



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DAIANE JOICE RIBEIRO DE MELO**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO**

**CASTANHAL-PARÁ**

**2018**

**DAIANE JOICE RIBEIRO DE MELO**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Universidade Federal do Pará do Campus de Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Sob a orientação do Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires.

**CASTANHAL-PARÁ**

**2018**

**DAIANE JOICE RIBEIRO DE MELO**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Universidade Federal do Pará do Campus de Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Sob a orientação do Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires.

**Data de aprovação: 11/07/2018.**

**Banca Examinadora:**

\_\_\_\_\_ **Orientador**

**Dr. Daniel Alvarez Pires - UFPA**

\_\_\_\_\_ **Examinadora**

**Ms. Martha Souza França - UFPA**

\_\_\_\_\_ **Examinadora**

**Dra. Dalva de Cássia Sampaio dos Santos - UFPA**

**Dedico primeiramente a Deus, por ele ser presente em minha vida, dedico a minha filha e aos meus pais, pois eles se tornaram motivação para continuar, e ao meu marido, ele que foi o meu primeiro incentivador, que me inspirou pela busca do conhecimento. Dedico também para os professores e praticantes de dança de salão, que esse trabalho possa acrescentar de alguma forma as suas vidas.**

## AGRADECIMENTO

Agradeço muito a Deus, pois ele foi no decorrer dessa trajetória a minha sustentação, o meu refúgio e minha esperança. Agradeço por ele ter me permitido viver esse sonho, por me proporcionar saúde, força e perseverança durante toda essa caminhada.

Agradeço a minha mãe Maria José, por ser a minha base, ela que tanto me ajudou desde os primeiros dias da faculdade, ela que se prontificou a cuidar da minha filha quando tive que voltar para a faculdade, sem o apoio dela não teria conseguido dar continuidade ao curso.

Ao meu pai Raimundo Nonato, pelo apoio na criação da minha filha durante os dias que estive ausente, pelo incentivo dado a cada dia, por sempre ter acreditado no meu potencial.

Agradeço muito ao meu marido Netto Ponte, por ser o meu incentivador. O seu apoio foi de extrema importância para a continuação de tudo isso... Obrigada pela paciência nos dias de estresse, obrigada por entender cada fase desse processo que foi a UFPA na minha vida, obrigada por acreditar sempre em mim e por fazer dos meus dias sempre os melhores.

Agradeço aos meus irmãos Dacilene Ribeiro, Graciene Ribeiro e Adailton Dias e a minha Cunhada Dilma Aquino, que se empenharam e ficaram com a minha filha nas vezes que minha mãe não pôde.

Agradeço a Professora Martha Souza, por contribuir para com a minha formação, pela amizade construída ao longo desse tempo e por todas as vivências maravilhosas que tivemos através da nossa amada dança.

Agradeço ao meu Orientador Professor Daniel Pires, por todo conhecimento transmitido durante todo esse processo, por ter aceitado orientar e ajudar a construir esse trabalho. Obrigada por tudo professor!

Agradeço as amigas que construí ao longo desse período, vocês tornaram essa caminhada mais prazerosa e feliz, em especial Danielle Boaes, Ronny Martins, Paula Chagas, Olavo Margalho, e Eliane Maciel.

Agradeço a minha amiga Maiana Cruz que esteve comigo nos últimos anos, por ter me acompanhado no processo da pesquisa. Obrigada pela companhia e por fazer parte dessa história.

Agradeço a minha amiga linda Jhuliane Costa, por ser o meu apoio durante o último ano de faculdade. Por toda ajuda e amizade muito obrigada amiga.

Agradeço ao grupo Estudos do Movimento, que fizeram dos meus últimos semestres o mais dançante de todos (Heloisa Fernanda, Ewellin, Marco Chucre, André Luis, Jade Oliveira, Eliane Maciel).

Agradeço em geral a todos da turma 2014.2, por todo acolhimento e amizade nos últimos dois anos.

Agradeço aos professores de Dança de Salão, por terem me recebido tão bem em suas escolas no momento da realização dessa pesquisa, Evandro Sales, Evandro Fly, Sidney Teixeira e Ariane Rodrigues, Deise Magalhães e Cia Cabanos.

Agradeço a entidade UFPA, por ter me proporcionado a oportunidade de construir e obter conhecimento, por ter me dado a oportunidade de ter professores altamente qualificados, e por ter me instruído a adquirir senso crítico para lutar em prol das coisas que eu acredito.

