

CLEVER BONIFÁCIO SETIM

**A INFLUÊNCIA DA AUTO-ESTIMA E DA MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA NO NÍVEL
DE EXPERIÊNCIA DE ATLETAS DE FUTSAL**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura Plena em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR: Prof. RICARDO WEIGERT COELHO

AGRADECIMENTOS

Agradeço a meus pais e meus avós por todas as palavras que iluminaram
meu caminho.

Agradeço aos colegas que me deram apoio dentro dessa instituição e aos
professores pelas orientações.

Agradeço principalmente a Deus e a todas as pessoas que tornaram esse
projeto possível.

SUMÁRIO

RESUMO.....	v
LISTA DE QUADROS	
QUADRO 01: amostra.....	18
QUADRO 02: análise multifatorial.....	18
QUADRO 03: análise de comparações múltiplas.....	19
QUADRO 04: correlação das variáveis dependentes.....	20
1. INTRODUÇÃO.....	01
1.1 PROBLEMA.....	01
1.2 JUSTIFICATIVA.....	01
1.3 OBJETIVOS.....	02
1.4 HIPÓTESES.....	02
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	03
2.1 ESPORTE.....	03
2.1.1 História do esporte.....	03
2.1.2 Conceito de esporte.....	05
2.1.3 O Futsal.....	08
2.2 PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	09
2.2.1 Conceitos de Psicologia do Esporte.....	09
2.2.2 Motivação.....	11
2.2.3 Motivação e Esporte.....	12
2.2.4 Auto-Estima.....	13
3. METODOLOGIA.....	16
3.1 SUJEITOS.....	16
3.2 INSTRUMENTOS.....	16
3.3 PROCEDIMENTOS.....	16
3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	16
3.4.1 Variáveis.....	17
4. RESULTADOS/DISSCUSSÕES.....	18
5. CONCLUSÕES.....	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17
ANEXOS.....	24
ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO.....	24
ANEXO 2 – INVENTÁRIO DE AUTO-ESTIMA.....	25
ANEXO 3 – INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA.....	26

RESUMO

O trabalho relaciona aspectos da psicologia do esporte com o tempo de experiência de atletas de futsal da categoria juvenil. O objetivo principal consistiu em avaliar se o atleta mais experiente é aquele atleta que apresenta os maiores níveis de auto-estima e de motivação intrínseca. Na revisão de literatura foram desenvolvidos os conteúdos relacionados a área da Psicologia do Esporte. Na pesquisa de campo foi empregado aos atletas um questionário e dois inventários, para estabelecer o tempo de experiência e os níveis de auto-estima e de motivação intrínseca. Os dados dos 60 atletas analisados foram apresentados e discutidos, onde não se demonstrou uma relação significativa entre as variáveis dependentes e independentes.

Palavras chave: auto-estima, motivação, esporte, futsal.

1. INTRODUÇÃO

1.1. PROBLEMA

Como um desporto, o futsal utiliza-se da psicologia desportiva como um implemento para se atingir a melhor performance (não só o futsal, mais os desportos em geral). O número de psicólogos do esporte no mundo é estimado, hoje, em aproximadamente 5.000 pessoas (SAMULSKI, 2002: 01). “A psicologia do esporte se ocupa da análise e modificação de processos psíquicos e de ações esportivas. Muitos autores partem do princípio de que a ação esportiva representa um comportamento intencional e psiquicamente regulado.” (SAMULSKI, 2002: 02)

Tendo isso em vista, torna-se importante conhecer quais são as modificações desses processos psíquicos e dessas ações desportivas, ou, como elas irão se apresentar nos atletas.

O nível de experiência dos atletas possivelmente resultará em um maior conhecimento do jogo do qual eles praticam, mas terá a base desse conhecimento alguma relação com essas modificações citadas acima? A partir dessa colocação, pretende-se verificar se o atleta considerado mais experiente terá os maiores níveis de motivação intrínseca e de auto-estima.

1.2. JUSTIFICATIVA

Com desenvolvimento da psicologia do esporte, o que antes era considerada uma área nova de pesquisa e com poucos trabalhos desenvolvidos (THOMAS, 1983), hoje ela consiste em um campo de trabalho amplo para o profissional de educação física, onde há uma busca cada vez maior por profissionais capacitados. Segundo MURPHY (1995: 06), motivação é um dos principais problemas apresentados pelos atletas que buscam assistência de psicólogos para melhorar seu desempenho. Torna-se importante então o desenvolvimento de pesquisas com o intuito de fornecer um grande referencial teórico e/ou prático para tais profissionais.

Nessa pesquisa, será possível fazer uma estimativa se o atleta mais experiente será o atleta mais motivado intrinsecamente, ou aquele que com uma maior auto-

estima, além de fornecer dados para, posteriormente, verificar a influência que o futsal pode ter na estruturação da personalidade do atleta.

Com o desenvolvimento dessa pesquisa, será possível estabelecer uma relação entre a experiência do atleta (adolescente) e um nível médio de auto-estima e motivação (intrínseca), ajudando também a ressaltar o papel do psicólogo no treinamento de atletas e suas respectivas equipes, o qual vem sendo negados por alguns treinadores, e/ou até pelos próprios jogadores (BIDDLE, 1995; 03)

1.3. OBJETIVOS

- Verificar se existe correlação entre a motivação intrínseca e o nível de auto-estima em jogadores de futsal;
- Identificar se existe diferença significativa nos níveis de auto-estima entre atletas titulares e reservas;
- Identificar se existe diferença significativa nos níveis de auto-estima entre atletas inexperientes, médio-experientes e experientes.
- Verificar se existe diferença significativa nos níveis de motivação intrínseca entre atletas titulares e reservas;
- Verificar se existe diferença significativa nos níveis de motivação intrínseca entre atletas inexperientes, médio-experientes e experientes.

