

# MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE TÊNIS DE MESA

**MENDES, Vitória Josyane Gonçalves<sup>1</sup>; LAVORATO, Victor Neiva Lavorato<sup>2</sup>; MOURA, Anselmo Gomes de<sup>2</sup>; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de<sup>2</sup>**



victor.lavorato@unifagoc.edu.br  
anselmo.moura@unifagoc.edu.br  
renata.oliveira@unifagoc.edu.br

<sup>1</sup> Graduação Educação Física - UNIFAGOC

<sup>2</sup> Docente Educação Física – UNIFAGOC

## RESUMO

A motivação amplia as possibilidades dos praticantes para ingressar e permanecer no esporte, assim como a sua ausência pode causar o abandono da atividade. A fim de identificar as motivações que levam indivíduos à prática do tênis de mesa, foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, no qual 34 homens e 16 mulheres, de 20 a 56 anos, praticantes de tênis de mesa, foram avaliados através da Escala de Motivos para Prática de Atividade Física - MPAM-R, a qual aborda cinco domínios: diversão, competência, aparência, saúde e social. Verificou-se que o tempo de prática desses avaliados é em média  $44,14 \pm 108,40$  meses e a idade média é  $30,36 \pm 10,32$  anos; e que diversão ( $6,73 \pm 0,42$ ), competência ( $5,92 \pm 1,51$ ) e saúde ( $5,78 \pm 1,29$ ), respectivamente, são os fatores motivacionais com maior significância para adesão ao tênis de mesa. Conclui-se que diversão, competência e saúde foram os fatores que levaram os praticantes de tênis de mesa a praticarem o esporte.

**Palavras-chave:** Motivação. Esporte. Tênis de mesa.

## INTRODUÇÃO

A motivação, em sua especificidade, é considerada uma chave variável tanto na aprendizagem, como no desempenho em ambientes esportivos, podendo ser definida como o esforço que impulsiona o indivíduo a ir em busca da realização de uma dada ação ou esporte, bem como a intensidade do esforço aplicado, referente ao empenho sobre uma determinada prática (WEIMBERG; GOULD, 2017).

Durante o processo de aprendizagem esportiva, é perceptível, em indivíduos motivados, a existência do envolvimento ativo, do entusiasmo, do engajamento, bem como o orgulho acerca do desempenho alcançado e da persistência em contextos desafiadores de superação, buscando incessantemente o desenvolvimento das habilidades de compreensão e de domínio na atividade física (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, a atividade física está associada à saúde mental, o que, consequentemente, previne o declínio cognitivo, além dos sintomas de ansiedade e depressão, contribuindo para um corpo mais sadio e a melhora do bem-estar. Em adultos, a atividade física pode proporcionar benefícios, dentre os quais a diminuição da mortalidade em geral, como em doenças cardíacas, hipertensão, diabetes tipo II e até em algumas doenças cancerígenas, além de melhorias no sono e na obesidade (OMS, 2020).

Entretanto, vale ressaltar uma virtude similar do esporte, o qual, mais do que uma atividade física, é também um fenômeno múltiplo de grande importância, capaz de valorizar as possíveis capacidades do movimento, sendo um mediador tanto na promoção da saúde, quanto na busca por um estilo de vida mais saudável e com maior qualidade para aqueles que o praticam (ALMEIDA; DE ROSE JUNIOR, 2010).

O esporte em estudo – tênis de mesa – comprehende uma combinação de velocidade e raciocínio, em razão da alta velocidade e precisão das respostas associadas às tantas possibilidades e situações durante o jogo, podendo, de maneira análoga, ser comparado a uma corrida 100 metros rasos (velocidade) e uma partida de xadrez (raciocínio) ao mesmo tempo (VILANI, 2006).

O tênis de mesa, além de ser considerado uma modalidade esportiva que propicia grandes níveis de raciocínio, está também relacionado com fatores intuitivos e criativos, os quais, por sua vez, propõem coordenação individual, coletiva e o envolvimento de valências como percepção, coordenação, equilíbrio e direcionalidade. No contexto de tática, esse esporte agrega instintos de autonomia de vida, em que o desenvolvimento de habilidades ocorre em um cenário de equipe e dinamismo constantes (MARTINS, 1996).