**“A oportunidade dança com aqueles que já estão no salão”**

**H, Jackson Brown.**

## RESUMO

O presente estudo teve por objetivo analisar os fatores motivacionais para a prática de dança de salão. A amostra foi composta por 60 indivíduos praticantes de dança de salão na cidade de Belém-PA, sendo 44 homens e 16 mulheres, com idade entre 20 a 39 anos. Para a coleta de dados foi empregado a Escala de Motivos Para Prática Esportiva (EMPE), esse instrumento se propõe a avaliar sete fatores motivacionais relacionados à prática esportiva, foi utilizado também um questionário contendo questões sobre a caracterização sócio demográfica da amostra. Para a análise dos resultados utilizamos a estatística descritiva (mediana, média, diferença interquartilica e desvio padrão). Os procedimentos estatísticos foram calculados pelo programa Bioestat 5.0. Adotamos o nível de significância de  $p < 0,05$ . Os resultados apontam o fator Saúde como o mais importante para a prática de dança de salão, em seguida permanecendo em um mesmo nível de motivação encontramos o aperfeiçoamento técnico, o condicionamento físico, a liberação de energia e a afiliação. Como fatores menos percebido encontramos o fator contexto e status. Concluímos que entre os sete fatores motivacionais analisados, a Saúde é o que mais motiva as pessoas a praticarem a dança de salão.

**PALAVRAS-CHAVE:** Motivação, Dança de Salão, Atividade Física.

## ABSTRACT

The main purpose of the present work is to analyse the motivational factors for the practice of ballroom dance. The sample was composed by 60 ballroom dance practitioners in the city of Belém-PA, of which 44 were men and 16 women, aged between 20 and 39 years old. For data collection was used the "Escala de Motivos Para a Prática Esportiva" (EMPE) questionnaire, this tool is aimed to assess seven motivational factors related to the sports practice, besides was used also a questionnaire containing questions about the Social demographic characterization of the swatch. For the analysis of the results was employed the descriptive statistic (mean and standard deviation or median and interquartile). The statistical procedures were worked out by Bioestat 5.0 software. This research adopted a  $p < 0,05$  probability significance level. On the one hand, the results indicated that the health is the most important motivational factor for the practitioners of ballroom dance, afterwards, in the same level of motivation we can find the technical improvement, physical conditioning, physical activity and sense of belonging to the dance club (membership). On the other hand, context and status were the less important ones. We concluded that between the seven motivational factors analysed the Health is that one which most motivate people to practice ballroom dance.

**KEY WORDS:** Motivation, Ballroom Dancing, Physical Activity.



## Fatores Motivacionais para a Prática de Dança de Salão

### Introdução

A dança é uma das expressões e manifestações artísticas e corporais mais antigas, tornando-se compreendida como arte porque é capaz de criar formas expressivas dos sentimentos humanos (CORRÊA; RIBEIRO 2009). A dança de salão teve sua origem no século XV, com o surgimento das danças sociais, proporcionou aos seus praticantes o poder de se expressar por meio dela, por ser uma forma de linguagem que estimula as capacidades humanas. (ALMEIDA, 2005). Ela é uma forma de atividade física saudável e prazerosa, que melhora aspectos físicos, psíquicos e sociais (SCHENKEL *et al.*, 2011).

A dança de salão, conhecida também por dança social, chegou ao Brasil através dos portugueses, ela era dançada pela aristocracia em seus salões em bailes da corte, enquanto que a população menos favorecidas dançavam seus ritmos regionais em bailes populares, os registros mostram que a primeira dança caracterizada como dança de salão genuína brasileira foi o maxixe, por volta 1870, que daria origem posteriormente ao ritmo samba de gafieira (PERNA, 2001).

Os estilos de dança mais vivenciadas no Brasil são os ritmos de samba de gafieira, devido ao gênero musical samba que é de origem genuinamente brasileira, os ritmos de origens latinas como, salsa, merengue, zouk e bachata, e o forró que é de origem nordestina (PERNA, 2005).

A dança de salão é dançada a dois e tem como objetivos a sociabilização e a diversão do indivíduo. Propicia confiança, tanto em si quanto no outro, estreita relações e constrói laços de amizade e respeito (FONSECA; VECCHI; GAMA, 2012). Dessa forma é fundamental salientar a influência da dança na formação pessoal do indivíduo, e o quanto ela é importante para as relações pessoais, e ao mesmo tempo na formação de suas características motivacionais (SHIBUKAWA *et al.*, 2011).

