

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC
CENTRO DE DESPORTOS - CDS
EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

ALYNE CALLAI CRUZ

ESTILO DE VIDA E MOTIVOS PARA PRÁTICA DO VOLEIBOL FEMININO

Trabalho de Conclusão de Curso

FLORIANÓPOLIS

2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC
CENTRO DE DESPORTOS – CDS
EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

ESTILO DE VIDA E MOTIVOS PARA PRÁTICA DO VOLEIBOL FEMININO

Trabalho de Conclusão de Curso

Trabalho apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física - Licenciatura do Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) como requisito para obtenção da graduação em Educação Física – Licenciatura.

Orientador: Prof. Ms. Ricardo Lucas Pacheco

Co-orientador: Prof. Ms. Mario Luiz C.
Barroso

FLORIANÓPOLIS

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC
CENTRO DE DESPORTOS – CDS
EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

A banca examinadora, abaixo assinada, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso:

ESTILO DE VIDA E MOTIVOS PARA PRÁTICA DO VOLEIBOL FEMININO


ELABORADA POR

Alyne Callai Cruz


Como requisito para obtenção da graduação em Educação Física - Licenciatura

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Ms. Ricardo Lucas Pacheco


Orientador / CDS / UFSC

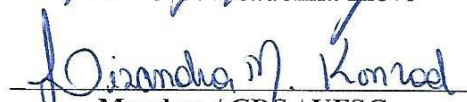
Prof. Ms. Mario Luiz C. Barroso


Co-orientador / CDS / UFSC


Prof. Esp. Claudia Valente Heidrich


Membro / Academia Inove

Prof. Dda. Lisandra Konrad


Membro / CDS / UFSC

Prof. Ddo. Willian das Neves Salles


Suplente / CDS / UFSC

FLORIANÓPOLIS, 01/07/2016.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus por tudo o que Ele vem concebendo em minha vida e na vida da minha família e amigos, desde os primeiros momentos em uma instituição de ensino até aqui na Universidade Federal de Santa Catarina, a qual fez parte dos meus objetivos de vida e graças a Ele e a todos os que estão próximos a mim, pude alcançar e realizar mais um objetivo planejado há muitos anos atrás. Agradeço a Deus também pelas demais conquistas que venho tendo ao longo da minha trajetória e da minha vida. E claro, por estar recebendo o título de professora Licenciada em Educação Física.

Registro aqui também minha gratidão aos meus pais Izabel Cristina e Marco Aurélio, à minha avó Nely, meus irmãos Alex, Adriana, Fabiano e Morgana e ao meu namorado Ronierison; que são pessoas especiais na minha vida e que amo infinitamente; sempre, de alguma forma, estão me ajudando e dando forças para não desistir, mas sim continuar a lutar pelos meus sonhos e objetivos de vida.

Gostaria de agradecer aos meus colegas e professores da UFSC, em especial aos professores Mario Barroso e Ricardo Pacheco, que sempre me apoiaram e me incentivaram durante o curso, e pelo carinho que tenho por ambos; tive a felicidade de tê-los como meus Orientador e Co-orientador do TCC.

Sou grata a todos por terem feito parte da minha caminhada durante esses 10 semestres e com certeza estarão presentes em minha vida e em meu coração para sempre.

RESUMO

O presente estudo visou analisar a relação entre os motivos de prática esportiva na modalidade de voleibol e o estilo de vida de 96 atletas de voleibol, que participaram das competições XIII Copa CDS e Copa Joinville, respectivamente realizadas em Novembro de 2015 dentro da UFSC – Florianópolis e em Fevereiro de 2016 na cidade de Joinville. Para análise dos fatores motivacionais, foi aplicada primeiramente a Escala de Motivos para Prática Esportiva (EMPE), adaptada e validada para uso no Brasil por Barroso (2007). Para identificar o Perfil do Estilo de Vida, utilizou-se o instrumento Estilo de Vida Fantástico (EVF). Em seguida foram realizadas as análises no pacote estatístico SPSS, Teste de homogeneidade de variâncias; Teste de Kruskal Wallis; Teste do Qui-Quadrado. Como resultados encontraram-se o fator “saúde” como o principal influenciador à prática do voleibol, seguido por “afiliação” e “aptidão física”, sendo que os fatores “status”, “contexto” e “afiliação” apresentaram diferenças significativas entre as atletas. O domínio que apresentou correlação com a “saúde” foi “família e amigos”, os demais não apresentaram resultados significativos. Observou-se que os quesitos sexo, idade, região geográfica e modalidade não influenciam diretamente nos motivos influenciadores à prática esportiva.

Palavras-chave: Motivação, motivos de prática esportiva, estilo de vida, estilo de vida fantástico, saúde, voleibol.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1 O PROBLEMA	10
1.2 OBJETIVOS	11
1.2.1 Objetivo Geral	11
1.2.2 Objetivos Específicos	11
1.3 JUSTIFICATIVA	11
2. REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 A HISTÓRIA DO VOLEIBOL	13
2.2 CARACTERÍSTICAS GERAIS DO VOLEIBOL	14
2.3 FATORES ASSOCIADOS À PRÁTICA ESPORTIVA	15
2.4 MOTIVOS PARA A PRÁTICA DO ESPORTE	18
2.4.1 Investigação Sobre Motivação à Prática Esportiva – Estudos com PMQ, QMAD, EMPE e Outros	22
2.5 SAÚDE E ESTILO DE VIDA	32
3. MÉTODO	40
3.1 TIPO DE PESQUISA	40
3.2 PARTICIPANTES	40
3.3 INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS	40
3.3.1 Escala sobre Motivos para Prática Esportiva – EMPE	40
3.3.2 Estilo de Vida Fantástico – EVF	41
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS	42
3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS	42
3.6 LIMITAÇÕES DO ESTUDO	43

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	43
4.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS PARTICIPANTES	44
4.2 MOTIVOS PARA PRÁTICA DO VOLEIBOL	45
4.3 ESTILO DE VIDA E SAÚDE	57
4.4 MOTIVO “SAÚDE” E ESTILO DE VIDA	65
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	69
REFERÊNCIAS	71

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	76
ANEXO 2 – Escala de Motivos Para Prática Esportiva (EMPE)	82
ANEXO 3 – Questionário Estilo de Vida Fantástico (EVF)	85
ANEXO 4 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe	88
ANEXO 5 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe	89
ANEXO 6 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe	90
ANEXO 7 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe	91
ANEXO 8 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe	92

LISTA DE SIGLAS E SÍMBOLOS

ACM = Associação Cristã de Moços

CBV = Confederação Brasileira de Voleibol

CDS = Centro de Desportos

DSTs = Doenças Sexualmente Transmissíveis

EMI – 2 = *Exercise Motivation Inventory*

EMPE = Escala de Motivos Para Prática Esportiva

EPI's = Equipamentos de Proteção Individual

EVF = Estilo de Vida Fantástico

FIVB = Federação Internacional de Voleibol

IMPD = Inventário de Motivação Para a Prática Desportiva

JASC – Jogos Abertos de Santa Catarina

JUC's = Jogos Universitários Catarinense

MPAM-R = Medida de Motivação para Atividade Física – revisada

OMS = Organização Mundial da Saúde

PEVI = Perfil do Estilo de Vida Individual

PMQ = *Participation Motivation Questionnaire*

PST = Projeto Segundo Tempo

QEP = Questionário de Estresse Percebido

QMAD = Questionário de Motivação Para Atividades Desportivas

UFSC = Universidade Federal de Santa Catarina

1. INTRODUÇÃO

1.1. O PROBLEMA

Grande parte da população não possui estilo de vida adequado, que traga benefícios à saúde, e pode-se perceber essa afirmação devido aos elevados índices de mortes causadas pelas doenças crônicas degenerativas, as quais são desenvolvidas devido a falta de atividade física e ao sedentarismo o que significa estilo de vida inadequado. Foram encontrados na literatura alguns determinantes da saúde, os quais são divididos nas seguintes categorias: Ambiente social e econômico – salário, emprego, *status*, educação e fatores sociais; Ambiente físico natural – clima e moradia; Atitudes / Comportamentos – riscos ou benefícios à saúde; Capacidades Individuais – genética, fisiologia, competência, autocontrole, habilidades; Serviços – promoção, manutenção e restauração da saúde (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

Em Santa Catarina, o Voleibol é igualmente muito popular, sendo praticado não apenas por atletas, como também no contexto escolar e em atividades que visam à promoção de um estilo de vida saudável, ou até mesmo pelo próprio lazer. É considerado esporte motivante, sendo assim a segunda modalidade esportiva de preferência nacional, um dos motivos que tendem a levar os praticantes à possuírem estilo de vida adequado e saudável. Dados do estudo VIGITEL, com a população das capitais dos estados do Brasil e Distrito Federal, mostrou que Florianópolis é a capital brasileira onde mais se realiza a prática esportiva (FLORINDO; HALLAL; MOURA; MALTA, 2006).

Considerando o assunto tratado nos parágrafos anteriores e a falta de estudos que investiguem os motivos de prática esportiva e o estilo de vida de atletas, chegou-se as seguintes questões de estudo: Quais seriam os motivos que levam o público feminino à prática do voleibol e qual é o estilo de vida dessas adeptas?

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo Geral

Identificar quais os motivos que levam o público feminino à prática do voleibol, bem como seu estilo de vida.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Verificar os motivos que levam o público feminino a praticar o voleibol.
- Identificar o estilo de vida adotado por esse público.
- Comparar os motivos para a prática esportiva considerando as equipes de voleibol investigadas.
- Verificar se existe relação entre o motivo de prática “saúde” e o estilo de vida adotado por este público.

1.3. JUSTIFICATIVA

Por ser atleta da modalidade de voleibol há 11 anos e possuir experiências em competições, a autora do presente estudo optou por esse tema devido a curiosidade em identificar os fatores motivacionais (intrínsecos e extrínsecos) de praticantes e de atletas de voleibol, no naipe feminino, e o estilo de vida adotado pelas mesmas, a fim de verificar o que as levam à prática da modalidade.

Considerando que a maioria dos estudos com a aplicação da EMPE (Escala de Motivos para a Prática Esportiva), têm a “saúde” como o maior motivo para a prática

esportiva, decidiu-se verificar se as atletas / adeptas que dizem praticar esportes com objetivo relacionado à saúde, possuem um estilo de vida saudável. Os resultados encontrados em estudos com aplicação do instrumento EMPE despertaram a curiosidade de realizar um estudo com atletas de voleibol, no naipe feminino, trabalhando simultaneamente os motivos para a prática esportiva e o estilo de vida, com isso buscou-se confirmar ou não o que estudos relacionados aos motivos de práticas esportivas vêm apontando sobre saúde. Estudo recente, realizado por Welsch (2015) já fez a primeira verificação de motivos para a prática esportiva, utilizando a EMPE e o Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), encontrou como principal fator motivacional a “Afiliação”, seguido da “Saúde” e do “Aperfeiçoamento Técnico”. Devido aos resultados obtidos nesse estudo, onde a grande maioria dos entrevistados não possui estilo de vida saudável, surgiu a curiosidade em conhecer especificamente o público feminino da modalidade de voleibol, tratando não somente com universitárias mas também com atletas máster, a fim de verificar se esse público possui estilo de vida saudável.

Espera-se com este estudo que, profissionais da área da saúde, inclusive profissionais de Educação Física possam utilizá-lo como base na indicação da prática do voleibol aos seus respectivos clientes / pacientes, e que este estudo sirva como base para as pessoas adquirirem hábitos de vida ativo, seja qual for sua preferência esportiva, reduzindo o seu tempo de comportamentos sedentários e elevando os níveis de atividade física reduzindo assim o índice de morbimortalidade decorrentes de um estilo de vida pouco ativo.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. A HISTÓRIA DO VOLEIBOL

O voleibol é um dos esportes que mais vem ganhando espaço no mundo, foi idealizado por William George Morgan em 1895 e popularizado no Brasil pela ACM (Associação Cristã de Moços), na cidade de São Paulo em 1915-1916. (FERREIRA 2007). Morgan ao assumir a direção do Departamento de Atividades Físicas da ACM de Massachusetts, recebeu um desafio de Lawrence Rinder, para criar um jogo voltado aos homens mais velhos, daí surge o *minonette*, jogado com a câmara da bola de basquetebol rebatida sobre a rede de tênis; o nome da modalidade mudou para “*volleyball*” (ideia do Dr. Halstead), justamente pela permanência em que a bola ficava no ar (voleio).

No ano de 1947 foi criada a Federação Internacional de Voleibol – FIVB, com objetivo de difundir a modalidade por todo o mundo. Em 1964 iniciam-se os Jogos Olímpicos de Tóquio e a partir da década de 90 surge a Liga Mundial, criada pela FIVB. Bernardinho e José Roberto Guimarães são os nomes dos técnicos das seleções brasileiras de voleibol masculina e feminina respectivamente, os quais vêm conquistando inúmeros títulos na modalidade (MEZZARROBA; PIRES, 2011).

Desde sua origem várias alterações nas regras foram realizadas a fim de torná-lo mais dinâmico e atrativo. O gerenciamento do esporte iniciou em 1955 com a criação da CBV (Confederação Brasileira de Voleibol), mesma época onde surgiram os Campeonatos Brasileiro e Sul-Americano. Em 1980, após as Olimpíadas, o voleibol passou a ser uma modalidade profissional, atraindo milhares de adeptos e tornando-se um dos esportes mais praticados no mundo. Nessa mesma década, no Brasil, houve a “Geração de Prata” (conquista realizada pela equipe masculina) e também “Geração das Musas”, onde atletas destacaram-se

no voleibol feminino devido sua *performance* em quadra, dentre elas estão Isabel, Vera Mossa, Jaqueline; essas gerações elevaram o voleibol ao título de segundo esporte na preferência entre os brasileiros, esporte coletivo que vem conquistando inúmeros títulos para o nosso país, ficando atrás apenas do futebol (JUNIOR, 2012).

Como segundo esporte mais praticado no Brasil, o voleibol vem trazendo muitos adeptos, que buscam como resultados o lazer e a saúde, fatores esses que aparecem na maioria dos estudos analisados para construção do presente trabalho. Atualmente é considerado um dos esportes mais estruturados do país, possuindo equipes competitivas em todas as categorias de ambos os naipes. Dentre as preferências esportivas nacionais, o voleibol está atrás apenas do futebol, é uma modalidade praticada nas escolas, em escolinhas de iniciação esportiva e em clubes profissionalizantes (PAIM, 2003).

2.2 CARACTERÍSTICAS GERAIS DO VOLEIBOL

O voleibol possui características psíquicas, as quais englobam tensões físicas, fisiológicas e psicossociais em, principalmente atletas, pois o objetivo final das competições é o resultado em si. Em contrapartida, para aqueles que não visam competições, mas que encontram na modalidade uma forma de diversão, socialização, prazer, satisfação, etc., sofrem relativamente menores pressões psicológicas, pois o voleibol não é visto como resultados e sim como prática esportiva, hábito de vida ativo, ou mesmo um exercício físico (BARRA FILHO; RIBEIRA; GARCIA; LEITE, 2004). Esses mesmos autores realizaram estudo com 87 profissionais das categorias infanto-juvenil, juvenil e adulta, nos dois naipes, encontraram como fatores psicológicos principais a auto realização, inibição, irritabilidade, agressividade, fatigabilidade, queixas físicas, preocupação com a saúde, extroversão, emotividade, entre outros. Assim como esse estudo, vários outros relacionados aos motivos para prática esportiva

e estilo de vida, apontam a saúde como um dos objetivos que mais aparecem como impulsionadores para a realização da prática esportiva e / ou atividade física em geral.

Além das características psíquicas, o voleibol ainda possui os fundamentos técnicos e táticos, dentre os técnicos estão: saque, toque, manchete, bloqueio e cortada. Dentre os táticos encontram-se os sistemas de ataque e de defesa. Para que todos sejam realizados com boa performance faz-se necessário treinamentos voltados ao aperfeiçoamento das valências físicas que a modalidade exige, são elas: resistência (aeróbia, anaeróbia), força (máxima, rápida, potência / explosiva, resistência), velocidade (reação, movimento, deslocamento) e flexibilidade, sendo a Resistência Muscular Localizada a valência essencial para praticantes e atletas de voleibol, modalidade que exige movimentos bastante repetitivos (FERREIRA, 2007). Os fundamentos técnicos devem ser dominados por quem os executa para que a jogada seja eficiente. Quanto mais treinadas, melhor serão as ações defensivas e ofensivas e assim, os sistemas táticos serão aperfeiçoados de modo que surpreenda os adversários. Cada equipe possui seu próprio “estilo” de jogo e estratégia tática a fim de buscar os melhores resultados.

2.3 FATORES ASSOCIADOS À PRÁTICA ESPORTIVA

A prática regular de atividades físicas faz-se importante como forma de adquirir ou manter boa qualidade de vida, melhorando assim o desempenho e a disposição em tarefas domésticas, rendimento no trabalho, funcionamento do metabolismo, autoestima, dentre outros benefícios; desde que se tenha a prática correta e regular dessas atividades (SAMULSKI, 2000). Samulski (2000) contou com a participação de 574 indivíduos, sendo eles professores, alunos e servidores da Universidade Federal de Minas Gerais, praticantes de atividades físicas regulares há aproximadamente seis anos, utilizando o instrumento que continha três etapas (dados demográficos e práticas de atividades físicas e qualidade de vida;

conceito de saúde; motivos para a prática regular), concluiu que a saúde física está associada ao conceito de saúde, considerando que a alimentação é o principal fator influenciador, seguida da qualidade de vida e o bem estar mental. O prazer, saúde e estética aparecem como os principais motivos para a prática regular de atividades físicas. Portanto tendo a consciência a respeito dos benefícios dessa prática, torna-se mais facilmente a permanência nesses programas regulares.

As tarefas que exercemos diariamente podem ser fatores determinantes do estilo de vida saudável, pois todos possuem ou deveriam possuir um tempo destinado ao lazer, o qual pode proporcionar pouco gasto calórico como, por exemplo, a leitura, o tempo de tela, conversas, entre outros; ou promover maior movimentação do corpo como atividades e / ou exercícios físicos ou esportes, tempo este que influenciará diretamente no corpo todo. O deslocamento que a pessoa faz durante seu dia, se tem o costume de ir até o local de trabalho a pé, de bicicleta ou de automóvel, por exemplo, ou até mesmo se o seu trabalho é realizado no próprio lar (através do computador) pode influenciar no estilo de vida considerado saudável. O próprio trabalho pode promover ou exigir, maior ou menor gasto energético, dependendo da função exercida bem como o tempo de trabalho ou tarefas domésticas, mais exercida pelo público feminino, pois são tarefas do lar, onde a mais comum é a faxina da casa (FLORINDO; HALLAL; MOURA; MALTA, 2006).

Dados do VIGITEL, coletados em 54.369 adultos residentes nas capitais brasileiras e Distrito Federal, apresentou os quatro domínios da atividade física – lazer, deslocamento, trabalho e tarefas domésticas –, maior prevalência dentre os indivíduos considerados ativos, as tarefas domésticas, seguida pelo trabalho, lazer e deslocamento, respectivamente. Observou-se que os homens são mais ativos fisicamente quando comparados ao público feminino, o grau de escolaridade influencia no tempo de lazer, e o aumento da idade é

diretamente proporcional ao sedentarismo ou inatividade física (FLORINDO; HALLAL; MOURA; MALTA, 2006).

Os fatores emocionais aparecem em vários estudos, como ansiedade, medo, agressividade, estresse, preocupação com o desempenho, comportamento, autoconfiança, personalidade. Tornam-se indicados os testes psicológicos com o atleta para que ele possa alcançar o seu nível emocional ideal (MORAES, 1990). A maior parte dos estudiosos de psicologia do esporte busca entender as influências no desempenho físico a partir de fatores psicológicos, bem como o desenvolvimento psicológico, saúde e bem-estar podem ser influenciados quando praticamos exercícios físicos (WEINBERG; GOULD, 2008).

Krabbe e Vargas (2014) realizaram estudo com 45 mulheres entre 50 e 60 anos, visando descobrir qual a percepção delas sobre a qualidade de vida em diferentes tipos de exercício físico, as quais foram organizadas em três grupos: exercícios combinados (aeróbico e força), voleibol e sedentárias, cada qual contendo 15 mulheres. Como instrumento de coleta de dados utilizou-se a versão abreviada em português da Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde em 1995 – WHOQOL-Bref. Os dois primeiros grupos apresentaram níveis de qualidade de vida satisfatórios para os domínios físico, psicológico, relações sociais e ambientais; já as sedentárias apresentaram valores inferiores. A integração social é a principal motivação em relação ao processo de envelhecimento, já o domínio físico foi o que apresentou maior resultado e encontra-se principalmente nos exercícios combinados. O voleibol apresentou os valores mais elevados dentre todos os domínios, pois traz o bem estar, manutenção das capacidades fisiológicas e metabólicas, assim como nos aspectos afetivos e cognitivos.