Contudo, mesmo sendo uma modalidade de cunho individual, o tênis de mesa proporciona um alto vínculo coletivo e desperta a coesão da equipe. Haja vista o fato de, em qualquer modalidade desportiva, um treino sistematizado do tênis de mesa provocar uma grande relevância em razão dos aspectos sociais e funcionais, como em questões inerentes à saúde e às capacidades coordenativas e motoras (VILANI, 2006).

Dessa forma, diante dos inúmeros benefícios da prática de tênis de mesa, a compreensão acerca dos elementos que motivam a sua prática auxilia na criação de um planejamento mais objetivo, diante do interesse dos praticantes (BERLEZE; VIEIRA; KREBS, 2002). O que por conseguinte, tem grande influência, uma vez que sua existência amplia as possibilidades dos praticantes, tanto para ingressar, quanto para permanecer no esporte, da mesma maneira que sua ausência pode afetar negativamente e causar o afastamento da prática esportiva (VOSER *et al.*, 2014).

Assim, há a necessidade de se entender os fatores motivadores da prática do tênis de mesa nas localidades, visando aumentar a adesão à prática esportiva e, se possível, a partir disso, propor políticas públicas voltadas para os aspectos que motivam os indivíduos. Nesse sentido, a presente investigação busca identificar as motivações que levam indivíduos à prática do tênis de mesa.

## METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo descritiva, com um delineamento de corte transversal. A amostra foi composta por 50 praticantes de tênis de mesa, oriundos de Alfenas, Belo Horizonte, Cataguases, Lima Duarte, Guarani, Guidoval, Juiz de Fora, Ubá, Varginha, Vazante, entre outras, com faixa etária superior a 20 anos, sem distinção de sexo. Para seleção dos participantes da pesquisa, foi feito um primeiro contato remoto, contando com a colaboração voluntária de indivíduos amadores praticantes da modalidade tênis de mesa e de mesatenistas de algumas equipes de rendimento.

Os critérios adotados dependeram da disponibilidade e da acessibilidade da amostra. Em vista disso, os quesitos para a inclusão foram: I) Praticar tênis de mesa;

II) Demonstrar interesse em participar da pesquisa de maneira voluntária; III) Assinar, via *Google Forms*, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; IV) Responder a todos os itens do instrumento de avaliação (MPAM-R) Escala de Motivação para a Prática de Atividade Física Revisada até o prazo pré-estabelecido. Como critério de exclusão, verificou-se se todos os critérios de inclusão foram devidamente seguidos e, em caso de erro ou ausência de alguma resposta, o participante foi retirado do computo final dos resultados da pesquisa.

A coleta dos dados foi realizada totalmente de forma remota, durante o mês de julho de 2021, por meio de recursos tecnológicos, tais como, WhatsApp, Instagram e *Google Forms*. O procedimento foi cumprido em três etapas: I) Envio de um folder análogo explicativo do estudo, pelo WhatsApp/Instagram, aos grupos e praticantes de tênis de mesa; II) Também via WhatsApp/Instagram, explicações prévia dos objetivos do estudo, garantindo a segurança do anonimato e o sigilo das respostas, seguida de um diálogo com os praticantes a fim de verificar se poderiam e se desejariam participar da pesquisa; III) Após a confirmação da participação, do envio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, via *Google Forms*, em obediência às normas para realização de pesquisas em seres humanos determinadas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional da Saúde.; IV) Após o recebimento do aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, envio do questionário MPAM-Raos praticantes.

Como instrumento de avaliação, foi utilizada a Escala MPAM-R (ALBUQUERQUE *et al.*, 2017), a qual apresenta um questionário composto por 26 motivos pelos quais os indivíduos realizam uma determinada atividade física e abrange cinco motivos comuns para a prática: diversão, competência, aparência, saúde e social. A aplicação desse procedimento compreendeu basicamente que os avaliados assinalassem suas respostas uma escala de 1 a 7, em que 1 representou “nada verdadeiro para mim” e 7, “muito verdadeiro para mim”.

