

Millenium, (ed espec nº9), 227-239.

pt

DESPORTO: ESPAÇO DE FORMAÇÃO, MOTIVAÇÃO E BEM-ESTAR. ESTUDO COM JOVENS PRATICANTES DE NATAÇÃO
SPORT: TRAINING, MOTIVATION AND WELL-BEING PLACE. STUDY WITH YOUNG SWIMMERS
DEPORTE: ESPACIO DE ENTRENAMIENTO, MOTIVACIÓN Y BIENESTAR. ESTUDIO CON JÓVENES NADADORES

António Azevedo¹  <http://orcid.org/0000-0002-6325-0475>

Paulo Eira¹  <https://orcid.org/0000-0003-1370-0236>

Ana Pereira²

¹ Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Educação de Viseu, Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade, CI&DEI, Viseu, Portugal

² Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Educação de Viseu, Viseu, Portugal

António Azevedo - toazevedo@esev.ipv.pt | Paulo Eira - peira@esev.ipv.pt | Ana Pereira - analuap2@live.com.pt



Autor Correspondente

António Azevedo

Rua das Eiras, Lote 2 - 1.º Esq.

3505-564 Viseu - Portugal

toazevedo@esev.ipv.pt

RECEBIDO: 15 de janeiro de 2021

ACEITE: 31 de agosto de 2021

RESUMO

Introdução: O desporto perdura na promoção de aprendizagens significativas e bem-estar em crianças e jovens. Pessoas motivadas para atividades desportivas revelam confiança e entusiasmo, repercutindo-se na sua *performance*, persistência, autoestima e capacidade de concentração. Estar motivado e sentir-se bem são fundamentais para a aprendizagem no meio aquático. Permanecer confortável na água é o primeiro passo para aprender a nadar.

Objetivos: Estabelecer o perfil das motivações dos jovens para a prática desportiva; Compreender o comportamento desportivo dos jovens para os orientar numa modalidade tão exigente como a natação.

Métodos: O grupo é composto por 86 praticantes de natação desportiva, com idades compreendidas entre 10 e 18 anos. Os dados foram obtidos através do QMAD, versão traduzida e adaptada. Aferiu-se a fiabilidade da escala de avaliação através do coeficiente alfa de Cronbach. As análises descritiva e inferencial foram efetuadas através do software SPSS.

Resultados: Os jovens valorizam significativamente as relações pessoais, as amizades, espírito de cooperação e a diversão, como fatores fundamentais para a prática desportiva. A maioria dos participantes considera os fatores inerentes à "saúde" e "bem-estar" como "muito importantes". Não existem diferenças significativas entre sexos, relativamente ao grau de concordância em qualquer das dimensões trabalhadas.

Conclusão: É inegável a contribuição do Desporto no desenvolvimento transversal dos jovens, não apenas do ponto de vista físico, como também social e psicológico. A tentativa de compreensão das motivações que conduzem os jovens a praticar Desporto e/ou atividade física constitui um importante catalisador para o combate ao abandono da prática desportiva.

Palavras-chave: aprendizagem, bem-estar; desporto; jovens; motivação

ABSTRACT

Introduction: Sport endures in promoting meaningful learning and well-being in children and youth. People motivated for sports activities show confidence and enthusiasm, with repercussions on their performance, persistence, self-esteem and ability to concentrate.

Objectives: To establish the profile of youth motivations to practice sports; Understand young people sports behaviors of to guide them in a sport as demanding as swimming.

Methods: The group is composed by 86 swimmers, aged between 10 and 18 years. The data were obtained through the translated and adapted version of Participation Motivation Questioner (PMQ). The reliability of the evaluation scale was assessed using Cronbach's alpha coefficient. Descriptive and inferential analyzes were performed using SPSS software.

Results: Young people significantly value personal relationships, friendships, a spirit of cooperation and fun, as fundamental factors for sports. Most participants consider the factors inherent to "health" and "well-being" as "very important". There are no significant differences between genders, regarding the degree of agreement in any of the analyzed dimensions.

Conclusion: Sport contribution to the transversal development of youth is undeniable, not only from a physical point of view, but also socially and psychologically. The attempt to understand the motivations that lead youth to practice sport and/or physical activity is an important catalyst for combating the abandonment of sports.

Keywords: learning, well-being; sport; youth; motivation

RESUMEN

Introducción: El deporte perdura en la promoción del aprendizaje significativo y en el bienestar de niños y jóvenes. Las personas motivadas para actividades deportivas que tienen como objetivo desarrollar las habilidades de superación y voluntad, como la Natación, muestran confianza y entusiasmo, lo que repercute en su rendimiento, perseverancia, autoestima y capacidad de concentración.

Objetivos: Establecer el perfil de las motivaciones de los jóvenes para practicar deporte; Comprender el comportamiento deportivo de los jóvenes para orientarlos en un deporte tan exigente como la natación.

Métodos: El grupo está compuesto por 86 practicantes de natación deportiva, con edades comprendidas entre los 10 y los 18 años. Los datos se obtuvieron a través del cuestionario de motivación para actividades deportivas, versión traducida y adaptada. La fiabilidad de la escala de evaluación se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Los análisis descriptivos e inferenciales se realizaron utilizando el software SPSS.

Resultados: Los jóvenes valoran significativamente las relaciones personales, las amistades, el espíritu de cooperación y diversión, como factores fundamentales para el deporte. La mayoría de los participantes consideran que los factores inherentes a la "salud" y el "bienestar" son "muy importantes". No existen diferencias significativas entre géneros, en cuanto al grado de concordancia en ninguna de las dimensiones trabajadas.

Conclusión: La contribución del deporte al desarrollo transversal de los jóvenes es innegable, no solo desde el punto de vista físico, sino también social y psicológico. El intento de comprender las motivaciones que llevan a los jóvenes a practicar deporte y / o actividad física es un catalizador importante para combatir el abandono del deporte.

Palabras clave: aprendizaje, bienestar; deporte; joven; motivación

INTRODUÇÃO

O comportamento motivado e bem-estar

Para melhor compreensão do comportamento desportivo dos indivíduos e para melhor orientação nas suas práticas, é fundamental conhecer as razões pelas quais as crianças e os jovens selecionam determinadas atividades, nelas persistem e a elas se entregam com uma dada intensidade. Começamos assim por questionar os motivos concretos que levam os jovens a aderir a uma prática desportiva que engloba um quadro competitivo. Dentro das atividades desportivas, destacamos uma modalidade individual (natação), como prática de desenvolvimento de capacidades muito ligadas ao esforço, superação e vontade (Weinberg & Gould, 2007; Bento, 2012). Desta forma, a criança e o jovem são motivados para a prática do Desporto através dos vários agentes de socialização: a família, as instituições desportivas oficiais ou privadas, o espaço escolar, grupo de amigos, os media (especialmente os programas desportivos), entre outros, estando assim envolvidas dimensões emocionais, biológicas e sociais responsáveis por estas ações e desejos (Serpa, 2016).