2.4 MOTIVOS PARA A PRÁTICA DO ESPORTE

Tem-se notado que a adesão às práticas esportivas por crianças e adolescentes é cada vez maior, e os motivos que as levam a essa procura torna-se algo curioso, então a Psicologia do Esporte vem para contribuir na descoberta das razões que os jovens têm ao procurar essa prática. Entre crianças e jovens, os principais motivos são a estética, a diversão e novas amizades; determinados por fatores individuais e situacionais. Cid (2002) cita Alves et al. (1996) em seu estudo, que trazem o termo *motivação*, com o significado de “ação de pôr em movimento”.

A motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a determinada meta, objetivo, que irá depender dos fatores pessoais com os ambientais onde a intensidade varia entre a letargia e a euforia. A intensidade de motivação para determinada ação e a dificuldade da tarefa possuem relação curvilínea, onde a dificuldade ao extremo (baixa ou alta) tende a diminuir a motivação, e vice-versa (SAMULSKI, 2002).

Malavasi; Both (2005) realizaram a revisão dos conceitos e aplicações sobre motivação envolveu a busca na literatura de vários autores como Cratty (1984), Magill (1984), Atkinson (2002), que tratam respectivamente, a motivação como algo que induz os indivíduos a determinada ação com prestígio; força maior que leva as pessoas a realizarem determinada tarefa; incentivo para prazer e realização própria. Outros autores conceituam a motivação da seguinte maneira: Murray (1973) aponta que os motivos são inatos ou adquiridos (normalmente quando há influências externas); Paim (2001) cita que para que uma ação/tarefa seja bem realizada, deve haver motivação; Weinberg e Gould (2001) defendem a ideia de que a motivação nada mais é do que o esforço em que as pessoas se dedicam para determinada ação e o quão são atraídos para esta situação (MALAVASI; BOTH, 2005).

Para Nuñez et al. (2008), a motivação torna-se importante por promover a compreensão do processo ensino-aprendizagem, do desempenho e habilidades motoras, a fim de alcançar o objetivo planejado. Quando há comparação entre homens e mulheres, eles tendem a se motivar mais pelo reconhecimento social – “*Status*”, e pela competição, já as mulheres visam a saúde, estética, bem-estar, prazer, etc. Ou seja, as mulheres voltam-se para a tarefa enquanto os homens à competição (WEINBERG; GOULD, 2008).

Já Samulski (2009) afirma que a motivação apresenta nível de ativação e também intenções, interesses, motivos e metas. Portanto podem ser realizadas técnicas de ativação e técnicas de estabelecer metas, de modo a servirem como impulsionadores para a adesão e permanência em determinado programa de atividade física.

Motivação à prática esportiva, mencionado por Barroso (2007) aponta duas teorias de motivação: Aquela voltada à competência de Weiss e Chaumeton, e outra ao rendimento de Heckhausen; sendo que, quem visa a competência está motivado pelo comportamento do técnico / professor, o modo em que são realizadas as aulas e as atividades em si; por outro lado, quem está buscando o rendimento visa a *performance*, o aperfeiçoamento.

O motivo é o que direciona alguém a realizar determinada ação, o que pode ser concebido ou provocados por estímulo externo ou gerados internamente (CHIAVENATO, 1999; DWECK, 1999). Estudos sobre os motivos de prática esportiva podem ter relação com a maneira em que a tarefa está sendo realizada, tais motivos podem fazer com que os indivíduos iniciem, permaneçam ou desistam do programa regular de atividade física. Existem os motivos pessoais como a personalidade, experiências passadas, etc., e também os motivos relacionados ao ambiente onde se encontram a sociedade, características da atividade física, espaço físico (BARROSO, 2007). Há dois tipos de motivação: a extrínseca e a intrínseca, sendo a primeira tem-se a partir do fator externo, como por exemplo ajuda de custo, *status*,

reconhecimento social, elogios ou críticas, etc., e a segunda parte do prazer pessoal, da satisfação e do gosto pelo que se faz (BARROSO, 2007).

Atualmente a estética vem sendo bastante valorizada, principalmente pelo público feminino, que busca informações, dicas, notícias sobre saúde e como manter a forma física, através de receitas, treinamentos, procedimentos estéticos, entre outros. A prática esportiva tem sido motivada por esse fator – estética (SALDANHA et al. 2007).

O esporte vem sendo procurado cada vez mais pelo público feminino, no intuito de melhorar o desempenho e de aumentar a participação em diversas competições e para isso, têm sido praticado em escolas, clubes, escolinhas, universidades, empresas, de modo a abrir oportunidades de profissionalização (HIROTA; SCHILDLER; VILLAR, 2006).

Segundo Maccari (2011), devem ser consideradas as situações que motivam as pessoas, tendo em vista que os fatores motivacionais são inúmeros e podem sofrer alterações conforme haja mudanças no ambiente em que estão inseridos (motivos extrínsecos). A autora coloca em seu estudo que existe um perfil de liderança em certas pessoas, e que este perfil influencia a motivação do grupo, ou seja, a pessoa inserida em determinado grupo ou sociedade, se tiver perfil de líder, provavelmente irá influenciar os demais. Maccari traz as motivações de competitividade e de realização, onde respectivamente, representa a satisfação na comparação do padrão superior na presença de avaliadores; já a realização traz superação e autossatisfação.

Para que haja crescimento no esporte e conseqüentemente melhora no desempenho, faz-se necessário trabalhar os fatores psicológico, técnico, tático e físico concomitantemente. Mas para que haja aumento na *performance*, primeiro deve-se perceber os motivos que levam os indivíduos a iniciarem a prática esportiva, como por exemplo, o prazer, diversão, lazer, estética; tomando cuidado com pressões psicológicas, lesões e excessos de treinamento, uns dos principais motivos de desistência. Faz-se importante também associar às práticas

esportivas, sessões de aquecimentos e alongamentos, trabalho de força e resistência muscular e exercícios voltados aos movimentos articulares (CARMO, 2009).

São encontrados dados nas literaturas que apontam os esportes coletivos como os mais extrovertidos e divertidos, tendo em vista que são realizados em grupos, que em geral, traz mais motivação, socialização, auxílios, incentivos, prazeres e conquistas, trocas de conhecimentos e experiências, entre outros; não desmerecendo os esportes individuais que também possuem inúmeros pontos positivos (BARRA FILHO et al. 2004). Os jovens possuem maior necessidade de pertencer a um grupo, o que está intimamente relacionado ao fator afiliação, talvez por medo de isolamento, autoestima, auto avaliação; nota-se que esse grupo prefere jogar com amigos, o que faz com que os esportes coletivos sejam mais atraentes do que os individuais. Os esportes coletivos por sua vez, exigem que todos torçam uns pelos outros para que haja sucesso no desempenho individual e assim, o resultado das jogadas também sejam positivos, pois depende da qualidade da ação do companheiro. Além disso, há a busca pelo prazer e divertimento para quem procura o esporte como prática regular de atividade física (PAIM 2003).

Andrade et al. (2006) deduziram em seu estudo que os atletas iniciantes tendem a apresentar maior motivação do que os atletas que já praticam a mais tempo, os quais tendem a ser mais motivados extrinsecamente, visando uma profissão. Em geral, os atletas juvenis deste estudo trouxeram o prazer / a paixão pelo futebol como os incentivadores da escolha dessa prática desportiva.

O voleibol é por si só, um esporte participativo, com trabalho em equipe visando o melhor desempenho de todos, o que o torna desafiador e estimulante para quem o pratica, pois uma ação depende da outra para que a jogada seja eficiente (PAIM, 2003).

2.4.1 Investigação Sobre Motivação à Prática Esportiva – Estudos com PMQ, QMAD, EMPE e Outros

Cid (2002) contou com a participação de 110 voluntários do sexo masculino, entre 15 e 20 anos, em escolaridade entre 10º e 12º ano, com os quais foi utilizado o instrumento *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) de Gill, Gross e Huddleston (1993), traduzido e adaptado transculturalmente para a realidade brasileira por Silvério Netto (2010), onde os fatores motivacionais para a prática desportiva foram: Manter a forma (estética), estar em boa condição física e, prazer e diversão (esses dois últimos apareceram com maior importância para os alunos do 10º ano, do que os demais). “*Status*” foi o fator que apresentou maior importância, que constatou os principais motivos para a prática em viajar, receber premiações, ser considerado importante, etc.

Paim (2003) realizou estudo com 75 meninas entre 14 e 16 anos, pertencentes às Escolinhas de Voleibol de Escolas Estaduais e Particulares de Santa Maria, utilizou o instrumento Questionário de Motivação para Atividades Desportivas – QMAD (validação portuguesa do PMQ), onde encontrou, em ordem decrescente de preferências, os seguintes fatores motivacionais: Excitação e desafios; Afiliação; Desenvolver habilidades; Reconhecimento e *status*; Aptidão; Liberar tensões.

Os fatores motivacionais abordados no estudo Paim e Pereira (2004) apontam a “saúde” e “amizade e lazer” como destaques na adesão e permanência na prática da capoeira dentro da escola em Santa Maria - RS, onde houve a participação de 18 meninos entre 11 e 14 anos, os quais responderam o instrumento Inventário de Motivação para a Prática Desportiva – IMPD de Gaya e Cardoso (1998). A categoria “saúde” apresentou o motivo para emagrecer como menos importante.

A Escala de Motivação – TEOSQ (*TASK AND EGO ORIENTATION IN SPORT QUESTIONARE*), Questionário do Esporte de Orientação para Tarefa ou Ego – desenvolvida por Duda (1992), traduzido, adaptado e validado por Hirota (2006) foi o instrumento utilizado para buscar hipóteses a respeito da relação causa-efeito, abordando os aspectos motivacionais em 19 jogadoras universitárias do sexo feminino da modalidade de futebol de campo, da cidade de Barueri – SP, com idades entre 20 e 29 anos, de modo a verificar se a orientação está sendo dirigida para a meta tarefa ou meta ego. Os resultados deste estudo apontam que as jogadoras apresentaram características orientadas para a tarefa, que está relacionada à cooperação, segurança/confiança, trabalho em equipe (HIROTA; SCHILDLER; VILLAR, 2006).

Andrade et al. (2006) visaram identificar se há influência na motivação intrínseca de 48 atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais de Curitiba, conforme o tempo de prática destes na modalidade, utilizando o "Inventário de motivação intrínseca para situações competitivas" de McAuley e Duncan (1989), como instrumento de coleta de dados, houve a divisão desses atletas em dois grupos, um destes compunha meninos com mais de dez anos de prática da modalidade e o outro grupo com atletas com tempo de prática inferior a dez anos.

Os autores Andrade et al. (2006) identificaram que o tempo de prática não influencia a motivação intrínseca, mas que os atletas do segundo grupo apresentaram valores médios (não significativos estatisticamente) de motivação intrínseca em níveis mais altos que os demais, talvez por estarem vivenciando novas oportunidades, diversas novidades e conhecimentos em geral.

Saldanha et al. (2007) realizaram estudo a fim de verificar as diferenças sobre os níveis de motivação à prática regular de atividade física com relação a estética entre o público feminino. Tal estudo contou com a participação de 366 adolescentes entre 13 e 19 anos,

praticantes regulares de atividades físicas, às quais foi aplicada a “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética” de Balbinotti e Barbosa (2006). Para o público feminino adolescente, os cuidados estéticos são sim, fatores importantes para a adesão à prática regular de atividade física, como meio de inserção aos padrões estéticos exigidos.

Barroso et al. (2007), realizaram estudo com 100 atletas universitários da UFSC, que participaram do JUCs (Jogos Universitários Catarinense) em 2007, teve como objetivo identificar os motivos que os levaram a praticar esportes coletivos (basquete, futsal, handebol e vôlei), a partir do instrumento QMAD adaptado por Serpa e Frias (1990). Os fatores considerados mais motivacionais, foram respectivamente: “aperfeiçoamento técnico”, “diversão”, “afiliação”, “aptidão física”, “contexto”, “*status*” e “influência de família e amigos”.

Morouço (2007) objetivou analisar os motivos para a prática da modalidade de natação em 30 crianças portuguesas em Leiria, com idade média entre 10 anos. Aplicou o instrumento QMAD, onde encontrou como fatores de maior importância, sucessivamente: “desenvolvimento de competências”, “competição”, “afiliação”, “condicionamento físico”, “diversão”, “atividade em grupo”, “emoções” e “*status*”.

A versão teste da EMPE foi aplicada em 77 atletas dos Jogos Abertos de Santa Catarina de ambos os sexos, entre 17 e 42 anos, a fim de identificar os motivos para a prática de handebol em Santa Catarina, o “Aperfeiçoamento Técnico” apareceu como fator de maior importância, seguido de “Competitividade” e “Condicionamento Físico” (FEISTAUER, 2007).

A pesquisa feita com 34 jovens do sexo feminino, entre 10 e 20 anos, foi realizada com o instrumento EMPE – versão traduzida e validada para o Brasil por Barroso (2007) do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ), onde buscou-se identificar os fatores

motivacionais para a prática de ginástica rítmica da equipe da Associação Desportiva do Instituto Estadual de Educação de Florianópolis/SC, onde as mais jovens apresentaram importância para os fatores “Afiliação” e “Aperfeiçoamento Técnico” e as mais velhas o “Condicionamento Físico”, “Saúde” e “Aperfeiçoamento Técnico” (FRUTUOSO, 2008).

Outro estudo que utilizou a EMPE como instrumento de coleta de dados foi o de Bertuol (2008), o qual objetivou identificar os motivos para a prática de educação física curricular em 200 estudantes da UFSC, de ambos os sexos, onde foi adicionado outro fator – “Motivos Acadêmicos” – que incluiu três questões. Como fatores de maior importância apareceram “Saúde” e “Condicionamento Físico”, seguidos por “Liberação de Energia”, “Aperfeiçoamento Técnico” e “Afiliação”, e como pouco importantes, os fatores “Contexto”, “Motivos Acadêmicos” e “*Status*”. As mulheres apresentaram destaque para os fatores “Aperfeiçoamento Técnico” e “Saúde”.

Interdonato et al, (2008) realizaram estudo com 87 atletas de ambos os sexos, com 12 anos de idade e tempo de prática esportiva aproximado a três anos (basquetebol, futebol, judô, natação e voleibol), em Londrina - PR e Botucatu - SP. O objetivo desse estudo foi identificar os motivos que levam as crianças e adolescentes à procura da prática esportiva. A partir da aplicação do IMPD, foram encontrados como fatores mais importantes, em todas as modalidades “Competência Desportiva”. Já na categoria “Saúde”, a autora especula que pode ter havido influências devido aos estímulos externos (mídia, ações educativas, etc.). Na categoria “Amizade / Lazer”, as respostas de praticantes de modalidades coletivas foram mais representativas em "para me divertir", enquanto que para praticantes de modalidades individuais apontaram "para fazer novos amigos".

Gonçalves (2008) validou e aplicou a versão adaptada de MPAM-R (Medida de motivação para atividade física – revisada (MPAM-R)), a 52 praticantes de atividades físicas regulares há mais de um ano (esportes, musculação e caminhada), entre 18 e 61 anos, de

ambos os sexos, da cidade do Imbituva no Paraná. A versão adaptada contém 30 questões que mensuram cinco motivos que visam identificar os fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas desse grupo: Diversão; Competência; Aparência; Saúde; Social, onde “Diversão” teve destaque nas caminhadas, destacando o prazer em realizar essa atividade e; “Saúde” eleito o principal motivo para a prática de atividades físicas em academias/musculação; a “Aparência” não apresenta valor significativo nos esportes (Saúde prevaleceu nas modalidades de basquetebol, voleibol e futebol); na musculação e nos esportes, a “Competência” apareceu com maior ênfase do que na caminhada; já o “Social” destacou-se nos esportes e nas caminhadas. Os praticantes têm tanto a motivação intrínseca quanto a motivação extrínseca como influenciadoras dessa escolha (FAIX e SILVEIRA, 2012).

Em seu estudo, Carmo (2009), buscou analisar os principais motivos para a adesão e o abandono da prática esportiva, onde estudou 385 atletas de ambos os sexos, que praticavam diferentes modalidades esportivas e competitivas há pelo menos cinco anos, competições estas em níveis regionais, nacionais e internacionais. O autor identificou que os motivos para a adesão à prática esportiva são as influências através da televisão, filmes, propagandas, dicas de estética, etc., e o abandono aparece quando não há apoio familiar. Esses motivos possuem relação com o sexo, idade, tipo de modalidade, nível de experiência, e se o indivíduo consegue atingir ou não os resultados esperados.

Possenti (2009) realizou em seu estudo a pesquisa com o instrumento EMPE, onde visou os aspectos que motivam a prática do voleibol em categorias de base na cidade de Florianópolis, a qual contou com a participação de 45 atletas do sexo masculino, entre 12 e 18 anos. Encontrou a “saúde”, o “aperfeiçoamento técnico” e o “condicionamento físico” como principais fatores motivacionais.

A prática do vôlei de praia no Rio de Janeiro é motivada pelo “Condicionamento Físico”, “Saúde”, “Afiliação” e “Liberação de Energia”, segundo a pesquisa de Lima e Moraes (2009) que aplicaram o instrumento EMPE em 61 praticantes dessa modalidade, na faixa etária entre 45 e 87 anos.

Campos; Vigário; Lurdof (2011) realizaram estudo voltado para perceber o quanto os fatores motivacionais influenciam na aderência de jovens atletas na modalidade de voleibol de alto nível utilizou a EMPE como instrumento de coleta de dados, onde houve a participação de 96 atletas de ambos os sexos, das categorias mirim, infantil, infante e juvenil, que apresentaram os fatores de maior importância para a prática: “aperfeiçoamento técnico”, “saúde” e “afiliação”; e com menor importância: “condicionamento físico”, “status”, “liberação de energia” e “contexto”, sendo que os fatores “saúde” e “status” motivam igualmente ambos os sexos e somente “afiliação” apresentou diferença entre as categorias onde atletas mirins têm mais motivação do que os demais. As autoras deste estudo trazem a motivação como sendo algo focado a determinado objetivo.

Maccari (2011) utilizou a EMPE para verificar o que motiva acadêmicas da UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina), representantes da universidade em competições universitárias, a treinarem regularmente modalidades esportivas coletivas. Participaram da pesquisa 47 universitárias, com idades aproximadas a 22 anos. “Saúde” apresentou-se como maior motivo para a prática, seguido por “Condicionamento Físico” e “Liberação de Energia”. As atletas de voleibol se mostraram mais motivadas pela “Saúde”, seguida de “Condicionamento Físico”, “Afiliação”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Liberação de Energia” e, por último, “Contexto” e “*Status*”.

Santos (2011) estudou os motivos que levam 207 atletas adolescentes de natação, de ambos os sexos, entre 13 e 19 anos, federados em Santa Catarina, a procurarem essa modalidade como prática esportiva, onde foi utilizado o instrumento EMPE e como fatores

mais importantes encontrou-se “Saúde”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Condicionamento Físico”, “Afiliação”, “Liberação de Energia”, “*Status*” e “Contexto”, em ordem decrescente de importância para a escolha da modalidade esportiva. E que para os homens, os fatores que mais destacaram-se foram “Condicionamento Físico” e “*Status*”, e para as mulheres “Liberação de Energia”.

Fernandes (2011) aplicou o instrumento EMPE em 91 atletas do sexo masculino, entre 18 e 36 anos, a fim de identificar quais os motivos que levaram à prática do futebol 7 society em Florianópolis. Os atletas mostraram-se motivados pela “Saúde”, “Afiliação” e “Liberação de Energia”. Com relação a faixa etária, esse estudo mostrou que os mais novos se motivam mais quando relacionado ao fator “Afiliação” e os mais velhos pelo “*Status*”.

Medeiros (2012) buscou identificar quais os motivos para a prática desportiva na modalidade de futsal em 44 acadêmicos do sexo masculino com idade entre 18 e 46 anos, de duas equipes da UFSC – equipe iniciação e aperfeiçoamento e equipe de treinamento –. O autor utilizou o instrumento EMPE para realizar sua coleta de dados, onde encontrou como fatores motivacionais de maior importância, em ordem decrescente: “Saúde” e “Condicionamento Físico”, seguido de “Aperfeiçoamento Técnico”, “Afiliação”, “Liberação de Energia” e “Contexto”, e como menos importante “*Status*”. A equipe de iniciação e aperfeiçoamento apresentou maior importância para os fatores “Saúde” e “Contexto”, enquanto que os atletas de treinamento destacaram o “Aperfeiçoamento Técnico” e “Afiliação”.

