

**Aendria Fernanda Castro Martins Roas**

## **A MOTIVAÇÃO NO ESPORTE:**

o papel do técnico em estudos sobre a motivação em diversas modalidades

**Belo Horizonte**

**Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG**

**2011**

Aendria Fernanda Castro Martins Roas

## **A MOTIVAÇÃO NO ESPORTE:**

o papel do técnico em estudos sobre a motivação em diversas modalidades

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Treinamento Esportivo, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista em Treinamento Esportivo.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Doutora Kátia Lúcia Moreira Lemos

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2011

R628m Roas, Aendria Fernanda Castro Martins  
2011 A motivação no esporte: o papel do técnico em estudos sobre a motivação em diversas modalidades. [manuscrito] / Aendria Fernanda Castro Martins Roas – 2011. 35f., enc.

Orientadora: Kátia Lúcia Moreira Lemos

Especialização (monografia) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 33-35

1. Motivação (Psicologia). 2. Exercícios Físicos. I. Lemos, Kátia Lúcia Moreira. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 796.015

Ficha catalográfica elaborada pela equipe de bibliotecários da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Monografia intitulada A motivação no esporte: Análise centrada em estudos com atletas de diversas modalidades, de autoria da pós-graduanda Aendria Fernanda Castro Martins Roas, defendida em 29/03/2011, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

Prof. Dr. Herbert Ugrinowitsch  
Departamento de Esportes  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Dr. Rodolfo Novellino Benda  
Departamento de Educação Física  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais

Kátia Lúcia Moreira Lemos  
Coordenadora do Curso de Especialização em Treinamento Esportivo  
Departamento de Esportes  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte, 29 de março de 2011.

## DEDICATÓRIA

Dedico esta obra ao meu pai Juarez Martins (*in memoriam*). Homem de fibra que fez tudo o que pôde para me proporcionar a melhor educação, me incentivando a estudar e trabalhar para conseguir meus objetivos. Dedico essa obra ao meu marido, Alexandre Roas da Silva que compreendeu os momentos que abri mão de estar ao seu lado para trabalhar nesse estudo. A dedico também à minha mãe, irmãs e meus colegas de trabalho. Por fim e não menos importante, dedico à minha orientadora, a Professora Doutora Kátia Lúcia Moreira Lemos, pois consegui concluir essa obra graças ao seu incentivo e apoio.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por permitir que eu conclua essa obra.

Ao meu pai, Juarez Martins (*in memoriam*), pelo amor, carinho e apoio dedicado a mim, tendo acompanhado minha evolução somente até a metade do curso de especialização em Treinamento Esportivo.

À minha mãe e irmãs agradeço pelo amor, carinho e apoio dedicados a mim.

À Prof<sup>a</sup>. Doutora Kátia Lúcia Moreira Lemos pela compreensão durante os momentos difíceis que passei durante a confecção desse trabalho.

## RESUMO

A motivação no esporte tem sido um tema muito discutido no ambiente do esporte de rendimento, pois é na sua presença que muitos atletas permanecem em seus clubes ou equipes, treinando com determinação, mesmo passando por desafios físicos e mentais diários. Segundo Samulski (1988) cada vez mais é recorrente o aparecimento de problemas motivacionais em atletas/equipes, como: temor pelo fracasso, metas estabelecidas, porém com chances de concretização nulas, além de reforços inadequados. O objetivo dessa revisão bibliográfica é fazer o levantamento de trabalhos científicos sobre o tema Motivação no Esporte e o tratamento que esses trabalhos deram ao papel do técnico enquanto agente ativo e influenciador da motivação. Nesse estudo foi utilizada uma delimitação temporal (de 1999 a 2009) e uma delimitação lingüística (a discussão acontece somente com artigos na língua portuguesa) trazendo pontos de vista oriundos de diversas modalidades esportivas. O esporte de alto rendimento, segundo McPherson, Curtis & Loy (1989, apud JUNIOR; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999), exige dos atletas altos níveis de dedicação e desempenho para que os mesmos alcancem não somente os resultados esperados para aquela competição, como também vitórias pessoais e coletivas. Diante disso, o técnico como líder deverá trabalhar os aspectos psicológicos uma vez que ele deve ser, segundo SAMULSKI (1988), um modelo motivante em sua equipe ou atletas, agindo com condutas positivas e de forma dinâmica. Uma boa relação entre técnico e atleta é condição elementar para o desenvolvimento de uma motivação estável e de longo prazo durante a rotina de treinamento e competições. O técnico e outros profissionais que possam vir a acompanhar esses atletas (psicólogos do esporte, principalmente) deverão estar sensíveis e observar traços psicológicos que indiquem queda de motivação, a fim de trabalhar neles o equilíbrio psicológico para que os objetivos do treinamento sejam atingidos. Sugere-se que mais estudos sejam realizados sobre o tema motivação no esporte e sobre a influência do papel do técnico nesse processo para que cada vez mais o trabalho psicológico seja incluído dentro da periodização do treinamento fortificando e preparando os atletas para vencer ou perder, valorizando o fair play dentro das quadras e campos; evitando o abandono precoce do esporte, seja por overtraining ou burnout, diante de uma desorganização do aspecto físico, social e emocional. Palavras chaves: motivação, técnico, atletas.

## ABSTRACT

The motivation in sports has been a much discussed topic in the environment of sport performance, it is in his presence that many athletes remain at their clubs and teams, training with determination even through daily physical and mental challenges. According Samulski (1988) increasingly is a recurring appearance of motivational problems in athletes and teams, such as fear for failure, metals established, but with zero chance of achieving, in addition to inadequate reinforcement. The purpose of this review is to survey the scientific work on the Motivation in Sport theme and treatment that they do have the role of coach and as an active agent influencing motivation. In this study, a temporal division (1999 to 2009) and a linguistic (discussion only happens with articles in English) bringing views from different sports. The high performance sport, according to McPherson, Curtis & Loy (1989, apud JUNIOR; DESCHAMPS, Korsak, 1999), requires high levels of the athletes' dedication and commitment so that they not only achieve the expected results for that competition, but also personal and collective victories. Given this, the coach should work as leader of the psychological aspects as it should be, by Samulski (1988), a model in motivating your team or athletes, acting with positive behaviors and dynamically. A good relationship between coach and athlete is elementary condition for the development of a motivation and long-term stable during routine training and competitions. The technical and other professionals that may accompany these athletes (sports psychologists, especially) should be responsive and to observe the psychological traits that show falling of motivation to work on them for the psychological balance that training objectives are achieved. It is suggested that more studies be conducted on the subject of motivation in the sport and the influence of the coach's role in this process so that more psychological work to be included within the fortifying periodization of training and preparing athletes to win or lose, valuing fair play within the blocks and fields, avoiding the early withdrawal of the sport, either overtraining or burnout in front of a disorganization of the physical, social and emotional development.

Keywords: motivation, coach, athletes



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 OBJETIVO .....</b>	<b>10</b>
<b>3 JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>11</b>
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
<b>5 ENQUADRAMENTO TEÓRICO - MOTIVAÇÃO .....</b>	<b>14</b>
5.1 Conceito .....	14
5.2 Evolução Histórica .....	15
<b>6 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES .....</b>	<b>29</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>33</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A motivação tem sido um tema muito discutido no ambiente do esporte de rendimento, pois é na sua presença que muitos atletas permanecem em seus clubes ou equipes, treinando com determinação, mesmo passando por desafios físicos e mentais diários. É através dela que um jogador de voleibol pode ter um bom rendimento mesmo jogando na cidade de seu adversário, sem apoio da torcida. Ou então, é ela que define se um jovem desejará continuar na equipe de um clube, treinando com seus colegas, ou abandonará a modalidade, por não conseguir encontrar motivos para ali estar.

Segundo Nitsch (1989 b:29, *apud* SAMULSKI, 2009), a motivação é tida como um dos processos psíquicos básicos dentro da Psicologia do Esporte que investigará no desporto, as bases e efeitos psíquicos das ações esportivas.

