

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DO SURF NA
CIDADE DE IMBITUBA – SC**

**MOTIVATIONAL FACTORS THAT INFLUENCE SURF PRACTICE IN THE CITY
OF IMBITUBA - SC**

Guilherme Souza Bonomo¹

Romulo Luiz da Graça^{II}

RESUMO: O Surf é um esporte que tem se desenvolvido muito nos últimos tempos e através dos meios de comunicação tem influenciado milhões de praticantes em todo mundo. Essa modalidade é considerada um esporte radical e de performance. Sabendo disso, é essencial que os seus praticantes estejam sempre motivados. Com isso, essa pesquisa teve como principal objetivo verificar os fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem o surf. O método usado no estudo foi de caráter descritivo-comparativo, com abordagem quantitativa e transversal. O estudo foi realizado com participantes, em sua maioria, do sexo masculino e com idades entre 18 a 30 anos que praticam o surf há mais de 2 anos. Os surfistas entrevistados da cidade de Imbituba são motivados intrinsecamente, ou seja, praticam a modalidade em busca de auto realização, bem-estar físico e psicológico, procuram vivenciar experiências empolgantes e aproveitam desse esporte para recarregar suas energias.

Palavras-chave: Surf. Motivação intrínseca. Motivação Extrínseca.

ABSTRACT: Surfing is a sport that has developed a lot in recent times and through the media has influenced millions of practitioners worldwide. This sport is considered a radical and performance sport. Knowing this, it is essential that your practitioners are always motivated. With that, this research had as main objective to verify the motivational factors that lead people to practice surfing. The method used in the study was descriptive-comparative, with a quantitative and transversal approach. The study was conducted with participants, mostly male and aged between 18 and 30 years who have been surfing for more than 2 years. The surfers interviewed in the city of Imbituba are intrinsically motivated, that is, they practice the sport in search of self-realization, physical and psychological well-being, try to live exciting experiences and take advantage of this sport to recharge their energies.

Keywords: Surf. Intrinsic Motivation. Extrinsic Motivation.

¹ Acadêmico do curso Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail:.

^{II} Mestre em Educação – Universidade do Sul de Santa Catarina. Professor Horista na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

1 INTRODUÇÃO

O surf, como é hoje em dia conhecido, teve a sua origem por volta do século XI, sendo uma invenção polinésia, com o seu desenvolvimento nas ilhas havaianas, o capitão inglês James Cook, que deu início à colonização europeia das ilhas do Pacífico, chegou ao Havaí em 1778 e viu um homem a apanhar uma onda, em cima de uma prancha, sendo o primeiro europeu a presenciar e a escrever sobre surf. (WARSHAW, 2003)

Já os estudos de Kampion e Brown (1998) sugerem que o surf teve sua origem em mares peruanos, onde a população nativa, voltavam de suas pescarias com uma “carona” nas ondas, numa embarcação semelhante a canoa, denominada caballitos de totoro.

No início do século XIX, os missionários europeus praticamente extinguiram o surf, porque o consideravam imoral face aos desígnios da igreja, já que durante a sua prática os nativos andavam seminus, e porque este, pelo seu carácter lúdico, representava a ociosidade e a liberdade. (KAMPION, 1998)

Os primeiros rumores do surf no Brasil podem ser identificados em meados dos anos 30, quando uma dupla de jovens de Santos, no litoral paulista, faz espontaneamente algumas iniciativas na confecção e uso das “tábuas havaianas”, como eram então conhecidas as pranchas de surf. (GUTENBERG, 1989) No entanto, este foi um movimento que não repercutiu nem se irradiou e seus efeitos se encerram ali mesmo. Foi somente alguns anos depois, entre o fim dos anos 1950 e início dos anos 1960, no Rio de Janeiro, que a tal prática começaria a formar, efetivamente, um campo esportivo. Nessa época, teriam os primeiros e tímidos vestígios da presença dessa prática nas praias cariocas.

A gênese do surf no Brasil, portanto, encontra-se no Rio de Janeiro, que foi onde a prática ganhou popularidade, gerou um mercado ao seu redor e finalmente, consolidou uma rede de atores que, dali em diante, adotariam o esporte como estilo de vida e marco formador de suas identidades.

