

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS  
UNIPAC-BARBACENA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**WALLACE KRISTIAN SIMÕES BRAZ**

**MOTIVAÇÃO E PERFIL DOS PRATICANTES DE *BEACH TENNIS* EM DOIS  
CLUBES DO MUNICÍPIO DE BARBACENA/MG**

**BARBACENA**

**2023**

**WALLACE KRISTIAN SIMÕES BRAZ**

**MOTIVAÇÃO E PERFIL DOS PRATICANTES DE *BEACH TENNIS* EM DOIS  
CLUBES DO MUNICÍPIO DE BARBACENA/MG**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Dr. Yuri de Almeida Costa Campos

**BARBACENA**

**2023**

## RESUMO

A prática de esportes, como o *beach tennis*, traz benefícios físicos e psicológicos, ansiedade o risco de doenças e o bem-estar. O *beach tennis* tem se destacado como uma opção acessível, combinando elementos do tênis, vôlei de praia e badminton, e diversão, condicionamento físico e interação social. A motivação para sua prática pode ser impulsionada pelo prazer, busca por benefícios físicos e sociais. O estudo foi realizado em dois clubes de *beach tennis* em Barbacena/MG, com a participação de 44 praticantes. O questionário semiestruturado foi aplicado para coletar informações pessoais e sobre a prática do esporte, enquanto a Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R) avaliou as motivações dos participantes. Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para garantir a seleção adequada dos participantes. Após a coleta dos dados, eles foram tabulados e analisados estatisticamente, apresentando os resultados em gráficos de pizza para melhor visualização. O estudo revelou que a maioria dos praticantes de *beach tennis* se exercita três vezes por semana, em linha com as recomendações. Os motivos mais importantes para a prática incluem competência, diversão, saúde e aspectos sociais, enquanto a aparência física não foi um fator significativo. A diversão e a socialização foram destacadas como elementos motivacionais importantes para o engajamento dos praticantes. O estudo investigou os motivos para a prática de atividades físicas, especificamente no *beach tennis*. Os principais fatores motivacionais foram a busca pela saúde, bem-estar, qualidade de vida e socialização, enquanto a aparência física não foi considerada tão influente. Os resultados contribuem para o conhecimento sobre motivação na prática de atividades físicas e abrem possibilidades para futuras pesquisas.

Palavras Chaves: Motivação; *Beach Tennis*; Esporte; Saúde.

## **ABSTRACT**

The practice of sports, such as beach tennis, brings physical and psychological benefits, reduces the risk of diseases, and promotes well-being. Beach tennis has emerged as an accessible option, combining elements from tennis, beach volleyball, and badminton, offering fun, physical conditioning, and social interaction. Motivation to engage in beach tennis can be driven by pleasure, seeking physical and social benefits. The study was conducted in two beach tennis clubs in Barbacena/MG, with 44 participants. A semi-structured questionnaire collected personal information and details about the sport practice, while the Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R) assessed participants' motivations. Inclusion and exclusion criteria were established to ensure appropriate participant selection. After data collection, the information was tabulated and statistically analyzed, presenting the results in pie charts for better visualization. The study revealed that the majority of beach tennis players exercise three times a week, aligning with recommendations. The most important motivations for practicing beach tennis include competence, enjoyment, health, and social aspects, while physical appearance was not a significant factor. Fun and socialization were highlighted as important motivational factors for participant engagement. This study investigated the motivations for physical activity, specifically in beach tennis. The main motivational factors were the pursuit of health, well-being, quality of life, and socialization, while physical appearance was not considered influential. The results contribute to the understanding of motivation in physical activity and provide opportunities for future research.

Keywords: Motivation; Profile; Beach Tennis.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1</b>	<b>DELINEAMENTO DO ESTUDO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2</b>	<b>PARTICIPANTES .....</b>	<b>9</b>
2.2.1	Critérios de Inclusão .....	9
2.2.2	Critérios de Exclusão.....	10
2.2.3	Instrumentos.....	10
<b>2.3</b>	<b>QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO DAS CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES .....</b>	<b>10</b>
2.3.1	Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R).....	11
2.3.2	Procedimentos.....	11
2.3.3	Análise Estatística .....	11
<b>3</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>30</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>31</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico	
1:.....	12
Gráfico	
2:.....	12
Gráfico	
3:.....	13
Gráfico4.....	13
Gráfico	
5:.....	14
Gráfico	
6:.....	14
Gráfico	
7:.....	15
Gráfico	
8:.....	15
Gráfico	
9:.....	16
Gráfico	
10:.....	16
Gráfico	
11:.....	17
Gráfico	
12:.....	17
Gráfico	
13:.....	18
	Gráfico
14:.....	18
Gráfico	
15:.....	19
Gráfico	
16:.....	19

Gráfico	
17.....	20
Gráfico	
18.....	20
Gráfico	
19.....	21
Gráfico	
20.....	21
Gráfico	
21.....	22
Gráfico	
22.....	22
Gráfico	
23.....	23
Gráfico	
24.....	23
Gráfico	
25.....	24
Gráfico	
26.....	24
Gráfico	
27.....	25
Gráfico	
28.....	25
Gráfico	
29.....	26
Gráfico	
30.....	26
Gráfico	
31.....	27

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de esportes e atividades físicas apresenta um papel positivo dentro da sociedade, gerando diversos benefícios ao corpo e mente dos seus praticantes, como o ganho de força, resistência muscular, coordenação motora e melhora no sistema cardiorrespiratório<sup>1,2,3,4</sup>.

Os benefícios alcançados pela prática regular de AF são inúmeros. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2006), esta prática reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão.

Recentemente, a adesão aos chamados esportes recreativos, objetivando, principalmente, diversão e engajamento social<sup>5</sup>, têm sido rotineiramente recomendados para melhorar a saúde cardiovascular<sup>6</sup>, sendo também eficazes no controle da pressão arterial<sup>7</sup>.

De modo particular, o *beach tennis*, um esporte de raquete praticado em uma pequena quadra de areia<sup>8</sup> tem se tornado um esporte promissor para a melhora dos parâmetros relacionados à saúde, uma vez que essa modalidade apresenta grande demanda cardiovascular e neuromuscular durante as partidas<sup>5</sup>. Adicionalmente, fatores como facilidade de acesso à modalidade, necessidade de poucos participantes para jogar (isto é, 2 a 4 jogadores), a utilização de bola mais lentas que as tradicionais de tênis e o baixo risco de lesões em relação aos outros esportes, como por exemplo, os esportes que originaram a modalidade, como tênis, volei de praia e badminton. O *beach tennis* é um esporte alternativo para indivíduos de diferentes faixas etárias e com níveis de preparo físico/habilidades bastante heterogêneos, facilitando adesão e o crescimento do esporte<sup>9</sup>.

Nas palavras de Quarantini<sup>10</sup>, o BT desenvolve algumas capacidades físicas, tais como a força e a resistência muscular, além da melhora no sistema cardiorrespiratório. A prática na areia e o manuseio da raquete promove o ganho de diversas habilidades motoras e coordenativas, já que a velocidade do jogo exige agilidade dos praticantes e boa técnica no contato da raquete com a bola<sup>11</sup>.

O *beach tennis* é uma modalidade originada da Itália, no litoral de Ravenna, e foi criado em 1987 com o cunho recreativo. Foi em 1996, que o esporte passou a ser profissionalizado, o que se mantém até os dias atuais. O *beach tennis* vem crescendo rapidamente pelo mundo, pela facilidade que o esporte promove aos praticantes de todas as faixas etárias, além de proporcionar melhor condicionamento físico e qualidade de vida<sup>12</sup>. Combinando características de vários outros esportes, essa mistura tem como referência o tênis tradicional, vôlei de praia e o *badminton*. Hoje em dia dados da Confederação Brasileira de Tênis, que abrange o *beach tennis* no país, apontam que em 2021 havia pouco mais de 400 mil praticantes da modalidade. No ano passado, subiu para mais de um milhão, num crescimento de 175%. Esse esporte foi introduzido no território brasileiro apenas no ano de 2008. Atualmente, essa modalidade vem ganhando espaço nos clubes e nas praias brasileiras, sendo possível observar um aumento significativo das quadras e, conseqüentemente, do número de praticantes. Estima-se que existam aproximadamente 1500 quadras de areia espalhadas por todo país<sup>13</sup>. Atualmente, o Brasil já desponta como a segunda potência no esporte, ficando atrás apenas da Itália<sup>9</sup>.

O sucesso do *beach tennis* no Brasil e no mundo é atribuído à sua facilidade de aprendizado e a diversão proporcionada, mesmo para aqueles que nunca o praticaram antes. Além disso, essa modalidade esportiva é uma excelente opção para quem busca melhorar o condicionamento físico e cuidar da saúde<sup>14</sup>. Além disso, é um esporte fácil de aprender, dinâmico e que favorece a socialização, já que é feito em um ambiente mais descontraído<sup>15</sup>. Vários benefícios podem ser desfrutados pelos praticantes de *beach tennis*, a modalidade pode auxiliar no desenvolvimento das resistências aeróbia e anaeróbia, além da força e resistência muscular dos membros inferiores e superiores. Ademais, sugere-se que devido a utilização de diversas técnicas que compõem a modalidade, podem favorecer ao desenvolvimento das capacidades coordenativas<sup>11</sup>.

Segundo Diniz<sup>16</sup> a prática da atividade física é um fenômeno multifacetado e que tem forte impacto afetivo, social e moral nos indivíduos, e que um estilo de vida ativo está associado à saúde e ao bem estar.

A motivação é uma variável importante para compreender o motivo que conduz o indivíduo a praticar uma atividade física específica, sendo, portanto, dependente da interação de fatores intrínsecos (pessoais) e extrínsecos

(ambientais)<sup>17</sup>. Ela é um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta<sup>18</sup>. E apesar da quantidade considerável de teorias e perspectivas na busca por compreender a motivação humana<sup>17</sup>.

Para Magill<sup>19</sup>, motivação se define por uma força interna, intenção, impulso que leva uma pessoa a agir ou a realizar algo. Samulski<sup>17</sup> define motivação como sendo algo que o indivíduo busque, um objetivo, uma meta, um comportamento específico para alcançar o que desejainfluenciada por fatores intrínsecos que são os comportamentos internos pessoais, forma de comportamento e os fatores extrínsecos que sofrem influencia do ambiente, por outras pessoas, tarefas

Segundo a teoria da autodeterminação proposta por Deci e Ryan<sup>20</sup>, a motivação intrínseca é aquela que surge de interesses pessoais, satisfação e prazer em realizar determinada atividade. No caso do *beach tennis*, a sensação de diversão e prazer durante a prática pode ser um forte fator motivador. Além disso, a atmosfera descontraída e o contato com a natureza nas praias brasileiras podem contribuir para a motivação intrínseca dos praticantes<sup>20</sup>.

