

# O Estilo de Vida dos Alunos do 11.º Ano e a sua Motivação para a Prática das Actividades Físicas na Escola Secundária da Baixa da Banheira

Ricardo Costa\*

## 1. Introdução

O presente estudo pretende identificar as *motivações* dos alunos num nível de ensino terminal e ainda, permitir conhecer o seu *estilo de vida e actividade física habitual*.

A disciplina de Educação Física no Ensino Secundário tem sofrido ao longo dos anos com a carência generalizada do sistema de ensino. As instalações desportivas escolares, o corpo docente, superlotação da escola, etc., são constantemente assinaladas como factores que contribuem para que, directa ou indirectamente, a Educação Física não esteja totalmente implementada. Apesar de em alguns casos as escolas se encontrarem bem dotadas de equipamentos desportivos e de um grupo de educação física coeso e dinâmico, muitos são os casos onde as dificuldades são muitas e a qualidade de ensino fica inevitavelmente afectada.

O que nos propomos apresentar será um resumo da aplicação de dois questionários, o que nos permitirá conhecer algumas opiniões dos alunos relativamente às suas motivações para a prática de actividades físicas.

Pela extensão do estudo efectuado e pela pertinência dos resultados obtidos, foi opção destacar os resultados de um questionário (QMAD).

## 2. Síntese de apoio

No nosso quotidiano profissional, a facilidade de utilização da palavra motivação, generalizada para todos os problemas relacionados com

---

\* Escola Secundária da Baixa da Banheira.

Boletim SPEF, n.º 7/8 Inverno/Primavera de 1993, pp. 119-132.

a falta de concretização (o vulgar «não se consegue fazer»), cria do nosso ponto de vista falsas expectativas.

Não resistimos a transcrever uma frase destacada por Serpa (1983) na sua monografia «Motivação e Comportamento Motor»: *Não houve tópico psicológico principal que mais teorias inspirasse que a motivação*. Colocamo-nos assim num campo onde um estudo da motivação já permitiu dar a conhecer muitas teorias explicativas deste fenómeno. Não pretendemos alimentar este tema, mas uma leitura de um dicionário permite verificar que *motivação* se afirma como «*acto de motivar*» e que *motivar* diz respeito a «*dar motivo a*», e ainda na continuidade, *motivo* «*que pode fazer mover*». Se pretendessemos dar uma imagem do significado da palavra motivação para o presente estudo, a expressão que utilizaríamos passaria a ser *fazer mover*, no fundo fazer com que se vença uma inércia, provocada pela falta de reacção a um estímulo.

Quem acompanha o fenómeno educativo sente que incutir nos alunos a consciência do movimento (e não só no sentido mecânico de movimentar) é lutar contra uma inércia de não fazer nada. Quantas vezes não se depara com a situação do aluno afirmar que não pode participar nas aulas e horas depois encontra-se a participar num pequeno jogo, organizado pelos colegas, de uma qualquer actividade por mais simples e inútil que possa parecer a mesma. Uma crítica às modalidades desportivas instaladas na escola, pela pouca capacidade que as mesma por vezes têm, de *fazer mover* os alunos inertes e sem vontade do tal movimento (parte talvez devido aos modelos de elevada prestação motora com que os alunos são confrontados nos meios de comunicação social, mais concretamente pela televisão).

A perspectiva que vimos debatendo, pressupõe que se conheça as causas pela falta de *motivo* e daí partir para uma operacionalização dos factores que poderão mudar, de facto, a atitude dos alunos.

Um dos pontos de partida para o presente estudo, é o documento FACDEX, que apresenta um estudo de Gill, descrito por Serpa, relativamente ao questionário QMAD, apresentando uma investigação sistemática sobre os motivos específicos de participação de jovens no desporto. Outro estudo, este elaborado por Sobral, permite avaliar o estilo de vida na infância e na adolescência. Esse estudo é o resultado da aplicação do questionário EVIA tendo sido aplicado a uma população de 163 indivíduos e que se encontra em fase exploratória.