As pesquisas relatam que a relação dos surfistas com o espaço da prática (praia e mar) representa a liberdade, a construção de elos com o natural, o culto ao lúdico, etc. Por outro lado, como sugerem Bandeira e Rúbio (2011), a sintonia do surfista com o mar e certo domínio sobre ele, significa a cumplicidade do homem com a natureza, o privilégio de tornar-se surfista, ou seja, possibilidades de corpos corajosos e hábeis.

Estudos confirmam que sobre a qualidade de vida a imagem que o surfista representa é de indivíduos com hábitos saudáveis e boa qualidade de vida, verificado no estudo de

Fleishmann et al (2011) sobre os benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática do surf.

O surf é um esporte de dificuldade elevada, tanto no nível amador quanto no profissional, sendo a sua prática pouco incentivada, o que, muitas vezes, desmotiva seus praticantes. No âmbito da atividade física e do esporte, a motivação é produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que determina a eleição de uma modalidade física ou esportiva; é a intensidade da prática dessa modalidade que determinará o rendimento nesse esporte (ESCARTÍ e CERVELLÓ, 1994).

Essa ação é tida como causa de um motivo, um impulso e/ou uma intenção, que leva um indivíduo a agir de determinada forma. (MAGILL, 1984) Quando a satisfação do sujeito é inerente ao objetivo de aprendizagem, na dependente de elementos externos, nomeia-se motivação intrínseca. Por conseguinte, a extrínseca está relacionada ao determinismo que envolve a aprendizagem, ganho de medalhas, salários e interação social (SAMULSKI, 2002).

A motivação nasce das necessidades humanas e não das coisas que satisfazem estas necessidades. A questão que se segue é como uma pessoa pode motivar a outra. A resposta é que não pode. Aquilo que se faz em um lugar de motivar é satisfazer ou contra satisfazer às necessidades de outra pessoa, pois ao satisfazer tem-se como efeito à diminuição da tensão da necessidade através da elevação do nível de satisfação.

A motivação é intrínseca quando a própria atividade fornece a recompensa, isto é, o indivíduo sente-se impulsionado à execução de uma tarefa, estimulado pelos aspectos inerentes à mesma. Sente-se, assim, competente e autodeterminado por vivenciar o interesse e prazer, além de perceber que a causa de seu próprio comportamento é interna. (DECI e RYAN, 1985)

Por outro lado, a motivação extrínseca apresenta-se como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa ou atividade, como para a obtenção de recompensas materiais ou sociais, de reconhecimento, objetivando atender aos comandos ou pressões de outras pessoas para demonstrar competências e habilidades (AMABILE et al., 1994).

Os estudos sobre a motivação no esporte são essenciais para descobrir quais são os fatores determinantes que levam a prática da modalidade, tendo em vista a importância do estudo, levantar esses dados podem contribuir para auxiliar os profissionais de Educação Física a trabalharem com o psicológico dos praticantes levando a não desistência da prática. Justifica-se então identificar os fatores motivacionais que influenciam a prática do surf.

O objetivo geral deste estudo é verificar os fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem o surf. Como objetivos específicos, destacam-se: verificar a faixa etária predominante dos praticantes de surf na região onde se dá a pesquisa, detectar informações relevantes sobre a motivação dos praticantes de surf na cidade de Imbituba – SC e ainda identificar qual o grau de motivação para a prática do surf.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como pesquisa de campo, realizada através da aplicação de um questionário, que busca apurar os fatores motivacionais para a prática do esporte. O caráter da pesquisa é descritivo-comparativo, e a abordagem é quantitativa e transversal.

A população estudada é constituída por praticantes de surf, da cidade de Imbituba – SC. A amostra contou com 23 surfistas selecionados através de conveniência não probabilística. Como critério de inclusão, o participante deve praticar surf a pelo menos 3 meses e ter idade superior a 18 anos e ainda ter autorização via termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O critério de exclusão foi não atender os critérios de inclusão e/ou desistência após a realização do questionário.

O questionário foi dividido em duas partes, primeiramente, procurou-se investigar dados gerais sobre os surfistas para, em seguida, analisar os fatores motivacionais. O primeiro questionário foi composto por 6 perguntas de múltipla escolha. O segundo foi o Inventário adaptado de Motivação à Prática Regular de Atividade Física - IMPRAF-54 (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006), o qual procura investigar a motivação esportiva dos participantes.

