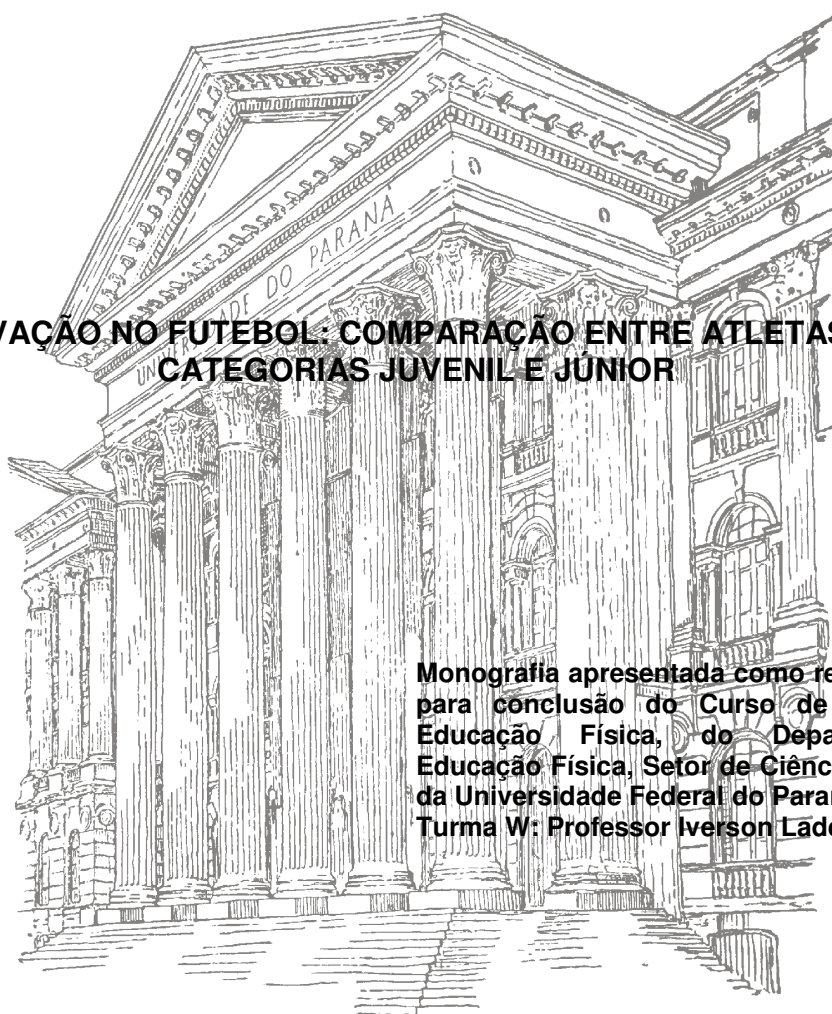


JEAN CARLOS SAUER

**MOTIVAÇÃO NO FUTEBOL: COMPARAÇÃO ENTRE ATLETAS DAS
CATEGORIAS JUVENIL E JÚNIOR**



Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Bacharel em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná.
Turma W: Professor Iverson Ladewig

CURITIBA

2007

JEAN CARLOS SAUER

**MOTIVAÇÃO NO FUTEBOL: COMPARAÇÃO ENTRE ATLETAS DAS
CATEGORIAS JUVENIL E JÚNIOR**

**Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Bacharel em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná.
Turma W: Professor Iverson Ladewig**

JULIMAR LUIZ PEREIRA

Aos familiares e amigos, que proporcionam muita alegria aos meus dias.

AGRADECIMENTOS

Aos professores Julimar e Suzane, que prestaram toda assistência necessária para a realização do estudo.

“A maior descoberta da minha geração foi que o ser humano pode alterar sua vida mudando a atitude mental”

William James

SUMÁRIO

LISTA DE QUADROS	viii
RESUMO	ix
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 OBJETIVOS GERAIS.....	2
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
1.3 HIPÓTESES.....	2
2 REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1 PSICOLOGIA ESPORTIVA.....	3
2.2 PSICOLOGIA ESPORTIVA E RENDIMENTO.....	5
2.2.1 Agressividade.....	5
2.2.2 Ansiedade.....	6
2.2.3 Coesão de Grupo.....	8
2.2.4 Atenção.....	9
2.2.5 Stress	10
2.2.6 Liderança.....	13
2.3 ASPECTOS GERAIS DA MOTIVAÇÃO.....	16
2.3.1 Motivação Extrínseca.....	19
2.3.2 Motivação Intrínseca.....	20
2.4 TEORIA DA MOTIVAÇÃO PARA O RENDIMENTO.....	22
2.4.1 Técnicas de Auto- motivação.....	25
2.5 OUTRAS PESQUISAS RELACIONADAS À MOTIVAÇÃO NO ÂMBITO DO ESPORTE E DA ATIVIDADE FÍSICA.....	27
3 METODOLOGIA	30
3.1 SUJEITOS.....	30
3.2 INSTRUMENTOS.....	30
3.3 PROCEDIMENTOS.....	30
3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	31
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	32
4.1 COMPARAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS.....	32
4.2 MÉDIAS DAS CATEGORIAS.....	32

4.3 CORRELAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS – JUNIORES.....	33
4.4 CORRELAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS – JUVENIL.....	35
5 CONCLUSÃO.....	37
REFERÊNCIAS.....	38
ANEXOS.....	40

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – COMPARAÇÃO ENTRE O GRUPO JUVENIL E JÚNIOR.....	32
QUADRO 2 – MÉDIAS APRESENTADAS PELOS GRUPOS JUVENIL E JÚNIOR.	33
QUADRO 3 – CORRELAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS – JÚNIOR.....	34
QUADRO 4 – CORRELAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS – JUVENIL.....	36

RESUMO

Um dos grandes desafios para os estudiosos da área da Psicologia do Esporte é compreender os motivos que levam os indivíduos, independente de sexo e idade, a praticarem esportes. O número de jovens que iniciam a prática no futebol vem crescendo e este esporte tem se mostrado cada vez mais profissional, aumentando o nível de exigência sobre os jogadores. Dentro desse contexto, muitos fatores físicos e psicológicos interferem no rendimento desses atletas, como é o caso da motivação, que é um dos principais fatores psicológicos que contribuem para o rendimento do atleta. Nesse sentido, este estudo objetivou verificar se existem diferenças significativas na motivação entre atletas das categorias juniores e juvenil de futebol. A amostra foi composta por atletas do sexo masculino, sendo 22 juniores (18 a 20 anos) e 19 juvenis (15 a 17 anos), de uma equipe profissional de futebol. O instrumento utilizado foi o Inventário de Motivação para a prática Desportiva, de Gaya e Cardoso (1998), composto de 30 questões, divididas em 8 categorias, avaliadas numa escala de 4 pontos. Os dados foram submetidos a uma análise através do programa estatístico SPSS. Os resultados apontam que não houve diferenças significativas entre o grupo juniores e juvenil em nenhuma das 8 categorias presentes no questionário. Apesar dos resultados não apresentarem diferenças significativas entre uma categoria e outra, o grupo dos atletas juniores atribuiu uma média maior à categoria equipe (média de 3,88), enquanto que nos atletas juvenis predominou os fatores ligados à categoria habilidades (média de 3,81).

Também foi verificado que a categoria que mais apresentou correlações positivas com outras categorias, no grupo juniores, foi energia liberada. Já no grupo juvenil, a categoria que mais apresentou correlações positivas com outras categorias foi diversão.

Palavras chaves: Motivação, Juvenil, Júnior.

1 INTRODUÇÃO

Um dos grandes desafios para os estudiosos da área da Psicologia Esportiva é compreender as razões que levam os indivíduos, independente de sexo e idade, a praticarem esportes. Uma explicação para este fenômeno está no fato de que o esporte constitui uma ferramenta de grande importância para a promoção social e cultural dos povos. Segundo Machado (1997), o esporte valoriza socialmente o homem, proporciona uma melhoria de auto-imagem, e a aprendizagem de uma modalidade esportiva constitui uma das mais significantes experiências que o ser humano pode viver com seu próprio corpo.

O número de praticantes de modalidades esportivas tem aumentado consideravelmente, sobretudo no futebol. A grande popularidade faz deste esporte o mais apaixonante e praticado em todo o mundo. Para Ribas apud Paim (2001) é graças ao poder de interessar e empolgar as mais amplas camadas da sociedade que o futebol contribui em grau notável, embora de modo quase invisível, para a elevação do espírito social. Cada um sente-se mais perto do outro e de toda comunidade.

No ramo da aprendizagem, de acordo com Dietrich et. al apud Paim (2001), o futebol está em uma situação feliz, por poder recorrer a uma oferta rica de formas de jogo, a qual crianças e jovens recebem dos adultos em suas horas de lazer. Para Paim (2001), a extraordinária popularidade do jogo de futebol exerce uma influência tão forte sobre as crianças e adolescentes, que elas tentam, das mais variadas maneiras, jogar o futebol “corretamente”. Este comportamento é um dos fatores que levam muitos jovens a se matricularem em escolinhas de futebol. Neste sentido, torna-se importante o estudo dos fatores motivacionais que impulsionam crianças e adolescentes a praticarem este esporte.

O futebol está em constante evolução técnica e tática, tornando-se cada vez mais competitivo. Os profissionais do esporte buscam, através da ciência, um melhor embasamento para a elaboração do treinamento desportivo, com o objetivo de atingirem melhores resultados. Assim sendo, a Psicologia Esportiva, sobretudo em seus aspectos motivacionais, é uma área que vem sendo muito utilizada na preparação de atletas. Cada vez mais os dirigentes esportivos estão se

conscientizando da importância dessa área na preparação dos atletas e, aos poucos, vai crescendo o número de clubes que possuem um psicólogo esportivo em seu plantel. Desta forma está se atribuindo a este profissional a mesma importância que possui um nutricionista, fisiologista, fisioterapeuta, ou qualquer outro membro da comissão técnica para a preparação dos atletas.

A Psicologia do Esporte é uma área relativamente recente e que vem crescendo muito em termos de pesquisas e publicações. Neste sentido, esta pesquisa vem contribuir para a melhora da massa crítica de conhecimentos acerca do comportamento humano no esporte.

1.1 OBJETIVOS GERAIS

Comparar os fatores motivacionais, que levam à prática do futebol, entre atletas das categorias juvenil e júnior.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Verificar se existe diferenças significativas nos fatores motivacionais entre atletas das categorias juvenil e júnior.