Entende-se que motivação é o que leva uma pessoa a fazer algo. É um estado de necessidade ou desejo que impulsiona o indivíduo a realizar alguma atividade que satisfaça esse desejo ou necessidade. Ela está relacionada com a intensidade de nossos esforços, com a emoção que suscita na pessoa, tais como: desejar, querer, estimular, sentir-se satisfeito. Caracterizando-se como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta (SAMULSKI, 2002).

Ao longo dos últimos anos, estudos vêm investigando os fatores de motivação relacionados à dança, sendo alguns deles no âmbito da educação física escolar (MOTTA; MOTTA; LIBERALI, 2012; BRAGANHOL; SANTOS, 2009; SHIBUKAWA *et al.*, 2011). Esses estudos tiveram por objetivo verificar os fatores de motivação que levam alunos a praticarem dança nas aulas de educação física escolar, tendo em vista a importância que a dança tem no desenvolvimento social, físico e mental. Os achados desses estudos apontaram a saúde como maior fator, vindo em seguida, divertimento e exercitar-se de forma prazerosa.

Outros estudos na área (ABREU; ZERMIANI; KESSLER, 2008; PÉRES; CUADRADO; MARIN, 2015; TRESKA; DE ROSE JUNIOR, 2000) buscam entender a influência que a dança tem na melhora da autoestima e da timidez. A dança de salão é uma atividade que envolve muitas pessoas e o contato físico é obrigatório, por essa razão após as pessoas iniciarem essa atividade, elas, aos poucos, vão perdendo o medo e a timidez. Por ser uma atividade prazerosa, a prática de dança de salão proporciona alegria para as pessoas que a praticam. Levando para elas a sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a autoestima.

O indivíduo pode ser motivado por diferentes níveis, razões internas (intrínsecas) ou externas (extrínsecas). Os motivos internos são atitudes que partem de sua própria vontade, ou seja, o prazer e a realização pessoal do indivíduo em praticar determinada atividade, enquanto os motivos externos estão relacionados a alcançar recompensas, tais como: prêmios, dinheiro, medalhas, viagens. Benefícios externos que o indivíduo pode ganhar com determinada prática (BALBINOTTI *et al.*, 2011).

Deci e Ryan (2000) afirmam que, para serem motivados intrinsecamente, os indivíduos precisariam se sentir competentes, autônomos e autodeterminados. Eles desenvolveram a Teoria da Autodeterminação no final do século XX. Trata-se de uma macroteoria da motivação humana que busca investigar as necessidades psicológicas básicas dos indivíduos, analisando o grau em que as condutas humanas são autodeterminadas, isto é, o quanto os indivíduos realizam suas ações de forma voluntária, de sua livre escolha. Portanto, a Teoria da Autodeterminação tem como objetivo compreender a energia e a direção do comportamento motivado (DECI; RYAN, 2008).

Partindo-se do conteúdo teórico exposto anteriormente, essa pesquisa teve como objetivo geral identificar os fatores motivacionais que levam homens e

mulheres a praticarem dança de salão e como objetivo específico, verificar se existem diferenças nos níveis de motivação entre homens e mulheres.

## **Método**

### Tipo de pesquisa

Nesse estudo foi utilizada a abordagem quantitativa que se caracteriza pelo uso da quantificação, tanto na coleta de informações, quanto no tratamento dessas através de técnicas estatísticas. Essa abordagem objetiva quantificar um problema e entender a dimensão dele, buscando resultados que evitem possíveis distorções de análise e interpretação (DALFOVO; LANA; SILVEIRA, 2008).

### Amostra

Participaram desta pesquisa 60 indivíduos, sendo 44 homens e 16 mulheres com faixa etária variando entre 20 e 39 anos (média de  $28,06 \pm 6,08$  anos), todos frequentadores de aulas de dança de salão em academias de dança na cidade de Belém (PA). Os critérios de inclusão foram: a) estar frequentando aulas de dança de salão ao menos duas vezes por semana; b) ter idade mínima de 18 anos e máxima de 60 anos.

Os motivos que levam esses participantes a praticarem dança de salão são diversos, os homens mais jovens relataram, por exemplo, buscar a prática para ser “descolado” e conquistar uma possível namorada. Já os outros homens relataram que praticam dança de salão para adquirir uma atividade física prazerosa. Alguns também atribuíram a prática para aliviar o estresse do trabalho ou simplesmente aprender a dançar. As mulheres relataram buscar a dança de salão para se manter em forma e ativa, e também para fazer novas amizades. Algumas relataram que buscaram pela dança porque foram diagnosticadas com depressão.