### 3. Método

#### 3.1. Identificação do problema do estudo

No presente caso, os alunos do ensino secundário são alunos muito desmotivados para a disciplina de Educação Física. Esse facto é verifi-

cado pelo elevado número de alunos que não comparecem às aulas, pelos alunos que comparecem mas não fazem a sua actividade prática, a desarticulação das aulas e a falta de estímulos para as mesmas, a falta de espaços e a degradação dos mesmos, e ainda pelo facto de os alunos apresentarem muita relutância às propostas de trabalho dos docentes. Acresce ainda os comentários efectuados pelos alunos, os quais denotam um alheamento do processo de formação, ignorando e desprezando os objectivos da disciplina.

### 3.2. *População estudada*

Para o desenvolvimento do estudo foi escolhido o nível de ensino do 11.º ano, com um total de 324 alunos inscritos, sendo apenas considerados para o estudo 198 alunos porque eram os que se encontravam inscritos em todas as disciplinas do currículo escolar. Deste número apenas foram tratados 175 questionários, o que equivale a 88% da amostra pretendida.

### 3.3. *Variáveis em estudo*

A amostra foi estudada pelo somatório dos seus valores e ainda permitiu estabelecer uma comparação dos seus resultados, agrupando-os em duas variáveis: *A idade* dos alunos (mais novos 71 e mais velhos 41) e o *sexo* (masculinos 71 e femininos 104).

### 3.4. *Questionários aplicados.*

Foram aplicados dois questionários: o Questionário de Motivação para as Actividades Desportivas (QMAD), e o Estilo de Vida e Actividade Física Habitual (EVIA).

### 3.5. *Estudo dos resultados*

A apresentação dos resultados será feita utilizando três valores de dados:

- *global dos resultados*, dado pelo somatório de todos os valores obtidos nos questionários;
- *confrontação dos valores da variável Sexo*;
- *confrontação dos valores da variável Idade*.

## 4. Apresentação de Resultados

### 4.1. Do questionário QMAD

A apresentação da totalidade dos resultados obtidos, quer no somatório de todos os questionários, quer pelas variáveis em estudo, poderá ser consultada com mais pormenor no anexo.

Na comparação das variáveis Sexo e Idade, foi aplicada a técnica estatística de «t de Student», tendo sido escolhido um grau de significância de 0.5.

#### 4.1.2. Da totalidade dos resultados

Sabendo que temos 175 questionários, podemos estabelecer uma pontuação mínima de 175 pontos e uma máxima de 875 pontos se respectivamente todos os respondentes escolhessem a categoria 1 *Nada importante* ou a categoria 5 *Totalmente importante*.

Com estes valores podemos estruturar uma grelha de apreciação de resultados desenvolvendo uma escala com cinco níveis como a seguir se apresenta:

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
175/62	263/437	438/612	613/787/	788/875

Os resultados obtidos permitem-nos agrupar as 30 perguntas do questionário da seguinte forma:

Nível 1	
Nível 2	Influência dos professores 376 Pretexto para sair de casa 409 Ter a sensação de ser importante 416 Ser conhecido 433
Nível 3	Influência da família e dos amigos 446 Ser conhecido e ter prestígio 454 Pertencer a um grupo 463 Atingir um nível desportivo mais elevado 512 Descarregar energias 513 Receber prémios 516

Nível 3	<p>Ganhar 524</p> <p>Entrar em competição 535</p> <p>Prazer na utilização dos instalações/material 545</p> <p>Ter alguma coisa para fazer 551</p> <p>Ter emoções fortes, 552</p> <p>Viajar 577</p> <p>Libertar a tensão 603</p> <p>Ter acção 603</p> <p>Ultrapassar desafios 604</p>
Nível 4	<p>Aprender novas técnicas 622</p> <p>Melhorar as capacidades técnicas 663</p> <p>Estar com amigos 663</p> <p>Fazer exercício 671</p> <p>Trabalhar em equipa 672</p> <p>Espírito de equipa 675</p> <p>Fazer novas amizades 677</p> <p>Fazer alguma coisa em que se é bom 686</p> <p>Divertimento 703</p> <p>Estar em boa condição física 710</p> <p>Manter a forma 730</p>
Nível 5	

Quer o nível 1 quer o nível 5 não foram atingidos pelos somatórios dos questionários.

De notar ainda a reduzida opção no nível 2, sendo a grande parte das respostas obtidas no nível 3.