1.4. HIPÓTESES

- Os níveis de auto-estima têm uma relação linear com os de motivação intrínseca dos atletas;
- Os atletas titulares apresentarão um maior nível de auto-estima e de motivação intrínseca do que os atletas reservas;
- Os atletas experientes apresentarão um maior nível de auto-estima e de motivação intrínseca que os médio-experientes e inexperientes;
- Os atletas médio-experientes demonstrarão maiores níveis de auto-estima e motivação intrínseca que os inexperientes.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ESPORTE

2.1.1 História dos esportes

A história dos esportes nas civilizações antigas passa por diversas evidências importantes, mas de registros imprecisos (TUBINO, 1987: 13). Mesmo baseado nesses registros, é possível estabelecer caminhos para a verdadeira origem do esporte. “Civilizações primitivas como a dos chineses, maias, incas, egípcios, japoneses, aztecas, hindus, e outros povos, deixaram vestígios de jogos praticados com o caráter esportivo” (TUBINO, 1987: 13).

Tentando compreender a especificidade do esporte moderno, primeiramente deve-se distingui-lo das práticas antigas, onde o esporte era apenas “jogos e formas ancestrais de competição física” (GEBARA, 2002: 5). Para PRONI (2002: 36-37) “só faz sentido pensar a história do esporte como sendo a constituição progressiva de um sistema de dimensões mundiais”.

Destacando os registros históricos, segundo Tubino (1987: 13), foi na Grécia antiga que os exercícios físicos e as atividades esportivas tiveram realce.

“O momento culminante da história dos esportes na Antigüidade grega é atingido nas celebrações dos Jogos Olímpicos, disputados em Olímpia durante 12 séculos, de 884 a.C., a 394 d.C., de quatro em quatro anos, provocando, inclusive, períodos de trégua entre as guerras, durante o período das disputas. As provas de caráter individual, abertas somente para o sexo masculino, ofereciam aos vencedores como recompensa uma coroa trançada por ramos de oliveira, colhidos em árvores consagradas a Zeus. Nos anos de intervalos dos Jogos Olímpicos na Antigüidade os gregos celebravam outras competições desportivas como os Jogos Ístmicos, Píticos, Nemeus e Fúnebres. Após a conquista da Grécia pelos romanos, os jogos entraram em decadência até o seu encerramento por Teodósio.”. (TUBINO, 1987: 14)

Para Pilatti (2002), característica marcante do esporte praticado pelos gregos era seu vínculo religioso. “Nos jogos gregos, o caráter religioso nunca ficou em dúvida. Apesar desse caráter, já era possível localizar entre os gregos a emergência do esporte

como um fenômeno secular, que gradualmente vai se tornando ordinário”.

(PILATTI, 2002: 66)

O caminho histórico percorrido pelo esporte, da Antigüidade aos tempos modernos, acompanhou os desenvolvimentos políticos da Europa até o surgimento da política de massas em finais do século XIX (HOBBSAWM *apud* GEBARA, 2002: 7). “O esporte contemporâneo nasceu, cresceu e tem se desenvolvido no seio da sociedade urbana e industrial sujeito às adaptações particulares da vida política, econômica e social moderna” (RUBIO, 2003:15). Influenciado também pelos novos aspectos da Revolução Industrial, com o surgimento das classes proletárias e o novo contexto de Estado, surgiram tradições próprias, entre elas o esporte; particularmente o futebol (GEBARA, 2002: 7).

“Esta modalidade se modernizou em torno dos anos de 1880, funcionando em escala local e nacional: de esporte amador das escolas particulares inglesas, tornou-se, a partir de 1885, proletarizado e profissionalizado. Os clubes passaram a ser organizados e dirigidos por comerciantes. De uma certa maneira, no continente europeu o mesmo fenômeno se verificaria com o ciclismo” (GEBARA, 2002: 07).

Chegando ao século XX, o esporte teria seu início formal com Thomas Arnold em 1928, na Inglaterra (TUBINO, 1987: 18).

“Utilizando-se dos jogos físicos praticados pela aristocracia e burguesia inglesa, incorporou-os aos métodos de educação, deixando nessa prática esportiva uma autonomia tal que seus alunos pudessem dirigi-lo, levando-os a organizarem-se segundo os preceitos do ‘fair-play’” (TUBINO, 1987: 18).

O esporte moderno, então originado na concepção de Arnold, apresentava nesse seu momento histórico inicial três características principais: é um jogo; é uma competição; é uma formação (TUBINO, 1987: 19).

Com a popularização do esporte, surge o movimento Esporte para Todos, em 1967, na Noruega (CAVALCANTI, 1984: 11), sendo apresentado então o esporte comercial, evidenciando sua característica capitalista. “Esse esquemas de ‘venda’ das campanhas de Esporte para Todos sempre evitaram uma perspectiva dialética para esse movimento, uma vez que a necessidade de promoção sempre suplantou a

necessidade de reflexão” (CAVALCANTI, 1984: 11). No Brasil, segundo Cavalcanti, somente a partir de 1973, apareceu a preocupação com a filosofia de “democratização” da prática das atividades físicas e esportivas.

O ápice do movimento Esporte para Todos se dá em 1975, com a Carta Europeia do Esporte para Todos (CAVALCANTI, 1984: 25). O autor cita o impacto sobre a educação física e o esporte. “Elaborada pelo Conselho da Europa em 1975, sua importância foi decisiva para o impulso das políticas nacionais de educação física e esporte, favorecendo a ampliação do campo social para o desenvolvimento das atividades físicas e esportivas” (CAVALCANTI, 1984: 25-26).

2.1.2 Conceito de esporte

Inicialmente, o significado da prática esportiva estava diretamente ligado às atividades práticas no tempo livre. “Com a expansão vitoriosa da burguesia e seu crescimento, a identidade de seus membros estabelecia-se também pela participação em alguma atividade ociosa, especialmente o esporte” (GEBARA, 2002: 10). O autor sugere que as práticas esportivas organizadas surgiram devido à uma nova necessidade imposta pelo novo estilo de vida.