### Instrumento

Foi utilizada a “Escala de Motivos Para Prática Esportiva” – EMPE (BARROSO, 2007). O EMPE (Anexo A) é uma versão traduzida e validada para o português brasileiro do instrumento *Participation Motivation Questionnaire– PMQ*, desenvolvido nos EUA por Gill, Gross e Huddleston (1983). Essa adaptação foi validada no Brasil por Barroso (2007), com o objetivo de ser aplicado em adultos

jovens maiores de 18 anos. Este questionário é composto por 33 perguntas que são distribuídas em sete fatores ou dimensões motivacionais: status (ex: “eu quero ser reconhecido”), condicionamento físico (“eu quero estar em forma”), liberação de energia (“eu gosto de ter algo pra fazer”), contexto (“eu gosto de sair de casa”), aperfeiçoamento técnico (“eu quero superar meus limites”), afiliação (“eu gosto de fazer novas amizades”) e saúde (“eu quero adquirir hábitos saudáveis”). Ele avalia as motivações de acordo com a escala de Likert, classificando-as em graus de importância de forma crescente, com intensidade de 0 a 10, sendo: a) 0, Nada Importante; b) 1, 2 e 3, Pouco Importante; c) 4, 5 e 6, Importante. d) 7, 8 e 9, Muito Importante; e) 10, Totalmente Importante.

### Procedimentos

Todos os dados foram coletados na cidade de Belém-PA, em alguns locais onde as pessoas praticam dança de salão. Inicialmente, foi realizado um contato prévio com os professores de dança, das academias participantes da pesquisa. Este primeiro contato foi importante para explicar os objetivos da pesquisa e verificar a possibilidade da execução da mesma no ambiente. Após a confirmação, foram agendadas as datas para a realização da coleta de dados. Sempre no final de cada aula, após uma breve explicação dos objetivos, os participantes assinavam o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Posteriormente, foram orientados a responderem o questionário individualmente, sem interferência ou qualquer tipo de ajuda e influência externa. De acordo com o questionário, os voluntários atribuíam um valor de zero a 10 para cada pergunta de acordo com o quanto ela se sentia motivada a praticar dança de salão. O estudo respeitou a Resolução 466/2012 sobre a ética em pesquisa envolvendo seres humanos.

### Análise de Dados

A análise de dados se deu através do cálculo da Mediana, Média, Desvio Padrão, Valor Mínimo e Valor Máximo. Para verificar se existem diferenças significantes entre os níveis médios motivacionais, utilizou-se a estatística inferencial (testes de Anova Kruskal Wallis com post hoc de Dunn). Foi empregado o programa estatístico Bioestat 5.0, e o índice de significância adotado foi  $p < 0,05$ . O teste U de *Mann-Whitney* foi utilizado para comparação dos fatores motivacionais segundo sexo.

## Resultados

A Tabela 1 indica os dados dos sete fatores motivacionais do grupo geral.

**Tabela 1.** Mediana, Média, Desvio Padrão, Valor Mínimo, e Valor Máximo dos Fatores Motivacionais dos Participantes do Estudo (n=60).

