

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriel de Souza Mafra¹

Angélica Martins da Silva²

Joana Martins Andrade³

Michelle Bacelar Moreira⁴

Sérvulo Francklin de Oliveira⁵

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira⁶

Fábio Florindo Soares⁷

fabioflorindo@live.com

RESUMO:

O estudo tem como objetivo investigar fatores motivacionais para prática da educação física em escolas da Zona da Mata Mineira. A pesquisa consiste em uma pesquisa quantitativa e descritiva, e tem como objetivo identificar os principais fatores de motivação tanto intrínseco e extrínseco, o local de realização do estudo foi em uma escola estadual da Zona da Mata Mineira. A amostra foi composta por alunos do ensino médio, na faixa etária de 15 a 18 anos, de ambos os sexos, foi aplicado um questionário sobre a motivação para as aulas de Educação Física proposto por Kobal (1996), é um questionário voltado para a conceituação de motivos intrínsecos e extrínsecos em aulas de Educação Física. Os resultados mostraram que os alunos tem maior motivação intrínseca quando comparado à extrínseca, o que mostra que a fator externo tem que ser mais bem entendido e adaptado para que seja feito a adequação com objetivo de trazer o aluno a ter um maior interesse e participação durante as aulas.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; escola; motivação.

1. INTRODUÇÃO

¹ Acadêmico do 6º período do curso de Educação Física da Univértix.

² Acadêmica do 6º período do curso de Educação Física da Univértix.

³ Graduada em Educação Física. Especialista em Educação Física Escolar. Professora da Faculdade UNIVÉRTIX

⁴ Licenciada e bacharel em Educação Física/ UNEC. Mestre em Meio ambiente e Sustentabilidade - UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁵ Graduação em Educação Física pela UFV. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade pela UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁶ Licenciada e Bacharel em Educação Física - UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutoranda em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁷ Licenciado e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física e Saúde UNIVERSIDAD EUROPEA DEL ATLANTICO, Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX - Matipó

A motivação é entendida, segundo Huertas (2001), como um esquema psíquico provocado por elementos emocionais e afetivos. Segundo o autor, os indivíduos contêm distintos exemplos de motivação para um estabelecido assunto, elaboram diferentes objetivos em suas vidas e em seu caminho profissional, e são esses objetivos que os impulsionam a prosseguir com suas metas.

Huertas (2001), frisa que existem duas categorias de motivação: a motivação extrínseca e a motivação intrínseca. A primeira é associada à importância específica da atividade, que tem o desfecho nela mesmo e não como um direcionamento para outras. Já a extrínseca é associada às rotinas que aprendemos com o decorrer de nossas vidas.

Em relação a disciplina de Educação Física escolar, a motivação é o método que atrai os estudantes a envolver-se com máximo interesse e manter-se na tarefa por um prazo maior, ficando estabelecida como o método que impulsiona os indivíduos a uma atividade em inúmeros contextos (TRESCA e ROSE JUNIOR, 2000). Ou seja, a motivação na Educação Física Escolar, é o que faz os alunos experimentarem e darem continuidade à prática de diferentes atividades.

Neste contexto, compreende-se que a Educação Física Escolar objetiva instrumentalizar o aluno com os conhecimentos da cultura corporal de movimento, além de incorporar e agregar o estudante nesse meio, para proporcionar o desenvolvimento de um indivíduo independente, crítico, participativo e autônomo. Assim, o estudante estará se qualificando para usufruir de jogos, danças, ginásticas, esportes e lutas para a sua evolução em procura de conforto e engrandecimento (BETTI, 1991; FREIRE e SCAGLIA, 2003).

Porém, existem algumas limitações presentes na realidade da Educação Física Escolar que dificultam e impossibilitam tais objetivos de serem alcançados, como por exemplo, a falta de locais e materiais adequados para as aulas práticas e teóricas; ausência de interesse por parte de alguns alunos; falta de amparo por parte dos pais, coordenação pedagógica, município e/ou estado; e os baixos salários, que levam os professores a trabalharem em várias escolas e turnos, ou procurarem outras fontes de renda, essa aglomeração de afazeres reflete diretamente em suas aulas, pois, a falta de tempo não lhes permite estruturar e elaborar as aulas da melhor forma possível (BETTI, 1991; FREIRE; SCAGLIA, 2003).

Devido a todos esses fatores, a motivação dos estudantes nas aulas de Educação Física, estabelece um relevante tema de pesquisa, pois, procurar e

entender métodos que consigam trazer o interesse do aluno para as aulas de Educação Física, pode ser o início de uma mudança nesse cenário educacional.

Dessa forma, busca-se reunir dados com o objetivo de obter a resposta da seguinte questão: Quais fatores elevam a motivação e aumentam a aderência as aulas de Educação Física em escolas da Zona da Mata Mineira? Tal investigação é relevante, pois a partir do momento em que se passa a questionar e entender melhor o que motiva os alunos a comparecerem e participarem das aulas, se torna possível traçar estratégias para diminuir a evasão e melhorar a qualidade nas aulas de Educação Física.