Outro aspecto relevante é a busca por benefícios físicos e saúde. No contexto do *beach tennis*, por ser uma atividade física intensa, com movimentação constante e exigências física nos parâmetros relacionados às capacidades física como força, agilidade e resistência aeróbica, podem atrair indivíduos que buscam melhorar sua condição física. Complementarmente, a criação de vínculos sociais pode ser considerada como fatores motivacionais importantes na prática do *beach tennis*, especificamente por proporciona interações sociais significativas durante as partidas, estimulando a formação de laços de amizade e promovendo o senso de pertencimento a um grupo<sup>21</sup>.

A questão social aparece em destaque quanto aos motivos que encorajam o indivíduo à adesão para a prática da atividade física. O estudo de Santos e Knijnik<sup>22</sup> identificou a socialização por meio do esporte manifestada por fazer novas amizades, expressar apoio, apresentar opiniões, desenvolver habilidades de comunicação.

Neste sentido, a motivação para a prática do *beach tennis* no contexto brasileiro pode ser impulsionada por diversos fatores, incluindo a motivação intrínseca, os benefícios físicos e de saúde, e a socialização. Compreender como esses aspectos se entrelaçam e interagem para promover a adesão e o

engajamento dos praticantes em tal esporte, assim como, entender esses fatores motivacionais. As pessoas que apresentam comportamentos socialmente competentes têm maior chance de obter resultados satisfatórios e duradouros nas relações interpessoais e profissionais, além de possuírem melhor saúde física e mental<sup>21</sup>.

Investigar os praticantes dessa modalidade parece ser uma estratégia interessante para poder compreender as informações sobre a motivação, bem como as características que levam essa população a prática de tal modalidade, podendo favorecer a adoção de estratégias que aumentem a aderência dos praticantes,

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi avaliar a motivação para a prática do *beach tennis* em dois clubes registrados na cidade de Barbacena/MG através de um questionário específico e validado.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO**

O presente estudo caracteriza-se com um censo, uma vez que todos os praticantes de beach tennis registrados nas academias de Barbacena/MG foram aptos a participarem dele e responderam aos questionários semiestruturado e específico (i.e., escala de Motivos para a Prática de Atividade Física [MPAM-R]). Além disso, a pesquisa teve um caráter transversal, uma vez que a aquisição das informações ocorreu em uma única oportunidade.

### **2.2 PARTICIPANTES**

Participaram do estudo 44 praticantes de *beach tennis* de ambos os sexos (média de 39,81 e desvio padrão  $\pm 12,57$  anos de idade) que praticam regularmente o esporte em dois clubes localizados no município de Barbacena/MG.

#### **2.2.1 Critérios de Inclusão**

No presente estudo, foram incluídos os participantes que atenderam aos critérios estabelecidos para garantir a seleção adequada dos indivíduos e obter resultados confiáveis. Esses critérios foram cuidadosamente definidos para identificar características específicas necessárias para a pesquisa, assegurando a representatividade da amostra e a relevância dos dados coletados. Dessa forma,

participaram do estudo os indivíduos que atenderam aos seguintes critérios listados abaixo:

- Ter no mínimo 18 a 70 anos de idade.
- Experiência mínima de três meses na modalidade.
- Frequentar um dos dois clubes, la playa ou estação

### **2.2.2 Critérios de Exclusão**

No contexto da coleta em questão, uma seleção rigorosa foi aplicada para garantir a integridade e o cumprimento dos requisitos estabelecidos. Com base nisso, foram excluídos os atletas que se enquadrarem em pelo menos um dos seguintes critérios. Em primeiro lugar, atletas profissionais de *beach tennis* não serão elegíveis para participar, a fim de proporcionar uma competição equitativa para todos os participantes. Além disso, é essencial que todos os voluntários se ofereçam voluntariamente para participar do estudo, como forma de demonstrar seu comprometimento e entusiasmo para as coletas de dados. Por fim, a não disponibilização de todas as informações necessárias pelos voluntários resultou em sua exclusão, uma vez que a transparência e a clareza são fundamentais para a organização e execução adequadas da coleta. Esses critérios têm como objetivo assegurar o engajamento e o sucesso geral das coletas.

### **2.2.3 Instrumentos**

Para apurar as informações necessárias e conhecer o perfil dos atletas serão utilizados dois questionários

## **2.3 QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO DAS CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES**

Com objetivo de acessar informações pessoais e relacionadas a prática do *beach tennis* um questionário semiestruturado foi desenvolvido pelo pesquisador responsável. Este questionário foi composto por 11 questões que abordaram perguntas envolvendo 1) nome, 2) idade, 3) telefone para contato, 4) sexo, 5) cidade de residência, 6) unidade federativa, 7) nome do clube (i.e., nome do centro de treinamento onde o voluntário treina), 8) nível de escolaridade, 9) tempo de prática da modalidade, 10) esporte principal praticado.

### 2.3.1 Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R)

Com o objetivo de avaliar as motivações para a prática de atividade física na amostra avaliada foi utilizada a Escala de motivos para a prática de atividade física validada para a língua portuguesa por Albuquerque *et al.*, 2017 (Anexo I). O instrumento é composto por 26 questões, subdivididas em cinco dimensões: 1) aparência, 2) competência, 3) diversão, 4) saúde e 5) social. Cada alternativa possui sete opções de resposta em uma escala do tipo *Likert*, que varia entre 1 (Nada verdadeiro pra mim) a 7 (muito verdadeiro pra mim). A partir das perguntas específicas é possível avaliar a influência de um dos cinco domínios avaliados pelo instrumento.

### 2.3.2 Procedimentos

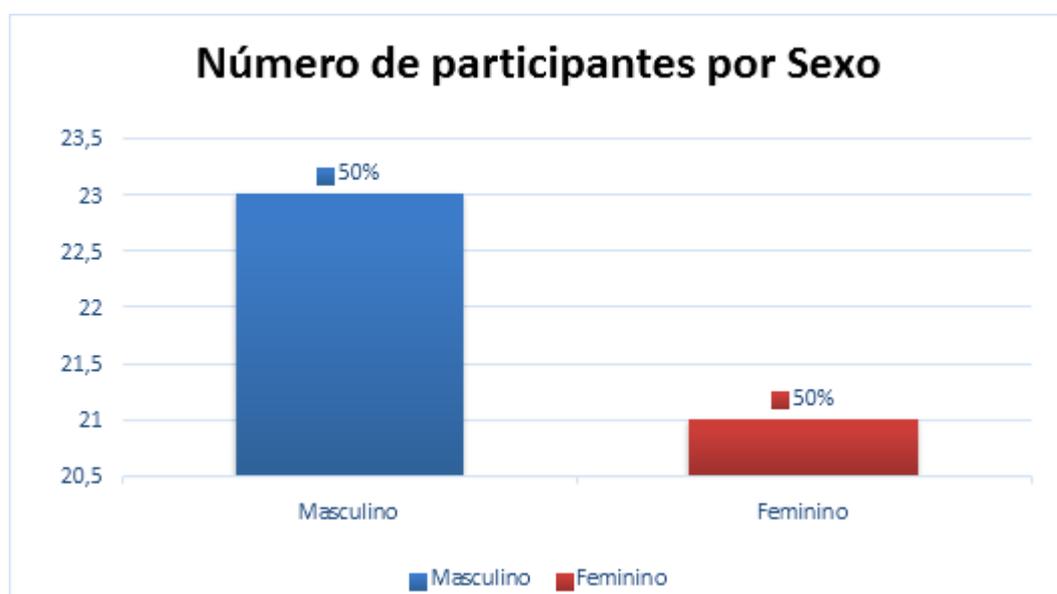
Primeiramente, foi feito um contato com dois clubes que ofertam aulas de *beach tennis* na cidade de Barbacena/MG: *La Playa* e *Estação* para apresentação dos objetivos da pesquisa, assim como, os procedimentos que seriam adotados para a coleta dos dados via questionários semiestruturado e específico. Ainda nesta oportunidade, foi discutido com cada clube o melhor momento para a coleta dos dados. O preenchimento dos questionários e a coleta dos dados deu-se em uma competição/confraternização organizada pelos clubes *La Playa* e *Estação*. Neste momento, foi explicado para os voluntários os objetivos principais da pesquisa, bem como, as instruções básicas sobre o preenchimento dos questionários semiestruturado com as características dos participantes, assim como, o questionário específico (i.e., escala de Motivos para a Prática de Atividade Física [MPAM-R]). Anteriormente a coleta de dados, todos os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a participação da presente pesquisa.

### 2.3.3 Análise Estatística

Após a coleta, os dados foram tabulados com auxílio do *software* Excel®. Em seguida, a idade dos participantes foi calculada como (média  $\pm$  DP). Posteriormente, as perguntas contidas tanto nos questionários semiestruturado, como no questionário específico foram calculados em relação os percentuais contidos em cada resposta de cada voluntário do estudo e apresentados em gráficos de “pizza” para melhor visualização.

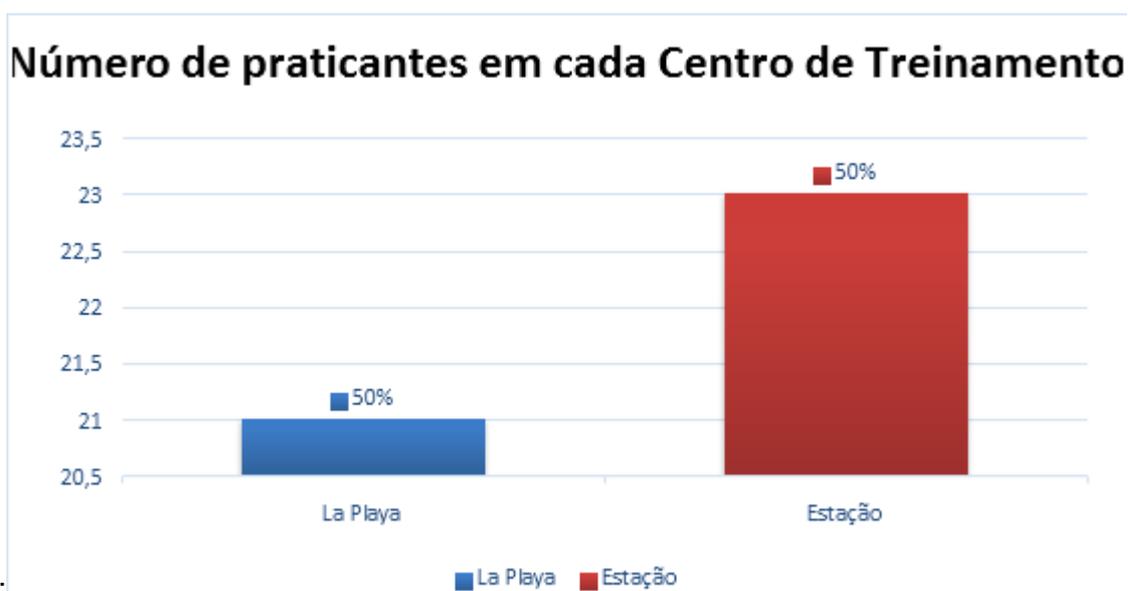
### 3 RESULTADOS

O gráfico 1 apresenta os dados percentuais referentes ao sexo dos participantes, referente ao questionário semiestruturado.