Neste sentido, o organismo tem uma certa necessidade de motivação, bem como de competência percebida (Fonseca & Brito, 2001). Podemos compreender este comportamento como um estado de necessidade interna, processo que incita e estimula o indivíduo para a ação, criando-se de seguida um estado central de motivação, isto é, um estado peculiar de certos centros do sistema nervoso central que só virá a desaparecer se ocorrerem resultados da ação do organismo sobre o meio (Serpa, 2016). Com efeito, por um lado o organismo está sujeito a uma configuração de estímulos dos meios interno e externo e, por outro lado, alguns destes estímulos criam um estado de necessidade interna e um estado central de motivação. Estes implicam uma determinada seleção dos estímulos a que o indivíduo reage preferencialmente, uma seleção dos tipos de comportamento utilizados nessas relações e um critério de satisfação, que direciona o comportamento do organismo para uma determinada ação e inerentes objetivos (Fontaine, 2005).

De modo geral, os indivíduos sentem fascínio em conhecer as suas motivações, pela sua importância nas suas realizações pessoais. Como todo o comportamento humano é motivado, emocionalmente comprometido e sendo a motivação a força geradora desse comportamento, compreende-se assim a importância do seu estudo. Dentro da própria Psicologia Desportiva e em particular na motivação para a prática desportiva, as diferenças psicológicas entre sexos tornaram-se um campo de estudo profícuo pois, à medida que as mulheres começaram a ter um papel mais ativo e participativo no Desporto, maior se tornou o leque de objetivos e fatores interativos que levam à prática desportiva.

Como já referido anteriormente, para se obter o sucesso é necessário estar motivado, tornando-se assim importante compreender os fatores que influenciam os níveis de motivação nos jovens, sendo igualmente necessário perceber como utilizar este conhecimento da melhor forma para que as crianças e os jovens atletas possam refletir acerca da possibilidade de maximizar as suas potencialidades. A Psicologia tem estudado, nos últimos tempos, os fenómenos motivacionais que têm testemunhado uma limitação de controlo dos estímulos pelo comportamento, pois a resposta a um estímulo externo não depende apenas do próprio estímulo, mas também do estado do organismo ou do nível etário do indivíduo. Desta forma, torna-se claro que a motivação depende de indivíduo para indivíduo, assim como do tipo de situações vivenciadas pelos diferentes indivíduos.

Motivação dos jovens para a prática desportiva

A motivação pode ser definida, segundo Fonseca (2000), por um conjunto de fatores que determinam formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo, este conceito está associado à intensidade do esforço e direção do comportamento (Weinberg & Gould, 2007). A direção do comportamento indica uma aproximação individual, ou o evitar de uma situação em particular, enquanto a intensidade nos fornece o grau de esforço colocado no acompanhar do mesmo comportamento (Gill, 2000). Corresponde, assim, a um estado orgânico, resultante da interação de fatores internos (personalidade) e externos (situação), onde a intensidade e persistência de cada indivíduo manifestam um determinado tipo de comportamento. Desta forma, o termo motivação é correntemente utilizado como sinónimo de necessidade, tendência, motivo, objetivo, incentivo e reforço. Em concomitância, Bernardes *et al.* (2015) referem que a motivação corresponde aos fatores e processos que conduzem os indivíduos à ação, no alcance de objetivos.

Estes fatores psicológicos são muito importantes para a aprendizagem e manutenção do rendimento desportivo, a PD analisa as diferenças individuais e os fatores sociais e situacionais que interagem de maneira complexa que influenciam o comportamento humano na atividade desportiva. Pessoas motivadas para determinadas atividades revelam interesse, confiança, entusiasmo, o

que leva a um desenvolvimento da *performance*, persistência e da criatividade, possuindo um bem-estar geral, autoestima elevada, sendo geralmente mais dinâmicas e com mais capacidade de atenção e concentração (Ryan & Deci, 2000).

Um dos aspetos mais importantes da motivação humana é a capacidade de iniciar e manter esforços durante períodos prolongados de tempo. Em algumas áreas da atividade humana, tal como o Desporto, manter a motivação é essencial para a obtenção de sucesso e, nesta perspetiva, os jovens são atraídos por situações que promovam ação contínua e algum risco. Relativamente aos comportamentos desportivos, Gill (2000) diz-nos que a motivação tem sido estudada segundo duas perspetivas: (i) quando a atividade é medida ou operacionalizada em forma de escolha, esforço e comportamento persistente, sendo também considerada o produto da interação entre as diferentes características individuais e fatores sociais provenientes do envolvimento; (ii) quando existe um fator individual e aqui interessa verificar a forma como os indivíduos variam os seus níveis de motivação, diferem entre si relativamente à autoperceção e aos seus comportamentos participativos.

Tendo o Desporto para jovens uma grande componente de recreação e, paralelamente, de organização, depreende-se que este constitui, sem dúvida, uma das poucas reservas de ação pessoal no nosso mundo organizado, regulado e controlado. Neste sentido, o Desporto é uma verdadeira escola de autorrendimento, adquirindo esta atividade pessoal uma importância extraordinariamente séria para o desenvolvimento da personalidade. A motivação dos jovens para a atividade desportiva pode ser constituída de variáveis distintas, pois a potencialização das capacidades pode tornar-se numa situação real, uma vez que a motivação para o rendimento auxilia a concretizar este pressuposto.

Muitos jovens querem participar numa atividade desportiva, muitas vezes ou quase sempre por razões diferentes, pelo que uns permanecem e outros desistem. Contudo, devido à insistência dos pais e treinadores, os jovens poderão querer satisfazer a vontade dos seus superiores ou rejeitar esta pressão. Existem igualmente jovens que estabelecem uma rotina psicológica, tanto para o treino como para a competição, apesar de tudo mantendo o interesse pela atividade. Os que não são desafiados nem realizados devem encontrar, provavelmente, outra atividade que vá ao encontro dos seus interesses e, se tal não acontecer, poderão derivar daí lacunas de formação e realização pessoal. O Desporto não é, na realidade, uma panaceia para todos os indivíduos, contudo, através de atitudes e experiências adequadas, cada vez mais jovens sentem-se realizados ao continuar a prática desportiva, em todas as suas dimensões. Nesta perspetiva, o fenómeno desportivo terá sempre implicações socioculturais, realizando a sua ação dialética de ser transformado e, simultaneamente, transformar o contexto social (Moreira, 2012).

O estudo realizado por Serpa (1992) determinou as principais razões que levam os jovens a envolver-se numa atividade desportiva, as quais se basearam em: manter a boa condição física, aprender novas técnicas, trabalhar em equipa, fazer exercício físico, fazer novas amizades.

Januário *et al.* (2012) objetivaram analisar a motivação para a prática desportiva de jovens da grande Lisboa, depreendendo que os motivos de prática são bastante diferenciados.