1.3 HIPÓTESES

H1 – Existe diferenças significativas nos fatores motivacionais entre atletas das categorias juvenil e júnior.

H2 – Não existe diferenças significativas nos fatores motivacionais entre atletas das categorias juvenil e júnior.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 PSICOLOGIA ESPORTIVA

A Psicologia do Esporte é um campo de estudo relativamente recente quando comparado à outras áreas do conhecimento científico. Algumas das primeiras publicações são da autoria de Schulte, em 1921, denominadas “Corpo e alma no desporto: uma introdução à psicologia do exercício”. Em 1926, Griffith contribuiu para o avanço do conhecimento na área publicando “Psicologia do treinamento”, seguida de outra obra, “Psicologia do Atletismo”. Porém, segundo Machado (1997), o mundo ocidental pouco aproveitou do conhecimento desses estudos, enquanto os soviéticos empenhavam-se em desenvolver suas pesquisas na área.

No Brasil, os primórdios da Psicologia Esportiva ocorreram através da atuação e estudos de João Carvalhaes, um profissional com grande experiência em Psicomotria. Foi chamado para atuar junto ao São Paulo Futebol Clube e em 1958 esteve presente na comissão técnica da seleção brasileira de futebol, campeã mundial na Suécia. (Machado, 1997).

Porém a Psicologia do Esporte avançou muito pouco até a década de 70, devido à falta de estudos. Durante este período foi acumulada muita informação sobre equipes e atletas que praticavam esportes e/ou atividades físicas, sem que fosse constituído um referencial teórico consistente. Após esse período, estudos começaram a ser desenvolvidos e outros conceitos e definições foram apresentados.

Nitsch apud Samulski (1995) afirma que a Psicologia do Esporte analisa as bases e efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando a análise de processos psíquicos básicos e a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção.

Segundo Thomas apud Machado (1997) a Psicologia Esportiva é uma área científica que investiga as causas e os efeitos dos processos psíquicos que acontecem com os indivíduos antes, durante e depois de uma atividade esportiva ou de lazer.

Mais recentemente Barreto (2003) afirmou que a Psicologia do Esporte é vista como uma ciência do comportamento humano que auxilia treinadores e atletas,

através de uma metodologia voltada para o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades no que diz respeito à auto-eficácia e eficiência, na adaptação ao estresse antes da competição e principalmente na capacidade cognitiva, emocional e psicomotora, preparando o atleta para enfrentar diversas situações, buscando uma máxima performance.

No campo de atuação, o psicólogo esportivo, segundo Machado (1997), trabalha com realizações, decepções, minimizar os efeitos negativos das torcidas, simplificar a cobrança de familiares, ressaltar aspectos positivos de uma liderança e delimitar os papéis dos elementos dos grupos para seus dirigentes.

A Psicologia do Esporte atua de forma sistemática. O ponto de partida do trabalho é uma avaliação psicológica, também conhecida como psicodiagnóstico esportivo. Nessa avaliação são levantadas informações como a característica da personalidade do atleta ou da equipe, processos psíquicos, estados emocionais em situação de treinamento e competição e as relações interpessoais. A metodologia empregada nessa avaliação são questionários, testes, entrevistas, inventários e observações sistemáticas. Os resultados obtidos orientam a outra etapa do trabalho - a intervenção psicológica. Essa intervenção orienta ações como a seleção de novos atletas para uma equipe, mudar o processo de treinamento, individualizar a preparação técnico-tática, escolher a estratégia e a tática de conduta em uma competição e otimizar os processos psíquicos e de coesão do grupo. Em outras palavras, o psicodiagnóstico ajuda a identificar as forças e as fraquezas psicológicas do atleta ou do grupo, e essa informação pode ser usada para desenvolver um adequado treinamento em habilidades psicológicas. Nessa acessoria, a maior dificuldade do psicólogo esportivo, segundo Machado (1997), é capacitar dirigentes e comissão técnica a identificar essas variáveis e adotar os procedimentos propostos.

O psicólogo esportivo adquire um papel fundamental no esporte na medida em que os atletas sofrem fortes influências da família, torcida, dirigentes e equipe, sentem medo, tanto da derrota como da vitória, além de fatores como agressividade, concentração, ansiedade, motivação e espírito de luta e união. Porém o campo de atuação desses profissionais ainda é bastante limitado no Brasil, devido à falta de estudos e do reconhecimento da importância dessa área no meio esportivo.

2.2 PSICOLOGIA ESPORTIVA E RENDIMENTO

O esporte é uma atividade pela qual se vivenciam as emoções com intensidade. Os processos emocionais podem perturbar a ação esportiva, implicando não só na preparação física e psicológica dos atletas, mas também em suas relações humanas. Sendo que é preciso administrar os níveis das emoções para que não prejudiquem o desempenho esportivo do atleta. A literatura referente à Psicologia do Esporte destaca algumas variáveis que interferem no desempenho de atletas, como agressividade, ansiedade, coesão de grupo, atenção, stress, liderança, dentre outras.

2.2.1 Agressividade

Segundo Balbino et. al (1997), existe 4 teorias que descrevem o surgimento do comportamento agressivo:

1 - Teoria de instintos e impulsos: a agressão representa um instinto inato, espontâneo e acumulativo que provoca no organismo uma acumulada carga de energia agressiva, a qual deve ser liberada de vez em quando.

2 – Teoria da frustração – agressão: parte do principio de que as experiências frustradas provocam agressões.

3 – Teoria da aprendizagem (através do reforço) – a forma e a frequência do comportamento agressivo depende das conseqüências positivas ou negativas. Ou seja, quanto maior o sucesso do indivíduo em seu comportamento agressivo, maior é a chance do surgimento da conduta agressiva novamente.

4 – Teoria da aprendizagem (através da imitação de modelos) – afirma que o comportamento agressivo é aprendido através da observação e imitação de condutas e modelos agressivos.

Muitos estudiosos também explicam a agressividade através da teoria catártica, considerada a mais importante dentre as teorias a respeito da agressividade. Nesse contexto entendem que a agressão será uma catarse ou cura temporária para sentimentos de hostilidade e causarão um equilíbrio psíquico.

Para Balbino et. al (1997), outros fatores também contribuem para o surgimento de comportamentos agressivos no esporte, por exemplo: natureza da

modalidade; estrutura das regras; importância do evento; rivalidade; comportamento do árbitro; técnico e demais jogadores; nível de rendimento; placar do jogo; posição e tarefa do atleta; situação da equipe na competição; quantidade e comportamento dos torcedores; mídia; entre outros. Samulski (1992) reforça essa idéia ao afirmar que os fatores estruturais (por exemplo, as regras), situacionais (comportamento do adversário) e as disposições individuais (nível de agressividade) exercem uma influência decisiva no surgimento de atitudes agressivas.

Balbino et. al (1997) afirma que a agressão se volta diretamente contra a fonte de frustração. Isto é, quanto mais forte é a intensidade da frustração e quanto mais essa frustração afeta aspectos do comportamento, maior será a agressão. O mesmo autor também relata que quando o atleta não consegue dominar sua agressividade e ultrapassa as regras do esporte e do bom senso, atrapalha seu próprio desempenho e acaba passando a dirigir a agressão para dentro de si mesmo, culpando-se indevidamente (por exemplo, quando o desempenho não atinge o esperado) e pode também partir para uma agressão mais direta (violência) à uma pessoa. Em outras palavras, o autor afirma que quando o atleta atinge um alto nível de ativação (e talvez frustração) num lance esportivo, esses sentimentos podem concentrar-se no adversário, time ou técnico, causando um ato direto de agressão dentro das regras do esporte (poderá chutar com mais força, mas talvez de maneira errada), como também poderá resultar em uma agressão que transgride as regras esportivas, como agredir fisicamente o adversário.

É possível diminuir sentimentos hostis e de aversão através da coesão de grupo, evitando assim condutas agressivas.

2.2.2 Ansiedade

Segundo Cozzani et. al (1997), ansiedade é um sentimento de insegurança causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente, podendo ser também uma resposta emocional de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador e entristecedor. Para Weinberg & Gould (2001), a ansiedade é um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, estando associado com agitação do corpo. De acordo com Grunspun

apud Cozzani et. al (1997), o reconhecimento humano de suas limitações e vulnerabilidade são as fontes para a ansiedade.

A ansiedade tem um componente de pensamento chamado de ansiedade cognitiva, a qual diz respeito ao grau em que o atleta se preocupa ou tem pensamentos negativos em relação ao seu desempenho esportivo. Ela tem também um componente de ansiedade somática, que é o grau de ativação física observada e diz respeito às mudanças momentâneas na ativação fisiológica percebida no atleta, como por exemplo taquicardia, palidez e sudorese.

Spielberg apud Cozzani et. al (1997) analisa a ansiedade sob duas formas distintas, a ansiedade-traço e a ansiedade-estado. A ansiedade-traço é definida por Cozzani et. al (1997) como uma característica relativamente permanente da personalidade, ou seja, é a ansiedade inevitável do indivíduo frente a situações normais, que não oferecem nenhum perigo. Já a ansiedade-estado pode ser descrita como sentimentos subjetivos percebidos conscientemente, além de tensão acompanhada por um aumento da ativação no sistema autônomo. É uma condição emocional temporária do organismo humano, que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo. Segundo Magill apud Cozzani et. al (1997) um indivíduo com alto nível de ansiedade-traço irá responder com um elevado nível de ansiedade-estado em um número maior de situações, porém níveis baixos de ansiedade-traço nem sempre remetem a pouca ansiedade-estado, mas a incidência de situações que elevariam a ansiedade-estado será menor.

No contexto esportivo a ansiedade está presente em momentos que antecedem, durante e após as competições.

O rendimento esportivo não está somente associado à ansiedade de estado e de traço, Magill apud Cozzani et. al (1997) ainda considera a importância da situação e a incerteza do resultado para o atleta. Segundo Cozzani et. al (1997) se um atleta atribui muita importância a uma situação, maior é a chance de obter um alto nível de ansiedade-estado. Também é comum observamos a incerteza do atleta quanto ao resultado, o que pode elevar a ansiedade de estado, dependendo da preparação psicológica do atleta para enfrentar a situação. Além desses fatores, se o nível de ansiedade-traço for elevado, maior ainda será a ansiedade de estado.

Cozzani et. al (1997) também relaciona o desempenho esportivo com a ansiedade-estado através da teoria do U-invertido, onde níveis muito altos e muito baixos de ansiedade remetem a um baixo rendimento.