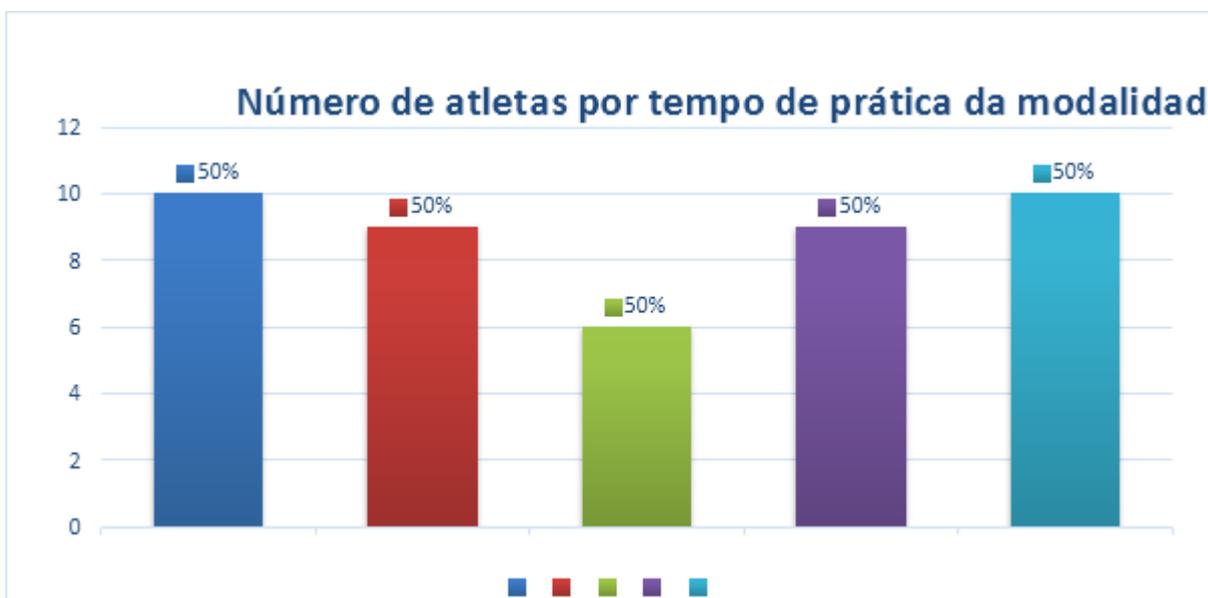
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 2 apresenta os dados percentuais referentes ao número de participantes nos determinados centros de treinamentos, referente ao questionário semiestruturado.



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 3 apresenta os dados percentuais referentes ao tempo de prática do Beach tennis para os participantes, referente ao questionário semiestruturado



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 4 apresenta os dados percentuais referentes ao principal esporte, praticado para os atletas entrevistados, referente ao questionário semiestruturado



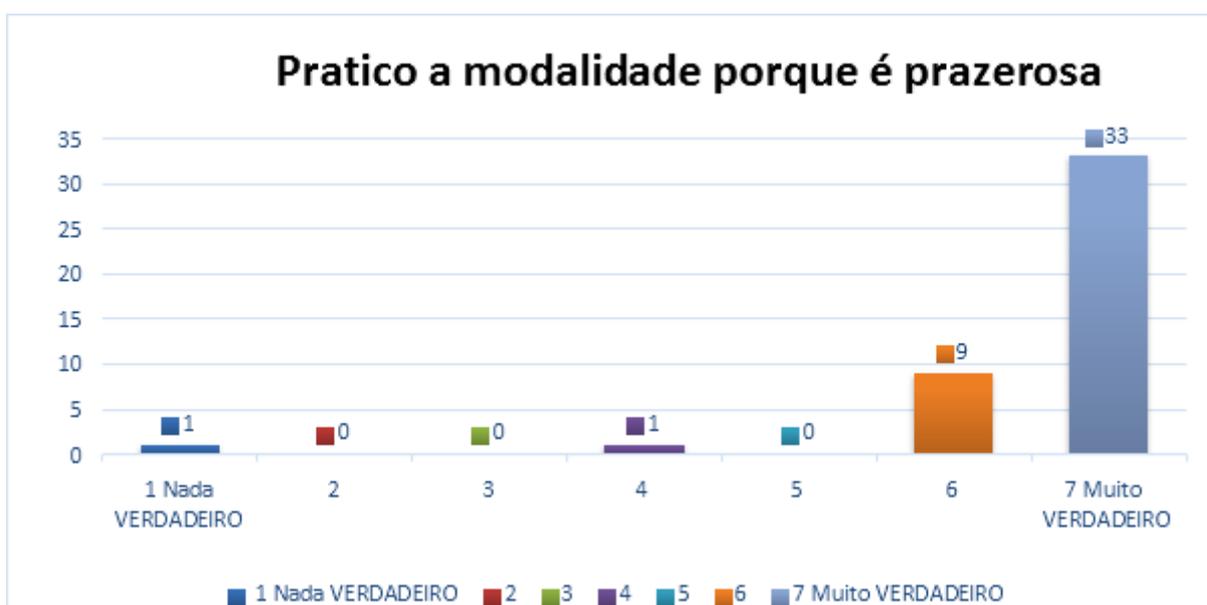
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 5 apresenta dados percentuais referentes a outros esportes praticados, pelos atletas de Beach tennis, referente ao questionário semiestruturado



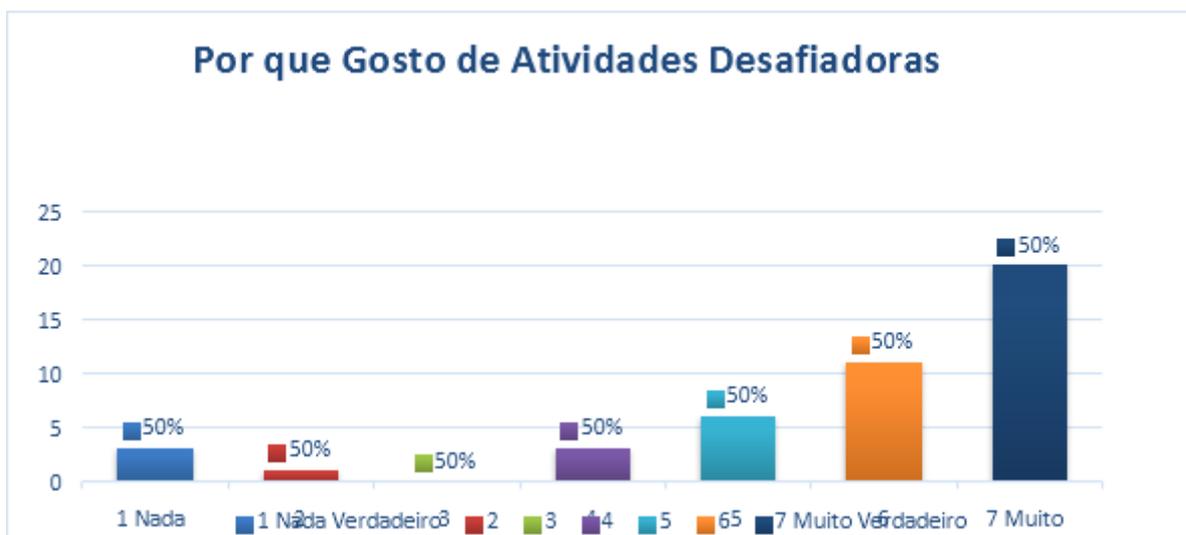
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 6 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, pratico a modalidade porque é prazerosa.



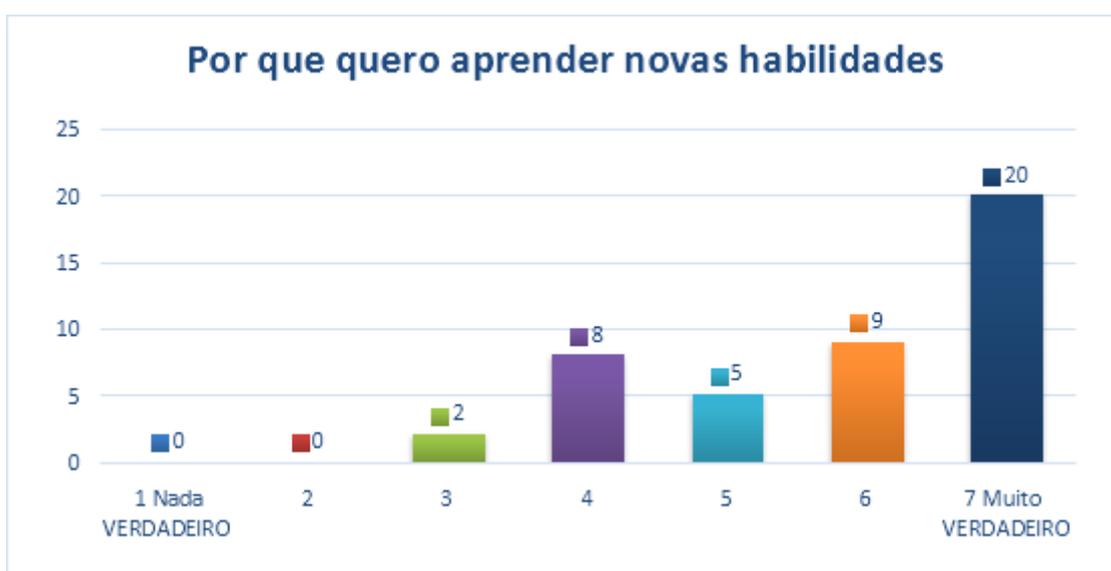
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 7 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que gosto de atividades físicas desafiadoras;



