

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**ADRISSOM CUSTÓDIO PERIS
DILSON SAULO DOS SANTOS**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO
FÍSICA DE BOMBEIROS MILITARES DO ESPÍRITO SANTO**

**VITÓRIA
2015**

**ADRISSOM CUSTÓDIO PERIS
DILSON SAULO DOS SANTOS**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO
FÍSICA DE BOMBEIROS MILITARES DO ESPÍRITO SANTO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso de Graduação em Educação Física
Bacharelado da Universidade Federal do Espírito
Santo.

Orientador: Professor Anselmo José Perez

**VITÓRIA
2015**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO
FÍSICA DE BOMBEIROS MILITARES DO ESPÍRITO SANTO

Adrissom Custódio Peris

Dilson Saulo dos Santos

Composição da Banca de Avaliação:

Prof. Dr. Anselmo José Perez (orientador)

Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini

Prof. Saulo Cabral Vinand

Novembro de 2015

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, que nos abençoou e nos guiou para a realização do presente estudo.

Ao nosso orientador, Prof. Dr. Anselmo José Perez, pelo empenho e paciência para a construção desse trabalho.

Ao 2º Tenente Bombeiro Saulo Cabral Vinand, que se dispôs a apoiar e contribuir para a realização do TCC.

Aos bombeiros militares que contribuíram voluntariamente ao responderem o questionário.

“Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece.”

Filipenses 4:13

RESUMO

Trata-se de estudo que tem como tema os fatores motivacionais para a realização do Teste de Aptidão Física (TAF) no Corpo de Bombeiros Militar do Espírito Santo (CBMES). Todos os anos, nos meses de abril e outubro, é realizado o TAF no CBMES que consiste em avaliar o condicionamento físico dos bombeiros militares para o bom desempenho de suas funções. Para isso, a Corporação incentiva todos os militares a praticarem exercícios físicos regularmente. Assim sendo, o presente trabalho tem como objetivo identificar os fatores motivacionais que levam o bombeiro militar a buscar o máximo desempenho no TAF. Participaram 111 bombeiros militares da Grande Vitória, com idade entre 22 e 52 anos, nos quais responderam um questionário modificado a partir do proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”. Para a apresentação dos dados os participantes foram divididos em Gtotal: 22 a 52 anos; G1: 22 a 30 anos; G2: 31 a 40 anos; e G3: 41 a 52 anos. Os dados encontrados foram descritos e também apresentados por meio de gráficos em percentuais. Sugere-se que o fator motivacional que leva o bombeiro militar a buscar o máximo desempenho no Teste de Aptidão Física do Corpo de Bombeiros Militar do Espírito Santo (CBMES) é “Melhoria na Saúde/Qualidade de Vida”.

Palavras-chave: Motivação, Teste de Aptidão Física, Fatores Motivacionais.

ABSTRACT

It is a study whose theme is the motivational factors for the realization of the Physical Fitness Test (TAF) in the Military Firefighters Corps of the Holy Spirit (CBMES). Every year in the months of April and October, is held the TAF in CBMES which is to assess the fitness of firefighters to the performance of its functions. For this, the Corporation encourages all soldiers to practice physical exercises regularly. Therefore, this study aims to identify the motivational factors that lead military firefighter to seek maximum performance at TAF. Participated in 111 military firefighters of Greater Victoria, aged between 22 and 52, in which a questionnaire modified from proposed by Meneguzzi and Voser (2011) called "Motivation Questionnaire for Physical Activity Practice systematized." For data presentation participants were divided into Gtotal: 22-52 years; G1: 22-30 years; G2: 31-40 years; and G3: 41-52 years. Data were also described and presented through charts in percentages. It is suggested that the motivational factor leading military firefighter to seek maximum performance in the Aptitude Test Military Fire Department of Physics of the Holy Spirit (CBMES) is "Improvement in Health / Quality of Life".

Keywords: Motivation, Physical Fitness Test, Motivational Factors

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVO	11
3 METODOLOGIA	12
4 RESULTADO	13
4.1 CONDICIONAMENTO FÍSICO/MELHORA DA PERFORMANCE	13
4.2 VIGOR FÍSICO PARA O DESEMPENHO DAS ATRIBUIÇÕES BOMBEIRO MILITAR	14
4.3 DISPENSA DE SERVIÇO COMO RECOMPENSA	15
4.4 AUTO ESTIMA	16
4.5 MELHORIA NA SAÚDE/QUALIDADE DE VIDA	17
4.6 ESTÉTICA	18
4.7 OUTROS	19
4.8 EXTREMAMENTE IMPORTANTE	20
5 DISCUSSÃO	21
6 CONCLUSÃO	24
REFERÊNCIAS	25

INTRODUÇÃO

Todos os anos é realizado regularmente o Teste de Aptidão Física (TAF) no Corpo de Bombeiros Militar do Espírito Santo (CBMES). O TAF é regulamentado pela Portaria 126-R, datado de 24 de outubro de 2007, que institui a Norma para Regulamentação de Treinamento Físico Militar e Teste de Aptidão Física no Âmbito do CBMES.

Segundo a referida Norma (2007), o teste é aplicado nos meses de abril e outubro e consiste em avaliar o condicionamento físico dos bombeiros militares para o bom desempenho de suas funções previstas nas Constituições. Serviço este que muitas vezes exige do bombeiro o uso e manuseio de equipamentos que podem pesar até 26 kg.

Dessa forma, o CBMES estimula todos os bombeiros-militares que pratiquem exercícios físicos regularmente. Para isso, o CBMES oferece a disposição de todos os bombeiros a Seção de Educação Física para que possam ter uma prescrição de exercícios físicos com a finalidade de manter e/ou elevar o condicionamento físico e fisiológico exigidos aos militares integrantes do CBMES (NORMA PARA REGULAMENTAÇÃO DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E TESTE DE APTIDÃO FÍSICA NO ÂMBITO DO CBMES, 2007).

Buscando uma maneira de incentivar a prática de exercícios físicos, a Instituição Bombeiro Militar elabora um elogio individual administrativo ao militar que obtiver nota máxima nos dois TAF's regulares do mesmo ano (abril e outubro do ano vigente), e o recompensa com dispensa de 03 (três) dias consecutivos de serviço. O referido elogio é publicado em janeiro do ano subsequente no Boletim do Comando Geral (BCG), documento este utilizado na Corporação para tornar público todas as ações referentes ao CBMES (NORMA PARA REGULAMENTAÇÃO DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR E TESTE DE APTIDÃO FÍSICA NO ÂMBITO DO CBMES, 2007).

