar das aulas. Por esse motivo, o professor precisa estar atento, pois nem todos sentem prazer em executar as atividades oferecidas durante as aulas e um dos fatores que surgem como elemento desmotivador são as atividades propostas nas aulas.

O fato da Escola vir sendo o principal local de iniciação das atletas no futsal, em relação ao futsal feminino, mostra claramente a defasagem de escolas de esporte extracurricular ou até mesmo dos projetos de extensão de Universidades, ou não menos importante, o fato do futsal feminino ser um esporte pouco oferecido. (SANTANA; REIS, 2007).

Os mesmos autores em suas pesquisas ainda em relação ao futsal feminino feito com 43 atletas de futsal do Estado do Paraná da categoria principal de quatro equipes do estado, tiveram como resultados que 37%, (16 atletas) são adolescentes entre 15 e 18 anos. O estudo mostrara ainda resultados referentes ao local de iniciação do futsal, onde 34,8% (15 atletas), iniciaram na Escola, em aulas de Educação Física; 11,6% (5 atletas) iniciaram na escola de futsal extracurricular; 11,6%, (5 atletas), na escola de futsal de um clube e 4,6% (2 atletas), iniciaram em outra escola de futsal, como uma escola particular e um projeto de extensão de uma universidade. (SANTANA; REIS, 2003)

Priore(1998), em seu estudo com adolescentes de 12 a 18 anos estudantes da rede pública do município de São Paulo, teve como resultado que cerca de 93% participavam de aulas de educação física. Destes, 24,8% também desenvolviam outras atividades desportivas. Do total de estudados, 24,4% realizavam atividades físicas extracurriculares. Os estudantes que não participavam de aulas de educação física alegaram como motivo a falta de disposição do responsável pela aula e/ou da escola em integrá-los com o conteúdo da prática esportiva e com os demais colegas. Frente ao descompasso verificado entre as aulas de educação física e o desejo dos adolescentes com relação a este tipo de atividade, a autora reforça a necessidade de maior integração entre a escola e o aluno neste aspecto.

Com relação a não participação nas aulas de educação física escolar, foi feito um estudo composto por 3.845 estudantes com idade média de 15,3 anos de São Paulo e obteve como resultado que metade dos adolescentes relataram não participar das aulas de educação física, sendo as meninas o grupo mais prevalente (78,2%) (CESCHINI, 2009).

Melhores condições sócio-econômicas podem facilitar o acesso à instituições organizadas de prática de esporte (academias, clubes, futsal, entre outros); além disso, jovens que pertencem a classes sociais mais elevadas, em geral, limitam-se ao desenvolvimento de atividades estudantis (ALVES et al., 2000).

2.3.1 Educação Física Escolar e Motivação

Dentro do processo educativo é levado pela escola, admite-se que a Educação Física desempenha um papel importante. No tocante à Educação Física escolar pode-se dizer que depende muito das aspirações dos alunos para que um determinado elemento motivacional tenha função positiva, ou seja, um aluno pode se sentir mais motivado para praticar futsal, e outro pode sentir o mesmo praticando outra modalidade (BETTI, 1991).

O mesmo autor ainda diz que, cabe, também, uma observação ao educador, em qualquer que seja sua feição (professor, técnico, familiar etc.), sua personalidade, sua aparência, naturalidade, dinamismo, humor, ou disposição, que são importantes fatores motivacionais observados por quem os cerca.

Machado (1995) descreve que muitos são os motivos responsáveis pelo bom desenvolvimento e desempenho na aquisição e manutenção de habilidades, em aulas de Educação Física Escolar. Existem vários tipos de atividades e nem todas envolvem o movimento muscular. Geralmente as atividades que requerem maior participação, com mais movimentos, concentram maior número de motivos dos participantes, despertando maior interesse e desafio, o que por si só é estimulante e motivador.

Chauvier (1989), relata que nem todos os indivíduos são motivados para o desporto, o que representa uma característica pessoal, que deve ser considerada pelo sistema escolar. Entretanto, a questão da falta de habilidade mínima para a prática do desporto parece ser relevante, pois cabe ao professor de Educação Física detectar potenciais em seus alunos e indicar caminhos, não somente para o seu desenvolvimento, mas também para a busca de uma modalidade física.

2.4 MOTIVAÇÃO

Cada indivíduo desenvolve uma visão pessoal de como a motivação funciona, ou seja, uma teoria sobre o que motiva as pessoas. Provavelmente fazemos isso descobrindo o que nos motiva e observando como outras pessoas são motivadas.

Gomez et al. (2007) investigaram a produção brasileira, espanhola e de língua inglesa no campo da Psicologia do Esporte e Exercício e observaram que o tema motivação é o mais estudado na área para os três contextos investigados, superando temas clássicos como ansiedade, humor e estresse.

Neste sentido, autores criaram teorias e estudos em relação ao estudo de motivação. Weinberg e Gould (2001) dizem que os psicólogos do esporte e do exercício podem considerar motivação a partir de diversos pontos de vista específicos, incluindo a motivação para a realização, motivação na forma de estresse competitivo.

Becker (2000); Samulski (1995) e Gould & Petlichkoff (1988) analisaram que ter alegria, aperfeiçoar e aprender novas habilidades, praticar com amigos e fazer novas amizades, adquirir forma física e sentir emoções positivas são alguns dos motivos pelos quais as crianças se envolvem em programas esportivos.