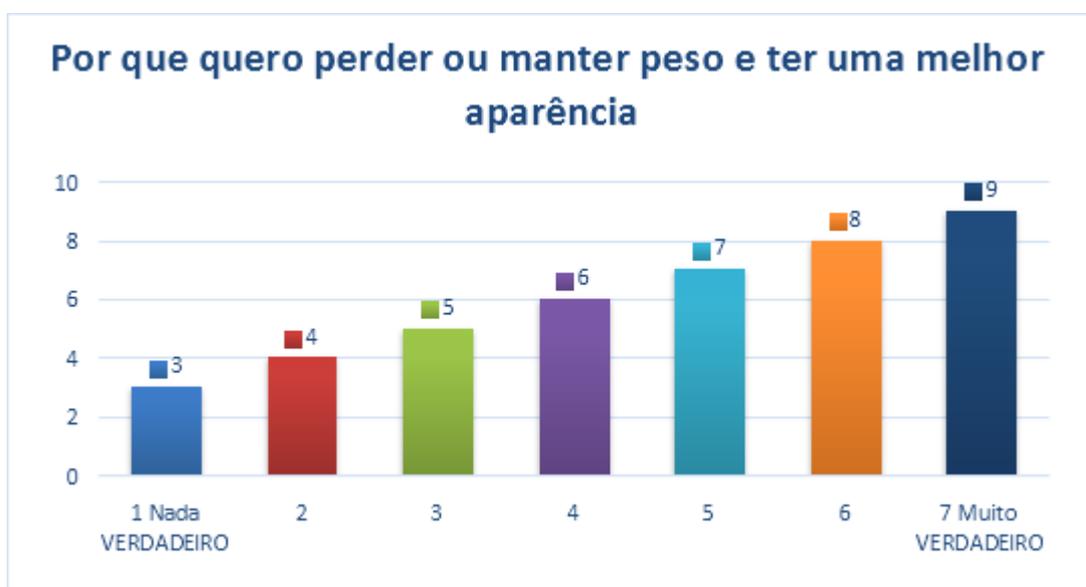
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 8 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero aprender novas habilidades;



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 9 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero perder ou manter peso e ter uma melhor aparência.



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 10 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que gosto de praticar essa atividade.



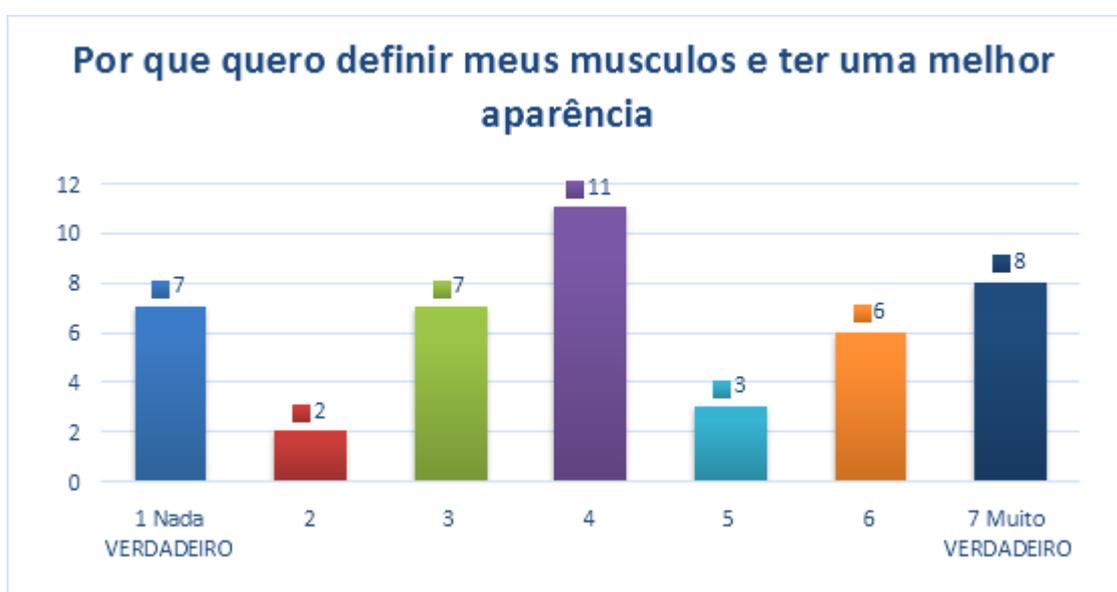
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 11 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que gosto de desafio.



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 12 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência.



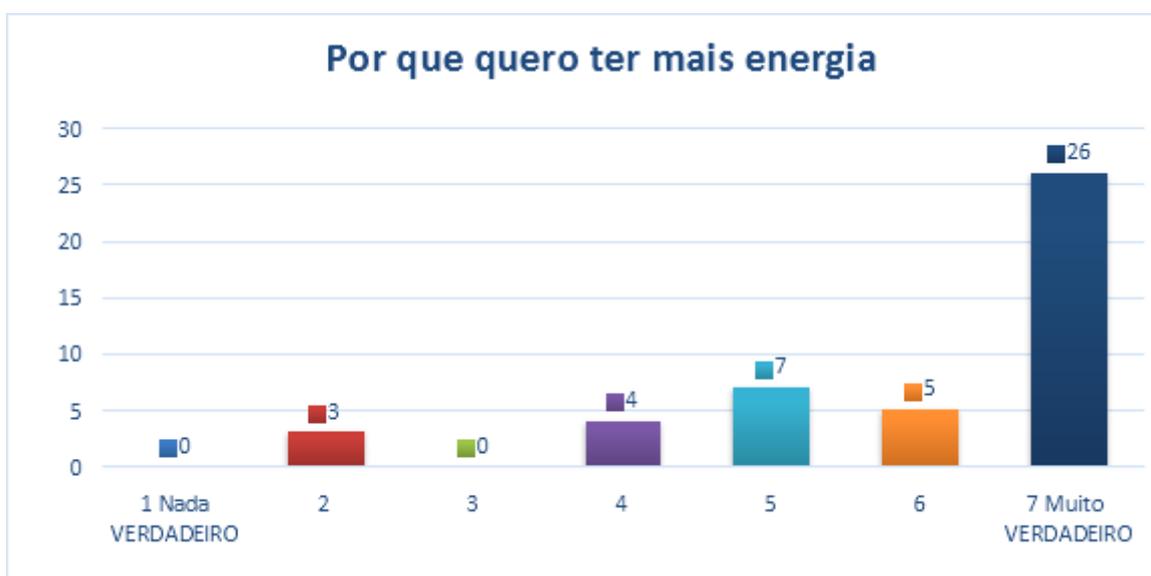
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 13 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que fico feliz.



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 14 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero ter mais energia.



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 15 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que gosto de atividades desafiadoras.



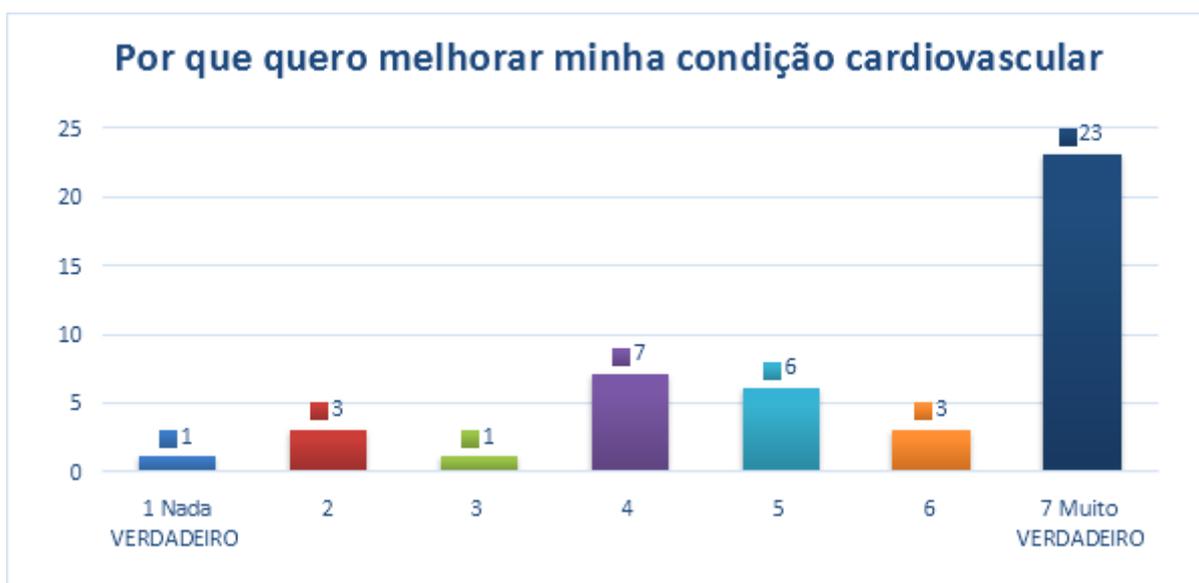
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 16 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que gosto da companhia de outras pessoas interessadas nessa atividade.



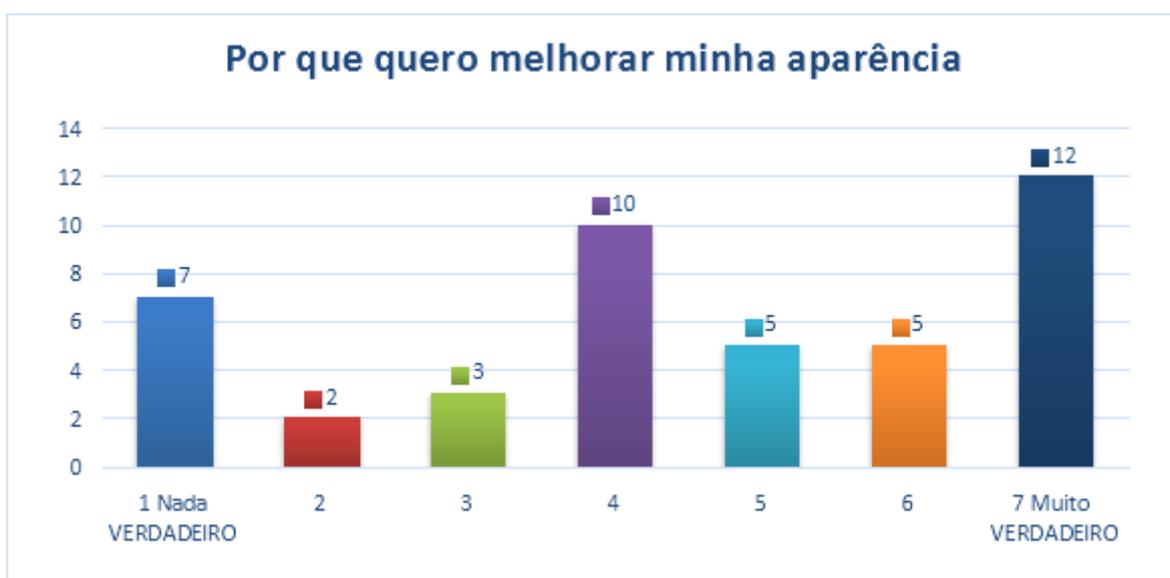
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 17 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero melhorar minha condição cardiovascular.