O rendimento, no sentido da pluralidade de toda a práxis humana e à qual pertence a essência da *performance*, não retira a criatividade mas organiza-a, dando expressão à competência. A ação pessoal e de autorrendimento são critérios de avaliação do desenvolvimento pessoal, expressão de liberdade individual, de personalidade em estado ativo de criação ou formação, através de experiências positivas de aprendizagem social e cultural, cujos resultados advêm de atributos de caráter, transferidos e aplicáveis nas habilidades do quotidiano (Eira, 2014; Marivoet, 2013).

O Desporto torna-se um espaço pedagógico e educativo por excelência, proporcionando oportunidades para ultrapassar obstáculos, desafios e exigências, mas também para experimentar, observar regras e saber lidar com os outros (Bento, 2012). A prática desportiva assume diferentes facetas de acordo com as características peculiares de cada uma das modalidades desportivas existentes. Estas regem-se por regras codificadas que lhes irão conferir a sua especificidade em relação às demais. Assim sendo, os motivos da prática desportiva dos jovens também podem variar de acordo com as diferentes características das modalidades existentes e de acordo com as características físicas e psíquicas de cada jovem. No entanto, todo o Desporto para jovens possui aspetos que promovem a formação pessoal, na medida em que são acumuladas influências e efeitos educativos que advêm do jogo. Os objetivos do jogo dão livre curso a todos os gestos que o corpo humano é capaz de realizar e faz sair o indivíduo de si próprio para o abrir às relações com os outros.

Comportamentos típicos de jovens e experiências de aprendizagem desportivas

O desafio de obter sucesso em qualquer modalidade desportiva fascina jovens praticantes, porém, o Desporto não está sozinho, uma vez existir variedade de atividades que oferecem possíveis experiências compensadoras. Não obstante, o Desporto é a atividade que satisfaz o indivíduo de forma mais abrangente, uma vez que envolve as partes física, psicológica e emocional, esta última de uma forma exaustiva porque os indivíduos criam expectativas, acreditam emocionalmente no que fazem, para persistirem na superação das dificuldades que se lhes vão aparecendo, mantendo-se motivadas para a concretização dos seus objetivos (Schunk, Pintrich, & Meece, 2014). Pese embora o facto de só uma pequena percentagem de indivíduos atingir as suas esperanças e expectativas, as experiências no Desporto são satisfatórias e o esforço pessoal é avaliado e exemplificado no treino e na competição. Como tal, a prática desportiva requer um encontro harmónico entre processos estereotipados, emoções e movimentos.

Associadas à competição estão circunstâncias de stress e, concomitantemente, a necessidade desafiadora de vencer estes sentimentos. Os considerados mais importantes estão relacionados com a procura do desenvolvimento das competências técnicas específicas da modalidade que praticam e para melhorar ou manter a sua forma física. Os motivos relativos à tentativa de aquisição de estatuto, amizade e lazer foram os menos selecionados. Por sua vez, Interdonato, Miarka, Oliveira e Greguol (2008) referem que 61% dos jovens inquiridos considera a aquisição de competências uma das principais razões que os conduz à prática desportiva. Quanto aos motivos de saúde, 67.7% dos jovens considera esse um motivo importante e, por fim, 48.9% considera os fatores relacionados com a amizade e lazer, importantes. Apesar das diferenças entre modalidades e motivos, no geral, as principais razões que levam os jovens a praticarem uma atividade desportiva são semelhantes. Fonseca (2000) defende que a diferença de sexo acaba por influenciar os seus rendimentos e perceções relativamente aos motivos tidos em conta para a prática desportiva.

Motivação para a prática da Natação

Com a prática da natação a aumentar sucessivamente, existem fatores influenciadores da sua escolha, pelo que há autores a referirem-se à natação como uma das modalidades mais completas ao nível desportivo, comportando benefícios físicos, psicológicos e sociais aos seus praticantes, tal como uma melhoria da qualidade de vida. Paralelamente, é uma modalidade que pode ser praticada por qualquer faixa etária ou sexo, independente dos seus objetivos, sejam estes recreativos, competitivos, de aprendizagem ou terapêuticos (Silva, 2014). Estes motivos podem também variar de acordo com fatores de desenvolvimento sustentado das capacidades motoras e dinâmicas de treino e competição, cruciais no processo de organização e evolução dos nadadores (Fernandes, Fonseca & Vilas Boas, 2000). Neste estudo, em que participaram 96 nadadores de ambos os sexos e com idades entre 13 e 15 anos, os nadadores evidenciaram graus elevados de concordância para a tarefa e motivação intrínseca, particularmente nas dimensões: prazer, interesse, importância e esforço. Crespo (2010) estudou as motivações de nadadores juvenis, juniores e seniores, pelo que os principais motivos se prendem com o gosto de pertencer a uma equipa pelo espírito da mesma, assim como pelo gosto de nadar. No escalão de juniores, os principais motivos prenderam-se com o divertimento, gosto pelo exercício físico e espírito de equipa. Já os atletas seniores salientaram a diversão, amizade, o gosto pelo trabalho em equipa e pelos treinadores. De modo geral, estes atletas atribuem importância a fatores como *status*, competição, cooperação e diversão, apesar de todos enfatizarem fatores físicos como determinantes na prática da natação.

Monteiro (2017), no seu estudo da relação entre nadadores federados e motivação/abandono da prática da natação, concluiu que as principais fontes de motivação para a prática estão relacionadas com o envolvimento nas tarefas, necessidades psicológicas básicas, divertimentos e aspetos técnicos da prática. Refere também que os atletas com maiores níveis de motivação intrínseca têm uma maior motivação para continuar a realizar esta prática desportiva. Após identificar e comparar as motivações para a prática, nas vertentes de competição e lazer em função do género e faixa etária, os motivos mais valorizados são inerentes à forma física e ao desenvolvimento de competências. Os motivos de manutenção da condição física, melhoria de capacidades e aprendizagem de novas técnicas são os mais valorizados. Em contraste, o estatuto e o prestígio são os menos valorizados. No mesmo estudo depreendemos que os fatores mais valorizados pelos rapazes concernem ao desenvolvimento de competências, enquanto as raparigas destacam a melhoria da forma física e demais aspetos relacionadas com a saúde.

Fernandes (2001) menciona que os nadadores mais novos dão significativamente maior valor às questões da afiliação (relação com os outros e com a equipa), face a nadadores mais velhos. Em suma, os fatores de influência variam de acordo com o sexo, idade e tipo de prática. Não obstante, adquirem relevo, neste âmbito, os motivos relacionados com a competência desportiva, forma física e divertimento.

No estudo de Santos, Veloso, Madeira e Cordovil (2011) refere-se que as evidências tendem a sugerir que, ao nível das competências motoras em meio aquático e domínio da natação, não existem diferenças significativas entre géneros. Os estudos de Lätt *et al.* (2009), Mezzaroba *et al.* (2014) e Morais *et al.* (2015) descrevem que os fatores crescimento e maturação biológica influenciam o rendimento na natação pura desportiva. Atualmente, as características antropométricas são indicadas como um dos fatores com maior influência na performance em jovens nadadores (Fernandes *et al.*, 2002; Siervogel *et al.*, 2003; Figueiredo *et al.*, 2016).