2. METODOLOGIA

Essa pesquisa foi aprovada pelo Programa de Incentivo Básico à Iniciação Científica (PIBIC) da Faculdade Vértice- Univértix em parceria com a Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG). O trabalho consiste em uma pesquisa quantitativa e descritiva, que segundo Gil (2002) tem como foco observar, registrar e descrever particularidades de um determinado assunto relacionado a uma amostra ou população, sem analisar a aptidão de seu conteúdo. Já pesquisa quantitativa utiliza variáveis de elementos numéricos e aplica técnicas estatísticas para classificá-los e analisá-los.

O local de realização do estudo foi escolas estaduais da Zona da Mata Mineira. A amostra foi por conveniência composta alunos do ensino fundamental e médio, na faixa etária de 11 a 17 anos, de ambos os sexos.

Para realização do estudo foi realizada uma visita à escola e solicitado permissão dos gestores para aplicação dos questionários, e assinatura dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido pelos alunos maiores de idade, e dos termos de assentimento pelos pais ou responsáveis dos alunos menores de idade. O diretor assinou o termo de autorização do local.

Posteriormente foi aplicado um questionário sobre a motivação para as aulas de Educação Física proposto por Kobal (1996), é um questionário voltado para a conceituação de motivos intrínsecos e extrínsecos em aulas de Educação Física, formado por 3 questões, com 32 afirmações ao todo, sendo 16 voltadas para a motivação intrínseca e 16 para a motivação extrínseca. Cada afirmação é respondida através de uma escala Likert de 5 alternativas: 1- Concordo muito; 2- Concordo; 3- Estou em dúvida; 4- Discordo; 5- Discordo muito.

Para análise dos dados foi digitado os questionários e posteriormente realizada a análise estatística (medidas de frequência, medidas de tendência e dispersão) e análises estatísticas inferenciais (medidas de comparação e associação).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo trata-se de um projeto de pesquisa em andamento, os resultados até o momento são parciais, cuja temática é a motivação para a prática da Educação Física, dos educandos de uma escola estadual de um município da Zona da Mata Mineira.

Tendo em vista que a motivação é um dos temas mais importantes para interesse e permanência para praticar as atividades proposta durante as aulas de Educação Física, nossa problemática parte das seguintes questões: Quais fatores elevam a motivação e aumentam à aderência as aulas de Educação Física em escolas da Zona da Mata Mineira?

A tabela 1 apresenta a caracterização dos alunos investigados.

Tabela 1: Caracterização dos estudantes da educação básica quanto ao sexo, série e idade.

Variável	%
Sexo	
Feminino	65,7
Masculino	34,3
Série	
1º ano do Ensino Médio	11,4
2º ano do Ensino Médio	8,6
3º ano do Ensino Médio	80,0
Média (DP)	
Idade	16,83 (0,14)

Fonte: elaborado pelos autores

Dos alunos analisados, 65,7% é do sexo feminino, a maioria está cursando o 3º ano do Ensino Médio (80,0%) da amostra, e a idade média é de 16,83 anos. Segundo Martinelli (2006), os fatores motivacionais podem ser influenciados pelo sexo e pela idade, os homens tendem a ter uma motivação maior em relação à prática de atividades físicas quando comparado às mulheres, principalmente nessa idade, e ainda quando mais próximo da idade adulta o prazer em realizar as aulas de Educação Física vai ficando menor.

Tem-se que a motivação intrínseca é algo pessoal, algo próprio, em que a vontade surge do interior, é realizar coisas que traz prazer, que os desafie que

façam despertar o interesse, é um objetivo que tenha na vida que não depende de algum motivo externo para alcançá-lo (participo das aulas por sentir prazer nela). Ao contrário da motivação extrínseca, que necessita de algum motivo externo para despertar o interesse, o prazer à pessoa, ou até é algo que você acaba fazendo sem prazer, apenas para conseguir algo que seja objetivo futuro (participo das aulas apenas por obrigação da grade curricular e necessidade de tirar notas boas).

A figura 1 apresenta os motivos intrínsecos para os alunos participarem das aulas de educação física.