A definição de motivação foi explicitada por Samulski (2009) como um processo ativo, com intenção e com foco em uma meta. Esse processo, no entanto, é influenciado por fatores pessoais e ambientais (intrínsecos e extrínsecos, respectivamente). De acordo com o modelo desse autor, a motivação apresentará uma determinante energética com um nível de ativação e uma determinante de direção do comportamento (interesses, metas). Os motivos que levam o sujeito a praticar uma ação com prazer, tendo como conseqüência um desempenho atlético ótimo, vão desde fazer parte de um grupo, ser aceito socialmente, diversão ou apenas a preocupação com a saúde e manter a boa forma.

De forma mais aprofundada, Vanek; Cratty (1990, *apud* MORENO *et al.* (2006) detalham os tipos de efeitos da motivação:

- Efeitos positivos: serão utilizados recursos que incentivarão a potencialização do indivíduo, despertando-o para o crescimento. Isso poderá ser feito através de “elogios, palavras de apoio, demonstração de encorajamento” (VANEK; CRATTY, 1990, *apud* MORENO *et al.*, 2006).
- Efeitos negativos: se apresentam em uma configuração não-educativa, podendo trazer perturbações à personalidade do indivíduo. Exemplos: castigos ou ameaças. Essas ações podem levar as pessoas a se tornarem violentas, covardes, tímidas ou inseguras (VANEK; CRATTY, 1990, *apud* MORENO *et al.*, 2006).

Diante disso o técnico se torna elemento fundamental na estimulação da motivação para que ela gere efeitos positivos o que tornará o atleta melhor preparado no aspecto esportivo, seja para a rotina de treinamento e competições, mas também no aspecto não-esportivo, na sua evolução como ser em formação; como cidadão. O técnico deve se posicionar como líder, uma vez que liderança, segundo Barrow (1977 *apud* WEINBERG & GOULD, 2008) é um processo comportamental que influenciará indivíduos e grupos na direção de metas estabelecidas. Para Weinberg & Gould (2008), no esporte e no exercício, as dimensões do conceito citado acima se relacionam à tomada de decisão dos atletas, motivação dos mesmos, fornecimento de *feedback*, estabelecimento de relações interpessoais e direcionamento da equipe com confiança.

De posse dessas informações, será responsabilidade do técnico, estimular o treinamento psicológico que proporcionará ao atleta a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico necessários para seu obter bons resultados nas competições (BECKER JR., 2002 *apud* MONTEIRO; SCALON, 2008). Além disso, ele possibilita com que as capacidades cognitivas sejam aprendidas e aperfeiçoadas. Dentre elas, está a motivação, um fator chave para o desenvolvimento do interesse e auto-estima do atleta (BECKER JR., 2002 *apud* MONTEIRO; SCALON, 2008).

De acordo com Samulski (2009), dentre as formas de treinamento psicológico há o treinamento de automotivação que englobam atos que uma pessoa aplica em seu comportamento, tendo controle sobre o mesmo, regulando assim, seu nível de motivação. Já se tratando da motivação em si, o atleta buscará 'motivos para praticar a ação' e essa busca poderá ser auxiliada pelo treinador que assumirá papel decisivo, pois pela visão desse mesmo autor, durante os treinos, o atleta não deverá ser visto na forma tática-técnica e física apenas, mas também deverá ser encarado no seu aspecto intelectual, motivacional, emocional e social. Diante disso, medidas pedagógicas, psicológicas e sociais deverão ser abordadas no treinamento.

Com isso, torna-se proeminente abordar um tema que faz com que os atletas queiram permanecer competindo, apesar do estressante trabalho físico diário, cobranças internas e externas (família, torcida, clube, patrocinadores e cobrança pessoal de bons resultados, medalhas e troféus). E mais especificamente, também é relevante investigar como estudos publicados nos últimos dez anos

trabalharam a idéia do técnico como agente influenciador do processo motivacional nos atletas.

Esse trabalho discute o tema motivação no esporte e como estudos científicos trabalharam o papel do técnico nesse processo motivacional, utilizando uma delimitação temporal (1999 a 2009) e linguística (língua portuguesa), dentro de diversas modalidades, como: Bocha, Tênis, Taekwondo, Ginástica, Natação (esportes individuais) e, Basquete, Futebol, Futsal, Voleibol e Vôlei de Praia (esportes coletivos).

## 2 OBJETIVO

O objetivo dessa revisão bibliográfica foi fazer o levantamento de trabalhos científicos sobre o tema motivação no esporte e como esses estudos trabalharam o papel do técnico no processo motivacional com as seguintes delimitações: limite temporal de 10 anos (1999-2009) e apenas estudos científicos na língua portuguesa.

### 3 JUSTIFICATIVA

O esporte de alto rendimento, segundo McPherson, Curtis & Loy (1989, *apud* JUNIOR; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999), exige dos atletas altos níveis de dedicação e desempenho para que os mesmos alcancem não somente os resultados esperados para aquela competição, como também vitórias pessoais e coletivas.

Com isso, diversos aspectos psicológicos podem ter influência sobre o desempenho dos atletas. Alguns deles são: *stress*, ansiedade, concentração, agressividade e a motivação, dentre outros (JUNIOR; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999).

O técnico como líder deverá trabalhar esses aspectos psicológicos uma vez que ele deve ser, segundo SAMULSKI (1988), um modelo motivante em sua equipe ou atletas, agindo com condutas positivas e de forma dinâmica. Uma boa relação entre técnico e atleta é condição elementar para o desenvolvimento de uma motivação estável e de longo prazo durante a rotina de treinamento e competições.

Esse estudo trabalha o tema motivação no esporte, tema que vem sendo muito discutido no meio esportivo. No mundo, há inúmeros trabalhos científicos sobre esse tema, porém delimitando-se o presente estudo para uma discussão apenas com documentos de 1999 a 2009 e em língua portuguesa, ressaltar ser necessário que mais trabalhos documentem ações psicológicas com nossos atletas, sejam eles de nível regional ou nacional.

Ao falar sobre a propagação da Psicologia do Esporte na América, essa disciplina teve seu surgimento na América Latina há pouco tempo, em 1970. O Brasil ocupa uma posição de liderança dentro desse continente quanto ao desenvolvimento dessa ciência. Essa afirmação se baseia na quantidade de publicações, números de eventos científicos e laboratórios existentes sobre essa disciplina (SAMULSKI, 2009). Porém dentro do levantamento que foi realizado para esse estudo poucos artigos foram encontrados na língua portuguesa nos últimos dez anos dentro das bases de artigos e teses pesquisadas (em meio eletrônico).

Falar sobre motivação no esporte e como os estudos trabalharam o papel do técnico no processo motivacional é de fundamental importância para o meio científico, pois é recorrente o aparecimento de problemas motivacionais em

atletas/equipes, como: temor pelo fracasso, metas estabelecidas, porém com chances de concretização nulas, além de reforços inadequados (SAMULSKI, 1988).

Um técnico que executa seu papel de líder para Weinberg & Gould (2008) “fornecerá não apenas uma visão daquilo que se luta, mas também a estrutura, a motivação e o apoio do dia-a-dia para transformar a sua visão em realidade”. O técnico é o responsável pelo diagnóstico das causas dos problemas de motivação, evitando situações como a perda de interesse pela modalidade (SAMULSKI, 1988). Entretanto, o presente estudo não exime a responsabilidade do atleta no que diz respeito ao constante trabalho emocional que deve ser realizado, uma vez que ele deverá trabalhar técnicas de automotivação, evitando ao máximo a motivação dependente da estimulação por motivos externos.

Segundo Nitsch (1984, *apud* SAMULSKI, 1988), treinar a motivação em atletas deve seguir as seguintes metas: desenvolver objetivos, melhorá-los dentro do planejamento já existente, formulando-os de forma positiva e corrigindo as atribuições das causas. Todo esse controle aumentará as chances desse atleta obter sucesso.

Esse estudo tem a finalidade de sinalizar aos estudiosos e profissionais do esporte sobre a importância do tema, tentando contribuir para que a rotina de treinamento seja realizada da melhor forma tanto por quem a conduz (técnico), tanto por quem a executa efetivamente (o atleta).