Baseados nas linhas de pensamento anteriores, o presente estudo objetiva estabelecer o perfil das motivações dos jovens para a prática desportiva e, paralelamente, compreender o comportamento desportivo dos jovens para os orientar numa modalidade tão exigente como a natação.

1. MÉTODOS

Sendo o presente estudo referente às motivações que conduzem os jovens a praticar uma modalidade desportiva, com todas as implicações que possam existir ao nível da melhoria das capacidades físicas e das relações interpessoais, começamos por inquirir jovens atletas, utilizando para o efeito o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), questionário este que foi validado para a população portuguesa por (Serpa & Frias, 1991). O QMAD parece constituir-se como um meio de fácil aplicabilidade e com fiabilidade para dar a conhecer as principais razões que estão na base das opções feitas pelos jovens ao nível

das suas práticas desportivas. Neste sentido, parece-nos importante identificar e perceber os motivos de cada indivíduo, com o intuito de ajudar os treinadores e os professores a orientarem melhor os jovens dentro da modalidade desportiva por nós equacionada, sendo um dos elementos essenciais para traçar o caminho mais correto para planear o futuro dos jovens atletas (Januário *et al.*, 2012). Assim, o recurso ao QMAD justifica-se, em nosso entender, pela possibilidade de obter uma visão mais aprofundada face à riqueza de aspetos relacionados com questões de afiliação, de desenvolvimento de competências, de saúde e forma física, de realização pessoal ou estatuto, de influências exercidas pelos familiares e amigos, que poderão estar de facto na origem do envolvimento dos jovens nas tarefas desportivas.

1.1 Participantes

O grupo de estudo é de conveniência, composto por 86 praticantes de natação pura desportiva, nos níveis de aperfeiçoamento e consolidação das técnicas de nado de um *Health Club* da cidade de Viseu, cuja piscina possui 10 faixas de 50m. O sexo masculino representa 54.7% dos participantes e o sexo feminino, 45.3%. As idades estão compreendidas entre os 10 e os 18 anos, estando a média de idades situada nos 14 anos, com uma frequência de prática semanal de, no mínimo, duas sessões. Os praticantes possuem, em média, 5 anos de prática da modalidade, sendo que 19.8% pratica natação de competição e 80.2%, pratica natação por lazer. Os atletas federados complementam o treino que realizam nos respetivos clubes com sessões na entidade supracitada.

1.2. Instrumentos de recolha de dados

Para o cumprimento dos objetivos, foi implementado o QMAD, versão traduzida e adaptada (Serpa & Frias, 1991), que por sua vez deriva da versão original *Participation Motivation Questioner* - PMQ (Gill, Gross & Huddleston, 1983). Com efeito, o instrumento foi adaptado para 20 itens, inicialmente agrupados em quatro dimensões: “competência desportiva” (itens 1, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18 e 20); “saúde” (itens 7, 8 e 19); “amizade e lazer” (itens 2, 3 e 4); “influência social” (itens 5, 6, 11, 16 e 17). Atribuiu-se uma escala de concordância composta por 4 graus para classificar a importância dos itens, desde “1” (nada importante) até “4” (muito importante). Suprimiu-se um grau da escala de Likert original, composta por 5 graus, para evitar respostas de concordância (e conseqüente relevância) intermédia. O instrumento foi sujeito a uma prévia fase de validação (por pares), cuja intenção foi a de aumentar a inteligibilidade e compreensão do instrumento (validação de conteúdo), pelo que o mesmo foi sujeito à apreciação por especialistas com intervenção no contexto do Desporto, Doutorados(a) e/ou com currículo relevante na área. Do ponto de vista procedimental e, após obtenção de autorização dos treinadores e respetivos encarregados de educação, efetuou-se a entrega pessoal do questionário, prevalecendo o anonimato do inquirido, a confidencialidade das respostas e a ausência do investigador durante o período de preenchimento para não condicionar as respostas.

1.3. Análise estatística

Procedeu-se à aferição da fiabilidade da escala de avaliação, efetuando-se a análise da consistência interna das dimensões através do coeficiente alfa de Cronbach (α). Paralelamente, efetuaram-se as análises descritiva e inferencial dos dados, através do *software IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 25, fixando-se o intervalo de confiança em 95%, definindo assim o nível de significância do estudo (*p-value*) em 0.05. A utilização de testes de comparação não paramétricos (*Mann-Whitney*) prendeu-se com o incumprimento dos requisitos para a utilização de testes paramétricos, concretamente a ausência de normalidade nas distribuições (Marôco, 2018).

2. RESULTADOS

Numa primeira fase de análise e após a avaliação da consistência interna, houve necessidade em redefinir as dimensões do estudo, neste caso a supressão da última dimensão (“influência social”), uma vez que o alfa de Cronbach apontou, tal como apresentado na Tabela 1, para um valor inaceitável (Patrício & Pereira, 2006). No que concerne às restantes dimensões, o mesmo referencial indicou bons valores de consistência interna (Patrício & Pereira, 2006).

Tabela 1 – Valores de consistência interna das dimensões (α)

Dimensão	α
Competência desportiva	.754
Saúde	.887
Amizade e lazer	.724
Influência social	.218

Alusivo ao processo de análise descritiva, recolheram-se medidas de tendência central e dispersão (média e desvio padrão) das respostas atribuídas a cada um dos itens do questionário (Tabela 2). Os valores apresentados permitem perceber que todos os itens da escala de concordância foram utilizados e que as respostas atribuídas possuem uma margem de variação estreita.

Tabela 2 – Medidas de tendência central e dispersão dos itens do questionário

item	\bar{x}	\pm
1 - para vencer	2.15	1.07
2 - para estar com os amigos	3.57	0.54
3 - para fazer novas amizades	3.35	0.70
4 - para me divertir	3.56	0.57
5 - para trabalhar em equipa/pertencer a um grupo	2.87	0.99
6 - para fazer algo que gosto	3.45	0.84
7 - para fazer exercício físico	3.26	0.96
8 - para manter a saúde	3.01	0.95
9 - para aprender novas técnicas/aprender a nadar	2.92	0.98
10 - para melhorar as capacidades técnicas	3.09	0.79
11 - para não ficar em casa	1.78	0.96
12 - para competir	1.55	0.97
13 - para ser um atleta	1.84	1.03
14 - para ser o(a) melhor na natação	1.92	0.97
15 - para ser nadador(a) quando crescer	1.63	0.83
16 - por influência da família ou de outros amigos	2.23	0.99
17 - por influência dos treinadores	1.91	0.94
18 - para ter espírito de equipa	2.14	1.06
19 - para estar em boa condição física	3.27	0.99
20 - para ultrapassar desafios	3.06	1.04

Analisando a perceção subjetiva dos inquiridos através dos graus de concordância das afirmações, na recolha das frequências e percentagens de resposta em cada dimensão verifica-se, no âmbito da “competência desportiva” (Tabela 3), que 34.9% considera vencer como nada importante; a mesma percentagem considera que aprender novas técnicas e/ou aprender a nadar é importante; melhorar a capacidade técnica é apontado por 47.7% como importante; ser o melhor nadador, competir, ser um atleta, são motivos considerados nada importantes para 70.9%, 50%, 41.9% e 54.7% dos participantes respetivamente; 34.9% aponta como nada importante o espírito de equipa; enfrentar desafios é o fator com maior relevo na presente dimensão, apontado como muito importante para 46.5% dos participantes.