Guedes et al. (2011) realizaram estudo que analisou 63 graduandos da Universidade Estadual de Londrina, entre 20 ao 30 anos de idade. O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi “*Exercise Motivations Inventory-2*” (EMI-2), contendo 44 questões (versão traduzida), que possui os seguintes fatores motivacionais: “Prazer e bem-estar”; “Controle do estresse”; “Reconhecimento social”; “Afiliação”; “Competição”; “Reabilitação da saúde”;

“Prevenção de doenças”; “Controle do peso corporal”; “Aparência física”; e “Condição física”. Nas mulheres *Controle do peso corporal* foi o fator que mais se destacou como motivação à prática de exercício físico enquanto que nos homens a prevalência foi para a *Competição*.

Montibeler et al. (2012) buscaram identificar a relação existente entre as auto avaliações de *desempenho esportivo* e *motivação esportiva*, de 39 atletas voluntárias, entre 13 e 18 anos, das categorias mirim, infantil, infanto-juvenil e adulta, praticantes de um clube de Voleibol Feminino do Sul do Brasil. Os instrumentos utilizados foram o questionário de informações pessoais, Inventários de Desempenho Esportivo e Motivação Esportiva e o Inventário de Auto Avaliação de Desempenho Esportivo (adaptado do Instrumento de Avaliação de Perfil Psicológico para Atletas de Brandão (1993)). A equipe adulta mostrou valores mais baixos para os níveis de energia positiva e determinação, ao contrário da equipe infanto-juvenil, com seus níveis mais baixos apresentados na motivação para ser vitoriosa.

As equipes mirim e infantil, do estudo citado anteriormente, mostraram padrões mais altos de confiança nas pessoas da equipe, sugerindo o fator “Afiliação” como destaque, talvez devido a menor experiência competitiva, cobranças, disputa por posições, quando comparado às categorias acima. No fator *desempenho esportivo*, destacam-se em ordem crescente: estresse, flexibilidade, antecipações de ações, velocidade, explosão, acertos na tomada de decisão, equilíbrio emocional, força, tempo de reação, desempenho técnico, aplicação tática, rendimento, atenção e concentração. Quanto a auto avaliação de *motivação esportiva*, houve similaridade entre os padrões apresentados pelas atletas (MONTIBELER et al., 2012).

Visando analisar a motivação para a prática desportiva dos alunos do Programa Segundo Tempo (PST) de Florianópolis, Santos e Folle (2012) utilizaram os instrumentos Critério de Classificação Econômica Brasil (ABEP, 2010) e IMPD para nortear seu estudo, o qual teve a participação com 59 alunos entre 10 e 14 anos. O fator “Saúde” apareceu com

maior ênfase como motivação para a prática esportiva, principalmente para o público masculino, (com destaque maior para a faixa etária entre 12 e 14 anos) seguida de “Competência desportiva” e “Amizade e lazer” (esta última prevaleceu entre as meninas, de 10 e 11 anos). Notou-se que, à medida em que a idade aumenta, há maior preocupação com saúde e competência desportiva, e quanto mais jovens, a saúde, amizade e lazer são os principais motivos para a adesão e permanência.

Correia e Neto (2012) utilizaram o PMQ, o questionário sociodemográfico, e o relato aberto sobre percepções dos fatores associados em relação às colegas de equipe e ao técnico durante o treinamento e jogos que verificaram os motivos e fatores associados que levam jogadoras de futsal da equipe de Presidente Prudente (SP), entre 15 e 21 anos a praticarem a modalidade, onde observou-se que a maioria das percepções positivas estão relacionadas ao treino e as negativas às competições; dentre os motivos para a prática destacam-se *vencer desafios e trabalhar em equipe*.

Vieira (2013) realizou estudo com o instrumento EMPE a fim de verificar os motivos que levam atletas – de equipes das cidades de Blumenau, Brusque e Chapecó –, não atletas – seleção da UFSC –, e participantes – da equipe de um clube social de Florianópolis –, todas do sexo feminino, a praticarem a modalidade de futsal, onde houve a participação de 51 indivíduos, com idades aproximadas a 18 anos. Como fatores de maior importância encontraram-se os seguintes fatores motivacionais: “Saúde”, “Condicionamento Físico”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Afiliação”, “Liberação de Energia”, e por fim “Contexto” e “Status”. Onde as categorias “Saúde”, “Condicionamento Físico” e “Afiliação” são de muita importância para os três grupos pesquisados. As atletas profissionais são mais motivadas extrinsecamente, as não profissionais, intrínseca e extrinsecamente, e as participantes motivadas intrinsecamente.

Cabral e Negreiros (2014) verificaram os motivos que levam os alunos/atletas do Instituto Federal de Tocantins à prática esportiva e contou com a participação de 28 sujeitos do sexo masculino entre 14 e 18 anos, os quais responderam ao instrumento IMPD e como fatores de maior importância, a categoria “Competência esportiva” foi a que prevaleceu quando tratado o item *desenvolver habilidades* e a categoria “Saúde” em *manter a saúde*.

Souza et al. (2015) realizaram estudo com 33 atletas de Ginástica Artística e de Trampolim, do estado de Minas Gerais, com idades entre 8 e 12 anos (apenas um sujeito do sexo masculino) participaram desse estudo através do IMPD, o qual foi adaptado dez anos depois por Interdonato et al. (2008), e a “Competência Desportiva” e “Saúde” foram as categorias que apresentaram-se em maior grau de importância.

Welsch (2015) realizou estudo com 303 universitários, de ambos os sexos, pertencentes aos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo e Rio de Janeiro, onde 118 eram praticantes da modalidade de Voleibol, participaram desse estudo para verificar a motivação e o estilo de vida destes, respondendo aos instrumentos EMPE e PEVI – Perfil do Estilo de Vida Individual –, na UNISINOS em São Leopoldo – RS. Encontrou-se como principal motivo, para todas as categorias, o fator “Afiliação”, seguida de “Saúde”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Condicionamento Físico” e “Liberação de Energia”. Já para a modalidade de Voleibol especificamente, a ordem de motivação foi: “Afiliação”, “Saúde”, “Condicionamento Físico”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Liberação de Energia”, “Status” e “Contexto”. Os homens destacaram a “Afiliação”, “Saúde”, “Condicionamento Físico”; e as mulheres “Afiliação”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Saúde”

Ainda sobre o estudo anteriormente citado, o fator “Relacionamento Social” apareceu com maior média, seguido de “Prevenção” e “Atividade Física”, “Stress” e “Nutrição”, onde 112 atletas apresentaram estilo de vida positivo, foram os que apresentaram melhores médias para o fator “Saúde” do instrumento EMPE, e apesar de 182 atletas apresentarem “Saúde”

como motivo para a prática, não possuem estilo de vida positivo. Portanto Relacionamento Social da PEVI possui similaridade com o fator “Afiliação” EMPE (WELSCH, 2015).

2.5 SAÚDE E ESTILO DE VIDA

São variados os motivos que levam as pessoas a iniciar o programa de exercícios físicos, prática corporal ou atividade que se distancie do sedentarismo e da inatividade física. Dentre esses motivos destacam-se a mudança no estilo de vida, a melhoria na saúde física e mental, a autoestima, a socialização, o reconhecimento, criação de vínculos afetivos, melhoria no condicionamento físico, *hobbys*, construção de novas amizades, incentivos de amigos e familiares. Sendo que existem estudos nas literaturas que apontam diferenças entre os sexos quanto a prioridade dentre os motivos que os levam à prática de atividade ou exercício físico, onde para as mulheres há maior preocupação quanto à saúde e à estética, e nos homens o foco é maior quanto a *performance* e o reconhecimento externo (GUEDES; BARBOSA FILHO; CAMPO; LEGNANI, 2011).

O termo "saúde" pode ser entendido de diversas maneiras, alguns autores defendem a ideia de que é o completo bem estar tanto físico, mental e social quanto a ausência de morbidades/enfermidades. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que existe "saúde ótima", a qual não pode ser atingida devido as mudanças que ocorrem no decorrer da vida, portanto não há padrão, estabilidade em relação a saúde, ela se modifica a cada momento das nossas vidas, seja por valores atribuídos à determinada situação, referência/modelo que esteja em alta no momento, enfim, saúde não pode ser considerado algo imutável (CARVALHO et al., 1993).

Conforme a OMS ninguém está livre de doenças, jamais um indivíduo vai estar totalmente doente ou saudável, e sim passará por essas duas etapas diversas vezes durante sua

vida, e quem determinará esses estados saúde/doença serão os próprios indivíduos, seus estilos de vida, a qualidade que tratam suas vidas, o que não é algo fácil de fazer pois abrange não só o indivíduo como todo o meio ambiente, político, social em que se vive, tornando-se assim tarefa coletiva (CARVALHO et al., 1993).

Vários fatores influenciam e determinam as condições de saúde como, por exemplo, a idade, gênero, características individuais, meio social e ambiental, convivência e relações com outros seres humanos, saneamento básico, alimentação/nutrição, moradia, poder aquisitivo, educação, acesso às informações, entre outros. Desde criança já aprendemos os comportamentos que são mais propícios à saúde e a doenças, e na escola somos educados para a saúde através de trocas de conhecimentos, convívios com diferentes pessoas, etc. (CARVALHO et al., 1993).

A informação é um dos principais determinantes para a melhoria da saúde e intervenção dos fatores de risco como, por exemplo, a educação relacionada às doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), que abrangem principalmente os jovens, tornando-se importantíssimo a dissipação do conhecimento quantos as formas de transmissões diretas e indiretas, prevenindo, portanto o contágio; assim como o uso de drogas, fumo, álcool, entorpecentes. O conhecimento das condições socioculturais em que o indivíduo está presente (CARVALHO et al., 1993).

As relações de afeto são de grande importância também quando o assunto é saúde, bem como o manejo correto de instrumentos de segurança no trânsito, em atividades físicas, nas prestações de primeiros socorros, entre outros. Torna-se papel importante para os professores e profissionais da área, realizarem palestras, seminários, apresentações a respeito dos fatores que envolvem a saúde, trabalhando sempre que possível concomitantemente com a família e amigos (CARVALHO et al., 1993).

Nos últimos 50 anos, houve três mudanças sócias demográficas, onde o número de pessoas residindo em áreas urbanas aumentou significativamente (80%), diminuição da mortalidade infantil e conseqüentemente o aumento na população idosa, diminuição nas doenças infectocontagiosas dando lugar para as doenças crônico degenerativas. Porém tantas mudanças trazem dúvidas quanto à qualidade e o estilo de vida das pessoas, como a segurança, saneamento básico, lazer, entre outros, o que tem sido motivo para o estresse, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, comodidades em efetuar compras online, além do desemprego e comportamento agressivo (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

O conceito de saúde pode ser positivo ou negativo, caracterizado respectivamente, por a vida produtiva e dinâmica ou por riscos de doenças e mortalidades. O bem-estar envolve aspectos mentais, físicos, espirituais e emocionais. Já a qualidade de vida é entendida como bom estado de saúde, satisfação, autoestima, disposição, boas relações familiares e de amizades, condições de vida. A promoção da saúde está relacionada com a modificação do estilo de vida para melhor, com programas, estratégias, oportunidades (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Os hábitos são ações realizadas no dia-a-dia, que tornam-se "automáticas"; tais hábitos são responsáveis pelo estilo de vida das pessoas, que por sua vez são atos conscientes e que ao ser aplicado valor a determinado comportamento, há a decisão de mudá-lo ou não. A atividade física é entendida por todo e qualquer movimento corporal, com gasto energético acima dos níveis de repouso (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Dentre as mudanças que vêm ocorrendo ao longo dos anos, tem-se a nutrição, estresse, atividade física, comportamento preventivo, e relacionamentos. A má alimentação juntamente com a inatividade física são os principais motivos para o número elevado de obesidade, considerada pela OMS uma epidemia global, concomitantemente a isso tem-se as dietas

"milagrosas" que tendem a gerar frustrações e problemas de saúde, mas os problemas relacionados a esses dois fatores podem ter relação com o ritmo da vida moderna, onde falta tempo para que sejam realizadas todas as atividades diárias que incluem trabalho, lazer, estudos, relações pessoais, descanso. O que acaba gerando certo nível de estresse e preocupações; em contrapartida, a vida moderna oferece conforto quando traz condições de realizar pouco esforço físico que acomete problemas cardiovasculares, hipertensão e colesterol elevado (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Os comportamentos preventivos também devem ser levados em consideração quando o assunto é saúde e qualidade de vida, pois o uso do cinto de segurança, protetor solar, preservativo, ergonomia, equipamentos de proteção individual (EPI's), drogas, tabacos e álcool, podem sim influenciar no estado de saúde das pessoas, na preservação íntegra e nos aspectos psíquicos e físicos; assim como os relacionamentos interpessoais que ganham destaque sobre a autoestima, doenças como depressão, estado psicológico de enfermos (AIDS, câncer, doenças cardíacas), além de influenciar positivamente e negativamente no humor, no gosto pela vida ou isolamento, nas frustrações (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Cada indivíduo possui estilo de vida próprio, o qual é caracterizado através de seus comportamentos e suas atitudes diárias e influenciam diretamente em sua saúde sendo de maneira positiva ou negativa, incluindo nesses hábitos quotidianos, a atividade física, os hábitos alimentares, o comportamento perante à saúde (álcool e drogas, camisinha, DSTs, etc.) e à segurança (uso de cinto, prudência, educação, respeito, etc.). O estilo de vida abrange tanto as questões físicas quanto as questões psicológicas e sociais do indivíduo (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

A qualidade de vida envolve aspectos individuais com a sociedade e o meio ambiente em que estão inseridos e as condições de vida, sejam esses aspectos modificáveis ou não,

Nahas (2001) acredita que a atividade física está diretamente relacionada à melhora na qualidade de vida de cada pessoa, ele cita que ao se tratar de nutrição, “você é o que come” e que atividades físicas regulares promovem benefícios à saúde e bem estar, benefícios estes que melhoram à medida que as atividades físicas tornam-se mais intensas, desde que estejam respeitando a individualidade biológica; quanto ao comportamento preventivo, o autor traz as normas de segurança, consumo de bebida alcoólica, uso de esteroides e drogas, sedentarismo (GONÇALVES; MELO; PEREIRA, 2009).

Já o relacionamento social deve estar em um triângulo, envolvendo o relacionamento consigo mesmo, com outros e com a natureza. O estresse está presente cada vez mais na vida do ser humano, devido aos acontecimentos, aborrecimentos, etc.

Para o presente estudo utilizou-se o instrumento Estilo de Vida Fantástico – EVF como instrumento para verificar o estilo de vida do público feminino adepto à modalidade de voleibol. O termo “fantástico” é oriundo do “FANTASTIC” (inglês), de onde vêm os domínios:

- F= *Family and friends* (família e amigos);
- A = *Activity* (atividade física);
- N = *Nutrition* (nutrição);
- T = *Tobacco & toxics* (cigarro e drogas);
- A = *Alcohol* (álcool);
- S = *Sleep, seatbelts, stress, safe sex* (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro);
- T = *Type of behavior* (tipo de comportamento; padrão de comportamento A ou B);
- I = *Insight* (introspecção);
- C = *Career* (trabalho; satisfação com a profissão). (AÑEZ; REIS e PETROSKI, 2008).

Gonçalves et al. (2009) objetivaram analisar a qualidade de vida de 30 praticantes homens 25 a 40 anos, de voleibol no Rio de Janeiro. Analisou os fatores: “nutrição”,

“atividade física”, “comportamento preventivo”, “relacionamento social” e “estresse”, através do questionário do estilo de vida individual de Nahas (2001) – “Perfil do Estilo de Vida Individual”, onde apontaram que a prática de atividade física interferiu diretamente na qualidade de vida destes praticantes.

O estudo citado anteriormente, apresentou média 1 e 2 para “Nutrição”, “Atividade Física” e “Componente Preventivo”, ou seja, o grupo estudado não necessita de orientação imediata para mudar seus hábitos e comportamentos pois atingiram níveis acima de 1. Para “Relacionamento social” e “*Stress*”, os resultados encontraram-se entre 2 e 3, o que indica estilo de vida bastante positivo (GONÇALVES; MELO; PEREIRA, 2009).

Em Florianópolis foi realizado estudo por Machado et al. (2012) com 402 praticantes de dança de salão, entre 21 e 83 anos, utilizando o Questionário WHOQOL BREF dentre seus instrumentos de pesquisa. Os resultados mostram que a melhoria e a manutenção na qualidade de vida dessas pessoas, envolvem os aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais, porém esse tipo de atividade física tem maior adesão pelo público jovem, solteiro e com poder aquisitivo relativamente alto que a modalidade exige para sua aderência. Os pesquisados indicaram que os motivos que os levam à prática dessa atividade física são o “lazer”, “melhoria e manutenção da saúde” e “habilidades”.

Silva; Pereira; Almeida; Silva; Oliveira (2012) realizaram estudo para conhecer o estilo de vida de acadêmicos de educação física, de ambos os sexos na faixa etária de 20 anos, em uma universidade do Sergipe, apontou cerca de 3,3% dos 217 alunos com estilo de vida inadequado, mais 50% não atenderam as recomendações para atividade física, sendo os estudantes da licenciatura os mais inadequados. O EVF foi o instrumento de coleta de dados, o questionário auto aplicado da Associação Canadense de Fisiologia do Exercício (CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY, 2003), traduzido e validado para o português por Añez, Reis e Petroski (2008).

Silva; Brito e Amado (2013) buscaram a tradução, adaptação e validação do questionário *Fantastic Lifestyle Assessment* (EVF), em 707 estudantes do ensino superior de licenciatura dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia, Terapia Ocupacional; Terapia da fala e Dietética, de ambos os sexos, entre 18 e 25 anos. Para a tradução e adaptação, obteve-se autorização dos autores da primeira versão Wilson e Ciliska – inglês, e dos autores Lange e Vio – castelhano. Como fatores de maior importância motivacional, observou-se que o estilo de vida desses estudantes está na categoria de 85 a 102 pontos – “Muito Bom”, e que o instrumento é confiável e classificatório, mesmo que a amostra tenha apresentado a prevalência do sexo feminino (SILVA; BRITO e AMADO, 2013).

Pacheco (2013) utilizou o EVF em seu estudo a fim de verificar o estilo de vida de universitários da UFSC, comparando estudantes do curso de Educação Física com os de outros cursos, e posteriormente comparando os próprios estudantes de Educação Física entre si (Licenciatura e Bacharelado), e também fez comparação entre os sexos. Os resultados desse estudo foram surpreendentes, pois os alunos do curso de Educação Física apresentaram estilo de vida considerado inadequado principalmente na categoria *álcool*, que predominou entre os jovens de ambos os sexos quando comparados aos acadêmicos dos demais cursos da UFSC. Outra comparação, agora entre os próprios estudantes de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado), foi que o segundo apresenta maior destaque no item *sono*. Sendo estes considerados com estilo de vida inadequado.

Para Higa et al. (2014), o estresse gera desequilíbrio orgânico devido a tensão fisiológica, que ocorre quando o sujeito não consegue se adaptar a algo novo ou às situações de risco. Em seu estudo, o nível de estresse foi avaliado através do Questionário de Estresse Percebido (QEP), que envolve *Aceitação Social; Sobrecarga; Irritabilidade, tensão e fadiga; Energia e alegria; Medo e ansiedade*, o qual contou com a participação de 160 jovens adultos, entre 18 e 40 anos, (20 de cada modalidade – musculação, natação, voleibol, dança, *jump*,

karatê) e o grupo de sedentários composto por dois subgrupos: sedentários que nunca participaram de programas de atividade física e sedentários há mais de cinco anos. Os achados foram que os sedentários apresentaram níveis de estresse 30% superiores aos treinados, e que as quatro primeiras modalidades auxiliam sim na diminuição do estresse, tendo em vista que o efeito da atividade física é agudo e que cada modalidade atua diferentemente da outra.

A fim de realizar estudo direcionado ao estilo de vida de 114 acadêmicos de ambos os sexos, entre 17 e 47 anos, do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brusque – Unifebe, os autores Coelho; Pereira Jr. (2015) aplicaram o instrumento EVF, onde obtiveram escores acima de 46 pontos, o que significa que os pesquisados se encaixam nas categorias: “Excelente”, “Muito bom”, “Bom” e “Regular”, ou seja, não necessitam de mudanças em seus comportamentos, tendo em vista que o ideal seria que todos se encaixassem no mínimo, na categoria “Bom”.

3. MÉTODO

3.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa foi classificada como descritiva exploratória, que segundo Ferrari et al. (2011), é uma descrição das características da comunidade pesquisada, buscando opiniões ou projeções futuras nas respostas obtidas. E o tipo de análise quantitativo, por conveniência.