“O esporte moderno corresponde a uma oferta destinada a encontrar uma certa demanda social, de modo que as relações entre oferta (novos esporte, novos equipamentos, por exemplo) e demanda (dada pelas transformações dos estilos de vida) explicariam as transformações das práticas e dos consumos esportivos” (GEBARA, 2002: 11).

A principal diferença presente no esporte moderno, para PRONI (2002), é de que “o esporte moderno difere do antigo por introduzir a noção de recorde” (BROHM, 1982, *apud* PRONI, 2002: 37).

Ainda, para Pillatti (2002: 67), relacionando o esporte praticado na Grécia Antiga com o moderno, “na atualidade, o esporte tem uma noção de igualdade muito superior à proporcionado pelos gregos. Essa igualdade é conformada, em grande parte, pelas regras e pelas transformações sofridas por elas no curso da história”. O autor também apresenta que:

“o esporte, ao mesmo tempo em que apresenta a igualdade, ou tenta apresentar, evidencia-se pela diferença das *performances* existentes ou, dito de outra forma, pela diferença apresentada entre as pessoas comuns e os atletas profissionais. Essa diferença em tempo algum foi tão grande”.(PILLATI, 2002: 69).

Segundo Fernandez (1996: 26), “o esporte é uma necessidade individual e social, uma influência que se evidencia cada vez mais dentre as atividades do homem. É fonte de saúde e de distração”.

Para Fernandez (1996: 26), o conceito de esporte não se restringe apenas à competição, mas a uma prática prazerosa e necessária, onde ele define os efeitos do esporte no ser humano:

“Incita ação, competição, superação de esforço e, deste modo, favorece o enriquecimento pessoal. É um extraordinário meio de expressão e revela, por oposição, os limites de cada um. Os dicionários ingleses o definem como verbo – divertir-se, regozijar-se – e como o substantivo – passatempo, diversão, jogo, caça e educação física. O esporte é fonte de saúde e de distração. Promove a oportunidade e o prazer de atuar, de participar, habitua ao esforço e à disciplina. É um lazer total que, numa perspectiva de promoção humana, pode contribuir para uma autêntica renovação social”. (FERNANDEZ, 1996: 27)

Dentre os vários autores que abordam o conceito esporte, a maioria o define como um componente cultural. “Na atualidade, o esporte tem sido considerado uma das manifestações culturais que, marcadamente, mais tem apresentado evoluções e transformações, sejam elas de ordem técnica ou referentes à forma de exposição e absorção pela sociedade” (MARCHI Jr., 2002: 77).

Sendo um componente cultural, o esporte passa a ser indicador das manifestações culturais. “De grande importância para a sociedade contemporânea ele é capaz de anunciar e denunciar inúmeras manifestações latentes nos diversos grupos sócias” (RUBIO,2003: 15).

“O esporte é uma entidade multifuncional que corresponde a diversos aspectos da vida humana e social, que sempre tenham pertencido ao âmbito da cultura, e que ultimamente estão participando também do âmbito científico. Na atualidade, o esporte está sendo estudado sob vários aspectos: os da biomecânica, os da educação, da história; mas em poucos casos está sendo estudado a partir da sua especificidade, talvez devido a uma falta de delimitação conceitual sobre o que é o esporte em si.” (MORENO, 1990: 13)

O conceito de esporte foi construído através dos tempos, tentando adaptar-se às novas características que o esporte adquiriu através da história. “Esporte é um divertimento livre, espontâneo, desinteressado, e um exercício físico entendido como uma superação própria ou coletiva, e mais ou menos submetido a regras.” (CAGIGAL, 1959, *apud* MORENO, 1990; 14)

Essa definição não se encaixa mais nos padrões atuais, pois a existência das várias federações correspondentes aos mais diversos esportes exprime que esporte hoje é uma prática extremamente submetida a regras, e não “mais ou menos”, com sugere o autor.

Para estabelecer um conceito atual de esporte, pode-se dizer que:

“o esporte nasceu como um exercício físico com uma finalidade de recreação e passatempo, onde ao longo do tempo incorporou novos elementos a sua realidade que o configuraram e o caracterizaram, até chegar ao que é na atualidade. Para descrever os traços que permitam nos aproximar a um conceito sobre o que é esporte se situam os seguintes aspectos: é uma situação motriz, realização de uma atividade em que a ação é o movimento, não somente mecânica, mas também comportamental, e deve necessariamente estar presente e constituir parte insubstituível da tarefa; é um jogo, com participação voluntária, livre e com propósitos de recreação e com finalidade em si mesma; é uma competição, desejo de superação progressiva, de rendimento elevado, de vencer a si mesmo, enquanto conseguir uma meta superior com relação ao tempo, a distância..., ou vencer o adversário; tem regras, pois para que exista desporto devem existir regras que definam as características da atividade e de seu desenvolvimento; é uma institucionalização, que requer reconhecimento e controle por parte de uma instância ou instituição geralmente denominada federação que rege seu desenvolvimento e fixa os regulamentos do jogo.” (MORENO, 1990: 16)

Ainda, “o esporte tem como prioridade participar no processo de formação de um ser humano autônomo e participante, eliminando discriminação e preconceitos”. (SANTANA, 1996; 12)

Para Rubio (2003: 09), “o termo esporte apesar de referir-se a uma prática competitiva de alto rendimento e profissionalizada ou ao espetáculo esportivo, ele também contempla a atividade física de uma forma mais ampla e abrangente como as práticas de tempo livre e as atividades não regulamentadas e institucionalizadas”.

Pode ser entendido também, no caso do esporte profissional, como “um conjunto complexo de elementos que envolve o atleta, protagonista do espetáculo; o espectador e a torcida, razão da realização do espetáculo; e os patrocinadores e as empresas”.

(RUBIO. 2003: 37) A autora determina que isso é possível afirmar porque “toda manifestação esportiva é socialmente estruturada, na medida em que o esporte revela em sua organização, no processo de ensino-aprendizagem e na sua prática, os valores subjacentes da sociedade na qual ele se manifesta”.