A Corporação também incentiva a prática de exercícios físicos como forma de aspiração da qualidade de vida e bem estar, visto que sua prática, como mostrado em diversos estudos, suscita uma série de benefícios ao organismo. Em sua Norma (2007), a Seção de Educação Física do CBMES lista uma série de reações positivas baseados em literatura específica, que são provocados no organismo com a prática de exercícios físicos.

Isto posto, o CBMES está sempre buscando motivar seus militares. Motivação é definida como “a insistência em caminhar em direção a um objetivo” (SINGER, 1977, p. 47). Nossa motivação pode ser influenciada por diversas ocasiões como a busca por uma

recompensa, uma realização pessoal, ou até mesmo um elogio impresso. (SINGER, 1977). Tais ocasiões podem ser caracterizadas com base em aspectos voltados para as motivações extrínseca e intrínseca. (WEINBERG; GOULD, 2001).

Segundo Samulski (1992), a motivação intrínseca está relacionada à conquista de elementos internos do sujeito, não dependendo de determinantes externos. Por sua vez, a motivação extrínseca está associada à conquista de elementos externos que envolvem, por exemplo, um ganho de uma recompensa (SAMULSKI, 1992).

A despeito de tudo que foi descrito acima, observa-se que não existem estudos que analisem nas corporações bombeiros militares os níveis de motivação para a busca da máxima performance nos testes de exercícios físicos. Entendemos que isso é importante ser identificado, pois se diz que o bombeiro militar deve possuir um bom desempenho físico devido a suas atividades fins, porém, não se busca conhecer quais as suas motivações para a prática de exercícios físicos.

Por conseguinte, considerando o TAF que é aplicado no CBMES no qual o militar é avaliado segundo a sua performance, formulamos a seguinte questão: Quais os fatores motivacionais que levam os bombeiros militares do Espírito Santo a alcançarem o desempenho máximo no referido TAF? Essa questão possibilita ao CBMES conhecer as motivações dos servidores militares, e conseqüentemente, criar estratégias visando incentivar a constante prática de exercícios físicos.

2 OBJETIVO

O presente trabalho teve como objetivo identificar os fatores motivacionais que levam o bombeiro militar a buscar o máximo desempenho no Teste de Aptidão Física do Corpo de Bombeiros Militar do Espírito Santo (CBMES).

3 METODOLOGIA

Participaram do estudo 111 bombeiros militares, com idade variando entre 22 e 52 anos, sendo 104 homens e 07 mulheres. Os participantes eram lotados nos batalhões da Grande Vitória, compreendendo os municípios de Vitória, Serra e Vila Velha.

Foi elaborado um questionário modificado a partir do proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”; os itens escolhidos foram os seguintes: (1) Condicionamento Físico/Melhora da Performance; (2) Vigor Físico para o desempenho das atribuições bombeiro militar; (3) Dispensa de serviço como recompensa; (4) Autoestima; (5) Melhoria na Saúde/Qualidade de Vida; (6) Estética. Existe também no questionário mais uma opção denominado “Outros”, na qual o militar pode escolher outro fator motivacional. Para cada um dos tópicos listados, foi atribuído um grau de importância de acordo com a qualificação descrita na tabela para cada número, de 1 a 5.

Para a apresentação dos dados encontrados, dividimos os participantes em 04 grupos de acordo com a faixa etária. Grupo com todos os respondentes = Gtotal 22 a 52 anos; grupos divididos por faixas etárias, sendo G1: 22 a 30 anos, totalizando 45 participantes; G2: 31 a 40 anos, totalizando 28 participantes; e G3: 41 a 52 anos, totalizando 38 participantes. Os dados encontrados foram descritos e também apresentados por meio de gráficos em percentuais.

4 RESULTADOS

De acordo com a frequência semanal para a prática de exercícios físicos, observamos que a maioria dos militares respondeu 03 vezes por semana.

Ao responderem essa questão, ressaltamos que os mesmos não marcaram apenas uma opção. Alguns militares responderam 02 opções, por exemplo, "02 a 03 vezes", ou "03 a 04 vezes".