3.2 PARTICIPANTES

O estudo foi realizado com atletas de voleibol amador que participaram das competições XIII COPA CDS e Copa Joinville, nos meses de novembro do ano de 2015 e fevereiro de 2016, respectivamente. A amostra foi selecionada por conveniência, já que a autora do estudo participou como voluntária na arbitragem da XIII COPA CDS, e como atleta na equipe Manske / Joinville (não participando como amostra do presente estudo).

3.3 INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS

3.3.1 Escala sobre Motivos para Prática Esportiva – EMPE

A EMPE (ANEXO A) visa identificar quais são os motivos que levam os brasileiros jovens à praticar esportes. Este instrumento foi adaptado e validado para a população brasileira por Barroso e Krebs em 2007 a partir do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ – 1983), desenvolvido por Diane L. Gill, John B. Gross e Sharon Huddleston (1992).

O instrumento possui 33 itens divididos em sete fatores motivacionais: *status*, condicionamento físico, liberação de energia, contexto, aperfeiçoamento técnico, afiliação e saúde.

Instrui-se o participante a optar por valores em uma escala intervalar entre 0 a 10, e a classificação é a seguinte: fator motivacional nada importante (0,0 a 0,99); pouco importante (1,0 a 3,99); importante (4 a 6,99); muito importante (7 a 9,99) e totalmente importante (10).

3.3.2 Estilo de Vida Fantástico – EVF

O instrumento “Estilo de Vida Fantástico” (ANEXO B) da Associação Canadense de Fisiologia (2003), foi traduzido e validado para adultos jovens brasileiros por Rodriguez-Añez et al. (2008).

O instrumento possui 25 itens com questões padronizadas com a escala Likert (23 com 5 alternativas de resposta – quase nunca, raramente, algumas vezes, com relativa frequência, quase sempre; e 2 questões dicotômicas – quase nunca e quase sempre), sob 9 domínios: Família e amigos; Atividade física; Nutrição; Tabaco e tóxicos; Álcool; Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; Tipo de comportamento; Introspecção; Trabalho.

Cada alternativa apresenta um valor (zero pontos para a primeira coluna, sucessivamente até a quinta coluna), já nas questões com duas alternativas (zero pontos para a primeira coluna e quatro pontos para a última coluna). A soma traz a classificação dos indivíduos em cinco categorias: “excelente” (85 a 100), “muito bom” (70 a 84), “bom” (55 a 67), “regular” (35 a 54) e “necessita melhorar” (00 a 34), onde o escore é inversamente proporcional a necessidade de mudanças no estilo de vida.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS

A autora da pesquisa se apresentou como graduanda em Licenciatura em Educação Física pela UFSC. A participação no estudo foi voluntária e anônima, sendo que as atletas poderiam desistir a qualquer momento sem necessidade de justificativa. Foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devendo este ser assinado antes de preencher os instrumentos. A coleta se deu através dos instrumentos “EMPE” e “EVF”, e necessariamente os instrumentos foram preenchidos nessa ordem, para que não houvessem influências do estilo de vida com os motivos para a prática; instrumentos estes aplicados no momento das competições com as equipes que estavam nos intervalos dos seus jogos dentro dos ginásios. A autora se dispôs a esclarecer eventuais dúvidas a qualquer momento, disponibilizando contato para posteriores questionamentos, as participantes foram informadas que o estudo seria para fins acadêmicos, sem retorno financeiro e com sigilo total das informações colhidas.

3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram tabulados em Microsoft Excel e analisados também em Microsoft Excel e no SPSS 23. Foi realizada por meio da estatística descritiva, (frequência, média e desvio padrão) e inferencial (paramétrica e não paramétrica). Aplicou-se o teste de homogeneidade de variâncias de Levene para identificar a homogeneidade de variâncias das médias da EMPE, tanto no cômputo geral quanto nas dimensões específicas. A ANOVA *One Way* e o teste *Post-Hoc* de Tukey foram utilizados para comparar as médias de motivação para a prática esportiva entre as equipes, considerando as dimensões específicas da EMPE. O teste de Kruskal Wallis, por sua vez, foi utilizado para comparar a distribuição das médias entre as equipes considerando a EMPE no cômputo geral. Por fim, o teste Qui-Quadrado foi

aplicado para identificar o nível de associação entre o motivo para a prática esportiva “saúde” e as dimensões do EVF. Na interpretação dos resultados estatísticos inferenciais, considerou-se o nível de significância de 5%.

O Teste de ANOVA foi realizado para comparar as equipes dentro dos sete diferentes fatores da EMPE, a fim de verificar se há diferenças estatisticamente significativas entre elas. A realização do Teste POST-HOC de Tukey HSD^{a,b}, apontou as divergências entre as equipes nos fatores “status” “contexto” e “afiliação”.

3.6 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Investigação QT não permite maior aprofundamento das motivações para a prática esportiva. São necessários mais estudos para compreender especificamente as dimensões da EMPE e do EVF. A seleção da amostra não foi aleatória, o que não permite generalizar resultados.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Considerando-se o objetivo deste estudo, empregaram-se dois instrumentos de pesquisa para coletar os dados de modo a identificar o estilo de vida de praticantes da modalidade de voleibol feminino, bem como os motivos que as levam à essa prática desportiva, conforme as tabelas que serão citadas posteriormente.

4.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS PARTICIPANTES

Doze equipes participaram do presente estudo, sendo que seis competiram na COPA CDS (ATCTC, Atena, Doze, Educação Física Curricular, Floripa e Paris), outras seis competiram na COPA AABB JOINVILLE (ADV Jaraguá, AABB Joinville, Manske, Sou Mais Vôlei, UFSC e X).

Tabela 1 – Características Gerais das Participantes.

Equipes	Nº	Competição	Data	Faixa Etária	Categoria	Local
AB Jvll	7	Copa Jvll	Fevereiro 2016	= ou + 30 anos	Master	Joinville
ADV	7	Copa Jvll	Fevereiro 2016	= ou + 30 anos	Master	Jaraguá
ATCTC	5	Copa CDS	Novembro 2015	18 – 25 anos	Universitária	Florianópolis
Atena	9	Copa CDS	Novembro 2015	= ou + 30 anos	Master	Florianópolis
Doze	6	Copa CDS	Novembro 2015	= ou + 30 anos	Master	Florianópolis
EFC	8	Copa CDS	Novembro 2015	18 – 25 anos	Universitária	Florianópolis
Floripa	7	Copa CDS	Novembro 2015	= ou + 30 anos	Master	Florianópolis
Manske	10	Copa Jvll	Fevereiro 2016	= ou + 30 anos	Master	Joinville
Paris	5	Copa CDS	Novembro 2015	= ou + 30 anos	Master	Florianópolis
S+Vôlei	12	Copa Jvll	Fevereiro 2016	= ou + 30 anos	Master	Joinville
UFSC	7	Copa Jvll	Fevereiro 2016	18 – 25 anos	Universitária	Florianópolis
X	7	Copa Jvll	Fevereiro 2016	= ou + 30 anos	Master	Joinville

Todas as equipes participam como esporte amador, nenhuma em nível profissional. A maioria delas pratica o esporte de forma gratuita, poucas precisam pagar para participar da modalidade. As universitárias são: ATCTC, Educação Física Curricular e UFSC, as quais possuem faixa etária menor, entre 18 e 25 anos; os demais times são másters e participam / jogam pelos seus clubes e cidades, as quais possuem faixa etária superior a 30 anos.

4.2. MOTIVOS PARA PRÁTICA DO VOLEIBOL

Tabela 2 – Motivos Para Prática Esportiva das Participantes do Estudo.

Equipes	Status	Cond. Fís.	Lib.Energia	Contexto	Ap. Téc.	Afiliação	Saúde
AB Jvll	7,49	6,38	8,07	7,40	8,79	8,46	8,81
ADV	7,73	6,86	9,02	7,29	9,11	9,09	9,67
ATCTC	6,00	5,93	7,60	6,48	7,70	6,28	8,07
Atena	5,54	6,33	8,07	5,07	8,31	8,29	8,96
Doze	7,24	6,89	9,17	8,53	8,71	9,50	9,56
EFC	4,39	5,71	7,70	4,80	6,88	7,95	8,33
Floripa	4,88	6,00	7,76	5,80	7,14	8,86	8,81
Manske	7,43	6,13	8,18	6,72	8,88	9,12	9,14
Paris	4,92	6,53	7,80	5,00	8,10	7,24	9,27
S+Vôlei	6,67	6,58	8,06	6,78	8,44	8,52	8,97
UFSC	6,49	5,71	7,12	6,14	7,75	7,94	7,71
X	7,82	6,24	8,16	7,29	8,21	8,77	8,95
Geral	6.42	6.28	8.06	6.43	8.20	8.42	8.87

Tabela 3 – Média e Desvio-Padrão das Equipes – EMPE Geral

Equipes	N	Média	Desvio Padrão
ATCTC	5	6,91	1,99
Atena	9	7,18	1,46
Doze	6	8,72	0,76
EFC	8	6,47	0,66
Floripa	7	7,05	1,89
Paris	5	6,92	0,49
ADV	7	8,54	0,86
AB Jvll	7	8,05	1,21
Manske	10	8,06	1,11
S+Vôlei	12	7,81	1,40
UFSC	7	7,03	1,95
X	7	8,13	1,18
Total	90	7,60	1,42

De forma geral, o presente estudo apontou que, para o a totalidade das participantes, o fator ‘Saúde’ é o principal motivo para a adesão e permanência à prática esportiva na modalidade voleibol, entre o público feminino, seguida de ‘Afiliação’; ‘Aperfeiçoamento Técnico’; ‘Liberação de Energia’; ‘Contexto’; ‘Status’; e ‘Condicionamento físico’.

O fator “status” apresentou diferenças entre a equipe da Educação Física Curricular que se motivou menos para essa dimensão, e as equipes ADV Jaraguá e X se motivaram mais por esse fator, sendo que a Educação Física Curricular classificou o fator motivacional status como *importante* Enquanto que ADV Jaraguá e X classificaram-no como *muito importante*, encontrando-se portanto, diferenças significativas estatisticamente entre as três equipes.

Para a dimensão “status” poderia se inferir que por se tratar de um grupo que pratica educação física curricular e nunca ou raramente participa de competições, o fato de receber premiações, destaques, status, etc., não é importante para elas e por isso não as motiva; em contrapartida, as equipes ADV Jaraguá e X, que disputam em média de uma a duas competições por mês visam o rendimento, apresentando performance de qualidade e estando

sempre colocadas entre as finalistas , mostram-se com muita motivação pelo fator “status”, visando ser campeãs, receber premiações como medalhas, troféus e destaques de melhor atleta, reconhecimento social, etc., conforme Weinberg e Gould (2001), muito comum no interior do estado que é a região de origem dessas equipes.

O fator motivacional “contexto”, abrange as instalações, estrutura física para a prática esportiva, equipamentos e materiais esportivos, boa relação com técnicos e professores, mudança de ambiente, conhecer lugares novos, influência dos pais e amigos, etc. As equipes Educação Física Curricular, Paris e Atena mostraram-se menos motivadas para essa dimensão, classificando-a como fator motivacional *importante* para a prática do voleibol, enquanto que a equipe Doze mostrou-se muito motivada para a modalidade, tendo o fator “contexto” classificado como *muito importante*.

Já para o fator “afiliação”, a equipe ATCTC classificou-se motivada na categoria *importante*, talvez por serem atletas universitárias, deduz-se que há outros motivos, além de estarem próximo à amigos e/ou familiares, que as atrai para a prática da modalidade de voleibol, pois podem passar a priorizar os estudos, principalmente nas fases finais da graduação, ou também por não conseguirem ter organização do seu tempo livre com o tempo dedicado ao trabalho e/ou estudo. Já as equipes X, Floripa e ADV Jaraguá classificaram a dimensão “afiliação” como fator motivacional *muito importante* para a prática do voleibol, inferindo-se assim que estas, por serem atletas mais maduras, de maior faixa etária, possivelmente casadas e com vida estável, tendem a se motivarem à prática da modalidade, conforme Samulski (2009), por gostar de estar com amigos e familiares, praticando o esporte por prazer em conviver com esses grupos.

Saúde foi o principal motivo para a prática esportiva do presente estudo em todas as equipes e idades pesquisadas, sendo que esse fator prevaleceu entre os motivos mais impulsionadores à modalidade de voleibol, outro fator bastante influenciador é “afiliação”.

Paim e Pereira (2004) apresentaram resultados similares ao presente estudo, apontam a “saúde” e “amizade e lazer” como destaques em sua pesquisa, realizada com 18 meninos entre 11 e 14 anos, praticantes de capoeira no Rio Grande do Sul, utilizando o IMPD. Infere-se a partir dos resultados anteriormente comentados que, tanto a saúde quanto a afiliação motivam fortemente os praticantes de esporte, seja em modalidades coletivas como o voleibol ou individuais como a capoeira, independente do sexo ou da faixa etária.

Os estudos de Bertuol (2008) e Maccari (2011) também utilizando EMPE, aproximam-se dos resultados do presente estudo, sendo o primeiro realizado com 200 universitários da UFSC de ambos os sexos, que apontaram os fatores de maior importância “Saúde” e “Condicionamento Físico”, seguidos por “Liberação de Energia”, “Aperfeiçoamento Técnico” e “Afiliação”, onde as mulheres destacaram “Aperfeiçoamento Técnico” e “Saúde”.

O segundo estudo – de Maccari (2011), citado anteriormente, contou com a participação de 47 acadêmicas da UFSC, atletas regularmente treinando nas quatro modalidades coletivas de quadra, a faixa etária média foi 22 anos, as quais apontaram “Saúde” como maior motivo para a prática, seguido por “Condicionamento Físico” e “Liberação de Energia”, sendo as atletas de voleibol mais motivadas pela “Saúde”, “Condicionamento Físico” e “Afiliação”; resultados estes muito semelhantes aos encontrados no presente estudo onde as atletas universitárias – ATCTC, Educação Física Curricular e UFSC destacaram respectivamente, “saúde” e “afiliação”.

Possenti (2009) estudou 45 atletas masculinos entre 12 e 18 anos das categorias de base da modalidade de voleibol também em Florianópolis, onde o fator “saúde”, “aperfeiçoamento técnico” e “condicionamento físico” foram os principais motivos à prática. O que mostra que mesmo não sendo com atletas do sexo feminino, a saúde ainda prevalece sobre os demais fatores motivacionais assim como aponta o estudo de Santos (2011) com 207

atletas adolescentes de natação, de ambos os sexos, entre 13 e 19 anos, aderindo também a EMPE para verificar os fatores considerados mais importantes para a prática esportiva, sendo a “Saúde”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Condicionamento Físico”, “Afiliação”, “Liberação de Energia”, os motivos mais destacados. Poderia se inferir novamente que independente da modalidade praticada, da faixa etária e do sexo, saúde e afiliação são fatores motivacionais para a prática esportiva considerados como importantes.

As atletas másters do presente estudo apontaram como destaque maior os fatores “saúde”, “aperfeiçoamento técnico”, “afiliação” e “liberação de energia”, portanto vai ao encontro de Fernandes (2011) que aplicou a EMPE em 91 atletas do futebol 7 society em Florianópolis, do sexo masculino, entre 18 e 36 anos, e como fatores motivacionais estão “Saúde”, “Afiliação” e “Liberação de Energia”. Em estudo com faixa etária semelhante, Medeiros (2012) buscou identificar os motivos para a prática de futsal em 44 acadêmicos também do sexo masculino de duas equipes da UFSC, onde o instrumento foi o mesmo e os resultados semelhantes: “Saúde” e “Condicionamento Físico”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Afiliação”, “Liberação de Energia”. A saúde é uma preocupação que envolve a todos, aparentemente independente da faixa etária e do sexo, tornando-se preocupação atual, onde o público em geral têm se preocupado em cuidar do corpo, da mente, do bem estar físico, psíquico e emocional.

Santos e Folle (2012) utilizaram o IMPD em 59 alunos entre 10 e 14 anos, onde o fator “Saúde” apareceu com maior ênfase, principalmente para o público masculino, seguida de “Competência desportiva” e “Amizade e lazer” (esta última prevaleceu entre as meninas, de 10 e 11 anos). Nota-se nesse estudo e em vários outros, a preocupação com a saúde e a competência esportiva são diretamente proporcionais à idade; mas que a saúde também está em destaque no público mais jovem, juntamente com a amizade e o lazer. Resultados esses

que associam-se aos apresentados no estudo atual, onde tanto as equipes universitárias quanto as másters possuem influências motivacionais à prática esportiva devido à saúde.

Vieira (2013) utilizou a EMPE em equipes femininas de futsal das cidades de Blumenau, Brusque, Chapecó e Florianópolis, onde 51 jovens de 18 anos aproximadamente, apontaram como fatores de maior importância a “Saúde”, “Condicionamento Físico”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Afiliação” e “Liberação de Energia”, onde as categorias “Saúde”, “Condicionamento Físico” e “Afiliação” são de muita importância para os três grupos pesquisados. O que traz semelhança com o presente estudo, onde as atletas destacam, além da “saúde”, também a “afiliação”, “aperfeiçoamento técnico” e “liberação de energia”. Aparentemente o fato de a modalidade de futsal ser esporte invasivo ou não, não diferencia a ordem de prioridades de motivação entre futsal e voleibol.

Os resultados do presente trabalho se aproximam do estudo de Barra Filho et al. (2004) que pesquisaram 87 profissionais das categorias infanto-juvenil, juvenil e adulta, nos dois naipes, que apontaram o fator “saúde” dentre os principais fatores psicológicos que impulsionam a realização de prática esportiva e/ou atividade física em geral. Samulski (2000) estudou 574 indivíduos da Universidade Federal de Minas Gerais, praticantes de atividades físicas regulares e encontrou como fatores motivacionais o *prazer, saúde e estética*. Nota-se que em ambos os estudos, o fator “saúde” não aparece como principal impulsionador à prática esportiva e sim, está entre os principais.

Krabbe e Vargas (2014) realizaram estudo com 45 mulheres entre 50 e 60 anos, com WHOQOL-Bref, onde as que praticavam exercícios combinados (aeróbico e força) e voleibol apresentaram níveis de qualidade de vida satisfatórios para os domínios físico, psicológico, relações sociais e ambientais, enquanto que as sedentárias tiveram resultados inferiores. As relações sociais aparecem como principal fator motivacional em relação ao processo de envelhecimento, o que pode explicar o fator “afiliação” ser considerado um dos mais

motivacionais para as atletas do presente estudo, tendo em vista que a maioria possui idades superiores a 30 anos e tendem a se preocuparem mais com o processo de envelhecimento, a manutenção da forma e do condicionamento físico, a poder continuar realizando suas atividades sem restrições, etc.

Ainda no estudo de Krabbe e Vargas (2014), o domínio físico aparece como o maior fator motivacional ao se tratar de exercícios combinados, deduzindo-se assim que as mulheres procuram essa prática para manter-se em forma e saudáveis, o que aproxima-se dos resultados do presente estudo onde as atletas apontam a saúde como fator motivacional que, conforme Carvalho et al. (1993) não há um padrão, ela se modifica a cada momento; assim como apontado no presente estudo, as atletas, sejam jovens ou maduras, preocupam-se com esse fator em todas as faixas etárias, porém de formas e graus de importância diferentes. O voleibol apresentou os valores mais elevados dentre todos os domínios pois traz o bem estar, manutenção das capacidades fisiológicas e metabólicas, assim como nos aspectos afetivos e cognitivos, tal achado também vem ao encontro do presente estudo quando as atletas apontam os fatores “saúde” e “afiliação” como maiores influenciadores à modalidade.

Cid (2002) estudou 110 voluntários do sexo masculino, entre 15 e 20 anos, com o PMQ e verificou a estética, boa condição física e, prazer e diversão como fatores motivacionais, assim como Saldanha et al. (2007) que identificaram em seu estudo com 366 adolescentes entre 13 e 19 anos, que para o público feminino os cuidados estéticos são fatores importantes para prática regular de atividade física, conforme a “Escala de Motivação à Prática Regular de Atividade Física Relacionada à Estética”. Mas “Status” foi o fator que apresentou maior importância para Cid (2002), justificando as viagens, premiações, reconhecimento; o que aproxima-se do presente estudo que apresenta esse fator como um dos mais importantes, principalmente para as equipes mais velhas que buscam competições, medalhas, troféus, etc., como no caso da ADV Jaraguá, AABB Joinville, Doze, Manske e X.

Mais uma vez os dados parecem apontar que tanto a faixa etária quanto o sexo não influenciam a preferência motivacional, assim como a modalidade praticada; os fatores predominantes para a motivação da prática são os mesmos, incluindo-se aqui que, apesar das diferenças culturais entre Brasil e Portugal, não há diferenças entre as prioridades dos fatores motivacionais.

