

Razões para a não prática desportiva em adultos: Estudo comparativo entre a realidade rural e urbana.

Fernandes HM¹, Lázaro JP², Vasconcelos-Raposo J¹.

¹Centro de Estudos em Educação e Psicologia da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Fernandes HM, Lázaro JP, Vasconcelos-Raposo J (2005). Razões para a não prática desportiva em adultos: Estudo comparativo entre a realidade rural e urbana. *Motricidade* 1 (2): pp-pp. 106-114

RESUMO

Considerando a ausência de estudos centrados na análise dos motivos para a não participação desportiva, pretendemos conhecer os factores de influência à não prática desportiva, assim como, proceder à comparação entre o meio rural e o urbano, dado o acesso à prática desportiva ocorrer de forma diferenciada para estes contextos.

Uma amostra de 321 indivíduos (159 do sexo feminino e 162 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 20 e os 67 anos ($M=35.67$ e $SD=11.82$) respondeu ao IMAAD (Inquérito de motivações para a ausência de actividade desportiva). Para a comparação urbano/rural recorreu-se à tipologia de em Monteiro (2000), pelo que 28.1% da amostra afirmou viver em áreas predominantemente rurais, 25.5% em áreas medianamente urbanas e 46.4% dos indivíduos referiram residir em áreas predominantemente urbanas.

Obteve-se uma estrutura de 5 factores que justificavam 42.75% da variância total, apresentando estes índices satisfatórios de consistência interna. As mulheres valorizaram mais a falta de tempo, enquanto os habitantes de zonas rurais evidenciaram a falta de apoios/condições, como principais factores motivacionais que orientam a ausência de actividade desportiva.

Palavras-chave: rural/urbano, motivação e sedentarismo.

data de submissão: 01-03-2005

data de aceitação: 07-04-2005

ABSTRACT

Reasons for non sports participation among adults: comparative study between rural and urban areas.

Considering the inexistence of studies centered in the analysis of the reasons for non involvement in sport activities, we intended to identify the respective influence factors, as well as, to proceed to compare individuals according to their residential areas: rural and the urban as it is hypothesized that adherence to sport practice is mediated by this variable..

A sample of 321 individuals (159 female and 162 male), with ages ranging between 20 and the 67 years old ($M=35.67$ and $SD=11.82$) completed the IMAAD questionnaire. For the urban/rural comparison it was used the Monteiro's (2000) typology. Thus, 28.1% of the sample affirmed to live in areas predominantly rural, 25.5% in areas mainly urban and 46.4% of the individuals referred to live in areas predominantly urban.

A structure of 5 factors emerged justifying 42.75% of the total variance and, presenting reasonable values of internal reliability. The women valued more the lack of time, while the rural habitants evidenced the lack of supports/conditions, as the main motivational factors that explain the lack of involvement in sport activity.

Key-words: rural/urban, motivation and sedentary behavior.

INTRODUÇÃO

A compreensão dos diversos motivos e factores motivacionais que orientam e regulam um determinado comportamento nos demais contextos desportivos, tem sido uma das principais linhas de investigação tomada quer a nível internacional, bem como, a nível nacional. Os inúmeros trabalhos publicados têm revelado importantes considerações, permitindo um conhecimento mais abrangente e detentores de determinadas características, as perspectivam na concretização de um determinado objectivo (perspectiva centrada no participante). Igualmente, a consideração dos factores situacionais define que a motivação é determinada pela situação ou contexto envolvente, atendendo a diversos elementos causais (perspectiva centrada no contexto). A motivação tem sido entendida como um factor fulcral na influência dos resultados da aprendizagem⁸, pelo que ao mesmo tempo, não é possível ignorar o seu carácter multidimensional ao nível da sua estrutura, definição e complexidade subjacente.^{5,9,23,26} Para Cratty⁹ e Pintrich e Schunk²⁶ o termo motivação tem origem na palavra movere (do latim), que é algo que nos faz mexer, ir a algum sítio (mover) ou incentiva-nos a realizar uma tarefa. Uma das dificuldades na definição da motivação, é que este conceito não é directamente observável, sendo apenas verificado através de determinantes comportamentais que o indivíduo demonstra, possuindo assim um elevado grau de subjectividade.²⁴ Em suma, a motivação pode ser descrita como um processo interno que regula e orienta um dado comportamento. Este processo é frequentemente afectado por factores pessoais e contextuais que estão associados com a adesão a uma actividade e as recompensas/punições provenientes desse envolvimento.