4.1 CONDICINAMENTO FÍSICO/MELHORA DA PERFORMANCE

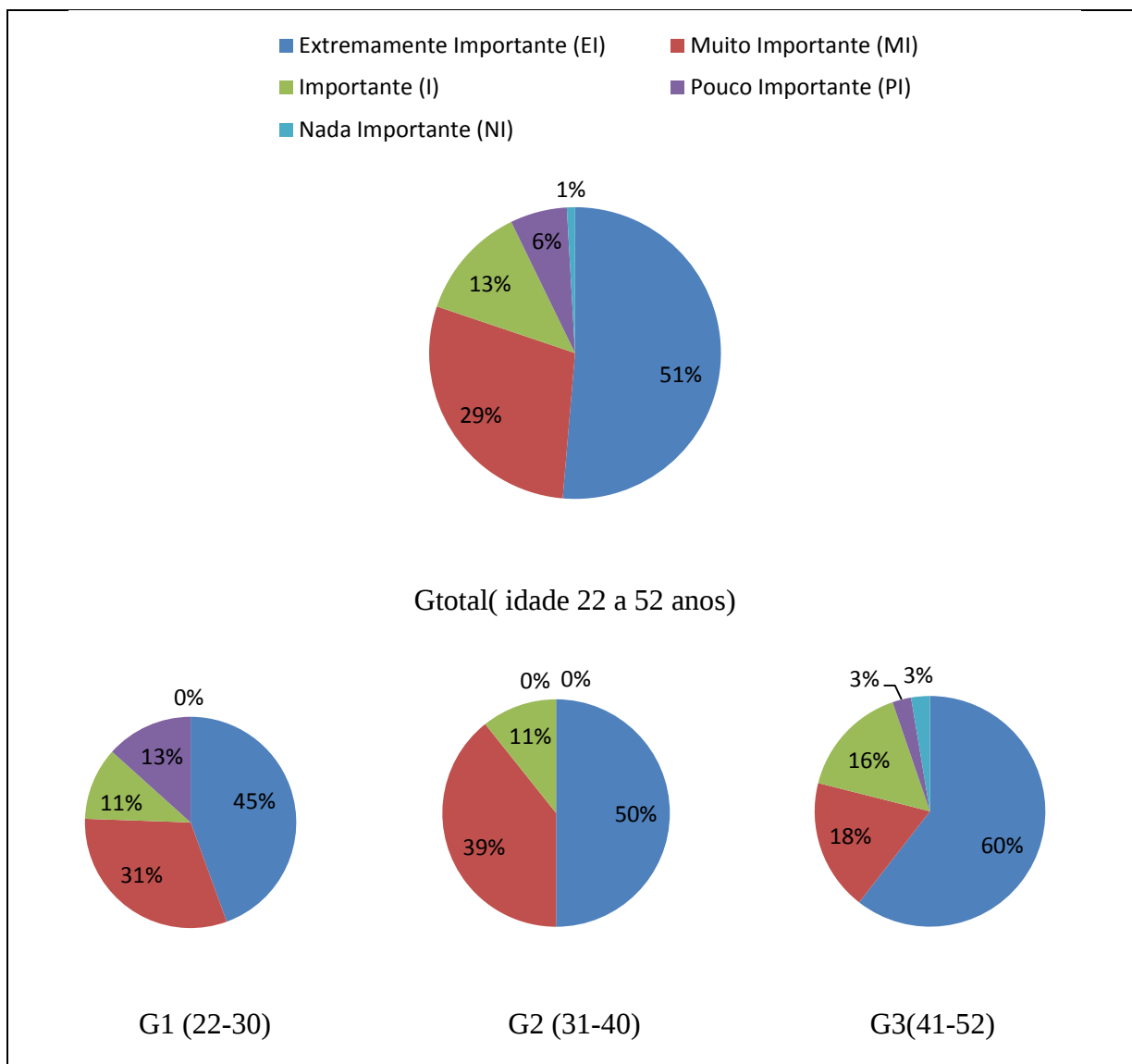


Figura 01: Resposta de bombeiros militares do ES à questão "Condicionamento Físico/Melhora da Performance" – Gtotal (idade 22 a 52 anos); G1 (21-30) ; G2 (31-40); G3 (41-52).

O condicionamento físico, segundo Guiselini (2006 apud MALINSKI e VOSER, 2012) está associado à palavra aptidão física, que por sua vez está relacionada a determinadas condições que possibilitem um bom desempenho motor quando sujeito a circunstâncias que envolvam esforços físicos. Em todos os grupos, o grau de importância mais assinalado foi “extremamente importante”. O G1 não teve nenhum “nada importante” assinalado. No G2, tanto o “pouco importante”, quanto o “nada importante” não foram assinalados (Figura 01).

Observa-se também na figura 01, que o percentual apresentado no Gtotal referente ao grau de importância “pouco importante”, foi consideravelmente influenciado pelo G1, que teve porcentagem de 13%.

4.2 VIGOR FÍSICO PARA O DESEMPENHO DAS ATRIBUIÇÕES BOMBEIRO MILITAR

Ao CBMES cabe realizar diversas atribuições que estão previstas nas Constituições Federal e Estadual. O texto na Constituição Federal está descrito da seguinte forma. “...aos Corpos de Bombeiros Militares, além das atribuições definidas em lei, incube a execução de atividades de Defesa Civil” (CONSTITUIÇÃO FEDERAL, 1988).

Vejamos, na Constituição Estadual.

[...] ao Corpo de Bombeiros Militar a coordenação e execução de ações de defesa civil, prevenção e combate a incêndios, perícias de incêndios e explosões em local de sinistros, busca e salvamento, elaboração de normas relativas à segurança das pessoas e de seus bens contra incêndios e pânico, e outras previstas em lei.

Para a realização de muitas dessas atividades, exige-se do bombeiro militar vigor físico para realiza-las. Por isso escolhemos também essa opção para incluirmos no questionário.

Nesse item, os grupos Gtotal, G1 e G2, tiveram o “extremamente importante” mais assinalado, enquanto no G3, a maioria dos militares (45%), marcou “muito importante”.

Nota-se na figura 02, que o percentual apresentado no G1 concernente ao “pouco importante”, refletiu no percentual do Gtotal.

Podemos enfatizar também nessa figura que o G3 teve uma porcentagem alta na questão “muito importante” se comparado com o G1 e o G2.