Os resultados foram computados da seguinte forma:

Diversão - [(Q1\* 0,18) + (Q6\* 0,18) + (Q9\* 0,12) + (Q15\* 0,06) + (Q19\* 0,16)+ (Q22\* 0,12) + (Q25\* 0,18)]; Sendo Q: questão.

Competência - [(Q2\* 0,26) + (Q3\* 0,14) + (Q7\* 0,30) + (Q11\* 0,30)]; Sendo Q: questão.

Aparência - [(Q4\* 0,13) + (Q8\* 0,19) + (Q14\* 0,21) + (Q17\* 0,19) + (Q21\* 0,13) + (Q23\* 0,15)]; Sendo Q: questão.

Saúde - [(Q10\* 0,18) + (Q13\* 0,27) + (Q16\* 0,27) + (Q20\* 0,28)]; Sendo Q: questão.

Social - [(Q5\* 0,19) + (Q12\* 0,20) + (Q18\* 0,22) + (Q24\* 0,16) + (Q26\* 0,23)]; Sendo Q: questão.

Posteriormente foi realizada a análise dos dados, em que inicialmente foi verificada a normalidade dos dados, por meio do teste de *Kolmogorov Smirnov*. Em seguida, utilizou-se a exploração de estatística descritiva (média e desvio-padrão) e o cálculo de prevalências, com intuito de caracterizar a amostra; e o teste Mann-Whitney para comparar os grupos (homens e mulheres). Adicionalmente, para todos os testes apresentados, adotou-se, de modo geral, um nível de significância de  $p < 0,05$ . Logo, o tratamento das análises, bem como as estatísticas dos dados, foram

todos desenvolvidos com o auxílio do programa SPSS (*Statistical Package for Social Science*), versão 21.0

## RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 50 praticantes de tênis de mesa, dentre os quais 34 são homens. Na Tabela 1, são apresentadas as variáveis descritivas de acordo com a modalidade tênis de mesa.

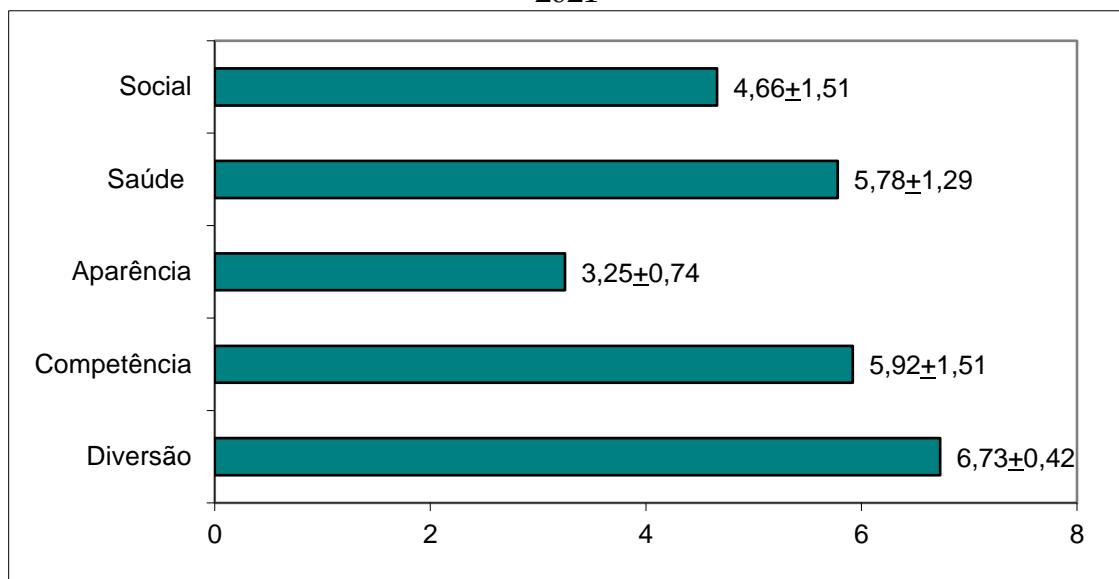
**Tabela 1:** Análise descritiva das variáveis de prática dos mesatenistas, 2021

Variáveis	Média +Desvio-padrão
Idade (anos)	30,36 ± 10,32
Tempo de Prática (meses)	74,14 ± 108,40
Carga horária (minutos)	441,40 ± 658,12
Dias semanais	2,52 ± 1,22

Fonte: dados da pesquisa.