A maioria dos estudos tem-se cingido à utilização de questionários que citam diversos motivos, conducentes à participação desportiva. Convém, no entanto, considerar a definição de Brito⁴ que afirma que o motivo é um factor dinâmico que age influenciando o comportamento ou conduta de um indivíduo na direcção de um objectivo, fim ou meta, consciente ou inconscientemente apreendido. Este factor manifesta-se ao nível interno, podendo contudo ser desencadeado por elementos externos que vão ao encontro de impulsos, necessidades ou forças potenciais internas. O motivo oscila entre um impulso (processo interno que incita à acção) e um determinado objectivo (meta ou fim, que ao ser atingido, reduz ou anula temporariamente o

impulso). Este ciclo, através da sua renovação ou repetição que conduz a um conjunto de satisfações e gratificações, provoca uma apetência e predisposição mais intensas para a sua prática renovada e concretiza-se com maior frequência e facilidade, atingindo mesmo as esferas da necessidade e do prazer-satisfação.

Dentro das temáticas de estudo da motivação no âmbito da Psicologia do Desporto, têm-se destacado as que buscam as razões e motivos que determinam o envolvimento na prática de actividades físico-desportivas, quer seja por parte de jovens em idade escolar, como por indivíduos adultos. Para além do estudo da continuidade, outra linha de investigação tem-se cingido à análise dos factores que determinam o abandono desportivo (desporto escolar, desporto juvenil e desporto de competição), considerando igualmente de modo ocorre essa transição. A utilização de um modelo de motivação interaccionista, tem revelado diversas razões: (i) o reforço negativo e críticas constantes por parte dos treinadores; (ii) não jogar tempo suficiente (ser suficiente); (iii) stress competitivo; (iv) falta de sucesso; (v) incidência de lesões; e, (vi) percepção de incompetências físicas. Assim, claramente se demonstra o carácter multidimensional da motivação para a prática desportiva. Contudo e de acordo com a taxa de participação desportiva da sociedade em geral, existem muitos adultos que ora são sedentários, ora não realizam actividades físicas a níveis de intensidade que induzam os benefícios desejados.^{3,12}

Dada a ausência de estudos centrados na análise dos motivos para a não participação desportiva, Pereira e Vasconcelos-Raposo desenvolveram um instrumento de avaliação que permitisse o conhecimento das razões pelas quais as pessoas não praticam qualquer actividade desportiva.²³ A análise factorial inicial ao IMAAD (Inquérito de motivações para a ausência de actividade desportiva) em 757 alunos de duas escolas do concelho de Baião, identificou 11 factores com a respectiva percentagem de variância: vergonha/falta de jeito (17.8%), falta de apoios (6.8%), falta de tempo (4.2%), desinteresse próprio (3.8%), desinteresse de outrem (3.7%), insatisfação (3.3%), saúde (3.0%), falta de condições materiais/humanas (2.9%), estética (2.7%), esforço físico/medo (2.7%) e contextual (2.6%). Em suma, foram definidos como motivos mais importantes para a abstinência desportiva, a falta de instalações desportivas, a falta de iniciativas desportivas por parte da autarquia, a falta de apoios e subsídios, assim como, a falta de treinadores/professores.

Posteriormente e com base no mesmo questionário, Lázaro e Santos¹⁸ propuseram-se a determinar os motivos que levam os jovens à não prática de Desporto Escolar. Com base nestes objectivos, aplicaram o IMAAD a uma amostra de 176 alunos de escolas do Interior Norte de Portugal. Os principais resultados revelaram uma maior preocupação dos rapazes por motivos intrínsecos (medo de lesão, a idade de prática e falta de competências), enquanto as raparigas valorizaram mais, motivos de ordem extrínseca (razões económicas, inadequação dos horários disponíveis nas instalações e a ausência de suporte/incentivo parental). Numa análise generalista, apenas se verificou a constatação de um motivo como sendo considerado mais importante (valor médio superior a 3, numa escala de Likert de 5 pontos), sendo este por razões de saúde. Contrariamente, os motivos evidenciados como menos importantes (valor médio inferior a 2) para a ausência de prática desportiva foram: o desporto é aborrecido, o desporto não traz benefícios, não saber jogar, por vergonha dos outros e porque não gostam dos treinadores/professores. Deste modo, e seguindo uma linha de orientação escassa, a questão central do nosso problema coloca-se numa perspectiva algo antagónica ao até agora primordialmente estudado, ou seja, não queremos averiguar quais os motivos para o envolvimento ou abandono da prática desportiva, mas sim, determinar os factores porque os adultos não aderem à prática desportiva. Esta questão torna-se mais pertinente, quando existe a constatação de que Portugal é detentor de um índice de participação desportiva, bem abaixo da média dos outros países da Comunidade Europeia.¹⁹ Outro dado de extremo interesse é o que mostra que Portugal é o país mais sedentário da União Europeia¹⁷, em que cerca de 82% da população não cumpre as recomendações mínimas diárias (30 minutos consecutivos ou fraccionados por três períodos ao longo do dia). Além destes factos, claramente denotamos que este fenómeno de abstinência desportiva é determinado por realidades específicas, decorrentes do contexto cultural e sócio-económico. Assim e para além de pretendermos conhecer os factores de influência à não prática desportiva, também nos iremos cingir à comparação entre o meio rural e o urbano, dado o acesso à prática desportiva ocorrer de forma diferenciada de acordo as diferentes realidades. Para tal, foi utilizada uma tipologia²⁰ que classifica as diferentes áreas em função de parâmetros demográficos e geográficos: áreas predominantemente urbanas (APU), áreas medianamente urbanas (AMU) e áreas