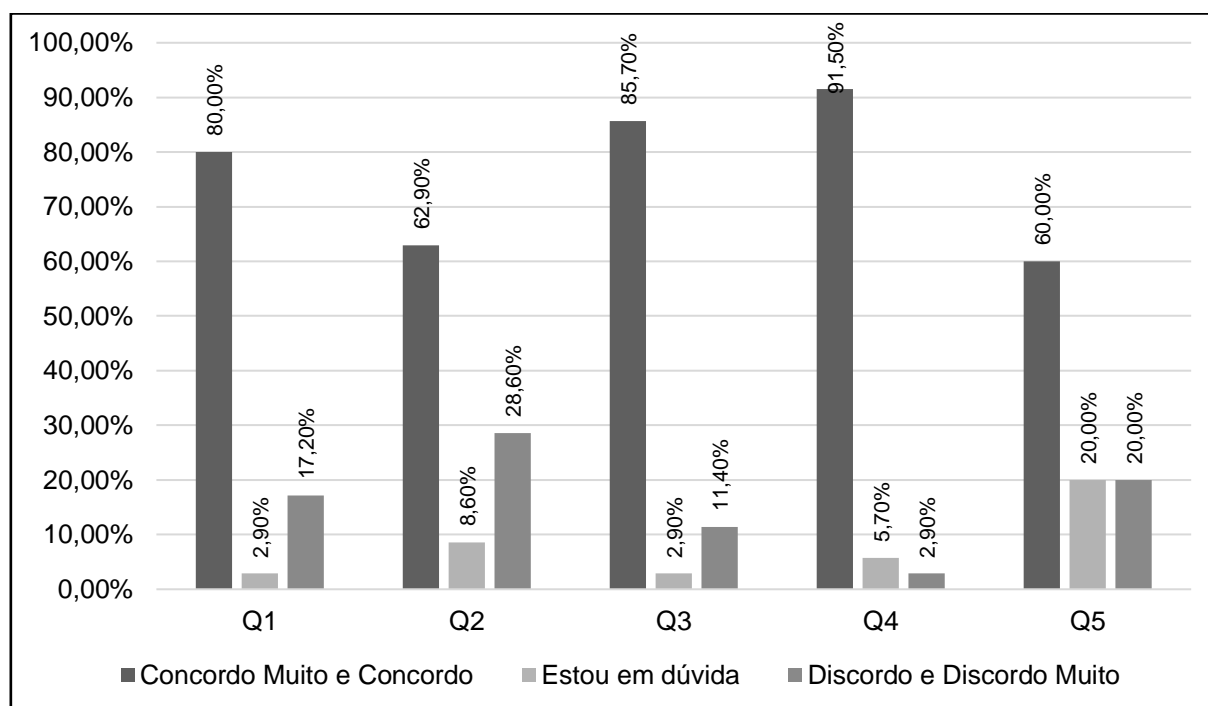


Figura 1: Motivos intrínsecos que fazem os alunos **PARTICIPAREM** das aulas de Educação Física. Legenda: Q1: Gosto de atividades físicas; Q2: As aulas me dão prazer; Q3: Gosto de aprender novas habilidades; Q4: Acho importante aumentar meus conhecimentos sobre esportes e outros conteúdos; Q5: Sinto-me saudável com as aulas.

A maioria dos alunos participam por gostar das atividades (80,0%), aprender novas habilidades (85,7%) e por achar importante os conhecimentos (91,5%). Marzinek (2004), fala que a motivação intrínseca é quando a vontade de praticar a atividade por parte de dentro do aluno, quando esta vem de vontade própria sem a necessidade que ninguém interfira. O que se vê nesses resultados que os alunos gostam das aulas de Educação Física, eles sentem motivados à isso, as aulas despertam prazer individual.

A figura 2 apresenta os motivos intrínsecos para os alunos gostarem das aulas de educação física.

