



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS - RIO CLARO



LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS SCARONE SILVA

**MOTIVAÇÃO E ADESÃO NO ESPORTE
INFANTO-JUVENIL**

A large, abstract graphic in the bottom half of the page, consisting of a light blue background with white, curved lines that create a pattern of irregular, overlapping shapes, resembling a stylized globe or a network of connections.

Rio Claro
2008

LUCAS SCARONE SILVA

MOTIVAÇÃO E ADESÃO NO ESPORTE INFANTO-JUVENIL

Orientador: Afonso Antonio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Rio Claro
2008

796.01 Silva, Lucas Scarone
S586m Motivação e adesão no esporte infanto-juvenil / Lucas
Scarone Silva. - Rio Claro : [s.n.], 2008
33 f. : il., tabs.

Trabalho de conclusão (licenciatura – Educação Física) –
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de
Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Esporte infanto-
juvenil. 3. Motivação. 4. Adesão no esporte. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, Amílcar e Sandra, por todo amor, carinho e apoio em toda a minha vida. A minha irmã, companheira, amiga Deborah, que sempre esteve ao meu lado, e como não poderia deixar de faltar a Deus que tem me acompanhado por toda a minha vida.

Em memória de Antonio Eloy Scarone e
Adriana Cristina Sodré Silva.

A toda a minha família que sempre me apoiou e sempre demonstrou muito orgulho de mim. A meus avós Amílcar e Eneida, que me impulsionaram nessa vontade de virar caipiiraa e por todo amor e valores morais que me passaram, e meus avós Eloy(em memória) e Claudete, por todos os ensinamentos e todo carinho que sempre estiveram por mim (Vô, onde quer que esteja, saiba que sua vida foi um exemplo pra mim). Às minhas tias Jacyhara, Simone e Adriana Cristina(em memória), primos Jô, Gui, Lais e Arthur, minhas bisavós Laura e Zulmira, a minha prima “caipirinha” Maria Emilia e a todos os meus parentes mais distantes que nunca esqueço.

Aos meus padrinhos Márcia e Vladir, que acreditaram em mim, estiveram também do meu lado, pela consideração e apreço por mim, e pela ajuda em todos os sentidos sempre que precisei. Devo muito a vocês, que são de fato meus padrinhos. Ao meu padrinho de crisma Rogério, por tudo o que me ensinou e por me ouvir sempre que precisei.

Aos meus professores do Colégio Eniac, que me guiaram e possibilitaram minha entrada na MELHOR FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO BRASIL, em especial a alguns que marcaram: Cláudio(Tio Hulk, padrinho dos inesquecíveis Tortos...), Denise(minha madrinha de formatura), Patrícia(que eu achava muito chata quando dava aula, mas que eu aprendi a gostar), Alba, Edílson(dilsinho mal amado), Janete, Luciano Puga (Aventuras em Caracas), Tom, e por ae vai...

Aos meus amigos de Guarulhos que estão sempre ao meu lado. Galera da São Francisco (Brieni, Luciano e Luciana, Adriano e Renata, Tiago, Flávia, Ju, Bruno e Ju... entre tantos outros), galera da escola Luis Nando (miniiiiino) – companheiro de balada, só risada com esse minino; Gustavo (Gu) que todo niver tá junto com a galera; Karen – Uma pessoa incrível, me ajudou muito na época de escola e sempre está ai pra me ouvir; Lucia – outra menina fantástica, que quem vê pensa que é quietinha, mas fala um monte de besteira, uma pequena grande amiga.

PINGALÁÁÁÁTICOS!!!!!!!!!!!!!! Essa galera merece um parágrafo exclusivo!!! Edu e Toni, esses dois moleques que não tenho nem o que fala, participaram da minha primeira bebedeira, sempre dão um jeito da gente se vê pra toma umas, e além disso são pessoas que eu sei que posso contar para o que eu quiser, são dois IRMÃOS de verdade. Galã, com suas frescuras e tudo mais, mas é muito gente boa... “ho, ho, vamo pra balada ae..”. Juuu, saudade de fica a aula inteira desamarrando seu tênis... kkk, essa é outra pessoa que não tenho palavras que

descrever o quanto é importante para mim. Fabio, Kátia e Adriano, fechando o grupo, na mesma pegada da galera. PINGALÁTICOS FOREVER!!!

A Dona Cecília e Seu Valter que me agüentaram em meu primeiro ano de faculdade, foram como pais para mim em Rio Claro. Seu Luis, que fazia eu dar muita risada na kit e que me ajudou muito no meu segundo ano de Facu.

A galera do BLEF2005 pelos momentos de descontração, em especial a galera do truço: Emílio(braquelo/translúcido/Galak), João (turista), Honda (tira o Honda!) e Luisinho.

A todos os professores que me ajudaram nessa caminhada. Ao professor e amigo Afonso, que foi meu orientador durante praticamente toda a faculdade, que me ensinou muito, me ajudou a enxergar tanto a faculdade como a vida de outra maneira. Ao Marcelo, que sem ele esse trabalho não teria saído e que me ajudou muito na iniciação científica. E ao Rafa que também me deu maior suporte no LEPESPE.

Agradeço também a Mega Recreação e Eventos que me proporcionou a minha primeira experiência profissional, onde aprendi muito, colaborando com minha formação. Em especial agradeço ao Pintcha, por acreditar no meu trabalho quando nem mesmo eu acreditava; à Lydiá, que foi por um bom tempo minha coordenadora, e que mesmo sendo beeem chata, aprendi a gostar e se tornou uma grande amiga; à Polly, parceira de 7 a 12, que sempre que a gente trampava junto, destruíamos... “Gosto muito de vc, leãozinha...”; e a todos os monitores e coordenadores que trabalhei, muito obrigado!

Preciso muito agradecer a duas pessoas extraordinárias e que foram de suma importância em momentos diferentes da minha vida unespiana. Primeiramente a Lu (Luiza), que durante meu segundo ano me fez crescer muito, passou por momentos comigo que nunca irei esquecer e que se mostrou uma pessoa íntegra e digna, sinto apenas a gente ter perdido o contato, mas saiba que sempre te admirei e continuo te admirando, pois pessoa como você, é difícil encontrar. Agradecer também imensamente a Gi (Giovanna), uma pessoa madura, de um coração enorme, que com o tempo fui aprendendo a admirar, respeitar e que me ajudou muuuuutoo, mesmo eu pisando na bola várias e várias vezes com ela, sempre me tratou super bem e me fez passar de moleque a homem (... nem tanto vai...). “Espero sempre ter alguém, ESPECIAL COMO VOCÊS!!!”

