



Journal
of Sport Pedagogy and Research
VOLUME 7, N°1, 2021

ISSN 2183-7783

EDITORIAL

Caro leitor, esta edição especial do *Journal of Sport Pedagogy and Research* tem como propósito, analisar o tema do desporto de natureza, nas suas diversas perspetivas. Trata-se de uma área socioprofissional relativamente jovem, quando comparada com outras profissões do desporto e da educação física, apesar de ter surgido em Portugal, no sistema de ensino superior, há mais de duas décadas. Na realidade, o desporto de natureza é um subsetor que tem por base o setor do desporto, mas que poderá interligar-se a outros setores da sociedade, tais como, o ambiente, o turismo, a economia, a saúde e a educação. Deste modo, considerando que no atual momento, ainda não existe uma regulamentação clara que sustente o desenvolvimento responsável desta área e dos seus profissionais, importa deste modo, dar corpo a um conjunto de preocupações e temáticas de diferentes autores, com experiências e perspetivas também diversificadas, que pretendem contribuir para o enriquecimento do debate sobre o tema do desporto de natureza. Assim, o conjunto de estudos que compõem esta edição explora diversas dimensões de pesquisa, nomeadamente, a importância da formação, a sistematização das práticas físicas e desportivas, a problemática do subsetor, a avaliação dos locais de prática, a intervenção pedagógica, os fatores motivacionais da prática desportiva, a caracterização dos praticantes turistas e das experiências vivenciadas, a avaliação de percursos pedestres e de btt. Por fim, gostaríamos de agradecer a todos os autores e colaboradores o seu contributo nesta edição.

Dear reader, this special edition of the *Journal of Sport Pedagogy and Research* aims to analyse the theme of outdoor sport, in its various perspectives. It is a relatively young socio-professional area when compared to other professions in sport and physical education, despite having emerged in Portugal, in the higher education system, more than two decades ago. In reality, outdoor sport is a sub-sector that is based on the sport sector, but which may be interconnected with other sectors of society, such as the environment, tourism, economy, health and education. Thus, considering that at the present time, there is still no clear regulation that supports the responsible development of this area and its professionals, it is therefore important to give body to a set of concerns and themes of different authors, with experiences and perspectives that are also diversified, which intend to contribute to the enrichment of the debate on the theme of outdoor sport. In this sense, the set of studies that make up this edition explores different dimensions of research, namely, the importance of training, the systematization of physical and sports practices, the subsector's problems, the evaluation of practice places, pedagogical intervention, motivational factors sports practice, the characterization of practicing tourists and experiences, the evaluation of walking routes and mountain biking. Finally, we would like to thank all authors and contributors for their contribution to this issue.

Estimado lector, esta edición especial de la *Revista de Pedagogía e Investigación del Deporte* tiene como objetivo analizar el tema del deporte de la naturaleza, en sus diversas perspectivas. Es un ámbito socioprofesional relativamente joven en comparación con otras profesiones del deporte y la educación física, a pesar de haber surgido en Portugal, en el sistema de educación superior, hace más de dos décadas. En realidad, el deporte de naturaleza es un subsector que se basa en el deporte, pero que puede estar interconectado con otros sectores de la sociedad, como el medio ambiente, el turismo, la economía, la salud y la educación. Así, considerando que en la actualidad aún no existe una normativa clara que sustente el desarrollo responsable de esta área y de sus profesionales, es por tanto importante dar cuerpo a un conjunto de inquietudes y temáticas de diferentes autores, con experiencias y perspectivas que también se diversifican, que pretenden contribuir al enriquecimiento del debate sobre el tema del deporte de naturaleza. En este sentido, el conjunto de estudios que componen esta edición explora diferentes dimensiones de la investigación, a saber, la importancia del entrenamiento, la sistematización de las prácticas físicas y deportivas, la problemática del subsector, la evaluación de los lugares de práctica, la intervención pedagógica, los factores motivacionales la práctica deportiva, la caracterización de turistas practicantes y experiencias, la evaluación de rutas a pie y en bicicleta de montaña. Finalmente, nos gustaría agradecer a todos los autores y colaboradores por su contribución a este número.

Diretores editoriais Edição Especial Desportos de Natureza

Luís Carvalhinho e Carlos Mata

Diretor Editorial Edição Especial Desportos Natureza

Luís Carvalhinho e Carlos Mata

Rui Resende (ISMAI)



Diretor Editorial Adjunto

Hugo Sarmiento (FCDEF-UC/CIDAF)

Adilson Marques (FMH-UL)

Paula Batista (FADE-UP)

ISSN 2183-7783

Conselho Editorial

Ágata Aranha (UTAD), Alcides Scaglia (UNICAMP), Antonino Pereira (ESEV-IPV), Carlos Zuluaga (Universidad de Caldas), Cecília Borges (Universidad Montreal), Tiago Sousa (FCDEF-UC), Galcemar Martins (UDESC), Hélder Lopes (UMA), José Rodrigues (ESDRM-IPSantarém), Juarez Nascimento (UFSC), Larissa Benites (UDESC), Larrisa Galati (UNICAMP), Miguel Saavedra (UDC), Nuno Pimenta (IPMAIA), Paula Batista (FADEUP), Ricardo Lima (IPVC), Roberto Hernández (Universidad Autonoma), Rui Gomes (Universidade do Minho), Samuel Neto (UNESP), Sergio Ibanez (UNEX), Susana Franco (ESDRM-IPSantarém), Vitor Ferreira (FMH-UL).