Tabela 3 – Itens e graus de concordância / dimensão “competência desportiva”

Competência desportiva				
item	grau de concordância	freq.	%	
para vencer	nada importante	30	34.9	
	pouco importante	26	30.2	
	importante	17	19.8	
	muito importante	13	15.1	
para aprender novas técnicas/aprender a nadar	nada importante	9	10.5	
	pouco importante	18	20.9	
	importante	30	34.9	
	muito importante	29	33.7	
para melhorar as capacidades técnicas	nada importante	3	3.5	
	pouco importante	14	16.3	
	importante	41	47.7	
	muito importante	28	32.6	
para competir	nada importante	61	70.9	
	pouco importante	10	11.6	
	importante	8	9.3	
	muito importante	7	8.1	
para ser um atleta	nada importante	43	50.0	
	pouco importante	24	27.9	
	importante	9	10.5	
	muito importante	10	11.6	
para ser o(a) melhor na natação	nada importante	36	41.9	
	pouco importante	29	33.7	
	importante	13	15.1	
	muito importante	8	9.3	
para ser nadador(a) quando crescer	nada importante	47	54.7	
	pouco importante	28	32.6	

Competência desportiva				
item	grau de concordância	freq.	%	
para ter espírito de equipa	importante	7	8.1	
	muito importante	4	4.7	
	nada importante	30	34.9	
	pouco importante	27	31.4	
para ultrapassar desafios	importante	16	18.6	
	muito importante	13	15.1	
	nada importante	9	10.5	
	pouco importante	17	19.8	
	importante	20	23.3	
	muito importante	40	46.5	

No referente à dimensão “saúde” (Tabela 4), depreende-se que é um estímulo motivacional relevante, uma vez que a maioria dos participantes considera muito importante, qualquer um dos itens inerente a esta dimensão. Enquanto realizar exercício é apontado por 55.8%, manter a saúde é o motivo para 40.6%. Por fim, possuir uma boa condição física é o objetivo de 58.1%.

Tabela 4 – Itens e graus de concordância / dimensão “saúde”

Saúde				
	Grau de concordância	freq.	%	
Para fazer exercício físico	Nada importante	5	5.8	
	Pouco importante	16	18.6	
	Importante	17	19.8	
	Muito importante	48	55.8	
Para manter a saúde	Nada importante	4	4.7	
	Pouco importante	26	30.2	
	Importante	21	24.4	
	Muito importante	35	40.7	
Para estar em boa condição física	Nada importante	6	7.0	
	Pouco importante	15	17.4	
	Importante	15	17.4	
	Muito importante	50	58.1	

Quanto à dimensão “amizade e lazer” (Tabela 5), para além de se denotar a ausência do grau de concordância “nada importante” nas respostas atribuídas aos itens 2, 3 e 4, verifica-se igualmente que estar com os amigos, fazer novas amizades, divertir-se e fazer algo de que se gosta são motivos muito importantes para, respetivamente, 59.3%, 47.7%, 59.3% e 65.1% dos participantes; os itens relativos ao trabalho em equipa e fazer parte de um grupo são percecionados como importantes por 43% e 34.9% dos jovens, respetivamente.

Tabela 5 – Itens e graus de concordância / dimensão “amizade e lazer”

Amizade / lazer				Amizade / lazer			
Item	Grau de concordância	Freq.	%	Item	Grau de concordância	Freq.	%
para estar com os amigos	nada importante	--	--	para fazer algo que gosto	nada importante	2	2.3
	pouco importante	2	2.3		pouco importante	13	15.1
	importante	33	38.4		importante	15	17.4
	muito importante	51	59.3		muito importante	56	65.1
para fazer novas amizades	nada importante	--	18	para não ficar em casa	nada importante	46	53.5
	pouco importante	11	17		pouco importante	18	20.9
	importante	34	5		importante	17	19.8
	muito importante	41	47.7		muito importante	5	5.8
para me divertir	nada importante	--	22	por influência da família ou de outros amigos	nada importante	26	30.2
	pouco importante	3	30		pouco importante	22	25.6
	importante	32	8		importante	30	34.9
	muito importante	51	59.3		muito importante	8	9.3
para trabalhar em equipa/pertencer a um grupo	nada importante	12	28	por influência dos treinadores	nada importante	36	41.9
	pouco importante	12	16		pouco importante	28	32.6
	importante	37	6		importante	16	18.6
	muito importante	25	36		muito importante	6	7.0



De modo a caracterizar-se as motivações dos rapazes e, em seguida, das raparigas nas diferentes dimensões, o processo de análise descritiva isolou agora a variável sexo. Com efeito, retiraram-se as seguintes elações na “dimensão competência desportiva” (Tabela 6): vencer é apontado por 29.8% do sexo masculino como pouco importante; por sua vez, este item é considerado nada importante por 48.7% do sexo feminino; as opiniões de ambos os sexos assemelham-se quando a motivação se prende com o melhorar das capacidades técnicas, percecionado como importante por 48.9% e 46.2% do sexo masculino e feminino, respetivamente; as raparigas consideram muito importante aprender novas técnicas/aprende, enquanto este aspeto é apontado como importante pelos rapazes; os itens relativos a competir, ser um atleta, ser o melhor na natação e ser nadador quando crescer são apontados como nada importantes para a maioria dos jovens do sexo masculino, pelo que esta opinião não difere com veemência da do sexo feminino, à exceção do que podemos vislumbrar no item relativo ao ser o melhor na natação; 46.2% das jovens pronuncia-se a este item como pouco importante; com percentagem semelhante, ainda que com diferentes graus de motivação, observamos que 38.3% dos jovens masculinos considera, nada importante, ter espírito de equipa como motivação, enquanto o sexo feminino o considera como pouco importante; 46.8% dos rapazes e 46.2% das raparigas consideram que ultrapassar desafios é um dos motivos que mais os conduz à prática da natação, considerado muito importante por ambos os sexos.