As bixetes folgadas, Cris e Aline, que sempre vão encher o nosso saco lá na Rep, mas que quando não passam, eu sinto muita falta. A Nay, bixete estressada, mas que é muiitooo gente fina, e que mesmo conhecendo a pouco tempo, gosto demais dessa minhoca, uma grande amiga também.

Agradeço também a galera que morou comigo nestes anos em Rio Claro. Kelão, gente boa, que dividiu kit comigo no meu segundo ano, causando muuuuito lá, e mesmo depois de formado, sempre da um jeito da gente marca de fazer uns role por sampa. A galera da Rep. Urrrrsooo Polarrrr, Falcon (ôoo rapiaiz – shoriznehhhh) – tretando e sendo expulso do Madalena.kkk; Fernando (excrotooo) – lembra excroto... “pãpãrãpãrãpãrã Hotel Franca Inn pãpãrãpãrãpãrã”, Interunesp2007 inesquecível, comédia esse moleque; Cirvas (miniiiiinu) sempre com as piadinhas né meeeeeuuu; Leo que morou só alguns meses mas que teve que me ajudou numas festas ae...kkk; Daniel que mesmo sendo anos mais velho que eu na facu, sempre será BIXÃO; e o Vinão, outra pessoa que não tenho nem o que dizer, amigasso mesmo, que tava junto na hora da zueira, nas horas sérias, nas horas de cuidar de bêbado..., outra pessoa que admiro muito.

Ao Giusti(Just) que foi um moleque que esteve junto comigo desde a escola, fez facu na mesma sala que eu, dividiu quarto nos meus dois últimos anos em Rio Claro, fez estágio comigo.... ou seja, pra agüentar ficar junto tanto tempo, só sendo muito amigo mesmo. Moleque, te considero pra caramba e muito obrigado por toda a ajuda, desde fazer trabalho e por meu nome até perder aula pra me leva no hospital.

Enfim, agradeço a todos aqui descritos e àqueles que por ventura tenha esquecido por terem feito destes 4 anos, os melhores de minha vida!!!!

MOTIVAÇÃO E ADESÃO NO ESPORTE INFANTO-JUVENIL

RESUMO

O esporte infanto-juvenil vem sendo apontado como um importante aliado na promoção de uma vida mais ativa, bem como um forte instrumento de inclusão social. Por isso, é fundamental investigar quais fatores mais contribuem para a adesão no esporte infanto-juvenil. Pensando nisso foram investigados 15 adolescentes com idades entre 13 e 15 anos, participantes de um programa de iniciação esportiva; duas vezes por semana; com duração média de uma hora/dia. Para a coleta dos dados foi aplicado um questionário fechado, composto por 8 categorias, no qual, foram citados como motivos para a adesão os seguintes fatores, dispostos do maior para o menor motivo: Para competir; Ficar em forma; Fazer algo em que sou bom; Ficar mais habilidoso; Diversão; Amigos; Poder vir a ganhar dinheiro; e Outros. O conhecimento dos principais motivos para a adesão no esporte infanto-juvenil pode facilitar a adoção de uma conduta mais apropriada de: pais, técnicos e dirigentes, e servir como forma de incentivar a prática esportiva destes jovens, diminuindo assim, a grande rotatividade e abandono precoce das modalidades esportivas destes indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: esporte infanto-juvenil; motivação; adesão no esporte.

SUMÁRIO

	Página
1. INTRODUÇÃO.....	01
2. DESCRIÇÃO METODOLÓGICA.....	07
3. DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS.....	08
4. CONCLUSÃO.....	10
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	11
6. ANEXOS.....	13

MOTIVAÇÃO E ADESÃO NO ESPORTE INFANTO-JUVENIL

INTRODUÇÃO

A procura e adesão no esporte infanto-juvenil, por crianças e adolescentes, é um feito relativamente recente. Segundo Sobral (1993) este feito iniciou de forma organizada após os Jogos Olímpicos de Roma, em 1960. Desde então, cresce cada vez mais o número de crianças que praticam esportes. Atualmente sabe-se que o esporte vem sendo utilizado para melhorar as habilidades: motoras, pessoais, e sociais de crianças e adolescentes. Se bem dirigido, a experiência no esporte pode desenvolver a autoconfiança e estimular o comportamento social.

Weingberg e Gould (2001) constataram que apenas nos Estados Unidos, aproximadamente 45 milhões de crianças praticam esportes, atingindo seu ápice entre os 10 e 13 anos de idade, sendo esta uma idade crítica, na qual, a experiência esportiva pode ter efeitos para toda a vida, sobre a personalidade e desenvolvimento psicológico.

Esta linha de trabalho é seguida por Cavalcanti e da Silva (1999) que destacam que a prática esportiva proporciona melhorias significativas nas capacidades físicas, motoras e psíquicas do participante, contribuindo para a aquisição de hábitos e valores importantes para o cidadão. Além de propiciar o desenvolvimento físico e mental e assegurar o equilíbrio orgânico, melhorando a aptidão física, os exercícios adequados podem estimular o espírito comunitário, a criatividade e outros aspectos que concorrem para completar a formação integral da personalidade do indivíduo.

Porém, as preferências esportivas surgem por volta dos seis anos, quando a criança já obteve tempo e oportunidade para conhecer diversas modalidades esportivas. Nessa fase, ocorre o início da escolaridade, que vai aproximadamente

dos seis até os dez anos de idade. Durante esta etapa de desenvolvimento, as crianças são velozes, tem boa capacidade de concentração e de diferenciação de movimentos. Além disso, possuem uma aquisição refinada de informações, o que favorece a aprendizagem e habilidades específicas dos esportes, principalmente, se elas possuem um bom professor e cultivam amizades entre os colegas (WEINGBERG e GOULD, 2001).

Por outro lado, apesar de haver um aumento na procura pelo esporte infanto-juvenil, o avanço tecnológico vem estimulando um sedentarismo dentro desta faixa etária. Harsha (1995) cita que os principais fatores relacionados à redução da prática esportiva são: o uso da televisão, computadores, e vídeo game como forma de diversão.