2.1.3 O Futsal

A modalidade desportiva a ser abordada na presente pesquisa é o futsal, antes chamado de futebol de salão. Segundo Lucena (1998: 01), a prática de futebol de salão data da década de 30, onde as peladas de várzea começaram a serem adaptadas às quadras de basquete e aos pequenos salões.

Mais especificamente, o Futebol de Salão (antigo nome do Futsal) foi criado na Associação Cristã de Moços de Montevideu, Uruguai, onde durante o inverno evidenciou-se ainda mais a necessidade de alguma atividade física para ser praticada em recinto fechado e com luz artificial, uma vez que os rigores do inverno não permitiam a prática de atividades recreativas ao ar livre. (FERNANDEZ, 1996)

As primeiras regras surgidas foram fundamentadas no futebol, basquete, handebol e pólo aquático pelo professor Juan Carlos Ceriani, da ACM de Montevideu, com o objetivo de ordenar a prática do futebol de salão durante as aulas regulares de educação física (LUCENA, 1998).

Com o passar do tempo, acompanhando demais esportes de quadra, o futebol de salão desenvolveu novas regras e novas características, mudando até mesmo o nome da modalidade. Em março de 1958, a então Confederação Brasileira de Desportos (CBD) oficializou a prática do Futebol de Salão no país, fundando o Conselho Técnico de Futebol de Salão, tendo as federações estaduais como filiações. (FERNANDEZ, 1996)

“a década de 90 representa a grande mudança na trajetória do futebol de salão, pois a partir da sua fusão com o futebol de cinco (prática esportiva reconhecida pela FIFA), surge então o Futsal, terminologia adotada para identificar esta fusão no contexto esportivo internacional”. (LUCENA, 1998: 02)

Hoje se pode afirmar que o futsal faz parte do cotidiano de uma grande parte da população brasileira. “O futebol de salão, ou futsal, é uma grande realidade no Brasil.

As estatísticas demonstram que é o esporte mais praticado em todo o território nacional.” (JUNIOR, 1998: 16)

Respondendo à pergunta “o que é futsal?”, tem-se que “o futsal deve ser conceituado tecnicamente como esporte acíclico coletivo, com fins diferenciados.” (JUNIOR, 1998: 71)

Abordando o futsal competitivo, nele consta treinamento físico, técnico, tático, psicológico e complementar, chamado de treinamento invisível, com assistência médica, fisioterápica, alimentar, massagens, uniformes, etc. (JUNIOR, 1998)

As pessoas avaliadas nesse trabalho praticam o Futsal não como lazer, mas sim em seu aspecto competitivo, onde vivenciam as diversas etapas de treinamento. Um dos problemas é de adequar esse treinamento ao desenvolvimento do adolescente. O Futsal, que inicialmente era praticado como meio de Educação Física, passou por muitas mudanças, profissionalizou-se e, a exemplo de outros esportes no Brasil, esqueceu-se do trabalho de formação, de adaptar o esporte para a prática adequada em várias idades. A estrutura de treinamento dos adultos é utilizada da mesma forma para o trabalho de formação nas etapas de preparação (GOMES & MACHADO, 2001)

2.2 PSICOLOGIA DO ESPORTE

2.2.1 Conceitos de Psicologia do Esporte

Segundo Lima (2002: 212), “a Psicologia surge, contextualizada no trabalho social, na área da saúde priorizando inicialmente o individual e posteriormente o coletivo, contribuindo para reafirmá-la como um profissão da saúde”.

Falando de modo simples, “Psicologia do Esporte e do exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e as aplicações práticas e de tal conhecimento” (WEINBERG & GOULD, 2001: 28).

“considerada uma especialidade da Psicologia em vários países das Américas e da Europa, ou uma subárea das Ciências do Esporte, é definida como o estudo do comportamento humano no contexto do esporte ou como os fundamentos psicológicos, processos e

conseqüências da regulação psicológica de atividades relacionadas com o esporte de uma ou várias pessoas atuando como sujeito da atividade”. (RUBIO, 2002: 15)

Segundo Samulski (2002: 03), “a Psicologia do Esporte representa uma das disciplinas da Ciência do Esporte e constitui um campo da Psicologia Aplicada”.

Mesmo sendo considerada como uma subárea da Psicologia, a Psicologia do Esporte não deve ser interpretada somente como uma matéria especial da Psicologia Aplicada. “O esporte e as ações esportivas têm suas regras próprias, suas estruturas e seus princípios. Como conseqüência, surge a necessidade da Psicologia do Esporte recorrer a teorias e métodos psicofisiológicos que melhor se adaptem a situações esportivas específicas” (SAMULSKI, 2002: 04).

A Psicologia do Esporte surgiu como uma disciplina necessária ao estudo desse fenômeno social e cultural, compondo, junto com a sociologia, a medicina e a fisiologia do esporte, dentre outras, as chamadas Ciências do Esporte. (RUBIO, 2003)

Segundo Rubio (2003), a Psicologia do Esporte ainda é uma área nova, com um amplo campo de pesquisa a ser explorado.

“A Psicologia do Esporte, enquanto uma dessas sub-áreas, iniciou suas pesquisas há aproximadamente um século, estudando inicialmente aspectos próximos à fisiologia, os chamados condicionantes reflexos. Ao longo dos anos outros temas como motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física foram sendo incorporados à lista de preocupações e necessidades de pesquisadores e profissionais”. (RUBIO, 2002: 14)

Dentro da Psicologia do esporte, encontram-se os estudos da motivação e da Auto-estima.

São consideradas também como Ciências do Esporte a antropologia, filosofia e sociologia de esporte, apresentando uma tendência de interdisciplinaridade (ANGELO, 2002).

A Psicologia do Esporte está associada desde seu princípio a uma perspectiva competitiva, tendo seus trabalhos concentrados no esporte de alto rendimento (RUBIO, 2003). Dentro desse contexto, a ela estabelece alguns objetivos dentro dos seus estudos. Para Weinberg & Gould (2001: 28), ela propõe “entender os efeitos de fatores

psicológicos sobre o desempenho físico ou motor e entender os efeitos da participação em atividades físicas sobre o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar.