#### 4 METODOLOGIA

O presente estudo buscou o formato de revisão de bibliografia através do levantamento na literatura científica de documentos que discutem sobre o tema *Motivação no Esporte*. Para melhor direcionar a discussão do presente estudo, o foco foi dado ao tratamento que esses trabalhos científicos deram ao papel do técnico enquanto agente ativo e influenciador da motivação dos atletas. A busca dos documentos a serem utilizados na discussão foi realizada no mês de outubro de 2010 em livros, teses, artigos (no meio eletrônico) nas bases *LILACS*, *MEDLINE* e *ADOLEC* e em sites como EF Esportes e CDOF, tendo como base as palavras 'motivação' e 'atletas'.

Esse trabalho apresenta uma delimitação temporal (de 1999 a 2009) e uma delimitação lingüística (a discussão acontece somente com artigos na língua portuguesa), trazendo pontos de vista oriundos de diversas modalidades esportivas, como: Bocha, Tênis, Taekwondo, Ginástica, Natação (esportes individuais) e, Basquete, Futebol, Futsal, Voleibol e Vôlei de Praia (esportes coletivos).



## 5 ENQUADRAMENTO TEÓRICO – MOTIVAÇÃO NO ESPORTE

### 5.1 Conceito

Alguns conceitos podem ser observados ao estudarmos o tema Motivação. Segundo os autores Hernandez; Voser; Lykawka (2004):

O termo motivação tem suas raízes no verbo latino *movere*, que significa mover. A motivação implica movimento, ativação, por isso, para descrever um estado altamente motivado, são utilizados termos como: excitação, energia, intensidade e ativação.

Segundo Samulski (2009), a motivação é um processo ativo e intencional, sendo direcionado a uma meta, onde a mesma será influenciada por fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Em outro ponto de vista, dentro da Psicologia Moderna, a motivação designará a intensidade do esforço com a direção do comportamento humano, ou seja, com motivação haverá a orientação de pessoas a um ou outro objetivo (HERNANDEZ; VOSER; LYKAWKA, 2004).

Em uma visão mais específica do tema, relacionando-o a prática da atividade física e do esporte, os autores Escartí e Cervelló (1994, *apud* HERNANDEZ; VOSER; LYKAWKA, 2004) trazem o seguinte conceito: “a motivação é produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que determinam a eleição de uma modalidade física ou esportiva e a intensidade da prática dessa modalidade, que determinará o rendimento”.

Ainda no mesmo estudo, os autores trazem outra abordagem sobre o tema relacionando ao rendimento esportivo. A motivação, segundo Singer (1977, *apud* HERNANDEZ; VOSER; LYKAWKA, 2004), “é a insistência em caminhar em direção a um objetivo”. Em algumas ocasiões, o objetivo central poderá ser “o alcance de uma recompensa” (ganhar um troféu ou um elogio), em outras ocasiões, a motivação poderá vir de “um impulso para o sucesso, para provar ou conseguir algo para a auto-realização”. Segundo Hernandez; Voser; Lykawka (2004), “sem a motivação, um esportista não desempenhará ou desempenhará mal”. Existe um nível ideal de motivação que deve estar presente em qualquer atividade e este depende da natureza da atividade tanto quanto da personalidade do esportista.

O técnico como líder será o responsável pelo direcionamento do atleta e/ou da equipe em todos os momentos caracterizados como treinamento, porém os momentos difíceis que o atleta ou o grupo possam vir a passar, seu papel de

liderança envolverá atitudes que assegurarão o sucesso individual contribuindo também para o sucesso da equipe.

## 5.2 Evolução histórica

As questões psicofisiológicas relacionadas ao Esporte vêm sendo tratadas desde o final do século XIX (SAMULSKI, 2009). Desde essa época, o número de psicólogos do esporte vem crescendo e, hoje os resultados de seus estudos podem ser consultados no órgão oficial de publicação da área, o *International Journal of Sport Psychology and Exercise*.

A Psicologia do Esporte é tratada como sub-área da Psicologia Aplicada por alguns autores e por outros, ela é tida como disciplina das Ciências do Esporte. Atualmente, ela é uma disciplina científica independente, com teorias, métodos e programas de treinamento próprios, uma vez que o esporte e as ações esportivas têm suas especificidades (SAMULSKI, 2009).

Para Weinberg & Gould (1999, *apud* SAMULSKI, 2009) o psicólogo do esporte deverá:

Entender e ajudar os atletas de elite, crianças, atletas jovens, atletas portadores de limitações físicas e mentais, pessoas da terceira idade e pessoas que praticam atividades desportivas no seu tempo livre, com a finalidade de desenvolver uma boa *performance*, uma satisfação pessoal e um bom desenvolvimento da personalidade por meio da participação.

Segundo Cardoso; Gaya (2004), os estudos dos fatores motivacionais voltados à prática esportiva se tornaram tópicos mais populares a partir de 1980 dentro da Psicologia do Esporte.

Dentro disso, a motivação servirá como primeiro passo para a procura do indivíduo pela prática esportiva e em um segundo momento, será a base para a permanência desse indivíduo, agora atleta, dentro de sua modalidade, evitando o abandono do esporte de forma precoce e traumática.

Sobre os modelos a serem adotados, Weinberg & Gould (1999:57, *apud* SAMULSKI, 2009) sugerem um modelo interacional para a prática esportiva em que a motivação para praticar uma determinada modalidade parte de uma interação entre fatores pessoais (personalidade) e fatores situacionais (meio ambiente). Dentro da personalidade estão os componentes: expectativas, motivos, interesses e necessidades. Quanto ao meio ambiente, os componentes são: as facilidades, desafios, tarefas atraentes e influências sociais. Apesar de estar em linhas

diferentes conforme organização citada acima, as necessidades de um atleta muitas vezes estarão vinculadas às influências sociais, pois um indivíduo que se torna atleta está exposto à influência daquele que o treina, daquele que o assiste, daquele que financia a estrutura física onde ele treina, enfim, suas necessidades estarão sujeitas às essas influências sociais. A importância dos componentes desses fatores pode mudar de acordo com as necessidades e oportunidades momentâneas.

Diante da literatura analisada, iniciamos a discussão com um estudo de Junior; Deschamps, Korsakas (1999) na modalidade Basquete (alto rendimento), em que são levantadas as situações causadoras de “stress” relacionadas aos fatores competitivos. Participaram desse estudo 19 atletas (9 mulheres e 10 homens), com idade entre 23 e 38 anos. Todos os atletas participaram de competições internacionais representando a Seleção Nacional do Brasil. Dentro dos fatores competitivos situacionais, o técnico foi levantado como fonte específica causadora de estresse, dentro de dois segmentos: pessoas importantes e jogo. Nesse estudo, os autores citam que o técnico tem uma grande influência no comportamento dos jogadores podendo alterar seu desempenho durante os jogos. Para Junior; Deschamps, Korsakas (1999):

Técnicos com comportamentos extremos (ausentes ou extremamente exigentes), injustos ou com pouco conhecimento do jogo podem, de acordo com a opinião dos atletas entrevistados, interferir negativamente sobre seu comportamento em jogo.

Esse estudo ressalta como os aspectos psicológicos estão presentes no contexto do treinamento e competições e que nem sempre competir se relaciona diretamente ao stress nos atletas (PASSER, 1984, *apud* JUNIOR; DESCHAMPS, KORSAKAS, 1999). Quanto mais recursos psicológicos, qualidades pessoais e experiências passadas os atletas tiverem contra as fontes causadoras de stress, melhor ele estará preparado para lidar com o fato de competir (JUNIOR; DESCHAMPS, KORSAKAS, 1999). Diante das informações apresentadas no estudo relacionadas ao papel do técnico, esse profissional tem em suas mãos o poder de levar uma equipe ao ápice, mas também levá-la ao fracasso, a partir do momento que ele cobra em exagero, comete injustiças com jogador, não deixa claro o papel do jogador na equipe, não deixa o jogador à vontade na quadra, privilegia determinado jogador, faz crítica contundente, não sabe lidar com a equipe, toma decisões erradas ou não sabe tomar decisões ou quando grita muito, situações específicas citadas pelos atletas nesse estudo. Sob esse ponto de vista, o estudo é

uma alerta para que os técnicos se questionem quanto a sua postura frente ao atleta ou grupo que ele trabalha.