predominantemente rurais (APR).

Considerando esta distinção verifica-se um menor desenvolvimento desportivo no meio rural, consubstanciado numa menor taxa de participação desportiva, o que como consequência origina um menor número de instalações, possibilidade de escolhas e pior acessibilidade às instalações. Contudo, convém igualmente denotar que o meio urbano e decorrente da maior oferta de actividades de carácter não desportivo, origina um conflito de interesses traduzido no dispêndio de tempo e dinheiro em outras actividades, que não as desportivas.²²

METODOLOGIA

Amostra

A amostra do presente estudo foi constituída por 321 indivíduos (159 do sexo feminino e 162 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 20 e os 67 anos ($M=35.67$ e $SD=11.82$). Nenhum destes indivíduos na altura do preenchimento do questionário realizava qualquer tipo de actividade desportiva de forma sistemática. Quando diferenciados em termos de residência, 90 (28.1%) indivíduos afirmaram viver em áreas predominantemente rurais (APR), 82 (25.5%) em áreas medianamente urbanas (AMU) e os restantes 149 (46.4%) indivíduos referiram residir em áreas predominantemente urbanas (APU). Foram consideradas como variáveis independentes, o género e o local de residência. As variáveis dependentes mensuradas referem-se aos itens do instrumento utilizado. A amostragem é do tipo probabilístico, dado a selecção dos elementos constituintes da amostra ter sido realizada aleatoriamente.⁶

Procedimentos

Para os propósitos do presente estudo, foi aplicado o IMAAD²³ (Inquérito de motivações para a ausência de actividade desportiva) que é um questionário que pretende determinar quais os motivos que contribuem para a ausência de prática desportiva. Como referido anteriormente, o seu desenvolvimento surgiu da necessidade de colmatação de investigação nesta área. É composto por 39 itens de resposta fechada, respondidos numa escala de tipo Likert de 5 pontos (1=discordo e 5=concordo completamente) e em que cada item tem uma e uma só possibilidade de resposta. Todos os itens estavam precedidos pela afirmação “Eu não pratico actividade desportiva porque...”, de modo

Razão para a não prática desportiva.

Fernandes HM, Lázaro JP, Vasconcelos-Raposo J.

a determinar exactamente os motivos dos indivíduos constituintes da amostra. Fernandes, Lázaro e Vasconcelos-Raposo (in press) efectuaram recentemente, uma análise das suas características psicométricas, de modo a realizar uma validação inicial deste questionário. Os resultados revelaram uma estrutura factorial bastante satisfatória, evidenciando índices de consistência interna dos factores obtidos que variaram entre 0.69 e 0.85.

Estatística

Após a recolha e inserção dos dados no aplicativo específico de estatística SPSS 10.0 (Statistical Products and Service Solutions[®], 1999), procedeu-se a uma análise inicial dos dados, no que se refere a medidas de tendência central e de dispersão (média e desvio padrão, respectivamente). Posteriormente, foi efectuada uma Análise Factorial Exploratória (método Principal Axis Factoring) com rotação Varimax, sendo realizada a análise de consistência interna (α de Cronbach) para cada um dos factores obtidos. Os critérios para determinação dos factores foram: (i) saturação igual ou superior a 0.30 de cada item no hipotético factor²; (ii) cada factor possuir um mínimo de 3 itens¹⁶; e, (iii) a retirada do item não deveria diminuir a fidelidade do suposto factor.¹⁰ Por fim e com vista à análise comparativa entre as variáveis independentes estudadas, recorreu-se ao teste t de Student para amostras independentes (análise da variável género) e à ANOVA com o respectivo teste post-hoc Scheffé (análise da variável local de residência). O nível de significância foi mantido em 5% (* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$).

