

## **Psicologia e Esporte: o papel da motivação**

**Nathália Ferreira Siqueira\*, Giovanna Ticianelli\*\***

**\*Faculdade de Americana**

**\*\*Universidade Estadual de Campinas**

### **Resumo**

No âmbito da atividade física e do esporte, a motivação é um dos aspectos mais estudados nos últimos tempos. O presente estudo teve como objetivo selecionar e analisar alguns dos estudos envolvendo a motivação nas atividades físicas e nos esportes. Os artigos encontrados foram muito claros na possibilidade de diversas avaliações da motivação no contexto das atividades físicas e esporte além da possibilidade de validação de instrumentos. Os resultados mostram a importância das diferentes formas motivacionais na indução de diversos benefícios cognitivos, comportamentais e afetivos e a importância de se trabalhar a motivação para a prática de atividades físicas e esportes.

Palavras chave: motivação, atividades físicas, esportes.

### **Abstract**

In the context of sport and physical activity, motivation is one of the most studied theme in recent times. The present study aimed to select and analyze some of the studies involving the motivation in physical activities and sports. The articles were very clear on the possibility of various assessments of motivation in the context of sport and physical activities and also the possibility of validation of instruments. The results show the importance of different forms in the induction of several motivational benefits, such as cognitive, behavioral and affective work and the importance of motivation for physical activity and sports.

Key words: motivation, physical activity, sports

### **Introdução**

No esporte, os fatores motivacionais constituem um dos principais elementos que impulsionam o sujeito à ação. Muitos atletas estão buscando a vitória, entretanto existem diversos aspectos que diferenciam os indivíduos no que diz respeito aos interesses e motivos pela prática. Esses motivos podem ser internos e externos.

No âmbito da psicologia, os motivos são as necessidades, carências, interesses e desejos que impulsionam as pessoas em certas direções e motivação envolve comportamento direcionado a um objetivo (WEITEN, 2002). Existem duas principais abordagens que trabalham a motivação: do impulso e as teorias do incentivo.

O conceito de impulso de Hull (1943) é baseado na manutenção da homeostase, estado de equilíbrio fisiológico. Um impulso é, dessa forma, um estado interno de tensão que induz um organismo a dedicar-se a atividades que possam reduzir tal tensão. Estes estados de tensão, que são desagradáveis podem ser entendidos como uma ruptura no equilíbrio desejável. Quando os indivíduos experimentam um impulso, são motivados a buscar ações que os levem a uma redução deste. Já as teorias de incentivo, acreditam que os estímulos externos regulam os estados motivacionais (SKINNER, 1953). Um incentivo seria portanto, um objeto externo capaz de motivar o comportamento.

A motivação pode ser estudada a partir de dois pontos de vista: motivação intrínseca e extrínseca. Motivação intrínseca refere-se à execução de atividade no qual o prazer é inerente ao indivíduo, não sendo necessárias recompensas ou pressões externas para que o indivíduo cumpra seu objetivo e seu desafio, o simples fato da participação já o satisfaz (DECI, 1975). Essa motivação é a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social, representando o potencial positivo da natureza humana, segundo Deci e Ryan (2000). Já a motivação extrínseca é aquela em que os indivíduos realizam uma tarefa para obterem uma recompensa além da sua satisfação pessoal como: prêmios (recompensas materiais), elogios (reconhecimento) e demonstrar competências e habilidades (FORTIER, VALLERAND e GUAY, 1995).

No âmbito da atividade física e do esporte, a motivação é produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que determina a eleição de uma modalidade física ou esportiva e a intensidade da prática dessa modalidade, que determinará o rendimento (ESCARTÍ e CERVELLÓ, 1994).

De acordo com Samulski (2002) a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende de fatores internos (pessoais) e externos (ambientais). O motivo interno, ou seja, a motivação intrínseca, e o motivo externo, a motivação extrínseca, podendo ser representado pela torcida ou simplesmente os companheiros da turma, formam um elo entre a conquista do objetivo.

Dosil (2004) acredita que motivação é o motor do esporte, pois esta explica as razões para a iniciação, orientação, manutenção e abandono da prática esportiva, podendo ser determinada por fatores individuais, sociais, ambientais e culturais.

Nesse sentido, a motivação parece ter um importante papel na prática de esportes e atividades físicas já a avaliação desta pode colaborar para a manutenção de práticas esportivas e também a identificação dos motivos que envolvem o processo de abandono da prática.