Dentro da linha cronológica seguida no presente estudo, Samulski; Noce (2002) trazem um estudo que apresenta e discute a preparação psicológica realizada nos Centros de Treinamento Paraolímpicos no Rio de Janeiro, São Paulo e Recife, em 64 atletas paraolímpicos de oito diferentes esportes. Esse trabalho teve como um dos objetivos nortear o trabalho dos técnicos, através de fundamentação científica, para obter uma melhor preparação psicológica dos atletas para Sydney. A amostra era basicamente masculina (82,8%). Em relação ao tipo de deficiência, 61% eram do tipo físico-motor, 23,4% mental e 15,6% visual.

Os autores se baseando em um 'diagnóstico' psicológico realizado com os atletas desenvolveram um trabalho de orientação individual no período de preparação para os Jogos Paraolímpicos em Sydney, no ano de 2000. Os testes aplicados foram de personalidade, de motivação, questionário de estresse e psicométricos (percepção, concentração e tempo de reação). Os principais motivos para permanecer na prática esportiva para esses atletas, dentre os 16 motivos apresentados, foram: "prazer da prática", "gostar de competir" e "fazer amizades".

Relacionando esse estudo com o tema da presente revisão bibliográfica uma vez que a motivação implica em ter motivos para praticar uma ação, esse estudo apresenta como principais motivos para a prática esportiva 'a competição' e o 'desejo de superar limites'. Uma vez focando no papel do técnico dentro desse contexto de preparação psicológica é sugerido que sejam oferecidos a ele cursos de capacitação na área de Psicologia do Esporte para assim melhorar o seu entendimento sobre testes psicológicos. É interessante que eles também adquiram técnicas de motivação e de comunicação. Essas informações apresentam aos técnicos novas possibilidades oferecidas pela Psicologia do Esporte para que os mesmos treinem seus atletas, sejam eles de esporte individual ou coletivo, buscando alternativas para otimizar o processo de treinamento, objetivando o sucesso nas competições.

O estudo seguinte faz menção sobre os fatores associados ao abandono da modalidade Futsal em adolescentes, segundo Hallal *et al.* (2004). A amostra incluiu 140 ex-atletas de futsal. Os mesmos foram entrevistados e deveriam ter no mínimo dois anos de prática do esporte. Foram feitos grupos de idades para facilitar a investigação dos motivos: 11-12 anos, 13-14 anos, 15-17 anos. O questionário foi

previamente validado, sendo composto por 26 perguntas sobre fatores relacionados ao abandono esportivo de jovens brasileiros.

A 'falta de apoio do técnico' foi igualmente relatada em todos os grupos como principal motivo para o abandono da modalidade Futsal. Além disso, "problemas com o treinador/ dificuldade de relacionamento com o técnico e dificuldade em conciliar esporte e estudo foram os principais fatores relacionados ao abandono do futsal na amostra de adolescentes brasileiros".

Os resultados desse estudo ressaltam o quanto a figura do técnico é importante e influente sobre os atletas. Esses resultados demonstram que muitos técnicos têm que repensar sua postura como líder de atletas, pois eles foram a causa mais levantada como motivo para o abandono da modalidade. Esses profissionais deverão ser sensíveis para entender problemas de motivação no treinamento e competição, tentando antecipar suas causas realizando assim um trabalho preventivo na equipe (SAMULSKI, 2009). Um técnico motivado, sendo capaz de motivar sua equipe, mesmo diante de situações difíceis, tornará sua equipe vitoriosa.

O estudo de Hernandez; Voser; Lykawka (2004) que trabalhou a motivação no esporte de elite, comparando categorias do futebol e futsal buscou uma pesquisa com atletas de Futsal e Futebol, do sexo masculino, divididos em categorias para melhor análise: infantil (9 a 14 anos); infanto-juvenil (15 a 16 anos); juvenil (17 a 19 anos) e adultos (acima de 19 anos). Foi utilizado um questionário contendo 32 itens numa escala tipo Likert de quatro pontos. Diferenças significativas na motivação para a prática do esporte foram observadas entre a categoria juvenil e as demais. Nesse estudo ressalta-se a relevância da motivação uma vez que na Psicologia do Esporte ela buscará maximizar "a participação e a melhora da execução no âmbito do esporte e da atividade física". Dentro dessa linha de raciocínio, a "motivação parece ser um tema-chave quando tratamos de compreender a participação desportiva e o seu progresso na execução" (HERNANDEZ; VOSER; LYKAWKA, 2004). Esse estudo também ressalta a importância do papel do treinador dentro do processo motivacional. Durante a apresentação do tema, os autores citam um equívoco freqüente em que alguns treinadores acreditam que usar "técnicas" como: gritos, insultos e murros aumentam o nível de ativação de seus atletas. Para Tutko e Richards (1984, *apud*

HERNANDEZ; VOSER; LYKAWKA, 2004) levantam que, provavelmente, o papel mais importante que um “treinador” desempenha é o de motivador. Para eles:

Sua personalidade, convicção, fins e técnicas de motivação são o principal para o desenvolvimento das atitudes de seus jogadores e o para o grau de sucesso que estes alcançarão. Portanto, ele necessita analisar sua própria teoria de motivação e examinar seus enfoques dessas qualidades que pensa serem importantes para obter o resultado.

O estudo de Andrade *et al.* (2006), traz uma abordagem da motivação dentro da modalidade Futebol da categoria juvenil de clubes profissionais. A amostra foi constituída de 48 jogadores, sexo masculino, com média de idade de 17,5 anos e desvio padrão 1,28. Esse estudo verificou se o tempo de prática exerce influência na motivação intrínseca. Dois grupos foram formados: G1 (n=27) com mais de 10 anos de prática e G2 (n=21) com menos de 10 anos de prática. Os resultados favoreceriam para que, se necessário, houvesse o aumento de investimentos (preparo psicológico) nas equipes, objetivando melhorar seu desempenho. A conclusão desse trabalho nos informa que “o tempo de prática não influencia significativamente a motivação intrínseca, mesmo que, apesar de pouca diferença, os atletas mais motivados intrinsecamente são os que têm menos experiência na modalidade” (ANDRADE *et al.*, 2006).

Esse resultado traz implícita a necessidade de trabalhos psicológicos mais elaborados e específicos, principalmente com os atletas que participaram desse estudo, pois sabe-se que a permanência dos atletas na modalidade está diretamente relacionada à sua motivação, seja ela intrínseca ou extrínseca. O papel do técnico se faz presente tanto como agente motivador (em clubes que não contam com um profissional da Psicologia do Esporte para realizar esse tipo de trabalho) ou como aquele que favorecerá e ressaltará junto aos atletas a importância do trabalho do Psicólogo do Esporte nos clubes que tem esse profissional a disposição. Sabe-se que se não houver esse apoio por parte da comissão técnica, o trabalho do Psicólogo do Esporte se torna em vão.

Em outro estudo, Leite (2007) traz uma discussão sobre as competências psicológicas no esporte em um estudo com 100 atletas de Boccia de clubes portugueses e estrangeiros, com a deficiência Parasília Cerebral, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 15 e 52 anos. Ela buscou avaliar quais as competências psicológicas mais utilizadas nos treinos e competições. As competências levantadas foram a activação, controlo emocional, relaxamento,

visualização mental, controlo atencional, formulação de objectivos, pensamentos negativos, diálogo interno (*self talk*) e automatização. Sobre a utilização do *self-talk* durante a rotina de treinos e competições, o mesmo se dividiria entre *self talk* positivo, instrutivo e negativo, o primeiro seria motivacional. Essa expressão na língua inglesa quer dizer diálogo interno e isso seria feito por atletas antes, durante e depois dos treinos e competições. Sobre o *self-talk* positivo, ele seria utilizado para “melhorar a energia e o esforço, causando atitude positiva, mas não funcionando como *feedback* específico para a tarefa” (LEITE, 2007). Nos resultados desse estudo, de forma mais geral, a competência mais utilizada foi o *self talk* e a menos utilizada foi o relaxamento. A abordagem levantada nesse estudo, mais especificamente o *self talk*, remete-nos a necessidade da sensibilidade dos técnicos ao lidarem com os atletas, pois o tipo de diálogo interno a ser adotado no momento do treino ou competição poderá levar o atleta ou a equipe ao sucesso ou ao fracasso. Segundo o estudo, muitos atletas possuíam a capacidade de imaginação, porém não tendo o apoio do técnico, não eram capazes de controlar a formação de imagens mentais de forma correta e eficaz, afetando assim o seu desempenho nos treinamentos e competições.