Edição

Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto

Capa

Mariana Moreira

ISSN 1647-9696

Fatores Motivacionais em Desporto de Natureza entre Praticantes e não Praticantes de Exercício Físico

Marta Almeida¹, Roberta Frontini², Miguel Correia¹, António Brandão¹

¹ Escola Superior de Desporto e Lazer – Instituto Politécnico de Viana do Castelo (ESDL-IPVC)

² Escola Superior de Educação e Ciências Sociais - Instituto Politécnico de Leiria (ESECS-IPL)

Palavras-chave

Desporto de
Natureza e
Aventura;
Motivações;
Exercício Físico.

RESUMO:

A O propósito do estudo foi perceber quais as motivações para a prática de desporto natureza e aventura, entre praticantes e não praticantes de exercício físico, com a aplicação do questionário EMI-2. A amostra é composta por 764 praticantes, sendo eles portugueses, espanhóis e franceses, das seguintes modalidades: espeleologia, canyoning, canoagem, escalada, BTT, parapente e pedestrianismo. Desses praticantes, 133 praticam exercício físico estruturado, igual ou mais que três vezes por semana (idade média 39 ± 10.2) e 631 não praticam exercício físico estruturado, nunca ou menos de duas vezes por semana (idade média 38.9 ± 10). Os resultados mais evidentes foram a revitalização o prazer e a afiliação como motivos mais apontados pelos praticantes de DNA. No que diz respeito à comparação entre praticantes e não praticantes de exercício físico, a revitalização, o prazer e a afiliação foram também os mais evidentes.

Keywords

Natura and
Adventure Sports;
Motivations;
Physical Exercise.

Motivational factors in nature sport among practitioners and non-practitioners of physical exercise

ABSTRACT:

O propósito do estudo foi perceber quais as motivações para a prática de desporto natureza e aventura, entre praticantes e não praticantes de exercício físico, com a aplicação do questionário EMI-2. A amostra é composta por 764 praticantes, sendo eles portugueses, espanhóis e franceses, das seguintes modalidades: espeleologia, canyoning, canoagem, escalada, BTT, parapente e pedestrianismo. Desses praticantes, 133 praticam exercício físico estruturado, igual ou mais que três vezes por semana (idade média 39 ± 10.2) e 631 não praticam exercício físico estruturado, nunca ou menos de duas vezes por semana (idade média 38.9 ± 10). Os resultados mais evidentes foram a revitalização o prazer e a afiliação como motivos mais apontados pelos praticantes de DNA. No que diz respeito à comparação entre praticantes e não praticantes de exercício físico, a revitalização, o prazer e a afiliação foram também os mais evidentes.

Fatores motivacionais em desporto de natureza entre praticantes e não praticantes de exercício físico

O exercício físico e o desporto têm diferentes especificidades, mas ambos contribuem para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar das pessoas. Identificar as principais razões que motivam as pessoas a praticar exercício e desporto é extremamente importante (Frontini et al., 2019).

Tal caracterização pode ajudar a melhorar os programas de Desporto de Natureza e Aventura (DNA) e encontrar as estratégias mais apropriadas para remover possíveis barreiras a estes géneros de atividade física, nomeadamente espeleologia, canyoning, canoagem, escalada, BTT, parapente e pedestrianismo.

Segundo Brandão (2016), o DNA é apresentado como um desporto distinto, que ocupa e explora lugares na natureza, como a água, a terra e o ar, com diferentes modalidades, como é o caso do surf, canoagem, rafting, canyoning, alpinismo, escalada, asa delta, parapente, entre muitas outras atividades, tendo elas algo em comum, os desafios e emoções que a prática proporciona ao sujeito, surgindo o risco no imaginário de cada indivíduo.

Brandão et al. (2018) reforça que o DNA é uma forma de atividade física, pois através da sua prática, o sujeito tem uma melhoria da sua condição física, técnica e cognitiva, ultrapassando os obstáculos colocados pelo espaço envolvente, que tem por base a natureza. Atualmente, o DNA tem um vasto público, seja a caminhar, escalar, na canoagem, no parapente, tendo como benefício a procura de um lugar especial no comportamento desportivo contemporâneo.

No entanto a preparação física dos praticantes deve ser enquadrada nos objetivos da atividade a ser realizada e deve seguir recomendações sobre a duração, intensidade, frequência e conteúdo da atividade (Potteiger, 2017).

As vantagens que decorrem da prática regular de atividade física são inúmeras, desde os benefícios cardiovasculares até aos psicológicos, sociais e afetivos, que também integram o conceito de saúde holística (Moutão, 2005).

De acordo com os documentos orientadores da Organização Mundial da Saúde, a meta recomendada pela União Europeia e os seus Estados-membros para adultos saudáveis, com idade entre os 18 e os 65 anos, é de 30 minutos de exercício físico de intensidade moderada, cinco dias por semana; ou pelo menos 20 minutos de exercício físico de intensidade vigorosa, 3 dias por semana (Carneiro, 2011).

Os praticantes de exercício físico em ginásios estão mais habituados a ouvir falar dos benefícios da atividade física para a saúde comparativamente com os praticantes de DNA. Portanto, é importante estudar o que motiva a prática de exercício físico que vá de

Tabela 1. Caracterização dos participantes

encontro às necessidades dos praticantes de DNA para ajudá-los a iniciar ou manter a prática e motivá-los a não desistirem (Frontini et al., 2019). Em 2004, Chazaud apresentou um modelo para estudar a motivação dos praticantes de desportos de natureza, de onde se destacavam o prazer em estar em contacto com a natureza, as questões associadas ao risco da prática, as questões sociais, a relação com questões de saúde, a competição e o turismo. No entanto, não existem muitos estudos nesta área. Numa revisão de 2012, Buckley (2012) categorizou em três dimensões os motivos mais encontrados em alguns estudos que procuravam encontrar as motivações para a prática de DNA: desempenho interno da atividade; lugar interno/externo em/na natureza e posição social externa. A nossa equipa de investigação tem-se debruçado sobre estas questões, e alguns estudos têm concluído que os praticantes de ginásio, por exemplo, identificam questões mais relacionadas com a saúde e força comparativamente aos praticantes de DAS (Frontini et al., 2020).