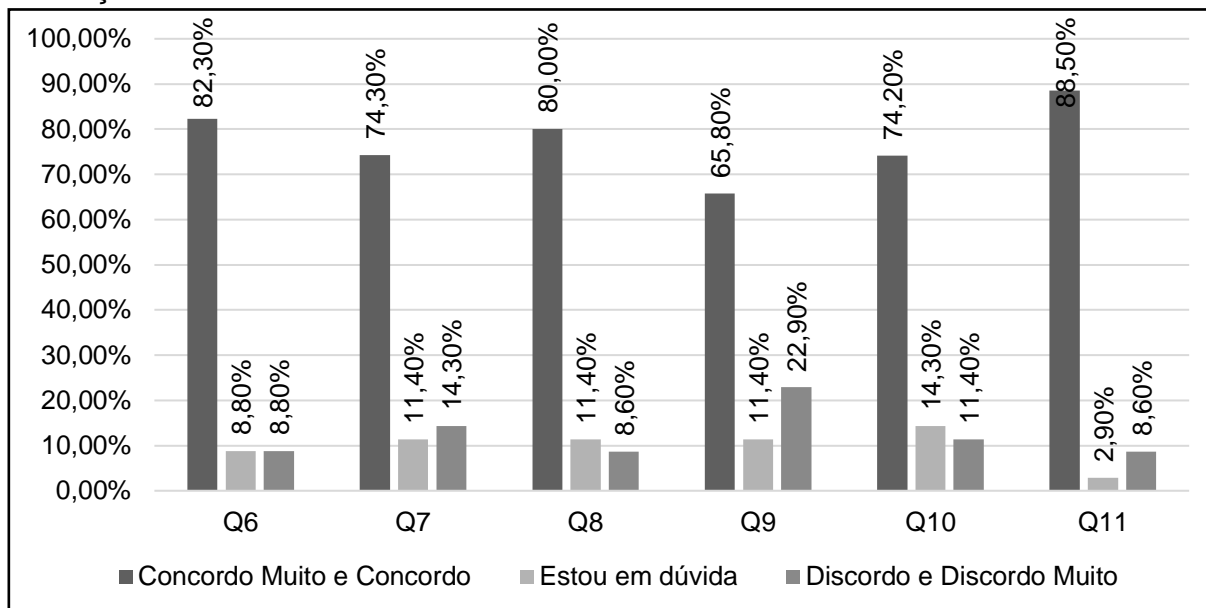


Figura 2: Motivos intrínsecos que levam os alunos **GOSTAREM** das aulas de Educação Física.
Legenda: Q6: Aprendo uma nova habilidade; Q7: Dedico-me ao máximo á atividade; Q8: Compreendendo os benefícios das atividades propostas em aula; Q9: As atividades me dão prazer; Q10: O que eu aprendo faz querer praticar mais; Q11: Movimento o meu corpo.

A maioria dos alunos gostam por movimentar seu corpo (88,5%), aprender novas habilidades (82,3%) e por compreender os benefícios das atividades propostas em aulas (80,0%). Percebe que esses resultados, mostram que as aulas que tem uma dinâmica maior, que estimulam o movimento do corpo, chamam mais a atenção e despertam o interesse de aprender novas habilidades, além de os alunos se interessarem saber sobre o benefício da prática, principalmente pela busca do “corpo perfeito” que é estabelecido pela mídia fitness.

A figura 3 apresenta os motivos intrínsecos para os alunos não gostarem das aulas de educação física.

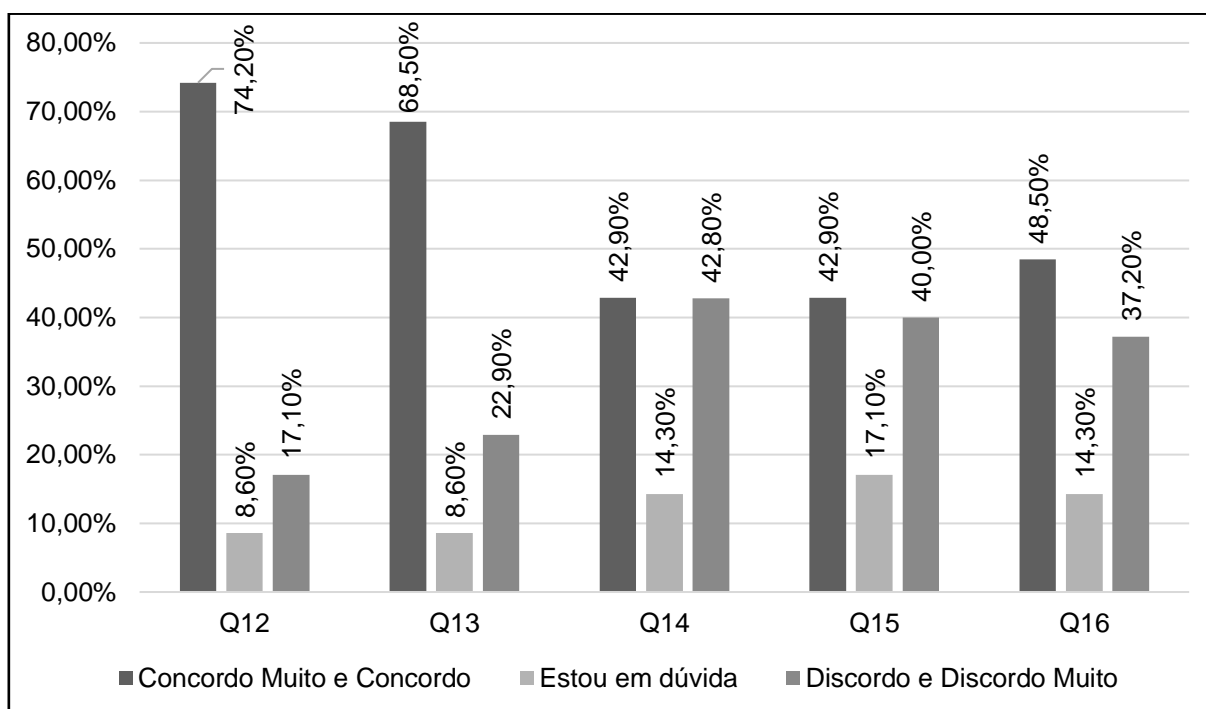


Figura 3: Motivos intrínsecos que levam os alunos a **NÃO GOSTAREM** das aulas de Educação Física.