Segundo Samulski (2005, p.104) “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores sociais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Barroso (2007) diz que existem basicamente três visões sobre a motivação: a centrada no traço, a centrada no estado e a interacional. A visão centrada no traço, afirma que o comportamento é motivado em função das características de personalidade de cada indivíduo, como de suas necessidades e objetivos próprios. A visão centrada no estado acredita que a motivação para o comportamento depende do momento e contexto, independente das características individuais. Já a visão interacional, que conta com maior aceitação na atualidade, estabelece que a motivação não se origina exclusivamente no traço ou na situação, mas na associação desses dois fatores.

Em um estudo de revisão, Knijnik, Greguol e Santos (2001) verificaram que os motivos alegados por crianças e adolescentes para iniciar e continuar na prática esportiva são a diversão, bem-estar físico, competição e a construção de novas amizades, enquanto os principais fatores apresentados para o abandono são a falta

de competição, ênfase exagerada na vitória e excesso de pressões por parte dos pais e dos técnicos.

Alguns estudos demonstram que homens e mulheres apresentam diferentes motivos para a prática esportiva. Enquanto os homens se envolvem na prática esportiva motivados geralmente pela competição e reconhecimento social, as mulheres apresentam uma maior variação de motivos, como saúde, bem-estar, estética e condicionamento, prazer nas atividades, contato social, identificação com o professor ou treinador (WEINBERG; GOULD, 2001). Por outro lado, na realidade brasileira, recentemente, o estudo de Deschamps e Domingues Filho (2005) verificou que a maioria dos motivos de prática se repete em ambos os sexos (prazer na atividade física, melhora da estética, melhor condicionamento físico e qualidade de vida). Nesse estudo homens e mulheres diferenciaram-se quanto à socialização, mais presente para os homens, e realização pessoal, mais presente para as mulheres.

Segundo Machado (2007), o adolescente que não valorizar o esforço físico e a vontade de vencer terá dificuldade em desenvolver com harmonia sua convivência com a sociedade.

No entanto, dentre diversos fatores motivacionais, Rubio (2000) diz que a família pode ser um dos fatores que pode ser considerado responsável pelo ingresso da criança no esporte. A família pode ser tanto fator facilitador como complicador para a permanência da prática esportiva.

Parece haver diferenças entre os estilos motivacionais de meninos e meninas. O estudo de Murcia, Gimeno e Coll (2007) verificou, em adolescentes de 12 a 16 anos praticantes de esportes, que as meninas tinham motivação mais autodeterminada à prática esportiva quando comparadas aos meninos.

Em relação ao abandono do futsal, há estudos que evidenciam que o fator para o afastamento da modalidade é a desmotivação. Hallal et. al. (2004) em um estudo feito, falam sobre o abandono do futsal com 140 adolescentes, onde um dos resultados foi a falta de apoio dos pais, que teve um percentual de 20%. O mesmo estudo, mostra que o abandono do futsal entre 15-17 anos foi pelo motivo de prejuízos nos estudos, falta de apoio do técnico e falta de patrocínio ou apoio financeiro.

Hoje em dia, os adolescentes tendem a conciliar esporte e escola de forma mais harmoniosa. Da mesma forma, o papel dos treinadores/professores deve ser

repensado, pois eles vêm sendo responsáveis por uma parcela grande em relação a desistência da prática do futsal de adolescentes.(HALLAL et al., 2004)

No entanto, muitos alunos ainda são “excluídos” dos esportes. Altmann (2002) discorre sobre a exclusão nos esportes e aponta que o gênero não é principal motivo de exclusão nas aulas de educação física e nos esportes. Em seu estudo, a autora observou que os meninos em média participam mais, tanto em número como em qualidade. Altmann (2002) sustenta que além acima do gênero, a exclusão de dá por falta de habilidade.

2.4.1 Motivação Intrínseca e Motivação Extrínseca

Machado (1995) diz que um dos objetivos de estudar Psicologia é fazer o estabelecimento de critérios iniciais de relação entre o psíquico e o meio ambiente. Assim, tem-se que a motivação dirigida pelo íntimo é conhecida como intrínseca e exteriormente como extrínseca. A motivação intrínseca é inerente ao objeto de aprendizagem, à matéria a ser aprendida, ao movimento a ser executado, não dependendo de elementos externos para atuar na aprendizagem. Aparece da satisfação inerente à própria atividade de aprender, está sempre presente e é eficiente. Dentro da ótica comportamental, a aprendizagem é por si só, reforçadora, de modo que a probabilidade da frequência deste aspecto aumentar é significativa.

A motivação extrínseca seria mais relativa à própria atividade da aprendizagem, não sendo o resultado do interesse, mas sim determinada, por exemplo, por fatores externos à própria matéria a ser aprendida, como no caso do salário para o trabalhador, “bicho” ou “mala branca” no futebol ou a nota na escola. Para que se possa ter um grau satisfatório de eficiência na aprendizagem é preciso de algum motivo (necessidade, desejo, interesse, impulso, curiosidade ou utilidade).

Segundo Galvão (2011, p. 104), em relação à Educação Física:

Deve estar relacionada com a motivação intrínseca, ou seja, os motivos que levam o indivíduo a realizar as atividades devem ser liberados de dentro para fora. Não existe uma prática consciente imposta por motivos extrínsecos. A conscientização surge da necessidade pessoal, interna de interferência da realidade.

Já Campos (1995) diz que a motivação humana pode ser relativa ao ambiente e às cognições, ou seja, regras ou conceitos, que são formados, registrados e utilizados pelos indivíduos a partir de sua integração com o meio.

No entanto, Vanek e Cratty (1990) dizem que há dois tipos de efeitos da motivação: um positivo e outro negativo. O efeito negativo é detectado quando a motivação se apresenta de forma não educativa, acarretando em perturbações à personalidade do indivíduo, causadas por castigos ou ameaças. Já os recursos que incentivam a potencialização do indivíduo, despertando-o para o crescimento através de elogios, palavras de apoio, são motivadores de efeito positivo.