Além destes fatores, ainda foram citados como responsáveis pela redução da prática esportiva a preocupação dos pais em relação à segurança dos filhos, e o desinteresse das escolas em promover esse tipo de atividade. O próprio modelo de treinamento existente tem muitos pontos desestimulantes, já que, adolescentes em puro processo de enquadramento social são submetidos a intensivas e desgastantes horas de treinos semanais, metas muito difíceis de serem cumpridas, pressão exacerbada, acabam por desestimular a procura da prática esportiva (WEINGBERG e GOULD, 2001).

Dentro deste contexto, onde diversos fatores convergem para que não aconteça a prática esportiva, é que se faz necessário o conhecimento sobre o que motiva estes jovens a procurar um esporte, facilitando assim, a adesão dos mesmos nestas modalidades.

Para Knijnik et al. (2005), a motivação é ponto de referência quando um indivíduo deseja realizar algo, ou simplesmente manter sua vontade, já que, ela trata de uma série de condições que satisfazem o desejo do indivíduo em continuar a fazer algo. Dessa forma, a motivação aparece como uma predisposição interna que leva o indivíduo a agir em direção a determinado objetivo, significando, portanto, uma atitude psicológica do indivíduo em direção a objetivos, como resultado de alguma necessidade ou desejo não satisfeito. O comportamento é estimulado a algum tipo de mudança, que implica na aquisição de aprendizagens, de tal forma que, o sujeito consegue reduzir a ansiedade, e aumentar seu sentimento de prazer. Ao alcançar desempenhos bem sucedidos, há um aumento do desejo específico de resultados, o que aumenta sua satisfação e conseqüentemente a sua motivação. A

motivação influencia a seleção e a aderência à atividade, o esforço e a qualidade da performance em qualquer situação.

Weinberg e Gould (2001), acreditam que a motivação está inserida em 2 dimensões: *direção do esforço* – que é a busca, atração, e aproximação do indivíduo a uma certa atividade; *intensidade do esforço* – que significa o quanto indivíduo se esforça para realizar suas tarefas. Para estes mesmos autores, existem 3 diferentes visões sobre a motivação: *visão centrada no participante*, no qual, a motivação ocorre em função das características individuais; *visão centrada na situação*, que preconiza que a motivação ocorre em função da situação (ambiente); e a *visão internacional*, que sugere que a motivação ocorre tanto em função das características individuais quanto da situação. Esta visão é atualmente a mais aceita pela maioria dos Psicólogos do Esporte ao redor do mundo.

Para Singer (1984), a motivação pode se dar através de fatores intrínsecos ou extrínsecos. Os fatores intrínsecos estão relacionados com a prática e as sensações que ela provoca. Já os fatores extrínsecos estão relacionados com as recompensas da prática como: prêmios, prestígios.

Ao estudar a motivação no esporte infanto-juvenil Weinberg e Gould (2001), verificaram que as razões a maioria dos motivos que as crianças tem para praticar esportes (divertir-se; aprender novas habilidades; fazer alguma coisa em que são boas; estar com amigos; fazer novas amizades; condicionamento físico; e experimentar sucesso) são de natureza intrínseca, e geralmente, esses jovens atletas tem múltiplas razões para praticar um esporte, e não apenas um único motivo.

Na iniciação esportiva, há uma distinção chave a fazer, entre esporte escolar e esporte extra-escolar. O primeiro se faz na escola, durante a Educação Física, ou em competições ao longo do final de semana entre escolas; e o extra-escolar se faz depois do horário letivo, fora das instalações da escola.

O esporte na escola, segundo Paes (2000, apud SANTOS, 2003), pode ser importante por inúmeras razões: ser um dos conteúdos da educação física; de ser a escola uma agência de promoção e difusão da cultura; e até mesmo por uma questão de justiça social, uma vez que em outras agências o acesso ao esporte será restrito a um número reduzido de crianças e de jovens, clientes de academias e/ou de escolas de esportes.

Entretanto, o jovem, por sua vez, deve sentir-se aceito, mas nunca forçado ou obrigado a praticar esporte. Ele deve sentir prazer e nunca obrigação de pertencer a um grupo esportivo. Estar imerso em uma prática que possibilite a realização de seus desejos, de uma prática cujo fim não está em si mesma; pois, ao não se colocar o sujeito como centro da prática pedagógica do esporte infantil, perde-se a noção de que todo aluno ou atleta tem algo que lhe é particular.

Uma outra questão a ser abordada é que vários estudiosos da área concordam que os motivos sobre a participação em esportes mudam de acordo com o sexo, idade, e nível de escolaridade. Dentro desta perspectiva Ewing e Seefeldt (1989, apud WEINBERG & GOULD, 2001) realizaram uma pesquisa sobre as razões para praticar esportes separando por sexo e esporte escolar e não escolar. O resultado está apresentado na tabela 1.

Razões para praticar esporte fora da escola	
Meninos	Meninas
1. Divertir-se	1. Divertir-se
2. Fazer alguma coisa em que sou bom	2. Permanecer em forma
3. Melhorar minhas habilidades	3. Para praticar exercícios
4. Pela excitação da competição	4. Melhorar minhas habilidades
5. Para ficar em forma	5. Para fazer algo em que é boa
6. Pelo desafio da competição	6. Para aprender novas habilidades
7. Para praticar exercícios	7. Pela excitação da competição
8. Para aprender novas habilidades	8. Para fazer parte de um time
9. Para fazer parte de um time	9. Fazer novas amizades
10. Para ir elevar o nível de competição	10. Pelo desafio da competição
Razões para praticar esporte na escola	
Meninos	Meninas
1. Divertir-se	1. Divertir-se
2. Melhorar minhas habilidades	2. Permanecer em forma
3. Pela excitação da competição	3. Para praticar exercícios
4. Fazer alguma coisa em que sou bom	4. Melhorar minhas habilidades
5. Para ficar em forma	5. Para fazer algo em que é boa
6. Pelo desafio da competição	6. Para fazer parte de um time
7. Para fazer parte de um time	7. Pela excitação da competição
8. Para vencer	8. Para aprender novas habilidades
9. Para ir elevar o nível de competição	9. Pelo espírito de equipe
10. Para praticar exercícios	10. Pelo desafio da competição

Tabela 1: Motivos de participação em esportes infanto-juvenis
Adaptado de Ewing e Seefeldt (1989, apud WEINBERG & GOULD, 2001)