A percepção do atleta diante das emoções sentidas pelos torcedores também interferem no desempenho. Para Cozzani et. al (1997) a vibração dos espectadores pode proporcionar ao atleta uma sensação de segurança e confiança, por outro lado a frustração dos torcedores pode tirar a confiança do atleta e deixá-lo inseguro.

Outra variável a ser considerada é a atenção. De acordo com Cozzani et. al (1997) uma pequena atenção causa uma alta ansiedade, da mesma forma que uma alta ansiedade leva a uma baixa atenção.

Thomas apud Cozzani et al. (1997) afirma que o medo do fracasso pode afetar o rendimento, por isso, uma das estratégias mais utilizadas para ajudar atletas a controlar a ansiedade é desenvolvendo a auto-confiança, proporcionando a eles desenvolverem qualidades importantes como coragem, vontade e decisão. Cozzani et. al (1997) também propõe a utilização de técnicas que exponham os atletas às tensões da competição durante os treinamentos, na tentativa de ajudá-los a melhor enfrentar às tensões no momento da competição em si. Quanto mais real for o trabalho desenvolvido melhor será o resultado.

2.2.3 Coesão de Grupo

A união de um grupo é fundamental para o bom desempenho esportivo dos atletas. Para Weinberg & Gould (2001), a coesão relacionada à tarefa reflete o grau em que membros de um grupo trabalham juntos para alcançar objetivos comuns. No esporte, o objetivo comum é alcançar a vitória, o que, em parte, depende do esforço coordenado da equipe.

O nível de coesão é maior em grupos pequenos, em grupos muito grandes a coesão é menor e o mesmo tende a se dividir em subgrupos, dificultando o relacionamento entre os atletas. Para aumentar a união do grupo é importante ter bem claro que a coesão define-se pela junção do grupo em busca dos mesmos objetivos, portanto é necessário que esses objetivos sejam claramente definidos e que sofram mudanças de acordo com o progresso do grupo. Outro fator importante para a coesão grupal é que a comunicação entre atletas e entre atletas e comissão

técnica seja respeitada. A proximidade física também é um fator que aumenta a união. É comum perceber que times que passam uma pré-temporada em um mesmo local ficam mais unidos, pois estabelecem uma maior comunicação entre seus atletas.

Portanto, o grupo deve ser uma só unidade, não havendo preferências entre seus integrantes. Sendo assim, a coesão é um fenômeno complexo, dinâmico e variável ao longo do campeonato. A unidade da equipe é um alicerce sobre o qual o grupo irá crescer e ter sucesso, sendo essencial para a existência do grupo. Cabe ressaltar que a coesão de um grupo não aparece de uma hora para outra, atletas e comissão técnica devem trabalhar juntos para alcançá-la.

2.2.4 Atenção

Segundo Samulski (1995) no esporte, um bom desempenho está freqüentemente associado à capacidade de concentração na execução de uma ação esportiva. Para o autor a atenção é definida como um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção. Pensar no passado, futuro ou desviar a atenção para aspectos irrelevantes podem tirar o atleta do seu ritmo de jogo e também do seu conceito tático.

Segundo Konzag apud Samulski (1995) existem três tipos de atenção nas ações esportivas: atenção concentrativa, atenção distributiva e capacidade de alternância da atenção.

Samulski (1995) assim define as três formas de atenção:

1 – Atenção concentrativa: é a focalização da atenção a um determinado objeto ou ação, ou seja, é a capacidade de dirigir conscientemente a atenção a um ponto específico no campo da percepção (ex.: a atenção de um atleta de basquetebol no momento do lance livre).

2 – Atenção distributiva: é a distribuição da atenção sobre diversos objetos ou ações. Comparada com a atenção concentrativa, a intensidade é menor na atenção distributiva, pois são observados vários objetos e ações simultaneamente (ex.: um jogador de futebol que tem a função de armar as jogadas do time).

3 – Capacidade de alternância da atenção: é a orientação rápida e adequada a situações, através de uma ótima adaptação da direção, da intensidade e do volume da atenção em função das exigências do meio ambiente. (Ex.: um goleiro de futebol no momento em que aparecem vários atacantes adversários livres de marcação (atenção distributiva) e quando um deles entra com a bola na grande área (atenção concentrativa).

Para Samulski (1995), no desenvolvimento da capacidade de concentração dos atletas, a etapa mais importante é identificar os estímulos mais relevantes da modalidade. Esse trabalho deve ser realizado juntamente com os atletas, onde é analisado as características e exigências da situação com relação à forma adequada de atenção a ser utilizada.

Neste contexto o psicólogo do esporte vai auxiliar o atleta a se comportar de maneira mais eficaz sob determinadas condições. Vai ajudá-lo como, aonde, com que intensidade, por quanto tempo se concentrar.

Trabalhar a atenção é fundamental, já que ela varia de esporte para esporte e, também num mesmo esporte podendo ser distributiva e ou concentrativa. Os atletas que descrevem seus melhores desempenhos mencionam que estão completamente absorvidos no presente, focalizados na tarefa e realmente conscientes de seus próprios corpos e do ambiente externo.

2.2.5 Stress

De acordo com Vasconcellos apud Machado e Paulinetti (1997) o stress é o processo não específico resultante de qualquer demanda sobre o organismo, sendo caracterizado pelas alterações psico-fisiológicas que ocorrem no organismo, quando este se encontra em uma situação que exige uma reação mais forte em relação a aquela que corresponde a sua atividade orgânica normal.

Para Brandão apud Machado e Paulinetti (1997) o stress é caracterizado pelo desequilíbrio entre a demanda da situação e capacidade de resposta do organismo. Quando ocorre esse desequilíbrio caracteriza-se a situação estressante.

Analisando o stress como reação, Chagas apud Machado e Paulinetti (1997) define como o conjunto das reações de adaptação orgânica, as quais objetivam a manutenção ou o reestabelecimento do equilíbrio interno e ou externo.

Segundo Samulski (1995), a reação de stress ocorre em três fases:

1 – Fase de alarme: nesta fase ocorre a mobilização das forças de defesa do organismo diante de uma super exigência. Esta fase se inicia com uma reação curta de choque, onde a capacidade de resistência do organismo reduz de maneira acentuada. A esta fase segue-se uma outra de contra-choque, onde os mecanismos de defesa do organismo são ativados imediatamente, ou seja, ao sinal de alarme inicial, segue-se uma reação de alarme.

2 – Fase de resistência: neste estágio o organismo obtém um estado de adaptação ótimo. Uma adaptação como esta, a um estressor, só é possível através da redução da capacidade de adaptação a outros estressores. Isto significa que nos tornamos vulneráveis a cargas adicionais.

3 – Fase de esgotamento: com a continuidade da ação estressora, após o consumo das energias de adaptação, os mecanismos de adaptação e defesa interrompem e chega-se a fase de esgotamento. Em determinadas condições pode-se chegar a morte.

De acordo com Samulski (1995), no esporte existe uma variedade de estressores externos e internos, que podem desestabilizar física e psíquicamente o atleta.

- Estressores externos – hiper-estimulação através de barulho, situações de perigo, etc. (ex.: comportamento violento da torcida, condições inadequadas do campo, etc.).
- Estímulos que induzem a necessidades primárias – alimentação, dormir, clima, etc. (ex.: mudança de fuso horário, temperatura, etc.).
- Estressores da performance – sub-exigência, super-exigência, falha, crítica, etc. (ex.: necessidade de vitória, cobrança de pênalti, marcação de um gol contra, desvantagem no placar, etc.)
- Estressores sociais – isolamento social, conflitos interpessoais, morte de parentes, etc. (ex.: conflitos com o técnico, colega de equipe, familiares, etc.)
- Outros estressores – falta de decisão, insegurança, etc. (ex.: incerteza quanto à renovação do contrato, etc.)

Segundo Schmidt apud Machado e Paulinetti (1997) o stress produz um nível de excitação, fenômeno muito comum em eventos esportivos, onde a pressão

para ganhar e a ameaça de derrota são fontes importantes de excitação emocional para os atletas.

Um princípio importante da ação da excitação sobre a performance é descrito na teoria do U-invertido, onde partindo da baixa excitação, o aumento desta geralmente melhora a performance, mas somente até certo ponto. A performance atinge seu máximo em algum momento intermediário da excitação, e a medida que a excitação aumenta, a performance vai baixando novamente. Ou seja, ao contrário do que muitos pensam, um alto nível de excitação pode ser tão ineficiente quanto a um nível que é muito baixo, provavelmente por razões distintas. (Machado e Paulinetti, 1997).

Segundo Nitsch apud Samulski (1995) existem algumas regras para o controle do stress:

- Deve-se evitar que stress se desenvolva de forma exagerada. Não é possível evitar totalmente as situações de stress, porém é importante prevenir o seu desenvolvimento, que pode prejudicar a saúde, o rendimento e as relações sociais. Para que isto ocorra deve-se ter o controle da situação ou a modificação e avaliação da percepção.
- Em situações de stress o controle deve ser mantido. Através do treinamento psico-regulativo é possível aprender a controlar os sintomas de stress e, também, com medidas sistemáticas de recuperação pode-se reduzir os efeitos negativos do stress.

Ainda nesse contexto, Machado e Paulinetti (1997) afirmam que cada situação vivenciada deve ser analisada calmamente, verificando o que é bom e o que pode ser melhorado, pois muitas vezes sofremos desgastes por situações que não merecem destaque em nosso dia a dia. Até mesmo as prioridades devem ser bem analisadas, para que não sejam dimensionadas para além das medidas que merecem.

Samulski (1995) descreve duas formas de controlar o stress, a auto-regulação e a regulação externa.

Na auto-regulação o atleta é o sujeito e o objetivo da ação. As providências tomadas são condicionadas pelas próprias intenções. Entre as medidas de auto-regulação pode-se citar a própria preparação individual para uma competição, a adoção de técnicas de relaxamento e motivação, etc.

Na regulação externa o atleta torna-se objeto da ação de outra pessoa, geralmente o treinador ou os colegas de equipe. Neste caso pode-se citar a preparação tática que o treinador aplica em seus atletas em função do adversário, o treinador na motivação de seus jogadores, o técnico acalmando os jogadores nervosos, etc.

