
EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCELO OLIVEIRA CALDANA

MOTIVAÇÃO NO ESPORTE



Rio Claro - SP
2023

MARCELO OLIVEIRA CALDANA

MOTIVAÇÃO NO ESPORTE

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Co-orientadora: Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

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 Bacharel em Educação Física.

Rio Claro – SP
2023

C145m	Caldana, Marcelo Oliveira Motivação no esporte / Marcelo Oliveira Caldana. -- Rio Claro, 2023 22 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro Orientador: Afonso Antônio Machado Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira 1. Motivação. 2. Esporte. 3. Psicologia do Esporte. I. Título.
-------	--

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

MARCELO OLIVEIRA CALDANA

MOTIVAÇÃO NO ESPORTE

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

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (orientador)

Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira (coorientador)

Prof. Dr. Carlos José Martins

Prof. Me. Fernando de Lima Fabris

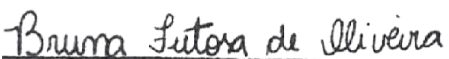
Aprovado em: 22 de Novembro de 2023



Assinatura do(a) discente



Assinatura do(a) orientador(a)



Assinatura do(a) coorientador(a)

RESUMO

A psicologia do esporte é uma área pouco presente em modalidades esportivas, porém é um fator fundamental para a vitória ou derrota de um atleta de esportes individuais ou para um elenco de esportes coletivos. Vários fatores estão presentes, como ansiedade, estresse, medo, vergonha, motivação, entre outras emoções. E sem a presença de um profissional para atuar nessa área os prejuízos podem ser diversos, não restringindo apenas a derrotas em competições, mas podendo atingir outras áreas da vida daquele indivíduo. Portanto, o objetivo do presente estudo foi verificar e compreender a motivação dos atletas na prática de modalidades esportivas no ambiente universitário. Optou-se como metodologia a revisão bibliográfica, com uma abordagem qualitativa no seu procedimento de análise. Ao final, identificamos que a motivação é uma peça fundamental para o desenvolvimento de um atleta/elenco, pois os resultados futuros baseiam-se na personalidade da pessoa e o contexto em que ela está inserida. Portanto, concluímos que ainda faltam estudos no contexto do esporte universitário.

Palavras-chave: Motivação. Esporte. Psicologia do esporte.

ABSTRACT

Sports psychology is an area that is rarely present in sports, but it is a fundamental factor in the victory or defeat of an individual sports athlete or a team sports squad. Several factors are present, such as anxiety, stress, fear, shame, motivation, among other emotions. And without the presence of a professional to work in this area, the losses can be diverse, not just restricted to defeats in competitions, but can affect other areas of that individual's life. Therefore, the objective of the present study was to verify and understand the motivation of athletes when practicing sports in the university environment. The bibliographic review was chosen as a methodology, with a qualitative approach in its analysis procedure. In the end, we identified that motivation is a fundamental piece for the development of an athlete/cast, as future results are based on the person's personality and the context in which they are inserted. Therefore, we conclude that there is still a lack of studies in the context of university sports.

Keywords: Motivation. Psychology of sports. sports.

“Pode ser difícil agora, mas você deve silenciar esses pensamentos. Pare de contar as coisas que você perdeu, o que se foi se foi. Então pergunte a si mesmo o que ainda resta para você.” - One Piece

AGRADECIMENTOS

Dedico esse agradecimento a todas as pessoas que me apoiaram durante todo o período de graduação, com dois anos com aulas à distância (EAD) sem colocar os pés no campus e dois anos presenciais que me mostraram o que é a faculdade com festas, jogos, amizades e momentos únicos que cada pessoa cria com as pessoas de seu convívio.