Para Weinberg e Gould (2008) as pessoas com motivação intrínseca esforçam-se interiormente para serem competentes e autodeterminadas em sua busca por dominar a tarefa em questão.

3 MÉTODO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como de campo, que é onde acontecem os fatos e fenômenos (SANTOS, 2000). Em relação à sua natureza, está relacionada com uma pesquisa aplicada. Segundo Parra e Santos (1998) foi feita a partir dos objetivos que visam a sua utilização prática, onde busca ser mais imediatista.

Em relação à abordagem do problema o estudo caracterizou-se como quantitativo, onde como o próprio nome indica, quantifica opiniões, dados, nas formas de coleta de informações (OLIVEIRA, 1997).

Quanto aos objetivos, foi classificada como descritiva, pois tratou de um levantamento de características conhecidas, componentes do fato/fenômeno/problema (SANTOS, 2000).

Finalmente, em relação aos procedimentos técnicos, o estudo possui características descritivas do tipo levantamento. De acordo com Santos (2000) é a pesquisa que busca informação diretamente com um grupo de interesse a respeito dos dados que se deseja obter.

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

A seleção dos sujeitos foi de forma não aleatória intencional, no qual participaram deste estudo 138 alunos, sendo 70 do sexo masculino e 68 do sexo feminino do Colégio Catarinense, com idade entre 13 e 17 anos.

Participaram da pesquisa alunos do primeiro ano ou segundo ano do ensino médio que estavam matriculados na disciplina de Educação Física e que não praticavam futsal extracurricular. Foram excluídos do estudo alunos que não cursavam o primeiro ou segundo ano do ensino médio, os alunos que praticassem a modalidade extracurricular, os questionários que foram rasurados e os alunos onde os pais não assinaram o TCLE.

3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

O instrumento utilizado foi o questionário IMAAD (Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva), com objetivo de avaliar os motivos nos quais os adolescentes não praticam futsal.

Desenvolvido por Pereira e Vasconcelos-Raposo (1997), validado por Fernandes (2005) e adaptado para o presente estudo, o questionário é formado por 39 itens, iniciando com a afirmação “Eu não pratico futsal porque...”. É constituído por 5 fatores:

- A- Aversão desportiva/Insatisfação,
- B- Estética/Incompetência,
- C- Falta de Apoio/Condições,
- D- Desinteresse pelo esforço físico
- E- Falta de Tempo.

Cada item do questionário representa a um fator, apresentado abaixo:

Fator 1: 7, 8, 10, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 23

Fator 2: 26, 27, 28, 31, 33, 34, 36, 37

Fator 3: 2, 4, 5, 9, 15, 17, 32, 38

Fator 4: 1, 12, 24, 25, 35

Fator 5: 3, 6, 11

Dos 39 itens, cinco itens (14, 16, 29, 30, 39) foram excluídos das médias por serem considerados itens multifatoriais, no qual fizeram parte do questionário para uma análise de confirmação.

As respostas são dadas numa escala do tipo Likert, sendo o 1- “discordo plenamente”, 2- “discordo”, 3- “nem concordo nem discordo”, 4- “concordo” e 5- “concordo plenamente”.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Primeiramente ocorreu o contato com a Instituição de Ensino, explicando os objetivos da pesquisa. Após o acordo com a instituição, foi assinado a declaração de ciência e concordância entre as instituições.

Posteriormente, foram submetidos ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) os formulários. Após a aprovação do CEP da UNISUL, foram agendados os dias e locais para o envio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para posteriormente executar a aplicação do questionário com os alunos que não praticam futsal (extracurricular) do Colégio Catarinense.

Nos dias da coleta de dados os alunos foram orientados pelo pesquisador em relação ao preenchimento do questionário. Caso houvesse alguma dúvida, deveriam solicitar ao pesquisador.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram tabulados e armazenados em um banco de dados. Para analisar, apresentar e descrever os dados foi utilizado a estatística descritiva, por meio de valores de frequência absoluta e relativa, média, desvio padrão, mínimo e máximo, de acordo com o objetivo proposto. Para comparação entre gêneros (feminino e masculino) e série (1º e 2º ano) optou-se pelo teste U de Mann-Whitney, adequado para comparação de variáveis de características ordinais. Foi adotado um nível de significância de 95% ($p < 0,05$), sendo utilizado o pacote estatístico SPSS for Windows 13.0.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Segundo Fernandes (2005) o IMAAD é composto por 39 itens, onde devidamente agrupados, identificam cinco fatores: aversão desportiva/insatisfação, estética/incompetência, falta de apoio/condições, desinteresse pelo esforço físico e falta de tempo. O nível de importância de cada item é classificado em uma escala de Likert com valores entre 1 e 5 (discordo plenamente à concordo plenamente).

Conforme as tabelas abaixo (1 e 2) , foi identificado o perfil dos alunos com a distribuição dos alunos que não praticam futsal extracurricular informando o gênero, escolaridade e idade.

Tabela 1: Gênero e Série

Gênero	Série		Total
	1º ano	2º ano	
Feminino	40 (29,0%)	28 (20,3%)	68 (49,3%)
Masculino	38 (27,5%)	32 (23,2%)	70 (50,7%)
Total	78 (56,5%)	60 (43,5%)	138 (100,0%)

Fonte: Elaboração dos autores, 2012

Tabela 2: Gênero, série e idade.