No nível 2 destaque para a pergunta menos pontuada, «Influência dos professores».

No nível 3 destaque para a proximidade das perguntas quanto ao seu conteúdo como por exemplo:

- Receber prémios/Ganhar/Entrar em competição
- Ter alguma coisa para fazer/ Ter emoções fortes/ Viajar/ Libertar a tensão/ Ter acção/Ultrapassar desafios

No nível 4 destaque de novo para a proximidade das perguntas quanto ao seu conteúdo como por exemplo:

- Aprender novas técnicas/Melhorar as capacidades técnicas
- Trabalhar em equipa/ Espírito de equipa
- Estar em boa condição física/Manter a forma

#### 4.1.3. Da variável Sexo

Foram encontradas oito perguntas com diferenças significativas.

Dessas oito perguntas, em sete os rapazes apresentaram maior pontuação do que as raparigas:

- Melhorar as capacidades técnicas;
- Ganhar;
- Aprender novas técnicas;
- Espírito de equipa;
- Entrar em competição;
- Estar em boa condição física;
- Ultrapassar desafios.

Somente numa pergunta as raparigas apresentam maior pontuação:

- Atingir nível desportivo mais elevado.

#### 4.1.4. Da variável Idade

Foram encontradas três perguntas com diferenças significativas.

Dessas três perguntas, em duas o grupo dos mais velhos apresentou maior pontuação do que o grupo dos mais novos:

- Influência da família e dos amigos;
- Fazer alguma coisa em que se é bom.

Somente numa pergunta o grupo dos mais novos apresentou maior pontuação:

- Manter a forma.

#### 4.2. Do questionário EVIA

A apresentação da totalidade dos resultados obtidos, quer do somatório de todos os questionários, quer da interpretação das variáveis em estudo, será feita no anexo 4. A sua extensão assim o determinou.

### 5. Conclusão

Relativamente aos motivos que levam os alunos à prática desportiva é de salientar o facto de a pergunta *Influência dos Professores* ser a que

obteve menor pontuação. Em oposição, as perguntas, *Estar em boa condição física* e *Manter a forma*, foram as que obtiveram maior pontuação.

Algumas perguntas de conteúdos semelhantes obtiveram pontuações muito próximas.

Na comparação relativa à variável Sexo, encontrou-se oito perguntas que apresentavam diferenças significativas para um grau de significância de 0.05. Na comparação entre a variável Idade, encontrou-se três perguntas que apresentavam diferenças significativas para o mesmo grau de significância. Ainda na variável Sexo, de notar que, das oito perguntas encontradas, sete são mais pontuadas pelos rapazes do que pelas raparigas.

Relativamente ao estilo de vida, o elemento de maior realce é a percentagem de alunos que afirma não ter actividade desportiva: 15%. Para uma população jovem (16, 18 anos) ainda em fase escolar, a escola pode ser a sua última oportunidade para uma prática desportiva organizada.

A continuidade do presente estudo pretende estabelecer relações entre os dois questionários, bem como alargar a sua base de aplicação.

### *Referências de estudo*

- ARMSTRONG, M.; 1981 «Motivating children» in: Action, British Journal of Physical Education, vol. 12 n.º 6.
- BOUET, M.; 1968 «Les Motivations des Sportifs», Encyclopédie Universitaire, Paris.
- BOUET, M.; 1983 Les Nouvelles Motivations Sportives: Quelques conséquences pour L'EPS» in: Revue de L'Éducation Physique, vol. 23 n.º 1.
- DUDA, Joan; 1987 «Toward a Developmental Theory of Children's Motivation in Sport» in: Journal of Sport Psychology, vol. 9 n.º 2.
- KEMPER, D.; WALL, R.; 1987 «Measuring Sports Participation Motivation in Sport» in: International Journal of Sport Psychology, vol. 18 n.º 2.
- RODRÍGUEZ J.; 1984 «Motivation Deportiva» in: V. B. Federation Espanhola de Voleibol» n.º 43.
- SERPA, S.; 1983 «Motivação e Comportamento Motor», Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Monografia.
- SERPA, S.; 1991 «Motivação para a prática desportiva» in: Facdex, «Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa», Ministério da Educação, DGEBS; DGD; GCDE.
- TELAMA, R.; SILVENNOINEM, M.; 1979 «Structure and development of 11 to 19 year old's motivation for physical activity» in: Scandinavian Journal of Sports Sciences, vol. 1 n.º 1.
- TRUPIN, B.; 1990 «A psicologia no treino desportivo», in: Grandes treinadores falam sobre motivação», Biblioteca do treinador n.º 6, DGD Lisboa.