Paim (2003) estudou 75 meninas entre 14 e 16 anos, pertencentes às Escolinhas de Voleibol de Escolas Estaduais e Particulares de Santa Maria, utilizou o QMAD, onde encontrou “Excitação e desafios”; “Afiliação”; “Desenvolver habilidades”; “Reconhecimento e status”; “Aptidão”; “Liberar tensões”; achados estes semelhantes aos do presente estudo que destaca o fator “afiliação”, “status” e “liberação de energia” entre as atletas em geral, pois todas demonstram-se preocupação com esses fatores, onde as mais jovens trazem o gosto por estar / conviver em grupo e as mais maduras gostam do relacionamento social, ambas referindo-se ao fator “afiliação”, cada faixa etária com uma forma diferente de abordar.

Barroso et al. (2007), realizaram estudo com QMAD, com 100 atletas universitários da UFSC a partir do QMAD onde os fatores motivacionais foram “aperfeiçoamento técnico”, “diversão”, “afiliação”, “aptidão física”, “contexto”, “status” e “influência de família e amigos”. Apesar de não abordar o fator “saúde”, esses resultados ainda assim aproximam-se do presente estudo, o qual verificou que as atletas em geral mostram-se motivadas à prática do voleibol por estarem convivendo com outras pessoas, formando novas amizades e divertindo-se.

As equipes másters ADV Jaraguá e Floripa são as que mais priorizam esse fator – “afiliação”, em contrapartida acredita-se que a equipe ATCTC não demonstra tanta motivação para esse fator pelo motivo que, por ser universitária, as atletas tendem a não permanecer na equipe por muito tempo, justamente por causa das tarefas acadêmicas que consomem tempo, por isso acredita-se que as equipes universitárias de instituições públicas, principalmente,

tendem a apresentar rotatividade mais elevada de atletas a cada semestre, deduzindo-se assim que essa poderia ser a razão de a equipe ATCTC não se motivar pelo fator “afiliação” à prática esportiva.

Já para o domínio “status” citado no estudo de Barroso et al. (2007), as equipes do presente estudo ADV Jaraguá e X apresentaram semelhança pois participam de várias competições durante o ano, o que sugere maior motivação para esse fator, sendo que ADV Jaraguá está, na maioria das competições, classificada entre as três melhores, isso explica a predominância de motivação voltada ao fator “status”. Em relação ao fator “contexto” apontado no estudo citado, há comparação significativa com a equipe Doze do presente estudo, a qual motiva-se pela estrutura, local e materiais de treinamento/considerados positivos e em bons estados, pelas atletas, as quais apresentam motivação também relacionada ao técnico.

Esses resultados também aproximam-se do estudo de Morouço (2007), o qual aplicou o QMAD em 30 crianças portuguesas em Leiria, da modalidade de natação, com faixa etária aproximada entre 10 anos, onde encontrou como fatores de maior importância, sucessivamente: “desenvolvimento de competências”, “competição”, “afiliação”, “condicionamento físico”, “diversão”, “atividade em grupo”, “emoções” e “status”.

O presente estudo afasta-se dos resultados de Feistauer (2007) que utilizou a EMPE, em 77 atletas de ambos os sexos, dos Jogos Abertos de SC onde encontrou “Aperfeiçoamento Técnico”, “Competitividade” e “Condicionamento Físico” como principais fatores motivacionais, sendo esses fatores não tão importantes para as atletas do presente estudo. Aparentemente o fato dos atletas do estudo de Feistauer (2007) pertencerem a um nível elevado de rendimento (JASC), faz com que eles priorizem os fatores que induzem de imediato ao aumento da performance de rendimento, o oposto das equipes do presente estudo que apresentam nível de rendimento amador.

Furtuoso (2008) utilizou a EMPE em 34 jovens do sexo feminino, entre 10 e 20 anos, praticantes de ginástica rítmica da equipe da Associação Desportiva do Instituto Estadual de Educação de Florianópolis/SC, onde as mais jovens apresentaram importância para os fatores “Afiliação” e “Aperfeiçoamento Técnico” e as mais velhas o “Condicionamento Físico”, “Saúde” e “Aperfeiçoamento Técnico”, o que vai ao encontro do presente estudo que aponta as equipes universitárias estão motivadas por outros fatores enquanto que as másters ADV Jaraguá, Floripa e X preocupam-se com “afiliação” .

O presente estudo aponta o fator “afiliação” como sendo importante para as equipes másters, porém a pesquisa realizada por Interdonato et al, (2008) com 87 atletas de ambos os sexos, em média de 12 anos, nas modalidades: basquetebol, futebol, judô, natação e voleibol, em Londrina - PR e Botucatu – SP, aplicando o IMPD, encontrou “Amizade / Lazer”, importantes para atletas de modalidades coletivas quando referem-se "para me divertir", enquanto as modalidades individuais apontaram "para fazer novos amigos", mas o fator que predominou em todas as modalidades foi a “Competência Desportiva”.

Gonçalves (2008) utilizou o MPAM-R em 152 praticantes esportes, musculação e caminhada, entre 18 e 61 anos, de ambos os sexos, da cidade do Imbituva no Paraná e encontrou como fatores motivacionais a Diversão; Competência; Aparência; Saúde e Social, onde “Diversão” teve destaque nas caminhadas, e; “Saúde” em academias/musculação e nas modalidades de basquetebol, voleibol e futebol; “Competência” teve destaque na musculação e nos esportes; já o “Social” destacou-se nos esportes e nas caminhadas. Comparando com o presente estudo pode-se notar a semelhança que o fator “saúde” apresenta em ambos, talvez pela faixa etária ser parecida e a modalidade a mesma, mesmo que o fator prevaleça em outras modalidades esportivas, o voleibol está entre as que sofrem influências fortes, tanto em homens quanto em mulheres, sendo jovens ou másters.

Campos; Vigário; Lurdof (2011) realizaram estudo com 96 jovens atletas de ambos os sexos, na modalidade de voleibol de alto nível, utilizou a EMPE nas categorias mirim, infantil, infante e juvenil, e como fatores motivacionais observou-se o “aperfeiçoamento técnico”, “saúde” e “afiliação”; e com menor importância: “condicionamento físico”, “status”, “liberação de energia” e “contexto”, o que vai de encontro ao presente estudo, pois este apontou que o fator “afiliação” não é tão importante para as mais jovens (universitária) mas sim o “contexto” pois como apontou a equipe ATCTC, as atletas não são motivadas por estarem com amigos e sim por prazer em praticar a modalidade. É possível que, devido os atletas do estudo de Campos; Vigário; Lurdof (2011) apresentarem idades inferiores e estarem localizados em outra região, mesmo praticando voleibol como as atletas do presente estudo, surgiram as diferenças apresentadas.

A Educação Física Curricular apresentou padrões mais altos de confiança nas pessoas da equipe, sugerindo o fator “Afiliação” como destaque, talvez devido a menor experiência competitiva, cobranças, disputa por posições, quando comparado às categorias másters como abordado no presente estudo. Montibeler et al. (2012) encontraram motivações muito semelhantes quando estudaram 39 atletas, entre 13 e 18 anos, das categorias mirim, infantil, infante-juvenil e adulta, praticantes de um clube de Voleibol Feminino do Sul do Brasil, utilizando o questionário de informações pessoais, Inventários de Desempenho Esportivo e Motivação Esportiva e o Inventário de Auto Avaliação de Desempenho Esportivo. Correia e Neto (2012) utilizaram o PMQ, em jogadoras de futsal da equipe de Presidente Prudente (SP), entre 15 e 21 anos e verificaram os motivos e fatores associados que levam-nas a praticarem a modalidade, o que resultou em percepções positivas relacionadas ao treino e negativas às competições, o que confirma que atletas mais jovens visam trabalhar e conviver em grupos, e não se motivam tanto para as competições.

Ao analisar os diversos estudos abortados no presente estudo, nota-se que, independentemente do sexo, a “saúde” prevalece entre os motivos de maior importância para a prática esportiva, mesmo que não seja considerado o mais importante, está entre os primeiros. Cabral e Negreiros (2014) estudaram 28 sujeitos do sexo masculino entre 14 e 18 anos do Instituto Federal de Tocantins utilizando o IMPD e como fatores de maior importância, a categoria “Competência esportiva” foi a que prevaleceu quando tratado o item *desenvolver habilidades* e a categoria “Saúde” em *manter a saúde*. Assim como apontam Souza et al. (2015) em seu estudo com 33 atletas de Ginástica Artística e de Trampolim, do estado de MG, entre 8 e 12 anos (apenas um sujeito do sexo masculino) também utilizando o IMPD, onde a “Competência Desportiva” e “Saúde” foram os maiores fatores motivacionais.

“Afiliação” foi outro fator que destacou-se no presente estudo, onde os resultados aproximam-se do estudo de Welsch (2015) com 303 universitários, de ambos os sexos, pertencentes aos estados do RS, SC, PR, SP e RJ, sendo 118 praticantes de Voleibol, utilizando EMPE e PEVI, que também encontrou “Afiliação”, “Saúde”, “Condicionamento Físico”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Liberação de Energia”, “Status” e “Contexto” para a modalidade de voleibol. Muito possivelmente pode-se chegar à conclusão de que tanto o fator “saúde” quanto “afiliação” são influenciadores fortemente todos os adeptos à prática esportiva, independentemente do sexo, modalidade, faixa etária e localização geográfica.

Universitárias motivam-se menos no *status* (Educação Física Curricular), contexto (Educação Física Curricular, Paris e Atena) e afiliação (ATCTC). Já as másters motivam-se menos no status (ADV Jaraguá e X), contexto (Doze) e afiliação (X, Floripa e ADV Jaraguá).

4.3. ESTILO DE VIDA E SAÚDE

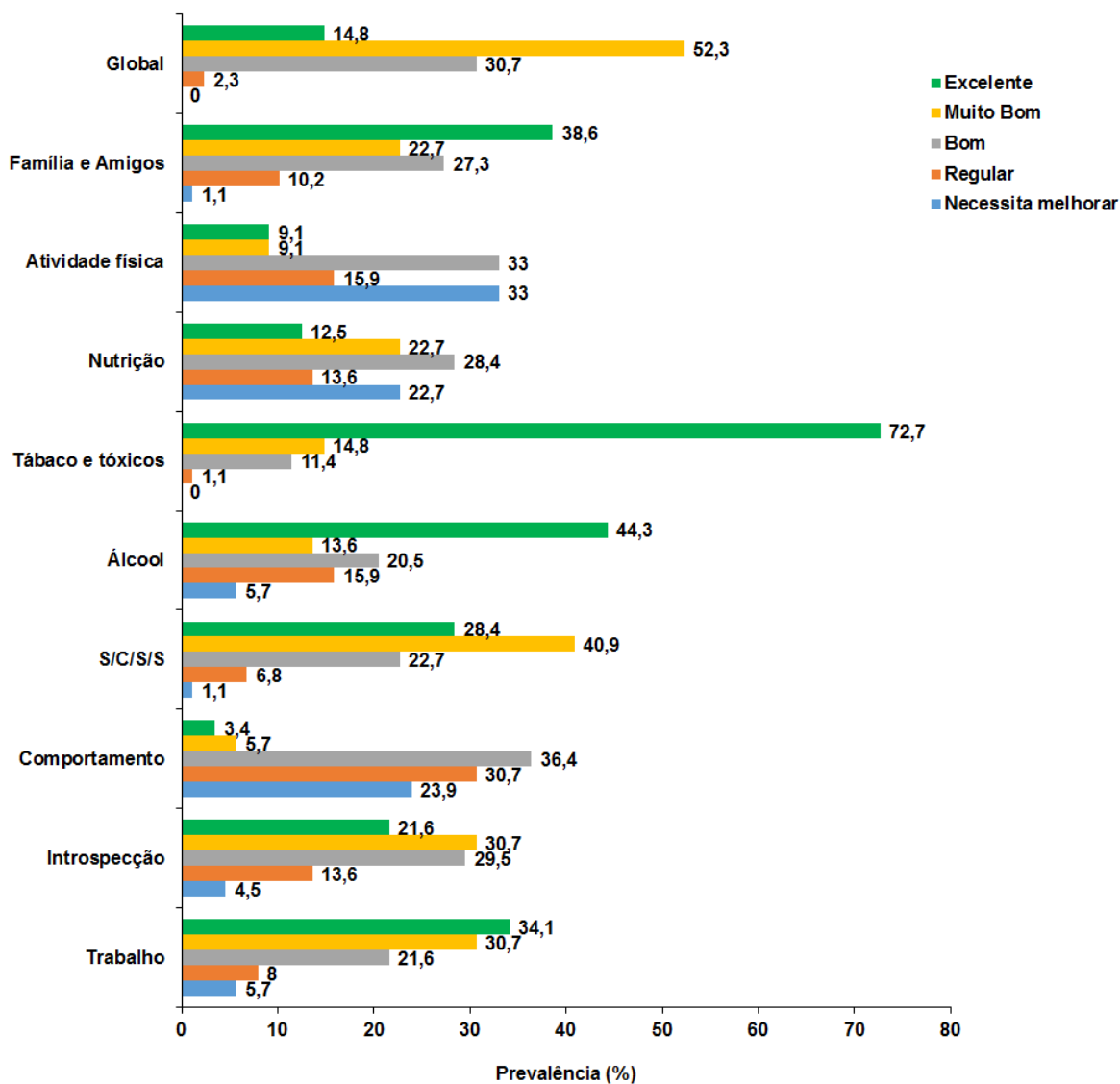


Figura 1. Distribuição (%) das atletas de voleibol conforme categorias da EVF.

O gráfico anteriormente apresentado representa a classificação do estilo de vida (global e dos domínios) de todas as atletas sem separar por equipe. Como mostra na figura 1 há a classificação geral do estilo de vida de acordo com cada domínio do questionário, sendo que 14,8% das atletas apresentou estilo de vida ‘excelente’, e a maioria, 52,3% apresentou estilo de vida ‘muito bom’. O ideal é que se atinja no mínimo a classificação “bom”, o que indica que a grande maioria do grupo não necessita de intervenção imediata para melhorar seu estilo de vida para os níveis considerados saudáveis. Em geral as equipes se destacaram com

melhor qualidade de vida – maior pontuação, para o domínio ‘Tabaco e Tóxico’, seguida pelos domínios ‘Álcool’ e ‘Família e Amigos’.

No presente estudo os domínios “Família e Amigos”, “Tabaco e tóxicos”, “Álcool” e “Trabalho” apontaram estilo de vida classificado como ‘excelente de modo que a grande maioria das atletas apresentam bom convívio interpessoal, não fazem uso de substâncias tóxicas e ilícitas e mostram-se satisfeitas em relação ao seu trabalho, talvez porque a maioria das atletas pesquisadas possuem idades superiores aos 30 anos, o que indica estabilidade.

Já para os domínios “Atividade física”, “Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro” e “Introspecção”, o destaque foi para a classificação ‘muito bom’, categoria essa que vai ao encontro de resultados do estudo de Silva et al. (2013), que apontaram os fatores de maior importância motivacional classificados na categoria “muito bom”, estudo realizado com 707 acadêmicos de ambos os sexos com prevalência do público feminino, entre 18 e 25 anos, a fim de buscar a tradução, adaptação e validação do questionário EVF.

Os resultados encontrados no presente estudo ainda aproximam-se bastante dos achados de Higa et al. (2014), onde o nível de estresse foi avaliado em 160 jovens adultos, entre 18 e 40 anos, de Santos – SP, através do QEP, que envolve *Aceitação Social; Sobrecarga; Irritabilidade, tensão e fadiga; Energia e alegria; Medo e ansiedade*, apontando que os sedentários apresentam níveis de estresse 30% superiores aos treinados, e que cada modalidade auxilia diferentemente da outra na diminuição do estresse. Tendo em vista que o efeito da atividade física é agudo, e apontando ao fato de que muito provavelmente a prática esportiva em grupos de estados diferentes e com faixas etárias similares, têm estilo de vida saudável no domínio “stress” devido a prática esportiva, aparentemente esse seria o fator motivacional para aqueles que apresentam diminuição do estresse ao praticar esportes.

“Nutrição” e “Tipo de comportamento” apresentam a classificação ‘bom’, assemelhando-se ao estudo de Gonçalves et al. (2009), realizado a partir do PEVI, com 30

participantes de voleibol no RJ, homens entre 25 e 40 anos, onde os fatores “nutrição”, “atividade física” e “comportamento preventivo” onde destacaram que o grupo não necessitava de orientação para mudar seus hábitos e comportamentos e para “relacionamento social” e “stress”, os resultados indicaram estilo de vida bastante positivo. Mesmo que o grupo estudado por Gonçalves et al. (2009) seja do sexo masculino e de outra região, pode-se inferir que há semelhança com o presente estudo devido a prática esportiva ser da mesma modalidade, bem como os atletas apresentarem faixa etária parecida, deduzindo-se assim o comportamento similar.

Na mesma linha, Moraes (2009) utilizaram a EMPE em 61 praticantes de vôlei de praia no Rio de Janeiro, entre 45 e 87 anos, público que mostrou motivação pelo “Condicionamento Físico”, “Saúde”, “Afiliação” e “Liberação de Energia”. O que leva-nos a crer que independentemente da faixa etária, e do ambiente em que se pratica voleibol, essa modalidade desperta o interesse de seus adeptos voltando-os à superação de desafios, à saúde, pertencer a um grupo e liberar tensões e se divertir, como apontam os resultados obtidos pelas atletas do presente estudo.

Guedes et al. (2011) utilizaram o instrumento EMI-2 em 63 universitários de Londrina, entre 20 e 30 anos, de ambos os sexos, destacando os fatores motivacionais: “prazer e bem-estar”; “controle do estresse”; “reconhecimento social”; “afiliação”; “competição”; “reabilitação da saúde”; “prevenção de doenças”; “controle do peso corporal” (fator que mais se destacou como motivação à prática de exercício físico); “aparência física”; e “condição física”; achados esses que se aproximam bastante do presente estudo, pois também encontraram-se resultados motivacionais relacionados à “saúde”, “afiliação” e “status”. Infere-se portanto que, apesar de ambos estudos utilizarem instrumentos distintos e em universidades de estados diferentes os resultados aproximam-se, talvez pela faixa etária ser

parecida e por se tratar de jovens universitários, mesmo que o primeiro estudo aborde ambos os sexos, não nota-se diferença significativa entre os naipes.

Aproximando-se do presente estudo que apontou estilo de vida adequado para todos os domínios, Silva et al. (2012), identificaram que apenas 3,3% dos 217 acadêmicos de educação física, de ambos os sexos com média de 20 anos, em uma universidade do Sergipe possuíam estilo de vida inadequado e mais de 50% não atendeu as recomendações para atividade física, dados apontados através do EVF. Apesar de o estudo de Silva et al. (2012) apresentar resultados de acadêmicos da região nordeste do país, há similaridade quanto ao estilo de vida do presente estudo, sugerindo assim que não há diferença significativa entre as regiões brasileiras, pois todos tendem a exercitar-se a fim de melhorar sua qualidade de vida.

Diferentemente do estudo citado anteriormente e aproximando-se bastante do atual estudo, Coelho; Pereira Jr. (2015) aplicaram o EVF em 114 acadêmicos de ambos os sexos, entre 17 e 47 anos, do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brusque, onde encontraram as categorias: “excelente”, “muito bom”, “bom” e “regular”, mostrando que o grupo não necessitava de mudanças em seus comportamentos, achados esses que aproximam-se do presente estudo que apresentou as categorias “excelente”, “muito bom” e “bom”.