Gênero	Série		Total
	1º ano	2º ano	
Feminino	14,7 ± 0,6 (13 – 16)	15,6 ± 0,7 (14 – 17)	14,9 ± 0,7 (13 – 17)
Masculino	14,8 ± 0,6 (14 – 16)	15,5 ± 0,7 (14 – 17)	15,2 ± 0,7 (14 – 17)
Total	14,7 ± 0,7 (13 – 16)	15,6 ± 0,7 (14 – 17)	15,1 ± 0,8 (13 – 17)

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Pôde-se perceber que a maioria dos alunos participantes do estudo está cursando o primeiro ano do ensino médio (78 alunos), sendo que no primeiro ano o número de meninas é superior em relação ao número de meninos, já no segundo ano ocorre o oposto, com o número maior de meninos em relação ao número de

meninas. No total de participantes, o número de meninas e meninos é similar (70 meninos e 68 meninas), tendo o gênero masculino dois participantes a mais.

Analisou-se também que a média de idade dos alunos de primeiro ano encontra-se na faixa de quatorze anos de idade e alunos do segundo ano a média de idade é de quinze anos, no entanto há um desvio padrão maior nos alunos de segundo ano.

Em um estudo realizado com adolescentes de ambos os gêneros, Murcia, Gimeno e Coll (2007) verificaram em adolescentes de 12 a 16 anos praticantes de esportes, que o gênero feminino apresentava motivação mais autodeterminada à prática esportiva quando comparado aos meninos.

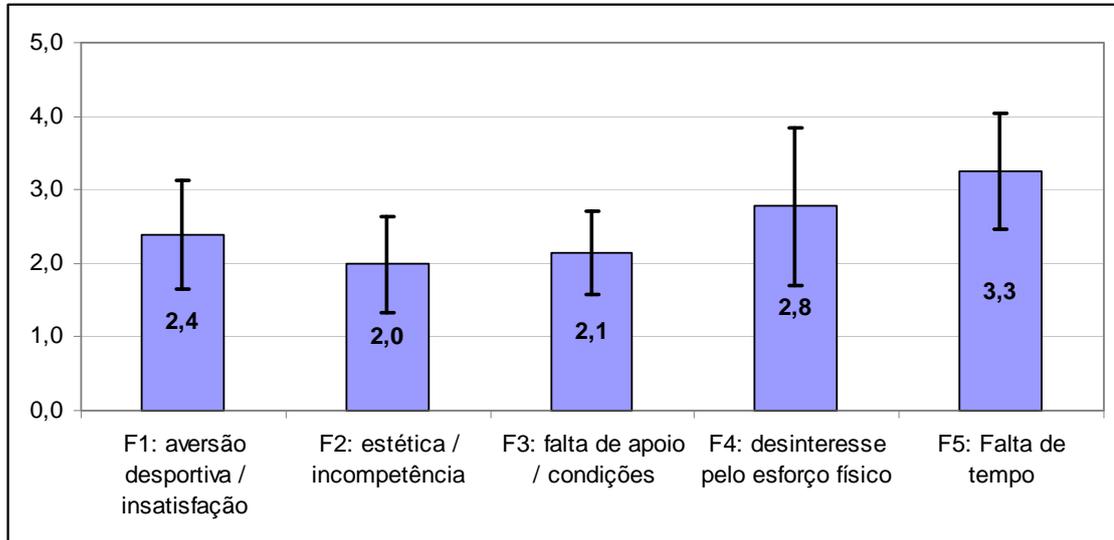
Altmann (1998) discorre sobre a exclusão nos esportes e, aponta características muito interessantes que revelam não ser o gênero o principal motivo de exclusão nas aulas de Educação Física e nos esportes. Em seu estudo, a autora observou que apesar dos meninos em média participarem dos jogos mais do que as meninas, tanto quantitativamente como qualitativamente, pode-se notar que meninas que tinham um nível de participação próximo ao dos meninos e vice-versa. A autora sustenta que, mais do que uma exclusão de gênero – ou ao menos além dela - existe uma exclusão por habilidade.

Em um estudo com adolescentes, Lippo (2010) revelou que o número de inatividade física foi bem superior para meninas. Em outro estudo realizado com estudantes, foram avaliados 1253 estudantes, sendo 547 do sexo masculino e 706 do sexo feminino e identificou-se que 671 estudantes foram classificados como muito sedentários, 501 como sedentários, totalizando 1172 indivíduos sedentários. O restante dos estudantes foram classificados de moderadamente ativos a ativos (RIVERA ET. ALL., 2010)

Darido (2004) comenta que a Educação Física deveria dispor de condições para que os alunos tivessem autonomia em relação à prática da atividade física, ou seja, após o período formal de aulas (atividades extracurriculares) os alunos deveriam manter uma prática de atividade física regular. O que é disposto no local da pesquisa, no entanto, percebe-se que o número de não aderência é muito alto.

A seguir, no gráfico 1, foram identificados os fatores motivacionais pelos quais adolescentes não praticam futsal extracurricular.

Gráfico 1: Fatores motivacionais de todos os indivíduos



Fonte: Elaboração do autores, 2012.

Os resultados alcançados com a amostra estudada, referente aos fatores motivacionais, apontam que o fator de maior predominância para a não prática do futsal extracurricular é a falta de tempo, destacando-se entre os outros fatores. Em seguida evidencia-se o desinteresse pelo esforço físico, no entanto foi o fator que houve uma maior variação como desvio padrão. Na sequência como os fatores pelos quais os alunos não praticam futsal extracurricular são aversão desportiva/insatisfação, falta de apoio/condições, que foi citado com pouca diferença entre o fator menos citado, no entanto com uma variação de desvio padrão maior que o último fator, que é o fator estética/incompetência.

Concordando com o resultado obtido neste estudo, em um estudo realizado com adultos, Bowles et al. (2002) evidenciaram que a “falta de tempo” é a barreira mais citada e, os autores acrescentaram ainda que esta barreira, pode ser resultado de uma falta de motivação.