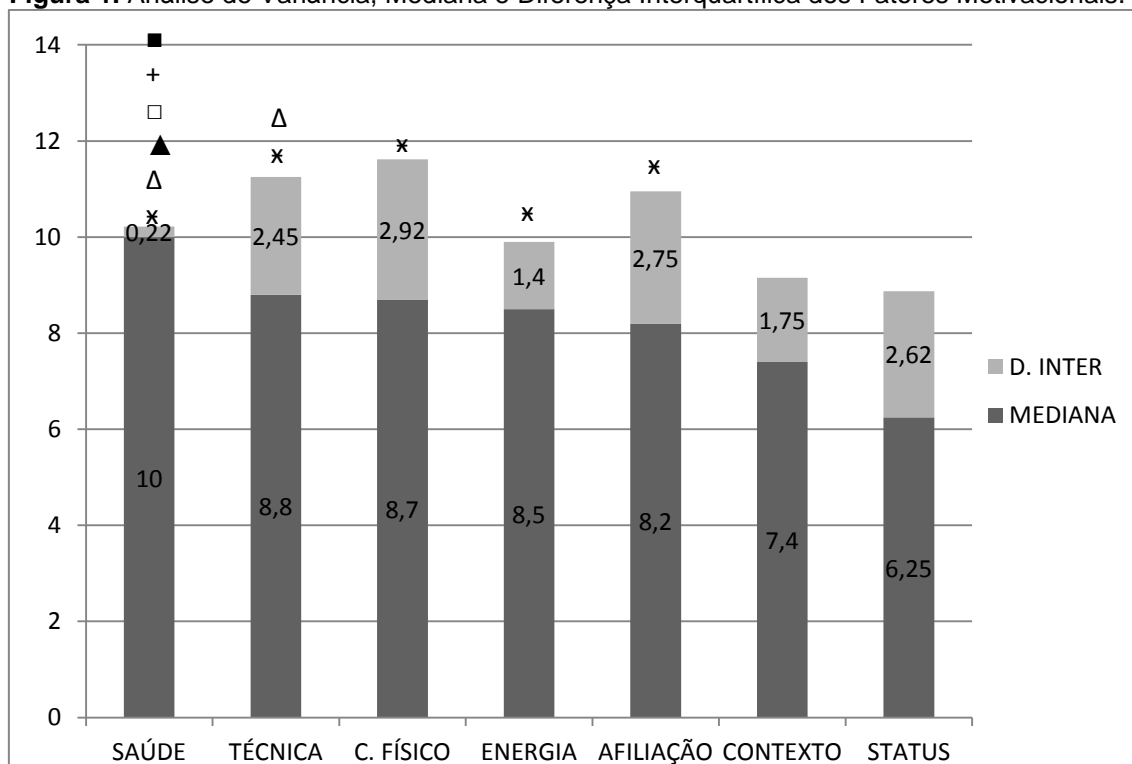
Fatores Motivacionais	Mediana	Diferença Interquartilica	Média	Desvio Padrão	Valor Mínimo	Valor Máximo
Status	6,83	2,62	6,09	1,91	1,57	10,00
Condicionamento Físico	8,67	2,92	8,23	1,71	2,33	10,00
Liberação de Energia	8,50	1,40	8,30	1,13	4,83	10,00
Contexto	7,40	1,75	7,49	1,02	4,00	10,00
Aperfeiçoamento	8,75	2,45	8,43	1,46	4,00	10,00
Afiliação	8,20	2,75	7,92	1,77	3,00	10,00
Saúde	10,00	0,22	9,84	0,35	8,67	10,00

**Fonte:** Dados do estudo

Os fatores que mais motivaram as pessoas, a prática de dança de salão, são Saúde ( $9,84 \pm 0,35$ ), Aperfeiçoamento Técnico ( $8,43 \pm 1,46$ ), Liberação de Energia ( $8,39 \pm 1,13$ ) e Condicionamento Físico ( $8,23 \pm 1,71$ ). Em seguida temos Afiliação ( $7,92 \pm 1,77$ ), Contexto ( $7,49 \pm 1,20$ ) e Status ( $6,09 \pm 1,91$ ).

A Figura 1 indica a análise estatística dos sete fatores motivacionais.

**Figura 1.** Análise de Variância, Mediana e Diferença Interquartílica dos Fatores Motivacionais.



■  $p < 0,05$  (em relação ao fator Condicionamento Técnico)

+  $p < 0,05$  (em relação ao fator Condicionamento Físico)

□  $p < 0,05$  (em relação ao fator Liberação de Energia)

▲  $p < 0,05$  (em relação ao fator Afiliação)

Δ  $p < 0,05$  (em relação ao fator Contexto)

\*  $p < 0,05$  (em relação ao fator Status)

Fonte: Dados do estudo.

Embora os valores obtidos evidenciem que a maioria dos fatores obteve um grau de importância elevado conforme o protocolo EMPE, a análise estatística mostrou que o fator que mais motivou foi a Saúde, em seguida, Técnica, Condicionamento Físico, Energia e Afiliação. Não sendo observadas diferenças estatísticas entre eles. Os fatores Contexto e Status apresentaram os menores valores medianos, ainda que considerados importantes conforme o instrumento, não foi observado variância entre eles.

Na Tabela 2 temos a comparação dos fatores de motivação segundo o gênero.

**Tabela 2.** Comparação dos Fatores Motivacionais dos Participantes segundo o gênero.

Fatores Motivacionais	Mediana	Diferença Interquartílica	Estatística Descritiva	
	Homens (n=44)	Mulheres (n=16)	U	P
Status	6,00±3,0	6,00±3,0	320,0	0,68
Condicionamento Físico	8,00±3,0	8,00±3,0	292,0	0,37
Liberação de energia	8,00±2,0	8,00±1,0	319,0	0,66
Contexto	7,00±2,0	7,50±2,0	329,0	0,80
Aperfeiçoamento Técnico	8,00±2,0	8,50±1,25	294,5	0,39
Afiliação	7,00±3,0	8,00±1,0	291,5	0,37
Saúde	10,00±0,6	10,00±0,0	315,5	0,62

Fonte: Dados do estudo.