RESULTADOS

Análise factorial

No quadro 1 são apresentados os factores obtidos a partir da análise factorial exploratória, a percentagem de variância com que cada um dos factores contribui para a variância final assim como o valor do eigenvalue.

Quadro 1 : Estrutura factorial e respectivas percentagens de variância e eigenvalues.

ITEM	FACTOR				
	1	2	3	4	5
19. Falta de jeito		0,82			
18. Por vergonha dos outros		0,70			
21. Acham que não são bons a praticar desporto		0,63			
24. Não sabem jogar		0,59			
28. Têm medo ou receio de fazer mal		0,58			
23. Não gostam dos treinadores/professores		0,42			
37. Porque não se sentem bem a praticar (sentem-se rejeitados,...)		0,41			
34. Por causa do seu "visual" (se são gordos ou muito magros)		0,35			
9. Há poucas possibilidades de prática		0,71			
39. Falta de iniciativas desportivas por parte da autarquia		0,70			
2. Falta de instalações desportivas		0,67			
4. Falta de treinadores/professores		0,55			
33. Falta de apoios, subsídios		0,55			
17. Os horários disponíveis das instalações não são adequados		0,44			
15. As instalações desportivas ficam longe		0,44			
30. Falta de informação		0,43			
5. Falta de equipamento pessoal		0,40			
36. Por preguiça		0,62			
25. Não gostam de se submeter ao esforço físico		0,57			
12. Falta de hábitos desportivos		0,55			
1. Falta de interesse, de vontade		0,51			
8. Não gostam de desporto		0,45			
27. Os amigos também não praticam		0,43			
26. Tem uma má condição física		0,38			
16. Há poucas pessoas interessadas		0,34			
31. O desporto não traz benefícios		0,60			
32. Não querem mudar o seu "visual" (ficar magro, com músculos)		0,56			
22. Porque existe violência no desporto		0,51			
38. Não gostam do confronto físico		0,44			
29. Têm medo de se alejar		0,41			
35. Por causa da idade		0,32			
6. O trabalho não permite		0,83			
3. Falta de tempo		0,62			
11. Têm outras coisas para fazer		0,38			
% de variância	19,7	9,00	5,54	4,51	4,00
Eigenvalue	7,67	3,51	2,16	1,76	1,56

Foram obtidos 5 factores que justificam 42.75% da variância total. O primeiro factor é constituído por 8 itens tendo sido denominado por Aversão desportiva/Incompetência, justificando a maior percentagem de variância (19.7%). O factor dois, ao qual atribuímos a denominação de Falta de apoios/condições, justifica 9.0% da variância e é constituído por um total de 9 itens. Desinteresse pelo esforço físico é o terceiro factor e justifica 5.54% da variância. Este factor é composto por 8 itens. Ao quarto factor, Estética/insatisfação, estão associados 6 itens justificando, por si só, 4.51% da variância. O último factor por nós encontrado justifica 4.0% da variância e foi denominado por falta de tempo, sendo constituído por 3 itens. Todos os critérios referidos para obtenção da estrutura factorial foram mantidos.

Análise descritiva e correlacional

Através do quadro 2 podemos analisar quais os factores apontados como mais e menos importantes, pelos indivíduos que constituíam a nossa amostra, para a não prática de actividade física, assim como, os valores das correlações entre factores.

Quadro 2 : Análise descritiva e correlacional dos factores

Factor	M±SD	Matriz de correlação				
		1	2	3	4	5
1. Aversão desportiva/incompetência	1.96 ± 0.69	0.84	0.24*	0.50*	0.63*	0.22*
2. Falta de apoios/condições	2.80 ± 0.80		0.80	1.19*	0.23*	0.33*
3. Desinteresse pelo esforço físico	2.84 ± 0.70			0.75	0.39*	0.16*
4. Estética/insatisfação	1.75 ± 0.60				0.70	0.18*
5. Falta de tempo	3.00 ± 0.97					0.69

Nota: na intersecção da linha com a coluna do mesmo factor é apresentado o r^2 de Cronbach

Os resultados encontrados demonstram a existência de correlações estatisticamente significativas entre todos os factores obtidos. De salientar que a magnitude das correlações é moderada em todos os casos. Constatamos ainda, a partir dos valores apresentados pelo r^2 de Cronbach (sempre acima de 0.69) que, e tendo em conta que se trata de uma análise factorial exploratória, os factores apresentam índices de consistência interna satisfatória.