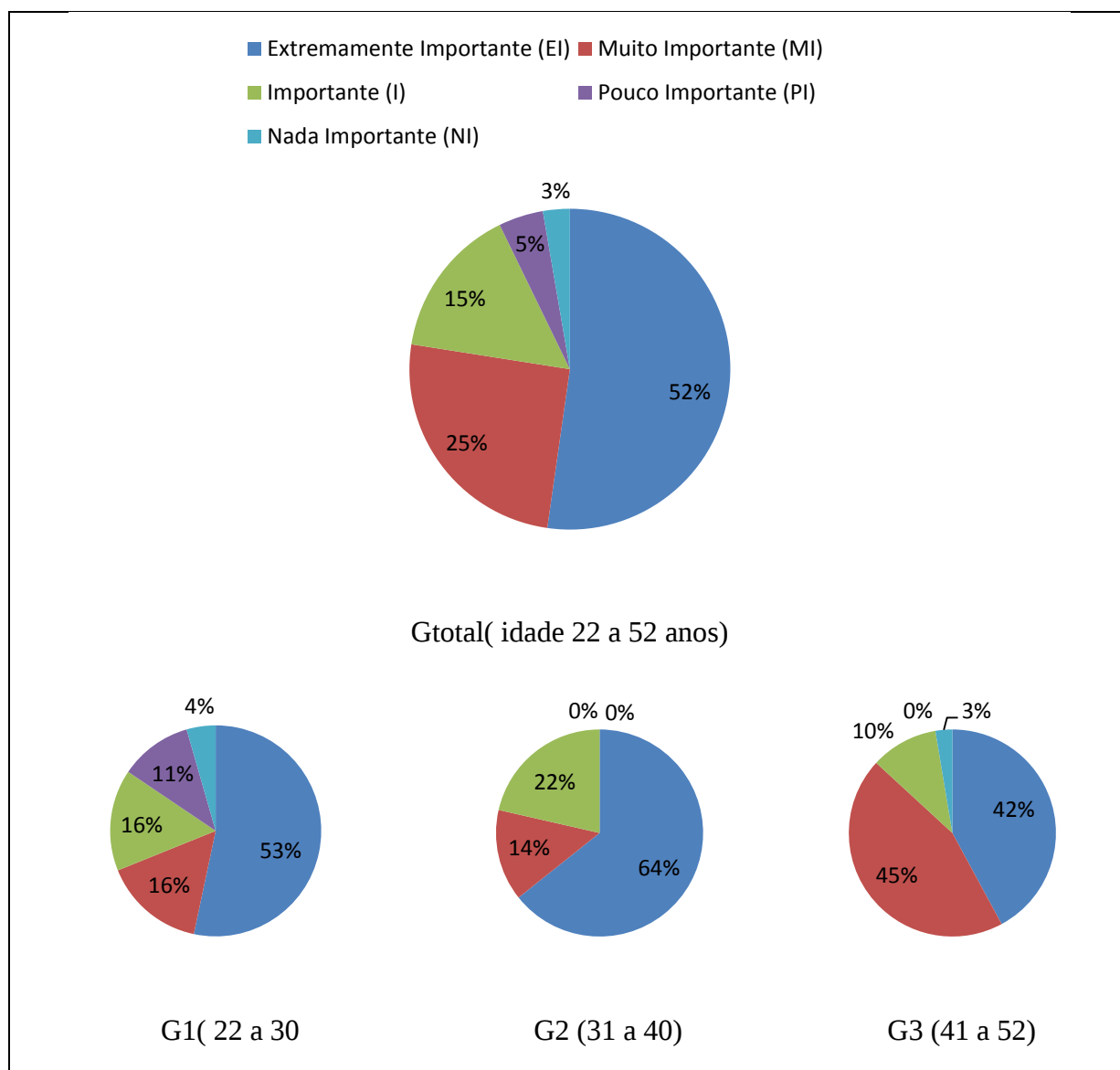


Figura 02: Resposta de bombeiros militares do ES à questão "Vigor Físico para o desempenho das atribuições bombeiro militar" – Gtotal (idade 22 a 52 anos); G1 (21-30); G2 (31-40); G3 (41-52).

4.3 DISPENSA DE SERVIÇO COMO RECOMPENSA

Neste item, todos os grupos marcaram mais o "extremamente importante". O grau de importância "nada importante", teve mais destaque se comparado com os itens anteriores. Nota-se também que todos os graus de importância foram marcados em todos os grupos (Figura 03).

O "muito importante" no G2 destoou se comparado ao G1 e G3.

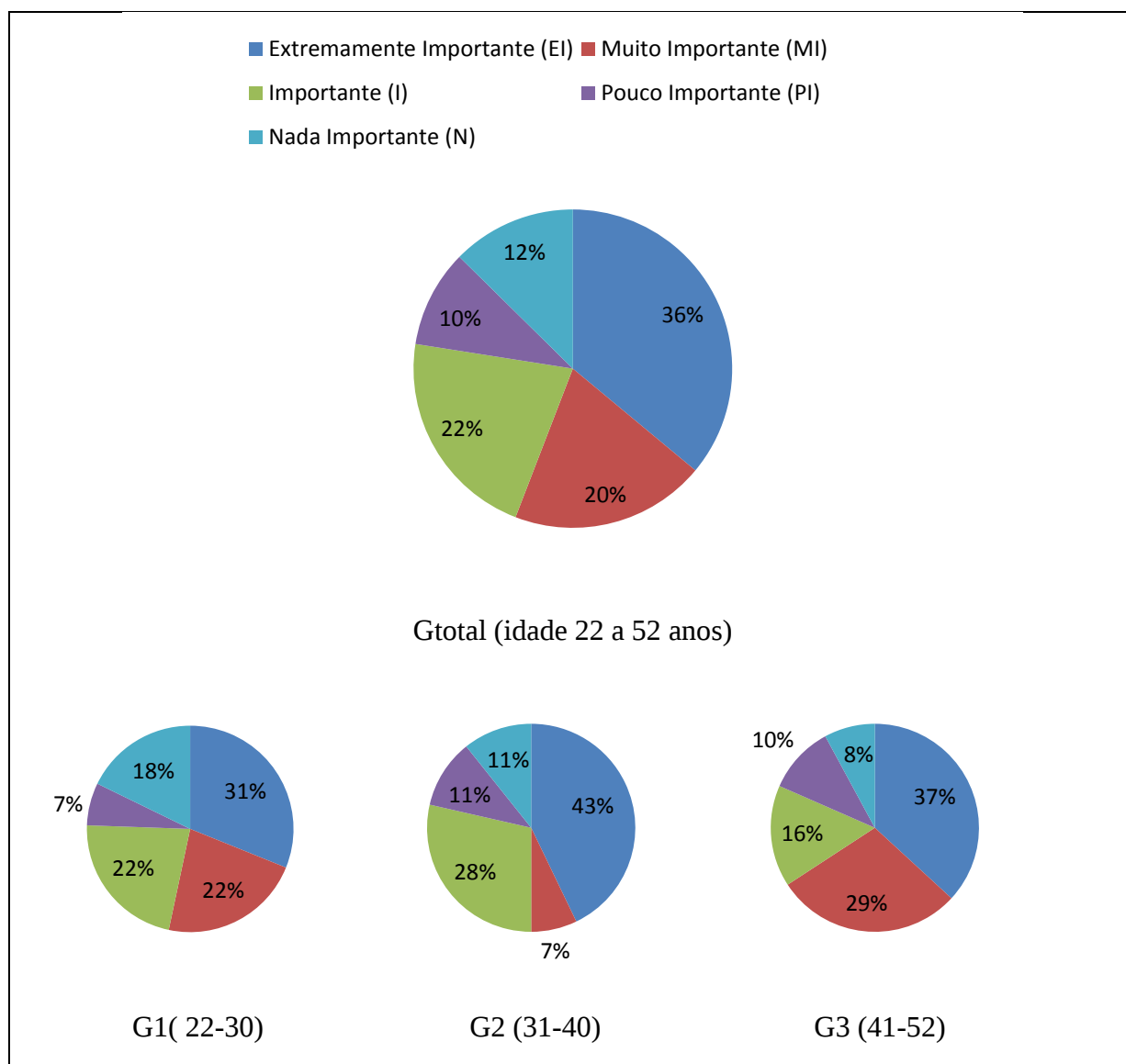


Figura 03: Resposta de bombeiros militares do ES à questão "Dispensa de serviço como recompensa" – Gtotal (idade 22 a 52 anos); G1 (21-30); G2 (31-40); G3 (41-52).