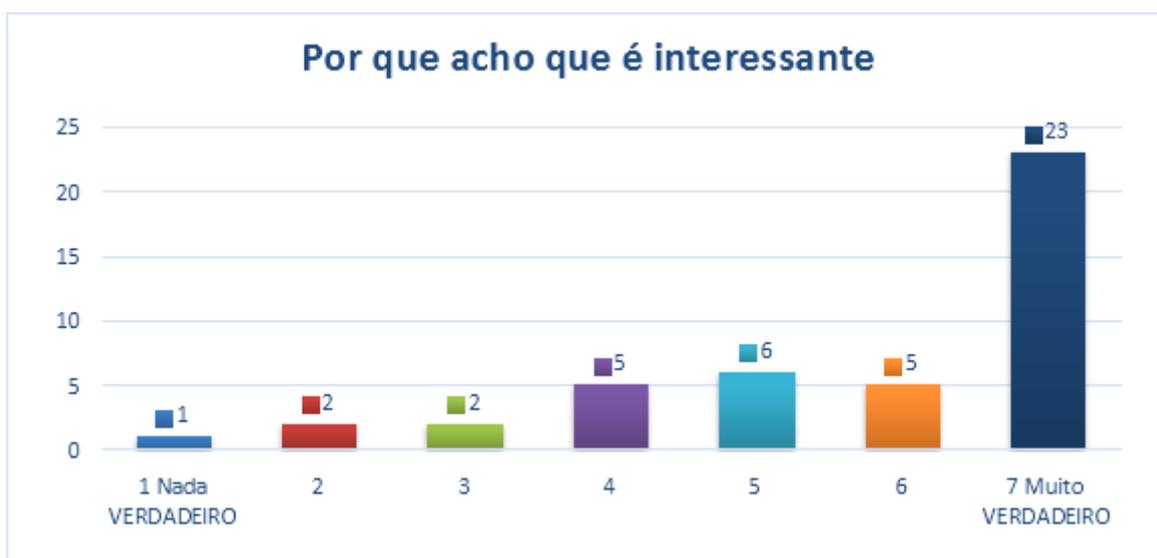
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 18 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero melhorar minha aparência.



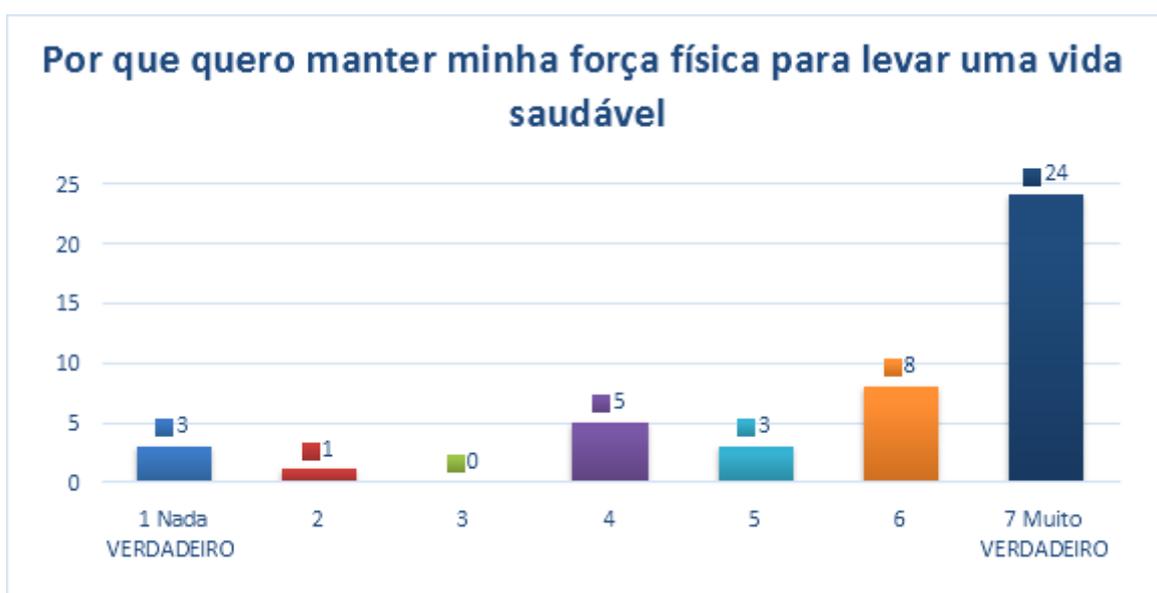
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 19 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que acho que é interessante.



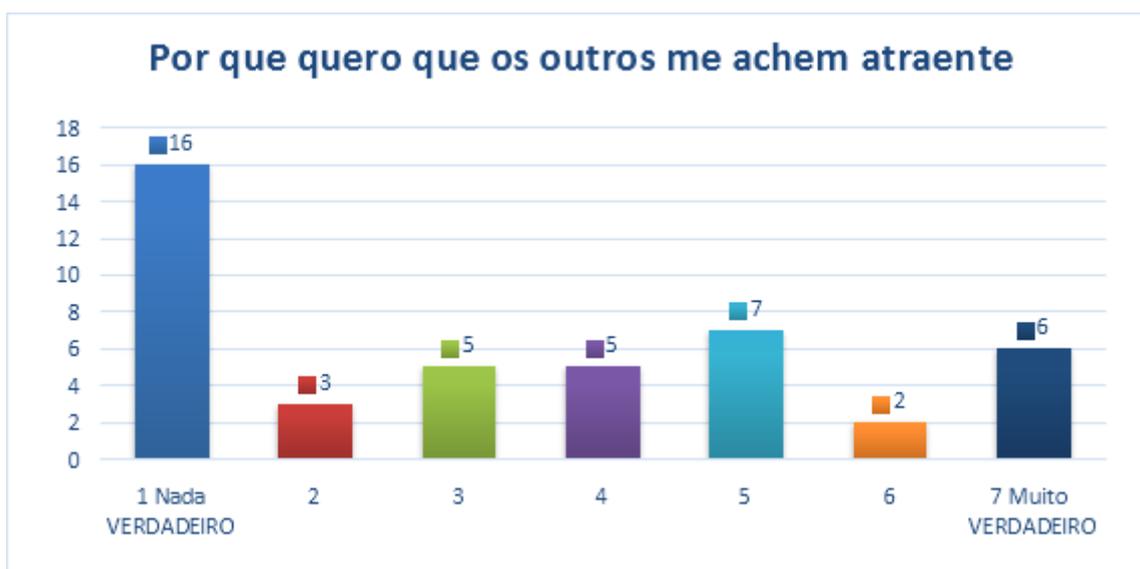
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 20 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero manter minha força física para levar uma vida saudável.



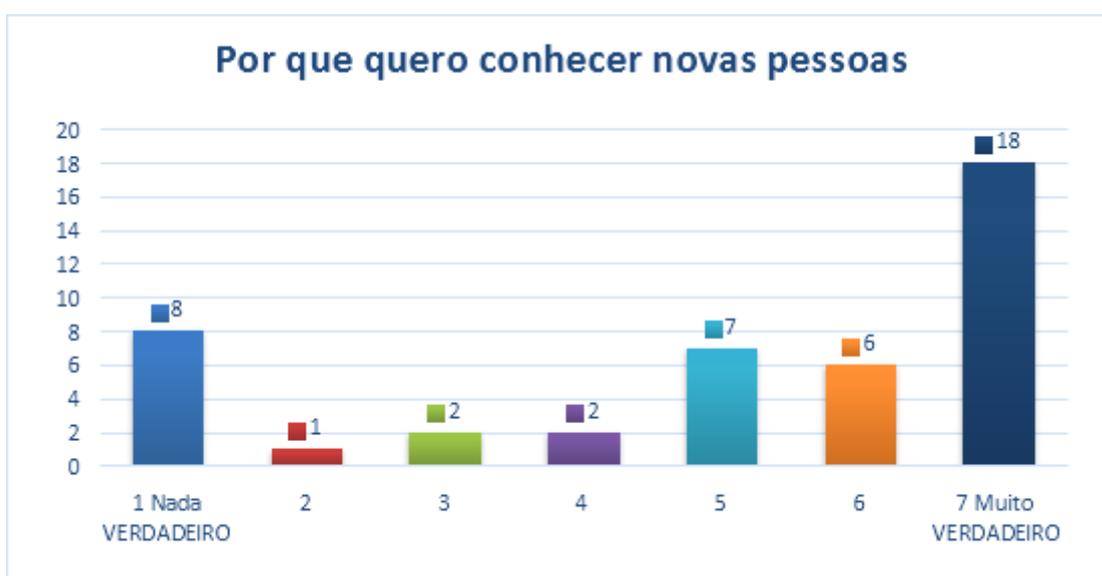
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 21 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero que os outros me achem atraente;



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 22 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero conhecer novas pessoas.



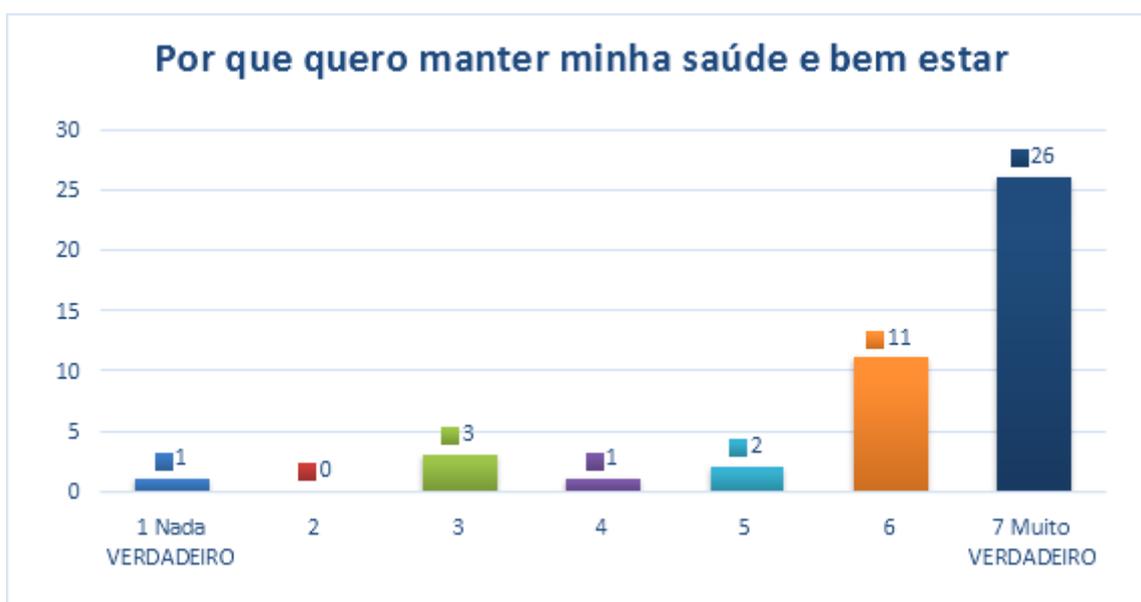
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 23 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que gosto dessa atividade.