A iniciação esportiva de crianças e jovens poderá sofrer influência de fatores sociais, psicológicos e físicos. Nesta linha, Alves et al. (2000) indica que o início da atividade esportiva está relacionado ao estirão de crescimento, sendo nesta fase que as crianças adquirem novas habilidades físicas, motoras e sociais que os tornam mais aptos para a prática esportiva. Porém, a adolescência é uma fase bastante complexa, marcada pela transição do mundo infantil para o começo da vida adulta; e por transformações físicas, psicológicas e sociais. A palavra “adolescência” é derivada do verbo latino “adolescere” significando “crescer” ou “crescer até a maturidade”. É o período de transição da dependência infantil para o mundo adulto. A adolescência é marcada por duas fases, a pubescência e a puberdade. A pubescência é o período de dois anos que antecede a puberdade, que ocorre quando o adolescente atinge a maturidade sexual. É na pubescência onde ocorre o desenvolvimento de características sexuais secundárias (como o aparecimento de pêlos) e dos órgãos sexuais primários. A maturidade sexual pode variar de acordo com aspectos sócio-econômicos e geográficos, nutrição, clima, e valores sociais.

Sobre a pubescência, conhecida também como adolescência inicial ou pré-adolescência no ocidente, tem se afirmado que o comportamento adolescente é culturalmente determinado. Ausubel (1969, apud MACHADO, 2006) relaciona a maturidade sexual com a iniciação social e a fase adulta, onde a iniciação social ocorre primeiro, mas a consecução da maturidade sexual biológica “sempre precede e nunca se segue” à inauguração social do adolescente.

A idade cronológica que corresponde à adolescência é dificilmente identificada sem se especificar a sociedade. Em grosso modo, ela varia desde os 12, 13 anos, até os 21, 22 anos. Psicologicamente, a adolescência é uma fase muito individual. A independência dos pais e as responsabilidades financeiras são dois fatores determinantes do término da adolescência em que não se consegue ter uma norma.

Netto (1976) cita que as principais características da adolescência inicial (12-16 anos) são: controle turbulento de muitos órgãos e sistemas; perturbações no equilíbrio bioquímico; ganhos consideráveis em força e controle motor; libertar-se dos adultos em todas as áreas de comportamento; aceitar o eu como pessoa digna de amor; aprender seu lugar nas relações heterossexuais; comportar-se segundo o

código do seu grupo social, que sofre freqüentes alterações; reorganizar as idéias e sentimentos sobre o eu, em face de significativas transformações físicas e suas conseqüências; aceitar a realidade do seu aspecto físico; usar a linguagem para expressar e esclarecer conceitos mais complexos.

Porém, Kalina (1999) relata que à medida que se instala a puberdade, ocorrem várias alterações psicológicas. A liberação dos impulsos agressivos e libidinais são inerentes nessa fase de preparação para a vida adulta. Uma forma de conter a impulsividade é transformá-la em algo socialmente aceitável, e talvez, o esporte sirva de suporte reorganizador do comportamento agressivo do mundo adulto.

Não podemos nos esquecer que o esporte é apenas um dos componentes da Educação Física. Entretanto, no Brasil, o que se observa é que o esporte acaba se tornando (ou por comodidade do professor, pressão dos pais, vontade dos alunos, entre outros) o único conteúdo das aulas de Educação Física, deixando o ensino técnico e formal baseado no alto rendimento.

A inclusão de crianças e jovens no esporte infanto-juvenil não é tarefa das mais fáceis. Melhores condições sócio-econômicas poderiam facilitar o acesso a instituições organizadas de prática de esporte (academias, clubes, entre outros); além disso, jovens pertencentes a classes sociais mais elevadas, em geral, limitam-se ao desenvolvimento de atividades estudantis, o que poderia justificar um maior tempo disponível para lazer; associando-se melhores condições sociais com melhor nível cultural. Pode-se pensar que tais indivíduos estariam mais preocupados em desenvolver atividades físicas de forma regrada, visando à promoção da saúde.

Se um alto nível motivacional pode ser considerado de extrema importância para a participação efetiva de jovens atletas, o professor pode ser considerado o ponto-chave para promover tal estado. Já que ele é fundamental para liderar os alunos/atletas a vencer obstáculos como o: cansaço dos treinamentos, estresse psicológico, jogadores adversários, pressão familiar, e até mesmo da mídia, que cada vez está mais está infiltrada no esporte infantil. Um relacionamento técnico/aluno positivo se estabelece com metas claras, encorajamento para atingir as metas, e modelação de uma atitude vencedora. Se o treinador é incapaz de comunicar-se adequadamente com seus atletas, ele criará um ambiente negativo e prejudicará esta importante relação.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

A pesquisa baseou-se na análise quali-quantitativa dos dados, no qual, os mesmos, foram tabulados, e apresentados em valores percentuais.

AMOSTRA

Participaram da pesquisa, 15 adolescentes com idades entre 13 e 15 anos, participantes de um programa de iniciação esportiva na modalidade basquete, da cidade de Rio Claro. As sessões de treinamento eram realizadas duas vezes por semana, com duração média de uma hora/dia. Os sujeitos investigados apresentavam uma diversificada condição social.

PROTOCOLOS UTILIZADOS

Foi aplicado um questionário fechado, composto por 8 categorias, onde cada participante deveria enumerar de 1 a 8, os motivos que o levaram a praticar a modalidade basquete. Dos 15 questionários aplicados, 13 foram respondidos corretamente. Posteriormente as respostas dos 13 questionários foram somadas e classificadas, obedecendo ao seguinte critério: a categoria com o menor valor total, seria a que mais motivou este grupo, e a que ficou com o maior valor, seria a que menos motivou o grupo.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados indicam que os fatores que mais contribuíram para a participação desses jovens foram: primeiramente para competir, seguido por: ficar em forma, fazer algo em que sou bom, ficar mais habilidoso, diversão, amigos, poder vir a ganhar dinheiro e outros (Tabela 2).

Classificação	PONTUAÇÃO	MOTIVO
1º	41	Para competir
2º	42	Ficar em forma
3º	43	Fazer algo em que sou bom
4º	48	Ficar mais habilidoso
5º	59	Diversão
6º	69	Amigos
7º	73	Poder vir a ganhar dinheiro
8º	96	Outros

Tabela 2: Pontuação dos motivos para a prática de atividades esportivas na iniciação do basquete

Um estudo conduzido por Weiss (1993) aponta que os fatores que mais contribuíram para a participação de jovens atletas em programas esportivos são: a) modelo e reforço de parentes e professores; b) oportunidade de se envolver e demonstrar habilidades motoras competentes; c) atributos que variam do sexo, raça, classe social, etc.