Nahas (2010) também descreve que a razão mais apontada para a inatividade física é o fator falta de tempo, citando ainda outros fatores como: falta de informação sobre os benefícios e sobre como se exercitar, falta de instalações adequadas e convenientes e fadiga geral. Nahas (2010) faz a menção da falta de tempo onde muitas vezes trata-se de falta de prioridade ou falta de organização

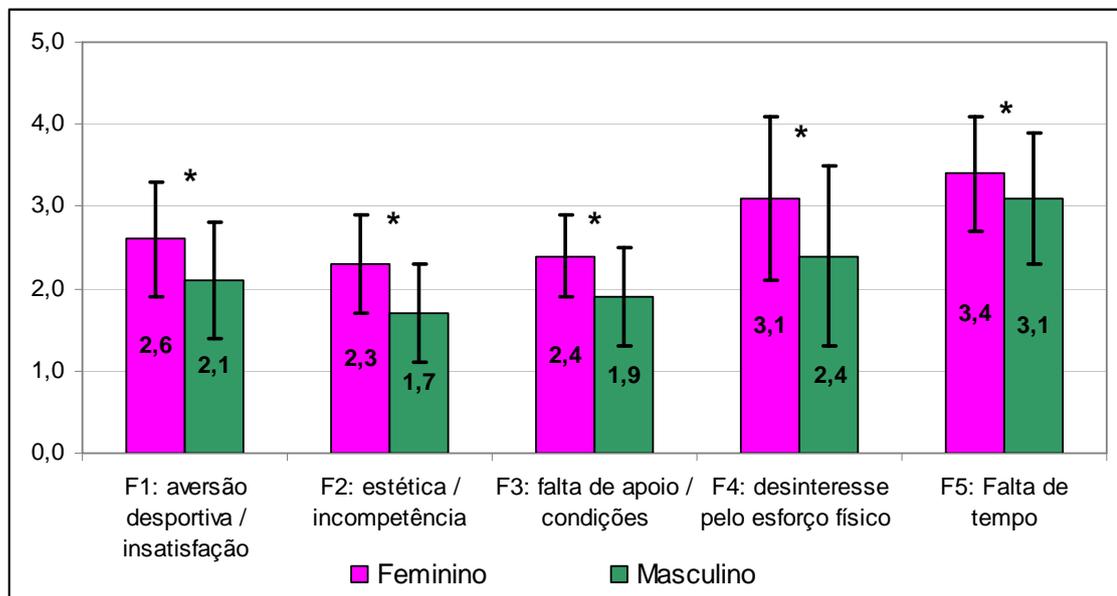
pessoal no uso do tempo. Para se tornar uma prioridade dentro da programação pessoal no uso do tempo, a prática precisa valer a pena e ser interessante.

Evidenciando diferentes motivos para a não prática de atividade física na escola, Priore(1998) analisou os motivos da não participação nas aulas de educação física com adolescentes estudantes de 12 a 18 anos. Os principais motivos foram a falta de disposição do responsável pela aula e/ou da escola em integrá-los com o conteúdo da prática esportiva e com os demais colegas.

Segundo Veigas (2009), em seu estudo realizado com 182 alunos, os principais itens respondidos pelos alunos que não praticam atividade física foram: os horários disponíveis na instituição não são adequados, falta de iniciativa por parte da autarquia e tem outras coisas a fazer. No mesmo estudo realizado com adolescentes que praticam atividade física os itens menos importantes para a prática foram: ser conhecido, ter a sensação de ser importante e pretexto para sair de casa.

No gráfico abaixo, foram identificados os fatores motivacionais pelos quais adolescentes do sexo masculino e feminino não praticam futsal extracurricular.

Gráfico 2— Fatores motivacionais do gênero masculino e feminino



Onde: * diferença significativa pelo teste U de Mann-Whitney ($p = 0,00; 0,00; 0,00; 0,00; 0,02$, respectivamente)

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Observou-se que as meninas obtiveram índices com um grau significativo em todos os fatores e, tanto para os meninos quanto para meninas o fator de maior

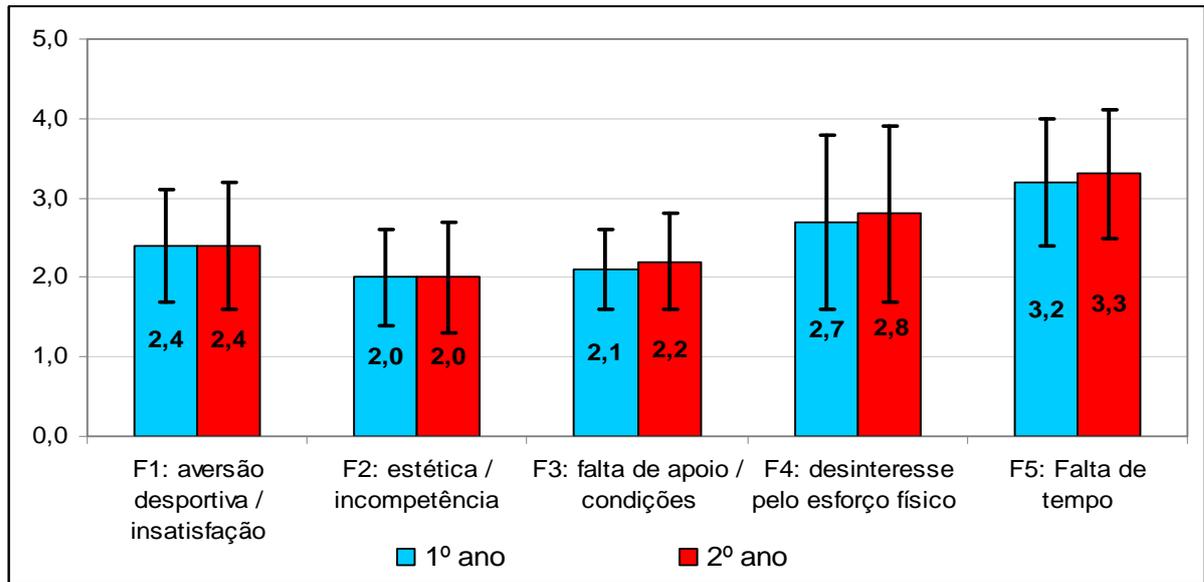
importância no qual os adolescentes não praticam futsal extracurricular foi a falta de tempo, seguido pelo desinteresse pelo esforço físico, aversão desportiva/insatisfação, estética/incompetência com uma diferença de apenas 0,1% para as meninas e 0,2% para os meninos do último fator de menor importância, estética/incompetência, no entanto com uma variação de desvio padrão menor. Analisou-se também que o fator que houve maior diferença entre os meninos e as meninas foi o desinteresse pelo esforço físico, onde as meninas obtiveram a diferença maior.