4.4 AUTOESTIMA

Podemos associar a autoestima com a realização pessoal já mencionado no início do presente trabalho quando tratávamos da questão da motivação. Neste item, o “extremamente importante” foi o mais marcado em todos os grupos, nos quais também não assinalaram nenhuma vez a opção “nada importante” (Figura 04).

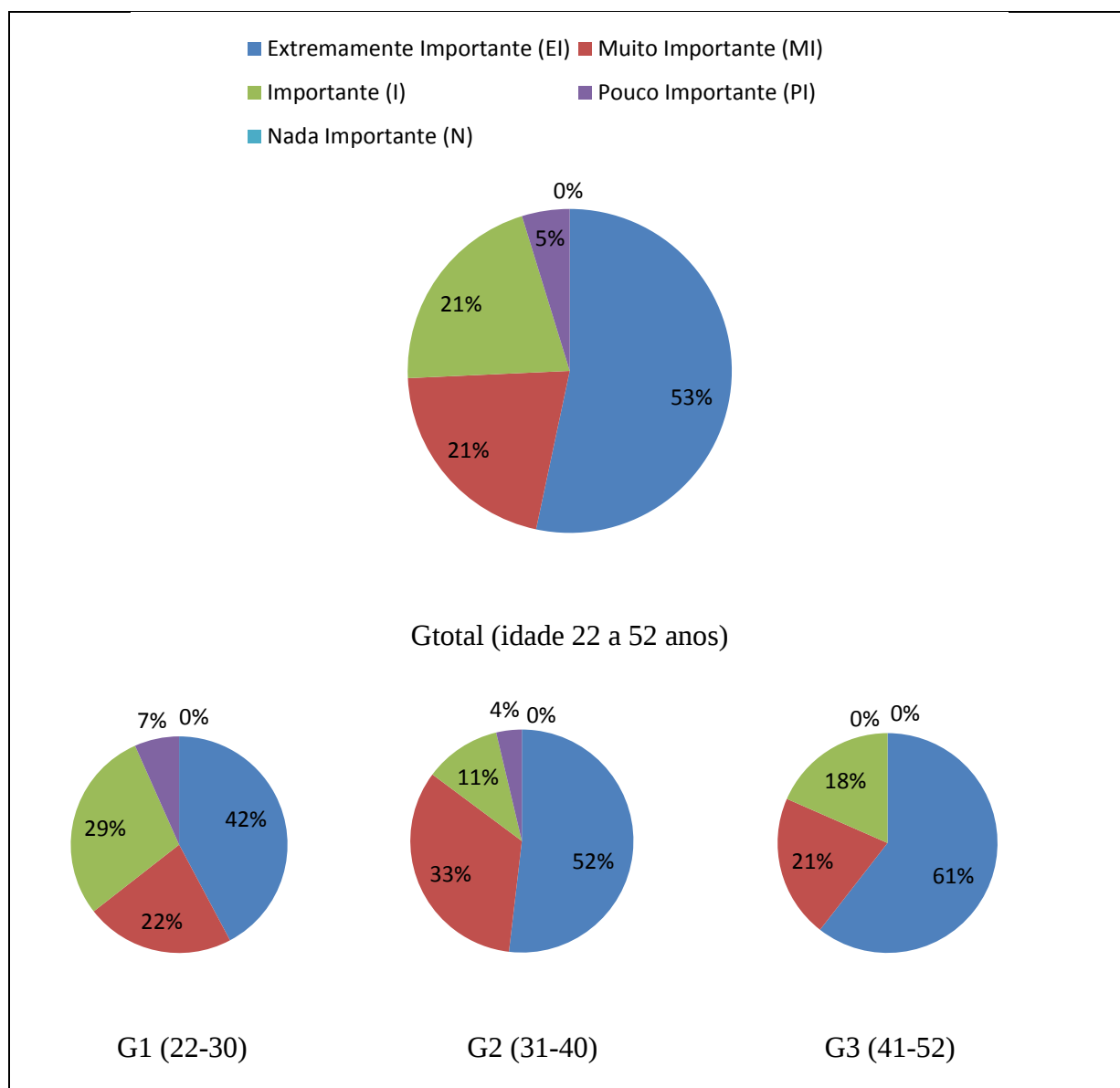


Figura 04: Resposta de bombeiros militares do ES à questão "Autoestima" – Gtotal (idade 22 a 52 anos); G1 (21-30); G2 (31-40); G3 (41-52).

4.5 MELHORIA NA SAÚDE/QUALIDADE DE VIDA

De acordo com Guiselini (2006 apud MALINSKI e VOSER, 2012), saúde e qualidade de vida estão relacionados sobretudo na organização dos hábitos do dia a dia, tendo o indivíduo, uma vida ativa e proveitosa. Neste item, o grau de importância "extremamente importante" teve o maior número de bombeiros militares que o assinalaram, sendo maioria também nos grupos divididos por faixas etárias. Nota-se que, percentualmente, há uma considerável diferença no "extremamente importante" se comparado aos outros graus de importância em todos os grupos. (Figura 05).

No G2, houve percentual menor referente grau de importância “muito importante”.