Já ORTIZ et al. (1999) constatou que antigamente os adolescentes procuravam na atividade física possibilidades de divertimento, sucesso, prazer,

competição, estar com os amigos, melhorar a saúde, e aptidão física. Recentemente, além destes, há o interesse pela aquisição de força muscular, aparência e controle do peso.

Gould e Petlichkoff (1988, apud WEINBERG e GOULD, 2001) apontam que os principais motivos para a participação em esportes citados pelos jovens foram: melhorar suas habilidades; divertir-se; estar com os amigos; experimentar emoções e ativação, obter sucesso; e desenvolver o condicionamento físico.

Scanlan et al. (1993) identifica como fatores motivacionais: diversão, incentivo de parentes e professores, desejo de se desenvolver e demonstrar habilidades e se tornar um líder.

CONCLUSÕES

Analisando os resultados, podemos especular que nossa sociedade está inserida num contexto bastante competitivo, fazendo-se necessário à competição para que as crianças sintam-se motivadas a praticar esportes. A preocupação com o corpo e uma maior auto-estima também são fatores importantes nesta faixa etária. Entretanto, o elemento lúdico, sempre lembrado quando se fala em infância e adolescência, caracterizada pela categoria diversão, ficou em segundo plano, talvez pelo grande entorno competitivo que cerca estas crianças, seja ele: político, econômico ou social.

O conhecimento dos principais motivos para a adesão no esporte infanto-juvenil pode facilitar a adoção de uma conduta mais apropriada de: pais, técnicos e dirigentes quanto ao incentivo da prática esportiva por parte desses jovens, diminuindo com isso a grande rotatividade e desistência destes indivíduos pela prática esportiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFIAS

ALVES, S. S. et al. Avaliação de atividade física, estado nutricional e condição social em adolescentes. **Folha méd**, v. 119, p. 26-33, 2000;

CAVALCANTI, P. S. C.; DA SILVA F. M. Desporto de crianças e jovens: um estudo sobre a idade de iniciação esportiva. **In. Revista Brasileira de Ciências do Esporte** – XI Congresso Brasileiro de Ciências do esporte. v. 21, nº1, 1999;

GILL, D. L. **Psychological dynamics of sport**. Champaign: Human Kinetics, 1986;

HARSHA, D. W. The benefits of physical activity in childhood. **In. Am. J. Med. Scienc.** 310 (suppl. 1): S109-S13, 1995;

KALINA, E. **Psicoterapia de adolescentes**. 3.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999;

KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M.; SANTOS, S. S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista Virtual Edeportes**. v. 03, n. 02, 2005. Disponível em: <<http://efartigos.atspace.org/esportes/artigo46.html>>. Acesso em: 07 jun. 2006;

MACHADO. A. A. **Educação Física no Ensino Superior: Psicologia do Esporte**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

NETTO, S. P. **Psicologia da Adolescência** 5 ed. São Paulo : Editora da Universidade de São Paulo, 1976.

ORTIZ, M. et. al. Atividade Física e Aderência: considerações preliminares. **In. Revista Brasileira de Ciências do Esporte** – XI Congresso Brasileiro de Ciências do esporte. v. 21, nº1, 1999;

SANTOS, A. L. P. A influência da participação de alunos em práticas esportivas escolares na percepção do clima ambiental da escola. **Dissertação (Mestrado)**, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2003;

SINGER, R. **Psicologia dos desportos: Mitos e Verdades**. 2 ed. São Paulo: 1977;

SCANLAN, T. K. et al. Sources of enjoyment for youth sport athletes. **In. Pediatric Exercise Science**, v. 5, 275 – 285, 1993 ;

SOBRAL, F. O estado de prontidão desportiva: uma questão crucial no desporto infanto-juvenil. **In: Horizonte**, p. 133-137, 1993;

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001;

WEISS, M.R. Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: self-esteem and motivation. In: B. CAHILLE. & A. J. PEARL (org). **Intensive participation in children's sports** (54-65). Champaign, Human Kinetics, 1993.

ANEXO

Artigo publicado na revista Coleção Pesquisa em Educação Física, volume 5 número 1.

MOTIVAÇÃO E ADESÃO NO ESPORTE INFANTO-JUVENIL

Lucas Scarone Silva¹, Bruno Giusti¹, Marcelo Callegari Zanetti¹, Henrique Moura Leite Botura e Afonso Antonio Machado^{1,2}

¹LEPESPE / I. B. / UNESP – Campus de Rio Claro

²ESEF - Jundiaí

RESUMO

O esporte infanto-juvenil vem sendo apontado como um importante aliado na promoção de uma vida mais ativa, bem como um forte instrumento de inclusão social. Por isso, é fundamental investigar quais fatores mais contribuem para a adesão no esporte infanto-juvenil. Pensando nisso foram investigados 15 adolescentes com idades entre 13 e 15 anos, participantes de um programa de iniciação esportiva; duas vezes por semana; com duração média de uma hora/dia. Para a coleta dos dados foi aplicado um questionário fechado, composto por 8 categorias, no qual, foram citados como motivos para a adesão os seguintes fatores, dispostos do maior para o menor motivo: Para competir; Ficar em forma; Fazer algo em que sou bom; Ficar mais habilidoso; Diversão; Amigos; Poder vir a ganhar dinheiro; e Outros. O conhecimento dos principais motivos para a adesão no esporte infanto-juvenil pode facilitar a adoção de uma conduta mais apropriada de: pais, técnicos e dirigentes, e servir como forma de incentivar a prática esportiva destes jovens, diminuindo assim, a grande rotatividade e abandono precoce das modalidades esportivas destes indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: esporte infanto-juvenil; motivação; adesão no esporte.

INTRODUÇÃO

A procura e adesão no esporte infanto-juvenil, por crianças e adolescentes, é um feito relativamente recente. Segundo Sobral (1993) este feito iniciou de forma organizada após os Jogos Olímpicos de Roma, em 1960. Desde então, cresce cada vez mais o número de crianças que praticam esportes. Atualmente sabe-se que o esporte vem sendo utilizado para melhorar as habilidades: motoras, pessoais, e sociais de crianças e adolescentes. Se bem dirigido, a experiência no esporte pode desenvolver a autoconfiança e estimular o comportamento social.