Análise comparativa em função do género

Para verificarmos se a variável género possuía poder diferenciador em relação aos factores de não motivação para a prática desportiva, realizámos uma análise comparativa podendo os dados ser observados no quadro 3.

Quadro 3 : Análise comparativa dos factores por género.

Factor	Sexo masculino M ± SD	Sexo feminino M ± SD	t	p
1. Aversão desportiva/incompetência	1.97 ± 0.69	1.96 ± 0.70	0.099	0.921
2. Falta de apoios/condições	2.84 ± 0.81	2.76 ± 0.79	0.923	0.357
3. Desinteresse pelo esforço físico	2.83 ± 0.75	2.84 ± 0.66	-0.149	0.882
4. Estética/insatisfação	1.76 ± 0.62	1.74 ± 0.57	0.303	0.762
5. Falta de tempo	2.86 ± 0.95	3.14 ± 0.96	-2.646	0.009**

Quando comparados os resultados em função do género, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos do sexo masculino e feminino somente no factor Falta de tempo ($p=0.009$), sendo os indivíduos do sexo feminino os que apontam este factor como mais determinante para abstinência da actividade física.

Análise comparativa em função do local de residência

Da comparação entre locais de residência ou seja, áreas predominantemente rurais (APR), áreas medianamente urbanas (AMU) e áreas predominantemente urbanas (APU), obtiveram-se os resultados apresentados no quadro 4.

Quadro 4 : Análise comparativa dos factores por local de residência

Factor	APR M ± SD	AMU M ± SD	APU M ± SD	f	p
1. Aversão desportiva/incompetência	2.05 ± 0.71	1.83 ± 0.58	1.98 ± 0.74	2.380	0.094
2. Falta de apoios/condições	3.03 ± 0.82	2.72 ± 0.80	2.70 ± 0.77	5.571	0.004**
3. Desinteresse pelo esforço físico	2.84 ± 0.67	2.61 ± 0.68	2.96 ± 0.71	6.538	0.002**
4. Estética/insatisfação	1.80 ± 0.58	1.66 ± 0.60	1.77 ± 0.60	1.256	0.286
5. Falta de tempo	3.07 ± 1.04	3.00 ± 1.02	2.96 ± 0.89	0.373	0.689

No que diz respeito à comparação entre local de residência, constatamos que existem diferenças estatisticamente significativas nos factores Falta de apoios/condições ($p=0.004$) e Desinteresse pelo esforço físico ($p=0.002$). Relativamente ao factor Falta de tempo, o teste de Scheffé evidencia diferenças estatisticamente significativas entre as áreas predominantemente rurais e os dois restantes grupos ($p=0.032$ e $p=0.008$, respectivamente). Pela análise das médias, verificamos que são os indivíduos das áreas predominantemente rurais que mais valorizam este factor, seguidos pelos indivíduos residentes nas áreas medianamente urbanas e finalmente, os indivíduos moradores nas áreas predominantemente urbanas.

No que diz respeito ao factor Desinteresse pelo esforço físico, as diferenças verificaram-se entre os indivíduos residentes nas áreas medianamente urbanas e os indivíduos moradores nas áreas predominantemente urbanas ($p=0.002$). Pela análise das médias, é possível constatar que o grupo que valoriza mais este factor para justificar a não adesão à prática desportiva é o das áreas predominantemente urbanas.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no presente estudo, levam-nos a sugerir que a não motivação para a prática da actividade física deve ser entendida de forma multidimensional. Parece-nos claro que o abstencionismo das pessoas quanto à prática da actividade física, não decorre somente pela influência de um único factor, mas sim da relação de diversos factores, que embora mantenham relação entre si, se constituem como relativamente distintos uns dos outros.

De salientar, a partir dos dados da estatística descritiva, que os factores mais valorizados para a não prática desportiva são o factor Falta de tempo, Desinteresse pelo esforço físico e o factor Falta de apoios/condições. Estes resultados corroboram anteriores estudos^{19,25} e podem-se dever ao facto de em Portugal, os hábitos desportivos das populações, especialmente das mais avançadas na idade, serem muito reduzidos¹⁹ o que faz de nós o país mais sedentário da União Europeia, em que cerca de 82% da população não cumpre as recomendações mínimas diárias de 30 minutos consecutivos ou fraccionados por três períodos ao longo do dia.¹⁷ Tal se agrava mais ainda perante os valores apresentados por Varo et al.²⁸ que novamente colocam Portugal como o país mais sedentário da União Europeia (15 países) com um

valor de 87.8% de taxa de sedentarismo, sendo as mulheres mais sedentárias (90.0%) que os homens (85.2%).