Ao comparar homens e mulheres percebemos que não houve diferença significativa entre eles.

### **Discussão**

Este estudo teve por objetivo principal identificar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres a praticarem dança de salão e como objetivo secundário, verificar se existem diferenças nos níveis de motivação entre eles. Em uma ordem decrescente, os participantes dessa pesquisa atribuíram o fator Saúde como um fator totalmente importante para a prática de dança de salão em seguida permanecendo em um mesmo grau de importância vem o Aperfeiçoamento Técnico, Condicionamento Físico, Liberação de energia e Afiliação. Como fator menos percebido tem o “Contexto” e o fator “Status”. Desse modo eles indicam que os objetivos principais que os levam a praticarem essa atividade é a preocupação com a saúde, em seguida, melhorar sua técnica na dança, se manter fisicamente ativo,

ter uma atividade para liberar energia e estar entre os amigos construídos por meio da prática da dança.

A preocupação com a saúde foi o fator que mais motivou os participantes deste estudo a praticar dança de salão. Percebe-se que a população de hoje está cada vez mais preocupada com as características relacionadas à saúde, porém muitas delas ainda vivem em uma situação de inatividade física, e isso se dá devido à rotina de vida muito corrida que elas levam, por exigências do dia a dia (BENTO *et al.*, 2017). Isso faz com que elas busquem maneiras para saírem dessa rotina de inatividade, e a dança de salão é uma das alternativas mais procuradas pelas pessoas que não gostam ou que não podem praticar outra modalidade esportiva, para suprir as necessidades de ter uma atividade física prazerosa como promoção de saúde, por já sabermos que a atividade física é primordial na vida e na melhora da qualidade de vida das pessoas (LEAL; HAAS, 2006).

A ordem de importância encontrada no presente estudo se aproxima de algumas pesquisas já realizadas no contexto de investigação da Motivação para a prática de atividade física e esportiva. Tavares, Dos Santos e Agatti (2011), ao pesquisar os fatores de motivação de 96 jovens, todos atletas de voleibol de alto nível, evidenciaram que os fatores que mais motivaram os atletas para a prática do vôlei foram: Aperfeiçoamento Técnico, Saúde e Afiliação. O fator “Saúde e Aperfeiçoamento Técnico” aparecem nas pesquisas como os mais motivantes. Esse resultado corrobora os achados de Mizoguchi *et al.* (2011) que na pesquisa com atletas de triatlo de Santa Catarina, também evidenciaram que os atletas apontaram a Saúde, o Condicionamento Físico e Aperfeiçoamento Técnico sendo como os que mais os motivam.

O Aperfeiçoamento Técnico como motivação pode estar relacionado com a influência da mídia e das redes sociais na propagação da dança nos últimos anos, pois atualmente muito se tem falado em dança, e por esse motivo as pessoas que praticam essa atividade acabam tomando gosto por ela e conseqüentemente vão à busca de aprimorar o seu desempenho e aperfeiçoar suas técnicas. Segundo Almeida (2007) dançar a dois não é uma tarefa tão simples, requer concentração nos movimentos, envolve trabalhar o ritmo do casal, perceber a música, manter a postura e a elegância. E tudo isso pode motivar os alunos que fazem dança de salão a buscar o aperfeiçoamento técnico.



O Condicionamento Físico pode estar relacionado ao repertório de movimentos que podem ser desenvolvidos a partir da prática da dança, e com ela adquirir melhoras para a saúde física, cardiovascular e postural (SEBASTIÃO *et al.*, 2008). Ela também exerce um papel positivo sobre os estados de ânimos, no equilíbrio e na força muscular, proporcionando ao indivíduo um melhor preparo para as tarefas da vida diária (BOCALINI; SANTOS; MIRANDA, 2007). Já o fator “Liberação de Energia” está associado com o gostar de sentir emoções fortes e de se divertir, características facilmente encontradas na dança de salão, ela atende desde as necessidades dos mais jovens que precisam gastar suas energias acumuladas, quanto os desejos da população de buscar um estilo de vida ativo, feliz e mais saudável, pois dançar promove prazer, satisfação pessoal e gera alegria (SOUZA; METZNER, 2013).