Legenda: Q12: Não consigo realizar bem as atividades; Q13: Não sinto prazer na atividade proposta; Q14: Quase não tenho oportunidade de jogar; Q15: Exercito pouco o meu corpo; Q16: Não tenho tempo para praticar tudo o que gostaria.

A maioria dos alunos não gostam por não conseguirem realizar bem as atividades (74,2%) e não sentirem prazer nas atividades (68,5%). Segundo Oliveira (1978), o fracasso e o sucesso são apontados como fontes de motivação. E os psicólogos acreditam que as pessoas que têm complexo de inferioridade se estimulam mais com os sucessos, e que os bem dotados e seguros se estimulam mais com o possível fracasso ou desaprovação. É o que se vê quando eles têm algum fracasso, não conseguem realizar as atividades, fazem com que eles se sintam desmotivados a participar da aula.

A figura 4 apresenta os motivos extrínsecos para os alunos participarem das aulas de educação física.

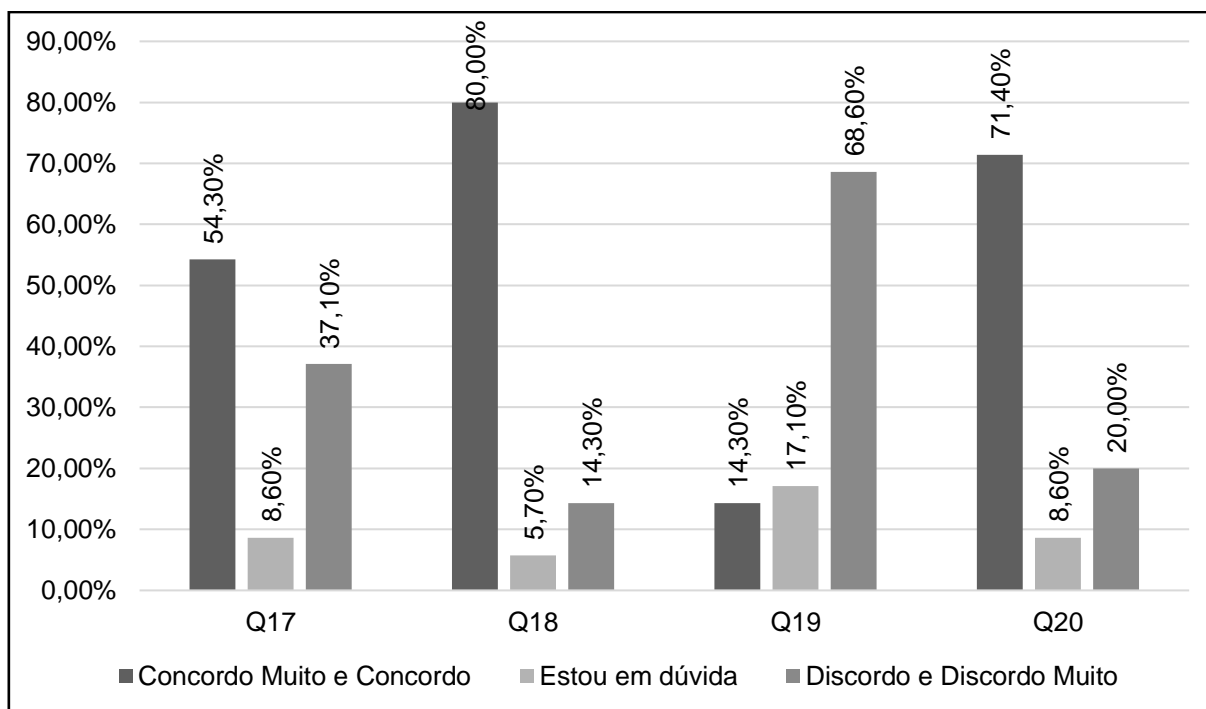


Figura 4: Motivos extrínsecos que levam os alunos a **PARTICIPAREM** das aulas de Educação Física. Legenda: Q17: Faz parte do currículo da escola; Q18: Estou com meus amigos; Q19: Meu rendimento é melhor que o dos meus colegas; Q20: Preciso tirar notas boas.

A maioria dos alunos gostam por estar com seus amigos (80,0%) e por precisar de notas boas (71,4%). Samulski (2002) destaca que a motivação atual depende da interação entre fatores pessoais e situacionais, e ainda que no sistema da motivação existam determinantes internos e externos. E esses fatores externos são nítidos, quando questionados, os alunos mostram que sentem melhor motivados na presença dos amigos, e que o objetivo de tirar notas boas que os fazem ficar mais integrado as aulas de Educação Física.

A figura 5 apresenta os motivos extrínsecos para os alunos gostarem das aulas de educação física.