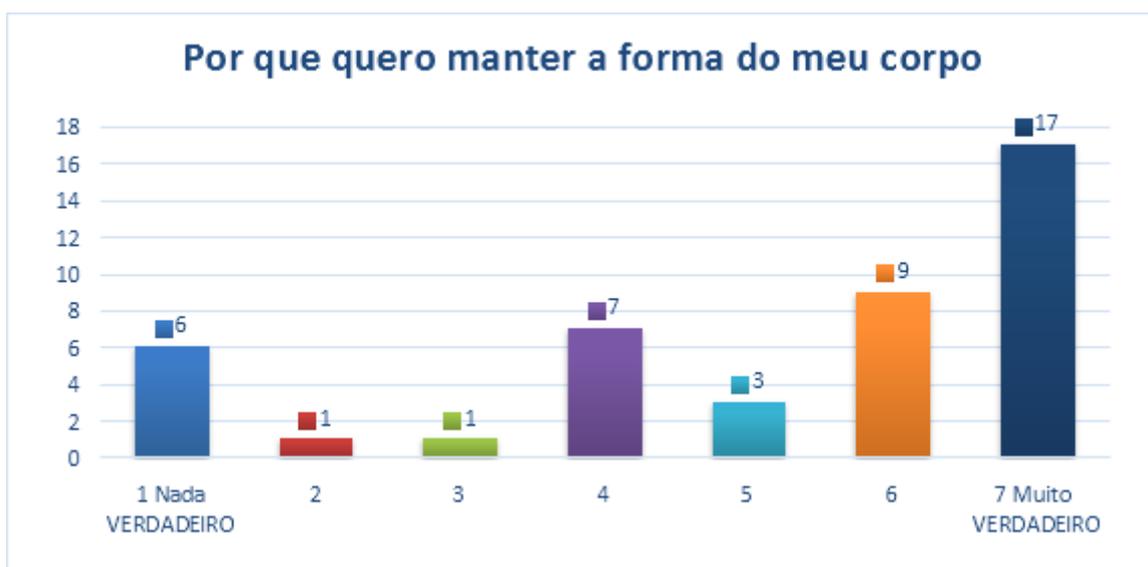
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 24 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero manter minha saúde e bem estar.



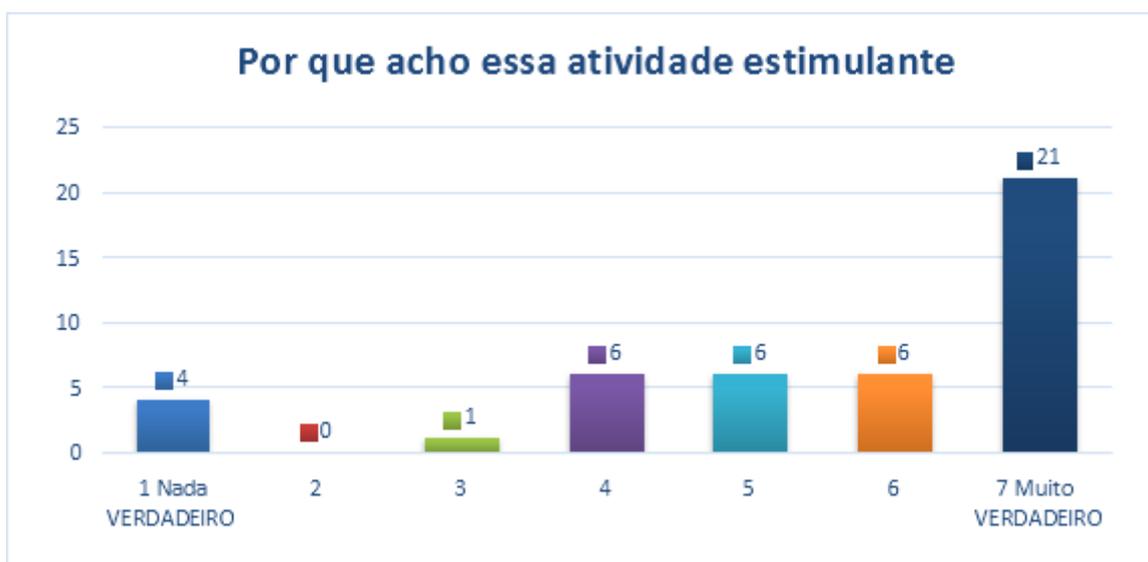
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 25 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero manter a forma do meu corpo.



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 26 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que acho essa atividade estimulante.



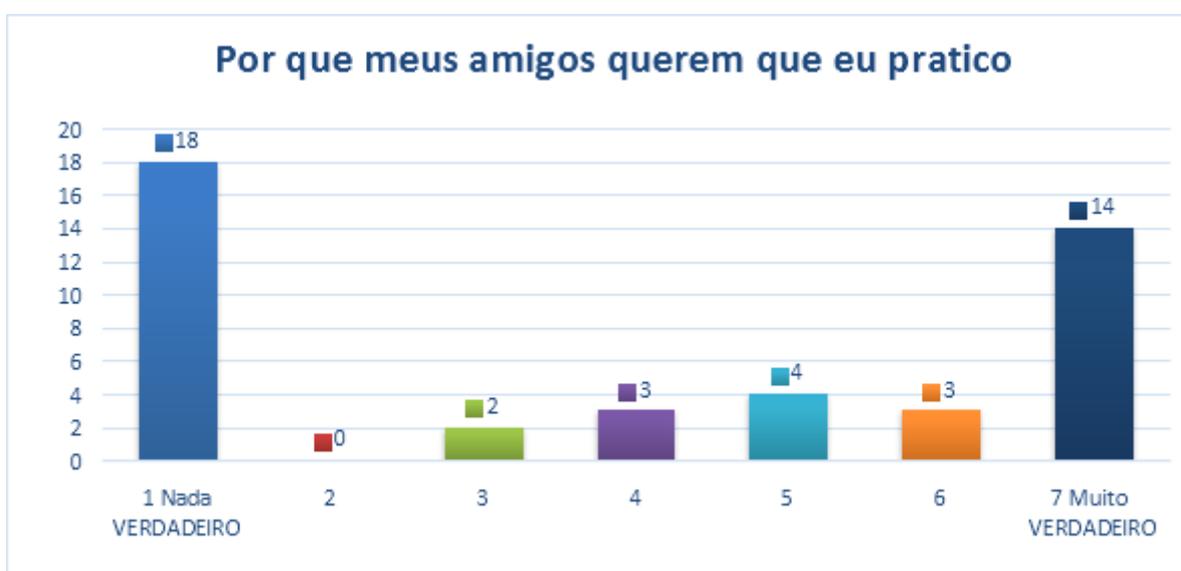
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 27 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que me acho fisicamente feio se eu não fizer.



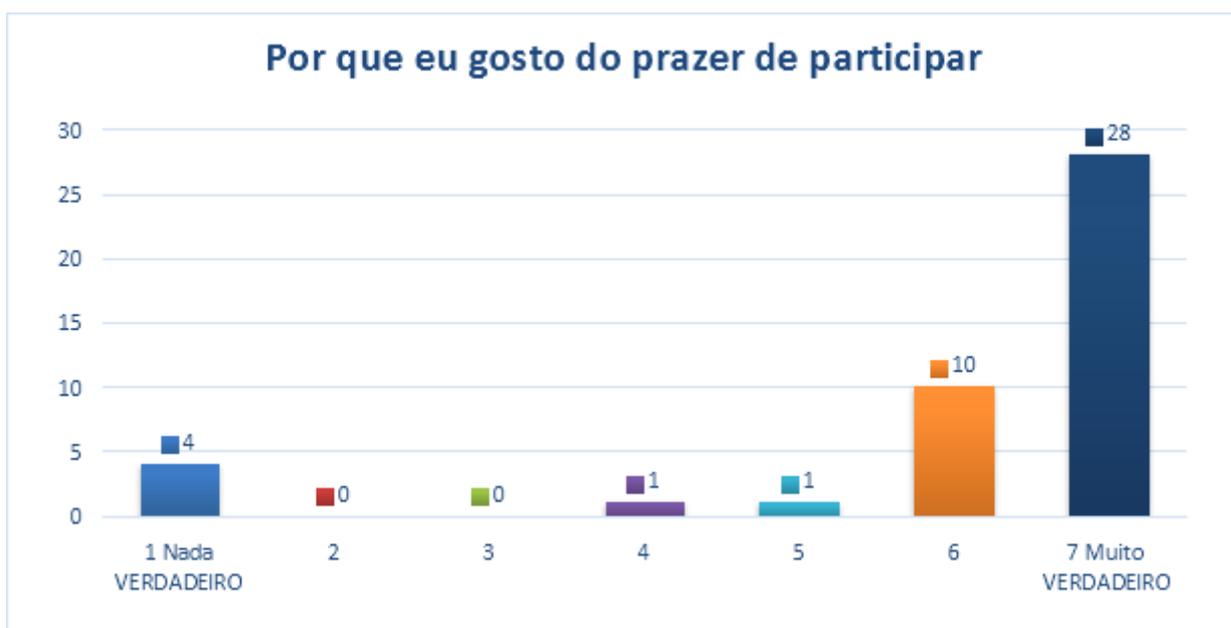
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 28 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que meus amigos querem que eu pratico.



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 29 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que eu gosto do prazer de participar.