Samulski (1995) apresenta uma lista de recomendações para trabalhar o stress no treinamento esportivo:

- O treinador deve aprender técnicas de controle do stress e deve se comportar de forma controlada e equilibrada, sendo um modelo positivo de comportamento para seus atletas. O atleta, por sua vez, também deve aprender técnicas de controle do stress, para que se comporte de forma adequada perante os adversários e juízes.
- Nos treinamentos devem ser simuladas situações de competições, com a introdução de fatores estressores, como por exemplo o barulho da torcida, a pressão do tempo, concentração e motivação.
- Deve ser evitada a sobrecarga e o excesso de treinamento. O treinador deve aplicar técnicas de relaxamento e recuperação durante os treinos.
- Os fatores negativos devem ser transformados em fatores positivos e motivadores, antes e durante a competição, através do pensamento positivo.
- O treinador deve ter uma boa relação com seus atletas e criar um bom clima emocional durante os treinos e na competição.

2.2.6 Liderança

Para Samulski (1995) a liderança aparece como um fenômeno que tem uma grande importância para os profissionais que orientam grupos sociais no sentido de conseguir o máximo em rendimento na busca de um objetivo, procurando atender as necessidades de cada membro.

Segundo o autor, líder é aquele que coordena os processos de interação e comunicação. Ele deve ser eficaz na transmissão de mensagens, ter boa capacidade solucionar problemas e tomar decisões apropriadas. Cabe também ao líder facilitar a comunicação interpessoal, organizar e orientar os esforços do grupo dentro de uma tarefa específica e ser capaz de satisfazer as necessidades desse grupo.

Martens apud Samulski (1995) classifica a liderança entre o modelo autoritário e o democrático.

Segundo Samulski (1995) cabe ao líder autoritário a exclusiva competência na determinação dos objetivos a serem alcançados pelo grupo, excluindo totalmente os seus liderados de qualquer tipo de participação na discussão das metas. O líder autoritário absorve inteiramente a iniciativa do grupo, retendo na sua pessoa a capacidade de planejar, decidir e controlar todas as ações do grupo.

No contexto esportivo, o autor cita como exemplo o treinador autoritário, o qual toma todas as iniciativas e decisões da equipe.

Já no modo democrático o líder tem a preocupação de incorporar os seus liderados nas tarefas de direção. Ao contrário do líder autoritário, o democrático distribui as responsabilidades e incentiva a interação entre todos os membros do grupo.

Para Martens apud Samulski (1995) os líderes efetivos são aqueles que conseguem adotar ambos os estilos considerando a especificidade do grupo, da tarefa e da situação.

Samulski (1995) descreve a ação da liderança no esporte através de 5 estágios:

- Treinamento e instrução – atua na melhora da performance do atleta, instruindo-o nas habilidades técnicas e táticas, explicando o relacionamento entre os membros e estruturando e coordenando a atividade do grupo.
- Comportamento democrático – permite grande participação dos atletas em decisões com relação aos objetivos do grupo, métodos práticos, jogo tático e estratégias.
- Comportamento autocrático – resume-se a decisões independentes e acentua a autoridade pessoal.
- Apoio social – é caracterizado por um interesse pelo bem-estar dos atletas, um clima positivo no grupo e uma relação interpessoal estreita com os membros.
- Feedback positivo – o atleta é reconhecido e recompensado pelo bom desempenho.

O autor também apresenta uma série de recomendações aos treinadores para o trabalho com liderança no esporte:

- Uma liderança efetiva depende das características do treinador e dos atletas, da estrutura da tarefa a ser realizada e da especificidade da situação. Sendo assim, o treinador deve desenvolver a capacidade de adaptar-se a diferentes tipos de grupos, exigências, tarefas, situações e comportar-se de forma flexível. Ele deve saber quando comportar-se de maneira autocrática ou democrática.
- O treinador deve ter a capacidade de analisar situações complexas, antecipar problemas e conflitos sociais, decidir e reagir rapidamente e de forma adequada.
- É importante o desenvolvimento da capacidade de interação e comunicação social. Assim sendo, o treinador precisa dominar diferentes formas e técnicas de comunicação verbal e não-verbal, sabendo em que grupo e situação, qual a técnica de comunicação se deve aplicar.
- O treinador deve planejar, organizar e controlar bem o treinamento, especialmente estabelecer bem as tarefas técnicas-táticas e as exigências psico-sociais durante o treino e a competição.
- É necessário estabelecer metas concretas a curto, médio e longo prazo, controlá-las e modificá-las quando necessário. O treinador deve saber determinar metas comuns com as quais todos atletas se identificam emocionalmente.
- O treinador deve aplicar durante o treinamento e competição técnicas de feedback positivo para estabilizar e reforçar o comportamento do atleta.
- O treinador deve dar apoio social aos atletas, desenvolver boas relações com os membros do grupo e criar um clima emocional positivo. É importante haver uma confiança mútua no relacionamento entre treinador e atleta.
- O treinador precisa controlar constantemente de maneira autocrítica seu comportamento de líder e também estar aberto para as críticas dos atletas com relação a sua liderança. Desta forma ele pode melhorar e otimizar seu comportamento como líder.

Há ainda outras variáveis psicológicas que devem ser consideradas na preparação dos atletas, em busca de um melhor desempenho, como a motivação, que será abordada de uma forma mais aprofundada a seguir.

2.3 ASPECTOS GERAIS DA MOTIVAÇÃO

Segundo Cratty apud Paim (2003) o termo motivação compreende fatores que levam as pessoas a uma ação ou à imobilidade em diversas situações. Essa definição é reforçada por Rodrigues apud Machado (1997), onde afirma que um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é a motivação, permitindo uma maior participação ou um simples envolvimento nas atividades que se relacionem com aprendizagem, desempenho e atenção.

Machado (1997) afirma que a motivação constitui um dos elementos centrais na relação ensino-aprendizagem, em qualquer ambiente, conteúdo ou momento. O autor ainda supõe que sem motivação não há comportamento humano ou animal.

Maslow apud Paim (2001) classifica os motivos em:

- Impulsos básicos – estimulam comportamentos que visam satisfazer necessidades básicas fisiológicas. Exemplo: ar, água, sexo, equilíbrio biológico interno (homeostase), etc. Podem ser muito influenciados pela cultura (experiência).
- Motivos sociais – surgem para satisfazer as necessidades de sentir-se amado. Está intimamente ligado ao contato com outros seres humanos, o que é fundamental para o sucesso de adaptação.
- Motivos para estimulação sensorial – as pessoas e os animais necessitam dessa estimulação, que pode ser um estímulo externo (do meio) ou interno (auto-estimulação, como cantar de boca fechada, por exemplo). Sem esses estímulos os indivíduos alucinam, no intuito de gerar essa auto-estimulação.
- Motivos de crescimento – levam os indivíduos ao aperfeiçoamento pessoal, sem se importarem com o reconhecimento. Estão intimamente ligados aos motivos de estimulação, exploração e manipulações sensoriais. O motivo de realização, muitas vezes, é considerado um motivo de crescimento.
- Idéias como motivos – as idéias podem ser intensamente motivadoras, proporcionando comportamentos motivados por sugestões, que podem até mesmo comprometer a integridade física do indivíduo. Essas idéias podem gerar conflitos, quando ocorre a dissonância cognitiva, mas geralmente as pessoas são motivadas a manterem suas cognições coerentes.

Maslow apud Hernandez et. al (2004) propõe cinco sistemas de necessidades, dispostos hierarquicamente, das necessidades inferiores para as superiores: necessidades fisiológicas (fome, sede); necessidade de segurança (segurança, ordem); necessidade de participação e de amor (afeição, identificação); necessidade de estima (prestígio, êxito, auto-respeito) e necessidade de auto-realização (o desejo de auto-satisfação). O autor afirma que, no desenvolvimento do indivíduo, uma necessidade inferior precisa ser satisfeita adequadamente antes que surja a próxima necessidade superior.

De acordo com Machado (1997) o estudo da motivação é voltado para os fatores que desencadeiam a atividade de um determinado organismo, a dirigem para um fim e a mantém mesmo que o objetivo não seja imediatamente alcançado. Davidoff apud Paim (2003) afirma que a motivação refere-se a um estado interno que resulta de uma necessidade e que ativa ou desperta comportamentos dirigidos ao cumprimento da necessidade ativante.

Bergamini apud Hernandez et. al (2004) sugere que a motivação seja uma cadeia de eventos baseada no desejo de reduzir um estado interno de desequilíbrio, tendo como fundamento a idéia de que algumas ações deveriam servir a esse propósito e levando os sujeitos a agirem de maneira que serão conduzidos até o objetivo desejado. Nesse contexto é importante considerar a existência de diferenças individuais e culturais entre os sujeitos quando se refere à motivação. Estas diferenças não só podem afetar a interpretação de um desejo, mas também o entendimento da maneira particular como as pessoas atuam na busca dos seus objetivos. Seguindo esta premissa, as pessoas já trazem consigo expectativas pessoais que ativam determinado tipo de busca de objetivos.

Vanek e Cratty apud Machado (1997) afirmam que os motivos diferem, geralmente, de processos cognitivos, como o pensamento, pois estão subjacentes à maior parte das atividades humanas. Dessa forma, o motivo é definido como um fator interno, que inicia, dirige e integra o comportamento de uma pessoa. Não é diretamente observável, mas inferido, e explica em certo grau o comportamento do indivíduo. Divide-se em duas partes: o impulso (processo interno que leva o sujeito à ação) e motivação (que termina ou diminui, ao ser alcançado o objetivo gerador do impulso).

Segundo Bisi et. al apud Paim (2003) um comportamento motivado é caracterizado pela energia relativamente grande nele despendida e por estar dirigido a um objetivo ou meta. Já o motivo, para Sawrey e Telford apud Paim (2003), pode ser definido como uma condição interna relativamente duradoura, que leva o indivíduo ou o predispõe a persistir num comportamento orientado para um objetivo, possibilitando, a transformação ou a permanência da situação.

Em seu estudo sobre a compreensão da motivação Esteves apud Machado (1997) se debruçou sobre o desempenho de funções no plano vital e operativo do indivíduo: a função energética exige concentração e atenção polarizada no valor a ser atingido, intensificando a atividade, reduplicando energias e esforços para consegui-lo. Já, a função direcional faz com que o indivíduo imprima uma direção definida de suas ações para atingir a meta objetivada.

Neste mesmo estudo, a terceira função é definida como seletiva, que é responsável por afastar distrações e devaneios, eliminando reações dispersivas e excluindo procedimentos operacionais inúteis para o alcance do objetivo. A quarta e última função diz que a boa motivação, aliada à função energética, direcional e seletiva, somadas à aquisição de novos valores, possibilitará uma melhor integração da personalidade e uma adequada adaptação às exigências sócio-culturais, equilibrando e ajustando o indivíduo em seu tempo, lugar e grupo social.