Existem algumas pessoas em especial, que merecem seus nomes presentes neste agradecimento, são familiares, amigos, professores e inspirações. Agradecendo primeiro a família, Luciana, Rodrigo, Lívia, Mariana, Rogério, Wanda, Irene e Madalena, obrigado por serem minha base e minha fonte de inspiração para nunca desistir e sempre seguir em frente com a cabeça erguida. Segundo aos amigos, Pedro Henrique, Pedro Noda, Lucca Galli, Laura, Gyovanna e Matheus que sempre estiveram presentes em momentos alegres e tristes durante minha vida, principalmente no decorrer desses quatro anos de graduação. Terceiro aos professores, tanto da faculdade, quanto da vida, Professor Dr. Afonso Antonio Machado, Professora Ma. Bruna Feitosa de Oliveira, Professor Jefferson Bianchi, Professor Dr. Christiano Ricci, Luiz Henrique Gatti, Ricardo Correa, Illgner Veber, André de Oliveira e Gilberto Benedini, agradeço por terem me mostrado o caminho da Educação Física, caminho qual optei por seguir como formação, pretendendo passar os ensinamentos aprendidos com vocês para as futuras gerações. Quarto e os mais importantes, agradeço ao professor Jefferson Bianchi por sempre estar presente e presentear, não só a mim, mas a todos que tem interesse em conhecer mais sobre a Educação Física, com seus conhecimentos. Agradeço também ao Luiz Henrique Gatti, que mesmo sempre me aconselhou em vários momentos da minha carreira como atleta e futuro profissional da área de Educação Física. Agradeço a Sarah Prioli por todos os ensinamentos sobre os valores que levo para minha vida e pela amizade sempre atenciosa e cuidadosa com conselhos e ensinamentos. Agradeço a Aquário Natação Fitness Center por abrir as portas para mim para aprender e buscar evoluir, não só minha forma de ensinar, mas a como ensinar na prática.

Agradeço imensamente minha família, principalmente meus pais Luciana e Rodrigo, que mesmo contra tudo e contra todos me apoiaram em todos os momentos e estão comigo para o que der e vier. Foram eles que me motivaram e

me colocaram para cima nos dois anos da pandemia de Covid-19, quando comentava sobre abandonar o curso e prestar novamente quando essa fase difícil acabasse, eles me mostravam um caminho que nunca imaginei que fosse conseguir trilhar, superando todas as adversidades presentes no percurso, me colocando sempre no meu lugar e me mostrando que através da força de vontade, foco e definindo metas, ninguém poderia me deixar para trás.

Agradeço a todas as amigas que vieram comigo desde a escola, lembrando os melhores momentos que vivemos juntos nesses dezesseis (16) anos de história, criando cada vez mais memórias que vão ficar para sempre comigo. Todas as vezes que nos reencontramos, é uma nostalgia para todos, porque cada um seguiu seu caminho e está em um canto.

Existem pessoas que conhecemos que nos acolhem como seus próprios filhos. Agradeço do fundo do meu coração a Josiane e ao Soter que além de me tratarem como um filho e membro da família, cuidaram de mim e me auxiliaram sempre que era preciso, através dos olhares deles, com opiniões e experiências pessoais.

Falando agora das amigas criadas durante esses quatro anos (dois EAD e dois presenciais), foram vocês que me deram forças para continuar em Rio Claro e conseguir aguentar a distância da família e da comodidade que existe quando estamos na casa de nossas famílias. Vivemos momentos especiais e espero que vamos viver muitos outros momentos juntos.

Dedico ao Laboratório de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte (LEPESPE) toda minha gratidão por me mostrar várias visões sobre o ser humano e como funciona sua mente, me levando a aprofundar em uma área que até conhecer, achei que não era interessante e fundamental para a evolução pessoal e profissional.

Agradeço aos times de Handebol da Unesp de Rio Claro por todas as experiências que me foram proporcionadas, fazendo com que existisse um crescimento pessoal e uma felicidade ao ver a evolução de cada atleta e companheiro de time, criando uma família que vence e perde junto.