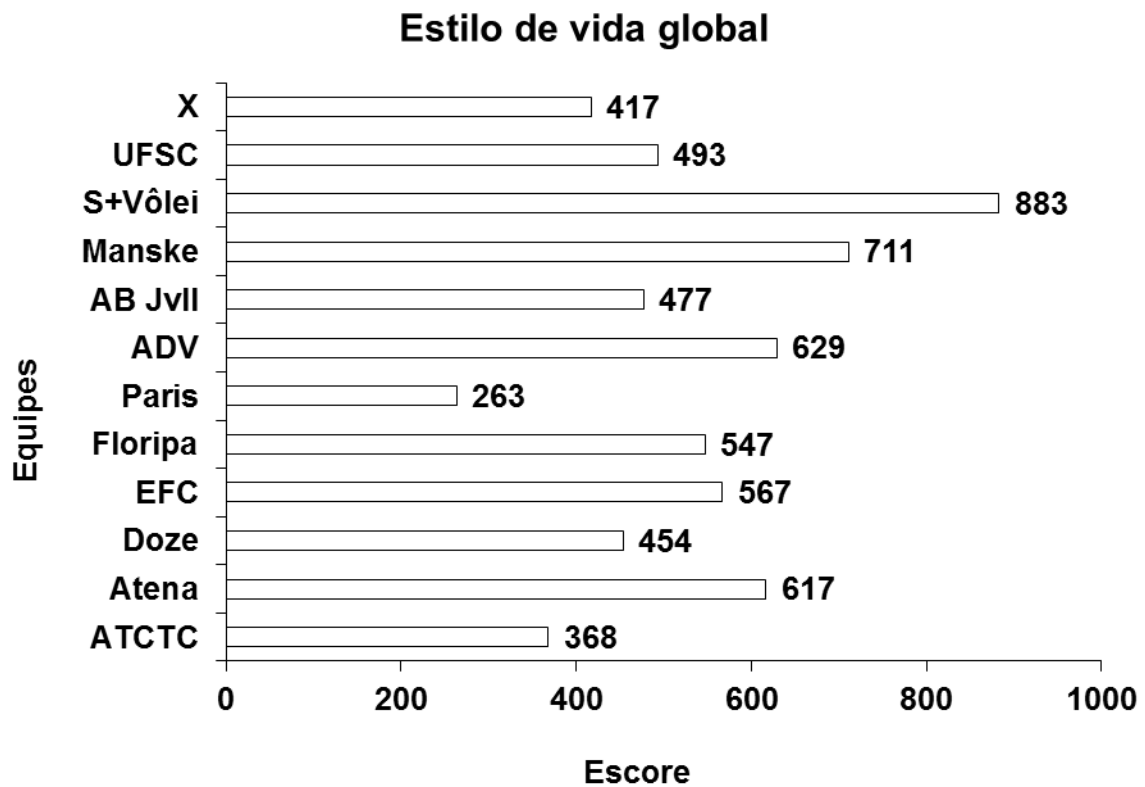


Figura 2. Pontuação do estilo de vida conforme cada equipe de voleibol.

O gráfico anteriormente apresentado representa a comparação do estilo de vida (global) de acordo com cada equipe, onde somou-se a pontuação de cada domínio para obter a pontuação global da equipe. Nota-se que a equipe com maior pontuação global foi “Sou Mais Vôlei”, mostrando-se assim melhor estilo de vida global quando comparada às demais equipes, em seguida tem-se as equipe Manske; ADV Jaraguá; Atena; Educação Física Curricular; Floripa; UFSC; AABB Joinville; Doze; X; ATCTC; e Paris. Portanto, quando analisado o estilo de vida global das atletas de cada equipe, pode-se perceber que Paris encontra-se com o pior estilo de vida, pois em todos os domínios não apresentou escores acima de 55pts, o que significa que essa equipe nem alcançou a categoria “bom”, a qual é considerada o limite para que não necessite de intervenção no comportamento e estilo de vida.

Tabela 4 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe.

Equipes	Fa.Am.	AF	Ntr	Tab.Tóx.	Álcool	S/C/S/S	Comp.	Introsp.	Trab.
AB Jvll	44	26	29	104	67	111	31	52	13
ADV	49	41	54	100	58	122	31	73	26
ATCTC	36	22	39	70	51	82	23	33	12
Atena	64	40	71	136	90	141	41	81	25
Doze	39	27	50	81	58	96	32	52	19
EFC	52	36	55	107	69	129	38	62	19
Floripa	50	39	54	105	61	123	37	60	18
Manske	68	45	65	135	93	153	33	86	33
Paris	23	14	29	51	31	49	15	40	11
S+Vôlei	85	52	97	168	101	183	50	108	39
UFSC	43	30	58	98	71	105	26	50	12
X	31	26	26	84	59	90	26	56	19

Comparando as equipes através dos diferentes domínios do EVF (ANEXOS 3, 4, 5, 6 e 7), apurou-se que a equipe Sou Mais Vôlei apresentou o melhor estilo de vida em todos, sendo que Paris não mostrou-se com bom estilo de vida, exceto para ‘Nutrição’ onde a equipe X foi a que apresentou a menor pontuação, e para ‘Introspecção’ onde quem ficou com a pior pontuação foi a equipe ATCTC. Infere-se que estes resultados sejam alcançados devido a equipe Sou Mais Vôlei apresentar-se mais preocupada com seu estilo de vida geral, considerando todos os domínios como importantes, ao contrário de Paris que aparenta não importar-se em praticar atividades físicas voltadas para melhorar seu estilo de vida mas sim para melhorar sua performance e também pelo fato de estar próximo de amigos e família.

Já a equipe X mostrou-se com alimentação inadequada, deduzindo-se que seja pouco nutritiva, estando assim as atletas acima do peso ideal; ATCTC demonstrou os piores índices para o domínio “introspecção”, talvez esse resultado tenha sido atingido porque são atletas universitárias, jovens mulheres, que pela própria natureza tendem a sentir emoções diversas, influenciadas muitas vezes pela sobrecarga de atividades acadêmicas, mudança na rotina, distanciamento das pessoas devido às tarefas diárias da vida acadêmica, entre outros.

Foi realizada a comparação de cada domínio especificamente – de acordo com cada equipe – onde somou-se a pontuação de todas as atletas daquela mesma equipe para obter a pontuação por equipe em cada domínio.

No Anexo 3, podem ser observadas as seguintes informações: No domínio ‘Família e amigos’ e ‘Atividade’ as equipes Sou Mais Vôlei e Manske apresentaram-se com o melhor estilo de vida; enquanto que as equipes ATCTC, X e Paris ficaram classificadas com o pior estilo de vida.

No domínio ‘Nutrição’ e ‘Tabaco e tóxicos’ (ANEXO 4), Sou Mais Vôlei, Atena e Manske estão entre as equipes com melhor estilo de vida; e AABB Joinville, Paris e X os piores em ‘Nutrição’ e Doze, ATCTC e Paris em ‘Tabaco e tóxicos’.

Para os domínios ‘Álcool’, ‘Sono, cinto de segurança, stresse e sexo seguro’ (ANEXO 5), a equipe Sou Mais Vôlei destacou-se com melhor estilo de vida, seguida por Manske e Atena, enquanto que ATCTC e Paris tiveram as piores pontuações para esses domínios, resultados que assemelham-se aos encontrados na pesquisa de Pacheco (2013), o qual estudou universitários do curso de Educação Física, com o EVF e encontrou estilo de vida inadequado principalmente na categoria *álcool*, que predominou entre os jovens de ambos os sexos quando comparados aos acadêmicos dos demais cursos da UFSC, sendo que os estudantes de Educação Física – Bacharelado, apresentam estilo de vida inadequado na categoria *sono* quando comparados aos da Licenciatura, dado este que pode ser deduzido pelo

fato de que o curso do bacharel se dá no período matutino e o da licenciatura, no vespertino. A equipe ATCTC é universitária, a qual também possui estilo de vida pior em relação ao domínio 'álcool' e 'sono'.

O Anexo 6 traz o domínio 'Tipo de comportamento', que são os sentimentos que as pessoas apresentam como a raiva, hostilidade, estar ou aparentar estar sempre com pressa, sem tempo, nervoso, entre outros, onde as equipes Sou Mais Vôlei, Atena e Educação Física Curricular classificadas com melhor estilo de vida pois aparentemente demonstram organização temporal, controle emocional, tranquilidade no seu dia a dia; assim como 'Introspecção' classifica as equipes Sou Mais Vôlei, Manske e Atena, pois estas atletas apresentaram-se com pensamentos positivos, alegres, sem tensões.

Já as equipes UFSC, ATCTC e Paris foram classificadas com o pior estilo de vida para ambos os domínios citados anteriormente, talvez esse resultado seja pelo motivo de serem acadêmicas e não conseguirem organização e conciliação do seu tempo de estudo e lazer, ou até mesmo com o tempo de trabalho, pois sabe-se que a vida acadêmica modifica a rotina dos jovens, devendo ser consideradas as situações que motivam as pessoas, pois os fatores motivacionais são diversos e podem sofrer alterações conforme haja mudanças no ambiente em que estão inseridos, como aponta Maccari (2011).

Já o Anexo 7 traz o domínio 'Trabalho' que destacou a equipe Sou Mais Vôlei, Manske e ADV Jaraguá com o melhor estilo de vida; e UFSC, ATCTC e Paris as equipes classificadas com o pior estilo de vida. As equipes UFSC e ATCTC podem estar desmotivadas com o trabalho, talvez porque a renda salarial não é tão boa ou porque essas atletas têm que conciliar o trabalho com o estudo deixando-as muito atarefadas, ou mesmo por não conseguirem um trabalho justamente por serem universitárias e não possuem tempo. Já as equipes que apresentaram-se com melhor estilo de vida para esse domínio, são equipes

máster, que apenas trabalham e por período prolongado, apresentando assim provavelmente, maior estabilidade salarial

As equipes Sou Mais Vôlei, Manske e Atena apresentaram melhores pontuações em quase todos dos domínios, as quais são compostas por atletas másters, portanto com faixa etária acima de 30 anos. As equipes ADV Jaraguá, AABB Joinville, Doze, Educação Física Curricular, Floripa e UFSC ficaram com pontuações médias, nem tão boas nem tão ruins, variando a ordem de acordo com cada domínio, porém permanecendo em pontuações medianas, ou seja, estilo de vida não inferior à classificação “bom” portanto não necessitam de intervenção. As equipes Educação Física Curricular e UFSC são universitárias – adulto jovem, onde esse público foi diagnosticado com estilo de vida inadequado nos estudos de Pacheco (2013) e Silva et al. (2012), que estudaram universitários de Florianópolis e Sergipe, respectivamente. Já as equipes ATCTC, X e Paris apresentaram pior estilo de vida para a maioria dos domínios, sendo que apenas a primeira é composta por atletas jovens entre 18 e 25 anos, universitárias, as demais são másters – adulto maduro.

4.4. MOTIVO “SAÚDE” E ESTILO DE VIDA

ASSOCIAÇÕES QUI-QUADRADO – PRIORIDADE EMPE x FAMÍLIA E AMIGOS

Crosstab

		FamíliaAmigos						
		Necessita						
		melhorar	Regular	Bom	Muito bom	Excelente	Total	
Prioridade	Saúde	Count	1	5	16	12	25	59
		% within Prioridade	1,7%	8,5%	27,1%	20,3%	42,4%	100,0%
	Outras	Count	0	4	8	8	9	29
		% within Prioridade	0,0%	13,8%	27,6%	27,6%	31,0%	100,0%
Total	Count	1	9	24	20	34	88	
	% within Prioridade	1,1%	10,2%	27,3%	22,7%	38,6%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	2,127^a	4	,712
Likelihood Ratio	2,422	4	,659
Linear-by-Linear Association	,502	1	,479
N of Valid Cases	88		

a. 3 cells (30,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,33.

Crosstab

		FamíliaAmigos						
		Necessita						
		melhorar	Regular	Bom	Muito bom	Excelente	Total	
Prioridade	Saúde	Count	1	5	16	12	25	59
		% within Prioridade	1,7%	8,5%	27,1%	20,3%	42,4%	100,0%
	Outras	Count	0	4	8	8	9	29
		% within Prioridade	0,0%	13,8%	27,6%	27,6%	31,0%	100,0%
Total		Count	1	9	24	20	34	88
		% within Prioridade	1,1%	10,2%	27,3%	22,7%	38,6%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	,279 ^a	2	,870
Likelihood Ratio	,273	2	,873
Linear-by-Linear Association	,240	1	,624
N of Valid Cases	88		

a. 1 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,30.

No Teste do Qui-Quadrado de Pearson, que determina a associação entre as participantes que atribuíram “saúde” como fator de maior motivo de prática esportiva e o estilo de vida, o presente estudo apontou que as pessoas que priorizaram a “saúde” como fator

motivacional da EMPE, totalizando 59 atletas, possuem bom estilo de vida relacionado ao item “família e amigos” do EVF. Os demais itens do EVF não apresentam resultados de associação estatisticamente significativos para as 29 atletas que priorizaram qualquer outro fator da EMPE.

Com exceção do item “família e amigos” do EVF não houve nenhuma associação estatisticamente significativa entre as pessoas que estão mais motivadas pelo fator “saúde” da EMPE e as dimensões do EVF, assim como não houve associações entre as pessoas que mostraram-se motivadas por outros fatores, que não foram saúde, com nenhum item do EVF.

Não existe tantas diferenças entre as atletas que atribuíram “saúde” como o principal fator motivacional porque as demais atletas que atribuíram outros fatores também apresentaram a saúde com elevada importância, portanto o fato de a saúde estar classificada como o principal motivo, não apresenta diferença prática. Apesar desse fator não ser o principal para todas as atletas, ela está entre os principais influenciadores à prática esportiva, mais precisamente à modalidade de voleibol, abordada no presente estudo.

Weinberg e Gould (2008) apontam que as mulheres voltam-se para a tarefa enquanto os homens à competição, ou seja, elas mostram-se mais interessadas ao desenvolvimento e envolvimento das atividades, ajudar umas às outras, etc., enquanto que eles visam o objetivo final e não sua construção. O que se destaca no domínio “Família e amigos” do EVF, vai ao encontro do estudo de Welsch (2015) onde apontou a “afiliação” como o primeiro fator influenciador à prática esportiva, portando pode-se inferir que para os praticantes de esportes coletivos, a afiliação torna-se fator bastante motivacional, pois esses atletas tendem a buscar estar perto de amigos, pertencer a um grupo, conforme aponta Samulski (2009).

Ao contrário dos esportes individuais onde os atletas tendem a ser mais introspectivos, que podem treinar e competir sozinhos sem problemas, diferentemente dos coletivos que necessitam de outros para realizarem suas atividades de forma proveitosa, são mais

dependentes uns dos outros, tornando-se possível entender o porquê de darem importância para o fator “afiliação” da EMPE e o domínio “família e amigos” do EVF, onde o primeiro ficou entre os três maiores motivos e o segundo destacou-se significativamente entre o estilo de vida das atletas.

Pelo motivo de não haver estudos que cruzam os dois instrumentos utilizados no presente estudo, torna-se mais difícil realizar comparações a fim de se descobrir por que somente o domínio “família e amigos” do EVF apresentaram resultados significativos quando comparado ao instrumento da EMPE.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, os motivos que levam as atletas do presente estudo à aderirem / permanecerem na modalidade de voleibol são: o fator “saúde” da EMPE relacionada ao domínio “família e amigos” do EVF, onde foi verificado o nível de associação entre o motivo “saúde” e os elementos do EVF. Conforme o p-valor, não foram encontradas associações significativas da saúde com nenhuma das dimensões do EVF, exceto nos casos de agrupamento das categorias dentro das dimensões do EVF. Sendo os fatores motivacionais que apresentaram diferenças significativas entre as atletas foram “status”, “contexto” e “afiliação”, ou seja, as atletas de voleibol másters investigadas no presente estudo apontaram ser motivadas para obtenção de resultados e conquistas e estar entre amigos e família, enquanto que as universitárias não se importam tanto com competições mas sim com os treinamentos, trocas de experiências e conhecimentos, etc.

Os motivos que influenciam à prática esportiva entre as atletas do presente estudo apresentam-se em ordem decrescente de importância: Saúde, afiliação, aperfeiçoamento técnico, liberação de energia, contexto, status e condicionamento físico. Sendo que as mais jovens abordam cada fator diferentemente das másters como por exemplo o fator “afiliação” onde as universitárias dão maior importância para conviver em grupo, divertir-se, etc., enquanto que as másters apontam esse fator, talvez pelo motivo de estar com amigos e apresentarem vida financeira estável.

Quanto ao estilo de vida abordado no presente estudo, pode-se notar que as atletas não necessitam de interferências no seu comportamento diário pois alcançaram as classificações “excelente”, “muito bom” e “bom”, onde a primeira foi destacada para os domínios ‘família e amigos’, ‘tabaco e tóxicos’, ‘álcool’ e ‘trabalho’, observando-se assim que para essas atletas o que importa mais é estar entre amigos, ter o “corpo limpo” onde não há, ou há

moderadamente, o consumo de álcool e drogas lícitas, e apresentarem-se satisfeitas com suas profissões.

Já a segunda classificação está apontada para os domínios ‘atividade física’, ‘sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro’ e ‘introspecção’, onde o público feminino do presente estudo apresentou-se com vida relativamente ativa, cuidados básicos em relação à saúde e doenças, e também controle dos pensamentos e sentimentos. E a terceira categoria foi classificada a partir dos domínios ‘nutrição’ e ‘tipo de comportamento’, percebendo-se então que parte das atletas não apresenta hábitos de vida saudável, assim como os sentimentos ruins e organização pessoal.

Portanto, se as pessoas priorizam saúde, porque não houve associação maior entre o item “atividade física” do EVF já que o voleibol não deixa de ser uma atividade física? Por que somente o domínio “família e amigos” apresentou resultados significativos em relação à saúde? Nota-se que apesar de outros estudos serem realizados com indivíduos do sexo masculino, com faixas etárias diferentes e até mesmo localização geográfica distinta, a prática pela modalidade do voleibol traz resultados muito semelhantes com o presente estudo, portanto esses quesitos não apresentam diferença significativa às preferências motivacionais adotadas pelos atletas em geral. Todos tendem a se motivar devido a saúde, se não em primeira na ordem de preferência, entre as principais.

Por fim, não há estudos ainda que cruzem os instrumentos EMPE e EVF, por isso a dificuldade em realizar comparações mais precisas sobre o assunto. Sugerem-se novos estudos aprofundando o assunto a fim de verificar se para o público masculino haveria essa mesma correlação, ou até mesmo se para atletas femininas de esportes de rendimento os motivos iriam diferenciar-se muito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Cristiane et al. A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais. **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 11 - N° 96 - Mayo de 2006. Disponível em: ><http://www.efdeportes.com/efd96/motivac.htm>> Acessado em: 31 de Janeiro de 2016.

AÑES, Ciro R. R. et al. **Versão brasileira do questionário “Estilo de Vida Fantástico”: Tradução e validação para adultos jovens.** 2008.

BARRA FILHO, Maurício G. et al. **Características psicológicas de jogadores brasileiros de voleibol de alto rendimento.** 2004.

BARBOSA, Rita M. V. Resenha do livro "atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo", de Markus Vinicius Nahas. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 513-518, abr./jun. 2012.

BARROSO, Mario L. C. **Validação do Participation Motivation Questionnaire adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros.** 2007. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis).

BARROSO, Mario. L. C. et al. **Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina.** In: FÓRUM INTERNACIONAL DE ESPORTES, n.6, 2007. Florianópolis. Anais do Fórum Internacional de Esportes, n.6. Florianópolis: FESPORTE, 2007. Disponível em CD-ROM.

BERTUOL, Leonardo L. **Motivos para a prática de educação física curricular dos estudantes da UFSC.** Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

CABRAL, Gabriela M.; NEGREIROS, Albano A. **Fatores motivacionais na prática esportiva.** Jornada de Iniciação Científica e Extensão, 5ª JICE, Instituto Federal do Tocantins, 2014.

CAMPOS, Lívia T. S.; VIGÁRIO, Patrícia S.; LURDOF, Sílvia M. A. **Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 303-317, abr./jun. 2011.

CARMO, J. V. de M. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. **HU Revista, Juiz de Fora**, v.35, n.4, p.257-264, out./dez, 2009.

CARVALHO, Aloma F. et al. **Saúde.** Secretaria de Educação Fundamental - Unicef, 1993. – Apoio: Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento – PNUD - Projeto BRA 95/014 Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura UNESCO Fundo Nacional do Desenvolvimento da Educação FNDE.

CHIAVENATO, I. **Administração nos novos tempos: Os novos horizontes em administração.** São Paulo: Makron Books, 1999.

CID, L. F. Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens. **Revista Digital. Buenos Aires**, ano 8, n.55, dez./2002.

COELHO, J.; PEREIRA JR., A. A. Avaliação do estilo de vida em adultos jovens universitários. RGSN - **Revista Gestão, Sustentabilidade e Negócios, Porto Alegre**, v.3, n.1, p. 41-50, jun. 2015.

CORREIA, Tatiane A. S.; NETTO, José E. S. Motivos para a prática esportiva e fatores associados de jogadoras de futsal. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – v. 11, n. 2, 2012, p. 82-95.

DWECK, A. S. **Self-theories: their role in motivation, personality, and development. Lillington: Edwards Brothers. 1999).**

FAIX, Marlon R. N.; SILVEIRA, Jorge W. P. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, Año 17, Nº 171, Agosto de 2012. Disponível em:><http://www.efdeportes.com/efd171/fatores-motivacionais-de-atividades-fisicas.htm>>Acessado 31 de Janeiro de 2016.

FEISTAUER, Ricardo H. G. **Aspectos motivacionais do handebol competitivo de Santa Catarina.** Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

FERNANDES, Bruno F. A. **Motivos de prática do futebol 7 em Florianópolis / SC.** Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2011.

FERREIRA, A. D. et al. Identificação e comparação do perfil de aptidão física em atletas de voleibol por posição de jogo. **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 11 - Nº 106 - Marzo de 2007.

FLORINDO, Alex A. et al. **Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006.** 2006.