Segundo Machado (1997) estas quatro funções levaram o estudo a concluir que o jovem que não valorizar esforço, vontade de vencer, honestidade, respeito ao próximo e admiração ao belo terá dificuldade para desenvolver-se com harmonia, uma vez que sua convivência com o grupo social estará fragilizada. O autor ainda afirma que o indivíduo que possui um alto motivo de realização, freqüentemente, expressa por palavras ou ações seu desejo de alcançar com sucesso um padrão de excelência.

De acordo com Paim (2001) vários especialistas separam a motivação em duas subdivisões principais. Na primeira estão os estudos das razões pelas quais se escolhem uma atividade e não outra. Nesta categoria, classificam os escritos sobre influência de motivos, valores e necessidades de vários tipos. Na segunda estão os dados referentes às razões pelas quais se realizam ações com diferentes graus de intensidade, procurando explicá-los. Esse segundo tópico diz respeito à preparação,

ativação e outras formas de estimulação com as quais o indivíduo se prepara para agir.

Machado (1997) relata que é importante saber que, em determinadas circunstâncias, alguns motivos adquirem predominância sobre outros, direcionando a pessoa para certos objetivos, isto é, orientando o seu comportamento. Dessa forma, alguns motivos possuem uma maior intensidade em diferentes indivíduos, o que depende de fatores como a personalidade de cada um. Assim sendo, diferentes pessoas podem realizar a mesma atividade determinados por motivos e intensidades distintas. O autor ainda afirma que vários fatores motivam o ser humano, tanto de forma interna como externa, sendo que a força de cada motivo influencia e é inferenciada pelo modo de perceber o mundo que cada indivíduo possui.

Machado (1995) sugere que a chave do controle do comportamento humano é o conhecimento da motivação, sendo de grande importância a consideração da intensidade dos diferentes motivos, para um eficiente controle. Segundo o autor, a Psicologia tem reforçado a importância dessa premissa, uma vez que a maioria das dificuldades de aprendizagem parecem ter origem em problemas de motivação, pois torna-se difícil para o professor conhecer os interesses e necessidades dos alunos, considerando todas as diferenças individuais.

Ainda para Machado (1995), na relação entre o psíquico e o meio ambiente, tem-se que a motivação dirigida pelo íntimo é conhecida como intrínseca e a dirigida exteriormente é a extrínseca.

2.3.1 Motivação Extrínseca

Segundo Carravetta apud Rosolen (2006) a motivação extrínseca é baseada em recompensas materiais e incentivos, como elogios, reconhecimento social, dinheiro, etc. Franco (2002) reforça este conceito ao afirmar que a motivação extrínseca parte de uma necessidade externa.

Gouvea (1997) sugere que a motivação extrínseca é mais relativa à própria atividade da aprendizagem, não sendo produto do interesse, mas sim resultante de fatores externos à própria atividade a ser aprendida, como no caso do salário para o trabalhador, o “bicho” para o jogador de futebol ou a nota para o estudante. Ainda,

para o autor, para que se possa ter um grau satisfatório de eficiência na aprendizagem é preciso algum motivo (necessidade, desejo, interesse, impulso, curiosidade ou utilidade).

Ao contrário das teorias que concebem a motivação como força interna que impulsiona as pessoas a alcançar uma meta, para Williams apud Hernandez et. al (2004) as teorias motivacionais dos incentivos sugerem que fatores externos impulsionam as pessoas a cumprir determinadas metas. Nesta orientação o termo incentivo se define como: todos aqueles estímulos externos que servem para influir no comportamento. Os incentivos positivos são estímulos atrativos que facilitam um comportamento, os negativos podem ajudar e eliminar comportamentos indesejados. Os incentivos aumentam a força e a intensidade de um comportamento, são relativos, não absolutos, podem mudar de função no tempo, pelas circunstâncias e de pessoa para pessoa. A antecipação de um incentivo pode servir para modificar um comportamento. Manipulando as conseqüências potenciais dos incentivos, um poderá influir na conduta de outros. No esporte, o uso de incentivos variáveis pode ajudar a manter a afetividade dos incentivos tangíveis; os incentivos psicológicos (auto-estima), o desejo de prestígio social e a independência podem constituir possíveis recompensas que aumentam a motivação pela atividade.

Moreno et. al (2006) destaca, dentre as fontes motivacionais extrínsecas, a família e os técnicos, pois na maioria das vezes, partirão destes o apoio e incentivo que poderá influenciar diretamente os atletas no decorrer de suas carreiras.

Strong apud Hernandez et. al (2004) afirma que na adolescência os prêmios externos poderão aumentar o rendimento, enquanto que, na fase adulta, os atletas profissionais, financeiramente independentes e bem remunerados, poderão continuar a praticar seu esporte em função das recompensas internas provenientes do êxito.

2.3.2 Motivação Intrínseca

Segundo Deci e Ryan apud Hernandez et. al (2004) a motivação intrínseca se refere ao processo de desenvolver uma atividade pelo prazer que ela mesma proporciona, ou seja, desenvolver uma atividade pela recompensa inerente a essa mesma atividade.

De acordo com Machado (1995) a motivação intrínseca é inerente ao objeto da aprendizagem, à matéria a ser aprendida, ao movimento a ser executado, sem depender de elementos externos para influir na aprendizagem. Deriva-se da satisfação inerente à própria atividade de aprender, está sempre presente e é eficiente. O autor afirma que na visão comportamental, a aprendizagem é, por si só, reforçadora, de modo que a probabilidade deste aspecto aumentar é significativa.

Gill apud Gouvea (1997) relata que as pessoas empenham-se em comportamentos internamente motivados quando não há reforços externos, isto é, quanto mais uma pessoa se dedica em uma atividade onde não há recompensas externas, maior poderá ser sua motivação interna.

Deci apud Gouvea (1997) defende que os comportamentos internamente motivados são aqueles que o indivíduo se esforça em sentir-se competente e auto-determinado. Gouvea (1997) afirma que a experiência de realização é, em alguns casos, a razão interna que motiva a participação em uma atividade.

Segundo Pelletier apud Gouvea (1997) a motivação intrínseca refere-se ao comprometimento em uma atividade apenas por prazer e satisfação obtidos por estar realizando a atividade. Quando uma pessoa é intrinsecamente motivada ela decide realizar determinada atividade voluntariamente, sem gratificações externas. Para o autor, atletas que praticam seu esporte pelo prazer de aprender mais ou pela satisfação de ultrapassar seus próprios limites, são considerados atletas intrinsecamente motivados.

Tutko e Richards apud Hernandez et. al (2004) relata que o grau de motivação intrínseca varia muito entre atletas. Alguns desportistas são altamente motivados internamente e aplicam boa parte de tempo no trabalho para aperfeiçoar suas habilidades, embora isso não seja, muitas vezes, reconhecido pelo treinador. Segundo o autor, as razões que explicam o comportamento desses atletas são fatores pouco relacionados com os comportamentos dos treinadores. Por outro lado, há também atletas que investem muito pouco tempo e, freqüentemente, necessitam de reforço do treinador para ter motivação e atingir seus objetivos. O autor exemplifica bem essa situação ao afirmar que há o indivíduo que, depois do treino, continua aperfeiçoando sua técnica e aquele que logo vai para o chuveiro, abandonando o treinamento.

De acordo com Williams apud Hernandez et. al (2004) as recompensas extrínsecas podem prejudicar a motivação interna, exceto quando esta é elevada. Pelo contrário, o desempenho de atletas com níveis de motivação intrínseca muito baixos pode aumentar mediante a administração de recompensas externas.

Hernandez et. al (2004) sugere que os reforços externos afetam a motivação intrínseca dos indivíduos de duas formas: diminuindo, quando percebidos como mudanças perturbadoras de controle interno e externo; aumentando, quando percebidos como informações que permitem aumentar o sentimento de competência.

2.6 TEORIA DA MOTIVAÇÃO PARA O RENDIMENTO

Segundo Samulski (1995) a motivação para o rendimento é caracterizada pelo desejo de melhorar, aperfeiçoar ou manter o rendimento a um alto nível.

Para o autor, um outro ponto a ser considerado na motivação para o rendimento é a orientação a normas de referência para o rendimento. Rheinberg apud Samulski (1995) divide entre orientação a normas individuais e orientação a normas sociais de referência. Na primeira, estão os atletas que comparam seus resultados obtidos nos treinamentos ou em competições com seus próprios resultados anteriores. O objetivo destes atletas é melhorar o próprio rendimento. Na segunda, encontram-se os atletas que comparam seus resultados obtidos com os de outros atletas, caracterizando assim a comparação social.

Samulski (1995) afirma que a motivação atual para o rendimento é produto da interação entre fatores pessoais e situacionais, diferenciando-se em determinantes internos e externos.

Para o autor, os determinantes internos são definidos como:

- Nível de aspiração – pode ser definida como a expectativa subjetiva no próprio rendimento futuro. Há indivíduos que apresentam um nível de aspiração muito baixo ou muito alto (pessoas orientadas ao fracasso) e indivíduos que apresentam um nível de aspiração médio (pessoas orientadas ao êxito).
- Hierarquia de motivos – segundo esta hierarquia o motivo mais desejado na vida é o da auto-realização. No esporte existem várias possibilidades de auto-

realização, como por exemplo, alcançar o limite do próprio rendimento. Butt apud Samulski (1995) apresenta um modelo hierárquico de motivação com relação ao esporte, onde distingue-se 4 níveis de motivação. O primeiro, nível biológico, engloba motivos que podem ser a energia da vida, luta pela sobrevivência, etc. Esse nível é a base para os próximos níveis. No segundo, nível psicológico, encontram-se os três motivos psicológicos – agressão, conflito e competência pessoal. Em geral o atleta agressivo é uma pessoa ativa, impulsiva, e quando é submetido a uma frustração tende a culpar os demais e até atacá-los fisicamente. O esportista conflitivo é uma pessoa neurótica, que busca desculpas para a própria conduta errônea. O atleta competente se destaca pela sua maturidade e um forte senso de auto-reconhecimento e auto-responsabilidade. Nos últimos níveis estão a motivação da competição e da cooperação. O esportista competitivo caracteriza-se pelo desejo de vencer os demais, desenvolvendo uma conduta dominante e de auto-afirmação. Já o atleta cooperativo não vê um adversário, mas sim um companheiro, com o qual se entra em uma comunicação social. Através da competição, o atleta cooperativo deseja continuar desenvolvendo suas próprias capacidades e personalidade. Em ambas as formas de motivação, de competição e cooperação, há a influência de mecanismos extrínsecos e intrínsecos; sendo que o reforço externo tem mais importância para o atleta competitivo e o reforço interno mais para o atleta cooperativo. Nesse contexto, deve-se propor situações onde os atletas aprendam a motivar-se intrinsecamente, assim desenvolverão melhor sua autonomia e personalidade.