Foi utilizado a plataforma digital “Google Forms”, para o desenvolvimento do questionário, e os aplicativos de mensagens Whatsapp e Instagram para divulgar e encaminhar o link do questionário para as pessoas. Antes de responder, um texto explicativo deixava os voluntários cientes de que se tratava de uma pesquisa para TCC, com a identificação do autor e orientador, assim como a instituição de ensino. Sendo assim, com os devidos esclarecimentos, cada indivíduo de forma espontânea, aceitou em prosseguir com o questionário.

A metodologia de questionário online é considerada de baixo risco, apesar disto, existe a possibilidade de ocorrer constrangimento ao responder o questionário e alterações na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante.

A coleta dos dados foi iniciada com a aplicação dos questionários, entre setembro e novembro de 2020.

3 RESULTADOS

Os desportistas, assim como qualquer outra pessoa, precisam de um impulso motivacional seja qual for sua atividade, desde acordar, praticar determinado esporte. Segundo Williams (1991), um desportista insatisfeito com o seu nível de execução, com falta de motivação para melhorar, poderá experimentar sentimentos de auto satisfação como reforçadores positivos quando o feedback subsequente indicar melhora.

No desfecho a seguir será mostrado os resultados da pesquisa feita com 23 surfistas da região de Imbituba, com intuito de saber quais os fatores que mais motivaram a prática desse esporte, no qual aqui foi o surf. Sabendo desses princípios, podemos analisar o tipo de surfista e classificá-los como um esportista motivado intrinsecamente e extrinsecamente.

Tabela 1: Perfil dos participantes

Participante	Sexo	Idade	Escolaridade	Estado Civil	Tempo de prática de Surf	É atleta de Surf
P1	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Superior Incompleto.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P2	Masculino.	De 31 a 40 anos.	Ensino Fundamental Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Sim
P3	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Médio Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P4	Masculino.	De 31 a 40 anos.	Ensino Superior Incompleto.	Casado.	Mais de 2 anos.	Não
P5	Masculino.	De 31 a 40 anos.	Ensino Superior Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P6	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Fundamental Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Sim
P7	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Médio Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P8	Masculino.	De 41 a 60 anos.	Ensino Fundamental Completo.	Casado.	Mais de 2 anos.	Não
P9	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Médio Completo.	União Estável.	De 1 a 2 anos.	Não
P10	Masculino.	De 41 a 60 anos.	Ensino Superior Completo.	União Estável.	Mais de 2 anos.	Sim
P11	Feminino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Superior Incompleto.	Solteiro.	Menos de 6 meses.	Não
P12	Feminino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Superior Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P13	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Superior Incompleto.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P14	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Superior Incompleto.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P15	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Médio Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P16	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Médio Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P17	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Médio Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P18	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Superior Incompleto.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P19	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Médio Completo.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P20	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Superior Incompleto.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P21	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Superior Incompleto.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não
P22	Masculino.	De 18 a 30 anos.	Ensino Superior Incompleto.	Solteiro.	Mais de 2 anos.	Não

Fonte: Autoria própria, 2020.

Através dos dados da tabela, verifica-se que os participantes da pesquisa são, em sua maioria, do sexo masculino, com idades entre 18 a 30 anos, ensino superior incompleto, solteiros e praticam o surf há mais de 2 anos.

O surf, atualmente, ganha praticantes de diferentes idades. Não foram encontrados estudos que abordassem a influência da idade na prática do surf, como acontece em outros esportes, como, por exemplo, o basquete. Uma pesquisa realizada com jovens atletas de basquete encontrou que a motivação não sofre interferência da idade (OLIVEIRA *et al.*, 2011).

Os resultados foram analisados a fim de verificar a motivação através de níveis de correspondência nos praticantes de surf da cidade de Imbituba – SC. A partir dos dados coletados, tornou-se possível elaborar o seguinte quadro, a fim de mostrar percentualmente os fatores motivacionais:

Quadro 1 – Nível de correspondência motivacional dos surfistas:

Fatores motivacionais	Corresponde nada	Corresponde pouco	Corresponde medianamente	Corresponde muito	Total
Prazer em vivenciar experiências empolgantes	0%	9,1%	4,5%	86,4%	100%
Melhorar as capacidades técnicas	0%	22,7%	22,7%	54,5%	100%
Estar com os amigos	4,5%	22,7%	4,5%	68,2%	100%
Manter a forma	13,6%	18,2%	18,2%	50%	100%
Ter emoções fortes	0%	13,6%	9,1%	77,3%	100%
Influência da família ou de amigos	18,2%	18,2%	18,2%	45,5%	100%
Ter alguma coisa pra fazer	18,2%	9,1%	27,3%	45,5%	100%
Prazer em realizar movimentos difíceis	9,1%	18,2%	4,5%	68,2%	100%
Porque eu devo praticar surf regularmente	22,7%	13,6%	13,6%	50%	100%
Recarregar as energias	0%	0%	4,5%	95,5%	100%
Fazer novas amizades	9,1%	18,2%	45,5%	27,3%	100%
Para competir	22,7%	54,5%	13,5%	9,1%	100%
Ser conhecido	63,6%	18,2%	4,5%	13,6%	100%
Trabalhar em equipe	40,9%	22,7%	9,1%	27,3%	100%
Receber prêmios	72,7%	18,2%	0%	9,1%	100%
Pretexto para sair de casa	45,5%	22,7%	9,1%	22,7%	100%
Ter a sensação de ser importante	63,6%	22,7%	9,1%	4,5%	100%
Porque as pessoas com quem convivo acham que é importante estar em forma	40,9%	27,3%	18,2%	13,6%	100%

Fonte: Autoria própria, 2020.

De acordo com a Tabela 2 dividiremos os fatores motivacionais em quatro grupos à luz das correspondências pelo grau de motivação mais citado.

- a) **Corresponde muito:** Prazer em vivenciar experiências empolgantes; melhorar as capacidades

técnicas; estar com os amigos; manter a forma; ter emoções fortes; influência da família ou de amigos; ter alguma coisa pra fazer; prazer em realizar movimentos difíceis; porque eu devo praticar surf regularmente.

No item a) encontram-se as perguntas destacadas na tabela no grau “corresponde muito”, deste modo, todos esses itens seguem uma mesma linha de raciocínio.

O ser humano responde a estímulos e regula os seus comportamentos em função das suas motivações, paixões e interesses. De acordo com o quadro 1, *vivenciar experiências empolgantes* que foi uma das maiores motivações do público pesquisado, resgata esse interesse e essa paixão por vivenciar momentos memoráveis.

Segundo Samulski (2002), a motivação pode ser definida como a totalidade daqueles fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo.

Melhorar as capacidades técnicas e realizar movimentos difíceis necessitam de um longo período de aperfeiçoamento da habilidade e conseqüentemente requer um grande índice de entusiasmo no esporte e a progressão dos movimentos resultam em uma motivação do tipo intrínseca. Na visão de D’elia (2010) cada esporte desenvolve adaptações posturais específicas, ou seja, o treinamento específico tanto para os mais condicionados quanto para os menos condicionados, promove a evolução das habilidades envolvidas utilizando informações sensoriais de acordo com o tipo de modalidade.

Colaborando com essa ideia, Vallerand (2003) diz que a paixão pode ser definida como um desejo ou força em direção a algo que o indivíduo gosta e acredita ser importante, razão pela qual o indivíduo investe seu tempo e energia na realização deles.

Alguns estudos sobre o surf referem que a motivação dos atletas se prende com a procura do risco e emoções fortes atingidas através da velocidade, aceleração, mudança de direção ou exposição a situações perigosas. (FARMER,1992 apud ANTÓNIO. 2004)

O organismo em seu estado normal, procura a sua própria realização, a auto regulação e a independência do controle externo. Quando consigo criar um fluido amniótico psicológico surge movimento para frente, de natureza construtiva. O substrato de toda motivação é a tendência do organismo à auto realização. (ROGERS, 1983. p. 41)

É corriqueiro ver os praticantes de surf quando saem de dentro do mar depois de uma “surfada” terem uma expressão facial de felicidade, com “sorriso de orelha a orelha”. Como muitos outros esportes que estão em contato com a natureza, o surf é considerado uma modalidade que está em total sintonia com os seus elementos naturais, despertando nos praticantes, uma sensibilidade incomum para as causas ecológicas e para o bem-estar com a própria vida e com o que os rodeiam.

Para Lorch (1980), surfistas percorrem caminhos para alcançar as belas praias, com intuito de descobrir novas ondas, com menor crowd, proporcionando em particular o contato com o mar que provoca tantas emoções e boas sensações.