Tabela 6 – Itens e graus de concordância / dimensão “competência desportiva” (variável sexo)

Competência desportiva (sexo masculino)				Competência desportiva (sexo feminino)		
Item	Grau de concordância	Freq.	%	Grau de concordância	Freq.	%
Para vencer	Nada importante	11	23.4	Nada importante	19	48.7
	Pouco importante	14	29.8	Pouco importante	12	30.8
	Importante	12	25.5	Importante	5	12.8
	Muito importante	10	21.3	Muito importante	3	7.7
Para aprender novas técnicas/aprender a nadar	Nada importante	4	8.5	Nada importante	5	12.8
	Pouco importante	14	29.8	Pouco importante	4	10.3
	Importante	18	38.3	Importante	12	30.8
	Muito importante	11	23.4	Muito importante	18	46.2
Para melhorar as capacidades técnicas	nada importante	1	2.1	Nada importante	2	5.1
	pouco importante	7	14.9	Pouco importante	7	17.9
	importante	23	48.9	Importante	18	46.2
	muito importante	16	34.0	Muito importante	12	30.8
Para competir	Nada importante	33	70.2	Nada importante	28	71.8
	Pouco importante	6	12.8	Pouco importante	4	10.3
	Importante	1	2.1	Importante	7	17.9
	Muito importante	7	14.9	Muito importante	--	--
Para ser um atleta	nada importante	24	51.1	nada importante	19	48.7
	pouco importante	11	23.4	pouco importante	13	33.3
	importante	4	8.5	importante	5	12.8
Para ser o(a) melhor na natação	Nada importante	19	40.4	Nada importante	17	43.6
	Pouco importante	11	23.4	Pouco importante	18	46.2
	Importante	10	21.3	Importante	3	7.7
	Muito importante	7	14.9	Muito importante	1	2.6
Para ser nadador(a) quando crescer	Nada importante	25	53.2	Nada importante	22	56.4
	Pouco importante	15	31.9	Pouco importante	13	33.3
	Importante	5	10.6	Importante	2	5.1
	Muito importante	2	4.3	Muito importante	2	5.1
Para ter espírito de equipa	Nada importante	18	38.3	Nada importante	12	30.8
	Pouco importante	12	25.5	Pouco importante	15	38.5
	Importante	8	17.0	Importante	8	20.5
	Muito importante	9	19.1	Muito importante	4	10.3
Para ultrapassar desafios	Nada importante	5	10.6	Nada importante	4	10.3
	Pouco importante	10	21.3	Pouco importante	7	17.9
	Importante	10	21.3	Importante	10	25.6
	Muito importante	22	46.8	Muito importante	18	46.2

Para ambos os sexos, os itens relativos à saúde são encarados como muito importantes, conduzindo-nos a deprender que os aspetos inerentes ao presente contexto constituem as principais razões que orientam os jovens à prática da natação (Tabela 7). A realização de exercício físico e boa condição física são apontados como muito importantes por mais de metade dos jovens de ambos os géneros. Ainda que a manutenção da saúde, por seu lado, apresente menores percentagens de resposta, grau de motivação mantém-se elevado.

Tabela 7 – Itens e graus de concordância / dimensão “saúde” (variável sexo)

item	saúde (sexo masculino)			saúde (sexo feminino)		
	grau de concordância	freq.	%	grau de concordância	freq.	%
para fazer exercício físico	nada importante	4	8.5	nada importante	1	2.6
	pouco importante	10	21.3	pouco importante	6	15.4
	importante	7	14.9	importante	10	25.6
	muito importante	26	55.3	muito importante	22	56.4
para manter a saúde	nada importante	3	6.4	nada importante	1	2.6
	pouco importante	16	34.0	pouco importante	10	25.6
	importante	8	17.0	importante	13	33.3
	muito importante	20	42.6	muito importante	15	38.5
para estar em boa condição física	nada importante	4	8.5	nada importante	2	5.1
	pouco importante	11	23.4	pouco importante	4	10.3
	importante	7	14.9	importante	8	20.5
	muito importante	25	53.2	muito importante	25	64.1

Por fim, e no que concerne à dimensão “amizade e lazer” (Tabela 8), constatou-se que estar com os amigos, fazer novas amizades e divertir-se são motivações muito importantes para os rapazes, para 57.4%, 42.6% e 55.3% respetivamente; estes itens possuem o mesmo grau de importância para as raparigas, respetivamente 61.5%, 53.8% e 64.1%; fazer algo que se gosta é também apontado como muito importante por 44.7% dos jovens masculinos e 89.7% dos jovens do sexo feminino; trabalhar em equipa/pertencer a um grupo é encarado como importante e muito importante pelos rapazes, em percentagens bastante semelhantes; por seu lado, 53.8% das raparigas percecionam esta motivação como importante; ambos os sexos consideram nada importante, (46.8% de masculinos e 61.5% de femininos), para não ficar em casa.

À semelhança do que aconteceu em análise anterior, a presente dimensão apresenta a maior divergência de opiniões e motivações para a prática, não obstante alguns itens aproximarem-se quanto ao grau de importância que possuem para ambos os sexos.

Tabela 8 – Itens e graus de concordância / dimensão “amizade e lazer” (variável sexo)

Item	Amizade / Lazer (sexo Masculino)			Amizade / Lazer (sexo Feminino)		
	Grau de Concordância	Freq.	%	Grau de Concordância	Freq.	%
Para estar com os amigos	Nada importante	--	--	Nada importante	--	--
	Pouco importante	1	2.1	Pouco importante	1	2.6
	Importante	19	40.4	Importante	14	35.9
	Muito importante	27	57.4	Muito importante	24	61.5
Para fazer novas amizades	Nada importante	--	--	Nada importante	--	--
	Pouco importante	8	17.0	Pouco importante	3	7.7
	Importante	19	40.4	Importante	15	38.5
	Muito importante	20	42.6	Muito importante	21	53.8
Para me divertir	Nada importante	--	--	Nada importante	--	--
	Pouco importante	1	2.1	Pouco importante	2	5.1
	Importante	20	42.6	Importante	12	30.8
	Muito importante	26	55.3	Muito importante	25	64.1
para trabalhar em equipa/pertencer a um grupo	Nada importante	8	17.0	Nada importante	4	10.3
	Pouco importante	7	14.9	Pouco importante	5	12.8
	Importante	16	34.0	Importante	21	53.8
	Muito importante	16	34.0	Muito importante	9	23.1
Para fazer algo que gosto	Nada importante	1	2.1	Nada importante	1	2.6
	Pouco importante	11	23.4	Pouco importante	2	5.1
	Importante	14	29.8	Importante	1	2.6
	Muito importante	21	44.7	Muito importante	35	89.7
Para não ficar em casa	Nada importante	22	46.8	Nada importante	24	61.5
	Pouco importante	13	27.7	Pouco importante	5	12.8
	Importante	10	21.3	Importante	7	17.9
	Muito importante	2	4.3	Muito importante	3	7.7
Por influência da família ou de outros amigos	Nada importante	10	21.3	Nada importante	16	41.0
	Pouco importante	13	27.7	Pouco importante	9	23.1
	Importante	17	36.2	Importante	13	33.3
	Muito importante	7	14.9	Muito importante	1	2.6
Por influência dos treinadores	Nada importante	13	27.7	Nada importante	23	59.0
	Pouco importante	18	38.3	Pouco importante	10	25.6
	Importante	11	23.4	Importante	5	12.8
	Muito importante	5	10.6	Muito importante	1	2.6

De forma a concluir o processo de análise dos dados, procedeu-se à análise inferencial através da comparação de sexos e idades, no que diz respeito à perceção dos inquiridos em cada uma das dimensões. Para a criação dos grupos da variável “idade”, utilizou-

se a média como valor de corte, originando a divisão entre mais novos (até à média) e mais velhos (acima da média). Com efeito, apurou-se que não existem diferenças significativas entre rapazes e raparigas (Tabela 9), relativamente ao grau de concordância em qualquer das dimensões, o que afere que o género não é um fator pertinente de motivação.