A estrada que todos vivemos até aqui, só nós sabemos o quão complicada foi, mas somente através dela iremos conquistar nossas metas pelo percurso. Cada um é único, superando “um leão por dia” através de altos e baixos.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. OBJETIVO	14
3. JUSTIFICATIVA	15
4. HIPÓTESE.....	16
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	17
6. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	18
6.1. MOTIVAÇÃO	18
6.2. VISÕES	18
6.3. DIRETRIZES PARA DESENVOLVER A MOTIVAÇÃO.....	19
6.3.1. Levar em conta que tanto as situações como os traços motivam as pessoas ..	19
6.3.2. Entender que as pessoas têm vários motivos para participar	19
6.3.3. Alterar o ambiente para aumentar a motivação.....	20
6.3.4. Incentivo à motivação	20
6.3.5. Use modificação do comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante	20
6.4. TEORIAS	20
6.4.1. Teoria da Atribuição	20
6.4.2. Teoria das Metas de Realização	21
6.4.3. Teoria da Motivação para Competência.....	22
6.5. DESENVOLVENDO A MOTIVAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO E COMPETITIVIDADE	22
6.6. USANDO A MOTIVAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	23
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS	27

1. INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte, segundo Isler (2003), pode ser um instrumento útil para a preparação de um atleta e, diante desse compromisso, defende uma ideia central: para um atleta ter bom desempenho, ele precisa, não só, de um preparo físico e tático, mas também de certas características e estados psicológicos.

De acordo com Epiphanyo (2001), a intervenção psicológica deve buscar o máximo possível da participação do atleta, por meio da conscientização de seus limites e do reconhecimento dos recursos disponíveis.

Em toda a história da Psicologia do Esporte, essa área nunca possuiu tanta atenção quanto nos dias atuais, embora haja a crença de que ela foi desenvolvida recentemente. A psicologia esportiva atual é uma referência à década de 1880 (Komspan, 2012), podendo chegar aos Jogos Olímpicos da Antiguidade (Kremer e Moran, 2008). Segundo Gould e Voelker (2014), na página 7 do livro “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício”, de Robert S. Weinberg e Daniel Gould de 2017, diz:

“A história da psicologia do Esporte reflete de outros campos, como a psicologia, a educação física e a cinesiologia. Além disso, o campo recebe a influência de desdobramentos socioculturais mais amplos, como o crescimento do movimento olímpico, a liberação das mulheres e a popularidade do esporte profissional”.

A psicologia do esporte é uma área pouco presente em modalidades esportivas no ambiente universitário, porém é um fator fundamental para a vitória ou derrota de um atleta de esportes individuais ou para um elenco de esportes coletivos. Vários fatores estão presentes, como a ansiedade, a motivação e as emoções.

A motivação é descrita, na literatura, das mais diversas maneiras, mas neste momento utilizaremos a compreensão de Ray (1964, p.101) que diz

“Um exame cuidadoso da palavra ‘motivo’ e seu uso revela que, em às definição, deverá haver a referência a três componentes: O comportamento de um sujeito; A condição biológica interna relacionada; A circunstância externa relacionada”.

Através da análise da ideia de Ray sobre a motivação, podemos exemplificar com a evolução de um atleta que busca a profissionalização, com a motivação

intrínseca de tornar-se o melhor e a motivação extrínseca sendo os feedbacks do(s) treinador(es) apresentando uma evolução constante para conquistar seu objetivo. De acordo com Griffin e Moorhead (2006) motivação “é um conjunto de forças que leva a pessoa a se engajar numa atividade em vez ou outra”, mostrando a individualidade de cada um, através das metas individuais.

Um exemplo disso é a seleção masculina de handebol da Dinamarca, que disponibiliza para seus atletas um tempo livre sem influência da pressão dos jogos que disputarão, e uma consequência dessa conduta foi a sequência de vitórias em campeonatos mundiais, acumulando três vitórias consecutivas (2019; 2021; 2023). Esse exemplo nos mostra que deve haver um equilíbrio físico e psicológico dentro dos treinamentos, mesmo que se trate de uma equipe de altíssimo nível.