Na Ginástica Artística, o estudo de Lopes; Nunomura (2007) trata do tema motivação na prática dessa modalidade esportiva. Dentre os resultados desse estudo, o autor sugere que os técnicos compreendam e considerem os fatores que motivam as ginastas de alto nível. Com base nessa percepção, fica mais fácil traçar estratégias que evitem o abandono precoce do esporte, fato recorrente nesse esporte e muito discutido na literatura científica. O estudo contrapõe a precocidade e o trabalho de motivação. Além disso, discutiu-se o quanto a motivação pode fazer a diferença sobre a continuidade das atletas nessa modalidade, uma vez que elas iniciam a vida esportiva cedo e freqüentemente abandonam a carreira quando estão chegando em seu ápice. O estudo entrevistou 20 ginastas do sexo feminino, entre 11 e 14 anos de idade.

Nesse artigo, os autores consideraram 4 fatores importantes relacionados a motivação extrínseca e dentre eles está o técnico. Esse profissional é apontado como responsável “em manter aceso o prazer pelo esporte”. “O técnico é um dos adultos mais próximos e se configura em modelo para os futuros atletas e, se for carismático ou foi um atleta expressivo, pode gerar admiração por parte da criança-atleta.

De acordo com as declarações das atletas entrevistadas, suas ações e intenções estavam incoerentes com suas metas. Diante disso caberia uma investigação a fim de saber se essa constatação é resultado do estabelecimento de metas irreais. A natureza da modalidade foi levantada como fator motivacional, ou seja, a “natureza desafiadora e a excitação provocada pela altura, vôo, inversão e demais características da modalidade” por si só atraem os praticantes. Outro fator levantado foi a competição, onde a motivação intrínseca relacionada ao “gosto pela atividade, a aspiração de se dedicar até o limite físico e ao prazer de treinar” está relacionado aos resultados de um período competitivo vitorioso (LOPES; NUNOMURA, 2007). Já a motivação extrínseca relacionada “a busca de títulos importantes e ao esforço máximo nas competições” a fim de evitar os mesmos erros está relacionada aos resultados de um período competitivo não vitorioso (LOPES; NUNOMURA, 2007).

Mais uma vez, a sensibilidade e o trabalho psicológico do técnico serão fundamentais nessa modalidade uma vez que ele treina crianças, ou seja, não pode ser ignorado o fato dessas atletas estarem em um processo frágil de desenvolvimento físico, psicológico e social.

Saldanha (2008) apresenta um estudo sobre a motivação na prática de atividades física regulares em 441 atletas de basquetebol infanto-juvenis vinculados à instituições esportivas do Rio Grande do Sul e Santa Catarina, com idade de 13 a 16 anos, de ambos os sexos. O objetivo foi investigar seis dimensões motivacionais (controle de *stress*, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) dentro das variáveis: sexo, categorias (“até 14” e “até 16”), tempo de participação em competições (“1º ano” ou “mais de 1 ano”). Foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática de Atividades Físicas (IMPRAF-54) e o estudo seguiu a linha da Teoria da Auto-determinação (TAD).

Segundo Deci e Ryan (1985, *apud* SALDANHA, 2008), a TAD postula que:

Três forças motivacionais distintas podem influenciar, em maior ou menor grau, o comportamento autodeterminado, são elas: a Motivação Intrínseca (determinada por fatores pessoais), a Motivação Extrínseca (determinada, basicamente, por fatores situacionais) e a Amotivação (falta de motivação associada à determinada atividade).

O estudo constatou que a dimensão que mais motiva é o Prazer. A Sociabilidade é o que mais motiva os atletas que tem até um ano de treinamento.



Quanto à Competitividade, os atletas mais novos são mais motivados por essa dimensão que os atletas mais velhos. Na comparação quanto à variável sexo, a Competitividade e a Estética são dimensões que sobressaem no sexo masculino.

Sobre o papel do treinador, ele ressalta a importância do técnico em “encorajar” os atletas a ampliarem suas habilidades em sua equipe. Isso pode proporcionar aos mesmos “múltiplas oportunidades (novo desafios)” de experimentar o “sucesso (competências)”. A relação entre os atletas e o técnico deve ser baseada no respeito e confiança. O papel do técnico é envolver o atleta nos processos pedagógicos a fim de motivá-lo, para que a busca por novas experiências e desafios seja contínua. Instruir o atleta quanto ao trabalho de motivação também é citado no estudo como papel do treinador.

Aspectos levantados nesse estudo dão suporte à rotina de treinamento e cabe aos profissionais do esporte criar condições a fim de maximizar a estabilidade psicológica desses atletas.

Sousa; Rosado; Cabrita (2008) realizaram um estudo com atletas futebolistas portugueses utilizando o modelo atribucional da motivação e emoção de Weiner (1979) em situações de sucesso e insucesso em três níveis competitivos (II Divisão; III Divisão; I Divisão Distrital). Eles contaram com uma amostra de 125 atletas futebolistas masculinos, com idades entre 18 e 36 anos. O objetivo foi verificar a influência dos diferentes níveis competitivos na atribuição de causalidade efetuada pelos atletas.

Segundo os autores, o modelo de Weiner (1972, 1979) propõe:

Uma taxonomia atribucional envolvendo duas dimensões dicotômicas: a estabilidade com que o efeito varia ao longo do tempo (estável versus instável) e a localização causal ou locus de causalidade (causa interna ao indivíduo ou que se relaciona com o próprio versus fatores externos) (SOUSA; ROSADO; CABRITA, 2008).

Para responder as questões do questionário utilizado, na primeira fase, os atletas deveriam recordar não somente o jogo em que alcançaram o seu melhor resultado, mas também o resultado obtido e as causas subjacentes a esse resultado. Na segunda fase, seria da mesma forma, porém tendo como referência a competição em que atingiram o seu pior resultado. Os resultados desse estudo, de uma forma geral, revelam que os atletas que jogam em divisões superiores desvinculam-se de forma mais pronunciada, tanto dos seus sucessos como dos insucessos, ao considerarem “as causas que lhes deram origem como menos

internas e menos passíveis de controle pessoal que os seus colegas que competem em níveis inferiores” (SOUSA; ROSADO; CABRITA, 2008). O resultado infere que eles se responsabilizam apenas pelos bons resultados, protegendo assim sua auto-estima.

Esse estudo levanta informações importantes no que diz respeito ao direcionamento realizado intrinsecamente pelo indivíduo em situações de sucesso e insucesso. A motivação para o mesmo o levará a um ou outro resultado, porém a atribuição poderá ser manipulada a fim de que o mesmo se ‘proteja’ dele mesmo. Cabe ao técnico administrar o trabalho psicológico dos atletas a fim de que o direcionamento psicológico não seja manipulado durante situações que causem conforto ao atleta apenas por conveniência. O técnico ao realizar um trabalho psicológico entrelaçado ao trabalho técnico, físico e tático, caso o clube não disponibilize um profissional da psicologia para tal tarefa, fornecerá aos atletas o conhecimento necessário para que em situações de sucesso ou insucesso, as emoções e atribuições de causalidade sejam direcionadas corretamente.

Vágula *et al.*(2008) trazem uma análise comparativa entre jogadores de equipes juvenis de voleibol, do sexo masculino e feminino, de um município do noroeste do Paraná. A amostra consistiu de 24 atletas (12 atletas de cada sexo) com idades entre 14 e 17 anos. A coleta foi baseada na escala de motivação para esporte e o teste de orientação de vida. Os resultados apontaram que a equipe feminina estava mais otimista que a masculina. Ambas as equipes estavam motivadas intrínseca e extrinsecamente, o que estava garantindo bons resultados nas competições e na convivência entre os integrantes das equipes.