“os psicólogos do esporte e do exercício procuram entender e ajudar atletas de elite, crianças, indivíduos física e mentalmente incapacitados, idosos e praticante em geral a alcançarem um desempenho máximo, satisfação pessoal e desenvolvimento por meio da participação” (WEINBERG & GOULD, 2001: 29).

2.2.2 Motivação

Motivação pode ser definida como “a direção e a intensidade de nossos esforços” (SAGE, 1977, *apud* WEINBERG & GOULD, 2001: 72). A motivação pode ser considerada a partir de diversos pontos de vista específicos, incluindo a motivação para a realização, motivação na forma de estresse competitivo e motivações intrínseca e extrínseca (WEINBERG & GOULD, 2001: 72).

Segundo Thomas (1983; 63), “interesse, desejo, instinto, ímpeto e necessidade indicam o que se denomina, na linguagem profissional da psicologia, de motivação.”

Para Samulski (2002; 103), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Mesmo estabelecendo um conceito sobre motivação, cada um de nós desenvolve uma visão pessoal de como a motivação funciona, ou um conceito próprio do que representa a motivação no comportamento humano (WEINBERG & GOULD, 2001: 73)

Para Thill e Brunel (1995: 195), a motivação pode ser classificada de duas formas: a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. “Os esportes proporcionam as pessoas a ganhar dinheiro, viajar, adquirir novas roupas esportivas ou até ganhar estabilidade social. Essas são formas de motivação extrínsecas”.

Segundo Biddle (1995: 15), “a motivação intrínseca está relacionada com emoções positivas e uma baixa ansiedade”, onde as pessoas têm uma percepção de controle interno de suas ações.

“A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).” (SAMULSKI, 2002: 104). Seguindo essa linha de pensamento, então motivação intrínseca esta relacionada com os fatores pessoais de cada indivíduo.

Segundo a Teoria da Avaliação do Conhecimento (Deci & Ryan, 1980, *apud* THIL e BRUNEL, 1995: 197), eventos externos, tais como promessa de recompensas, *feedbacks*, supervisionamento, ou prazos para a conclusão de objetivos, casualmente podem provocar pressão em indivíduos devido à seus “aspectos de controle”. Isso pode levar a uma redução na sua autonomia perceptiva e conseqüentemente diminuindo a motivação intrínseca.

2.2.3 Motivação e Esporte

Como motivação da performance entende-se, em geral, “o esforço de se manter ou elevar a própria capacidade em todas as áreas em que se acredita haver uma medida de valores reconhecida como válida”. (THOMAS, 1983: 69)

Segundo a teoria clássica de Atkinson (1974) e Mc. Clelland (1961), citados por Samulski (2002), a motivação para o rendimento é o resultado da interação de fatores pessoais e situacionais.

Nos fatores pessoais, cada pessoa possui duas tendências motivacionais: a tendência de procurar sucesso e a tendência de evitar fracasso.

“as pessoas motivadas para o sucesso distinguem-se por traçar um nível de exigência médio e realista, alcançável por elas, demonstrando um comportamento de risco correspondente. Ao contrário, as pessoas motivadas para o fracasso traçam um nível de exigência de altura irreal ou muito baixa, tendendo a um comportamento de extremo risco ou de nenhum risco”. (THOMAS, 1983: 69)

Segundo Samulski (2002: 106), “o motivo de procurar sucesso é definido como a capacidade de vivenciar orgulho e satisfação na realização das tarefas, enquanto o motivo de evitar fracasso é determinado como a capacidade de experimentar vergonha

e humilhação como conseqüência do fracasso. O comportamento de uma pessoa é influenciado pela interação entre essas duas tendências motivacionais”.

Nos fatores situacionais, há dois fatores que influenciam a motivação para o rendimento: a probabilidade e o valor de incentivo do sucesso. (SAMULSKI, 2002: 107)

A probabilidade do sucesso no esporte depende basicamente da dificuldade da tarefa e da competência do adversário. O valor do sucesso no esporte é maior quando um atleta vence um adversário excelente do que um amador. Situações competitivas que oferecem uma chance de 40% a 50% de vitória apresentam para os atletas orientados para o sucesso um alto incentivo para ao desempenho máximo. (SAMULSKI, 2002)

Weinberg & Gould (2001), propõem um modelo internacional da motivação para a prática esportiva. Esse modelo define a motivação para a prática esportiva como resultado da interação entre fatores pessoais (personalidade, necessidades, interesses, motivos, metas, expectativas) e fatores situacionais (estilo de liderança, facilidades, tarefas atrativas, desafios e influências sócias).

2.2.4. AUTO-ESTIMA

Segundo Silva e Goldman (1995: 82), “auto-estima é a opinião que você tem sobre si mesmo. Uma vez considerado isto, está no caminho certo para o fortalecimento dessa auto-estima”.

“é a ocasião em que a pessoa precisa adquirir um senso firme de identidade, - conhecer-se como um indivíduo singular, separado dos outros, ter um senso dos próprios talentos e criatividade e ser capaz de se sentir uma pessoa de valor, com objetivos futuros.” (CLEMES, BEAN & CLARK, 2000: 145)

“Auto-estima é a vivência de sermos apropriados à vida, de sentirmos a vida, estando de bem com ela. Mais especificamente, auto-estima é: a confiança em nossa capacidade para pensar e enfrentar os desafios da vida, e/ou a confiança em nosso direito de ser feliz, a sensação de sermos merecedores, dignos, qualificados expressar nossas necessidades e desejos e desfrutar os resultados de nossos esforços.” (LIMA, 2003: 235)

Analisando o ponto de vista dos autores acima, auto-estima está relacionada com a forma que um indivíduo enxerga a si mesmo, estando de bem com essa auto-imagem. Assim sendo, segundo Lima, (2003: 237) a auto-estima tem dois aspectos inter-relacionados: a noção da eficiência pessoal (auto-eficiência) e a noção do valor pessoal (auto-respeito).