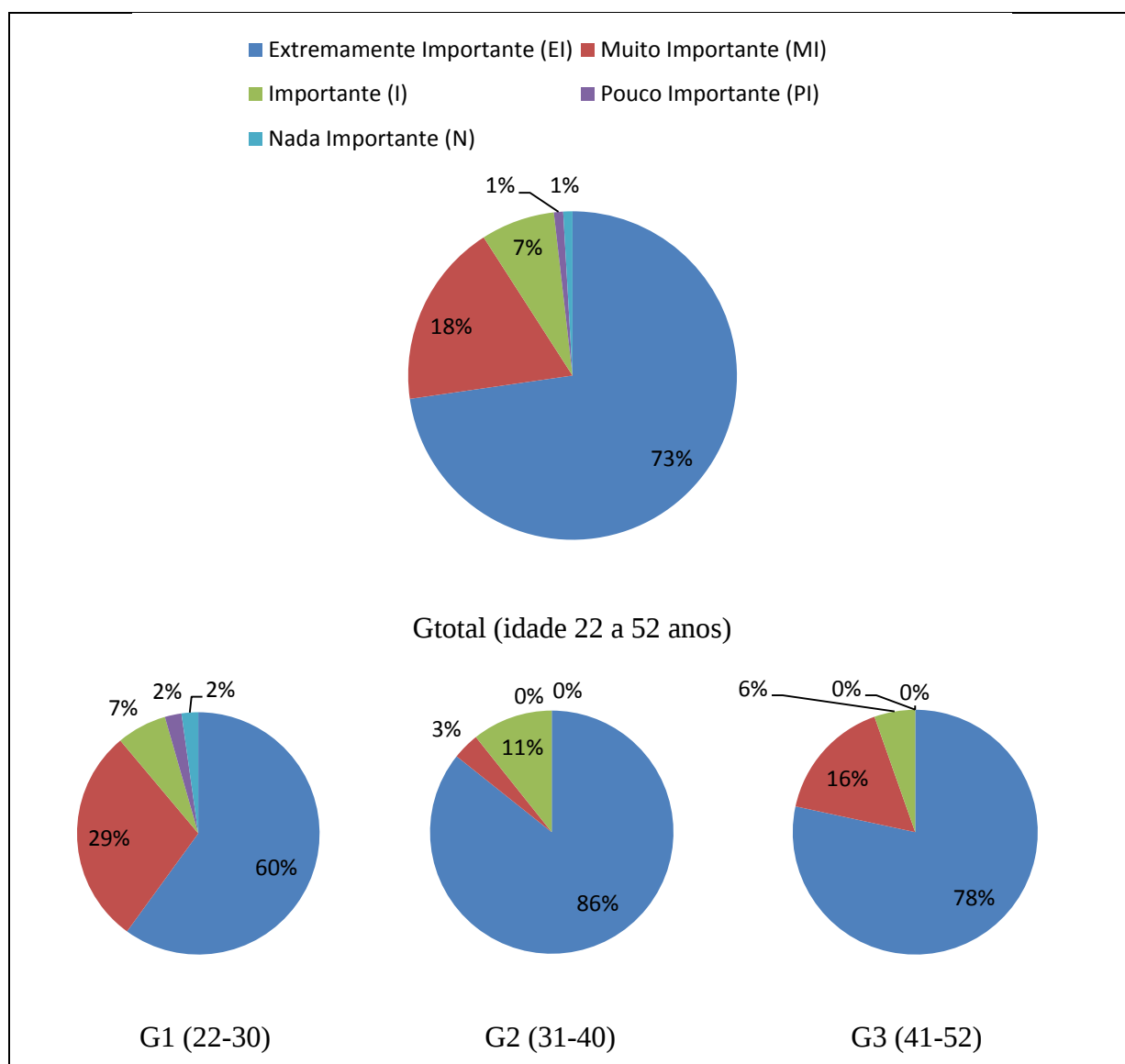


Figura 05: Resposta de bombeiros militares do ES à questão "Melhoria na Saúde/Qualidade de Vida" – Gtotal (idade 22 a 52 anos); G1 (21-30); G2 (31-40); G3 (41-52).

4.6 ESTÉTICA

Segundo Braga, Molina & Figueiredo (2010 apud MALINSKI e VOSER, 2012), tem se dado bastante importância à estética na sociedade contemporânea e, conseqüentemente, a estética corporal, como afirma Guiselini (2006 apud MALINSKI e VOSER, 2012), se tornou o principal alvo das pessoas nos anos 90. Neste item, ao contrário dos anteriores, a opção

“estética” foi o único que não teve o grau de importância "extremamente importante" mais assinalado nos respectivos grupos, pois o "importante", além de ser o mais marcado dentre os bombeiros militares da pesquisa em tela, também foi o mais assinalado no G1 (Figura 06).