A ligação à natureza, e conseqüente origem da felicidade do surf pode ser sentida ao longo de todo o ciclo de vida humano. Surfistas em todo mundo com mais de 65 anos, pesados, baixos ou altos podem ser vistos dentro de água, em contato direto com o infinito do mar e das ondas. (MACEDO, 2004, p.39)

Steinman (2003) afirma que o ato de surfar o contato com o mar, as ondas e o sol, provocam nas pessoas momentos de tranquilidade, muitas vezes diferentes daqueles vividos em ambientes urbanos.

Além disso, surfar na *presença de amigos* contribui para a manifestação do domínio social, dando a oportunidade de igualmente experienciar sensações de alegria

Segundo Ferreira e Fox (2004) a prática regular de exercício físico ou atividades físicas, além de outros benefícios para a saúde, ajuda a libertar a tensão e melhorar o bem-estar psicológico.

Ainda com Steinman (2003) menciona que o surf consegue estimular a produção das endorfinas, entre outras substâncias químicas cerebrais que aliviam o estresse e propiciam, além de uma sensação de beatitude, uma mudança favorável no estado de humor.

Muitos praticantes desse esporte, além de estar em contato com o mar e sentir o quão bem aquele ambiente pode refletir no seu estado emocional, muitos buscam estar em boa forma, condições etc. A prática regular do surf, além de eliminar o sedentarismo, controlar o estresse, combate a obesidade e o diabetes, reduz os níveis de colesterol, triglicerídeos, ácido úrico e açúcar do sangue. Ao contribuir com a redução dos níveis da hipertensão arterial, o esporte atua, ainda, como um tranquilizante natural (STEINMAN, 2003).

O Surf para Souza (2004) combina exercício aeróbico, queima calorias enquanto trabalham-se braços e costas, pernas, glúteos e abdômen para manter-se em equilíbrio. Se ganha força e tônus muscular, além disso, melhora o equilíbrio e a coordenação, embora este não seja alcançado tão rapidamente.

b) **Corresponde medianamente:** Fazer novas amizades.

No item b) os resultados foram inesperados visto que a grande maioria das pessoas procuram *fazer novas amizades*. Porém, segundo a tabela este fator motivacional correspondeu medianamente para a população com 45,5%. Com isso, a hipótese levantada é que os surfistas da cidade de Imbituba já se conhecem além das ondas, ou seja, já preservam as amizades fora do mar com os mesmos grupos.

c) **Corresponde pouco:** Para Competir.

Podemos analisar no item c) que os surfistas entrevistados quanto o fator motivacional para a atividade é *competir*, correspondo pouco segundo o quadro 1. Verificando a tabela 1 podemos concluir que a grande maioria não é atleta de surf, o que justificaria esta correspondência ao nível de motivação.

Salientando ainda, que os surfistas da cidade de Imbituba segundo esse resultado, estão percorrendo por uma linha de pensamento intrínseca, onde neste caso visa mais o prazer de estar em contato com o mar e a natureza do que recompensas externas, e que ainda sim transfere auto satisfação e bem estar.

Corroborando com o estudo de António (2004) que nos traz a informação que os atletas praticantes de surf recreativo obtêm níveis mais elevados de *Flow* comparativamente com os competidores. O *Flow* é visto como um estado ótimo e desta forma podemos talvez dizer que esse estado ótimo está relacionado com a motivação intrínseca que é o estado mais autodeterminado da teoria da autodeterminação.

d) **Corresponde nada:** Ser conhecido; trabalhar em equipe; receber prêmios; pretexto pra sair de casa; ter a sensação de ser importante; porque as pessoas com quem convivo acham que é importante estar em forma.

No item d) possuem fatores que são classificadas como motivação extrínseca. Uma prova disso é o fator motivacional *receber prêmios* com 72,7% para “corresponde nada”.

Embora a motivação extrínseca retrate ser menos eficiente que a motivação intrínseca, aquela não deve ser deixada de lado, já que é por meio dela que muitas pessoas permanecem no mundo esportivo. Esta afirmação corrobora com Gouvêa (1997, p.171), que a descreve como sendo a motivação extrínseca como “uma forma de despertar os fatores intrínsecos, de forma a facilitar a aquisição da habilidade desejada”.

Ao correlacionar motivação intrínseca e motivação extrínseca Weinberg e Gould (2001) afirmam que os fatores extrínsecos podem afetar a motivação intrínseca.