Quanto ao papel do técnico, valorizar a individualidade, pelo menos nessa amostra, mostrou-se como fator determinante para o bom desempenho da equipe. Ou seja, investir em um atleta propagará influência direta na equipe. A influência desse profissional entre os atletas se apresenta de forma interpessoal ou intrapessoal, devendo ser “motivada por algo”. Nesse estudo, de forma geral, os resultados encontrados promulgam o que todas as comissões técnicas gostariam que seus grupos expressassem, ou seja, uma equipe com equilíbrio psicológico, gerando resultados positivos, além de apresentar um bom relacionamento intrapessoal e interpessoal.

Saldanha (2008) que já havia desenvolvido um trabalho sobre dimensões motivacionais (controle de stress, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e

prazer) em atletas de basquetebol com idades entre 13 e 16 anos, utilizando as variáveis sexo, categorias (“até 14” e “até 16”), tempo de participação em competições (“1º ano” ou “mais de 1 ano”), retomou o tema com a ajuda de outros autores a fim de aprofundar-se na variável sexo (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009). As conclusões apresentam que as três dimensões motivacionais que mais estimulam os atletas a praticarem regularmente um esporte, dependem do sexo em análise. Diante disso, para o sexo masculino as dimensões mais importantes são o Prazer, a Competitividade e a Saúde e para os atletas do sexo feminino são o Prazer, a Saúde e a Sociabilidade. Especificamente no sexo feminino foi detectado que elas utilizam o esporte como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas. Sentir-se parte de um grupo “pode ser um agente motivador importante para estas atletas”. Os autores destacam o papel do técnico nesse processo, pois ele será muito vezes o estimulador da motivação e tendo ciência do que elas consideram relevante para sua permanência na modalidade ele poderá elaborar melhores modelos de treinamento de basquetebolistas.

Miguel; Brandão; Souza, (2009) trabalharam a vivência das emoções pré-competitivas em 48 jogadores do sexo masculino da modalidade basquetebol. Eles haviam sido convocados para da Seleção Brasileira Juvenil (n=30) e Adulta (n=18). O objetivo desse estudo foi analisar as emoções vividas por esses atletas nesse período específico da rotina atlética, onde os mesmos responderiam a seguinte questão aberta semi-estruturada: “Escreva como você se sente no momento antes de competir”. Com base nas respostas, chegou-se a 6 categorias de emoções (1- emoção dirigida à realização e conquista pessoal e grupal; 2- positivas pelo momento vivenciado; 3- contraditórias; 4- sentimentos de preocupação e apreensão; 5- que dirige a uma atitude positiva e 6- àquelas relacionadas às características do jogo). Para o autor, emoção é “um conjunto complexo de motivos subjetivos que podem influenciar de maneira positiva ou negativa o desempenho esportivo”. A conclusão desse estudo apresenta a existência de uma relação entre o ‘tempo de experiência’, ‘posição de jogo’ e a ‘vivência de emoções pré-competitivas’ com a ‘relação a atitudes positivas’ em ‘relação à competição futura’. Contudo, a força e a natureza dessas relações necessitarão de mais estudos. Para esses autores, o processo cognitivo sobre a expectativa do desempenho refletirá nas emoções competitivas. Para essa amostra, as emoções positivas estão ligadas ao maior

controle por parte dos atletas de suas futuras competições ou aquelas necessárias naquele momento. Essa segurança poderá ser garantida de forma mais consistente se esses atletas estiverem seguros, ou seja, motivados e certos de suas metas, cabendo ao treinador conduzir e estimular esse controle emocional.

Sá (2009) trabalhou o modelo de atribuição de causalidade em jogadores de futebol onde os sentimentos e expectativas geradas pelo tipo de causa utilizada pelos atletas para explicar um acontecimento pode influenciar na sua motivação. Assim como já citado no estudo de Sousa; Rosado; Cabrita (2008), ele explica que as causas podem se classificar em três dimensões: *locus* de causalidade, grau de estabilidade e controlabilidade. Segundo o autor, no contexto esportivo, os resultados tidos como positivos são oriundos de causas internas, estáveis e controláveis e os resultados negativos como oriundos causas externas, instáveis e incontroláveis. A amostra consistiu de 189 jogadores de futebol das categorias júnior e amador adulto. Foi utilizado um roteiro de entrevista semi-estruturado, com 47 perguntas. Os resultados mostraram que atletas com maior nível de competência percebido tiveram atribuições mais internas, estáveis e igualmente controláveis quando comparados àqueles de nível de competência inferior. Para os atletas desse estudo o que era percebido como bom era explicado de uma forma que possibilitasse sua manutenção e o que era percebido como ruim era explicado como algo que pudesse ser melhorado. O papel do técnico não foi destacado nesse contexto, mas sabemos que ele pode ser um agente ativo nesse tema uma vez que os atletas ao fazer atribuições de causalidade errôneas, se enganarão durante o processo de treinamento, sendo responsabilidade do técnico conduzir os mesmos para que esses atletas direcionem a causalidade de suas ações corretamente.

Ainda no mesmo ano, Hirota; Marco; Verardi (2009) realizaram um estudo que buscou avaliar a orientação motivacional de um time de futebol (n: 22), da Cidade de Barueri, do sexo masculino de idade entre 17 e 19 anos. Esses atletas estavam participando de um programa de descoberta de jovens talentos. O questionário aplicado continha 13 afirmações divididas em orientação para tarefa (total de 07 itens) e orientação para ego (total de 06 itens). A escala TEOSQ (*TASK AND EGO ORIENTATION IN SPORT QUESTIONNAIRE* ou Questionário do Esporte de Orientação para Tarefa ou Ego) busca avaliar as diferenças individuais em perspectiva do objetivo ajustado ao esporte, detectando se o atleta está orientado para tarefa ou para ego. Diante dos resultados desse estudo infere-se que o trabalho

desenvolvido com esses atletas ofereceu oportunidade igual a todos os “possíveis talentos esportivos”, contudo, os atletas com características voltadas para o ego desistem mais facilmente das tarefas propostas, sendo mais individualistas e competitivos. Já os jogadores orientados para a tarefa (exigência) são mais persistentes, sendo importante para eles a aprendizagem e não a *performance*, atribuindo assim o sucesso à equipe. A agressividade está presente nesse contexto, pois quando esses atletas não atingem os resultados esperados utilizam de força excessiva. Esses indivíduos se preocuparão com as opiniões dos pais, os amigos e o técnico, atribuindo o fracasso à falta de capacidade técnica, com baixos níveis de desempenho. Uma vez que há a preocupação do atleta com a opinião do técnico, existe a abertura para que esse profissional possa intervir durante o programa de treinamento de forma a conduzir as emoções dos atletas, evitando posturas agressivas e permitindo que os mesmos tenham um maior controle em situações de *stress*.

Santos *et al.* (2009) buscaram avaliar a motivação em 20 atletas das Seleções Mineira (n=10) e Brasileira (n=10) Júnior de Taekwondo, de ambos os sexos. O instrumento utilizado foi a Escala de Motivação no Esporte (SMS). Focando na importância do papel do técnico, dentro da SMS, o profissional do esporte é citado nessa escala dentro da dimensão “Motivação Extrínseca de Regulação Externa” (ME-RE) em que esse tipo de motivação está relacionada a fatores ambientais externos ligados a recompensas provenientes de bom desempenho, onde é importante para o atleta, por exemplo, manter o *status* perante o técnico. Os resultados mostraram que as seleções analisadas possuíam atletas com autodeterminação, apresentando índices elevados de motivação intrínseca, níveis moderados de motivação extrínseca e baixos níveis de desmotivação. Quanto à motivação extrínseca, os resultados são justificados por problemas relacionados a aspectos financeiros, ou seja, à falta de patrocínio. Isso demonstra que a motivação nesses jovens atletas advém de estimulação interna, cercada por sentimentos de esperança e de confiança no seu rendimento, portanto estando menos expostos a influências externas. Porém, segundo Deci e Ryan (2000 *apud* Santos *et al.*, 2009) para uma “motivação efetiva é necessário, também, uma motivação extrínseca mais elevada”. Diante disso, é função do técnico melhorar o nível da motivação de sua equipe uma vez que ele está enquadrado junto às pessoas que podem agir sob a motivação extrínseca, otimizando o desempenho de seus atletas. Observar as

características da equipe é de fundamental importância, pois cada atleta/equipe terá suas particularidades e, portanto um bom diagnóstico levará os profissionais do esporte e atletas envolvidos ao sucesso.