Em nosso entender, estes resultados podem estar igualmente relacionados com a ideia estandardizada de prática desportiva aliada ao modelo de desporto de competição. Se fizermos uma análise do que tem sido os processos de divulgação e promoção da prática do desporto, nomeadamente por parte da tutela, constatámos que este tem estado sempre associado às grandes competições, aos grandes atletas e às grandes marcas, ou seja, o ênfase da divulgação e promoção tem sido dado, na nossa opinião erradamente, ao espectáculo e não tanto à importância da prática.

Termos ainda que ter em consideração a existência de uma oferta desportiva, muita vezes, deficitária, mais uma vez na lógica do desporto de competição, que não se adequa às necessidades e ambições das pessoas da faixa etária em questão neste estudo. Para constatar esta realidade, basta fazer uma análise dos estudos realizados no âmbito da motivação para a prática desportiva e poder-se-á constatar que os motivos apresentados para a prática da actividade física se prendem maioritariamente com questões acerca de melhorar e aprender novas habilidades, divertimento, estar com os amigos, afiliação, excitação e desafio competitivo.^{15,27,29,30}

Escarti¹³ é de opinião de que, no que diz respeito à falta de interesse pela actividade física, esta pode dever-se a factores psicológicos tais como variáveis de personalidade, valores e crenças do sujeito, seu desconhecimento sobre saúde e benefícios da actividade física e percepção de capacidade. Estas questões, aliadas ao ritmo de vida das sociedades de hoje em dia, fazem com que a prática da actividade física passe a ser vista como não prioritária, sendo a falta de tempo um argumento fácil para justificar a sua adesão à prática desportiva. Neste ponto, salienta-se que a falta de tempo assume-se cada vez mais como uma desculpa, em vez de barreira/motivo para a não prática desportiva, na medida em que os indivíduos gerem o tempo de modo a fazer as coisas que pretendem, pelo que caso quisessem realizar exercício físico, iriam arranjar tempo para tal.⁷

Quando analisados os factores menos importantes salienta-se a Aversão desportiva/Incompetência e Estética/Insatisfação. Estes resultados são concordantes com os resultados encontrados nos estudos da motivação, em que estes factores ou motivos nele integrados, como por exemplo a procura, a aquisição ou manutenção de elevados

índices de forma física, aparecem citados como os mais importantes para a adesão à prática da actividade física.¹⁵ Poderá ainda significar que estas pessoas apresentam índices satisfatórios de percepção de competência, assim como, uma boa imagem corporal que poderá estar associada a elevados valores de auto-estima.

Parece-nos ainda importante salientar que índices da percepção de competência poderão estar relacionados com percepções positivas de auto-eficácia, o que no entender dos defensores das teorias sócio-cognitivas é benéfico, pois as pessoas com elevados índices de auto-eficácia mais facilmente superam as tarefas difíceis, imprimindo toda a sua energia na realização das tarefas e encontrando mais facilmente soluções para as adversidades. Na mesma linha de raciocínio afirmam que a auto-eficácia percebida também afecta os padrões de pensamento, assim como as reacções emocionais.

Quando consideramos os resultados da análise comparativa por género, estes vão de encontro a outros já publicados^{19,25} quando referem a existência de discursos preconceituosos imanados pela sociedade sobre o ideal de feminilidade, a começar pela família, passando pelos pares e pela escola, assim como, sobre as funções sociais a que as mulheres deveriam estar expostas. Nesta linha de comportamentos, as mulheres não deveriam ser encorajadas para a prática da actividade física. Na nossa opinião, o facto de as mulheres afirmarem não terem tempo para a prática desportiva prendem-se antes de mais com valores sócio-culturais. Durante a sua infância e adolescência não foram “educadas” para desenvolver o gosto pela actividade física, assim como, entender a sua importância. A escola e os programas de Educação Física, fruto da filosofia behaviorista, que ainda condiciona os seus desempenhos, preocupam-se mais com o ensino dos diferentes skills das diferentes modalidades, do que com o desenvolvimento de competências para aquisição de estilos de vida activos, de entre os quais salientamos a actividade física regular. Tal constatação pode advir das escolhas desportivas feitas pela escola (através da disciplina de Educação Física), terem um “cunho primordialmente masculino” a par da planificação da aula para um suposto aluno médio. Como consequência, as raparigas tendem a desenvolver auto-percepções negativas, o que quer dizer que poderão colocar em causa as suas competências, logo a evitar situações de insucesso, conduzindo ao abandono ou à não prática de actividade física em idades adultas. Outro motivo encontrado na bibliografia prende-se

com o facto de que em Portugal, nos últimos anos, ter-se desenvolvido essencialmente o modelo de desporto federado baseado na competição¹⁹ o que se torna numa dificuldade acrescida para as mulheres, na medida em que a mulher na sociedade actual para além de desempenhar o papel de dona de casa e de mãe, tem também que ter uma profissão e uma carreira.