A motivação para a prática de esportes e atividades físicas é uma das contribuições da psicologia do esporte que auxiliam no planejamento e organização dos treinamentos.

A motivação é uma variável chave no esporte e da prática de atividades físicas na medida em que pode facilitar a aprendizagem e também um melhor desempenho.

O objetivo geral deste trabalho é selecionar e analisar alguns dos estudos envolvendo o papel da motivação nas atividades físicas e nos esportes.

## **Metodologia**

### Caracterização do estudo:

A pesquisa de embasamento teórico deste trabalho será realizada na base de dado Scielo, preferencialmente ligadas as bases de dados universitárias, das ciências da saúde, educação física, psicologia, relacionadas ao papel da motivação nos diversos esportes.

Para a pesquisa nestas bases de dados serão utilizadas diversas palavras como: motivação nos esportes, motivação nas atividades físicas, motivation in sports, motivation in phisical activits, priorizando o papel da motivação nas atividades físicas e nos esportes.

### Crítérios de seleção:

A seleção e inclusão de artigos será feita através da pesquisa por trabalhos envolvendo qualquer tipo de avaliação da motivação em atividades físicas e em esportes. Artigos em inglês, espanhol e português serão incluídos, outras linguagens serão descartadas.

Diversos tipos de pesquisas serão aceitos como estudos de caso, pesquisas bibliográficas, levantamento e pesquisa experimental.

As pesquisas aceitas para esta revisão devem conter o papel da motivação nas atividades físicas e nos esportes.

## **Resultados**

Os artigos foram divididos em temas para melhor compreensão e análise.

Na tabela 1 estão listados os temas e artigos os quais serão apontados nesta pesquisa.

Tabela 1 – Temas e artigos

| <b>Temas</b> | <b>Títulos</b> | <b>Autores</b> | <b>Ano</b> |
|--------------|----------------|----------------|------------|
|--------------|----------------|----------------|------------|

|                               |   |                         |      |
|-------------------------------|---|-------------------------|------|
| <b>Avaliação da motivação</b> | - Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros   | Salmuski e Noce         | 2002 |
|                               | - Emoções, “stress”, ansiedade e “coping”: estudo qualitativo com treinadores de nível internacional  | Dias, Cruz e Fonseca    | 2010 |
|                               | - Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia  | Fermino, Pezzini e Reis | 2010 |
|                               | - Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas  | Golçalves e Alchieri    | 2010 |
|                               | - Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório   | Balbinotti et al        | 2011 |
|                               | - Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários   | Legnani et al.          | 2011 |
|                               | - Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate <i>downhill</i>  | Vieira et al.           | 2011 |
|                               | - Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos | Balbinotti et al.       | 2011 |

|                                 |   |                                |      |
|---------------------------------|---|--------------------------------|------|
| <b>Validação de instrumento</b> | - Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos | Balbinotti e Barbosa           | 2008 |
|                                 | - <i>Continuum</i> de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo                           | Fernandes e Vasconcelos-Raposo | 2005 |

### **Análise Bibliográfica:**

A motivação é um dos temas mais trabalhados no campo da Psicologia do Esporte. Nosso estudo procurou categorizar os artigos em dois temas: estudos de validação e estudos de avaliação da motivação.

Com relação aos estudos de validação foram encontrados dois trabalhos. O estudo de Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) objetivou definir a validade de aplicação do *continuum* de auto-determinação e obtiveram como resultado que os sujeitos no geral exibiram um perfil de motivação autodeterminado, verificando-se uma média mais elevada para a regulação identificada (motivação extrínseca). Os autores citam a importância das diferentes formas motivacionais na indução de diversos benefícios cognitivos, comportamentais e afetivos. Além disso, eles sugerem algumas linhas de intervenção pedagógica considerando os resultados obtidos. Já o estudo de Balbinotti e Barbosa (2008) teve como objetivo verificar os índices de consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 e obtiveram como resultado a confirmação da validade para a amostra geral e para os sexos masculino e feminino. Dessa forma, os autores sugerem que o IMPRAFE-126 é um instrumento promissor e que pode ser utilizado por psicólogos do esporte ou educadores físicos interessados em avaliar os níveis de motivação de atletas ou praticantes de atividade física e esporte em geral.