Considerando a quantidade de informação contraditória e a falta de procura de comparação entre modalidades, é importante continuar a estudar o que motiva os praticantes de DNA.

Considerando esta informação, pretendemos com este estudo comparar praticantes de DNA que praticam exercício físico de forma regular e estruturado, com praticantes que não praticam exercício físico de forma regular, quanto às motivações para a prática do exercício físico na prática de espeleologia, canyoning, canoagem, escalada, BTT, parapente e pedestrianismo, através da aplicação do questionário EMI-2, a praticantes de nacionalidade portuguesa, espanhola e francesa. Considerando estudos passados, uma das hipóteses a confirmar será que os praticantes de DNA identificarão motivos mais relacionados com a competição e prazer comparativamente aos praticantes de exercício físico em ginásios que eventualmente identificarão motivos mais relacionados com questões de saúde.

Método

Participantes

Este estudo compreendeu a participação de 764 praticantes de DNA, portugueses, espanhóis e franceses, nas seguintes modalidades: espeleologia, canyoning, canoagem, escalada, BTT, parapente e pedestrianismo. Os participantes tinham idade média de 38.9 ± 10 . Desses praticantes, 133 praticam exercício físico estruturado, igual ou mais que três vezes por semana (idade média 39 ± 10.2) e 631 não praticam exercício físico estruturado, nunca ou menos de duas vezes por semana (idade média 38.9 ± 10).

	Total	Género	
		Masculino	Feminino
<i>N</i>	764	604	160
<i>Idade (M ± DP)</i>	38,90 ± 10,03	39,04 ± 10,15	38,41 ± 9,61
<i>Anos de prática (M ± DP)</i>	10,24 ± 8,34	10,75 ± 8,49	8,28 ± 7,44

Instrumentos

Para a obtenção dos dados, foi utilizada a versão em português do Inventário de Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2), adaptada à população portuguesa (Alves & Lourenço, 2003), espanhola e francesa, tal como já foram aplicados em outros estudos cujos resultados foram já enunciados na introdução (Brandão, Frontini, Peixoto, Fernandes, & Clemente, 2020; Frontini, Monteiro, Brandão & Clemente, 2018).

Este inventário é um instrumento que consiste em 51 itens respondidos em uma escala Likert variando de 0 a 5 (sendo que o 0 equivale "não é verdade para mim" e o 5 equivale "é completamente verdade para mim"). Em seguida, os itens são agrupados em 5 dimensões (motivos psicológicos; motivos interpessoais; motivos de saúde; motivos relacionados ao corpo e motivos de condicionamento físico) e 14 fatores: Reconhecimento Social, Saúde Positiva, Peso, Gerenciamento de Estresse, Revitalização, Gozo, Desafio, Afiliação, Concorrência, Pressões de Saúde, Evitar Saúde, Aparência, Força e Resistência e Agilidade (Markland & Ingledew, 1997).

Procedimentos

Recolha de dados: os praticantes de DNA foram contactados através de clubes, associações, federações e redes sociais. Para participarem neste estudo os praticantes validaram um termo de consentimento. Os dados obtidos neste questionário foram recolhidos e analisados de forma anónima, garantindo sempre o princípio da confidencialidade. O questionário foi aplicado online na plataforma Survey Monkey, onde foi testada por 5 praticantes de DNA e 3 professores portugueses, 3 de espanhol e 3 de francês. Foi dado sugestões de melhoria no que diz respeito a termos utilizados, na semântica e na parte gramatical o que levou a haver alguns ajustes por parte dos investigadores. Os praticantes, para responder a este questionário, demoraram entre 15 a 20 minutos.

Análise estatística

As variações, entre os participantes de DNA que praticam exercício físico estruturado e os que não praticam de forma estruturada, foram analisadas usando as diferenças padronizadas do tamanho do efeito (ES) com 90% do Intervalo de Confiança (IC). A escala (<0,2, trivial; 0,2-0,6, small; 0,6-1,2, moderate; > 1,2, large), foi usada para interpretar o efeito de magnitude. As probabilidades foram testadas considerando as *smallest worthwhile changes* (SW, 0,2 x entre SD sujeitos). Para as probabilidades qualitativas usou-se a seguinte escala: 25-75%, possivelmente; 75-95%, provável; 95-99% muito provável; e> 99% quase certo.

Resultados

Foram feitas comparações de categorias de motivação para a prática de DNA, entre praticantes que não praticam exercício físico, praticantes que praticam exercício físico duas vezes por semana e praticantes que praticam 3 vezes exercício físico por semana. As médias dos motivos podem ser encontradas no gráfico 1.

No gráfico 1 é possível verificar que a dimensão dos motivos psicológicos (MED=3,25) é aquela a que é dada maior relevância por parte dos 3 grupos. Já a dimensão dos motivos relacionados com o corpo (MED=0,97) é a dimensão que menor relevância tem nos grupos em estudo.

No gráfico 2 podemos analisar as medias de cada fator motivacional para cada grupo. Sendo assim, é verificado que os fatores revitalização, prazer e afiliação são os fatores que mais motivam as pessoas a praticar DNA. Pelo contrário, os fatores reconhecimento social, saúde e aparência, são os fatores a que os praticantes dão menos importância para a prática de DNA.