Não estando totalmente de acordo, apesar de ter uma diferença no fator aversão desportiva/insatisfação entre os sexos, na pesquisa de Veigas (2009) em comparação aos gêneros, verificou uma diferença significativa no fator aversão desportiva/insatisfação de 0,21 na média.

No mesmo estudo realizado com outro questionário, o Questionário de Motivação para Atividades Desportivas (QMAD), observou-se uma diferença significativa em comparação entre os gêneros nos fatores motivacionais para a prática de atividade desportivas nos alunos entre 9 e 18 anos que praticam atividade física, onde os rapazes mostraram maior importância do que as meninas para os fatores: Realização/Estatuto havendo uma diferença significativa de 0,46 na média e no fator Divertimento com diferença de 0,27 na média.

No gráfico 3 ilustrado abaixo, foram identificados os diferentes fatores motivacionais nos quais os alunos do Colégio Catarinense do 1º e 2º ano não praticam futsal extracurricular.

Gráfico 3— Fatores motivacionais dos alunos do 1º e 2º ano



Fonte: Elaboração do autor, 2012.

Analisando o gráfico pôde-se identificar que não houve diferenças significativas entre os fatores motivacionais para a não prática do futsal extra curricular entre os alunos do primeiro ano e segundo ano do ensino médio. Observou-se que, tanto para o primeiro ano quanto para o segundo ano o fator de maior importância para a não pratica do futsal extracurricular foi a falta de tempo, seguida pelo desinteresse pelo esforço físico, aversão desportiva/insatisfação, falta de apoio/condições e não diferente dos outros gráficos o resultado de menor importância foi a estética/competência.

5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Diante de um estudo elaborado com a temática de motivação, que pode ser considerado um processo psicológico de muita complexidade ainda mais em um estudo com adolescentes, pois nessa fase o indivíduo passa por muitas mudanças, inclusive nos seus hábitos, percebeu-se que existem diferentes fatores que podem ter influência direta no nível de atividade física e na de qualidade de vida futura.

Foi verificado no estudo o perfil dos alunos, que foram adolescentes de ambos os gêneros (masculino e feminino) com idade entre 13 e 17 anos que não praticam futsal extracurricular.

Sendo assim, diante do estudo realizado, onde o objetivo foi investigar os motivos pelos quais os adolescentes não praticam futsal extracurricular, identificou-se através da média de respostas da amostra, onde verificou que o principal fator foi a “falta de tempo”, seguido pelo “desinteresse pelo esforço físico”. O fator menos importante respondido pelos adolescentes foi “estética/incompetência”.

Com relação aos fatores motivacionais nos quais meninos e meninas não praticam futsal extracurricular, tanto os meninos quanto as meninas apresentaram o mesmo fator, a “falta de tempo” como principal fator por não praticar futsal. Ambos apresentaram também como fator menos importante “estética/incompetência”.

Comparando os resultados entre os meninos e meninas, foi possível concluir que houve uma diferença significativa em todos os fatores, no entanto, o fator que evidencia maior diferença foi o “desinteresse pelo esforço físico” e o que houve menor diferença foi a “falta de tempo”.

Ao identificar os motivos pelos quais os adolescentes não praticam futsal extracurricular e comparado entre os alunos do 1º e 2º ano do ensino médio, pôde-se concluir que a “falta de tempo” é o principal fator motivacional para ambos, e a menor importância para a não prática do futsal extracurricular foi o fator estética. Comparando os resultados dos alunos de primeiro e segundo ano do ensino médio, não houve diferença significativa nos resultados. Este resultado pode ser justificado devido a similaridade da faixa etária da amostra.

Um ponto importante a se destacar é que todos os indivíduos não fazem nenhuma atividade física extracurricular, apenas nas aulas de educação física, pois os alunos que realizam qualquer outra atividade física extracurricular são

dispensados da disciplina de educação física, o que pode considerar como sujeitos inativos fisicamente.

Pode ser observado que o fator de maior predominância para a não prática do futsal extracurricular é a falta de tempo. Neste sentido, este fator pode estar relacionado a outros fatores como desorganização de horários ou até mesmo estar ligado com prioridades de cada indivíduo, o que pode gerar novas investigações sobre esta questão. Os resultados foram apresentados em forma de tabelas e gráficos aos sujeitos da pesquisa e a instituição, que evidenciaram a necessidade de se investigar os fatores relacionados ao fator falta de tempo.