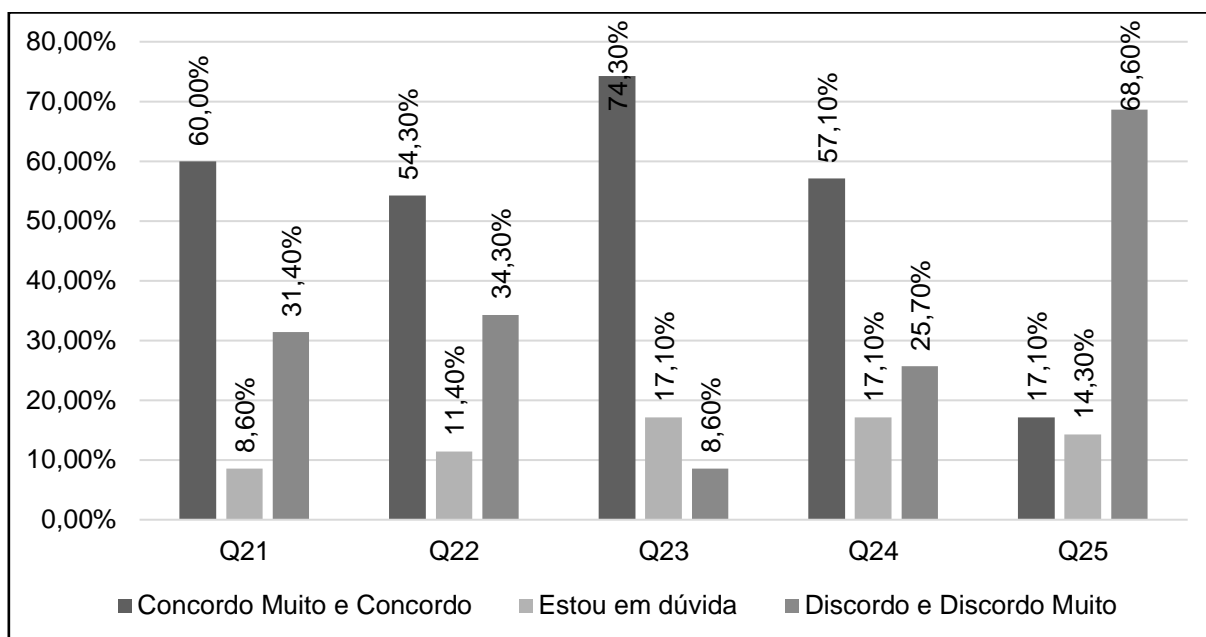


Figura 5: Motivos extrínsecos que levam os alunos **GOSTAREM** das aulas de Educação Física.

Legenda: Q21: Esqueço-me das outras aulas; Q22: O professor e/ou meus colegas reconhecem minha atuação; Q23: Sinto-me integrado ao grupo; Q24: Minhas opiniões são aceitas; Q25: Sinto-me melhor que meus colegas.

A maioria dos alunos gostam por sentir-se integrado ao grupo (74,3%) e por esquecer-se das outras aulas (60,0%). “Segundo Samulski (2002, p. 112), Os determinantes externos são determinados pelos fatores externos, classificados como incentivos”. E um desses determinantes observado é a integração como grupo entre os alunos quando está nas aulas de Educação Física, o trabalhar em conjunto, a ser equipe fazem os alunos gostarem da aula, além mesmo que quando está nas aulas de Educação Física, saem um pouco da rotina, sala, livro, caderno, e encontram formas diferentes de ensino, o que despertam o prazer pelas aulas.

A figura 6 apresenta os motivos extrínsecos para os alunos não gostarem das aulas de educação física.