Weingberg e Gould (2001) constataram que apenas nos Estados Unidos, aproximadamente 45 milhões de crianças praticam esportes, atingindo seu ápice entre os 10 e 13 anos de idade, sendo esta uma idade crítica, na qual, a experiência esportiva pode ter efeitos para toda a vida, sobre a personalidade e desenvolvimento psicológico.

Esta linha de trabalho é seguida por Cavalcanti e da Silva (1999) que destacam que a prática esportiva proporciona melhorias significativas nas capacidades físicas, motoras e psíquicas do participante, contribuindo para a aquisição de hábitos e valores importantes para o cidadão. Além de propiciar o desenvolvimento físico e mental e assegurar o equilíbrio orgânico, melhorando a aptidão física, os exercícios adequados podem estimular o espírito comunitário, a criatividade e outros aspectos que concorrem para completar a formação integral da personalidade do indivíduo.

Porém, as preferências esportivas surgem por volta dos seis anos, quando a criança já obteve tempo e oportunidade para conhecer diversas modalidades esportivas. Nessa fase, ocorre o início da escolaridade, que vai aproximadamente dos seis até os dez anos de idade. Durante esta etapa de desenvolvimento, as crianças são velozes, tem boa capacidade de concentração e de diferenciação de movimentos. Além disso, possuem uma aquisição refinada de informações, o que favorece a aprendizagem e habilidades específicas dos esportes, principalmente, se elas possuem um bom professor e cultivam amizades entre os colegas (WEINGBERG e GOULD, 2001).

Por outro lado, apesar de haver um aumento na procura pelo esporte infanto-juvenil, o avanço tecnológico vem estimulando um sedentarismo dentro desta faixa etária. Harsha (1995) cita que os principais fatores relacionados à redução da prática esportiva são: o uso da televisão, computadores, e vídeo game como forma de diversão.

Além destes fatores, ainda foram citados como responsáveis pela redução da prática esportiva a preocupação dos pais em relação à segurança dos filhos, e o desinteresse das escolas em promover esse tipo de atividade. O próprio modelo de treinamento existente tem muitos pontos desestimulantes, já que, adolescentes em puro processo de enquadramento social são submetidos a intensivas e desgastantes horas de treinos semanais, metas muito difíceis de serem cumpridas, pressão exacerbada, acabam por desestimular a procura da prática esportiva (WEINGBERG e GOULD, 2001).

Dentro deste contexto, onde diversos fatores convergem para que não aconteça a prática esportiva, é que se faz necessário o conhecimento sobre o que motiva estes jovens a procurar um esporte, facilitando assim, a adesão dos mesmos nestas modalidades.

Para Knijnik et al. (2005), a motivação é ponto de referência quando um indivíduo deseja realizar algo, ou simplesmente manter sua vontade, já que, ela trata de uma série de condições que satisfazem o desejo do indivíduo em continuar a fazer algo. Dessa forma, a motivação aparece como uma predisposição interna que leva o indivíduo a agir em direção a determinado objetivo, significando, portanto, uma atitude psicológica do indivíduo em direção a objetivos, como resultado de alguma necessidade ou desejo não satisfeito. O comportamento é estimulado a algum tipo de mudança, que implica na aquisição de aprendizagens, de tal forma que, o sujeito consegue reduzir a ansiedade, e aumentar seu sentimento de prazer. Ao alcançar desempenhos bem sucedidos, há um aumento do desejo específico de resultados, o que aumenta sua satisfação e conseqüentemente a sua motivação. A motivação influencia a seleção e a aderência à atividade, o esforço e a qualidade da performance em qualquer situação.

Weinberg e Gould (2001), acreditam que a motivação está inserida em 2 dimensões: *direção do esforço* – que é a busca, atração, e aproximação do indivíduo a uma certa atividade; *intensidade do esforço* – que significa o quanto indivíduo se esforça para realizar suas tarefas. Para estes mesmos autores, existem 3 diferentes visões torno da motivação: *visão centrada no participante*, no qual, a motivação ocorre em função das características individuais; *visão centrada na situação*, que preconiza que a motivação ocorre em função da situação (ambiente); e a *visão internacional*, que sugere que a motivação ocorre tanto em função das características individuais quanto da situação. Esta visão é atualmente as mais aceitas pela maioria dos Psicólogos do Esporte ao redor do mundo.

Para Singer (1984), a motivação pode se dar através de fatores intrínsecos ou extrínsecos. Os fatores intrínsecos estão relacionados com a prática e as sensações que ela provoca. Já os fatores extrínsecos estão relacionados com as recompensas da prática como: prêmios, prestígios.

Ao estudar a motivação no esporte infanto-juvenil Weinberg e Gould (2001), verificaram que as razões a maioria dos motivos que as crianças tem para praticar esportes (divertir-se; aprender novas habilidades; fazer alguma coisa em que são boas; estar com amigos; fazer novas amizades; condicionamento físico; e experimentar sucesso) são de natureza intrínseca, e geralmente, esses jovens atletas tem múltiplas razões para praticar um esporte, e não apenas um único motivo.

Na iniciação esportiva, há uma distinção chave a fazer, entre esporte escolar e esporte extra-escolar. O primeiro se faz na escola, durante a Educação Física, ou em competições ao longo do final de semana entre escolas; e o extra-escolar se faz depois do horário letivo, fora das instalações da escola.

O esporte na escola, segundo Paes (2000, apud SANTOS, 2003), pode ser importante por inúmeras razões: ser um dos conteúdos da educação física; de ser a escola uma agência de promoção e difusão da cultura; e até mesmo por uma questão de justiça social, uma vez que em outras agências o acesso ao esporte será restrito a um número reduzido de crianças e de jovens, clientes de academias e/ou de escolas de esportes.

Entretanto, o jovem, por sua vez, deve sentir-se aceito, mas nunca forçado ou obrigado a praticar esporte. Ele deve sentir prazer e nunca obrigação de pertencer a um grupo esportivo. Estar imerso em uma prática que possibilite a realização de seus desejos, de uma prática cujo fim não está em si mesma; pois, ao não se colocar o sujeito como centro da prática pedagógica do esporte infantil, perde-se a noção de que todo aluno ou atleta tem algo que lhe é particular.