Observa-se ainda, que entre os setes fatores analisados no presente estudo, o fator “status” aparece como o de menor importância para a prática de dança de salão, mostrando que para os participantes do estudo o fator “status” é percebido como menos importante. Este resultado tem ligação com o fato de que os participantes da pesquisa não estavam envolvidos com a atividade na perspectiva de competição/rendimento, pois o fator “status” está associado com o gostar de ganhar prêmios e ser reconhecido pela atividade que faz, caracterizando-se como motivação extrínseca (BALBINOTTI *et al.*, 2011), pois segundo Deci e Ryan (2000) a motivação extrínseca é quando o indivíduo só faz uma determinada atividade por pressões externas ou por interesse de ganhar algo em troca.

Em relação aos níveis de motivações relacionadas ao gênero, o presente estudo não observou diferenças significativas entre homens e mulheres. Segundo Pereira e Alchieri (2010) a inserção da prática de atividade física no universo feminino está associada à manutenção da saúde e a valorização da imagem corporal, por essa razão as mulheres em análises gerais acabam sendo mais motivadas para a prática da atividade física. No entanto, nota-se nos dias de hoje que os homens estão também aderindo com mais frequências às atividades físicas, e incluindo aos poucos a dança em seu ciclo de atividades, deixando mais de lado o preconceito que ainda existe, e que por muitos anos se teve em relação a homens que dançam (NASCIMENTO; AFONSO, 2013).

Algumas limitações do estudo se deram por parte da participação de poucas mulheres no estudo, para realização da análise entre homens e mulheres. Por tanto

se sugere a realização de novos estudos com o número de participantes homens e mulheres balanceadas.

### **Conclusão**

Concluimos que entre os sete fatores analisados a Saúde aparece como o fator mais importante para a prática de dança de salão, e conhecer os fatores motivacionais que levam as pessoas a aderirem a essa prática é de suma importância para que os professores da área possam compreender as expectativas das pessoas, e dessa maneira melhor planejar suas aulas de acordo com as motivações dos participantes. Fazendo com que elas permaneçam motivadas para a prática e criem um hábito de vida ativo.

## Referências

ABREU, E. V.; PEREIRA, L. T.; KESSLER, E.J. Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 649-664, jul, 2008.

ALMEIDA, C. M. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo de Pinhal-SP, v. 5, n. 6, p. 34-129, 2005.

ALMEIDA, C. M. Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo de Pinhal-SP, v. 7, n. 10, jan./jun. 2007.

BALBINOTTI, M. A. *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.3, p.384-394, jul./set. 2011.

BARROSO, M. L. C. **Validação do participation motivation questionnaire adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros**. 2007. 130f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis.

BENTO, G. G. *et al.* Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis/SC, v. 22, n. 1, p. 13-23, 2017.

BOCALINI, D. S.; SANTOS, N. R.; MIRANDA, M. L. Efeitos da pratica de dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. São Paulo, p.23-29, 2007.

BRAGANHOL, M. A.; SANTOS, R. A. Fatores motivacionais para a prática de dança em meninas. **Cinergis**, v. 10, n. 2, p. 35-41, jul./dez. 2009.

CORRÊA, C. A; RIBEIRO, J. C. Dança educativa e sua influência no desenvolvimento corporal em crianças da pré-escola. **Ágora: Revista de Divulgação Científica**, v. 16, n. 2, p. 132-142, 2009.

DALFOVO, M.; LANA, R.; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2008.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. **Canadian Psychology / Psychologie Canadienne**, v. 49, n. 3, p. 182, 2008.

FONSECA, C.C.; VECCHI, R. L.; GAMA, E. F. A influência da dança de salão na percepção corporal. **Motriz**, Rio Claro, v. 18, n. 1, p. 200-207, jan./mar. 2012.

FRUTUOSO, A. S.; KRAESKI, M. H.; KREBS, R. J. Fatores motivacionais relacionados à prática de ginástica rítmica. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 4, p. 956-1270, out./dez. 2013.

LEAL, I.F; HAAS, A. N. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, p. 64-71, jan./jun. 2006.

MOTTA, M. A.; MOTTA, S. M.; LIBERALI, R. A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 2, p. 55-67, 2012.

NASCIMENTO, D. E.; AFONSO, M. R. A participação masculina na dança clássica: do preconceito aos palcos da vida. **Revista Reflexão e Ação**, Santa Cruz do Sul, v.21, n.1, p. 219-236, jan./jun. 2013.