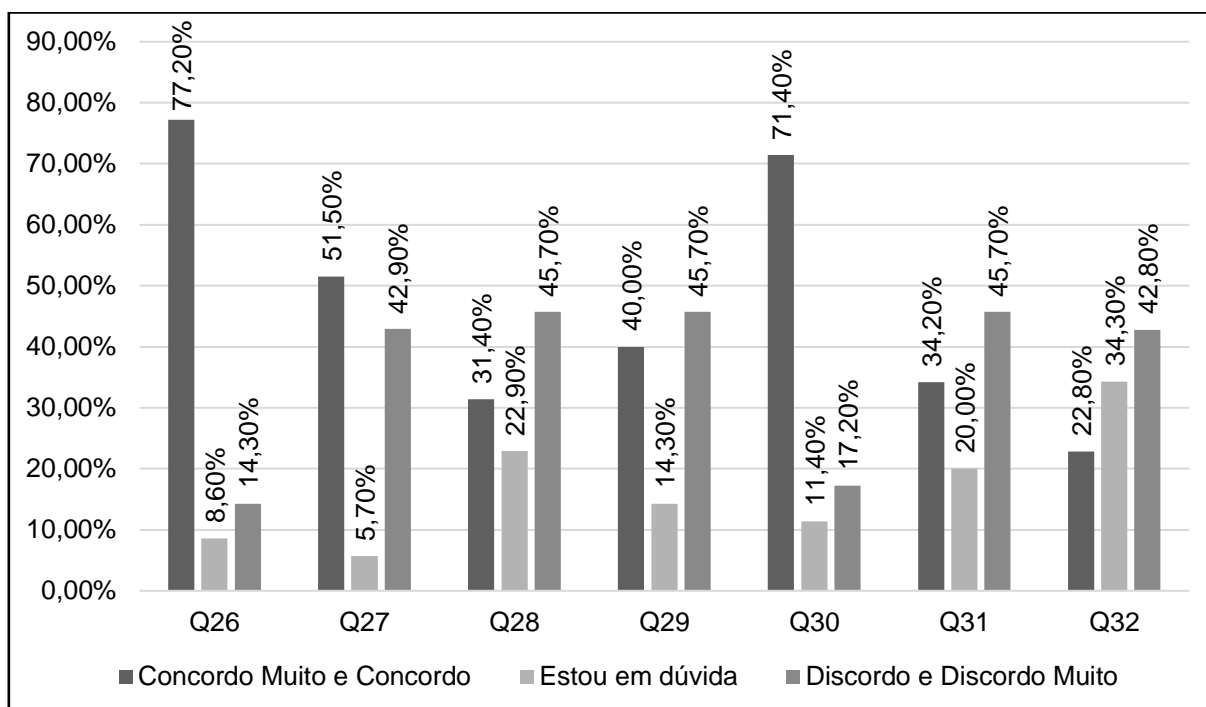


Figura 6: Motivos extrínsecos que levam os alunos a **NÃO GOSTAREM** das aulas de Educação Física.

Legenda: Q26: Não me sinto integrado ao grupo; Q27: Não simpatizo com o professor; Q28: O professor compara os meus rendimentos; Q29: Meus colegas zombam de minhas falhas; Q30: Alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros ;Q31: Tiro nota ou conceito baixo; Q32: Minhas falhas fazem com que eu pareça bem ao professor.

A maioria dos alunos não gostam por não se sentir integrado ao grupo (77,2%) e por alguns colegas quererem demonstrar que são melhores que os outros (71,4%). Segundo Dassel e Haag (1977), uma motivação convincente é o pressuposto de um compromisso sério por parte do aluno. Faltando motivação necessária, o aluno se sentirá impelido, demonstrando, conseqüentemente pouquíssima disposição para realização de alguma atividade.

E nos resultados analisados mostram que a desmotivação quando o aluno se sente fora do grupo, não tendo uma participação efetiva das atividades, ou até mesmo quando alunos, ao ter uma habilidade maior ou não, se sentem superior aos demais colegas, fazendo que esses fatos tenham uma influencia direta, que fazem os alunos não gostarem da aula quando isso ocorre.

Tal investigação é relevante, pois a partir do momento em que se passa a questionar e entender melhor o que motiva os alunos a comparecerem e

participarem das aulas, se torna possível traçar estratégias para diminuir a evasão e melhorar a qualidade nas aulas de Educação Física.

É de suma importância enquanto professor investigar esses motivos, para que ele consiga ter uma relação melhor com a turma, buscando saber o que fazem os alunos se interessarem nas aulas, para que em cima desse levantamento ele consiga planejar suas aulas, com estratégias a qual o aluno vai participar com prazer das aulas de Educação Física.

E uma dessas estratégias seria promover aulas inclusivas e adaptadas para que todos os alunos com ou sem deficiência, ou qualquer que seja sua situação, tenha um interação com o grupo, com o professor, e uma participação das aulas, tentar fugir da pratica da “Rola bola”, sair da mesmice, e trabalhar todos os conteúdos, todas as diversidade corporal de movimentos, para fazer que além de prazer, os alunos saírem das aulas como um cidadão crítico, autônomo e consciente dos seus atos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada mostrou diferentes aspectos motivacionais intrínsecos e extrínsecos de alunos de uma escola publica que atende a uma fração da população de uma escola da Zona da Mata Mineira. Os alunos do estudo mostraram um nível motivacional intrínseco alto e extrínseco médio, o que sugere que os alunos recebem menos motivação de fontes externas que a própria vontade de empenhar-se e aprender, mostram que a fator externo tem que ser mais bem entendido e adaptado para que seja feito a adequação com modificações nos planos de aula, maior interação e maior diversidades de atividade entre outras estratégias com o objetivo de trazer o aluno a ter um maior interesse e participação durante as aulas.

Com esses resultados, acreditamos que este estudo vai auxiliara identificação dos problemas que levam os alunos a ficarem desmotivados, fazendo a adequação e busca de melhores estratégias para que aumente a permanência e interesses efetivos dos alunos durante as aulas de Educação Física.

Um maior número de alunos seria necessário para maiores conclusões, para isso uma perspectiva é aplicar o questionário para mais alunos e realizar a pesquisa em outras escolas para comparar se o lugar, classe social, o professor, a estrutura escolar, que os alunos se encontram, pode ter influência na motivação.