Uma outra questão a ser abordada é que vários estudiosos da área concordam que os motivos sobre a participação em esportes mudam de acordo com o sexo, idade, e nível de escolaridade. Dentro desta perspectiva Ewing e Seefeldt (1989, apud WEINBERG & GOULD, 2001) realizaram uma pesquisa sobre as razões para praticar esportes separando por sexo e esporte escolar e não escolar. O resultado está apresentado na tabela 1.

Razões para praticar esporte fora da escola	
Meninos	Meninas
11. Divertir-se	11. Divertir-se
12. Fazer alguma coisa em que sou bom	12. Permanecer em forma
13. Melhorar minhas habilidades	13. Para praticar exercícios
14. Pela excitação da competição	14. Melhorar minhas habilidades
15. Para ficar em forma	15. Para fazer algo em que é boa
16. Pelo desafio da competição	16. Para aprender novas habilidades
17. Para praticar exercícios	17. Pela excitação da competição
18. Para aprender novas habilidades	18. Para fazer parte de um time
19. Para fazer parte de um time	19. Fazer novas amizades

20. Para ir elevar o nível de competição	20. Pelo desafio da competição
Razões para praticar esporte na escola	
Meninos	Meninas
11. Divertir-se	11. Divertir-se
12. Melhorar minhas habilidades	12. Permanecer em forma
13. Pela excitação da competição	13. Para praticar exercícios
14. Fazer alguma coisa em que sou bom	14. Melhorar minhas habilidades
15. Para ficar em forma	15. Para fazer algo em que é boa
16. Pelo desafio da competição	16. Para fazer parte de um time
17. Para fazer parte de um time	17. Pela excitação da competição
18. Para vencer	18. Para aprender novas habilidades
19. Para ir elevar o nível de competição	19. Pelo espírito de equipe
20. Para praticar exercícios	20. Pelo desafio da competição

Tabela 1: Motivos de participação em esportes infanto-juvenis
Adaptado de Ewing e Seefeldt (1989, apud WEINBERG & GOULD, 2001)

A iniciação esportiva de crianças e jovens poderá sofrer influência de fatores sociais, psicológicos e físicos. Nesta linha, Alves et al. (2000) indica que o início da atividade esportiva está relacionado ao estirão de crescimento, sendo nesta fase que as crianças adquirem novas habilidades físicas, motoras e sociais que os tornam mais aptos para a prática esportiva. Porém, a adolescência é uma fase bastante complexa, marcada pela transição do mundo infantil para o começo da vida adulta; e por transformações físicas, psicológicas e sociais. A palavra “adolescência” é derivada do verbo latino “adolescere” significando “crescer” ou “crescer até a maturidade”. É o período de transição da dependência infantil para o mundo adulto. A adolescência é marcada por duas fases, a pubescência e a puberdade. A pubescência é o período de dois anos que antecede a puberdade, que ocorre quando o adolescente atinge a maturidade sexual. É na pubescência onde ocorre o desenvolvimento de características sexuais secundárias (como o aparecimento de pêlos) e dos órgãos sexuais primários. A maturidade sexual pode variar de acordo com aspectos sócio-econômicos e geográficos, nutrição, clima, e valores sociais.

Sobre a pubescência, conhecida também como adolescência inicial ou pré-adolescência no ocidente, tem se afirmado que o comportamento adolescente é culturalmente determinado. Ausubel (1969, apud MACHADO, 2006) relaciona a maturidade sexual com a iniciação social e a fase adulta, onde a iniciação social ocorre primeiro, mas a consecução da maturidade sexual biológica “sempre precede e nunca se segue” à inauguração social do adolescente.

A idade cronológica que corresponde à adolescência é dificilmente identificada sem se especificar a sociedade. Em grosso modo, ela varia desde os 12, 13 anos, até os 21, 22 anos. Psicologicamente, a adolescência é uma fase muito individual. A independência dos pais e as responsabilidades financeiras são dois fatores determinantes do término da adolescência em que não se consegue ter uma norma.

Netto (1976) cita que as principais características da adolescência inicial (12-16 anos) são: controle turbulento de muitos órgãos e sistemas; perturbações no equilíbrio bioquímico; ganhos consideráveis em força e controle motor; libertar-se dos adultos em todas as áreas de comportamento; aceitar o eu como pessoa digna de amor; aprender seu lugar nas relações heterossexuais; comportar-se segundo o código do seu grupo social, que sofre freqüentes alterações; reorganizar as idéias e sentimentos sobre o eu, em face de significativas transformações físicas e suas conseqüências; aceitar a realidade do seu aspecto físico; usar a linguagem para expressar e esclarecer conceitos mais complexos.

Porém, Kalina (1999) relata que à medida que se instala a puberdade, ocorrem várias alterações psicológicas. A liberação dos impulsos agressivos e libidinais são inerentes nessa fase de preparação para a vida adulta. Uma forma de conter a impulsividade é transformá-la em algo socialmente aceitável, e talvez, o esporte sirva de suporte reorganizador do comportamento agressivo do mundo adulto.

Não podemos nos esquecer que o esporte é apenas um dos componentes da Educação Física. Entretanto, no Brasil, o que se observa é que o esporte acaba se tornando (ou por comodidade do professor, pressão dos pais, vontade dos alunos, entre outros) o único conteúdo das aulas de Educação Física, deixando o ensino técnico e formal baseado no alto rendimento.

A inclusão de crianças e jovens no esporte infanto-juvenil não é tarefa das mais fáceis. Melhores condições sócio-econômicas poderiam facilitar o acesso a instituições organizadas de prática de esporte (academias, clubes, entre outros); além disso, jovens pertencentes a classes

sociais mais elevadas, em geral, limitam-se ao desenvolvimento de atividades estudantis, o que poderia justificar um maior tempo disponível para lazer; associando-se melhores condições sociais com melhor nível cultural. Pode-se pensar que tais indivíduos estariam mais preocupados em desenvolver atividades físicas de forma regrada, visando à promoção da saúde.

