



## **A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE NATUREZA COMO FORMA DE OCUPAÇÃO DO TEMPO DE LAZER: DIMENSÕES DE SAÚDE E BEM**

Duque, Rui<sup>1</sup>, Pereira, Antonino<sup>2</sup>, Quaresma, Luís<sup>3</sup>, Gonçalves, Francisco<sup>4</sup>

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> UTAD: ruijed@hotmail.com;

<sup>2</sup> ESEV/IPV, CI&DETS: apereira@esev.ipv.pt;

<sup>3</sup> UTAD, CIDESD: luisquar@utad.pt;

<sup>4</sup> CIDESD/ISMAI, ESEV/IPV, CI&DETS: franciscojmg@gmail.com

Correspondencia:

Mail: apereira@esev.ipv.pt

### **Introdução**

**N**as sociedades contemporâneas a ocupação do tempo de lazer, por parte dos indivíduos, começa a estar cada vez mais a ser alvo do interesse social pelas múltiplas vantagens ao nível da saúde, bem-estar físico e psicológico (Pérez, 2006). O interesse por atividades cujo contexto é relacionado com a Natureza e Aventura tem crescido consideravelmente, em particular por parte dos jovens (Soares, Lazzarotto, Waclawovsky, & Lancho, 2011). O envolvimento na prática desportiva, assim como a adesão a qualquer tipo de atividade ocupacional, pressupõe a existência de motivação, um fator emocional básico para o Ser Humano (Leite, 2013). A motivação para a prática desportiva é um processo dependente de fatores reguladores como as variáveis interpessoais, variáveis ambientais e a atividade física (Sallis, McKenzie, Beets, Beighle, Erwin, & Lee, 2012).

### **Objetivo**

Os objetivos específicos delineados para o estudo foram: Identificar os fatores de influência na iniciação à prática desportiva de natureza; Identificar as principais Dimensões Motivacionais para os jovens na prática desportiva extraescolar; Distinguir a valorização das Dimensões Motivacionais na prática desportiva entre géneros; Distinguir a valorização das Dimensões Motivacionais na prática desportiva entre atletas com vinculação única e múltipla de atividades orientadas extraescolares.

### **Método**

#### *Participantes*

Os participantes do estudo foram 400 jovens, 254 rapazes e 146, com idades compreendidas ente os 10 e os 12 anos, agrupados em função da idade escolar com prática desportiva.

#### *Instrumentos*

O instrumento utilizado foi o *Participation Motivations Questionnaire (PMQ)*, composto por 30 questões reunidas em oito dimensões motivacionais (Fonseca & Maia, 2000). O instrumento encontra-se dividido por várias dimensões: Estatuto; Emoções; Prazer; Competição; Forma física; Desenvolvimento de competências; Afiliação geral e Afiliação específica.

### *Procedimento*

O investigador principal estabeleceu contato com as Escolas pedindo autorização para aplicar o instrumento. Posteriormente, recolheram-se as avaliações finais do 3º período nas disciplinas de língua portuguesa, matemática e estudo do meio junto das professoras titulares dos alunos que participaram no estudo. O tratamento dos dados foi realizado no *software SPSS 20.0* com recurso à prova *ANOVA unifatorial* com o *Test Post Hoc* e ao coeficiente de correlação linear de *Pearson*.

## **Resultados e discussão**

Relativamente aos motivos para a adesão à prática das atividades de natureza, as principais fontes de motivação são principalmente o próprio atleta e a família. Entre estas 2 hipóteses de resposta estão 82.02% do total de respostas (Eu com 217 respostas ou 44.83%; Família com 180 respostas ou 37.19%). São 51 (10.54%) os inquiridos que indicam os Amigos como os influenciadores do processo de adesão. Dirigentes ou Treinadores foram referidos em 21 dos casos (4.34%) e os Professores em 10 dos casos (2.07%). Estas respostas confirmam a bibliografia consultada, onde se referenciava que a motivação intrínseca era vertente preponderante para a prática (Fonseca, 2004; Gomes, 2012).

## **Conclusões**

Sobre a valorização das principais dimensões motivacionais para os jovens na prática desportiva, os resultados apurados constata a seguinte ordem de valorização no sentido decrescente: Forma Física, Afiliação Específica, Desenvolvimento Técnico, Competição, Afiliação Geral, Emoções, Prazer e Estatuto. Assim, pode concluir-se que os motivos relacionados com a saúde e a condição física são a principal motivação para a prática desportiva. Motivos também significativamente valorizados, prendem-se com a intenção de trabalhar em equipa, filiação numa determinada modalidade e clube, no sentido de aprender e melhorar capacidades desportivas.

## **Referências**

- Fonseca, A. (2004). *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades*. Porto Alegre: UFRGS.
- Fonseca, A., & Maia, J. (2000). *A Motivação dos Jovens para a Prática Desportiva Federada: Um estudo com atletas das regiões centro e norte de Portugal com as idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos*. Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto.
- Gomes, I. (2012). *Fatores ambientais relacionados com a atividade física em adolescentes*. ISMAI, Maia.
- Leite, T. (2013). *Motivação para a prática de uma modalidade desportiva*. (Mestrado), ISMAI, Maia.
- Pérez, V. (2006). Educação, animação, ócio e Tempo Livre. In A. Peres & M. Lopes (Eds.), *Animação, Cidadania e Participação*. Amarante: Editora Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP).
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical Education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and hope for the future. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 83(2), 125-135.
- Soares, M., Lazzarotto, A., Waclawovsky, G., & Lancho, J. (2011). Estudo epidemiológico sobre os objetivos dos adolescentes com a prática de atividade físico-desportiva. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, 17(2), 88-91.