O estudo de Stefanello (2009) não propositalmente escolhido para encerrar a mostra de estudos relacionados à Motivação, traz uma proposta de procedimentos necessários para estruturação de um programa de treinamento de competências psicológicas e os procedimentos para inserção das competências (concentração, imaginação, autoconfiança, motivação, ativação, estresse e ansiedade e autoinforme) nas rotinas de treino e competição no esporte de alto rendimento. A base desse estudo foi o trabalho de suporte psicológico realizado com a dupla campeã olímpica no vôlei de praia masculino durante a sua preparação para as Olimpíadas de Atenas (2004).

Dentro dessa proposta a Motivação no Esporte é trabalhada da seguinte forma:

- Fase de educação (conscientização): enfatizará a importância da aquisição das técnicas de automotivação e o valor da formulação de objetivos como estratégia motivacional. O treinamento da automotivação será relevante nessa modalidade esportiva, uma vez que, especialmente em jogos internacionais, os treinadores ficam nas arquibancadas, sem comunicar-se com os atletas, o que torna esses atletas mais responsáveis pela condução correta de seu estado psicológico.
- Fase diagnóstica: com entrevistas individuais e em grupo, busca-se identificar motivos que levam os atletas a competir e a buscar o êxito na competição, bem como dos objetivos de curto, médio e longo prazo. Além disso, situações que motivam e desmotivam esses atletas também são abordadas nessa fase.
- Fase de aquisição: é passado aos atletas métodos de treinamento das estratégias de automotivação, incluindo técnicas cognitivas, de auto-afirmação, motoras e emocionais. Nessa fase, é elaborado um programa de formulação de objetivos como estratégia motivacional, estabelecendo-se objetivos de rendimento positivos, desafiadores

e realistas, mensuráveis, alcançados a partir de estratégias práticas e viáveis.

- Fase de prática: aplicação do aperfeiçoamento e integração das técnicas de automotivação nas diferentes situações de treino e competição.
- Fase de avaliação: acompanhamento (presencial ou por meio das gravações em vídeo) dos treinos e competições, com anotações em um diário de campo e em fichas de avaliação psicológica, além de entrevistas individuais com os atletas.

O papel do técnico vem mais uma vez com destaque dentro do processo, uma vez que se ele não permitir a pesquisa e introdução de novos procedimentos de cunho psicológico em sua equipe, todo o trabalho do psicólogo do esporte se torna em vão. Em locais onde se tem uma equipe multidisciplinar para atender os atletas, o técnico será o conscientizador, incentivador e o elo entre essa equipe e seus atletas. Em clubes onde não há o apoio dessa equipe, o técnico assumirá o papel de nutricionista, preparador físico, fisioterapeuta e psicólogo do esporte, cabendo ao mesmo, se capacitar para estimular os atletas psicologicamente, objetivando seu máximo desempenho. O que é freqüentemente observado e foi citado no trabalho de Stefanello (2009) é que muitos técnicos não sabem como aplicar as competências para atingir o êxito esportivo ou as consideram como “qualidades inatas”, onde com esse artigo o autor demonstrou que é possível elaborar um programa sistematizado de acompanhamento e trabalho psicológico no esporte. Outro ponto de vista bem interessante, foi a citação de que os muitos atletas:

“Não possuem clareza a respeito de como e quando fatores de ordem psicológica afetam o seu rendimento, demorando anos para aprenderem essas competências (muitas vezes por tentativa e erro), de modo que só conseguem atingir o ápice de seu desenvolvimento psicológico quando suas capacidades físicas, técnicas e biológicas já estão em queda ou quando o fim da sua carreira esportiva se aproxima”.

Todo esse trabalho é uma proposta de programa que obteve resultados positivos nessa equipe e que pode ser adotada ou melhorada em outras. O que é importante ressaltar é a dedicação do técnico ou, quando houver, dos profissionais da Psicologia do Esporte em desenvolver ferramentas que possam contribuir na maximização do rendimento dos atletas, não esquecendo que os mesmos têm que estar psicologicamente equilibrados para atingir bons resultados esportivos.

## 6 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES

Diante dos estudos apresentados e toda a pesquisa realizada para essa revisão de bibliografia, confirmamos a relevância do tema motivação do esporte, uma vez que todos os trabalhos e fontes de pesquisa relataram que a sua presença é um dos requisitos mais importantes para o rendimento ótimo nos treinos e competições.

Estar motivado é sentir-se motivado. Um estado emocional equilibrado deverá ser cultivado entre os atletas e a comissão técnica. A importância da manutenção desse estado é alçada por Hanin (2000, *apud* MIGUEL; BRANDÃO; SOUZA, 2009) no qual sugere que:

Um estado emocional ótimo para a competição esportiva motiva os atletas a iniciarem e manterem a quantidade de esforço necessária para ter uma *performance* de sucesso, enquanto emoções disfuncionais diminuem a motivação e o esforço despendido. Assim, as emoções podem levar os atletas a se aproximar ou se afastar de suas metas.

Quanto ao papel do técnico, todos os estudos analisados citaram a influência desse profissional como agente estimulador e responsável pela execução de um trabalho psicológico (em equipes que não contam com um psicólogo do esporte) ou como incentivador, dando condições para que o profissional responsável, no caso o psicólogo, possa exercer um trabalho sistematizado com os atletas.

Nas competições, segundo Brandão e Machado (2008), as intervenções dos técnicos influenciam o rendimento dos atletas e o sucesso resultará, em grande medida, da comunicação eficaz entre ele e o grupo, ou seja, saber expôr o que é necessário e a importância do que se está solicitando é imprescindível. Por meio dessa comunicação efetiva, o técnico conseguirá estabelecer objetivos com seu atleta ou equipe e concretizá-los em um tempo menor com o menor desgaste possível.

Quanto às similaridades observadas, apontaremos abaixo alguns pontos comuns entre os estudos analisados.

Pode-se observar a prevalência da ferramenta 'questionário', sendo a mais utilizada pelos pesquisadores. Um dos exemplos dessa ferramenta foi



utilização do Questionário do Esporte de Orientação para Tarefa ou Ego, praticada no estudo de Hirota; Marco; Verardi (2009), onde ele busca avaliar as diferenças individuais em perspectiva do objetivo ajustado ao esporte, detectando se o atleta está orientado para tarefa (onde o mais importante é a aprendizagem e não a *performance*) ou para ego (atletas mais individualistas e competitivos).

A escala de motivação para o esporte foi utilizada nos estudos de Santos *et al.* (2009) e Vágula *et al.*(2008). Sousa; Rosado; Cabrita (2008) e Sá (2009) optaram pelo modelo de atribuição de causalidade, onde sentimentos e expectativas gerados pelo tipo de causa são utilizados pelos atletas para explicar um acontecimento, podendo influenciar na sua motivação.

Nesse estudo, ficou claro que adotar recursos psicológicos (o trabalho mental, por exemplo), qualidades pessoais e experiências passadas, realizando a preparação psicológica levará uma equipe mais facilmente a seu objetivo: um ambiente equilibrado, gerando conseqüentemente vitórias para o atleta ou para o seu grupo. A preparação psicológica fará um diagnóstico e com isso, o planejamento dos treinos e competições poderá incluir trabalhos que irão fortalecer a motivação desses atletas. A antecipação de causas da desmotivação faz parte do trabalho preventivo (SAMULSKI, 2009). Outra abordagem na preparação psicológica é a prática de preservação e auto-proteção do atleta. Sousa; Rosado; Cabrita (2008) discutiram em seu trabalho sobre o direcionamento realizado intrinsecamente pelo indivíduo em situações de sucesso e insucesso. A atribuição que será dada ao sucesso ou ao fracasso poderá ser manipulada de forma que o atleta se proteja, preservando sua auto-estima.

Já sobre a fonte da motivação nos atletas, ela pode ser na forma intrínseca e/ou extrínseca. A motivação deve ser abastecida em suas duas formas, porém a mais importante a ser preservada e cultivada será a intrínseca para que com o tempo de experiência na modalidade e vivência na mesma, esse atleta esteja com sua base psicológica sólida para não se abalar em momentos críticos e difíceis que venham a incidir em sua carreira esportiva. Portanto, estando menos exposto a influências externas, ele estará mais bem preparado.