Cabe ressaltar algumas dificuldades no desenvolvimento do estudo. Uma das dificuldades foi em relação à devolutiva dos termos de consentimento livre e esclarecido que foi enviado aos pais. Outra dificuldade foi ter realizado a pesquisa na disciplina de educação física, onde foi realizado em locais impróprios e alguns questionários foram eliminados da pesquisa por rasura, campo não preenchido ou por item preenchido em duas ou mais respostas. Outra dificuldade também foi com relação a poucos estudos publicados com esta mesma temática, o que dificultou nas discussões de resultados.

Evidencia-se que os resultados deste estudo podem servir como fonte de dados para discussão e realização de novas pesquisas, pois o número de estudos científicos em relação à “fatores motivacionais para a não prática de atividade física” é muito escasso. Desta forma sugere-se novos estudos com um maior número de adolescentes para compor a amostra, em diferentes cidades, e em diferentes modalidades.

REFERÊNCIAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL M. **Adolescência normal, um enfoque psicanalítico**. Porto Alegre: Arte Medicas, 1981.

AGUIAR, J.S.; DUARTE, É..Educação inclusiva: um estudo na área da educação física.Marília: **Revista Brasileira de Educação Especial**. 2005.

ALTMANN, H. Exclusão nos esportes sob um enfoque de gênero. **MotusCorporis**. Rio de Janeiro, v.9, n.1, p. 9-20, maio 2002.

ALVES, S.S. et al.;Avaliação de atividade física, estado nutricional e condição social em adolescentes. **Folha Médica** p. 26-33, 2000.

AZEVEDO M.R.; ARAÚJO C.L.; SILVA M.C.; HALLAL P.C..Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study.**Revista da Saúde Pública**. v.41, n.1, p.69-75, 2007.

BARROS, R., COATES, V; FRANÇOSO, L.A.; BEZNOS, G.W. **Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física**.Medicina do adolescente. São Paulo: Sarvier, 1993

BARROSO,M.L.C. **Validação do ParticipationMotivationQuestionnaireAdaptado para Determinar Motivos de Prática Esportiva de Adultos Jovens Brasileiros**. Dissertação p.130. Florianópolis: UDESC, 2007.

BETTI, M.. **Educação Física e Sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.

BOWLES, H.R. et al.The association between physical activity behavior and commonly reported barriers in a worksite population. **Research Quartely for exercise and sport**, v.73, n.4, p.464-470, 2002.

CAETANO, A. ; COSTA, A. R. ; PIRES, G. . **Corpo na Educação Física Escolar: Uma visão Crítico-Reflexiva a partir da Indústria Cultural**, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: SABERES DOCENTES E COTIDIANO EDUCACIONAL, Caraguatatuba,2009.

CAMPOS, L.F.L. **Introdução à Psicologia Experimental e ao comportamentalismo**, 1995

CESCHINI, F.L. et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais.**Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, vol.85, n.4, p. 301-306, 2009.

CHAUVIER, R.. **Motivação, Níveis de Aspiração e Atividades Física**. Manual do Educador Esportivo. Ciências Humanas Aplicadas ao Desporto. vol. 2. Dina Livro: Lisboa, p. 173-182, 1989.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. **CBF**. Disponível em: <<http://www.cbf.com.br/>>. Acesso em: 13 jun. 2012.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL FEMININO. **Futsal Feminino**. Disponível em: <<http://www.futsaldobrasil.com.br/2009/cbfs/origem.php>>. Acesso em: 4 dez. 2011.

CONFED – Conselho Federal e Regionais de Educação Física, - nº 34. p. 29, 2009.

COLE M; COLE, S. **O desenvolvimento da Criança e do Adolescente**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

DARIDO, S.C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, Rio Claro-SP, vol.18, n. 1, p.61-80, mar. 2004.

DARIDO, S. C.; SOUZA JÚNIOR, O. M.. **A prática do futebol feminino no ensino fundamental**. Motriz, Rio Claro, v. 8, n.1, p. 1-8, 2002.

DESCHAMPS, S. R; DOMINGUES FILHO, L. A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 12, p.27-32, 2005.

FARIA JR, A.G. Futebol, questões de gênero e co-educação: algumas considerações didáticas sob enfoque multicultural. **Revista de Campo**, São Paulo, v. 2, n. 12, p. 17-39, dez. 1995.

FEDERAÇÃO CATARINENSE DE FUTEBOL DE SALÃO. **Histórico do Futsal**. Disponível em: <<http://futsalsc.com.br/Federacao/secao.php?id=2>>. Acesso em: 4 dez. 2011.

FERNANDES, H.M. Análise factorial do IMAAD numa população adulta. **Psychologica**, v. 38, p.307-320, 2005.

FERREIRA, V.. **Educação Física Escolar: Desenvolvendo Habilidades**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia. Saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREITAS, R.W.J.F. et al. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE, Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, vol. 63, n.3, p. 410-415, 2010.

GALVÃO, Z. **Educação Física Escolar: Transformação pelo movimento**. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/01n2/1_2_Zenaide.pdf>. Acesso em: 06 out. 2011.

GOMEZ, S. S; COIMBRA, D. R; GARCIA, F. G; MIRANDA, R; BARRA FILHO, M. Análise da Produção Científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no Exterior.

Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. v. 2, n. 1, p.25-40, 2007.

HALLAL, P.C. et al. Fatores Intervenientes Asociados ao Abandono do Futsal em Adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 3, p.27-32, set. 2004.

HALLAL P.C. et al.; Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Caderno da Saúde Pública**, vol. 22, n.6, p 1277-1287, 2006.