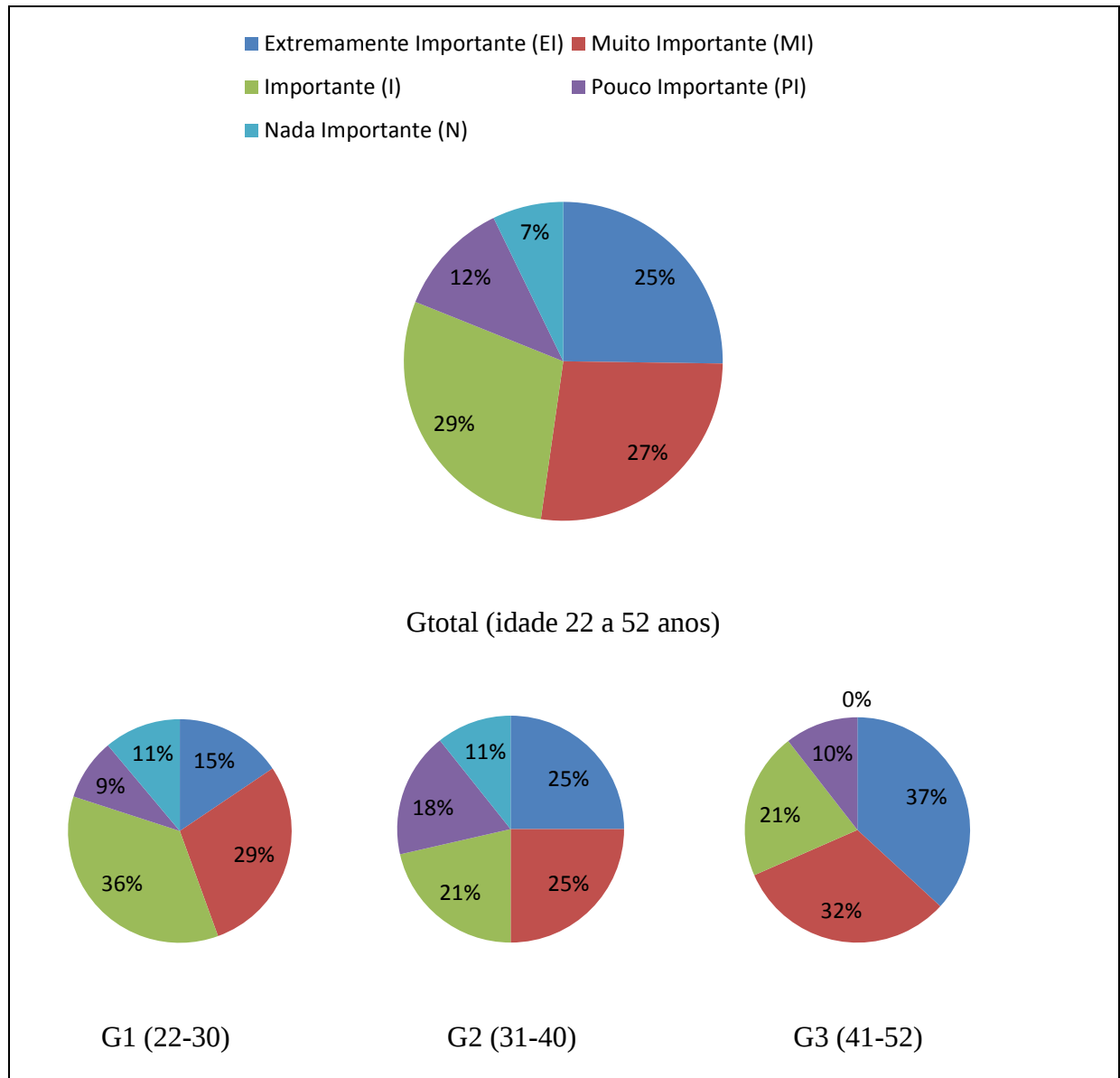


Figura 06: Resposta de bombeiros militares do ES à questão "Estética" – Gtotal (idade 22 a 52 anos); G1 (21-30); G2 (31-40); G3 (41-52).

4.7 OUTROS

Nesse tópico, outros fatores motivacionais foram descritos pelos militares. Vejamos alguns: Melhor performance em escaladas e trilhas referente ao lazer; não sofrer perseguição

da Corporação, isto é, não ter um mau desempenho para não ser perseguido; refletir uma boa imagem da corporação; bem estar mental/melhoria no estado psicológico; freqüentar academia da Corporação sob orientação; dentre outros.

Destacamos que muitas das opções assinaladas interpretamos como se fossem similares aos do questionário. Por exemplo: benefício da saúde do ser humano (Melhoria da Saúde/Qualidade de Vida); estar sempre em condições de atendimento às ocorrências diárias (Vigor físico para o desempenho das atribuições bombeiro militar).

4.8 EXTREMAMENTE IMPORTANTE

Considerando o objetivo do presente trabalho, entendemos ser de suma relevância comparar os resultados dos itens apresentados no questionário nos quais mostram o número de militares que assinalaram o grau de importância "extremamente importante". Observamos que o item “Melhoria na Saúde/Qualidade de Vida” é considerando “extremamente importante” pela maioria dos militares pesquisados, bem como divididos em faixa etária (Figura 07).

No Gtotal, notamos que o condicionamento físico, a autoestima e o vigor físico para o desempenho das atribuições bombeiro militar ficaram como segunda preferências entre os pesquisados, não tendo diferenças percentuais relevantes (Figura 07).

O vigor físico ficou em segundo nos G1 e no G3, sendo diferente no G2, no qual o condicionamento físico e autoestima tiveram a segunda opção.

O item estética foi o menos escolhido entre os participantes do trabalho (Figura 07).

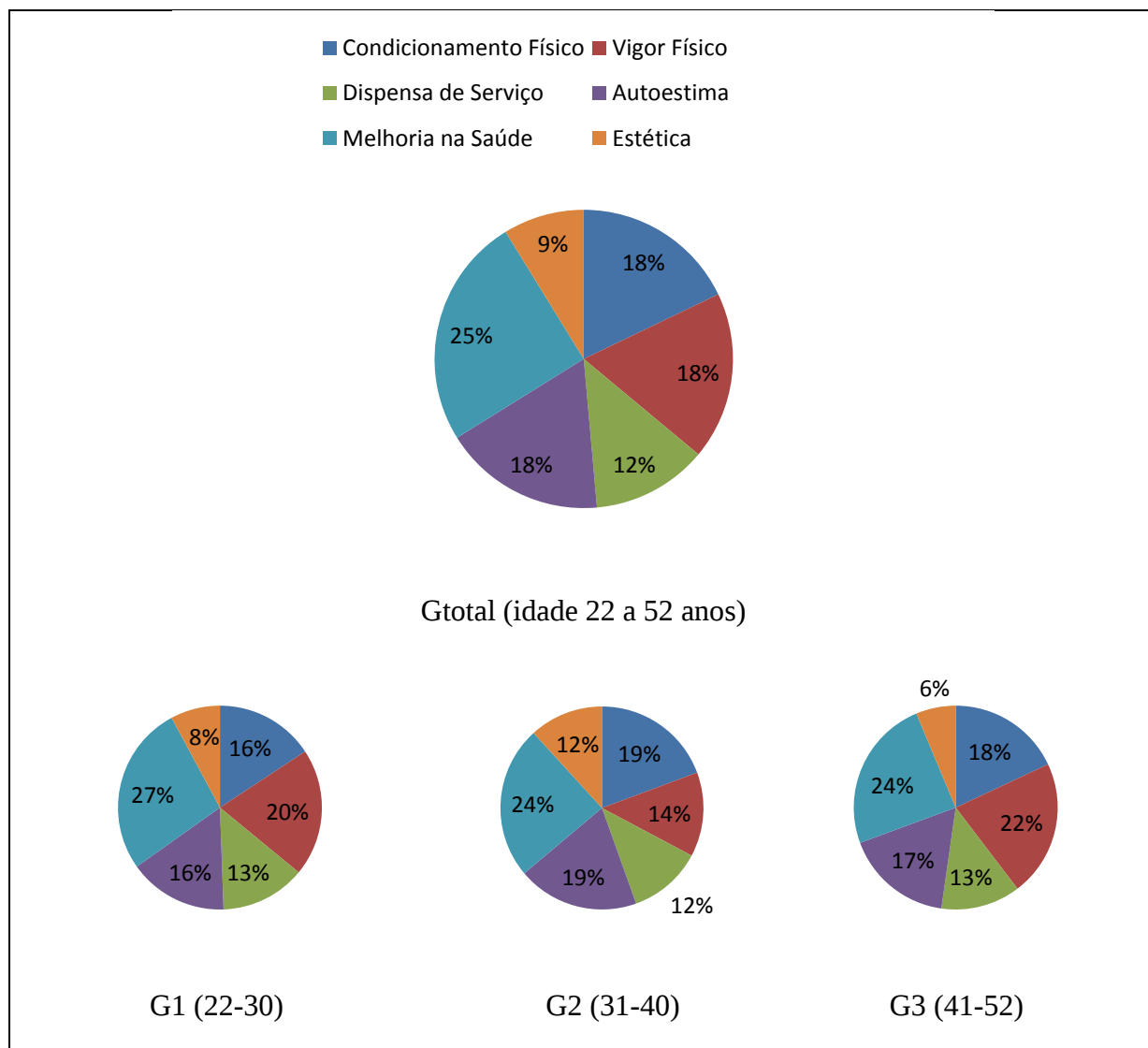


Figura 07: Resposta de bombeiros militares do ES referente aos itens do questionário tendo como base o grau de importância “extremamente importante” – Gtotal (idade 22 a 52 anos); G1 (21-30); G2 (31-40); G3 (41-52).