Tabela 9 – Comparação entre sexos nas dimensões em estudo

Testes de Mann-Whitney			
Dimensão	Competência Desportiva	Saúde	Amizade e Lazer
<i>Sig.</i>	.512	.525	.421

Aferiu-se a existência de diferenças significativas entre mais novos e mais velhos. nas dimensões “saúde” e “amizade e lazer” (Tabela 10), na medida em que os mais velhos valorizam significativamente mais as questões da saúde, enquanto os mais novos se voltam significativamente para o contexto da amizade e lazer.

Tabela 10 – Comparação de idades nas dimensões em estudo

Testes de Mann-Whitney					
Dimensão	Competência Desportiva	Saúde	Amizade e Lazer		
<i>Sig.</i>	.700	.000	.003		
Posto médio		mais novos	30.69	mais novos	48.44
		mais velhos	57.51	mais velhos	33.17

4. DISCUSSÃO

As instituições de ensino, para além de constituírem locais onde os jovens passam grande parte do seu tempo, são responsáveis pela sua formação e desenvolvimento transversal. Com efeito, os aspetos relacionados com a saúde são aprendidos e percebidos como algo positivo e dinâmico (Brito & Rocha, 2019), pelo que a escola visa ser um ambiente estratégico de transmissão dessa informação. Estas perceções vão ao encontro dos resultados obtidos no presente estudo, no qual a dimensão “saúde” obteve a maior valorização por parte dos participantes, independente do género, ainda que o género feminino aponte, como principal motivação, a manutenção da “boa” condição física como muito importante.

Em primeira instância, depreende-se que os motivos que conduzem à prática desportiva resultam de um desenvolvimento formatado por indicadores sociais, ambientais e, sobretudo, individuais, pois serão estes que influenciam radicalmente a escolha das modalidades desportivas, assim como as suas componentes de treino (frequência, volume, intensidade, estilo competitivo, entre outras). Nesta linha de pensamento, verificou-se que ambos os sexos desvalorizam a dimensão “competência desportiva”, na qual o melhoramento das capacidades técnicas e o aprender de novas técnicas/aprender a nadar não são motivações muito importantes para a prática, ainda que enfrentar desafios seja considerado um aspeto importante para os participantes. Estes resultados contrariam os de Guedes e Netto (2013), Januário *et al.*, (2012) e Campos *et al.*, (2011), na medida em que os autores apontam, como principais motivos descritos pelos jovens para a prática desportiva, o privilegiar do aprimoramento técnico e a busca persistente pelo sucesso desportivo. Por seu lado, os estudos de Garyfallos e Asterios (2011) e Sit e Lindner (2006) identificaram a “diversão” como principal motivação para a prática, sem distinção de género.

O Desporto encerra em si uma multiplicidade de vertentes, competitiva ou de entretenimento. Quando situado neste primeiro prisma, isto é, encarando o Desporto de forma lúdica, as ações possuem maior plasticidade, logo, menor rigor, visando a ocupação do tempo livre. Estar com os amigos, criar amizades e realizar a prática da modalidade por divertimento são itens caracterizados como muito importantes por ambos os sexos, relevando as questões sociais conducentes à prática desportiva pelos participantes do presente estudo. Ainda que fazer algo que se gosta é considerado bastante importante, tanto pelo género masculino, como pelo feminino, são as raparigas que apresentam um maior número de respostas positivas relativas a este item. Enquanto se moldam de acordo com os valores da sociedade, tentando construir o seu caminho e encontrar o seu lugar, é natural que os mais jovens valorizem significativamente o contexto social, ou seja, as relações pessoais, de amizade e cooperação, de lazer e diversão, enquanto os mais velhos se voltam para valores inerentes à sua preservação.

CONCLUSÃO

É inegável a contribuição do Desporto no desenvolvimento transversal dos jovens, através dos inúmeros benefícios que lhe estão associados, não apenas do ponto de vista física, como também de índoles social e psicológica. Com efeito, urge atentar aos índices de prática desportiva infantil e juvenil, ainda longe dos desejados, pelo que a tentativa de compreensão das motivações que

conduzem os jovens a praticar Desporto e/ou atividade física pode constituir um importante catalisador para o combate ao abandono, cujas repercussões para o presente e futuro desses jovens serão certamente severas.

De facto, estudos na área demonstram que a motivação desempenha um importante papel na iniciação à prática desportiva, ao mesmo tempo que pode consubstanciar a sua permanência e, dessa forma, atenuar os casos de abandono (Capranica & Millard-Stafford, 2011; Delorme *et al.*, 2011). Os fatores que impelem à prática desportiva são diversos e normalmente construídos e instituídos na simbiose estabelecida entre o indivíduo e o ambiente no qual se encontra inserido, numa interação de expectativas entre o potencial que o praticante possui e os atributos socioculturais e ambientais. As influências provenientes do seio familiar, dos modelos e pares, manifestam-se de diferente modo durante os estágios de desenvolvimento dos jovens, daí resultando a multiplicidade de motivações que necessita ser analisada para que tentemos compreender os motivos vinculados associados aos diferentes domínios de autorrealização dos jovens.