A maior motivação apontada pelos participantes para a prática de tênis de mesa foi “diversão”, seguida de “competência” e “saúde” (Figura 1). Não houve diferença estatística entre os sexos para nenhuma variável ( $p>0,05$ ).

**Figura 1:** Média e desvio-padrão da motivação entre os praticantes de tênis de mesa, 2021



Fonte: dados da pesquisa.

## DISCUSSÃO

O presente estudo buscou identificar as motivações que levam indivíduos a praticarem o tênis de mesa. Com base nos resultados gerais, constatou-se que os avaliados são motivados a praticarem o tênis de mesa em razão de fatores como diversão, competência, saúde, social, e, com menor ênfase, por motivo de aparência.

Evidenciou-se que o fator diversão foi o de maior relevância no presente estudo. Resultados semelhantes foram encontrados na literatura que aborda a

temática motivação no futebol amador, segundo os quais muitos indivíduos usufruem da prática como uma escolha livre em busca do lazer, bem como pelos benefícios significantes que ela proporciona, incluindo o bem-estar e o alívio das tensões do dia (LIMA JÚNIOR; SAMPAIO; NASCIMENTO, 2017).

Com base nos resultados, os domínios diversão e competência mostraram maior destaque do que os fatores saúde, social e aparência, podendo ser comparados com resultados similares aos de estudo realizado por Safons, Fumagallie e Ilha (2018) em futebol de campo, no qual se verificou que a permanência se deve principalmente a fatores motivacionais como o divertimento, o aprimoramento das habilidades, o desenvolvimento das potencialidades, bem como o desejo de se tornar um jogador profissional. Corroborando esses achados, também em matéria de pesquisas motivacionais no desempenho futebolístico, (Paim (2001) identificou o desenvolvimento de habilidades, seguido de excitações e desafios, como motivos fundamentais que impulsionam a prática esportiva, reforçando ainda que o futebol, assim como o tênis de mesa, é grandemente motivado por competência e, também, por diversão.

Em síntese da investigação, a dimensão competência representou a segunda maior importância para os praticantes, haja vista que, para Zabala e Arnaul (2010), o fator competência é descrito como o processo em que o indivíduo busca desenvolver habilidades, bem como conhecimentos e atitudes. Portanto, baseado no contexto dos resultados obtidos, pode-se afirmar que o tênis de mesa se destaca como um importante canal de competência.

Por conseguinte, a dimensão saúde também aparece como um dos principais motivadores para os praticantes da modalidade, uma vez que apresentou maior significância em comparação aos domínios social e aparência. Tal estatística condiz com a pesquisa científica relacionada à motivação em adolescentes para a prática de capoeira na escola, a qual alcançou conclusões similares às do estudo presente, em que o motivo saúde se evidencia como um dos fatores de fundamental importância (PAIM; PEREIRA, 2004).

Pode-se destacar que a saúde é o terceiro aspecto que mais motiva os indivíduos a praticarem o tênis de mesa. Em estudo de Carvalho *et al.* (2018), evidenciaram-se as razões para a prática de musculação, dentro as quais encontram-se aquelas relacionadas à preocupação com a saúde. No entanto, a presente pesquisa também aponta que a saúde é considerada um bom motivo para se praticar o tênis de mesa. Além de proporcionar saúde, o tênis de mesa comprehende também uma alta combinação de velocidade e raciocínio (VILANI, 2006), bem como é estimulador de inúmeras valências correlacionadas à saúde, dentre as quais: percepção, coordenação, equilíbrio, direcionalidade e explosão (MARTINS, 1996), além do desenvolvimento humano e motor, treinamento desportivo e metodologia do esporte (VILANI; GRECO; LIMA, 2004).