5 DISCUSSÃO

Como já mencionado anteriormente, existe uma falta de estudos que tratam do presente tema nas instituições militares. No entanto, procuramos relacionar os resultados aqui encontrados com estudos que investigaram fatores motivacionais em determinados grupos.

Ao pesquisar quais fatores que mais motivam a realização de atividade física de pessoas que freqüentam academias localizadas em três bairros diferentes da cidade de Porto Alegre/RS, Malinski e Voser (2012), constataram que os fatores motivacionais mais

identificados foram elementos ligados à saúde e ao condicionamento físico. Outra pesquisa realizada por Vidal (2013), que investigou as motivações para a prática de hidroginástica por parte de mulheres com mais de 60 anos de idade, também constatou que fatores associados a saúde teve preferência entre os participantes. Em um estudo realizado com atletas de vôlei, Campos, Vigário e Lürdorf (2011), detectaram que o aperfeiçoamento técnico, saúde e afiliação, são os principais motivos para a prática desse esporte. A saúde também foi o principal fator motivacional encontrado na pesquisa de Interdonato et al. (2008), na qual busca identificar os motivos que levam jovens a praticarem atividade física.

Observa-se que fatores vinculados à saúde são as principais motivações no que diz respeito a situações de práticas de exercícios físicos e esportivas. No presente trabalho, já mostrados nos resultados, saúde foi o principal item assinalado pelos servidores militares do CBMES, mesmo separando-os por faixa etária. Com relação aos outros itens do questionário, embora não sendo a preferência dos entrevistados, enfatizamos que todos tiveram o grau de importância “extremamente importante” assinalado pela maioria, com exceção do item “estética”, que teve o “importante” mais assinalado, e também, no G1.

Analisando os resultados ilustrados, podemos afirmar que “Condicionamento Físico/Melhora da Performance”, “Vigor físico para o desempenho das atribuições bombeiro militar”, e “Autoestima”, foram as segundas opções de relevância importância.

Fatores ligados ao condicionamento físico, juntamente com a saúde, foram uma das principais motivações encontradas no estudo de Malinski e Voser (2012), citados acima. Em um estudo no qual investigou as razões que levam homens e mulheres a freqüentarem grupos de corrida de rua, foi detectado que a condição física e a saúde foram os elementos mais importantes entre as mulheres. (TRUCCOLO, MADURO E FEIJÓ, 2008).

A autoestima foi bem assinalada no questionário, logo, podemos supor que existe por muito dos militares um comprometimento na realização do TAF, isso levando em consideração o caráter motivacional intrínseco desse item.

Apesar de não ter sido a mais escolhida, esperávamos esse alto resultado identificado por parte do vigor físico, pois achávamos que grande parte iria considerar “extremamente importante”, devido ao serviço desempenhado pelo CBMES.

Como sabemos, o questionário foi aplicado na Grande Vitória. Tal fato pode ter influenciado na resposta dos bombeiros militares no que diz respeito ao “clima organizacional”. Este se refere, segundo Martins et al. (2004), aos aspectos relacionados ao

ambiente interno de trabalho que podem influenciar no comportamento humano. Logo, o TAF aplicado no CBMES pode ser visto de forma diversa pelos militares da Grande Vitória se comparados aos militares que trabalham nos locais situados no interior do Estado, pois o clima organizacional nesse ambiente pode influenciar no modo de como esses militares se comportam a determinadas situações, sobretudo com relação ao TAF. Portanto, sugerimos isso como limitação acerca do presente trabalho.

6 CONCLUSÃO

A partir dos nossos resultados podemos sugerir que o fator motivacional que leva o bombeiro militar a buscar o máximo desempenho no Teste de Aptidão Física do Corpo de Bombeiros Militar do Espírito Santo (CBMES) é “Melhoria na Saúde/Qualidade de Vida”, tanto no Gtotal quanto divididos em faixa etária conforme descrito na metodologia.

Os fatores motivacionais “Condicionamento Físico/Melhora da Performance”, “Vigor Físico para o desempenho das atribuições bombeiro militar”, e “Autoestima”, foram evidenciados como segunda opção considerando todos pesquisados. Houve alternância de preferências desses itens observando as faixas etárias.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 05 de outubro de 1988.

CAMPOS, Livia Tavares da Silva; VIGÁRIO, Patrícia dos Santos; LÜRDÖF, Sílvia Maria Agatti. **Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei**. Revista Brasileira da Ciência do Esporte, Florianópolis/SC, v. 33, n. 2, p. 303-317, 2011.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO. **Norma para regulamentação de treinamento físico militar e teste de aptidão física no âmbito do CBMES**. Vitória: Boletim do Comando-Geral, 2007.

ESPÍRITO SANTO. Constituição (1989). **Constituição do Estado do Espírito Santo**: promulgada 05 de outubro de 1989.

INTERDONATO, Giovanna Carla (Org.) et alii. **Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva**. Revista Motriz, Rio Claro, v.14 n.1 p.63-66, 2008.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. **Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 175, 2012. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/efd175/motivacao-para-atividade-fisica-em-academias.htm>>. Acesso em: 10/10/2015.

MARTINS, Maria do Carmo Fernandes (Org.) et alii. **Construção e validação de uma escala de medida de clima organizacional**. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, v.4 n.1 Florianópolis/SC, 2004. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572004000100003&script=sci_arttext>. Acesso em: 24/11/2015.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte. Teoria e Aplicação Prática**, Belo Horizonte/MG, 1992.

SINGER, Robert N., **Psicologia dos Esportes. mitos e verdades**, São Paulo/SP, 2 ed, 1977.

TRUCCOLO, Adriana Barni; MADURO, Paula Andreatta; FEIJÓ, Eduardo Aguirre. **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida**. Revista Motriz, Rio Claro/SP, v.14 n.2 p.108-114, 2008.

VIDAL, Roberto Crossetti. **Envelhecimento: as motivações para a prática da hidriginástica**. Disponível em < <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/79626>>. Acesso em: 10/10/2015.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel, **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre/RS, 2 ed. 2001.