Se um alto nível motivacional pode ser considerado de extrema importância para a participação efetiva de jovens atletas, o professor pode ser considerado o ponto-chave para promover tal estado. Já que ele é fundamental para liderar os alunos/atletas a vencer obstáculos como o: cansaço dos treinamentos, estresse psicológico, jogadores adversários, pressão familiar, e até mesmo da mídia, que cada vez está mais está infiltrada no esporte infantil. Um relacionamento técnico/aluno positivo se estabelece com metas claras, encorajamento para atingir as metas, e modelação de uma atitude vencedora. Se o treinador é incapaz de comunicar-se adequadamente com seus atletas, ele criará um ambiente negativo e prejudicará esta importante relação.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

A pesquisa baseou-se na análise quali-quantitativa dos dados, no qual, os mesmos, foram tabulados, e apresentados em valores percentuais.

AMOSTRA

Participaram da pesquisa, 15 adolescentes com idades entre 13 e 15 anos, participantes de um programa de iniciação esportiva na modalidade basquete, da cidade de Rio Claro. As sessões de treinamento eram realizadas duas vezes por semana, com duração média de uma hora/dia. Os sujeitos investigados apresentavam uma diversificada condição social.

PROTOCOLOS UTILIZADOS

Foi aplicado um questionário fechado, composto por 8 categorias, onde cada participante deveria enumerar de 1 a 8, os motivos que o levaram a praticar a modalidade basquete. Dos 15 questionários aplicados, 13 foram respondidos corretamente. Posteriormente as respostas dos 13 questionários foram somadas e classificadas, obedecendo ao seguinte critério: a categoria com o menor valor total, seria a que mais motivou este grupo, e a que ficou com o menor valor, seria a que menos motivou o grupo.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados indicam que os fatores que mais contribuíram para a participação desses jovens foram: primeiramente para competir, seguido por: ficar em forma, fazer algo em que sou bom, ficar mais habilidoso, diversão, amigos, poder vir a ganhar dinheiro e outros (Tabela 2).

Classificação	PONTUAÇÃO	MOTIVO
1º	41	Para competir
2º	42	Ficar em forma
3º	43	Fazer algo em que sou bom
4º	48	Ficar mais habilidoso
5º	59	Diversão
6º	69	Amigos
7º	73	Poder vir a ganhar dinheiro
8º	96	Outros

Tabela 2: Pontuação dos motivos para a prática de atividades esportivas na iniciação do basquete

Um estudo conduzido por Weiss (1993) aponta que os fatores que mais contribuíram para a participação de jovens atletas em programas esportivos são: a) modelo e reforço de parentes e professores; b) oportunidade de se envolver e demonstrar habilidades motoras competentes; c) atributos que variam do sexo, raça, classe social, etc.

Já ORTIZ et al. (1999) constatou que antigamente os adolescentes procuravam na atividade física possibilidades de divertimento, sucesso, prazer, competição, estar com os amigos, melhorar a saúde, e aptidão física. Recentemente, além destes, há o interesse pela aquisição de força muscular, aparência e controle do peso.

Gould e Petlichkoff (1988, apud WEINBERG e GOULD, 2001) apontam que os principais motivos para a participação em esportes citados pelos jovens foram: melhorar suas habilidades; divertir-se; estar com os amigos; experimentar emoções e ativação, obter sucesso; e desenvolver o condicionamento físico.

Scanlan et al. (1993) identifica como fatores motivacionais: diversão, incentivo de parentes e professores, desejo de se desenvolver e demonstrar habilidades e se tornar um líder.

CONCLUSÕES

Analisando os resultados, podemos especular que nossa sociedade está inserida num contexto bastante competitivo, fazendo-se necessário à competição para que as crianças sintam-se motivadas a praticar esportes. A preocupação com o corpo e uma maior auto-estima também são fatores importantes nesta faixa etária. Entretanto, o elemento lúdico, sempre lembrado quando se fala em infância e adolescência, caracterizada pela categoria diversão, ficou em segundo plano, talvez pelo grande entorno competitivo que cerca estas crianças, seja ele: político, econômico ou social.

O conhecimento dos principais motivos para a adesão no esporte infanto-juvenil pode facilitar a adoção de uma conduta mais apropriada de: pais, técnicos e dirigentes quanto ao incentivo da prática esportiva por parte desses jovens, diminuindo com isso a grande rotatividade e desistência destes indivíduos pela prática esportiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFIAS

ALVES, S. S. et al. Avaliação de atividade física, estado nutricional e condição social em adolescentes. **Folha méd**, v. 119, p. 26-33, 2000;

CAVALCANTI, P. S. C.; DA SILVA F. M. Desporto de crianças e jovens: um estudo sobre a idade de iniciação esportiva. In. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** – XI Congresso Brasileiro de Ciências do esporte. v. 21, nº1, 1999;

GILL, D. L. **Psychological dynamics of sport**. Champaign: Human Kinetics, 1986;

HARSHA, D. W. The benefits of physical activity in childhood. In. **Am. J. Med. Scienc.** 310 (suppl. 1): S109-S113, 1995;

KALINA, E. **Psicoterapia de adolescentes**. 3.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999;

KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M.; SANTOS, S. S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista Virtual Edeportes**. v. 03, n. 02, 2005. Disponível em: <<http://efartigos.atSPACE.org/esportes/artigo46.html>>. Acesso em: 07 jun. 2006;

MACHADO. A. A. **Educação Física no Ensino Superior**: Psicologia do Esporte. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

NETTO, S. P. **Psicologia da Adolescência** 5 ed. São Paulo : Editora da Universidade de São Paulo, 1976.

ORTIZ, M. et. al. Atividade Física e Aderência: considerações preliminares. In. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** – XI Congresso Brasileiro de Ciências do esporte. v. 21, nº1, 1999;

SANTOS, A. L. P. A influência da participação de alunos em práticas esportivas escolares na percepção do clima ambiental da escola. **Dissertação (Mestrado)**, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2003;

SINGER, R. **Psicologia dos desportos: Mitos e Verdades**. 2 ed. São Paulo: 1977;

SCANLAN, T. K. et al. Sources of enjoyment for youth sport athletes. **In. Pediatric Exercise Science**, v. 5, 275 – 285, 1993 ;

SOBRAL, F. O estado de prontidão desportiva: uma questão crucial no desporto infanto-juvenil. **In: Horizonte**, p. 133-137, 1993;

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001;

WEISS, M.R. Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: self-esteem and motivation. In: B. CAHILLE. & A. J. PEARL (org). **Intensive participation in children's sports** (54-65). Champaign, Human Kinetics, 1993.