## Anexo 1

No anexo, são apresentados os resultados do questionário QMAD, sendo de destacar *ao centro* os resultados globais dos questionários. As duas primeiras colunas dizem respeito à confrontação entre o Sexo Feminino e o Masculino e as duas últimas à confrontação entre os Mais Novos e os Mais Velhos.

Como nota mais saliente o facto de (*Influência dos Professores*), se apresentar como o factor menos motivante. Por oposição, (*Divertimento, Estar em Boa Condição Física e Manter a Forma*) destacam-se como os factores mais motivantes.

Feminino	Masculino	Somatório	Mais novos	Mais Velhos
Influência dos Professores	Pertencer a um grupo	Influência dos Professores	Influência dos Professores	Influência dos Professores
Pretexto para sair de casa	Influência dos Professores	Pretexto para sair de casa	Ter a sensação de ser importante	Pretexto para sair de casa
Ter a sensação de ser importante	Pretexto para sair de casa	Ter a sensação de ser importante	Influência da família e dos amigos	Ser conhecido
Ser conhecido	Ter a sensação de ser importante	Ser conhecido	Pretexto para sair de casa	Ter a sensação de ser importante
Influência da família e dos amigos	Ser conhecido	Influência da família e dos amigos	Ser conhecido	Ser reconhecido e ter prestígio
Ser reconhecido e ter prestígio	Atingir nível desportivo mais elevado	Ser reconhecido e ter prestígio	Ser reconhecido e ter prestígio	Influência da família e dos amigos
Entrar em competição	Ser reconhecido e ter prestígio	Pertencer a um grupo	Descarregar energias	Receber prémios
Ganhar	Influência da família e dos amigos	Atingir nível desportivo mais elevado	Receber prémios	Ter alguma coisa para fazer
Descarregar energias	Descarregar energias	Descarregar energias	Ganhar	Ganhar
Receber prémios	Receber prémios	Receber prémios	Ter emoções fortes	Descarregar energias
Prazer utilização instalações/material	Ter emoções fortes	Ganhar	Viajar	Prazer utilização instalações/material
Ter alguma coisa para fazer	Ter acção	Entrar em competição	Entrar em competição	Entrar em competição
Ter emoções fortes	Ter alguma coisa para fazer	Prazer utilização instalações/material	Ter alguma coisa para fazer	Ter emoções fortes
Atingir nível desportivo mais elevado	Ganhar	Ter alguma coisa para fazer	Prazer utilização instalações/material	Pertencer a um grupo



Feminino	Masculino	Somatório	Mais novos	Mais velhos
Pertencer a um grupo	Prazer utilização instalações/material	Ter emoções fortes	Pertencer a um grupo	Ter acção
Ultrapassar os desafios	Viajar	Viajar	Ultrapassar os desafios	Viajar
Viajar	Entrar em competição	Libertar a tensão	Ter acção	Ultrapassar os desafios
Aprender novas técnicas	Libertar a tensão	Ter acção	Libertar a tensão	Atingir nível desportivo mais elevado
Ter acção	Ultrapassar os desafios	Ultrapassar os desafios	Atingir nível desportivo mais elevado	Libertar a tensão
Melhorar as capacidades técnicas	Aprender novas técnicas	Aprender novas técnicas	Aprender novas técnicas	Aprender novas técnicas
Libertar a tensão	Melhorar as capacidades técnicas	Melhorar as capacidades técnicas	Melhorar as capacidades técnicas	Melhorar as capacidades técnicas
Estar com os amigos	Fazer alguma coisa em que se é bom	Estar com os amigos	Estar com os amigos	Trabalhar em equipa
Espírito de equipa	Estar com os amigos	Fazer exercício	Fazer alguma coisa em que se é bom	Estar com os amigos
Trabalhar em equipa	Fazer novas amizades	Trabalhar em equipa	Fazer exercício	Fazer novas amizades
Fazer exercício	Fazer exercício	Espírito de equipa	Divertimento	Manter a forma
Fazer novas amizades	Trabalhar em equipa	Fazer novas amizades	Fazer novas amizades	Fazer exercício
Estar em boa condição física	Espírito de equipa	Fazer alguma coisa em que se é bom	Espírito de equipa	Espírito de equipa
Fazer alguma coisa em que se é bom	Divertimento	Divertimento	Trabalhar em equipa	Fazer alguma coisa em que se é bom
Divertimento	Manter a forma	Estar em boa condição física	Estar em boa condição física	Divertimento
Manter a forma	Estar em boa condição física	Manter a forma	Manter a forma	Estar em boa condição física