Com relação os estudos de avaliação da motivação foram utilizados diferentes instrumentos: questionário para motivação para a prática esportiva (SALMUSKI e NOCE, 2002), entrevista semi estruturada (DIAS, CRUZ e FONSECA, 2010), inventário de razões para o exercício (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010), MPAM-R (GONÇALVES e

ALCHIERI, 2010), IMPRAFE-126 (BALBINOTTI et al, 2011), Exercise Motivation Inventory (LEGNANI et al, 2011), SMS (VIEIRA et al, 2011) e IMPRAFE 54 (BALBINOTTI et al, 2011). Além disso, foram avaliados diferentes grupos de pessoas.

Os resultados sobre motivação encontrados relacionavam os tipos de motivos para a prática de atividades físicas e esportes, estado de fluxo e diferenciação de motivação intrínseca e extrínseca.

Foram encontrados cinco estudos que trabalharam na perspectiva dos motivos para a prática de atividades físicas ou esportes.

No estudo de Balbinotti et al (2011) que avaliou alunos praticantes regulares de atividades físicas divididos em 3 grupos: obesos, com sobrepeso e eutróficos foi encontrado que para os obesos o fator principal de praticar exercícios físicos regularmente foi a saúde (motivação extrínseca), seguido de prazer (motivação intrínseca) e estética. Para os alunos de sobrepeso a tríade de maior importância é “Estética, Saúde e Prazer” e para os estudantes eutróficos estão como mais importantes os pares “Saúde- Estética” e “Estética- Prazer”.

O estudo de Golçalves e Alchieri (2010) com praticantes não atletas, encontrou como resultado que os participantes praticavam atividade física mais por motivos de saúde, diversão, aparência e competência do que por motivos sociais. O fator que apresentou maior média na escala utilizada foi saúde. Em relação ao gênero e faixa etária, as participantes do sexo feminino e os idosos indicaram praticar atividades físicas mais por motivos de saúde do que os homens e os mais jovens. Em relação aos praticantes de exercício físico e os de esporte, praticar atividades físicas tinha como motivo principal questões de aparência e os que praticavam atividades físicas acompanhados o faziam mais por motivos sociais.

Já no estudo de Fermino, Pezzini e Reis (2010) que avaliou frequentadores de academias, os motivos de maior importância para a prática de atividade física encontrados foram saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia; mulheres e indivíduos com elevado percentual de gordura atribuem a prática de atividade física ao motivo harmonia, assim como aqueles insatisfeitos com a imagem corporal buscam as atividades para o controle do peso e harmonia.

O estudo de Legnani et al (2011) avaliou estudantes universitários e foram encontrados como resultado que os fatores motivacionais mais importantes para os sujeitos foram Prevenção de Doenças (fator extrínseco), Prazer/Bem-Estar (fator intrínseco) e Condição Física (fator extrínseco). Além disso, foram encontradas diferenças significativas entre os gêneros em cinco fatores motivacionais: Afiliação, Competição, Controle do Peso Corporal, Reabilitação da saúde e Reconhecimento Social.

No estudo de Salmuski e Noce (2002) que avaliou atletas paraolímpicos, teve como resultado que o motivo mais importante para iniciar uma atividade esportiva para os sujeitos foi o prazer da prática e a necessidade de reabilitação e os principais motivos para praticar esportes foram a competição e o desejo de superar limites. Além disso, a maioria dos atletas mencionou fatores estressantes: problemas de sono, pressão de vencer e conflitos interpessoais.

Já numa perspectiva de estado de fluxo, o estudo de Vieira et al (2011) que avaliou o estado de fluxo de praticantes de escalada e skate *downhill* foram encontrados como resultados que cada fase de fluxo obteve resultados diferentes, relacionando a motivação que os levam a prática com seu nível de habilidade deixando sempre explícita a importância da motivação intrínseca para que a atividade seja constante e sempre feita com vontade de superação. Diante dos resultados, o praticante de skate downhill pode alcançar o estado de fluxo durante a prática, tendo também maior possibilidade de persistir na busca de suas metas na modalidade. Já o sujeito de escalada pode ter uma percepção errônea de suas habilidades, já que apresenta características das fases iniciais, portanto a possibilidade de desistir da modalidade é maior que a do praticante de skate downhill. Os praticantes de modalidades de aventura possuem uma maior motivação intrínseca, pelo sentimento de prazer e satisfação pessoal que tais atividades proporcionam.