A autora ainda aborda os conceitos de auto-eficiência e auto-respeito:

“Auto-eficiência significa confiança no funcionamento de nossa mente, em nossa capacidade de pensar, nos processos por meio dos quais refletimos, escolhemos e decidimos. É a confiança em nossa capacidade de entender os fatos da realidade que estão dentro da nossa esfera de interesses e necessidades. É uma autoconfiança cognitiva. Auto-respeito significa ter certeza de nossos valores; uma atitude afirmativa diante de nosso direito de viver e ser feliz; a sensação de conforto ao reafirmar de maneira apropriada os nossos pensamentos, as nossas vontades, as nossas necessidades; o sentimento de que a alegria é nosso direito natural por termos sido criados e existirmos no mundo.” (LIMA, 2003: 239)

Sendo a auto-estima a sensação de que somos competentes ou não ao lidar com os desafios que a vida nos propicia e por conseqüência merecedores ou não desta felicidade, “ela se firma como uma forma de julgamento pelo qual passamos a vida fazendo sobre nós mesmos e este conceito tende a ser o nosso destino”. (FERRONATTO, 2000: 12)

“Auto-estima atua como um dos sentimentos mais profundos que temos sobre nós mesmos, não depende de habilidade especial nem de conhecimentos específicos” (BRANDEN 1997: 90). É uma questão de nos considerarmos aptos à vida e às exigências que envolvem sentimentos e sensações, nos fazem competidores para viver e merecedores desta felicidade.

A impressão de competência significa ter confiança, acreditar em habilidades para entender, selecionar e julgar os fatos da realidade vigente de interesses e necessidades próprias. Ter atitudes positivas em relação às próprias vontades e necessidades. (FERRONATTO, 2000)

O sentimento de que a felicidade é natural leva-nos a galgá-la, possibilitando o desenvolvimento de uma auto-estima saudável. “É inerente à nossa natureza, pois nossa capacidade de pensar é a fonte básica da competência, o fato de estarmos vivos é a fonte básica de nosso direito de lutar pela felicidade” (BRANDEN 1997: 91).

Auto-estima tem dois componentes: sentimento de competência pessoal e sentimento de valor pessoal.

Nela também está incluída nossa capacidade de lidar com os desafios da vida, de sermos criativos, de obtermos sucesso, de vivenciar relações saudáveis (oportunidades, boa-vontade, amor, saúde), de não nos sentirmos ameaçados, estranhos, amedrontados, etc. Essas são as recompensas que a auto-confiança e o auto-respeito nos oferecem.

Sendo a auto-estima uma experiência íntima, ela é o cerne do nosso ser.

Auto-estima “é o que eu penso e sinto sobre mim mesmo, e quando criança, nossa autoconfiança e nosso auto-respeito podem ser alimentados ou destruídos pelo adulto conforme tenhamos sido respeitados, amados, valorizados e encorajados a confiar em nós mesmos” (BRANDEN 1997: 12).

È nas primeiras etapas, anos ou fases do desenvolvimento da vida do indivíduo que as escolhas e decisões são muito importantes para o desenvolvimento da auto-estima, salienta Branden (1997)

“A auto-estima serve como protetora do nosso ego ante as necessidades impostas pela sociedade e os estímulos que o ambiente cria como desencadeadores de formas essenciais valorativas das ações”. (MOSQUERA, 1984, *apud* FERRONATO, 2000: 14)

3. METODOLOGIA

3.1. SUJEITOS

Atletas de futsal com idade entre 15 e 17 anos que participaram da LIGA DE FUTSAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS – 2003 e dos JOGOS COLEGIAIS DO PARANÁ – FASE FINAL de 2004.

3.2 INSTRUMENTOS

Os dados serão coletados empregando os inventários de auto-estima (COOPERSMITH, 1967) e de motivação intrínseca (McAULLEY e DUNCAN, 1989) e um questionário.

3.3 PROCEDIMENTOS

Inicialmente foram contatados os professores e dirigentes das equipes participantes da LIGA ESCOLAR DE FUTSAL – SJP 2003 e dos times participantes dos JOCOPS 2004, FASE FINAL, bem como os atletas das demais equipes, para discutir a possibilidade da inclusão desses atletas na presente pesquisa. Após a autorização dos professores, dirigentes e atletas, os questionários e inventários foram aplicados aos atletas da seguinte maneira: ao término de uma partida disputada por uma equipe correspondente a uma das competições citadas acima, os atletas que participaram deste determinado jogo responderam ao questionário e aos dois inventários.

3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados serão analisados empregando duas análises e variância multifatorial 3X2, uma para cada variável dependente (auto-estima e motivação intrínseca), a um nível de $\alpha = 0.05$

Em caso de diferença significativa, será empregada uma análise de comparações múltiplas (Post Hoc), com um nível de probabilidade de 95%.

Para identificar a relação entre auto-estima e motivação intrínseca será usada uma correlação de Pearson.

3.4.1 Variáveis

- Dependente: auto-estima e motivação
- Independente: motivação, titular X reserva, tempo de experiência (inexperiente, médio-experiente e experiente).
- De controle: jogadores de Futsal, do sexo masculino, com idade entre 15 e 17 anos.

4. RESULTADOS/DISCUSSÕES

Quadro 1

Experiência Titular/Reserva	1	2	3
A	06	06	17
B	11	06	14

1 = Inexperiente (0 a 2 anos)
 2 = Médio Experiente (2 a 4 anos)
 3 = Experiente (mais de 4 anos)
 A = Titular
 B = Reserva

O Quadro acima mostra os atletas classificados de acordo com o Questionário e os Inventários, somando o total dos 60 atletas entrevistados. Devido a esses atletas pertencerem à categoria juvenil de futsal, a grande maioria já pratica o esporte a mais de 4 anos, tendo ingressado já nas categorias de base de suas escolas.