## Anexo 2

No anexo 2, são apresentados os resultados do questionário EVIA, sendo de destacar ao centro os resultados globais dos questionários. As duas primeiras colunas dizem respeito à comparação entre o Sexo 127

Feminino e o Masculino e as duas últimas à comparação entre os Mais Novos e os Mais Velhos.

**Quadro 2**  
Espaços disponíveis

	Fem	Mas	Som	M. Nov.	M. Vel
Jardim ou Pátio da Residência	18%	18%	18%	17%	18%
Campo ou Baldio	46%	59%	51%	27%	56%
Jardim Público	31%	14%	24%	26%	21%
Parque desportivo	19%	38%	26%	27%	29%
Rua	52%	59%	55%	53%	54%
Instalações da escola	49%	50%	49%	48%	50%

**Quadro 3**  
Distância casa/escola

	Fem	Mas	Som	M. Nov	M.Vel
Menos de um km	39%	50%	44%	45%	43%
Entre 1 e 2 km	29%	35%	32%	30%	32%
Entre 2 e 5 km	26%	11%	19%	20%	19%
Mais de 5 km	6%	4%	4%	3%	5%

A maioria dos alunos diz residir até 2 km da escola.

**Quadro 4**  
Actividades

	Fem	Mas	Som	M. Nov	M. Vel
Ir ao cinema	74%	71%	73%	30%	73%
Ir ao café	75%	76%	76%	73%	79%
Jogar nas máquinas (Flippers)	11%	40%	23%	215	22%
Ir a discotecas	63%	57%	61%	60%	61%
Conviver com os amigos	90%	97%	93%	90%	94%
Assistir a espectáculos desportivos	27%	59%	40%	40%	40%
Frequentar clubes/colectividades	9%	35%	20%	20%	18%
Namorar	59%	57%	58%	43%	81%
Passear sem objectivo especial	71%	63%	68%	62%	74%
Outros	1%	0%	1%	0%	1%

No sexo feminino menor referência a Jogar nas Máquinas e Frequentar clubes.  
Nos Mais Novos menor referência a Namorar.

**Quadro 5**  
Material desportivo

	Fem	Mas	Som	M. Nov	M. Vel
Raquete de ténis	46%	32%	40%	51%	29%
Bola Basquetebol	20%	28%	23%	23%	19%
Raquete Badminton	17%	22%	19%	23%	15%
Raquete Ping-Pong	25%	52%	36%	36%	33%
Sapatos de Corrida	35%	52%	42%	41%	42%
Prancha de Surf	8%	9%	9%	7%	1%
Bola de Futebol	67%	76%	70%	62%	75%
Bola de Voleibol	13%	25%	18%	12%	17%
Botas de Futebol	4%	33%	16%	12%	18%
Corda de Saltar	51%	21%	39%	38%	32%
Cana de Pesca	15%	36%	24%	22%	23%
Skate	10%	14%	12%	11%	1%
Bola de Rugby	0%	1%	0,5%	0%	0,5%
Patins	25%	15%	21%	23%	15%
Bicicleta	74%	71%	73%	71%	68%

No Sexo Feminino menor referência para raquete de Ping-Pong e Botas de Futebol por oposição a Corda de Saltar.

Nos Mais Novos as maiores referências são para Raquete de Ténis e Skate.