Segundo Reeve (2005, p. 143) usamos recompensas na expectativa de obter benefício de estimular a motivação e o comportamento, porém, ao fazê-lo, incorremos, em geral, num custo não intencional e velado de minar a motivação intrínseca da pessoa em relação à atividade.

Corroborando com o estudo, segundo London (2016), após a análise de 51 estudos sobre planos de remuneração pelo desempenho, constatou-se que os incentivos financeiros podem de fato reduzir a motivação intrínseca e acarretar impacto negativo sobre o desempenho em geral.

Segundo Pelletier et al. (2013), os indivíduos motivados intrinsecamente são propensos a serem mais persistentes, com níveis de desempenho mais elevados, realizando mais tarefas se comparados com os que requerem reforços externos.

Portanto o grupo de Imbituba parece não quer reconhecimento externo e não almeja receber prêmios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo foi realizado com participantes, em sua maioria, do sexo masculino e com idades entre 18 a 30 anos que praticam o surf há mais de 2 anos.

Com a pesquisa, descobriu-se que os surfistas entrevistados da cidade de Imbituba são motivados intrinsecamente, ou seja, praticam a modalidade em busca de auto realização, bem-estar físico e psicológico, procuram vivenciar experiências empolgantes e aproveitam desse esporte para recarregar suas energias por exemplo depois de um dia estressante de trabalho.

A motivação é um potencializador de grande importância para qualquer tipo de esporte, pois com ela as pessoas conseguem permanecer por um longo período incentivada, acarretando por sua vez, um baixo índice de desistência. Além de trazer uma ótima qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ANTÓNIO, H. Análise dos fatores associados ao flow e à dependência do surf: comparação com desportos convencionais. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. **Seminário de investigação em Psicologia do Desporto e das actividades Físicas**, 2004.
- DECI, E., & RYAN, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**, 227-268;
- D’ELIA, L. **Core 360° - Fundamentos do Treinamento Funcional**. Manual Técnico: Módulo 1. Florianópolis, Julho de 2010.
- ESCARTÍ, A.; CERVELLÓ, E. La motivación en el deporte. In: BALAGUER, I (Org.). **Entrenamiento psicológico en el deporte**. Valência: Albatros Educación. 1994.
- FERREIRA, J., & FOX, K. (2004). **Self-Perceptions and Exercise in Group with special Needs. Preliminary Analysis. Physical Activity and Promotion of Mental Health**. Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física: Universidade de Coimbra.
- GONZALEZ, O. M.; VALLE A. S.; MARQUEZ, S. Autodeterminacion y adherencia al ejercicio: estado de la cuestion Self-determination and exercise adherence: state-of-the-art. **International Journal of Sport Science**, v.3, p.287-304, 2011
- GUTENBERG, Alex. **A história do surf no Brasil: 50 anos de aventura**. São Paulo: Azul, 1989.
- Gouvêa, F. (1997). A motivação e o esporte: uma análise inicial. Em M. A. Buriti. *Psicologia do Esporte*, Campinas: Alínea
- Lorch, C.K. **Deslizando sobre as ondas**. Rio de Janeiro, Editora Guanabara. Dois, 1980
- MACEDO, J. (2004). Livro 7 – **Como ser surfista**, Pime Books, 2ª edição.
- OLIVEIRA, H. Z. D. **Motivação e Flow-Felling em Jovens Jogadores de Basquetebol**, 2013. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física área de concentração: Movimento Humano, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito para obtenção do grau de Mestre.
- PELLETIER, L. G., ROCCHI, M. A., VALLERAND, R. J., DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). **Psychology of Sport and Exercise**, 14(3), 329-341.

REEVE, Johnmarshall. **Autonomy support. Motivation and Emotion**, V. 28, n. 2, p. 147-169. 2005.

ROGERS, C. (1980). **Um jeito de Ser**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda.

SAMULSKI, D. (2002) – **Psicologia do Esporte**. 1ª Ed, Brasil: Edições Manole.

STEINMAN, Joel. **Surf & Saúde**, Florianópolis: 2003.

SOUZA, R. **Boas Ondas**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

VALLERAND, R. J. et al. The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. **Educational and Psychological Measurement**, v.52, p.1003-1017, 1992.

VALLERAND, R. J.; FORTIER, M. S.; GUAY, F. Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.72, n.5, p.1161-1176, 1997.

WEINBERG, R.S., & GOULD, D. (1995). **Foudation of sport and Exercice Psychology** USA: Human kinetics.

WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.