- Motivo de êxito e de fracasso – na motivação para o rendimento existem duas tendências: procurar o êxito e evitar o fracasso. Dentro desta perspectiva, podemos distinguir esportistas nos quais domina o motivo de êxito e outros nos quais domina o motivo de fracasso. Dentre as características dos atletas motivados ao êxito destaca-se: orientação ao sucesso, auto-conceito positivo, motivação intrínseca, análise adequada dos resultados, segurança no comportamento, auto-determinação e auto-controle. Quanto ao atleta motivado ao fracasso percebe-se o inverso: ele é motivado extrinsecamente, lhe falta determinação e aspiração, é inseguro no comportamento, possui um

auto-conceito negativo, é orientado ao fracasso e faz uma análise inadequada dos resultados. Segundo o autor, após um fracasso o indivíduo tende a fixar metas extremamente altas.

- Atribuição causal – analisa os fatores que foram responsáveis pelo êxito ou pelo fracasso. Diferencia-se em atribuição causal interna e externa.

A primeira ocorre quando uma pessoa atribue o resultado de uma ação à sua capacidade ou aos próprios esforços. Já na segunda, o indivíduo atribui o resultado de uma ação à dificuldade da tarefa ou à casualidade. Quando o indivíduo prefere a atribuição interna sente mais auto-responsabilidade por suas ações.

Já os determinantes externos são definidos como:

- Incentivos – é a antecipação de prêmios, em relação ao desempenho em uma tarefa, como elogios, reconhecimento social, dinheiro, etc.
- Dificuldades, problemas e desafios – determinam de forma decisiva o nível de motivação em uma situação. Tarefas muito fáceis ou muito difíceis são desmotivadoras. Como exemplos no esporte podemos citar: uma chuva durante a competição, influência de espectadores, etc.

Ainda para Samulski (1995) a relação entre a intensidade da motivação e a dificuldade da tarefa é curvilínea (U-invertido), ou seja, quando a tarefa é muito fácil ou extremamente difícil a motivação é mínima. O contrário ocorre quando a dificuldade da tarefa é média, onde a motivação é máxima.

Segundo o autor, tarefas fáceis causam monotonia. Já as tarefas muito difíceis podem levar ao fracasso e frustração. Ambas situações não são favoráveis para o aumento do rendimento e aprendizagem geral. Aprende-se melhor e com um bom nível de motivação quando a tarefa apresentada tem um nível de dificuldade médio.

O autor também relaciona de forma curvilínea (U-invertido) o nível de motivação com o rendimento. Quando o nível de motivação em uma tarefa é baixo ou muito alto, o rendimento é ruim. Situações onde o nível de motivação é médio apresentam os melhores índices de rendimento.

Uma relação linear apresentada pelo autor se dá entre o nível de motivação e a atratividade e estimulação da situação (exercícios estimulantes, bom ambiente para treinar, antecipação de prêmios e elogios). Dessa forma, quando aumenta-se a

atratividade da situação ou apresentam-se incentivos (reconhecimento social, elogio, etc.) aumenta-se também a intensidade da motivação.

2.6.1 Técnicas de Auto-motivação

Segundo Samulski (1995) as técnicas de auto-motivação são medidas que uma pessoa aplica sobre seu próprio comportamento com a finalidade de regular seu nível de motivação.

O autor distingue as técnicas de auto-motivação em 3 maneiras: técnicas cognitivas, motoras e emocionais.

A técnica cognitiva, para o autor, engloba todas as funções psíquicas, como a percepção, imaginação e memória. Segundo Nitsch e Hackfort apud Samulski (1995) o ponto central da técnica cognitiva baseia-se na auto-influência da avaliação subjetiva do problema, isto é, não é decisivo o estado da situação real, mas sim a avaliação pessoal da importância da situação (avaliação subjetiva).

De acordo com Samulski (1995) processos como auto-avaliação, determinação de metas pessoais, atribuição de causas e auto-afirmações, são estratégias utilizadas pelos esportistas, dentro das técnicas cognitivas, para influir no estado de motivação atual.

O autor apresenta as seguintes técnicas cognitivas utilizadas por atletas de alto nível:

- Imaginação das capacidades positivas – muitos atletas motivam-se em situações problemas imaginando suas capacidades positivas. Por exemplo: o atleta imagina uma situação a qual já superou.
- Imaginação de metas concretas – atletas também utilizam-se da imaginação de metas concretas de treinamento e competição. Por exemplo: o atleta imagina-se subindo ao pódio.
- Estabelecimento e modificação de metas – alguns atletas estabelecem metas concretas, como estabelecer metas para o próximo treino, ou as modificam, para manterem-se motivados durante o treinamento e a competição.

Há atletas que motivam-se através de metas gerais, como desejar ser o melhor, ou estimulam-se sobre metas parciais concretas, como desejar melhorar determinada técnica. A determinação de metas pode ser diferenciada em: curto

prazo, como o atleta desejar vencer hoje; e longo prazo, como o atleta desejar ganhar uma medalha na próxima olimpíada.

O autor também apresenta uma série de recomendações para o estabelecimento de metas, como: determinar metas exigentes, desafiantes e atrativas, porém concretas; determinar metas a curto, médio e longo prazo; determinar metas individuais e do grupo; imaginar de forma consciente e clara as metas; avaliar e modificá-las; identificar estratégias para alcançá-las; etc.

- Técnicas de auto-afirmação – compreende comportamentos como manifestação interna de auto-elogio e reforço material, como o atleta comprar um presente para si próprio. Comportamentos contrários como auto-crítica e auto-repreensão também podem causar um efeito motivador. Os atletas não se auto-realizam somente após as ações, mas sim antecipam mentalmente seu auto-reforço em determinadas situações problemas (auto-afirmação antecipada). Por exemplo: o atleta pensa como poderá orgulhar-se de si próprio.
- Antecipação do reforço externo – alguns atletas motivam-se através da imaginação mental de forma antecipada de um reforço externo. Por exemplo: o atleta imagina como a imprensa o receberá.

Quanto à técnica motora, Samulski (1995) afirma que alguns esportistas estimulam-se diante da falta de motivação através de processos de movimento, como atletas que ficam tranquilos se movimentando; outros que fazem um treinamento extremamente forte na preparação física; etc. O autor ainda sugere que uma outra possibilidade do atleta motivar-se no treinamento está na preparação, organização e realização do treino. Por exemplo: atletas que se responsabilizam por determinadas tarefas do treinamento; atletas que participam no planejamento do treino; etc.

Já a técnica emocional, para o autor, diz respeito a atletas que se estimulam através de sensações e emoções positivas. Por exemplo: através do prazer, da fluidez no movimento, da sensação de sucesso e da identificação emocional com o grupo. O autor ainda afirma que alguns atletas escutam música antes da competição ou nos intervalos para criar um estado emocional agradável.

Por fim, Samulski (1995) apresenta uma série de recomendações para trabalhar a motivação no âmbito esportivo. Dentre elas:

- Estimular os atletas a estabelecer suas próprias metas do treinamento e da competição.
- Desenvolver nos atletas motivos sociais, como integração e cooperação social; responsabilidade, apoio e identificação social.
- Analisar os resultados de uma competição de forma objetiva e atribuir as responsabilidades de forma adequada.
- Desenvolver nos atletas autonomia, auto-confiança e auto-responsabilidade.
- Desenvolver a força de vontade e o desejo de vencer. Os atletas devem aprender a superar as dificuldades durante a competição e não desistir ou desanimar imediatamente na presença de problemas.
- Criar um bom clima emocional durante o treino e na competição, além de desenvolver boas relações pessoais com os atletas.
- Aplicar medidas psicológicas individuais, considerando a estrutura da tarefa, além da situação apresentada no treino e na competição.

Desenvolver uma orientação ao sucesso e a orientação a normas individuais de referência, para subsidiar a melhora individual do rendimento.

2.7 OUTRAS PESQUISAS RELACIONADAS À MOTIVAÇÃO NO ÂMBITO DO ESPORTE E DA ATIVIDADE FÍSICA

Hernandez et. al (2004) investigaram a motivação em atletas de futebol e futsal de alto rendimento. Participaram da pesquisa crianças, adolescentes, adulto-jovens e adultos, sendo divididos em 4 categorias, de acordo com a faixa etária: infantil (9 a 14 anos); infanto-juvenil (15 a 16 anos); juvenil (17 a 19 anos) e adultos (acima de 19 anos). Os resultados obtidos revelaram diferenças significativas na motivação para a prática do esporte entre a categoria juvenil e as demais categorias, sobretudo em aspectos motivacionais ligados a sucesso/status, desenvolvimento das habilidades e liberação de energia.

Paim (2001) pesquisou os motivos que levam adolescentes, de ambos os sexos, a praticar o futebol. Participaram da amostra 100 sujeitos, com idade entre 12 e 17 anos, praticantes em clubes de iniciação desportiva de futebol. De uma forma geral, os resultados apontaram que os motivos mais forte para o envolvimento dos

adolescentes no futebol estão relacionados a competência desportiva (72%); em seguida saúde (70%) e por último a categoria amizade e lazer (67%).

Rosolen (2006) buscou analisar os fatores motivacionais mais importantes para a prática do futsal em atletas universitárias. Participaram do estudo 80 alunas/atletas de 11 equipes universitárias. Os resultados concluíram que a orientação para equipe foi a tendência mais elevada, seguido de diversão, habilidades, forma física, liberação de energia, status, situacionais e por último amigos.

Cunha et. al apud Rosolen (2006) investigaram a motivação em atletas federadas de futsal e futebol. Os resultados revelaram que motivos como jogar em equipe e buscar habilidades alcançaram os níveis mais elevados para as atletas de ambas modalidades esportivas.

Ortiz et. al apud Rosolen (2006) pesquisaram a motivação para o futsal em atletas de ambos os sexos. Os resultados apontaram que atletas masculinos possuem maior motivação em todos os aspectos abordados pelo estudo.