Quadro 2

FONTE	VARIAVEL DEPENDENTE	SIGNIFICANCIA
Experiência	Auto-Estima	0,533
	Motivação Intrínseca	0,774
Titular	Auto-Estima	0,252
	Motivação Intrínseca	0,900
Titular*Experiência	Auto-Estima	0,019
	Motivação Intrínseca	0,585

O quadro acima mostra a análise multifatorial realizada entre as variáveis dependentes e independentes. Com base nos resultados apresentados acima, constatou-se que não houve diferença significativa entre as variáveis, exceto quando

analisadas as variáveis independentes Titular e Experiência com a variável dependente Auto-Estima, que apresentou nível de significância igual a 0,019. Isso significa que os atletas experientes e titulares têm uma tendência a ter um nível maior de auto-estima. Para motivação intrínseca não foi verificada significância.

Quadro 3

VARIÁVEL DEPENDENTE	EXPERIÊNCIA (i)	EXPERIÊNCIA (j)	SIGNIFICÂNCIA
Auto-Estima	1	2	0,903
		3	0,433
	2	1	0,903
		3	0,806
	3	1	0,433
		2	0,806

1 = Inexperiente (0 a 2 anos de prática)

2 = Médio Experiente (2 a 4 anos de prática)

3 = Experiente (mais de 4 anos de prática)

O quadro acima mostra a análise de comparações múltiplas (Post Hoc). Nela todos os dados são analisados entre si. Em nenhuma das análises constatou-se significância. Isso mostra que a diferença no nível de auto-estima entre os atletas inexperientes, médio-experientes e experientes, mostrada no quadro 2, não é significativa.

Quadro 4

		Auto-Estima	Motivação Intrínseca
Auto-Estima	Correlação de Pearson	1,0	0,281
	Significância	0,0	0,030
	N	60	60
Motivação Intrínseca	Correlação de Pearson	0,281	1,0
	Significância	0,030	0,0
	N	60	60

N = Número de atletas avaliados

O quadro acima mostra a correlação entre as variáveis dependentes. Constatou-se diferença significativa entre Auto-Estima e Motivação Intrínseca. Segundo esses dados, os atletas que possuem níveis de Auto-Estima e de Motivação Intrínseca semelhantes. A relação entre os valores é linear, onde provavelmente aquele atleta que possuir um alto nível de Auto-estima também possuirá um alto nível de Motivação Intrínseca.

5. CONCLUSÕES

A elaboração do referido estudo surgiu a partir da discussão sobre a Auto-Estima e a Motivação Intrínseca presente nos atletas de Futsal que não praticam o esporte como um meio de vida. Todas os atletas entrevistados participam apenas de ligas ou campeonatos escolares.

O objetivo, através da aplicação dos questionários e inventários, foi o de averiguar como são os níveis de Auto-Estima e Motivação Intrínseca desses atletas, e a diferença desses níveis dentro desse grupo.

Constatou-se que não há diferença significativa entre os níveis de Auto-Estima e Motivação Intrínseca entre os atletas Titulares e Reservas, como era esperado. Também não apresentou diferença significativa desses níveis entre os atletas classificados como Inexperientes, Médio-Experientes e Experientes, onde era esperado que os atletas que praticam o Futsal a mais de 4 anos apresentassem uma maior Auto-Estima e uma maior Motivação Intrínseca.

A correlação entre Auto-Estima e Motivação Intrínseca apresentou-se significativa, onde foi confirmado que o atleta que tem uma Auto-Estima alta tem a tendência a também ter uma Motivação Intrínseca alta.

Esses dados sugerem apenas uma probabilidade, devido ao número de atletas ser limitado e estar relacionado apenas a um grupo específico. Devido a isso é definido que a relação linear entre Auto-Estima e Motivação Intrínseca mostra apenas uma tendência, onde um alto nível de Auto-Estima não irá, necessariamente, refletir um alto nível de Motivação Intrínseca.

Mostra-se também necessário um estudo mais aprofundado sobre os diferentes níveis de Auto-Estima e Motivação Intrínseca. Como há oscilações entre esses níveis, é de grande importância conhecer também quais os efeitos dos diferentes níveis. Deve-se cada vez mais procurar associar as demais disciplinas aos esportes coletivos, não concentrando apenas os trabalhos físicos e/ou fisiológicos nos atletas, mas também avaliar e trabalhar aspectos psicológicos que interfiram na performance de atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANGELO, L. F., **Saúde, Psicologia, Esporte e Atividade Física: um encontro necessário**. In RUBIO, K. **Psicologia do esporte: teoria e prática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003

BIDDLE, S. **Chapter 1: Exercise Motivation Across the Life Span**. In BIDDLE, S. **“European Perspectives on Exercise and Sport Psychology”**. Copyright 1995 by Human Kinetics, Inc.

BRANDEN, N. **Auto-Estima e Auto-Descoberta**. Tradução Lorraine Margaret Muir. São Paulo: Saraiva, 2ª edição, 1997

CAVALCANTI, K. B., **Esporte para todos: um discurso ideológico**. São Paulo: Ibrasa, 1984

CLEMES, H., BEAN, R., CLARK, A. **ADOLESCENTES SEGUROS: Como aumentar a auto-estima dos jovens**. Editora Gente

COOPERSTMITH, J. **The antecedents of self-esteem**. San Francisco: Freeman, 1967.

FERNANDEZ, R., **Polígrafo de Futsal**. S.José dos Campos: Sesc/Prefeitura, 1996.