FRUTUOSO, Anderson S. **Fatores motivacionais relacionados à prática de ginástica rítmica.** Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

GONÇALVES, Kessia S. M.; MELO, Stefanie L. P.; PEREIRA, Erik G. B. Análise da qualidade de vida de praticantes de voleibol de praça na zona oeste do município do Rio de Janeiro. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 14 - Nº 132 - Mayo de 2009. Disponível em:><http://www.efdeportes.com/efd132/qualidade-de-vida-de-praticantes-de-voleibol-de-praca.htm>>Acessado em: 30 de Março de 2016.

HIGA, L; MATIAS, J; MADUREIRA, F; COLANTONIO, E; GUERRA, L; SCORCINE, C. Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de diferentes modalidades. **R. bras. Ci. e Mov** 2014;22(4):22-26.

HIROTA, Vinicius B.; SCHINDLER, Paola; VILAR, Viviane. **Motivação em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futebol de campo: um estudo piloto.** **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2006, 5(especial):135-142.

INTERDONATO, Giovanna C. et al. **Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva.** Motriz, Rio Claro, v.14 n.1 p.63-66, jan./mar. 2008.

JUNIOR, Nelson K. M. História do voleibol no Brasil e o efeito da evolução científica da educação física brasileira nesse esporte. EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires** - Año 17 - Nº 170 - Julio de 2012. Disponível em:><http://www.efdeportes.com/efd170/historia-do-voleibol-no-brasil.htm>>. Acessado em 18 de Setembro, 2015.

KRABBE, S. & VARGAS, A.C. (2014, junho). Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico. **Revista Kairós Gerontologia**, 17(2), pp.193-204. ISSN 1516-2567. ISSN e 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

LEGNANI, Rosimeide F. S. et al. **Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários.** 2011.

LIMA, Julysis S.; MORAES, Josué M. Fatores motivacionais para a prática do vôlei de praia em praticantes de 45 a 87 anos. **Revista Digital.** n.138, 2009. Disponível em:><http://www.efdeportes.com/efd138/fatores-motivacionais-para-pratica-do-volei-de-praia.htm>>Acessado em: 20 de Abril de 2016.

LUPTON, D.. **The Imperative of Health: Public Health and the Regulated Body.** Thousand Oaks, CA.: Sage Publications, 1995.

MACCARI, Bruna. M; **Motivos para a prática competitiva de esportes coletivos femininos na Universidade Federal de Santa Catarina**, Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2011.

MALAVASI, Leticia. M; BOTH, Jorge. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 10 - Nº 89 - Octubre de 2005. Disponível em:><http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>> Acessado em: 01 de Fevereiro de 2016.

MACHADO, Zenite et al. Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas • 17(1):39-45• Fev/2012.**

MEDEIROS, Pedro V. **Motivos de prática de futsal em universidade pública.** Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2012.

MEZZARROBA, Cristiano et al. **Breve panorama histórico do voleibol: do seu surgimento à espetacularização esportiva.** 2011.

MONTIBELER, Mayara et al. Associações entre níveis auto avaliados de motivação e desempenho esportivo por atletas de um clube de voleibol da região sul do Brasil. EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, Año 17, Nº 173, Octubre de 2012. Disponível em:> <http://www.efdeportes.com/efd173/auto-avaliados-de-motivacao-e-desempenho-esportivo.htm>>Acessado em 31 de Janeiro de 2016.

MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s/l], v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.

MOROUÇO, Pedro. **Avaliação dos factores psicológicos inerentes ao rendimento: estudo realizado em nadadores cadetes do Distrito de Leiria**. Psicologia.com.pt: o portal dos psicólogos, p.1-20, 2007. Disponível em:> [www.http//psicologia.com.pt](http://psicologia.com.pt)>Acessado em 10 de Maio de 2016.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentáculo do Bem-Estar. Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 5, nº 2, p. 48-59, 2000.

NUÑEZ, P. R. M; PICADA, H. F. S. L; SCHULZ, S. T; HABITANTE, C. A; SILVA, J. V. P. Motivos que levam adolescentes a praticarem futsal. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas**, v. 6, n. 1, p. 67-78, jan/abr. 2008.

PACHECO, Ricardo Lucas; **Estilo de vida de acadêmicos de educação física da UFSC**, 2013. Dissertação (Mestrado em Educação Física – Programa de Pós Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina).

PAIM, Maria C. C. Voleibol, que fatores motivacionais levam a sua prática?. **Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - Junio de 2003**. Disponível em:><http://www.efdeportes.com/efd61/volei.htm>> Acessado em: 07 de Outubro de 2015.

PAIM, Maria C. C.; PEREIRA, Érico F. **Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola**. Matriz, Rio Claro, v.10, n.3, p.159-166, set./dez. 2004.

POSSENTI, Filipe S. **Aspectos Motivacionais da Prática do Voleibol nas Categorias de Base de Florianópolis**. Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2009.

SALDANHA, R. P. et al. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino**. Coleção Pesquisa em Educação Física, [s/l], vol. 6, n. 2, set/2007.

SAMULSKI, Dietmar M. et al. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: Um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG**. Vol. 5, Número 1, 2000.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia** São Paulo: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. São Paulo: Manole, 2009.

SANTOS, Agnes. M. F; FOLLE, Alexandra. Motivação para a prática desportiva no Programa Segundo Tempo na cidade de Florianópolis, SC. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Año 16, N° 164, Enero de 2012. Disponível em:> <http://www.efdeportes.com/efd164/motivacao-desportiva-no-programa-segundo-tempo.htm>> Acessado em 01 de Fevereiro de 2016.

SANTOS, Jamile M. **Motivos para prática de natação de atletas adolescentes federados em Santa Catarina**. Monografia ((Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2011.

SILVA, Armando M. M.; BRITO, Irma S.; AMADO, João M. C. **Tradução, adaptação e validação do questionário (Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior)**. Artigo apresentado em 16/03/2013. Aprovado em 19/04/2013. Versão final apresentada em 22/04/2013.

SILVA, Diego A. S. et al. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis**, v. 34, n. 1, p. 53-67, jan./mar. 2012 53.

SOUZA, Welaine P. et al. **Fatores motivacionais para a prática de ginástica artística e de trampolim em crianças e adolescentes**. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol. 14, n. 2, 2015 - ISSN: 1981-4313.

VIEIRA, Tairini B. **Motivos de prática do futsal feminino profissional, não profissional e participativo**. Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2013.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Tradução: Márcia Cristina Monteiro. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**, 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WELSCH, Gunar N. A. **Motivação e estilo de vida em atletas universitários**. Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2015.

ANEXO 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****TÍTULO DO PROJETO: ESTILO DE VIDA E MOTIVOS PARA PRÁTICA DO
VOLEIBOL FEMININO EM EQUIPES DA XIII COPA CDS**

Você está sendo convidada a participar de um estudo para fins acadêmicos, sem retornos financeiros, o qual tem como objetivo identificar o estilo de vida e os motivos para prática de voleibol feminino em equipes da XIII COPA CDS.

Para participar basta preencher o instrumento Escala de Motivos para a Prática Esportiva (EMPE), adaptado e validado para uso no Brasil por Barroso (2007), o qual busca determinar os motivos para a prática esportiva dentre 33 itens em escala intervalar de 11 pontos (0 a 10), composta por sete categorias: status, condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde.

E em seguida preencher o instrumento “Estilo de Vida Fantástico” da Associação Canadense de Fisiologia (2003), traduzido e validado para adultos jovens brasileiros por Rodriguez-Añez et al. (2008), utilizado em acadêmicos da UFSC no ano de 2013 por Pacheco (2013), o qual possui 25 itens padronizados com a escala Likert (23 com 5 alternativas de resposta – quase nunca, raramente, algumas vezes, com relativa frequência, quase sempre; e 2 questões dicotômicas – quase nunca e quase sempre), sob 9 domínios: Família e amigos; Atividade física; Nutrição; Tabaco e tóxicos; Álcool; Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; Tipo de comportamento; Introspecção; Trabalho.

Ambos instrumentos têm duração aproximada de 5 minutos cada para serem preenchidos, e devem ser entregues durante a COPA CDS, onde a pesquisadora estará à disposição para quaisquer dúvidas.

O estudo não apresenta qualquer tipo de risco ou desconforto às participantes, bem como não apresenta benefícios diretos, entretanto traz

conhecimento a respeito do estilo de vida e dos motivos para a prática do voleibol entre o público feminino, podendo assim, auxiliar em estudos e planejamentos futuros de programas destinados à modalidade e à sua adesão e permanência.

Sua participação é voluntária e você pode sentir-se à vontade caso queira retirar-se, não havendo a necessidade de justificativa para a desistência. Seus dados e sua identificação estarão sob o total sigilo, tendo em vista que o preenchimento dos instrumentos será anônimo e confidencial, os quais serão identificados por números assim como as folhas de resultados.

Solicitamos sua autorização para o uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será por meio da não-identificação do seu nome.

Agradecemos a vossa participação e colaboração.

ALYNE CALLAI CRUZ (pesquisadora) NÚMERO DO TELEFONE: (48) 9959-0495 E-mail para contato: niny_callaicruz@hotmail.com	PROF. MARIO LUIZ C. BARROSO (pesquisador) NÚMERO DO TELEFONE: (48) 9973-7817 E-mail para contato: mario.luz@ufsc.br
---	--

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informada sobre todos os procedimentos da pesquisa, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informada sobre todos os procedimentos da pesquisa, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Florianópolis, ____/____/____.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DO PROJETO: ESTILO DE VIDA E MOTIVOS PARA PRÁTICA DO VOLEIBOL FEMININO EM EQUIPES DA XIII COPA CDS

Sua filha está sendo convidada a participar de um estudo para fins acadêmicos, sem retornos financeiros, o qual tem como objetivo identificar o estilo de vida e os motivos para prática de voleibol feminino em equipes da XIII COPA CDS.

Para participar basta preencher o instrumento Escala de Motivos para a Prática Esportiva (EMPE), adaptado e validado para uso no Brasil por Barroso (2007), o qual busca determinar os motivos para a prática esportiva dentre 33 itens em escala intervalar de 11 pontos (0 a 10), composta por sete categorias: status, condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde.

E em seguida preencher o instrumento “Estilo de Vida Fantástico” da Associação Canadense de Fisiologia (2003), traduzido e validado para adultos jovens brasileiros por Rodriguez-Añez et al. (2008), utilizado em acadêmicos da UFSC no ano de 2013 por Pacheco (2013), o qual possui 25 itens padronizados com a escala Likert (23 com 5 alternativas de resposta – quase nunca, raramente, algumas vezes, com relativa frequência, quase sempre; e 2 questões dicotômicas – quase nunca e quase sempre), sob 9 domínios: Família e amigos; Atividade física; Nutrição; Tabaco e tóxicos; Álcool; Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; Tipo de comportamento; Introspecção; Trabalho.

Ambos instrumentos têm duração aproximada de 5 minutos cada para serem preenchidos, e devem ser entregues durante a COPA CDS, onde a pesquisadora estará à disposição para quaisquer dúvidas.

O estudo não apresenta qualquer tipo de risco ou desconforto às participantes, bem como não apresenta benefícios diretos, entretanto traz conhecimento a respeito do estilo de vida e dos motivos para a prática do voleibol entre o público feminino, podendo assim, auxiliar em estudos e planejamentos futuros de programas destinados à modalidade e à sua adesão e permanência.

A participação da sua filha na pesquisa é voluntária e ela pode sentir-se à vontade caso queira retirar-se, não havendo a necessidade de justificativa para a desistência. Seus dados e sua identificação estarão sob o total sigilo, tendo em vista que o preenchimento dos instrumentos será anônimo e confidencial, os quais serão identificados por números assim como as folhas de resultados.

Solicitamos sua autorização para o uso dos dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A privacidade de sua filha será por meio da não-identificação do nome.

Agradecemos a participação e colaboração.

ALYNE CALLAI CRUZ (pesquisadora) NÚMERO DO TELEFONE: (48) 9959-0495 E-mail para contato: niny_callaicruz@hotmail.com	PROF. MARIO LUIZ C. BARROSO (pesquisador) NÚMERO DO TELEFONE: (48) 9973-7817 E-mail para contato: mario.l Luiz@ufsc.br
---	--

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado (a) sobre todos os procedimentos da pesquisa, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a respeito da minha filha serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão feitas em minha filha. Declaro que fui informado que ela poderá se retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Florianópolis, ____/____/____.

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado (a) sobre todos os procedimentos da pesquisa, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Nome por extenso _____ . Assinatura _____ .

Florianópolis, ____/____/____.

**ANEXO 2 – ESCALA DE MOTIVOS PARA PRÁTICA ESPORTIVA (EMPE)
“Participation Motivation Questionnaire (PMQ)”
D. GILL; J. GROSS & S. HUDDLESTON
Validada no Brasil por Mario Luiz C. Barroso & Ruy Jornada Krebs (2007)
(CEFID/UDESC - Laboratório de Desenvolvimento e Aprendizagem Motora)**

PROTOCOLO DE UTILIZAÇÃO

Caro profissional: o instrumento que você tem em mãos foi desenvolvido nos EUA por Diane L. Gill, John B. Gross e Sharon Huddlestone em 1983 sob o título de *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ), e vem sendo usado por pesquisadores, técnicos e gestores esportivos no mundo inteiro, inclusive no Brasil, onde a versão adaptada em Portugal por Sidónio Serpa e Jorge Frias (QMAD, 1992) encontrou bastante espaço. Considerando as diferenças culturais e de faixa etária com relação a esses dois instrumentos, desenvolveu-se a presente versão para adultos jovens brasileiros.

FORMA DE APLICAÇÃO

- Peça ao respondente que assinale o quanto cada um dos 33 itens do instrumento é importante numa escala de 0 a 10;
- Oriente-o a preencher todos os itens sem exceção;
- Quando aplicar em grupo, peça para os participantes evitarem conversar ou observar as marcações do colega para que não haja influência de resultados;
- Ao recolher, verifique se o respondente não esqueceu de assinalar algum item ou marcou duas vezes a mesma questão;
- Procure recolher também os seguintes dados: sexo, idade, modalidade praticada e tempo de prática na modalidade;
- O tempo médio de preenchimento é de 5 minutos.

CALCULANDO RESULTADOS

A EMPE visa determinar os motivos de prática esportiva de quem a preencher, sendo que esses motivos, apresentados em 33 itens, são agrupados posteriormente nos 7 **fatores motivacionais** discriminados a seguir. Para determinar a importância de cada fator motivacional para o respondente, calcule sua média, somando os valores assinalados nas questões a ele pertencentes e dividindo pelo número de questões. Portanto, se um fator abriga 4 itens, basta somar os valores assinalados em cada um deles e dividir por 4. As médias

obtidas podem ser classificadas das seguintes formas: **fator motivacional nada importante** (valores entre 0,0 e 0,99); **pouco importante** (entre 1,0 e 3,99); **importante** (entre 4 e 6,99); **muito importante** (entre 7 e 9,99) e **totalmente importante** (10).

Fatores/Categorias Motivacionais

Fator 1 (**status**): 3, 13, 15, 21, 23, 27 e 30.

Fator 2 (**condicionamento físico**): 6, 16 e 26

Fator 3 (**energia**): 4, 7, 14, 17, 18 e 31

Fator 4 (**contexto**): 5, 9, 20, 29 e 33

Fator 5 (**técnica**): 1, 10, 25 e 28

Fator 6 (**afiliação**): 2, 8, 12, 19 e 24

Fator 7 (**saúde**): 11, 22 e 32

CONFIABILIDADE DO INSTRUMENTO

A EMPE foi validada para o Brasil com autorização da autora Diane L. Gill. Para sua tranquilidade, abaixo segue a tabela comparativa de consistência interna do instrumento, superior ao PMQ original em quase todas as categorias.

Tabela 1 – Índices de consistência interna da EMPE e do PMQ original.

EMPE			PMQ		
Categorias	Nº. de Itens	de Consistência *	Categorias	Nº. de Itens	Consistência *
Status	7	0,88	Status	6	0,76
-	-	-	Ativ. Grupo	3	0,78
Cond. Físico	3	0,78	Cond. Físico	3	0,79
Energia	6	0,76	Energia	5	0,69
Contexto	5	0,74	Contexto	3	0,49
Técnica	4	0,78	Técnica	3	0,44
Afiliação	5	0,86	Afiliação	4	0,30
-	-	-	Diversão	3	0,55
Saúde	3	0,86	-	-	-

(*) Alfa de Cronbach.

Se você tiver alguma dúvida quanto a Escala de Motivos para Prática Esportiva, consulte Barroso (2007) para ter acesso a todo o processo de validação ou entre em contato direto com o autor: mario@m17.com.br .

BARROSO, Mario Luiz C. **Validação do *Participation Motivation Questionnaire* Adaptado para Determinar Motivos de Prática Esportiva de Adultos Jovens Brasileiros.** 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis/SC.

ESCALA DE MOTIVOS PARA PRÁTICA ESPORTIVA (EMPE)
“Participation Motivation Questionnaire (PMQ)”

D. GILL; J. GROSS & S. HUDDLESTON

Validada no Brasil por Mario Luiz C. Barroso & Ruy Jornada Krebs (2007)
(CEFID/UDESC - Laboratório de Desenvolvimento e Aprendizagem Motora)

Abaixo temos alguns motivos que fazem com que as pessoas pratiquem esportes. Leia cada item com atenção e, por favor, marque com um “X” o quanto cada um deles é importante para **você** praticar sua modalidade **HOJE**.

	Nada importante	Pouco importante			Importante			Muito importante			Totalmente importante
1. Eu quero melhorar minha técnica	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Eu quero estar com meus amigos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Eu gosto de vencer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Eu preciso liberar energia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Eu gosto de viajar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Eu quero ficar em forma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Eu gosto de sentir emoções fortes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Eu gosto de trabalhar em equipe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Meus pais e/ou amigos querem que eu jogue	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Eu quero aprender novas técnicas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Eu quero manter a saúde	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Eu gosto de fazer novas amizades	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Eu prefiro fazer algo em que sou bom	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Eu preciso liberar tensão	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Eu gosto de ganhar prêmios	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Eu gosto de fazer exercícios	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Eu gosto de ter algo para fazer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Eu gosto de estar fisicamente ativo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Eu gosto do espírito de equipe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Eu gosto de sair de casa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Eu gosto de competir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. Eu quero adquirir hábitos saudáveis	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. Eu gosto de me sentir importante	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Eu gosto de fazer parte de uma equipe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Eu quero superar meus limites	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Eu quero estar em forma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. Eu quero me destacar socialmente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. Eu gosto de desafios	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. Eu gosto dos técnicos e/ou professores	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Eu quero ganhar status ou ser reconhecido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31. Eu gosto de me divertir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Eu quero melhorar ainda mais minha saúde	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. Eu gosto de usar instalações e equipamentos esportivos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXO 3 – Questionário Estilo de Vida Fantástico

Instruções: Ao menos que de outra forma especificado, coloque um X dentro da alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas encontram-se abaixo.

Família e Amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu dou e recebo afeto	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Atividade	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta, etc)	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
Nutrição	Eu como uma dieta balanceada (ver explicação)	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu frequentemente como em excesso 1) açúcar 2) sal 3) gordura animal 4) bobagens e salgadinhos	Quatro itens	Três itens	Dois itens	Um item	Nenhum
	Eu estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável	Mais de 8 Kg	8 Kg	6 Kg	4 Kg	2 Kg
Tabaco e tóxicos	Eu fumo cigarro	Mais de 10 por dia	1 a 10 por dia	Nenhum nos últimos 6 meses	Nenhum no ano passado	Nenhum nos últimos 5 anos

	Eu uso drogas como maconha e cocaína	Algumas vezes				Nunca
	Eu abuso de remédios ou exagero	Quase diariamente	Com relativa Frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Eu ingiro bebidas que contém cafeína (café, chá ou coca-cola)	Mais de 10 vezes por dia	7 a 10 vezes por dia	3 a 6 vezes por dia	1 a 2 vezes por dia	Nunca
Álcool	A minha ingestão média por semana de álcool é: _____ doses (veja explicação)	Mais de 20	13 a 20	11 a 12	8 a 10	0 a 7
	Eu bebo mais de 4 doses em uma ocasião	Quase diariamente	Com relativa Frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Eu dirijo após beber	Algumas vezes				Nunca
Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro	Eu durmo bem e me sinto descansado	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu uso cinto de segurança	Quase sempre	Raramente	Algumas vezes	A maioria das vezes	Sempre
	Eu sou capaz de lidar com o stress do meu dia-a-dia	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu pratico sexo seguro (veja explicação)	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Sempre
Tipo de Comportamento	Aparento estar com pressa	Quase sempre	Com relativa Frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Eu me sinto com raiva e hostil	Quase sempre	Com relativa Frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Introspecção	Eu penso de forma positiva e otimista	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu me sinto tenso e	Quase sempre	Com relativa	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca

	desapontado		Frequência			
	Eu me sinto triste e deprimido	Quase sempre	Com relativa Frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Trabalho	Eu estou satisfeito com meu trabalho ou função	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre

Instruções para preencher o Questionário Fantástico

Dieta balanceada (para pessoas com idade de 4 anos ou mais).