Andrade et al. (2006) analisaram se o tempo de prática exerce alguma influência na motivação intrínseca de atletas masculinos de futebol. Participaram da amostra 48 jogadores, da categoria juniores, de equipes profissionais de futebol. Os atletas foram divididos em dois grupos G1 (27) com mais de 10 anos de prática e G2 (21) com menos de 10 anos de prática. Os resultados revelaram uma diferença não significativa entre os grupos, porém notou-se que os atletas com menos tempo na modalidade apresentaram uma tendência em possuir uma motivação interna maior em relação aos mais experientes.

Machado et. al (2005) investigaram os fatores motivacionais que influenciaram adolescentes na aderência a programas de iniciação desportiva. A amostra foi composta por 102 adolescentes de ambos os sexos, na faixa etária de 14 a 17 anos. Os resultados apontaram que os fatores motivacionais que influenciaram os sujeitos do sexo masculino na aderência a programas desportivos foram por uma questão de saúde e os do sexo feminino, por divertimento.

Ainda no contexto esportivo, Samulski e Heleno (1992) analisaram os fatores estressantes e motivadores na competição. Participaram do estudo 51 atletas de futebol, das categorias infantil e juvenil. Os resultados revelaram que os fatores que mais desequilibram os jovens atletas de futebol, antes e durante a competição, foram

conflitos interpessoais, perturbações psicovegetativas e comportamento prejudicial do juiz. Por outro lado, o fator que mais estimulou os jogadores na competição foi a influência dos espectadores.

Já no âmbito escolar Marzinek e Neto (2007) buscaram verificar se existem diferenças motivacionais, intrínsecas e extrínsecas, para a prática das aulas de Educação Física, entre escolares de 8ª séries do ensino fundamental e de 3º anos do ensino médio. A amostra foi composta por 279 alunos de ambos os sexos, na faixa etária de 14 a 17 anos. De uma forma geral, os resultados indicaram que os estudantes de 8ª série do ensino fundamental possuem um grau de motivação maior, quando comparados aos alunos de 3º ano do ensino médio, para a prática das aulas de Educação Física.

3 METODOLOGIA

3.1 SUJEITOS

A amostra foi composta por 41 atletas de futebol pertencentes às categorias de base do Paraná Clube. A amostra dividiu-se em 19 atletas juvenis e 22 atletas juniores. Na categoria juvenil a idade dos atletas variou entre 15 e 17 anos, enquanto que na categoria júnior a idade variou entre 18 e 20 anos.

3.2 INSTRUMENTOS

O instrumento utilizado foi o Inventário de Motivação para a prática Desportiva, de Gaya e Cardoso (1998), elaborado a partir dos questionários de motivação de Gill et. al (1983). O inventário é composto de 30 questões, divididas em 8 categorias: Status, Equipe, Forma Física, Energia Liberada, Outros/Situacionais, Habilidades, Amigos e Diversão (Anexo).

As questões foram avaliadas numa escala *Likert* de quatro pontos: 04. Extremamente Importante; 03. Bastante Importante; 02. Pouco Importante; 01. Nada Importante.

Abaixo estão as categorias e as questões correspondentes:

Status – 03, 12, 14, 21, 25 e 28;

Equipe – 08, 18 e 22;

Forma Física – 06, 15 e 24;

Energia Liberada – 04, 05, 13, 16 e 19;

Outros/Situacionais (incluem pais, amigos próximos, treinadores, equipamentos e instalações) – 09, 27 e 30;

Habilidades – 01, 10 e 23;

Amigos – 02, 11, 20 e 26;

Diversão – 07, 17 e 29.

3.3 PROCEDIMENTOS

O estudo objetivou determinar os fatores motivacionais em diferentes etapas do desenvolvimento psicológico dos atletas. Desta forma, o instrumento foi aplicado com o fim de analisar os motivos que levam os atletas das categorias juvenil e júnior a ingressar no futebol. Para tanto, foram contatados os técnicos de ambas

categorias a fim de obter-se aprovação para a aplicação do instrumento de pesquisa.

O instrumento foi aplicado nas dependências do Paraná Clube, no local onde treinavam os atletas. Estes foram escolhidos aleatoriamente, sendo 19 atletas da categoria juvenil e 22 atletas da categoria júnior. O instrumento foi aplicado em grupo, no intervalo do treinamento.

3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa comparativa onde, através do pacote estatístico SPSS 14, os dados foram analisados pela técnica de Análise de Variância (ANOVA) para um fator, com um nível de significância de $p < 0,05$. A variável independente foi a categoria desportiva e a variável dependente foi a motivação, em suas 8 sub-escalas.

Foi realizada uma correlação de *Pearson* entre as 8 sub-escalas do instrumento, para cada categoria estudada, com um nível de significância de $p < 0,05$.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 COMPARAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS

A partir dos dados, obtidos através do instrumento, foi realizada uma análise para comparar se existem diferenças significativas entre as categorias presentes no inventário. O quadro a seguir representa a análise realizada:

QUADRO 1: Comparação entre o grupo juvenil e juniores com relação às categorias presentes no inventário.

Categoria	Mann-whitney U	Z	Nível de significância (2-tailed)
Status	206,500	-0,066	0,947
Equipe	159,500	-1,543	0,123
Forma física	189,000	-0,549	0,583
Energia liberada	190,500	-0,493	0,622
Outros / situacionais	187,000	-0,597	0,550
Habilidades	197,000	-0,366	0,714
Amigos	162,500	-1,253	0,210
Diversão	205,000	-0,111	0,912

De acordo com o quadro 1, nota-se que não houve diferenças significativas entre o grupo juvenil e júnior em nenhuma das 8 categorias presentes no inventário ($p > 0,05$).

4.2 MÉDIAS DAS CATEGORIAS

Os atletas juniores atribuíram uma importância maior aos fatores relacionados com a categoria equipe (média de 3,88), enquanto que nos atletas juvenis predominou os fatores ligados à categoria habilidades (média de 3,81), porém as diferenças não foram significativas ($p > 0,05$). (Quadro 2).

Segundo Hernandez et. al (2004) os atletas na idade juniores enfrentam um momento decisivo em suas vidas, podendo se profissionalizar ou não. Nesse contexto surge a necessidade desses atletas serem bem aceitos, uns pelos outros, formando uma equipe. Como o esporte pesquisado trata-se de uma modalidade

coletiva, parece natural que o espírito de equipe seja um fator motivacional relevante entre os atletas.

Com relação aos juvenis, Gould apud Machado et. al (2005) defende que uma maneira do adolescente ser aceito socialmente, entre os jovens, é demonstrando competência numa atividade valorizada por outros; e a habilidade motora é uma das mais valorizadas, especialmente pelos meninos.

Possivelmente, pela pouca diferença de idade, os atletas variaram entre 15 e 20 anos, o estudo não tenha apresentado diferenças relevantes entre um e outro grupo. Dessa maneira, sugere-se que outros estudos sejam realizados, contemplando uma faixa etária mais ampla, para verificar a possibilidade de haver diferenças significativas na motivação dos atletas.

QUADRO 2: Médias apresentadas pelos grupos juniores e juvenil com relação às categorias presentes no inventário.

Categoria	JUNIORES		JUVENIL	
	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
Status	3,33	2,51618	3,32	2,25819
Equipe	3,88	0,78954	3,77	0,88523
Forma física	3,61	0,95799	3,63	1,28646
Energia liberada	3,06	1,58524	3,13	1,80156
Outros / situacionais	3,11	1,39340	3,07	1,27275
Habilidades	3,82	0,85786	3,81	0,76853
Amigos	3,53	1,24577	3,62	1,71167
Diversão	3,44	0,77989	3,42	1,14708

4.3 CORRELAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS – JÚNIOR

De acordo com os resultados obtidos, referente ao grupo júnior, houve correlação significativa entre algumas categorias presentes no inventário. (Quadro 3)

Segundo o quadro, houve uma correlação significativa, para $p < 0,01$, entre as categorias status e energia liberada ($p = 0,001$ e $r = 0,672$) e status e amigos ($p = 0,004$

** Correlação significativa para valores menores que 0.01.

* Correlação significativa para valores menores que 0.05.

4.4 CORRELAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS – JUVENIL

De acordo com os resultados obtidos, referente ao grupo juvenil, houve correlação significativa entre algumas categorias presentes no inventário. (Quadro 4)

Segundo o quadro, houve uma correlação significativa, para $p < 0,01$, entre as categorias status e energia liberada ($p = 0,001$ e $r = 0,679$) e, para $p < 0,05$, entre status e diversão ($p = 0,036$ e $r = 0,483$). Uma outra correlação significativa, $p < 0,05$, também foi verificada entre as categorias diversão e energia liberada ($p = 0,034$ e $r = 0,488$).

A partir desses dados pode-se supor que o atleta juvenil almeja melhorar seu status, julgando que seu esforço contribuirá para isso, de forma que o ambiente onde tenha diversão seja propício para tal fim.

As categorias equipe e forma física apresentaram uma correlação significativa, para $p < 0,05$, ($p = 0,042$ e $r = 0,470$). Houve também uma correlação significativa, para $p < 0,05$, entre as categorias equipe e amigos ($p = 0,023$ e $r = 0,519$) e equipe e diversão ($p = 0,024$ e $r = 0,515$).

Assim sendo, sugere-se que os atletas acreditam que a forma física é importante para o desempenho da equipe, como um ambiente de amizade e diversão é fundamental para a formação e união do grupo.

Outra correlação significativa, para $p < 0,05$, foi encontrada entre as categorias amigos e energia liberada ($p = 0,011$ e $r = 0,571$) e amigos e habilidades ($p = 0,041$ e $r = 0,473$).

Aqui também supõe-se que os jovens atletas acreditam que é importante o seu esforço produzido perante os amigos, bem como é importante a demonstração de habilidade diante desse grupo.

Uma última correlação significativa, para $p < 0,05$, foi verificada entre as categorias outros/situacionais e diversão ($p = 0,032$ e $r = 0,493$).

Como vimos, a categoria outros/situacionais inclui os pais, amigos próximos, treinadores, equipamentos e instalações. Assim sendo, sugere-se que para o atleta juvenil, seja no ambiente familiar ou desportivo, a presença da diversão é importante, atuando como um facilitador das relações interpessoais por ele vivenciadas.

QUADRO 4: Nível de correlação entre as categorias presentes no inventário, referentes ao grupo juvenil.