Trabalhando na perspectiva de motivação e diferenciando motivação intrínseca e extrínseca foi encontrado o estudo de Balbinotti et al (2011), que avaliou praticantes de atividades físicas, foram encontradas diferenças significativas no que diz respeito às idades, indicando haver índices mais elevados nos grupos dos adolescentes que foram entendidos como decorrentes dos tipos de tarefas de desenvolvimento próprias desta fase e do tipo de motivação (intrínseca) que poderia mover estes praticantes. Os menores índices observados nos demais grupos foram entendidos como sendo decorrentes das mudanças na natureza das tarefas de desenvolvimento próprias de cada fase e do tipo de motivação (extrínseca).

Por último e o mais diferenciado estudo encontrado de Dias, Cruz e Fonseca (2010) que avaliou treinadores, teve como resultado que a motivação foi a característica mais enfatizada como estímulo para os treinadores, mas o que foi enfatizado é que esse e os outros fatores são objetos importantes de estudo para auxiliar no trabalho dos treinadores. Os resultados das fontes de “stress” e ansiedade experienciados pelos sujeitos do estudo e as estratégias de “coping” utilizadas em situações estressantes e problemáticas eram comuns em outros estudos, porém como alguns aspectos, não antes considerados, foram apontados como estressantes a pesquisa tornou-se mais enriquecedora para esse campo de estudo. Outro fator

positivo do estudo foi que ele analisou a importância de outras emoções, além da ansiedade, nas competições desportivas.

## **Conclusões**

Os artigos apresentados foram muito claros na possibilidade de diversas avaliações da motivação no contexto das atividades físicas e esporte além da possibilidade de validação de instrumentos. As avaliações vão desde fatores mais abrangentes como motivação extrínseca e intrínseca até fatores mais específicos como motivos para a prática e avaliação de estado de fluxo. As validações apresentadas foram de instrumentos quantitativo e também qualitativo.

Nas diversas observações, a motivação mostrou ter um importante papel na prática de atividades físicas e nos esportes e também como estímulo para o treinador.

Os motivos mais encontrados para a prática de atividades físicas e esporte foram saúde e prazer, considerados como tipos de motivação extrínseca e intrínseca respectivamente. Outros motivos como estética, competição, social e superação de limites também foram encontrados.

Os resultados mostram a importância das diferentes formas motivacionais na indução de diversos benefícios cognitivos, comportamentais e afetivos e a importância de se trabalhar a motivação tanto intrínseca quanto extrínseca para a prática de atividades físicas e esportes. É importante identificar e entender os principais fatores que podem motivar a população e deve ser um elemento a ser trabalhado tanto para início da prática quanto para manutenção.

São necessários mais estudos na área para um melhor entendimento de como esses elementos se integram na dinâmica geral de funcionamento das pessoas possibilitando dessa maneira a criação de modelos de orientação e de educação à prática regular de atividades físicas e medidas de motivação ao exercício que sejam adequados ao público em questão.

## **Referências**

BALBINOTTI, M. A. A. & BARBOSA, M. L. L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. *Psico-USF*, v. 13, n. 1, p. 1-12, jan./jun. 2008.

BALBINOTTI, M. A. A., BARBOSA, M. L. L., BALBINOTTI, C. A. A., SALDANHA, R. P. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. *Estudos de Psicologia*, v. 16, n. 1, p. 99-106, jan-abr. 2011.



DECI, E.L. & RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuit: human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, v. 11, n. 4, p. 227-268. 2000.

DECI, E. L. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press. 1975.

DOSIL, J. Motivación: motor del deporte. In: \_\_\_\_\_. *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGrawHill. 2004.

ESCARTÍ, A.; CERVELLÓ, E. La motivación en el deporte. In: BALAGUER, I (Org.). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valência: Albatros Educación. 1994.

FERNANDES, H. M. & VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, v. 10, n. 3, p. 385-395. 2005.

FORTIER, M.S., VALERRAND, R.J. & GUAY, F. Academic motivation and school performance: toward a structural model. *Contemporary educational psychology*, v. 20, p. 257-274. 1995.

HULL, C. L. *Principles of behavior*. New York: Appleton. 1943.

LEGNANI, R. F. S., GUEDES, D. P., LEGNANI, E., BARBOSA FILHO, V. C. CAMPOS, W. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 761-772, jul./set. 2011

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

SAMULSKI, D. & NOCE, F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Rev Bras Med Esporte*. v. 8, n. 4, p. 157-166, jul./ago. 2002.

SKINNER, B. F. *Ciência e Comportamento Humano*. São Paulo: Martins Fontes. 1953

WEITEN, W. *Introdução à Psicologia: temas e variações*. São Paulo: Pioneira Thomson. 2002.