**Quadro 6**  
Transporte

	Fem	Mas	Som	M. Nov	M. Vel
A pé	80%	91%	85%	86%	79%
De Bicicleta	0%	3%	1%	1%	1%
De Motocicleta	5%	4%	4%	0%	3%
Transporte Público	25%	8%	18%	13%	19%
Transporte Particular	1%	2%	4%	1%	2%

**Quadro 7**  
Actividades em casa

	Fem	Mas	Som	M. Nov	M. Vel
Ver Televisão	100%	100%	100%	100%	100%
Praticar jogos de computador	24%	56%	37%	36%	34%
Leitura	61%	54%	58%	56%	58%
Conviver com os amigos	85%	80%	83%	80%	76%
Outros passatempos	46%	50%	48%	52%	40%
Ajudar trabalhos domésticos	90%	53%	75%	74%	76%
Ajudar pai/mãe na profissão	19%	14%	17%	17%	15%
Não fazer nada	35%	47%	40%	38%	40%

A Televisão assume-se como um veículo privilegiado na divulgação da informação.

Ainda de destacar o facto de os indivíduos do Sexo Feminino apresentarem uma percentagem de 90% no item Ajudar nos trabalhos domésticos por oposição aos do sexo Masculino com apenas 35%.

**Quadro 8**  
Membro de Clube

	Fem	Mas	Som	M. Nov	M. Vel
Clube Desportivo Escolar	4%	1%	3%	3%	1%
Clube Desportivo não-escolar	18%	39%	26%	29%	21%
Grupo Recreativo	7%	16%	19%	11%	7%
Grupo Teatral	2%	0%	1%	0,5%	0%
Grupo Folclórico	2%	0%	1%	0,5%	0%
Banda de Música	5%	4%	5%	2%	1%
Centro Paroquial Asso. de	1%	4%	2%	1%	0,5%
Bombeiros	0%	1%	0,5%	0,5%	0%
Centro do I.N.A.T.E.L.	1%	0%	0,5%	0,5%	0%
Casa do Povo	1%	0,5%	0%	0%	0%
Escuteiros	5%	8%	6%	4%	3%
Outros					

Estas percentagens são muito pequenas relativamente à adesão dos alunos a clubes ou actividades.

O Clube Desportivo Não-Escolar é o item que apresenta maior percentagem, sendo esta maior entre os indivíduos do Sexo Masculino.

### Quadro 9 Actividade desportiva

	Fem	Mas	Som	M. Nov	M. Vel
Nenhuma	18%	11%	15%	14%	12%
Sá o das aulas de Ed. Física	72%	71%	72%	64%	68%
Grupo Desportivo Escolar	3%	4%	3%	1%	0,5%
Clube Desportivo	11%	36%	21%	20%	20%

Esta é talvez a questão que mais preocupações possa dar. 15% dos alunos afirmam não ter nenhuma actividade desportiva.

### Quadro 10 Horas em actividade

	Fem	Mas	Som	M. Nov	M. Vel
1 Hora	5%	0%	3%	2%	1%
2 a 3 Horas	63%	45%	56%	53%	50%
3 a 5 Horas	9%	12%	10%	9%	7%
Mais de 5 Horas	5%	30%	15%	12%	14%

Os indivíduos do Sexo Masculino em geral afirmam passar mais tempo em actividade.

### Quadro 11 Horas de deitar

Antes das 21h	0%	1%	0,5%	0%	0,5%
Entre as 21 e as 22h	10%	7%	14%	13%	11%
Entre as 22 e as 23h	43%	26%	36%	42%	29%
Entre as 23 e 24 h	30%	43%	36%	27%	38%
Depois das 24h	5%	22%	12%	10%	11%

Os alunos do Sexo Feminino e os Mais Novos afirmam que se deitam mais cedo que respectivamente os do Sexo Masculino e os Mais Velhos.

**Quadro 12**  
Horas de levantar

	Fem	Mas	Som	M. Nov.	M. Vel
Entre as 6 e as 7 h	7%	3%	5%	7%	1%
Entre as 7 e as 8h	54%	42%	49%	45%	62%
Entre as 8 e as 9h	33%	28%	31%	31%	12%
Despois das 9h	4%	28%	13%	9%	14%

Os alunos do Sexo Feminino e os Mais Novos afirmam que se levantam mais cedo que, respectivamente, os do Sexo Masculino e os Mais Velhos.