Categorias		Status	Equipe	Forma física	Energia liberada	Outros / situacionais	Habilidades	Amigos	Diversão
Status	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,295	0,245	0,679(**)	0,279	0,155	0,387	0,483(*)
	Nível sig. (2-tailed)		0,219	0,313	0,001	0,248	0,526	0,101	0,036
	N	19	19	19	19	19	19	19	19
Equipe	<i>Pearson Correlation</i>	0,295	1	0,470(*)	0,446	0,382	0,447	0,519(*)	0,515(*)
	Nível sig. (2-tailed)	0,219		0,042	0,056	0,107	0,055	0,023	0,024
	N	19	19	19	19	19	19	19	19
Forma física	<i>Pearson Correlation</i>	0,245	0,470(*)	1	0,161	0,354	0,328	0,201	0,396
	Nível sig. (2-tailed)	0,313	0,042		0,509	0,138	0,170	0,410	0,093
	N	19	19	19	19	19	19	19	19
Energia liberada	<i>Pearson Correlation</i>	0,679(**)	0,446	0,161	1	0,304	0,163	0,571(*)	0,488(*)
	Nível sig. (2-tailed)	0,001	0,056	0,509		0,207	0,506	0,011	0,034
	N	19	19	19	19	19	19	19	19
Outros / situacionais	<i>Pearson Correlation</i>	0,279	0,382	0,354	0,304	1	-0,039	0,411	0,493(*)
	Nível sig. (2-tailed)	0,248	0,107	0,138	0,207		0,874	0,081	0,032
	N	19	19	19	19	19	19	19	19
Habilidades	<i>Pearson Correlation</i>	0,155	0,447	0,328	0,163	-0,039	1	0,473(*)	0,182
	Nível sig. (2-tailed)	0,526	0,055	0,170	0,506	0,874		0,041	0,455
	N	19	19	19	19	19	19	19	19
Amigos	<i>Pearson Correlation</i>	0,387	0,519(*)	0,201	0,571(*)	0,411	0,473(*)	1	0,188
	Nível sig. (2-tailed)	0,101	0,023	0,410	0,011	0,081	0,041		0,442
	N	19	19	19	19	19	19	19	19
Diversão	<i>Pearson Correlation</i>	0,483(*)	0,515(*)	0,396	0,488(*)	0,493(*)	0,182	0,188	1
	Nível sig. (2-tailed)	0,036	0,024	0,093	0,034	0,032	0,455	0,442	
	N	19	19	19	19	19	19	19	19

** Correlação significativa para valores menores que 0.01.

* Correlação significativa para valores menores que 0.05.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se, através da apresentação e discussão dos resultados, que não houve diferenças significativas entre o grupo juvenil e júnior em nenhuma das 8 categorias presentes no inventário ($p > 0,05$).

Apesar dos resultados não apresentarem diferenças significativas entre uma e outra categoria, o grupo dos atletas juniores atribuiu uma média maior à categoria equipe (média de 3,88), enquanto que nos atletas juvenis predominou os fatores ligados à categoria habilidades (média de 3,81).

Como vimos, os atletas juniores estão vivenciando um momento de decisão em suas vidas, podendo se profissionalizar ou não. Dessa forma, surge a necessidade desses atletas serem bem aceitos, uns pelos outros, formando uma equipe. Como o esporte pesquisado trata-se de uma modalidade coletiva, parece natural que o espírito de equipe seja um fator motivacional relevante entre os atletas.

Já para os atletas juvenis, que atribuíram uma importância maior aos motivos de habilidade, sabe-se que uma maneira desses jovens serem aceitos socialmente, entre os próprios jovens, é demonstrando competência numa atividade valorizada por outros; e a habilidade motora é uma das mais valorizadas, especialmente pelos meninos.

Também foi verificado que a categoria que mais apresentou correlações significativas, no grupo júnior, foi energia liberada. Dessa forma, sugere-se que para o atleta há uma relação direta entre o aumento do status, das habilidades e do prestígio entre os amigos, com o esforço dispendido nas atividades.

Já no grupo juvenil, a categoria que mais apresentou correlações significativas foi diversão. Assim sendo, sugere-se que um ambiente onde ofereça ao atleta diversão acaba sendo facilitador no sentido do jovem buscar seu status, trabalhar em equipe, liberar energia e desenvolver suas relações interpessoais.

Acredita-se que pela pouca diferença de idade, o estudo não tenha apresentado diferenças relevantes entre um e outro grupo. Dessa maneira, sugere-se que outros estudos sejam realizados, abrangendo uma faixa etária maior, para verificar a possibilidade de haver diferenças significativas na motivação dos atletas.

REFÊRENCIAS

ANDRADE, C; KELLER, B; OKAZAKI, F.H.A; OLIVEIRA, S; COELHO, R.W. **Influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais.** Revista Digital, Buenos Aires, año 11, nº 96, Mayo de 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd96/motivac.htm>>. Acesso em 15 de outubro de 2007.

BALBINO, F; MIOTTO, A.M; SANTOS, R.V.T. **A agressividade no esporte.** In: MACHADO, A.A. (Org.). Psicologia do Esporte: Temas emergentes. 1ª ed. Jundiaí: Ápice, 1997, p. 80–108.

BARRETO, J.A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.

COZZANI, M; MACHADO, A.A; VIEIRA, E.C; NASCIMENTO, A.L. **Ansiedade: Interferências no contexto esportivo.** In: MACHADO, A.A. (Org.) Psicologia do Esporte: Temas emergentes. 1ª ed. Jundiaí: Ápice, 1997, p. 109-121.

FRANCO, G.S. **Psicologia no esporte e na atividade física.** São Paulo: Manole Ltda., 2000.

GAYA, A; CARDOSO, M. **Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo.** Revista Perfil, Porto Alegre. Editora da UFRGS, ano 2, nº 2, 1998.

GILL, D. L.; GROSS, J.B.; HUDDLESTON, S. **Participation motivation in youth sports.** International Journal of Sports Psychology, 14:1-14, 1983.

GOUVEA, F.C. **Motivação e atividade esportiva.** In: MACHADO, A.A. (Org.). Psicologia do Esporte: Temas emergentes. 1ª ed. Jundiaí: Ápice, 1997, p. 165 – 191.

HERNANDEZ, J.A.E; VOSER, R.C; LYKAWKA, M.G.A. **Motivação no esporte de elite: comparação de categorias de futsal e futebol.** Revista Digital, Buenos Aires, año 10, nº 77, Octubre de 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em 20 de setembro de 2007.

MACHADO, A.A. **Importância da motivação para o movimento humano.** In: Perspectivas interdisciplinares em Educação Física. São Paulo: Soc. Bras. Des. Educação Física. 1995.

MACHADO, A.A. **Psicologia do Esporte: sua história.** In: MACHADO, A.A. (Org.). Psicologia do Esporte: Temas emergentes. 1ª ed. Jundiaí: Ápice, 1997, p. 5 – 20.

MACHADO, A.A; PAULINETTI, A.P.M. **“Stress” e a performance esportiva.** In: MACHADO, A.A. (Org.). Psicologia do Esporte: Temas emergentes. 1ª ed. Jundiaí: Ápice, 1997, p. 123 – 141.

MACHADO, S.C; PICCOLI, J.C.J; SCALON, R.M. **Fatores motivacionais que influem na aderência de adolescentes aos programas de iniciação desportiva das escolas da Universidade Luterana do Brasil**. Revista Digital, Buenos Aires, año 10, nº 89, Octubre de 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd89/inic.htm>>. Acesso em 19 de outubro de 2007.

MARZINEK, A; NETO, A.F. **A Motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física**. Revista Digital, Buenos Aires, año 11, nº 105, Febrero de 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd105/motivacao-de-adolescentes-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>>. Acesso em 25 de outubro de 2007.

MORENO, R.M; DEZAN, F; DUARTE, L.R; SCHWARTZ, G.M. **Persuasão e motivação**: interveniências na atividade física e no esporte. Revista Digital, Buenos Aires, año 11, nº 103, Diciembre de 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>>. Acesso em 21 de setembro de 2007.

PAIM, M.C.C. **Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol**. Revista Digital, Buenos Aires, año 7, nº 43, Diciembre de 2001. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd43/motivo.htm>>. Acesso em 22 de outubro de 2007.

ROSOLEN, M.R. **Futsal feminino**: a motivação para o esporte em atletas universitárias de futsal feminino. Trabalho de conclusão de curso, PUC-RS, 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte** – Teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1995.

SAMULSKI, D; CHAGAS, M.H. **Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos)**. Revista Brasileira de Ciência do Movimento, 6(4):12-8, outubro de 1992.

WEINBERG, R.S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ANEXOS

Idade:.....Modalidade do esporte:.....
 Tempo de prática do esporte:.....Categoria:.....

	Extremamente importante	Bastante importante	Pouco importante	Nada importante
1. Eu quero melhorar minhas habilidades	()	()	()	()
2. Eu quero estar com meus amigos	()	()	()	()
3. Eu gosto de vencer	()	()	()	()
4. Eu quero liberar energia	()	()	()	()
5. Eu gosto de viajar	()	()	()	()
6. Eu quero ficar em forma	()	()	()	()
7. Eu gosto de estímulo	()	()	()	()
8. Eu gosto de trabalhar em equipe	()	()	()	()
9. Meus pais e meus amigos querem que eu jogue	()	()	()	()
10. Eu quero aprender novas técnicas	()	()	()	()
11. Eu gosto de fazer novos amigos.	()	()	()	()
12. Eu gosto de fazer algo que tenho habilidade	()	()	()	()
13. Eu quero relaxar a tensão	()	()	()	()
14. Eu gosto de recompensas	()	()	()	()
15. Eu gosto de fazer exercícios	()	()	()	()
16. Eu gosto de ter algo para fazer	()	()	()	()
17. Eu gosto de ação	()	()	()	()
18. Eu gosto de espírito de equipe	()	()	()	()
19. Eu gosto de sair de casa	()	()	()	()
20. Eu gosto de competir	()	()	()	()
21. Eu gosto de me sentir importante	()	()	()	()
22. Eu gosto de pertencer a uma equipe	()	()	()	()
23. Eu quero ir para um nível maior	()	()	()	()
24. Eu quero ser fisicamente apto	()	()	()	()
25. Eu quero ser popular	()	()	()	()
26. Eu gosto de desafios	()	()	()	()
27. Eu gosto de técnicos ou instrutores	()	()	()	()
28. Eu quero ganhar status e reconhecimento	()	()	()	()
29. Eu gosto de estar alegre	()	()	()	()
30. Eu gosto de usar equipamentos ou aparelhos	()	()	()	()