Ademais, de acordo com os resultados obtidos no presente estudo, o fator saúde antecede o social como fator de motivação para a prática do tênis de mesa. Esse resultado se assemelha ao dos estudos obtidos por Souza *et al.* (2019), em cuja pesquisa se constatou que envolvidos na prática amadorística de futebol são movidos por aspectos motivacionais associados à melhora da saúde, seguido de fatores sociais .Em citação, Vilani (2006) faz referência aos fatores sociais associados ao esporte, ao

dizer que, mesmo sendo uma modalidade de cunho individual, o tênis de mesa proporciona um alto vínculo coletivo e social, além de despertar a coesão em equipe.

Por sua vez, o domínio aparência foi identificado como o de menor escore para a prática do tênis de mesa, porém não deixa de ser uma das categorias motivacionais. Tal resultado é semelhante ao obtido ao analisar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres à prática de corrida de rua, em que se compreendeu que, para ambos os sexos, a aparência é a razão que menos motiva (HENRIQUES *et al.*, 2019).

Segundo Marques (2018), a motivação intrínseca, ou motivação interna, está correlacionada à força interior inerente. Esse combustível faz relação aos interesses próprios, associados a metas, objetivos e planos pessoais, gerando força e estímulos para estar em movimento.

Os aspectos motivacionais são instáveis e variam de acordo com o objetivo, podendo sofrer mudanças ao longo do tempo, em razão das necessidades do indivíduo, o que impossibilita uma maior relação de causa e efeito entre as variáveis. Portanto, torna-se necessário dar continuidade às pesquisas para a compressão dos fatores que motivam a adesão à prática do tênis de mesa, pois o conhecimento desses motivos tem se tornado aspecto de bastante interesse no desenvolvimento humano, dada sua grande importância para professores de educação física e técnicos, por proporcionar subsídios necessários para a estimulação de seus programas e aulas específicas (VOSER *et al.*, 2014). Corroborando, Paim e Pereira (2004) afirmam que, no instante em que existe a motivação para a prática de uma atividade, esta flui melhor e os objetivos determinados são facilmente alcançados.

Por fim, é preciso considerar também a carência de estudos literários específicos relacionados ao tênis de mesa no Brasil. Vilani (1998) salienta a expressão de pouco interesse e incentivo em relação ao tênis de mesa, uma modalidade esportiva em constante ameaça, em consequência da instabilidade precária de recursos e valorização do esporte.

Diante de toda a literatura exposta, bem como da pouca viabilização do esporte, ressalta-se ainda que este estudo apresentou fatores limitantes, como o uso de questionário virtual, em que se restringe o contato entre avaliado e avaliador, bem como o número reduzido da amostra e a carência da exploração nas faixas etárias, o que pode ter limitado as análises e contribuído para que não houvesse diferenças estatísticas.

## CONCLUSÃO

No presente estudo, pôde-se compreender, diante dos resultados encontrados, os fatores motivacionais que mais levam indivíduos à prática do tênis de mesa, dentre os quais estão diversão, competência, saúde, social, aparência. Após análise das variáveis, os resultados mostram que a maior preocupação dos indivíduos está relacionada com a diversão, diferentemente do fator aparência, o qual é considerado como o que menos influencia a prática em estudo.

Evidencia-se, portanto, a necessidade de maiores investigações a respeito de outras variáveis, bem como uma maior exploração das faixas etárias, uma vez que a ocorrência delimitações do estudo – como, por exemplo, o número reduzido da amostra – consequentemente resultou em análises não tão expressivas. Entretanto,