Os jovens do nosso estudo valorizam significativamente o contexto social, as relações pessoais, as amizades e o espírito de cooperação, e a diversão, como fatores fundamentais para a prática desportiva; estar com os amigos, fazer algo de que se gosta, fazer novas amizades e divertir-se são motivações muito importantes para os rapazes e para as raparigas do nosso estudo; trabalhar em equipa/pertencer a um grupo é encarado como muito importante tanto pelos rapazes como pelas raparigas. Os atletas do nosso estudo consideram a aprendizagem das técnicas e a melhoria da capacidade técnica como importante para enfrentar os desafios de um desporto com estas características; a dimensão “saúde”, é um fator de grande importância para as crianças e jovens do nosso estudo, uma vez que a maioria dos participantes considera muito importante para qualquer um dos itens inerente a esta dimensão; Quando se faz uma comparação (entre atletas de sexos diferentes) verificamos que não existem diferenças significativas entre rapazes e raparigas, relativamente ao grau de concordância em qualquer das dimensões estudadas, o que afere que o sexo não é um fator pertinente de motivação para a prática da natação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, J.; Lourenço, A. & Cid, L. (2002). A psicologia do Desporto pelo mundo. *EFdeportes*. <https://www.efdeportes.com/efd55/psd1.htm>.
- Bento, J. (2012). Pelo regresso do Desporto: ensaio epistemológico. In J. O. Bento & W. W. Moreira (Org.). *Homo Sportivus. O Humano no Homem*. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, 14-111.
- Bernardes, A.; Yamaji, B. & Guedes, D. (2015). Motivos para prática de esporte em idades jovens: um estudo de revisão. *Motricidade*, 11(2), 163-173.
- Brito, U. & Rocha, E. (2019). Percepção de jovens e adolescentes sobre saúde e qualidade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 32-33.
- Campos, L.; Vigário, P. & Lüdorf, S. (2011). Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33(2), 303-317.
- Capranica, L. & Millard-Stafford, M. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 572-579.
- Crespo, J. (2010). *Razões da motivação e abandono da prática da natação na perspectiva dos nadadores e treinadores* (Dissertação de Mestrado). Universidade da Beira Interior, Covilhã.
- Delorme, N.; Chalabaev, A. & Raspaud, M. (2011). Relative age is associated with sport dropout: evidence from youth categories of French basketball. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1), 120-128.
- Eira, P. (2014). *A escola, a família e os contextos na formação para o lazer* (Tese de Doutoramento). Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto.
- Fernandes, R.; Fonseca, A. & Vilas Boas, J. (2000). Perfil motivacional do nadador pré-júnior. In FMH-UTL (Ed.), *Livro de Resumos do 8.º Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos países de Língua Portuguesa*. (p. 114). Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- Fernandes, R. (2001). A motivação para a prática de natação de competição em atletas pré-juniores e juniores-seniores. In A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre a motivação* (pp. 74). Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.
- Fernandes, R., Barbosa, T. M. & Vilas-Boas, J. P. (2002). Fatores cineantropométricos determinantes em natação pura desportiva. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 4 (1), 67-79.
- Figueiredo, P., Silva, A., Sampaio, A., Vilas-Boas, J. P., & Fernandes, R. J. (2016). Front crawl sprint performance: A cluster analysis of biomechanics, energetics, coordinative, and anthropometric determinants in young swimmers. *Motor control*, 20(3), 209-221.

- Fonseca, A. (2000). A motivação dos jovens para o Desporto e os seus treinadores. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 155-174). Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.
- Fonseca, A. & Brito, A. (2001). Variables motivadoras discriminantes de la intención de practicar actividad física o deporte. In J. Dosil (Ed.), *Psicología del Deporte* (25). Perámide.
- Fontaine, A. (2005). *Motivação em contexto escolar*. Universidade Aberta.
- Garyfallos, A. & Asterios, P. (2011). Motivation of 10- 12 years old Cypriot students toward sports participation. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(4), 401–405.
- Guedes, D. & Netto, J. (2013). Sport participation motives of young Brazilian athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 117(3), 742–759.
- Gil, D.; Gross, J. & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sports Psychology*, 14, 1–14.
- Gill, D. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. (2.ª ed.). Human Kinetics.
- Interdonato, G.; Miarka, B.; Oliveira, A. & Greguol, M. (2008). Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. *Motriz*, 14(1), 64-66.
- Januário, N.; Colaço, C.; Rosado, A.; Ferreira, V. & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38–51.
- Lätt, E., Jürimäe, J., Haljaste, K., Cicchella, A., Purge, P., & Jürimäe, T. (2009). Longitudinal development of physical and performance parameters during biological maturation of young male swimmers. *Perceptual and Motor Skills*, 108(1), pp. 297-307.
- Marivoet, S. (2013). Inclusão social no e pelo Desporto. Um desafio do século XXI. In P. M. Pinto (Coord.), *Olímpico. Os jogos num percurso de valores e de significados* (pp. 91-98). Afrontamento.
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (7.ª ed.). Lisboa: ReportNumber.
- Monteiro, D. (2017). *Motivação, Persistência e Abandono: estudo em Atletas Portugueses de Natação* (tese de Doutoramento). Universidade da Beira Interior, Covilhã.
- Mezzaroba, P. & Machado, F. (2014). Effect of age, anthropometry, and distance in stroke parameters of young swimmers. *International journal of sports physiology and performance*, 9(4), 702-706.
- Morais, J.; Silva, A.; Marinho, D.; Seifert, L., & Barbosa, T. (2015). Cluster stability as a new method to assess changes in performance and its determinant factors over a season in young swimmers. *International journal of sports physiology and performance*, 10(2), 261-268.
- Moreira, W. (2012). Formação profissional em ciências do esporte: homo sportivus e humanismo. In J. O. Bento & W. W. Moreira (Org.), *Homo Sportivus. O Humano no Homem*. Instituto Casa da Educação Física, 112-180.
- Patrício, T. & Pereira, A. (2006). *SPSS - Guia Prático de Utilização* (8.ª ed.). Edições Sílabo.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Santos, C.; Veloso, E.; Madeira, R. & Cordovil, R. (2011). Achas que sabes nadar? Competência e noção de competência motora aquática em adolescentes. In Pedro Morouço, Olga Vasconcelos, João Barreiros, Rui Matos (editores). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança IV*. Coimbra. Edição Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e Centro de Investigação em Motricidade Humana | IPL
- Schunk, D.; Pintrich, P. & Meece, J. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (4ªed.). New Jersey: Pearson.
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do Desporto. Manual de curso de treinadores de Desporto, Grau I*. Programa Nacional de Formação de Treinadores. Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Serpa, S. (1992). Motivação para a prática desportiva: Validação preliminar do questionário de motivação para as actividades desportivas (QMAD). In F. Sobral, & A. Marques (Coord.), *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa*, 2, 89-97.
- Serpa, S. & Frias, J. (1991). Motivação para a Prática Desportiva. In F. M. Sobral (Coord). *FACDEX – Desenvolvimento Somato-Motor e Factores de Excelência na População Escolar Portuguesa*. Lisboa: Direção Geral dos Desportos.
- Siervogel, R.; Demerath, E.; Schubert, C.; Remsberg, K.; Chumlea, W.; Sun, S.; Czerwinski, S. & Towne, B. (2003). *Puberty and body composition. Hormone Research in Paediatrics*, 60, 36-45.
- Silva, A. (2014). *Plano Estratégico. Portugal a nadar com talento: rumo à excelência. Portugal: Federação Portuguesa de Natação* (eds). ISBN: 978-989-95747-1-7
- Sit, C. & Lindner, K. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport: a reversal theory perspective. *The British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 369–384.
- Weinberg, R.; & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology. (4.ª ed.) *Human Kinetics*. Publishers, Champaign