De acordo com os estudos de Machado (1995), diz que Freud foi o primeiro que traçou os princípios da motivação, sendo fundamentais, por volta de 1915: Todo e qualquer comportamento é motivado; A motivação persiste ao longo da vida; Os motivos são inconscientes; A motivação é expressa por meio de tensão; Os motivos tem sua natureza biológica e inata.

Para Buceta (1996), a motivação abrange as previsões ou expectativas aprendidas de uma finalidade, determinando reações emocionais positivas ou negativas: abordando atividades que geram prazer e evitando as que provocam dor.

O estudo da motivação tende a responder alguns “Por quê?”, em específico, com três dimensões do comportamento dos atletas: Direção (Por que escolher tal modalidade?), Intensidade (Por que alguns atletas se esforçam mais do que outros?), Persistência (Por que algumas pessoas persistem e outras abandonam tal atividade física?).

Segundo Kobal, a motivação tem duas divisões: a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. Onde a primeira vem de uma motivação pessoal, quando um jogador faz um gol em homenagem à algum ente querido que veio a falecer, por exemplo. Enquanto a segunda vem de uma motivação externa, podendo ser uma recompensa pela realização de uma tarefa, quando há uma recompensa financeira para realização de uma tarefa, por exemplo.

A motivação intrínseca, segundo Deci e Ryan (1985, p. 32)

“[...] é baseada nas necessidades naturais do organismo para competência e autodeterminação. Ela energiza uma grande variedade de comportamentos e processos psicológicos para os quais as

recompensas primárias são experiências de eficiência e autonomia. (...) As necessidades intrínsecas para competência e autodeterminação motivam um processo progressivo de buscar a conquista de desafios ótimos”.

A motivação extrínseca, Kobal (1996, p. 71) diz que

“Caso a pessoa inicie uma atividade esperando pagamento pela mesma, pode estar mais motivada extrínseca do que intrinsecamente para a tarefa. Fiscalização, urgência no término da tarefa, metas impostas, avaliação e competição são outros fatores extrínsecos que contribuem para a redução da motivação intrínseca”.

Um dos contextos onde a motivação pode se apresentar é o esporte nesse recorte temos o esporte universitário, que pode ser descrito de algumas maneiras, sendo uma competição entre cursos de um mesmo campus, um torneio entre diferentes instituições ou de uma mesma instituição, porém de campus diferentes, mas tem de haver o caráter competitivo ou recreativo.

“O esporte universitário pode ser definido, em princípio, como uma forma de esporte institucional que oferece atividade física para os membros da universidade/faculdade. Enquanto que a maior parte dos esportes oferecidos são recreativos, existem também esportes competitivos nos quais os estudantes podem participar através de competições amistosas e competições estaduais (promovidas pelas federações universitárias) e nacionais, promovidas pela CBDU” (BARBANTI, 1994 apud HATZIDAKIS, 2006)

No Brasil temos os Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), considerado o maior campeonato universitário da América Latina. Os JUBs são definidos, pelo site oficial da organização como:

“O maior evento universitário realizado pela CBDU são os Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), que em 2016 chegaram à 64ª edição, reunindo mais de cinco mil participantes de todo o país. Ao longo dos anos, o JUBs cresceu e se estruturou no que hoje é conhecido como a maior competição universitária da América Latina”. (CBDU, 2017).

Unindo o tema motivação com o contexto do esporte universitário, objetivou-se neste estudo verificar e compreender a motivação dos atletas na prática de modalidades esportivas no ambiente universitário.

2. OBJETIVO

O objetivo do presente estudo é, por meio de uma revisão bibliográfica, verificar e compreender a motivação dos atletas na prática de modalidades esportivas.

3. JUSTIFICATIVA

O estudo em questão é pertinente pois, ainda que a motivação seja um tema amplamente estudado, seu enfoque normalmente centra-se em equipes de alto rendimento ou categorias mais altas, o que é diferente do contexto do esporte universitário. Portanto, dando enfoque para esse público, poderá haver uma contribuição maior para os profissionais que atuam nessa área.