Figura 1. Média dos Dimensões Motivacionais

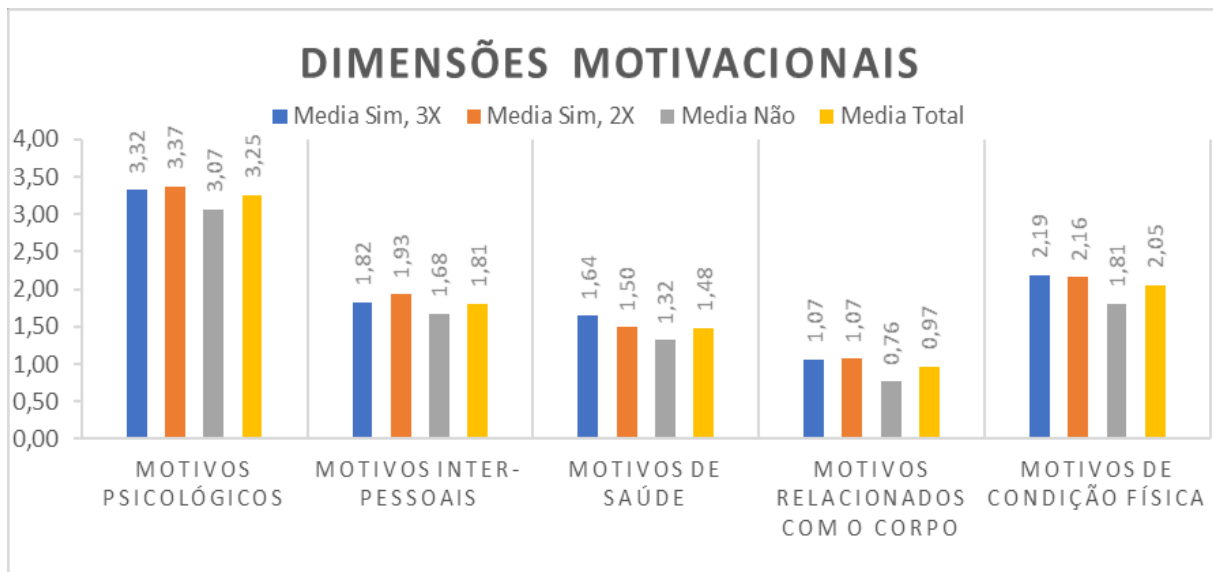


Figura 2. Média dos Fatores Motivacionais

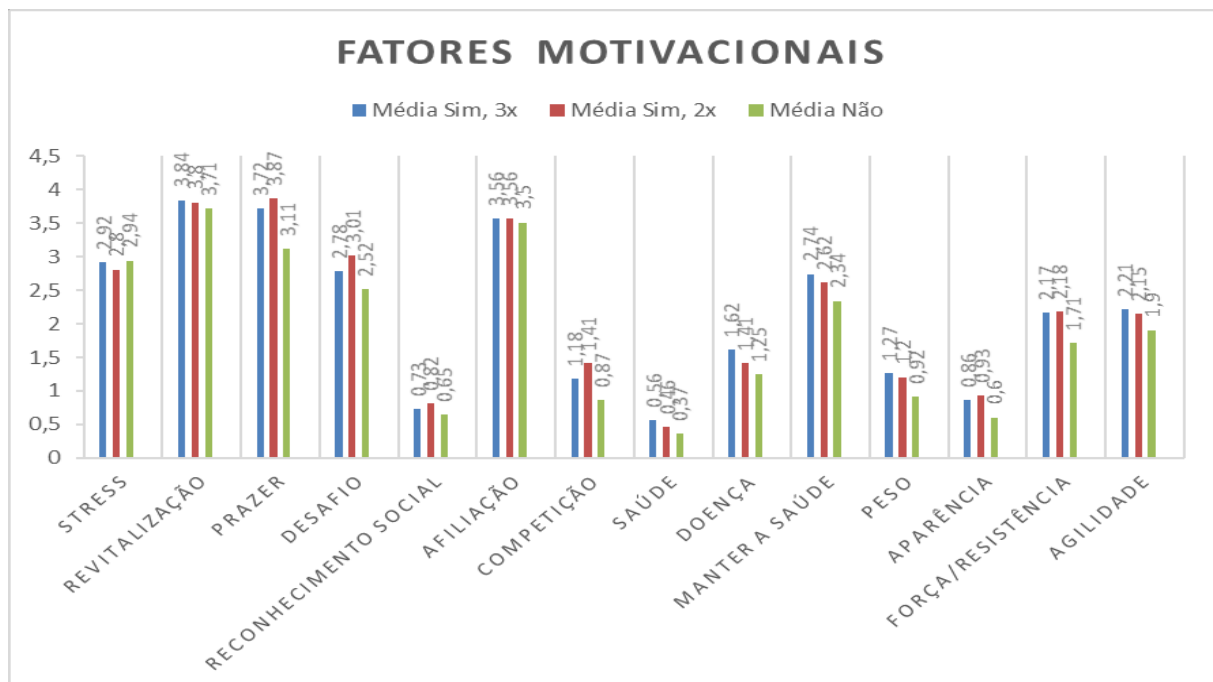


Tabela 1. Diferenças padronizadas do tamanho do efeito através do efeito de magnitude.