NAZARIO, P.F. *et al.* Motivos de prática do triatlo: um estudo com atletas de Santa Catarina. **Caderno de Educação Física**, Marechal Candido Rondon, v. 10, n. 19, p. 55-60, 2011

PERNA, M. A. **Samba de gafieira**: a história da dança de salão brasileira. Rio de Janeiro: O autor, 2001.

PERNA, M. A. **Samba de gafieira**. Rio de Janeiro: O autor, 2005.

PEREIRA, G. M.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não atletas. **Psico-USF**, São Paulo, v.15, n. 1, p. 125-134, abr. 2010.

PÉRES, C.M.; CUADRADO, A. M.; MARIN, B. S. Imagem corporal, autoestima, motivação e rendimento em praticantes de dança. **Revista de Psicologia del Deporte**, v. 24, n. 1, p. 37-44, 2015.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**, São Paulo: Manole, 2002.

SCHENKEL, I. C. *et al.* Comportamento da pressão arterial em hipertensos após única sessão de caminhada e de dança de salão: estudo preliminar. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Florianópolis SC, v.1, n. 24, p. 26-32, jan./fev. 2011.

SEBASTIÃO, E. *et al.* Efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos. **Journal of Physical Education**, v. 19, n. 2, p. 205-214, 2008.

SHIBUKAWA, R. *et al.* Motivos da prática de dança de salão nas aulas de educação física escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.25, n.1, p.19-26, jan./mar. 2011.

SOUZA, J. C.; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe**. São Paulo, n. 6, p. 8-13, 2013.

TAVARES, S. C.; DOS SANTOS, V. P.; AGATTI, L. S. Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 303-317, abr./jun. 2011.

TRESCA, R. P.; DE ROSE JR, D. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 8, n. 1, p. 9-13, jan, 2000.

VOSER, R. C. *et al.* Motivação dos praticantes de futsal universitário: um estudo descritivo. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 8, n. 31, p. 357-364, jan./dez. 2016.

VOSER, R. C.; MOREIRA, C. M.; VOSER, P. E. A motivação para pratica do futsal: um estudo com atletas na faixa etária entre 13 a 18 anos. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 8, n. 28, p. 39-45, jan./fev./mar./abr. 2016.

**ESCALA SOBRE MOTIVOS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA (EMPE)****“Participation Motivation Questionnaire (PMQ)”****D. Gill; J. Gross & S. Huddleston****Validada no Brasil por Mario Luiz c. Barroso & Ruy Jornasa Krebs (2007)****(CEFID/UDESC- Laboratório de Desenvolvimento e Aprendizagem motora)**

Abaixo temos alguns motivos que fazem com que as pessoas pratiquem esportes. Leia cada item com atenção e, por favor, marquem com um “X” o quanto cada um deles é importantes para você praticar sua modalidade **HOJE**.

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1. Eu quero melhorar minha técnica	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
2. Eu quero estar com meus amigos	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
3. Eu gosto de vencer	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
4. Eu preciso liberar energia	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
5. Eu gosto de viajar	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
6. Eu quero ficar em forma	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
7. eu gosto de sentir emoções fortes	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
8. Eu gosto de trabalhar em equipe	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
9. Meus pais e/ou amigos querem que eu jogue	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
10. Eu quero aprender novas técnicas	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
11. Eu quero manter a saúde	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
12. Eu gosto de fazer novas amizades	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
13. Eu prefiro fazer algo em que sou bom	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
14. Eu preciso liberar tensão	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
15. Eu gosto de ganhar prêmios	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
16. Eu gosto de fazer exercícios	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
17. Eu de ter algo pra fazer	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
18. Eu gosto de estar fisicamente ativo	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
19. Eu gosto do espírito de equipe	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
20. Eu gosto de sair de casa	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
21. Eu gosto de competir	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
22. Eu quero adquirir hábitos saudáveis	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
23. Eu gosto me sentir importante	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
24. Eu gosto de fazer parte de uma equipe	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
25. Eu quero superar meus limites	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
26. Eu quero estar em forma	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
27. Eu quero me destacar socialmente	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
28. Eu gosto de desafios	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
29. Eu gosto dos técnicos e/os professores	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
30. Eu quero ganhar status e/ ou ser reconhecido	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
31. Eu gosto de me divertir	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
32. Eu quero melhorar ainda mais minha saúde	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
33. Eu gosto de usar instalações e equipamentos esportivos	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10