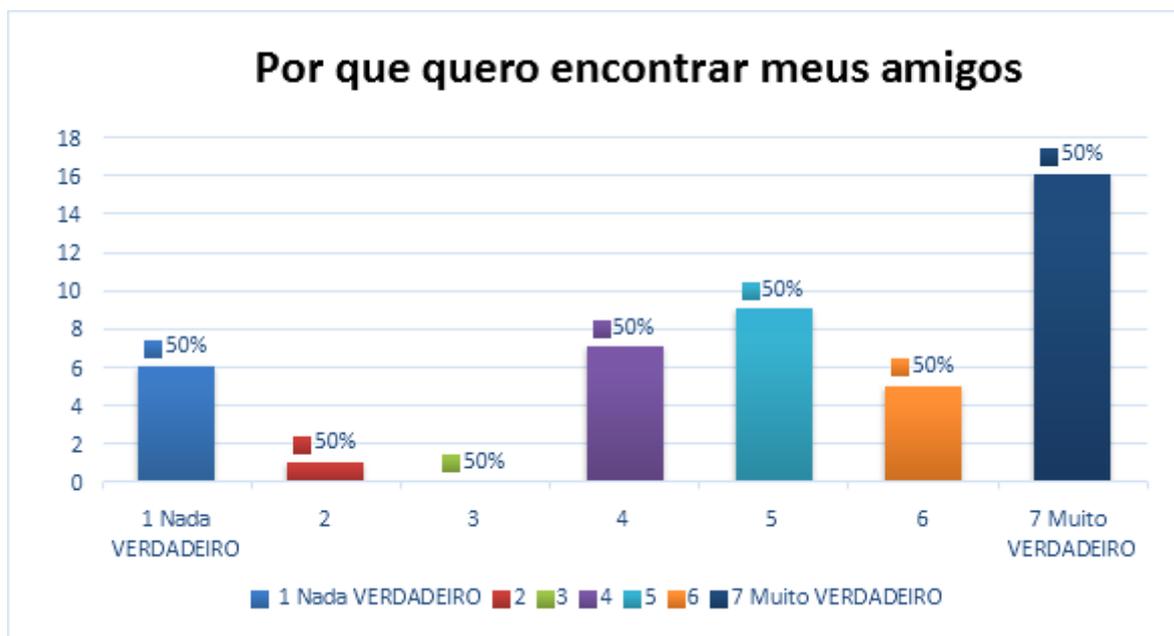
Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 30 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que gosto de passar o tempo com as pessoas, praticando esse esporte.



Fonte: Autoria própria (2023)

O gráfico 31 apresenta os dados percentuais referente a pergunta do questionário específico, no que se refere, por que quero encontrar meus amigos.



Fonte: Autoria própria (2023)

#### 4 DISCUSSÃO

Os resultados mais importantes do estudo indicaram que em relação ao questionário semiestruturado, 34% dos voluntários realizam o *beach tennis* 3 vezes por semana. Essa frequência semanal de treinamento, bem como a organização no que se refere a intensidade e duração estão de acordo com as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte para o desenvolvimento e manutenção da aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, força e *endurance* musculares em indivíduos adultos saudáveis<sup>23</sup>.

O Colégio Americano de Medicina do Esporte, recomenda a prescrição, de exercício cárdio de intensidade moderada, por  $\geq 30$  min/dia por  $\geq 5$  dias para um total de  $\geq 150$  min/semana. Ou exercício cardio de intensidade alta por  $\geq 20$  min/dia  $\geq 3$  dias para um total de  $\geq 75$  min/semana. E, finalmente, uma combinação de exercícios de intensidade moderada alta, (ACSM) atividade física moderada a vigorosa com uma duração entre 20 a 60 min<sup>24</sup>. Esses resultados são importantes principalmente na manutenção da saúde, uma vez que alguns estudos já demonstraram que 45 min de prática de *beach tennis*, os participantes apresentaram uma média de frequência

cardíaca reserva de 59–68%<sup>25</sup>. Outro ponto de destaque é 80% dos voluntários do estudo apontaram o *beach tennis* como sendo o seu esporte principal. Esses resultados endossam o potencial crescimento desse esporte relacionado ao aumento no número de praticantes, torneios e locais de jogos no Brasil<sup>26</sup>, principalmente, alavancado mais de 1 milhão praticantes no país, segundo dados da (CBT) mostrando-se também como uma importante ferramenta de investimento do ponto de vista mercadológico.

No que se diz respeito ao questionário “Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R)” das cinco dimensões avaliadas (i.e., aparência, competência, diversão, saúde e social, quatro dimensões (i.e., competência, diversão, saúde e social) parecem ser importantes sendo fortes motivos para a prática de atividade física, apresentando nas perguntas percentuais elevados na pontuação “7” da escala, ou seja, como sendo “muito verdadeiro para mim”. De acordo com os resultados encontrados, sendo a aparência um fator não tão determinantes para os praticantes. A saúde sendo um fator bem valorizado pelos participantes, com altos percentuais na escala. Este resultado tem relação com estudos anteriores, onde o fator principal para praticar atividade física foi a preocupação com a saúde<sup>27, 28, 29,30,31</sup>

De acordo com nossos resultados encontrados, no campo da competência, no geral, perguntas focadas em aprender novas habilidades, o gosto pelo desafio e por ser uma atividade física interessante atingiram elevados percentuais na pontuação “7”. Neste contexto, a aquisição de novas habilidades a partir do *beach tennis*, destaca o seu papel no desenvolvimento das habilidades motoras e coordenativas, especificamente, pelo manuseio da raquete, além dos deslocamento rápidos inerentes ao jogo<sup>11</sup>.

A questão social aparece em destaque quanto aos motivos que encorajam o indivíduo à adesão para a prática da atividade física. O estudo de Santos e Knijnik<sup>22</sup> identificou a socialização por meio do esporte manifestada por fazer novas amizades, expressar apoio, apresentar opiniões, desenvolver habilidades de comunicação. E ele vai de encontro ao que encontramos nos resultados da pesquisa, onde tivemos perguntas relacionadas ao âmbito social, com fortes índices de pontuação na escala, prevalecendo a nota “7”.

A diversão também aparece como um fator preponderante para a escolha do *beach tennis* como pratica de atividade física. Nesse campo, perguntas relacionadas

ao prazer, o gosto e a felicidade, no geral, apresentaram altos percentuais na pontuação “7” da escala indicando como sendo “muito verdadeiro para mim”. Isso vai de acordo com o que diz Balbinotti et al<sup>32</sup>, o prazer está relacionado à sensação de bem estar, de diversão e à satisfação que a prática regular de atividade física e/ou esporte proporciona

Estudos ressaltam que a falta de novidade em relação à rotina de exercícios pode ser um fator chave que contribui para a baixa participação em atividades físicas pela população em geral<sup>33</sup>. De fato, a variedade dos gestos, deslocamentos e rotinas presentes no *beach tennis* podem promover uma motivação intrínseca para perpetuar a participação neste tipo de atividade física ao longo da vida<sup>34</sup>. Dessa forma, a motivação intrínseca predirá a adesão à atividade física através do interesse (i.e., o desejo de desenvolver e expandir habilidades) e o prazer (i.e., o desejo de se divertir e perseguir o interesse)<sup>35</sup> fatores esses, relacionados ao campo diversão.

Como consequência, a diversão, foi um gatilho para o processo de engajamento desses indivíduos a comportamentos saudáveis<sup>36</sup>, onde realmente foi destacado o campo saúde em perguntas que envolviam, no geral, energia, vida saudável e bem estar. Esses parâmetros relacionados à saúde, também obtiveram altos percentuais com pontuação de “7” na escala, sendo, portanto, “muito verdadeiro para mim” nas respostas dos participantes.

No campo social, perguntas relacionadas à encontrar amigos e conhecer novas pessoas também obtiveram elevados percentuais com pontuação de “7” na escala, sendo, dessa forma, “muito verdadeiro para mim” nas respostas dos voluntários. Essa tendência não foi surpreendente, uma vez que outros estudos já demonstraram uma correlação positiva entre a motivação intrínseca provocada pela prática do *beach tennis* e as habilidades sociais, aqui entendida como a habilidade manifestada por fazer novas amizades<sup>37</sup>, expressar apoio, apresentar opiniões e desenvolver habilidades de comunicação<sup>22</sup>.

Em contrapartida, a aparência foi um campo que não indicou fortes motivos para a prática do *beach tennis*. No geral, perguntas relacionadas à perder ou manter peso, definir músculos e ter uma melhor aparência obtiveram percentuais mais elevados em pontuações na escala próximas a “2” indicando, como sendo, “nada verdadeiro para mim” para os participantes. Essas descobertas indicam que para os praticantes de *beach tennis* parece ser mais interessante explorar e desenvolver

dimensões relacionadas à competência, diversão, saúde e social em comparação com a aparência física.

Portanto, é possível notar que há uma infinidade de motivos que podem levar uma pessoa à prática de uma modalidade, caracterizando desde motivação externa até intrínseca. No público investigado prevaleceu a motivação intrínseca, que inclusive é a que está associada a maiores benefícios, como o desempenho, demonstrado no estudo de Borges *et al.*<sup>38</sup>, ou bem-estar psicológico geral<sup>20</sup>.

Assim, no geral quanto maior a desmotivação dos praticantes menor as habilidades sociais, e quanto maior a motivação intrínseca, maior as habilidades sociais. Esse resultado se assemelha ao exposto pelos autores Lopes e Nunomura<sup>39</sup> que identificaram que o principal vínculo das ginastas praticarem a modalidade é o prazer, deixando explícito que o prazer está diretamente ligado à motivação, revelando maior incidência de motivação intrínseca.

## 5 CONCLUSÃO

Compreender o que motiva as pessoas a praticar AF tem sido um dos maiores desafios dos profissionais envolvidos com esta área.

Através da aplicação do questionário específico de motivação, podemos observar e concluir que os praticantes de *Beach tennis* na cidade de Barbacena, tem como os principais fatores motivacionais da prática da modalidade; o fator saúde e bem estar, além de uma busca por uma melhor qualidade de vida. Estes fatores entram dentro dos fatores pessoais (intrínsecos), e foram extremamente bem votados e avaliados, como fatores predominantes da prática da modalidade.

Além da Saúde, outro fator de grande destaque, que se torna muito influente, na busca da prática dessa modalidade, são fatores relacionados a socialização, recreação e busca por amigos.

Em contra mão, destes fatores que motivam os praticantes, um fator que não se torna como tão importante para os praticante de *Beach tennis*, é a busca por uma melhor aparência, fatores relacionadas a aparência, vaidade e fisionomia, não foram considerados tão influentes para a prática do esporte.

Essas descobertas indicam que para os praticantes de *beach tennis* parece ser mais interessante explorar e desenvolver dimensões relacionadas à competência, diversão, saúde e social em comparação com a aparência física.

Sendo assim, os fatores motivacionais dos praticantes de Beach tennis trás grandes índices e forte influência de 4 dimensões, do questionário específico aplicado, sendo elas; saúde, competência, diversão e social. Assim a dimensão de aparência, veio trazendo baixos números e pouca influência na motivação dos atletas

Os resultados aqui obtidos não são generalizáveis para além da amostra considerada, pois, lembrando, tal como apontado no método, tratou-se de uma amostra de 44 participantes. Assim, novos estudos poderiam ser úteis a fim de verificar a adequação dos resultados aqui observados. Apesar das limitações, acredita-se estar contribuindo para o acréscimo de dados empíricos à literatura, sobre motivação à prática de atividades físicas.