Não vs. Sim, 2x	Sim, 2x M ± DP	Não M ± DP	Value 1	(90%CI) 2	Value (Magnitude) 3	(Magnitude) 4	(90%CI) 5	% greater/ similar/lower	greater/similar/ lower	
										Magnitude
Motivos psicológicos	Stress	2,80±1,42	2,94±1,26	1,7	(-7,6;12,0)	0,03	Trivial	(-0,13;0,19)0,16	4/95/1	Likely
	Revitalização	3,80±1,13	3,71±0,89	-1,8	(-7,1;3,7)	-0,05	Trivial	(-0,21;0,10)0,15	0/94/6	Likely
	Prazer	3,87±1,29	3,11±1,45	26,4	(-33,3;18,7)	-0,75	Moderado	(-0,99;-0,51)0,24	0/0/100	Almost Certain
	Desafio	3,01±1,34	2,52±1,42	-21,3	(-29,4;-12,9)	-0,47	Small	(-0,68;-0,25)0,21	0/2/98	Very Likely
Motivos Inter-pessoais	Reconhecimento Social	0,82±1,05	0,65±0,95	-5,1	(-22,7;16,4)	-0,06	Trivial	(-0,32;0,19)0,25	4/77/19	Likely
	Afiliação	3,56±1,23	3,50±1,11	-1,2	(-8,0;6,1)	-0,03	Trivial	(-0,19;0,13)0,16	1/95/4	Likely
	Competição	1,41±1,47	0,87±1,18	-29,4	(-37,3;-21,5)	-0,43	Small	(-0,69;-0,18)0,26	0/7/93	Likely
Motivos de saúde	Saúde	0,46±0,87	0,37±0,75	-9,3	(-29,1;15,9)	-0,12	Trivial	(-0,43;0,19)0,31	4/61/35	Possibly
	Doença	1,41±1,48	1,25±1,42	-5,3	(-20,6;13,0)	-0,07	Trivial	(-0,30;0,16)0,23	3/79/18	Likely
	Manter a saúde	2,62±1,72	2,34±1,56	-21,6	(-30,6;-12,6)	-0,38	Small	(-0,59;-0,17)0,21	0/7/93	Likely
Motivos relacionados com o corpo	Peso	1,20±1,43	0,92±1,25	-26,8	(-40,6;-9,8)	-0,34	Small	(-0,56;-0,11)0,23	0/16/84	Likely
	Aparência	0,93±1,27	0,60±0,98	-17	(-33,4;3,4)	-0,2	small	(-0,43;0,04)0,23	0/51/49	Possibly
Motivos de condição física	Força/resistência	2,18±1,63	1,71±1,41	-19	(-30,6;-5,4)	-0,26	small	(-0,45;-0,07)0,19	0/30/70	Possibly
	Agilidade	2,15±1,66	1,90±1,49	-15,7	(-26,5;-3,4)	-0,25	small	(-0,44;-0,05)0,20	0/35/65	Possibly
Não vs. Sim, 3x										
Não vs. Sim, 3x	Sim, 3x M ± DP	Não M ± DP	Value 1	(90%CI) 2	Value (Magnitude) 3	(Magnitude) 4	(90%CI) 5	% greater/ similar/lower	greater/similar/ lower	
										Magnitude
Motivos psicológicos	Stress	2,92±1,31	2,94±1,26	4,4	(-4,9;14,7)	0,07	Trivial	(-0,08;0,21)0,15	7/93/0	Likely
	Revitalização	3,84±1,01	3,71±0,89	-2,5	(-7,4;2,6)	-0,08	Trivial	(-0,23;0,08)0,15	0/91/9	Likely
	Prazer	3,72±1,10	3,11±1,45	-20,8	(-28,1;-12,8)	-0,56	small	(-0,79;-0,32)0,23	0/1/99	Almost Certain
	Desafio	2,78±1,29	2,52±1,42	-12,5	(-21,5;-2,5)	-0,23	small	(-0,42;-0,04)0,19	0/39/61	Possibly
Motivos Inter-pessoais	Reconhecimento Social	0,73±0,94	0,65±0,95	-2,6	(-20,1;18,8)	-0,03	Trivial	(-0,28;0,22)0,25	6/80/14	Likely
	Afiliação	3,56±1,07	3,50±1,11	-1,9	(-7,9;4,4)	-0,06	Trivial	(-0,24;0,13)0,18	1/89/10	Likely
	Competição	1,18±1,21	0,87±1,18	-16,7	(-31,9;1,8)	-0,23	small	(-0,47;0,02)0,25	0/43/57	Possibly
Motivos de saúde	Saúde	0,56±0,95	0,37±0,75	-12,4	(-30,5;10,5)	-0,17	Trivial	(-0,47;0,13)0,30	2/54/44	Possibly
	Doença	1,62±1,53	1,25±1,42	-10,2	(-24,2;6,4)	-0,14	Trivial	(-0,36;0,08)0,22	1/67/32	Possibly
	Manter a saúde	2,74±1,60	2,34±1,56	-19,8	(-29,3;-9,0)	-0,36	small	(-0,56;-0,15)0,20	0/10/90	Likely
Motivos relacionados com o corpo	Peso	1,27±1,36	0,92±1,25	-26,5	(-39,7;-10,5)	-0,35	small	(-0,57;-0,12)0,22	0/14/86	Likely
	Aparência	0,86±1,12	0,60±0,98	-16,8	(-32,2;2,1)	-0,22	small	(-0,46;0,03)0,24	0/45/55	Possibly
Motivos de condição física	Força/resistência	2,17±1,46	1,71±1,41	-20,4	(-31;-8,2)	-0,33	small	(-0,54;-0,12)0,21	0/15/85	Likely
	Agilidade	2,21±1,58	1,90±1,49	-15,8	(-26,2;-4)	-0,25	small	(-0,44;-0,06)0,19	6/34/60	Possibly
Sim, 2x VS. Sim, 3X										
Sim, 2x VS. Sim, 3X	Sim, 3x M ± DP	Sim, 2x M ± DP	Value 1	(90%CI) 2	Value (Magnitude) 3	(Magnitude) 4	(90%CI) 5	% greater/ similar/lower	greater/similar/ lower	
										Magnitude
Motivos psicológicos	Stress	2,92±1,31	2,80±1,42	2,7	(-5,5;11,6)	0,04	Trivial	(-0,09;0,17)0,13	2/98/0	Very Likely
	Revitalização	3,84±1,01	3,80±1,13	-0,7	(-5,2;4)	-0,02	Trivial	(-0,16;0,12)0,14	0/98/2	Very Likely
	Prazer	3,72±1,10	3,87±1,29	7,6	(1,8;13,7)	0,17	Trivial	(0,04;0,31)0,13	37/63/0	Possibly
	Desafio	2,78±1,29	3,01±1,34	11,2	(3,3;19)	0,18	Trivial	(0,06;0,31)0,13	42/58/0	Possibly
Motivos Inter-pessoais	Reconhecimento Social	0,73±0,94	0,82±1,05	2,7	(-10,8;18,1)	0,03	Trivial	(-0,14;0,21)0,18	6/92/2	Likely
	Afiliação	3,56±1,07	3,56±1,23	-0,7	(-5,9;4,9)	-0,02	Trivial	(-0,18;0,14)0,16	3/90/7	Likely
	Competição	1,18±1,21	1,41±1,47	18	(4;34)	0,2	Small	(0,05;0,36)0,16	52/48/0	Possibly
Motivos de saúde	Saúde	0,56±0,95	0,46±0,87	-3,4	(-18,4;14,4)	-0,04	Trivial	(-0,26;0,17)0,12	3/85/12	Likely
	Doença	1,62±1,53	1,41±1,48	-5,2	(-16,1;7,2)	-0,07	Trivial	(-0,23;0,09)0,16	0/91/9	Likely
	Manter a saúde	2,74±1,60	2,62±1,72	2,2	(-6,6;11,8)	0,03	Trivial	(-0,11;0,18)0,15	3/97/0	Very Likely
Motivos relacionados com o corpo	Peso	1,27±1,36	1,20±1,43	0,4	(-13,5;16,6)	0	Trivial	(-0,16;0,17)0,17	3/95/2	Likely
	Aparência	0,86±1,12	0,93±1,27	0,3	(-14,6;17,7)	0	Trivial	(-0,19;0,19)0,19	4/92/4	Likely
Motivos de condição física	Força/resistência	2,17±1,46	2,18±1,63	-1,8	(-11,9;9,6)	-0,03	Trivial	(-0,18;0,13)0,16	1/95/4	Likely
	Agilidade	2,21±1,58	2,15±1,66	-0,2	(-9,8;10,5)	0	Trivial	(-0,15;0,14)0,15	1/98/1	Very Likely