Pessoas diferentes necessitam de diferentes quantidades de comida. A quantidade de comida necessária por dia dos 4 grupos de alimentos dependem da idade, tamanho corporal, nível de atividade física, sexo e do fato de estar grávida ou amamentando. A tabela abaixo apresenta o número de porções mínimo e máximo de cada um dos grupos. Por exemplo, crianças podem escolher o número menor de porções, enquanto que adolescentes do sexo masculino podem escolher um número maior de porções. Para a maioria das pessoas o número intermediário será suficiente.

Grãos e cereais	Frutas e vegetais	Derivados do leite	Carnes e semelhantes	Outros alimentos
Escolha grãos integrais e produtos enriquecidos com maior frequência	Escolha vegetais verdeescuro e laranja com maior frequência	Escolha produtos com baixo conteúdo de gordura	Escolha carnes magras, aves e peixes assim como ervilhas, feijão e lentilha com mais frequência	Outros alimentos que não estão em nenhum dos grupos possuem altos conteúdos de gordura e calorias e devem ser usados com moderação

Porções recomendadas por dia

5-12	5-10	Jovens (10-16 anos) 3-4 Adultos 2-4 Grávidas e amamentando 3-4	2-3	
------	------	--	-----	--

Álcool. 1 dose= 1 lata de cerveja (340 ml) ou 1 copo de vinho (142 ml) ou 1 curto (42 ml).

Sexo seguro. Refere-se ao uso de métodos de prevenção de infecção e concepção.

ANEXO 4 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe

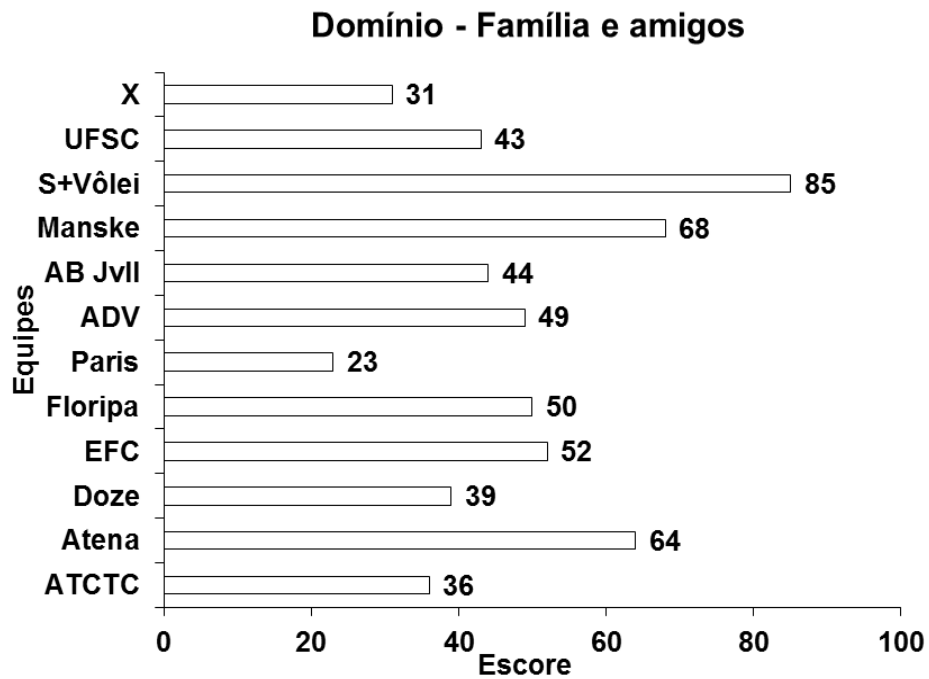


Figura 1. Pontuação do domínio do estilo de vida ‘Família e amigos’ conforme cada equipe de voleibol.

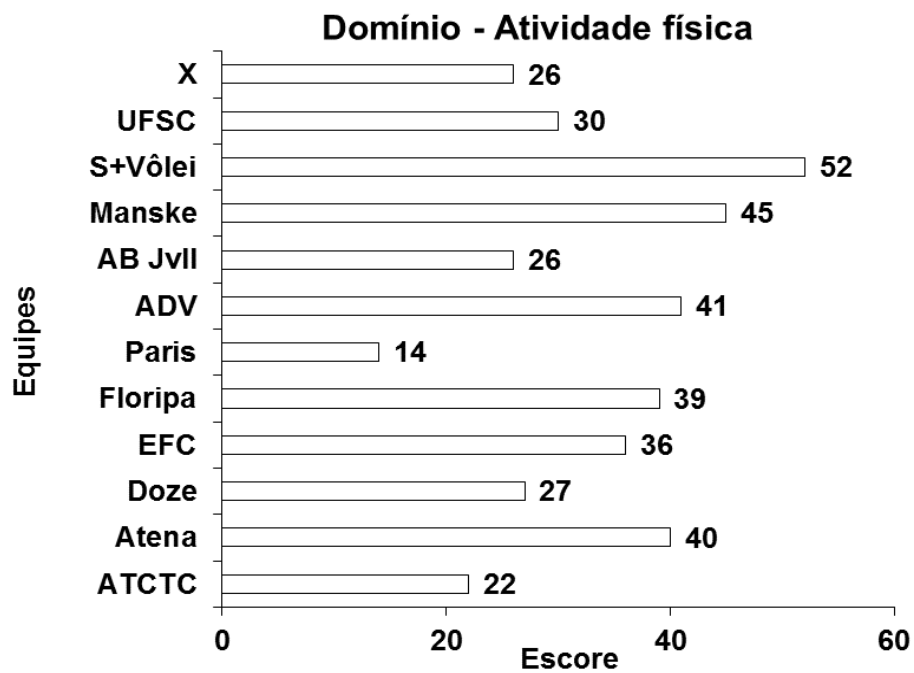


Figura 2. Pontuação do domínio do estilo de vida ‘Atividade física’ conforme cada equipe de voleibol.

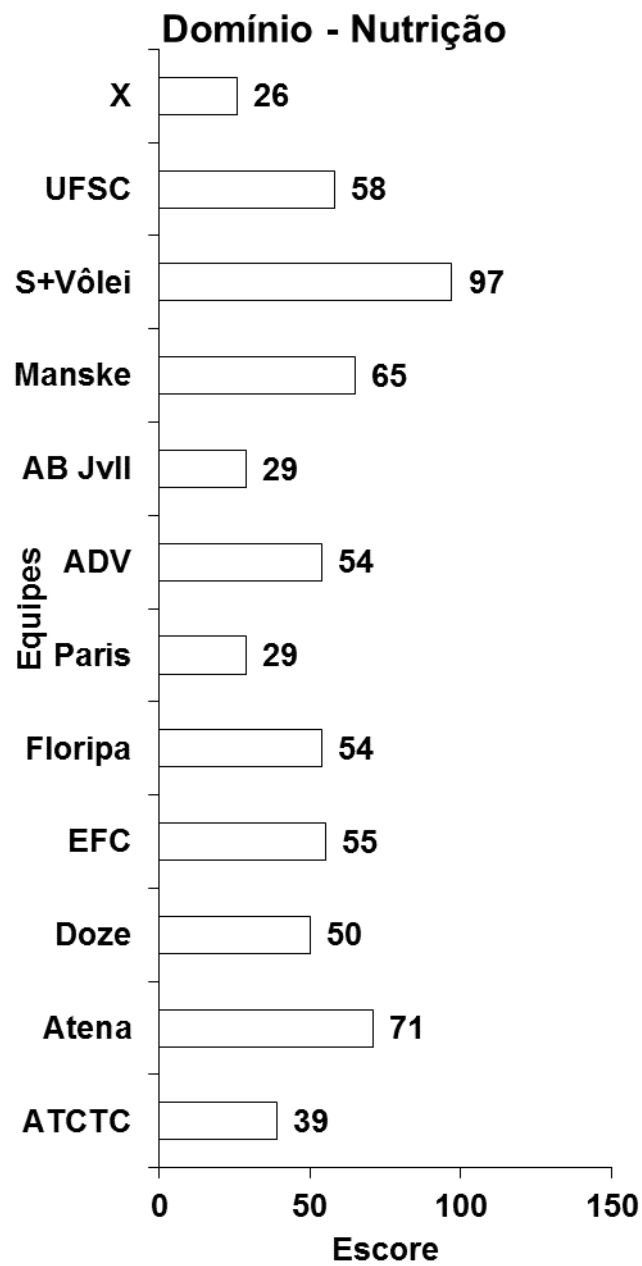
ANEXO 5 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe

Figura 3. Pontuação do domínio do estilo de vida ‘Nutrição’ conforme cada equipe de voleibol.

ANEXO 6 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe

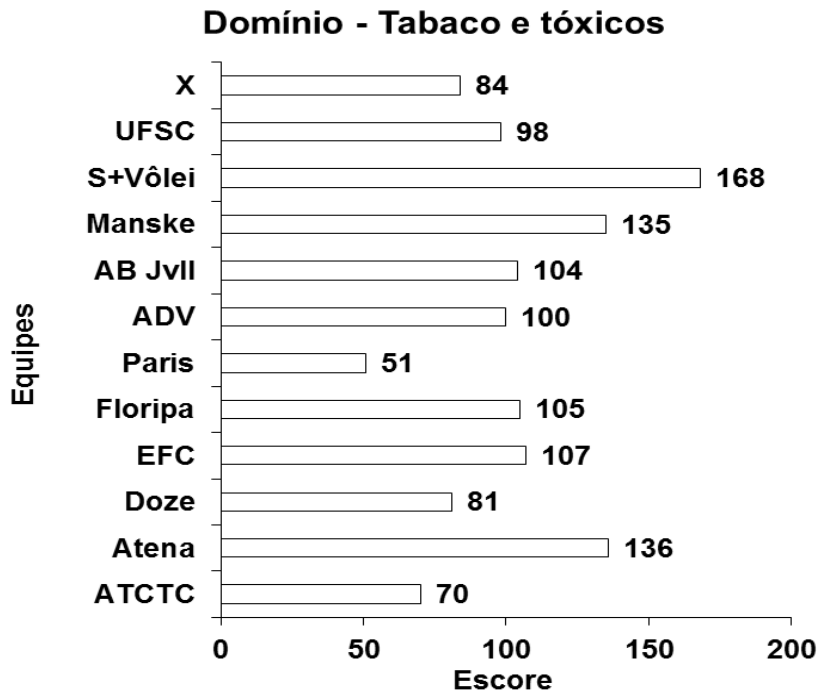


Figura 4. Pontuação do domínio do estilo de vida ‘Tabaco e Tóxicos’ conforme cada equipe de voleibol.

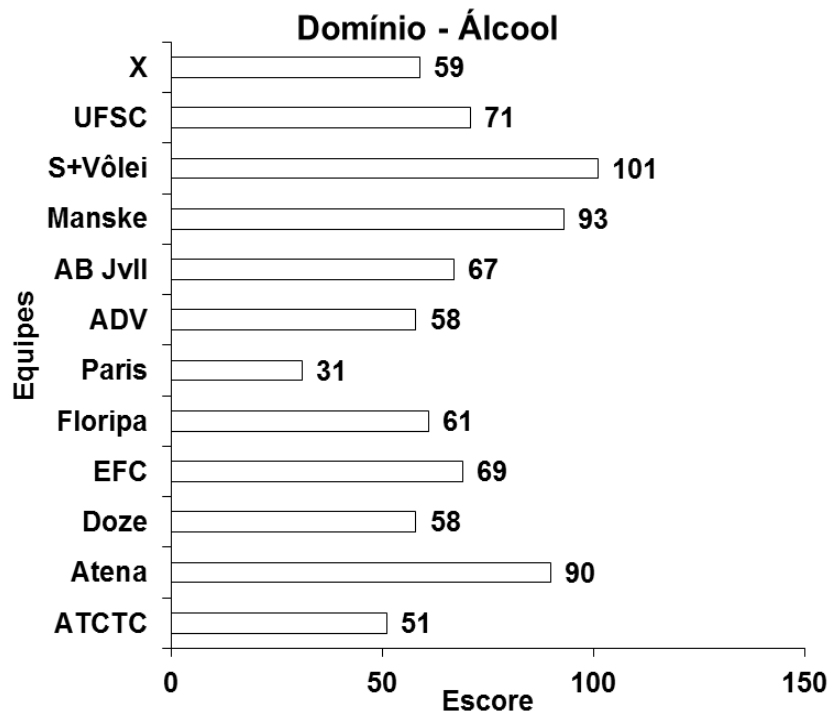


Figura 5. Pontuação do domínio do estilo de vida ‘Álcool’ conforme cada equipe de voleibol.

ANEXO 7 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe

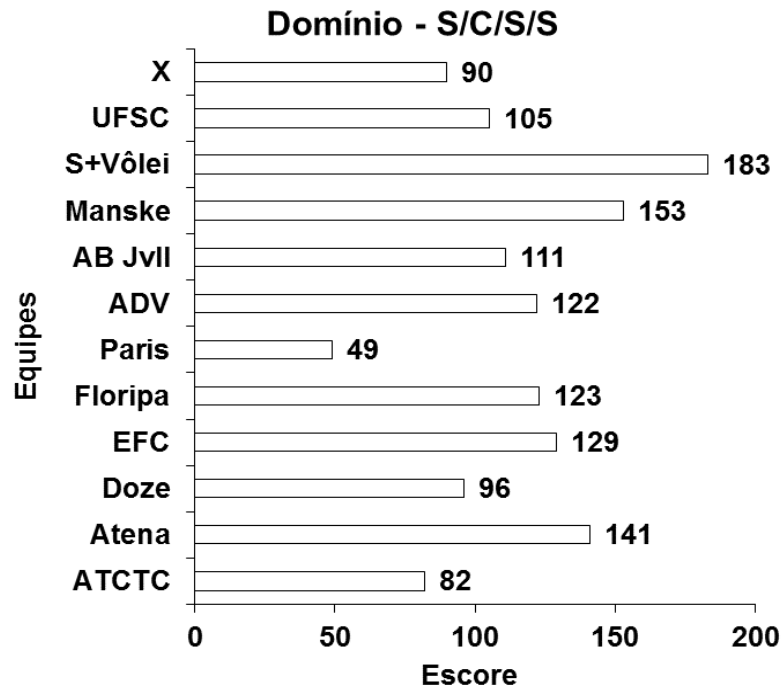


Figura 6. Pontuação do domínio do estilo de vida ‘Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro’ conforme cada equipe de voleibol.

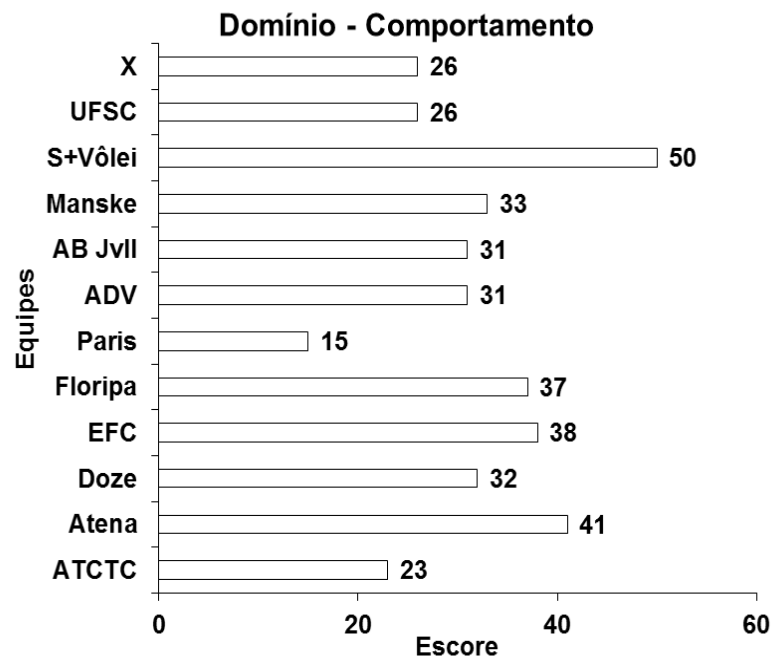


Figura 7. Pontuação do domínio do estilo de vida ‘Tipo de comportamento’ conforme cada equipe de voleibol.

ANEXO 8 – Resultados dos Domínios do Estilo de Vida Fantástico por Equipe

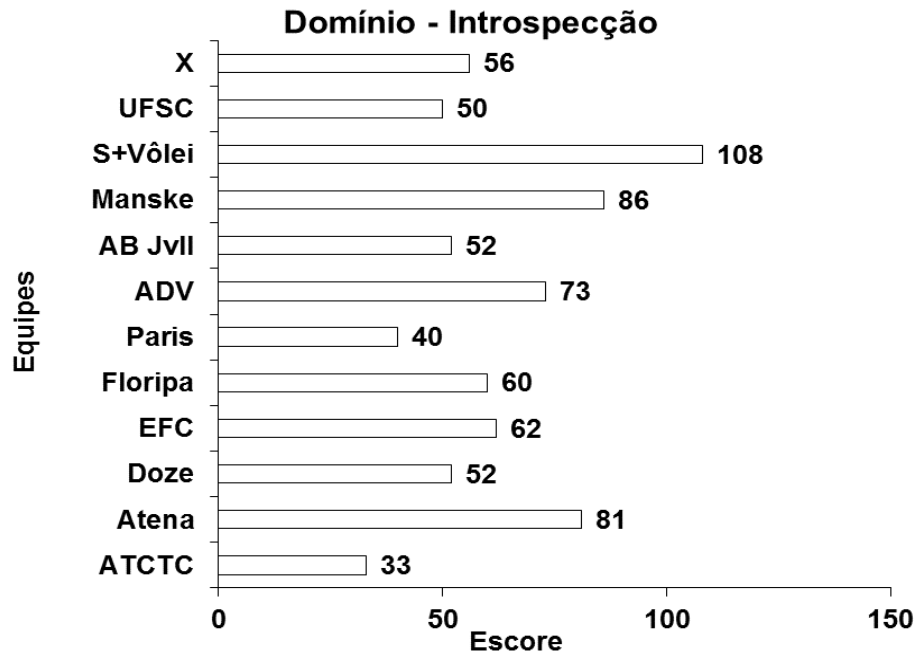


Figura 8. Pontuação do domínio do estilo de vida ‘Introspecção’ conforme cada equipe de voleibol.

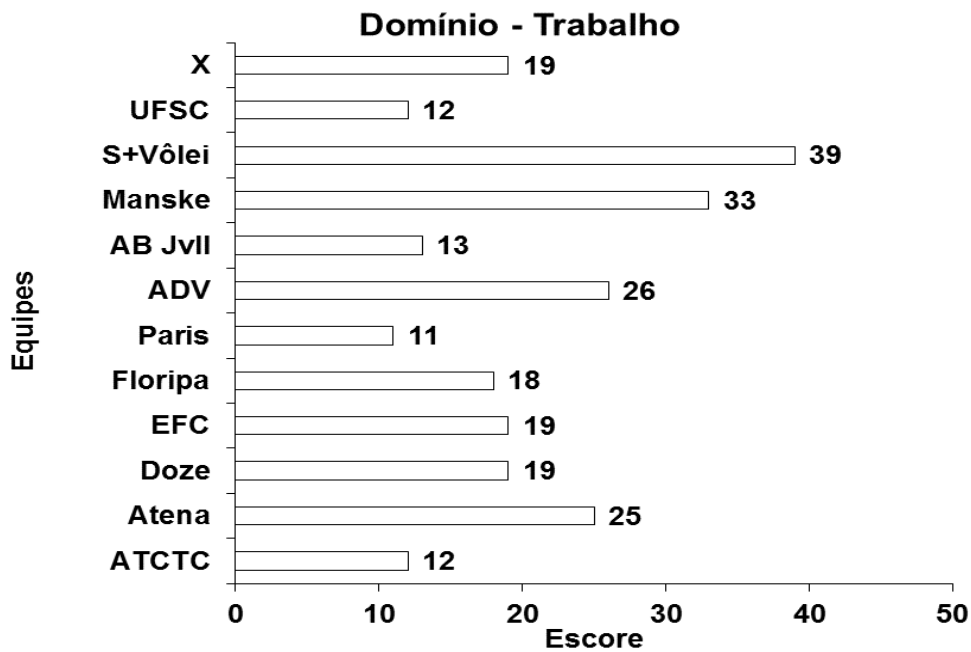


Figura 9. Pontuação do domínio do estilo de vida ‘Trabalho’ conforme cada equipe de voleibol.