pressupõe-se que o atual estudo possa vir a contribuir como embasamento empírico à literatura científica relacionada aos fatores de motivação em praticantes de tênis de mesa, um tema sobre o qual ainda há muitas carências bibliográficas.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, M. R.; LOPES, M. C.; PAULA, J. J.; FARIA, L. O.; PEREIRA, E. T.; COSTA, V. T. Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. *Frontiers in Psychology*, v. 8, p. 730-745, 2017.
- ALMEIDA, M. A. B. D.; DE ROSE JUNIOR, D. D. R. Fenômeno esporte: relações com a qualidade de vida. In: **Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI**. Campinas: Ipes, 2010.
- BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. *Revista da Educação Física/Uem*, v. 13, n. 1, p. 99-107, 2002.
- CARVALHO, S. F.; OLIVEIRA, R. A. R.; CORRÊIA, A. A. M. C.; FERREIRA, E. F. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. *Revista Científica Fagoc*, v. 3, p. 9-16, 2018.
- GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma perspectiva da teoria da autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.
- HENRIQUES, G. S.; CORRÊA, A. A. M.; RODRIGUES, J. A.; SILVA, D. C. Análise dos fatores motivacionais que levam homens e mulheres à prática de corrida de rua na cidade de Ubá-Mg. *Revista Científica Fagoc*, v. 4, p. 95-100, 2019.
- LIMA JÚNIOR, J. C. C.; SAMPAIO, J. M. F.; NASCIMENTO, P. R. B. Futebol amador: lazer e saúde. In: ENCONTRO INTERNACIONAL DE JOVENS INVESTIGADORES, 3., 2017, Fortaleza. *Anais eletrônicos*. Campina Grande: Ed. Realize, 2017. v. 1.
- MARQUES, J. R. Instituto Brasileiro de Coaching. **A diferença entre motivação intrínseca e extrínseca**. 2018. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/lideranca-e-motivacao/a-diferenca-entre-motivacao-intrinseca-e-extrinseca/>. Acesso em: 17 abr.2021.
- MARTINS, M. S. **Aprendendo o tênis de mesa brincando**. Monografia (Certificação de Técnico Nível III), Confederação Brasileira de Tênis de Mesa, Piracicaba, 1996.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da Oms para atividade física e comportamento sedentário**: num piscar de olhos. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>. Acesso em: 07 abr.2021.
- PAIM, M. C. C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. *Revista da Educação Física/Uem*, Maringá, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001.
- PAIM, M. C. C.; PEREIRA, E. F. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. *Revista Motriz*, v. 10, n. 3, p. 159-166, 2004.
- SAFONS, F. C.; FUMAGALLIE, L. M. R.; ILHA, P. V. Fatores motivacionais para a prática do futebol de campo em jovens atletas. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde - RIPS*, Santa Cruz do Sul, v. 1, n. 2, p. 80-85, 2018.

SOUZA, A. R.; MACHADO, G. F.; CORRÊA, A. A. M.; SILVA, D. C. Motivação à prática de futebol: praticantes amadores da modalidade. **Revista Científica Fagoc**, v. 4, p. 101-108, 2019.

VILANI, L. H. P. **A sistematização do processo ensino-aprendizagem-treinamento dos fundamentos técnicos dos esportes de raquete**: uma proposta de iniciação desportiva para o tênis, tênis de mesa, badminton e squash. Monografia (Licenciatura em Educação Física), UFMG, Belo Horizonte, 1998.

VILANI, L. H. P.; GRECO, P. J.; LIMA, F. V. A iniciação esportiva universal para os esportes de raquetes: uma proposta de um novo sistema de formação esportiva. **Revista Virtual EF Artigos**, Natal/RN, v. 1, n. 24, 2004.

VILANI, L. H. P. Tênis de mesa nas escolas. In: **CBTM - Confederação Brasileira de Tênis de Mesa**, 2006. Disponível em:

[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Educacao\\_fisica/artigo/4\\_tenis\\_mesa\\_escolas.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/4_tenis_mesa_escolas.pdf). Acesso em: 20 abr.2021.

VOSER, R. D. C.; HERNANDEZ, J. A. E.; ORTIZ, L. F. R.; VOSER, P. E. G. A motivação para a prática do futsal: Comparação entre atletas federados do sexo masculino e feminino. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 6, n. 21, p. 196-201, 2014.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ZABALA, A.; ARNAU, L. **Como aprender e ensinar competências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.