FERRONATTO, M. B. L. **“A INFLUÊNCIA DA AUTO-ESTIMA NO COMPORTAMENTO EMOCIONAL DAS MULHERES ENTRE 20 A 40 ANOS”**. Dissertação de mestrado, PALMAS- 2000, FAFI

GEBARA, A., **Historia do esporte: novas abordagens**. In PRONI, M. W. , LUCENA, R. F., **Esporte: história e sociedade**. Campinas: Autores Associados, 2002

GOMES, A. C. & MACHADO, J. de A., **Futsal: metodologia e planejamento na infância e adolescência**. Londrina: Midiograf, 2001

JUNIOR, N. B. **A Ciência do Esporte Aplicada ao Futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998

LIMA, N. S., **Psicologia do Esporte: a caminhada de uma prática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003

LUCENA, R. **Futsal e a Iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 3ª edição, 1998

McAULLEY, E. e DUNCAN, T : **Vame V. Tammen**, 1989

MARCHI Jr., W. **Bourdieu e a teoria do campo esportivo**. In PRONI, M. W., LUCENA, R. F., **Esporte: história e sociedade**. Campinas: Autores Associados, 2002

MORENO, J. M., **Deporte: pulso de nuestro tiempo**. Madrid: Editora Nacional, 1990

MURPHY, S. M. **“Sport Psychology Interventions”**. Copyright 1995 by Human Kinetics, Inc.

PILATTI, L. A., **Guttman e o tipo ideal do esporte moderno**. In PRONI, M. W. , LUCENA, R. F., **Esporte: história e sociedade**. Campinas: Autores Associados, 2002

PRONI, M. W., **Browhm e a organização capitalista do esporte**. In PRONI, M. W., LUCENA, R. F., **Esporte: história e sociedade**. Campinas: Autores Associados, 2002

RUBIO, K., **Psicologia do Esporte aplicada**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003

RUBIO, K. **Psicologia do esporte: teoria e prática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Manole, 2002

SANTANA, W. C. de. **Futsal: Metodologia da Participação**. Londrina: Lido, 1996

SILVA, J. e GOLDMAN, B. **O Método de controle Mental para mudar a sua Vida**. Editora Record: 1995. 4ª Edição

THILL, E. E. e BRUNEL, P. **Chapter 10: Cognitive Theories of Motivation in Sport** In BIDDLE, Stuart. **“European Perspectives on Exercise and Sport Psychology”**. Copyright 1995 by Human Kinetics, Inc.

THOMAS, Alexander. **Esporte: introdução à psicologia**. Tradução Profa. Maria Lenk. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

TUBINO, M. J. G., **Teoria Geral do Esporte**. São Paulo: Ibrasa, 1987

WEINBERG. R. e GOULD, D. **“Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício”**. Trad. Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

ANEXOS**ANEXO 1 - QUESTIONÁRIO**

NOME: _____

IDADE: _____ anos

1) A cada partida disputada pela sua equipe, você começa como:

- titular
- reserva

2) A quanto tempo você pratica o futsal:

- 0 a 2 anos
- 2 a 4 anos
- mais de 4 anos

3) Na sua família, por ordem de nascimento, você é o:

- primeiro filho
- segundo filho
- terceiro filho
- outro

ANEXO 2 – TESTE DE AUTO-ESTIMA

NOME: _____

IDADE: _____

DATA: __/__/____

Abaixo você encontrará uma lista de afirmações sobre sentimentos
Assinale com “V” se a afirmação for verdadeira ou “F”, se for falsa

- 01 – Geralmente não me perturbo com as coisas ()
- 02 – É muito difícil para eu falar perante um grupo de pessoas ()
- 03 – Existem várias coisas em mim que eu mudaria se pudesse ()
- 04 – Não faço minha cabeça facilmente ()
- 05 – Sou uma boa companhia ()
- 06 – Em casa eu me irrito facilmente ()
- 07 – Levo bastante tempo para acostumar-me com coisas novas ()
- 08 – Sou muito popular com pessoas da minha idade ()
- 09 – Minha família geralmente se preocupa com meus sentimentos ()
- 09 – Minha família geralmente se preocupa com meus sentimentos ()
- 11 – Minha família exige muito de mim ()
- 12 – É muito difícil ser o que eu sou ()
- 13 – As coisas estão muito difíceis em minha vida ()
- 14 – As pessoas geralmente seguem minhas idéias ()
- 15 – Não tenho uma boa impressão de mim mesma ()
- 16 – Muitas vezes tenho vontade de abandonar tudo ()
- 17 – Muitas vezes irrito-me com meu trabalho ()
- 18 – Acredito não ser uma pessoa tão bonita como as outras ()
- 19 – Quando tenho alguma coisa a dizer, geralmente a digo ()
- 20 – Minha família me entende ()
- 21 – Muitas pessoas são mais simpáticas do que eu ()
- 22 – Geralmente sinto que a minha família me pressiona ()
- 23 – Muitas vezes me sinto desencorajado com aquilo que eu faço ()
- 24 – Gostaria de ser uma pessoa diferente ()
- 25 – Ninguém pode contar comigo ()

ANEXO 3-PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DO INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA NO CENÁRIO DO ESPORTE COMPETITIVO

Inventário de Motivação Intrínseca:

Itens empregados para acessar motivação intrínseca

1- Eu gosto muito de jogar

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

2- Eu acho que sou muito bom jogador

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

3- Eu me esforço muito durante o jogo

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

4- Foi muito importante para mim jogar bem

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

5- Eu fico tenso enquanto jogo

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

6- Eu me esforcei ao máximo enquanto jogava

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

7- Jogar foi divertido

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

8- Eu descreveria esse jogo como muito interessante

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

9- Eu estou satisfeito com minha performance nessa partida

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

10- Eu me senti pressionado enquanto jogava

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

11- Eu estava ansioso enquanto jogava

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

12- Eu não me esforcei muito enquanto jogava

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

13- Enquanto jogava eu pensava o quanto apreciava jogar

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

14- Após jogar sinto-me bastante satisfeito

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

15- Eu me sinto bastante relaxado quando jogo

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

16- Eu sou bastante habilidoso neste esporte

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

17- Esta partida não prendeu minha atenção

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente

18- Eu não poderia ter jogado melhor nessa partida

- () 1- concordo totalmente
 () 2- concordo parcialmente
 () 3- concordo um pouco
 () 4- discordo parcialmente
 () 5- discordo totalmente