JUZWIAK, C.R; PASCHOAL, V.C.P.; LOPEZ F.A. Nutrição e atividade física. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, Disponível em: <http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S349/port_print.htm#1>. Acesso em: 15 maio 2012.

KNIJNIK, J. D; GREGUOL, M; SANTOS, S. S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono de prática esportiva entre crianças e 137 adolescentes. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 19, n. 1, p.7-13, 2001.

LAZZOLI, J.K. et al. Posição Oficial da SBME. Atividade Física e Saúde na Infância e Adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**.vol.4, 107-109, 1998.

LDB – Lei de Diretrizes e Bases – lei nº 9394 de 20 de Setembro de 1996.

LIPPO, B.R.S. et al. Fatores determinantes de inatividade física em adolescentes de área urbana. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, vol.86, n.6, p. 520-524. 2010

LÔMEU, L.M. **Histórico do Futsal**. Disponível em: <http://www.educacaofisica.org/joomla/index.php?Itemid=2&id=113&option=com_content&task=view>. Acesso em: 06 out. 2011

LOURO G.L; NECKEL, J.F; GOELLNER, S.V. (orgs). **Corpo, gênero, e sexualidade**: um debate contemporânea na educação. Petrópolis, Rio de Janeiro, Vozes p. 09-83, 2003.

MACHADO, A.A. **Psicologia do Esporte**: Temas Emergentes I. Jundiaí: Ápice, 1997.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte**: Temas Emergentes I. Jundiaí: Ápice, 1995.

MARANI, F.; OLIVEIRA, A.R.; GUEDES, D.P. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. 2006; 14(4): 63-70.

MELO, R.S. **Perspectiva e dificuldades do futsal feminino**. Disponível em: <<http://www.rogeriomelo.com/Artigo%208.htm>>. Acesso em: 14 maio 2012.

MURCIA, J. A. M; GIMENO, E. C; COLL, D. G. Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de La autodeterminación. **Apuntes de Psicología**, v. 25, n. 1, p.35-51, 2007.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 5. ed. Florianópolis: Shape, 2010.

OEHLSCHLAEGER, M.H et. al. Sedentarismo: prevalência e fatores associados em adolescentes de área urbana. **Cadernos de Saúde Pública**, vol.38, n.2, p.157-63, 2004.

OLIVEIRA, S.L..**Tratado de Metodologia Científica: Projetos de Pesquisa, TGI,TCC, Monografias, Dissertações e Teses**. São Paulo: Pioneira, 1997.

PARRA FILHO, D.; SANTOS, J.A. **Metodologia Científica**. 2ª ed. São Paulo: Futura, 1998.

PCNs – Parâmetros Curriculares Nacionais – 1998.

PEREIRA, F.M. et. al. **A prática de educação física nas escolas técnicas federais**. Pelotas, 1983

PIERON, M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 3, n.1, p. 10-17, 2004.

PIMENTA, T.; HONORATO, T.. Esporte moderno e mediação pedagógica nas aulas de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 4, dez, 2010.

PRIORE, S.E. **Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores de estado nutricional**. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina, São Paulo, 1998

RIVERA, I.R. et al. Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, vol.95, n.2, p. 159-165, 2010

ROSOLEN M. **Futsal Feminino: A motivação para o esporte em atletas universitárias de futsal feminino**. Disponível em http://www.futsalbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd_artigo=143 - publicado em 10/11/2006. Acesso em: 5 janeiro 2012

SAMULSKI, D.M. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Manole, p.104, 2005.

SANTANA, W.C.; REIS, H.H.B.. Perfil do processo de iniciação ao futsal de jogadores juvenis Paranaenses. **Motriz**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p.181-187, 2007.

SANTOS, A.R.D. **Metodologia Científica: a construção do conhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Dp&a, 2000.

SANTOS M.S; HINO A.A; REIS R.S; RODRIGUEZ A.C.R. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v.13, p. 94-104, 2010

SILVA, D.A.P.; MACHINSKI, P.R.. Futsal Masculino e Feminino: A Comparação Motivacional no Município Rebouças-PR. **Cinergis**, Rebouças, v. 11, n. 1, p.1-10, jul. 2010.

SILVA, R. C. R; MALINA, R.M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, vol. 16, n. 4, p. 1091-97, 2000

SILVA, M.M.R.; SANTOS, H.P.. **Cruzando Fronteiras “um olhar sobre gênero e o futsal na escola em Catalão”**. Londrina, 25 jun. 2010.

SOARES, L.; RITTO, C.. **Pesquisa do IBGE confirma que obesidade é epidemia no Brasil**: Mantido o ritmo de crescimento do número de pessoas acima do peso, em dez anos o país terá se igualado aos Estados Unidos. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/noticia/saude/pesquisa-do-ibge-mostra-que-obesidade-e-epidemia-no-brasil>>. Acesso em: 10 nov. 2011.

TEMPORÃO, J.G. **Saúde do escolar: Resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE-2009)** Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=33735&janela=1>. Acesso em: 01 nov. 2011

THOMAS, A. **Esporte: Introdução à Psicologia**. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1983.

TOURINHO, F.H.; TOURINHO L.S.P.R. Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais. **Revista Paulista de Educação Física**, vol. 12, p. 71-84, 1998

TUBINO, M. **As Teorias da Educação Física e do Esporte: uma abordagem epistemológica**. São Paulo: Editora Manole, 2002.

VANEK, M; CRATTY, B.J. **Psychologie sportive competition**. Paris: EditionsUniversitaires, 1990.

VEIGAS, J.et al. Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. **O Portal Dos Psicólogos**, Vila Real, p.1-26, 15 out. 2009.

WEINBERG S. R.; GOULD D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Editora Artemed, 2008.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**, ed. 2. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ANEXOS