Na tabela 1 é possível verificar as comparações feitas entre os três grupos em estudo, nomeadamente o grupo das pessoas que não praticam exercício físico, o grupo das pessoas que praticam exercício físico até duas vezes por semana e o grupo das pessoas que praticam exercício físico pelo menos três vezes por semana. Comparando o grupo que não pratica exercício físico com o grupo que pratica exercício físico até duas vezes por semana, é possível verificar que no fator motivacional prazer existe uma diferença significativa moderada, nos fatores motivacionais de desafio, competição, manter a saúde, peso, aparência, força/resistência e agilidade encontramos uma diferença significativa *small* e nos fatores motivacionais de stress, revitalização, reconhecimento social, afiliação, saúde e doença não

se verifica nenhuma diferença significativa sendo estas classificadas como trivial. Comparando agora o grupo que não pratica exercício físico com o grupo que pratica exercício físico pelo menos três vezes por semana, podemos verificar que os fatores motivacionais de prazer, desafio, competição, manter a saúde, peso, aparência, força/resistência e agilidade apresentam uma diferença significativa *small*, já os fatores motivacionais de stress, revitalização, reconhecimento social, afiliação, saúde e doença não apresentam qualquer diferença significativa. Analisando a comparação feita entre o grupo que pratica exercício físico até duas vezes por semana com o grupo que pratica exercício físico pelo menos 3 vezes por semana, é possível verificar que só o fator motivacional competição apresenta uma diferença

significativa *small* sendo que os restantes fatores motivacionais não apresentam qualquer diferença significativa.

Discussão

O principal objetivo deste estudo foi identificar e comparar as principais motivações para a prática de DNA, tendo em conta a regularidade na prática de exercício físico por parte das pessoas em estudo. Além do mais, este estudo dá um contributo importante ao fazer uma identificação dos motivos entre os diferentes países.

Observando o figura 1 podemos comprovar que a dimensão dos motivos psicológicos é a dimensão que mais motiva para a prática de DNA, pois segundo (Cid et al., 2007) o exercício físico pode desencadear a sensação de vigor que conduz ao bem-estar psicológico. Este sentimento, parece que se reflete igualmente no aumento dos estados positivos de humor e numa diminuição dos níveis de depressão, ansiedade e stress.

Já no figura 2 podemos verificar que os fatores motivacionais mais marcantes para a prática de DNA são a revitalização, prazer e afiliação. A revitalização diz respeito à utilização da prática de desporto e/ou exercício físico para se sentir bem e ter uma sensação de vigor e revitalização. O participante utiliza o desporto e/ou exercício físico para recarregar baterias. Já o prazer diz respeito à utilização da prática de desporto e/ou exercício físico para se divertir e obter uma sensação de gratificação. Os respondentes referem gostar da sensação e da experiência de praticar desporto e/ou exercício físico. Estes resultados parecem ser concordantes com estudos anteriores que referem estes motivos como os mais apontados pelos praticantes de DNA (Frontini et al., 2020).