Relativamente a um dos propósitos centrais deste estudo, os resultados encontrados reforçam a opinião que o facto da nossa sociedade ser marcada pela imagem desportiva, a carência de infra-estrutura públicas, a existência de investimentos pouco articulados e adequados à procura existente e à escassez de meios financeiro, dificulta o acesso à prática desportiva e a consequente aquisição de hábitos desportivos.²¹ Araújo¹ acrescenta ainda, que o quadro de centralismo que se vive no nosso país tem agravado os desequilíbrios regionais mesmo quando os recursos financeiros são reforçados. Na nossa opinião, estes desequilíbrios fazem-se sentir mais fortemente ao nível da quantidade e qualidade dos serviços prestados, nomeadamente os de índole desportiva. A este factor poderemos acumular os políticas municipais pouco, ou nada direccionadas, para o desenvolvimento de projectos desportivos, especialmente nas regiões do interior. A não existência ou existência deficitária de instalações desportivas, quer formais, quer informais, associada à falta de técnicos credenciados, a um associativismo em crise e à inexistência de um plano municipal de desenvolvimento desportivo poderão justificar os resultados por nós encontrados em relação ao primeiro factor (falta de apoios/condições). No que concerne às diferenças encontradas no factor Desinteresse pelo esforço físico, em que os indivíduos, que habitam nas áreas predominantemente urbanas valorizam mais do que os restantes, pode estar relacionado com o maior leque de ofertas, quer de índole cultural, quer de índole desportivo, que estes centros proporcionam. Poderá ainda ser fruto de uma visão negativa da actividade física considerando-a pouco atractiva. Esta perspectiva negativa pode advir das ofertas desportivas que são oferecidas, já que, na sua maioria essa oferta é feita pelos clubes e associações, que estão imbuídos do espírito do rendimento desportivo, e como tal, conduzem as suas actividades de forma a favorecer os mais aptos física e tecnicamente.¹

Se tivermos em consideração a perspectiva teórica de Deci e Ryan¹¹ segundo o qual o comportamento dos seres humanos está motivado pelas

Razão para a não prática desportiva.

Fernandes HM, Lázaro JP, Vasconcelos-Raposo J.

necessidades de estes se sentirem competentes e autodeterminados nas suas relações com o meio, qualquer circunstância que afecte uma ou outra destas necessidades fundamentais, afectará a motivação. No nosso caso, a não capacidade de execução correcta dos skills técnicos ou a inexistência de contingências entre os objectivos definidos e o resultado obtido, poder-se-á traduzir em indivíduos “amotivados”.

Com o nosso estudo tínhamos como principais objectivos, conhecer os factores de influência à não prática desportiva e proceder à comparação entre o meio rural e o urbano, para que a partir do conhecimento desta realidade pudéssemos sugerir estratégias para alterar os comportamentos de abstinência de actividade física desta tipologia de populações.

Pelos resultados obtidos podemos concluir que:

- a não motivação para a prática actividade física deve ser entendida como um conceito multidimensional;
- os indivíduos que constituíam a nossa amostra não praticam actividade física essencialmente devido a 5 factores valorizando principalmente os de natureza extrínseca, que passamos a apresentar por ordem de importância: Falta de tempo, Desinteresse pelo esforço físico, Falta de apoio/condições; Aversão desportiva/incompetência, Estética/insatisfação. Contudo, existe alguma prevalência de comportamentos associados a razões de causalidade interna, denotando a importância de experiências anteriores, que possam ter indiciado pensamentos negativos acerca do auto-conceito e percepções de competência desportiva (Fernandes, Lázaro e Vasconcelos-Raposo, in press);
- quando diferenciados por género, constatamos que o único factor que os diferencia é a falta de tempo, sendo este mais importante para a não prática das mulheres;

em relação à comparação entre áreas predominantemente rurais, áreas medianamente urbanas e áreas predominantemente urbanas, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nos factores Falta de apoios/condições e no factor Desinteresse pelo esforço físico, denotando-se um menor desenvolvimento desportivo nos meios rurais.