Assim, concluímos que o objetivo da pesquisa foi concluído com sucesso.

## REFERÊNCIAS

1. Pate, R. R. et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273 (5): 402-7, 1995.
2. Paffenbarger RS Jr, Lee IM. Physical activity and fitness for health and longevity. *Res Q Exerc Sport*. 1996 Sep;67(3 Suppl):S11-28. doi: 10.1080/02701367.1996.10608850. PMID: 8902905.
3. Blair, S. N.; Lamonte, M. J.; Nichaman, M. Z. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough?. *The American journal of clinical nutrition*, 79(5), 913S-920S. 2004.
4. Miles L. Physical activity and health. *Nutrition Bulletin* [Internet]. 2007;32(4):314–63. Available from: [https://www.nutrition.org.uk/attachments/101\\_Physical%20activity%20and%20health.pdf](https://www.nutrition.org.uk/attachments/101_Physical%20activity%20and%20health.pdf)
5. Oliveira Carpes, L.; Domingues, L. B.; Fuchs, S. C.; Ferrari, R. Rate of Responders for Post-Exercise Hypotension after Beach Tennis, Aerobic, Resistance and Combined Exercise Sessions in Adults with Hypertension. *Sports*, 11(3), 58, 2023.

6. Pescatello, L. S.; Franklin, B. A.; Fagard, R.; Farquhar, W. B.; Kelley, G. A.; Ray, C. A. Exercise and hypertension. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 533-553, 2004.
7. Frediani, J. K.; Krstrup, P.; Lobelo, F. Cardiometabolic adaptations and benefits of recreational group sports. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(6), 707-708, 2020.
8. Carpes, L.; Jacobsen, A.; Domingues, L.; Jung, N.; Ferrari, R. Recreational beach tennis reduces 24-h blood pressure in adults with hypertension: a randomized crossover trial. *European Journal of Applied Physiology*, 121, 1327-1336, 2021.
9. SANTINI, J.; MINGOZZI, A. Beach tennis: um esporte em ascensão. Porto Alegre: Gênese, 2017.
10. Quarantini, M. Il manuale del BEACH TENNIS. Bologna: Stampa, 2010.
11. Mucchi, E. On the sweet spot estimation in beach tennis rackets. *Measurement*, 46(4), 1399-1410, 2013.
12. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TENIS, História do Beach Tennis. Disponível em: <http://cbttenis.com.br/beachtenis.php?cod=5> Acesso em: 24 de out. 2022
13. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TENIS, História do Beach Tennis. Disponível em: <http://cbttenis.com.br/beachtenis.php?cod=5> Acesso em: 24 de out. 2022
14. Disponível: <http://cvt-tenis.com.br/>. Acesso maio de 2023.
15. CEVADA, Thais et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832012000300003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832012000300003). Acesso em: 28 maio 2023.
16. Dinis, P.B.; J.A.C. Martins, E.B. Pires, R. Salvado. 1998. A numerical model of passive and active behavior of skeletal muscles. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S004578259700162X>.
17. Samulski, D.M. *Psicologia do esporte: teoria e prática*. 2.ed. Belo Horizonte: Imprensa Universitária-UFMG, 1995.
18. SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. *Teorias da Personalidade*. São Paulo: Cengage Learning, 2002

19. MAGILL, R. A. *Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações*. 5 th ed. São Paulo: Edgard Bluncher, 2000.
20. Deci, E. L.; Ryan, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985.
21. Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2009). Avaliação de habilidades sociais: Bases conceituais, instrumentos e procedimentos. Em A. Del Prette & Z. A. P. Del Prette (Orgs.), *Psicologia das habilidades sociais: Diversidade teórica e suas implicações* (pp. 187-229). Petrópolis, RJ: Vozes.
22. Santos, S. C.; Knijnik, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1), 2006.
23. Haskell, W. L.; Lee, I. M.; Pate, R. R.; Powell, K. E.; Blair, S. N.; Franklin, B. A.; Bauman, A. *Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Circulation*, 116(9), 1081, 2007.
24. Blair et al., 2004 S.N. Blair, M.J. LaMonte, M.Z. Nichaman The evolution of physical activity recommendations: how much is enough.
25. Ferrari, R.; De Oliveira Carpes, L.; Domingues, L. B.; Jacobsen, A.; Frank, P.. Jung, N.; Bah Study Group. Effect of recreational beach tennis on ambulatory blood pressure and physical fitness in hypertensive individuals (BAH study): rationale and study protocol. *BMC Public Health*, 21, 1-9, 2021.
26. Guiducci, A.; Danailof, K.; Aroni, A. L. Beach Tennis: a opinião de professores e atletas sobre a modalidade. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 18(1), 25-32, 2019.
27. Hellín, P., Moreno, J. A. & Rodriguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(2), 101-116.
28. Howley, E. T. & Don Franks, B. (2000). *Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
29. Kilpatrick, M. Hebert, E. & Bartholomew, J.(2005). College estudantes' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation exercise. *Journal of American College Health*, 54,84-94.
30. Moreno, J. A., Cervelló, E. & González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.

31. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
32. Balbinotti MAA. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-132). Laboratório de Psicologia do Esporte. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2015.
33. Dalle Grave, R.; Calugi, S.; Centis, E.; El Ghoch, M.; Marchesini, G. Cognitive-behavioral strategies to increase the adherence to exercise in the management of obesity. *Journal of obesity*, 2011.
34. Mostafavifar, A. M.; Best, T. M.; Myer, G. D. Early sport specialisation, does it lead to long-term problems?. *British journal of sports medicine*, 47(17), 1060-1061, 2013.
35. Gardner, B.; Lally, P. Does intrinsic motivation strengthen physical activity habit? Modeling relationships between self-determination, past behaviour, and habit strength. *Journal of behavioral medicine*, 36, 488-497, 2013.
36. Boles, D. Z.; Desousa, M.; Turnwald, B. P.; Horii, R. I.; Duarte, T.; Zahrt, O. H.; Crum, A. J. Can exercising and eating healthy be fun and indulgent instead of boring and depriving? Targeting mindsets about the process of engaging in healthy behaviors. *Frontiers in psychology*, 12, 745950, 2021.
37. Garcia Barros, N.; Mendes De Lima, A.; Fiorese, L. Motivação E Habilidades Sociais No Contexto Do Beach Tennis. *Revista CESUMAR (Ciencias Humanas e Sociais Aplicadas)*, 26(1), 2021.
38. BORGES, P. H.; OLIVEIRA SILVA, D.; CIQUEIRA, E. F. L.; RINALDI, I. P. B.; RINALDI, W.; VIEIRA, L. F. 2015. Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Cinergis*, v.
39. Lopes, P., & Nunomura, M. (2007). Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 21(3), 177-187. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092007000300002>

**Anexo I**  
**Escala de motivos para a Prática de Atividade física**

### Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R) Albuquerque et al. (2017)

Esta é uma lista de motivos pelos quais VOCÊ pratica atividade física, esporte e exercício. Por favor, leia cuidadosamente cada uma dessas afirmações e logo em seguida, utilizando a escala correspondente, indique como geralmente você se sente quando pratica sua atividade física, esporte e exercício. Para isso, responda cada questão (usando a escala dada), baseado no grau em que a resposta é verdadeira para você. No final, por favor, confirme se respondeu a todas as questões.

1 = Nada verdadeiro pra mim	7 = Muito verdadeiro pra mim					
1	2	3	4	5	6	7

Marque com um "X" a alternativa correspondente

	1	2	3	4	5	6	7
01. Por que é prazeroso.							
02. Por que gosto de praticar atividades fisicamente desafiadoras							
03. Por que quero aprender novas habilidades							
04. Por que quero perder ou manter o peso e ter uma melhor aparência.							
05. Por que quero encontrar meus amigos.							
06. Por que gosto de praticar essa atividade.							
07. Por que gosto do desafio.							
08. Por que quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência.							
09. Por que fico feliz.							
10. Por que quero ter mais energia.							
11. Por que gosto de atividades fisicamente desafiadoras.							
12. Por que gosto da companhia de outras pessoas interessadas nessa atividade.							
13. Por que quero melhorar minha condição cardiovascular.							
14. Por que quero melhorar a minha aparência.							
15. Por que acho que é interessante.							
16. Por que quero manter minha força física para levar uma vida saudável.							
17. Por que quero que os outros me achem atraente.							
18. Por que quero conhecer novas pessoas.							
19. Por que gosto dessa atividade.							
20. Por que quero manter minha saúde física e bem-estar.							
21. Por que quero melhorar a forma de meu corpo.							
22. Por que acho essa atividade estimulante.							
23. Por que me acho fisicamente feio se não o fizer.							
24. Por que meus amigos querem que eu o pratique.							
25. Por que gosto do prazer de participar.							
26. Por que gosto de passar tempo com outras pessoas praticando essa atividade.							

#### Reescrevendo o Questionário Específico:

**1) Pratico a modalidade porque é prazerosa**

- 2) **Porque gosto de praticar atividades físicas desafiadoras**
- 3) **Por que quero aprender novas habilidades**
- 4) **Por que quero perder ou manter o peso e ter uma melhor aparência**
- 5) **Por que quero encontrar meus amigos**
- 6) **Por que gosto de praticar essa atividade**
- 7) **Por que gosto de desafio**
- 8) **Por que quero definir meus músculos e ter uma melhor aparência**
- 9) **Por que fico feliz**
- 10) **Por que quero ter mais energia**
- 11) **Por que gosto de atividades fisicamente desafiadoras**
- 12) **Por que gosto da companhia de outras pessoas interessadas nessa atividade**
- 13) **Por que quero melhorar minha condição cardiovascular**
- 14) **Por que quero melhorar minha aparência**
- 15) **Por que acho que é interessante**
- 16) **Por que quero manter minha força física para levar uma vida saudável**
- 17) **Por que quero que outros me acham atraente**
- 18) **Por que quero conhecer novas pessoas**
- 19) **Por que gosto dessa atividade**
- 20) **Por que quero manter minha saúde e bem estar**
- 21) **Por que quero manter a forma do meu corpo**
- 22) **Por que acho essa atividade estimulante**
- 23) **Por que me acho fisicamente feio se eu não fizer**
- 24) **Por que meus amigos querem que eu pratique**
- 25) **Por que eu gosto do prazer de participar**
- 26) **Por que gosto de passar tempo com outras pessoas praticando essa atividade**