6. REFERÊNCIAS

- BANDEIRA, Paulo Felipe Ribeiro. **Desenvolvimento motor de crianças envolvidas no trabalho infantil rural**. IV Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte e Nordeste de Educação Tecnológica. Belém, 2009.
- BANKOFF, Antonia Dalla Pria. **Atividade física e saúde**: Orientações básicas sobre atividade física e saúde para profissionais das áreas de educação e saúde. Brasília: Ministério da saúde, Ministério da Educação e do desporto, 1997.
- BETTI, Irene Conceição Regina. **O prazer em aulas de Educação Física Escolar**: a perspectiva discente. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas. Campinas, 1992.
- BETTI, Mauro. **Educação Física e Sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.
- BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. **Educação Física Escolar**: Uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 73 81, 2002.
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Ensino Médio. **Parâmetros Curriculares Nacionais do Ensino Médio**: área linguagens e códigos. 1999.
- BUROCHOVITCH, Evely; BZUNECK, José Aloyseo. **A motivação do aluno**: contribuições da psicologia contemporânea. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.
- CARVALHO JUNIOR, Arlindo Fernando Paiva. **As tecnologias nas aulas de educação física escolar**. XIX CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DO ESPORTE, Vitória, 8-13 de Set. 2015. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2015/6conice/paper/viewFile/7740/3831> Acesso em 25 de julho de 2018.
- CHICATI, Karen Cristina. **Motivação nas aulas de educação física no ensino médio**. Revista da Educação Física, Maringá, v.11, n. 1, p. 97-105, 2000.
- CONFED. Conselho Federal de Educação Física. **Revista E.F Nº 5**; Dezembro de 2002.
- DAÓLIO, Jocimar. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas: Autores Associados, 2004.
- ETCHEPARE, Luciane Sanchonete. **A avaliação escolar da Educação Física na rede municipal, estadual e federal de ensino de Santa Maria**. 2000. 200 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2000.
- FERREIRA, Lúcia Gracia. **Professores da zona rural: formação identidade, saberes e práticas**. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Educação e Contemporaneidade. Universidade do Estado da Bahia: Salvador, 2010.

FREIRE, João Batista. **Educação Física de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física**. São Paulo: Scipione, 1997.

FREIRE, João Batista; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003.

GIAROLA, Kellie Cristina Marques. **Influência da escolha dos conteúdos na motivação das aulas de Educação Física em alunos da 3ª série do ensino médio**. 1998. 121 f. Monografia (Especialização em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 1998.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

HILDEBRANDT-STRAMANN, Reiner. **Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física**. Ijuí: UNIJUÍ, 2001.

HUERTAS, Juan Antonio. **Motivación: querer aprender**. 2. ed. Buenos Aires: Aique, 2001.

INEP. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira **Estatísticas dos professores no Brasil**. 2. ed. – Brasília: Inep, 2004.

KOBAL, Marília Corrêa. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996. Disponível em: <http://www.seifai.edu.br/artigos/Fernando-MotivacaonasaulasdeEdFisica.pdf>.

MACHADO, Marina Marcondes. **O brinquedo-sucata e a criança: a importância do brincar – Atividades e materiais**. 2 ed. São Paulo: Ed. Loyola, 1995.

MADANÇOS, Carlos Pereira. **Níveis de atividade física em crianças de 9 anos fora do contexto escolar: Estudo em meio urbano e rural**. Atas do VII seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde: A atividade física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social. CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga Portugal, 2011.

MAGGIL, Richard A. **A aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

MARTINELLI, Camila Rodrigues. **Educação Física no ensino Médio: motivos que levam as alunas a não gostarem de participar das aulas**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes, São Paulo, v. 5, n. 2, p.13-19, 2006.

PEGORETTI, Michela Sagrillo. **Definição de um Indicador para Avaliar a Acessibilidade dos Alunos da Zona Rural às Escolas da Zona Urbana**. Dissertação de Mestrado. São Carlos-SP: UFScar, 2005.

RODRIGUES, Pedro. **A Motivação e Performance**. Monografia (Graduação). Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, 1991.

SALISBURY-GLENNON, Jill D; STEVENS, Robert J. **Addressing preservice teachers' conceptions of motivation**. Teaching and Teacher Education, New York, v. 15, n. 7, p.741-752, 1999.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**. 1 ed. Barueri: São Paulo: Manole Ltda, 2002.

TRESCA, Rosemary Pezzetti; DE ROSE JR, Dante. Estudo comparativo de motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.8, n.1, p.9-13, Janeiro. 2000. Acesso em: <http://www.ceap.br/material/MAT12042009223011.pdf>

VERDERI, Erica. **Dança na Escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

WINTERSTEIN, Pedro Jose. Motivação, Educação Física e Esporte. **Revista Paulista de Educação Física**, Campinas, v.6, n.1, p.53-61, janeiro. 1992. Acesso em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/viewFile/138062/133530>