Além do mais segundo Pereira (2013) e o DNA tem vindo a despertar a curiosidade e interesse de muitas pessoas, o que leva ao aumento de praticantes deste tipo de desporto. O praticante de DNA procura novas emoções e sensações, que sejam diferentes das vividas no seu dia a dia. Alguns exemplos são a conquista, o desafio e a transposição de limites, pois estes comportamentos estão ligados à motivação intrínseca, caracterizados pelo prazer e satisfação na própria atividade, segundo Brandão (2016), concordando assim com as motivações mais evidenciadas pelos praticantes, o prazer e revitalização.

A motivação intrínseca é também determinada pela satisfação das necessidades psicológicas básicas de autodeterminação ou autonomia, de competência e de pertencer ou de estar vinculado a outras pessoas. Situações que nutrem as três necessidades psicológicas promovem a motivação intrínseca, enquanto que falhas no atendimento de tais necessidades acarretam decréscimo ou até impedem seu surgimento Guimarães, Bzuneck, e Sanches

(2002). Esta definição fortalece então os dados apresentados anteriormente, que nos mostram que a afiliação também possui grande relevância para a prática de DNA, pois a afiliação refere-se à utilização da prática de desporto e/ou exercício físico para passar tempo com amigos, fazer novas amizades e ter atividades sociais.

Hartig e Mang, (1991) e Ryan et al. (2010), enumeram que um fator determinante que desperta a vitalidade é o facto de estar ao ar livre, privilegiando o contato com a natureza. Vários estudos sugerem que o frequente contato com a natureza no nosso dia-a-dia é essencial para evitar estados de stress, ansiedade e desvitalização. Para complementar esta afirmação Kaplan e Talbot (1983) e Tarrant (1996) revelam com os seus trabalhos que lembranças de vivências em contexto de ar livre são eficazes no aumento de sensações de bem-estar, em indivíduos que frequentemente estão em contextos de ar livre e em contato com a natureza. Com estas ideias, fortalece o facto dos dados por nós analisados dar ênfase à revitalização e ao prazer.

Na tabela 1, quando comparado o grupo que não pratica exercício físico com o grupo que pratica exercício físico até duas vezes por semana é possível verificar que existe uma diferença significativa moderada no fator motivacional prazer, pois o grupo que não pratica exercício físico chega à fadiga numa forma muito mais rápida do que o grupo que pratica exercício físico até duas vezes por semana, o que leva à perda de interesse e prazer na atividade. Segundo Pereira (2009), a fadiga é um estado criado por uma atividade excessiva que deteriora o organismo e diminui a sua capacidade funcional, acompanhando-se por uma sensação de doença, englobando todo o ser psíquico e físico, reduzindo a produtividade, a falta de prazer no trabalho e a diminuição do interesse pelo lazer.

Quanto às motivações menos evidenciadas estas também se ligam entre as três tabelas visto que os praticantes apontam que os parâmetros com menos evidência são a saúde, aparência e reconhecimento social. O fator motivacional da saúde diz respeito à utilização da prática de desporto ou exercício físico por aconselhamento médico, para ajudar a prevenir uma doença já presente na família ou para ajudar a recuperar de uma doença ou lesão. Esta afirmação vai ao encontro do que diz Berger e McInman (1993), comprovando então que os praticantes de DNA praticam este tipo de desporto por vontade e motivação própria e não por recomendação médica. As questões de saúde também tendem a estar mais presentes em praticantes de ginásio especialmente quando comparados com praticantes de DAS (Frontini et al., 2020). O reconhecimento social não é um fator percebido como importante, fazendo-nos presumir desta forma que a decisão para a prática de DNA não está relacionada com reforços externos, como o desejo de vencer, ser conhecido ou ser admirado pelos outros. Esta afirmação serve então

para fortalecer o facto de o reconhecimento social não ser muito evidenciado entre os praticantes de DNA, pois o fator motivacional reconhecimento social diz respeito à utilização da prática de desporto e/ou exercício físico para demonstrar aos outros o seu valor e ser reconhecido socialmente pelos seus feitos onde o praticante refere a importância de comparar as suas competências com as competências dos outros e para conseguir alcançar o que os outros não consegue. A necessidade deste estudo foi saber quais as motivações para a prática de DNA entre praticantes e não praticantes de exercício físico, realçando que os parâmetros mais evidenciados foram a revitalização, o prazer e a afiliação o que leva os praticantes a experimentar e a manter-se na modalidade.

O presente estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente na recolha de amostra. De facto, uma parte da mesma foi recolhida através de redes sociais não garantindo a representatividade da amostra e a generalização dos resultados. No entanto, uma forma de colmatar essa falha foi procurar recolher o resto da amostra presencialmente em diferentes ginásios e federações/clubes de várias zonas do país. Outra limitação prende-se com o facto de este ser um estudo transversal, não permitindo inferências de causalidade. De facto, não é

possível compreender se estes motivos estão na base da escolha da prática da modalidade ou se foi a própria prática que fez com que os respondentes se interessassem mais por determinada questão. Apesar destas limitações, o presente estudo representa um contributo importante para a investigação e a prática nesta área, colmatando importantes limitações na literatura e lançando ideias para investigações futuras.