Leite (2007) e Stefanello (2009) tiveram em comum a abordagem do subtema: competências psicológicas. No primeiro estudo, o autor avaliou essas competências e no segundo, o autor propôs a adoção de procedimentos necessários para a estruturação de um programa de treinamento para essas competências e os

procedimentos para inserção delas nas rotinas de treino e competição no esporte de alto rendimento. No primeiro, a competência mais utilizada nos treinos e competições foi o *self talk* e a menos utilizada foi o relaxamento. O *self talk*, remete-nos à importância da sensibilidade ao lidar com os atletas, pois o tipo de diálogo interno a ser adotado no momento do treino ou competição poderá levá-lo ao sucesso ou ao fracasso. O segundo estudo vem complementar o primeiro, pois diante da percepção da importância dessas competências na rotina desses atletas, ele vem sugerir um programa que buscará entre outras coisas, trabalhar essas competências de forma sistematizada dentro do treinamento desses indivíduos.

Sousa; Rosado; Cabrita (2008) discutiram em seu trabalho o direcionamento realizado intrinsecamente pelo indivíduo em situações de sucesso e insucesso. A atribuição que será dada ao sucesso ou ao fracasso poderá ser manipulada de forma que o atleta se proteja, preservando sua auto-estima. Sá (2009) reforça esse conceito ao dizer que sentimentos e expectativas gerados pelo tipo de causa utilizada pelos atletas para explicar um acontecimento, podem influenciar na sua motivação. As causas podem se classificar em três dimensões: *locus* de causalidade, grau de estabilidade e controlabilidade. Segundo o autor, no contexto esportivo, os resultados tidos como positivos são oriundos de causas internas, estáveis e controláveis e os resultados negativos como oriundos causas externas, instáveis e incontroláveis. Ou seja, englobando ambos os estudos, a causa que esse atleta adotar para explicar o seu sucesso ou fracasso, gerará sentimentos que influenciarão em sua motivação e isso poderá ser manipulado de forma que ele não se culpe, por exemplo, em uma possível derrota.

Outra linha levantada por essa revisão de bibliografia foi a importância do papel do treinador como motivador. Posição confirmada nos estudos analisados, mais especificamente em Hallal *et al.* (2004) e Hernandez; Voser; Lykawka (2004). A ausência desse profissional como estimulador da motivação foi levantado como fator relacionado ao abandono do esporte no estudo de Hallal *et al.* (2004).

Para Noce (2002, *apud* BRANDÃO e MACHADO, 2008), o técnico deve ter a capacidade de analisar rapidamente situações complexas, conflitos sociais, decidir e reagir de forma adequada aos desafios diários. Para isso, ele deve treinar suas capacidades perceptivas, de antecipação, de decisão e de comunicação. Ele deve ainda planejar, organizar e controlar o treinamento, estabelecendo as tarefas técnico e táticas; e as exigências psicossociais nos treinos e competições,

apostando em metas concretas de modo que todos os atletas se identifiquem emocionalmente com elas. Por fim, e não menos importante, caberá a ele estimular a liderança efetiva em seus atletas.

O importante será tentar sincronizar os objetivos de quem propõe a atividade com os objetivos de quem a executa, para que o processo flua da melhor forma possível.

Em suma, esse estudo ressalta temas importantes, dentre eles, a importância do trabalho mental/psicológico com os atletas e com os técnicos, a relevância de se fazer um diagnóstico dos fatores que motivam esses atletas e o papel do treinador como motivador. A equipe técnica ou os profissionais que acompanham esses atletas deverão estar sensíveis e observar traços psicológicos que indiquem queda de motivação, a fim de trabalhar neles o equilíbrio psicológico para que os objetivos do treinamento sejam atingidos com êxito.

No estudo de Stefanello (2009), ele sugere uma proposta de programa a ser trabalhado na rotina de treinamento que poderá servir de base para novos trabalhos científicos sobre o tema motivação no esporte.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados sobre o tema motivação no esporte e sobre a influência do papel do técnico nesse processo, principalmente em língua portuguesa, para que cada vez mais o trabalho psicológico seja incluído dentro dos Macrociclos, Mesociclos e Microciclos, ou seja, dentro da periodização do treinamento para que os atletas se fortifiquem e estejam preparados para vencer ou perder, valorizando o *fair play* dentro das quadras e campos; evitando também o abandono precoce do esporte, seja por *overtraining* ou *burnout*, diante de uma desorganização no aspecto físico, social e emocional.

## BIBLIOGRAFIA

ANDRADE, C. *et al.* A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais. Revista Digital, Buenos Aires, ano 11, n. 96, maio de 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 08 out. 2010.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. Revista Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 318-329, abr./jun. 2009.

CARDOSO, M.; GAYA, A. Fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho esportivo. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004. p. 289-313.

EVANGELHO, J. A.; VOSER, R. C.; LYKAWKA, M. G. A. Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol. Revista Digital, Buenos Aires, ano 10, n. 77, outubro de 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 08 out. 2010.

HALLAL, P. C. *et al.* Fatores Intervenientes Associados ao Abandono do Futsal em Adolescentes. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.12, n. 3, p. 27-32, set. 2004.

HIROTA, V. B; MARCO, A.; VERARDI, C. E. L. Avaliação da orientação motivacional de jovens atletas no futebol de campo. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 35 – 37, out. 2009.

JUNIOR, D. R.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 217-29, jul./dez. 1999.

LEITE, V. As competências psicológicas no desporto: estudo com atletas de boccia. 2007. 73f. Monografia (Seminário do 5º ano da Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Reeducação e Reabilitação) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto. 2007.

LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 177-87, jul./set. 2007.

MIGUEL, M. C. N.; BRANDÃO, M. R. F.; SOUZA, V. H. Jogadores de basquetebol de alto rendimento e a vivência de emoções pré-competitivas. *Revista Motriz*, Rio Claro, v. 15, n. 4, p. 749-758, out./dez. 2009.

MONTEIRO, Z. J.; SCALON, R. M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 12, n. 118, março de 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 08 out. 2010.

MORENO, R. M.; *et al.* Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 11, n. 103, dezembro de 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 08 out. 2010.

SÁ, L. G. C. Atribuição de causalidade ao nível de competência em jogadores de Futebol. 2009.195f. Dissertação (Programa de Pós Graduação em Psicologia – Mestrado em Psicologia Aplicada) – Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia. 2009.

SALDANHA, R. P. Motivação a prática regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis. 2008.118f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação - Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2008.

SAMULSKI, D. Análise das técnicas de automotivação no esporte de rendimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 2, n. 3, p. 33-38, mai.1988.

SAMULSKI, D.; NOCE, F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. v. 8, n. 4, p.157-166, jul./ago, 2002.

SAMULSKI, D. Liderança e Comunicação Efetiva do Técnico. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. *Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício: Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo*. São Paulo: Atheneu, 2008. v. 2, c. 7, p. 135-146.

SAMULSKI, D. *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas/* Dietmar Samuski. 2. ed. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

SANTOS, P. F. *et al.* Motivação em atletas júnior de taekwondo: um estudo exploratório. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. v. I., n. 1. p. 135 - 142, mar. 2009.

SOUSA, P. M; ROSADO, A. B; CABRITA, T. M. Análise das Atribuições Causais do Sucesso e do Insucesso na Competição, em Função do Nível Competitivo dos Futebolistas Portugueses. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Lisboa, v. 21, n. 2, p.203-211. Disponível em: <[http:// www.scielo.br/prc](http://www.scielo.br/prc)>. Acesso em: 08 out. 2010.

STEFANELLO, J. M. F. Competências psicológicas no Vôlei de Praia de alto rendimento: síntese e recomendações para o treinamento. *Revista Motriz*, Rio Claro, v. 15, n. 4, p. 996-1008, out./dez. 2009.

VÁGULA, S. *et al.* Análise comparativa da motivação entre atletas de voleibol, de um município do noroeste do Paraná. *Revista Ciência e Cuidados com a Saúde*, v. 7, n. 1, p. 94-99, mai. 2008.

Weinberg, R. S.; Gould, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 624 p.