CORRESPONDÊNCIA:

José Vasconcelos-Raposo
Centro de Estudos em Educação e Psicologia
Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Quinta de Prados, Apartado 202, 5000 Vila Real, Portugal
E-mail: jraposo@utad.pt

REFERÊNCIAS

1. Araújo J (1997). Educação Física, Desporto e Desenvolvimento Regional. *Horizonte*, 79 (XIV), 35-39.
2. Auweele Y, Rzewnicki R, Van Mele V (1997). Reasons for not exercising and exercise intentions: A study of middle-aged sedentary adults. *Journal of Sports Sciences*, 15, 151-165.
3. Biddle S, Goudas M (1996). Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66 (2), 75-78.
4. Brito AP (2001). *Psicologia do Desporto*. Lisboa: Omniserviços.
5. Bueno J (2002). *Psicología del ejercicio y bienestar*. In: Serpa A, Araújo D (Eds.). *Psicologia do Desporto e do Exercício*. Lisboa: Edições FMH.
6. Carmo H, Ferreira M (1998). *Metodologia da investigação: Guia para auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
7. Carron A, Hausenblas H, Estabrooks P (2003). *The psychology of physical activity*. New York: McGraw-Hill.
8. Chen A (2001). *A theoretical conceptualisation for motivation research in physical education: An integrated perspective*. *Quest*, 53, 35-58.
9. Cratty B (1973). *Movement Behavior and Motor Learning* (vol. 13, pp. 255-274). Philadelphia: Edições Lea & Febiger.
10. Cronbach, LJ (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
11. Deci E L, Ryan RM (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
12. Dubbert P (2002). Physical activity and exercise: Recent advances and current challenges. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (3), 526-536.
13. Escarti A. (2002). *La Teoría Cognitiva Social en el estudio de la práctica de ejercicio*. In: Serpa A, Araújo D (Eds.). *Psicologia do Desporto e do Exercício*. Lisboa: FMH.
14. Fernandes H, Lázaro JP, Vasconcelos-Raposo J (in press). Características psicométricas do inquérito de motivações para a ausência de actividade desportiva em adultos.
15. Fonseca M, Maia J (2002). *A motivação dos jovens para a prática desportiva federada*. Lisboa: CEFD.
16. Hatcher L (1994). *A step-by-step approach to using the SAS system for factor analysis and structural equation modelling*. Cary, NC: SAS Institute.
17. Institute of European Food Studies (1998). *A pan-EU survey on consumer attitudes to physical activity, body-weight and health*. Dublin: Institute of European Food Studies.
18. Lázaro JP, Santos P (2002). Motivos para a não adesão à prática do desporto escolar. In: *Pereira A (Ed). Actas do Simpósio de Actividade Física: Do lazer ao rendimento*. Lamego: IPV.
19. Marivoet S (2002). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: INFED.
20. Monteiro JL (2000). Caracterização dos espaços urbanos na RLVT: O contributo da análise discriminante. *Revista de Estudos Regionais (INE)*, 2º semestre.
21. Mota J (1997). *A actividade física no lazer: Reflexões sobre uma prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
22. Pais J (1989). *Usos do tempo e espaço de lazer – A juventude portuguesa: Situações, problemas e aspirações*. Lisboa: ICS/M Juventude.
23. Pereira J (1997). As motivações e a prática desportiva: Análise descritiva, factorial e comparativa dos motivos e factores motivacionais para a participação e não participação desportiva de jovens do concelho de Baião. *Tese de Mestrado* (documento não publicado). Porto: FCDEF-UP.
24. Perreault S, Vallerand R (1998). Créer un climat motivationnel: La motivation intrinsèque et extrinsèque dans le sport. In: *Thill E, Fleurance P (Eds.). Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*. Paris: Éditions Vigot.
25. Pinheiro C, Ferreira C (2003). Estilos de vida dos jovens em idade escolar da cidade de Coimbra: Tempo dedicado à prática de actividade física e desportiva. *Actas do IV Congresso de Sociologia*. Coimbra
26. Pintrich PR, Schunk DH (1996). *Motivation in education: Theory, research and applications*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
27. Rêgo ML (1998). *Motivação para a prática desportiva*. *Horizonte*, 81 (XIV), 22-31.
28. Varo JJ, Martínez-González MA, De Irala-Estevéz J, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32 (1), 138-146.
29. Vasconcelos-Raposo J, Figueiredo A (1995). *Factores de motivação dos jovens para a prática desportiva*. Vila Real: UTAD.
30. Vasconcelos-Raposo J, Figueiredo A, Granja P (1996). *Factores de motivação dos jovens para a prática desportiva*. Vila Real: UTAD.