Conclusão

Com este trabalho concluímos que os praticantes de DNA, tanto praticantes como não praticantes de exercício físico, praticam este grupo de modalidades para sentir emoções de revitalização, prazer e afiliação, dando pouca importância às dimensões das pressões de saúde, aparência e reconhecimento social. Os praticantes de DNA indicaram que procuram neste grupo de modalidades as motivações relacionadas com o prazer, a revitalização e a afiliação, para se sentirem bem consigo próprias e deixar de lado o stress do quotidiano.

Podemos assim levantar a possibilidade de um dos fatores determinantes para a revitalização, o prazer e afiliação ser o tempo que estes praticantes passam ao ar livre, tendo o privilégio de estar em contacto com a natureza e o convívio com outras pessoas.

Vemos este estudo como algo para melhorar o conhecimento na área da motivação para a prática do exercício físico no DNA. Uma das nossas preocupações reveste-se com o aumento da performance das pessoas que praticam DNA de forma recreativa. Assim, acreditamos que compreendendo

melhor as suas motivações conseguiremos adaptar a sua prática e, conseqüentemente, melhorar a performance. Outras investigações do género devem ser feitas para fornecer uma análise mais detalhada sobre os motivos para a prática do DNA, a nível do sexo, do género, assim como para as várias modalidades desportivas do DNA.

Referências

- Alves, J., & Lourenço, A. (2003). Tradução e adaptação do questionário de motivação para o exercício. *Desporto, Investigação e Ciência*, 2, 3–23
- Berger, B. G., & McInman, A. (1993). Handbook of research on sport psychology. In R. Singer, M. Murphey, & T. L. K. (Eds.), *Exercise and the quality of life*. (pp. 729–760). New York: Macmillan.
- Brandão, A., Frontini, R., Peixoto, D., Fernandes, D., & Clemente, F. (2020). Comparación de factores motivacionales entre la práctica de deportes de naturaleza, aventura competitiva y ocio. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 9(1), 15–20. <https://doi.org/10.6018/sportk.413241>
- Brandão, A., Peixoto, D., Frontini, R., Fernandes, D., & Clemente, F. (2019). Motivation between trekking and Trail Running. *Motricidade*, 15(S1), 215.
- Brandão, A., Sarmiento, D., Frontini, R., Fernandes, D., & Clemente, F. (2018). Comparação de fatores motivacionais entre a prática do desporto de natureza e aventura competitiva e de lazer. Livro de Atas Do 2º Fórum REDESPP – Desporto, November, 93–94.
- Brandão, A. (2016). *Perceção do risco e segurança no Canyoning, a experiência e confiança necessária para a prática da modalidade*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/6635/1/phd_ajmjbrandão%0Ahttps://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/6635/1/phd_ajmjbrandão.pdf
- Uckley R. (2012). Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox. *Tour Manag*, 33(4), 961–970.
- Carneiro, D. (2011). Prescrição de exercício físico: A sua inclusão na consulta. *Revista Portuguesa de Clínica Geral*, 27(5), 470–479. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v27i5.10890>
- Chazaud P. (2004). *Management du tourisme et des loisirs sportifs de pleine nature*. Presses Universitaires du Sport.
- Cid, L., Silva, C., & Alves, J. (2007). Actividade física e bem-estar psicológico: Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de

- rio maior. *Motricidade*, 3(2).
[https://doi.org/10.6063/motricidade.3\(2\).674](https://doi.org/10.6063/motricidade.3(2).674)
- Frontini, R., Brandão, A., Monteiro, M., Salvador, R., Lima, R., Fernandes, D., & Clemente, F. M. (2019). Comparison of motivational factors for the practice of exercise at gyms and nature and adventure sports. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14, (4proc), S1189-S1192. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.82>
- Frontini, R., Brandão, A., Salvador, R., Lima, R., Monteiro, M., Fernandes, D., & Clemente, F. M. (2020). O que motiva a prática de exercício físico em ginásios e a prática de desportos de natureza e aventura? Um estudo comparativo. In *Atividade Física, Lazer e Saúde - Perspetivas e Desafios de Investigação* (pp.54-64). Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Frontini, R., Monteiro, M., Brandão, A., & Clemente, F. M. (2018). Análise exploratória da associação entre motivos para a prática do exercício físico e composição corporal. *BMC Health Services Research* 2018, 18(Suppl 2), 684. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3444-8>
- Guimarães, S. É., Bzuneck, J. A., & Sanches, S. F. (2002). Psicologia educacional nos cursos de licenciatura: A motivação dos estudantes. *Psicologia Escolar e Educacional*, 6(1), 11–19. <https://doi.org/10.1590/s1413-85572002000100002>
- Hartig, T., & Mang, M. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/0013916591231001>
- Kaplan, S., & Talbot, J. F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. In Plenmun Press (Ed.) *Behavior and the Natural Environment* (pp.163–203). https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_6
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory David. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361–376.
- Moutão, J. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico: Estudo dos motivos para a prática de actividades de fitness em ginásios*. Universidade de Trás-os-Mones e Alto Douro.
- Pereira, C. (2009). *Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre as principais sintomatologias das lesões por esforço repetitivo/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Ler/Dort): Dor E Fadiga*. Universidade de Brasília.
- Pereira, J. (2013). *Desporto e lazer. A segurança em desportos de natureza e aventura*. Instituto Politécnico de Viana do Castelo.
- Potteiger, J. (2017). *ACSM's introduction to exercise science: Second edition*. (Second Edition). Wolters Kluwer Health Adis (ESP).
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159–168. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.10.009>
- Tarrant, M. A. (1996). Attending to past outdoor recreation experiences: Symptom reporting and changes in affect. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.1194977>