Um fator que difere modalidades esportivas universitárias de demais níveis esportivos é que os atletas podem ter motivações totalmente diferentes de seus parceiros. Um exemplo disso pode ser observado em várias modalidades esportivas coletivas, em que um atleta pratica por lazer ou prazer, enquanto que outro atleta pratica por orientação médica. Além de apresentar uma ideia de como o psicológico de cada atleta é diferente e pode influenciar diretamente em seu desempenho dentro de uma partida ou um campeonato.

A motivação é um dos aspectos psicológicos no ambiente esportivo que vem sendo muito estudado nesse âmbito e é fundamental na prática de qualquer modalidade. Assim, o seu entendimento dentro do esporte é de suma importância a partir do momento que destacamos a motivação como um processo para instigar a ação ou permanecer no esporte.

4. HIPÓTESE

O presente estudo partiu da hipótese de que a motivação dos atletas de nível universitário é focada no fator competitivo, especialmente nas maiores competições que sua faculdade e/ou equipes participam durante a temporada. Porém essa motivação é variável durante o ano, podendo ser muito baixa ou muito alta, dependendo de resultados anteriores e expectativas de resultados futuros.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o presente estudo, optou-se pela metodologia de revisão bibliográfica, com uma abordagem qualitativa no seu procedimento de análise. Com isso, será feito um levantamento de artigos científicos, jornais informativos de relevância e outras fontes bibliográficas, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e através do Google Acadêmico e seus direcionamentos para os canais de divulgação científica, apresentando os conceitos de motivação, de um modo geral e filtrando para o contexto universitário.

Nos bancos de dados serão pesquisadas as seguintes palavras-chave: “motivação”; “motivation”; “motivación”; “esporte universitário”; “psicologia do esporte”; “psychology of sports”; “motivação no esporte”.

Sobre o estudo qualitativo e revisões bibliográficas, Gil (2008) ressalta que esse é um trabalho realizado através de pesquisas bibliográficas e desenvolvido exclusivamente por meios de materiais já elaborados, principalmente artigos científicos, livros e impressos diversos.

6. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

6.1. MOTIVAÇÃO

A motivação é descrita, na literatura, das mais diversas maneiras como: Griffin e Moorhead (2006) “é um conjunto de forças que leva a pessoa a se engajar numa atividade em vez ou outra”; Buceta (1996), a motivação abrange as previsões ou expectativas aprendidas de uma finalidade, determinando reações emocionais positivas ou negativas: abordando atividades que geram prazer e evitando as que provocam dor; Sage (1977), como a direção e a intensidade de nossos esforços. Mas neste momento utilizaremos a compreensão de Ray (1964, p.101) que diz : “Um exame cuidadoso da palavra ‘motivo’ e seu uso revela que, em à definição, deverá haver a referência a três componentes: O comportamento de um sujeito; A condição biológica interna relacionada; A circunstância externa relacionada”. Através da análise da ideia de Ray sobre a motivação, podemos exemplificar com a evolução de um atleta que busca a profissionalização, com a motivação intrínseca de tornar-se o melhor e a motivação extrínseca sendo os feedbacks do(s) treinador(es) apresentando uma evolução constante para conquistar seu objetivo.

6.2. VISÕES

A visão individual do funcionamento da motivação faz com que cada indivíduo descubra o que o motiva a concluir tal objetivo, como realizar uma apresentação de dança solo sem nenhum erro de coreografia, por exemplo.

As visões da motivação são divididas em três: Visão centrada no traço; Visão centrada na situação; Visão interacional. Na qual, a primeira baseia-se nas características da personalidade do indivíduo e seus objetivos, a segunda necessita das informações presentes no ambiente como o líder, o histórico de resultados da equipe e o local de treinamento utilizado, a terceira abrange as duas visões anteriores, sendo uma soma, onde o resultado é a motivação do participante.

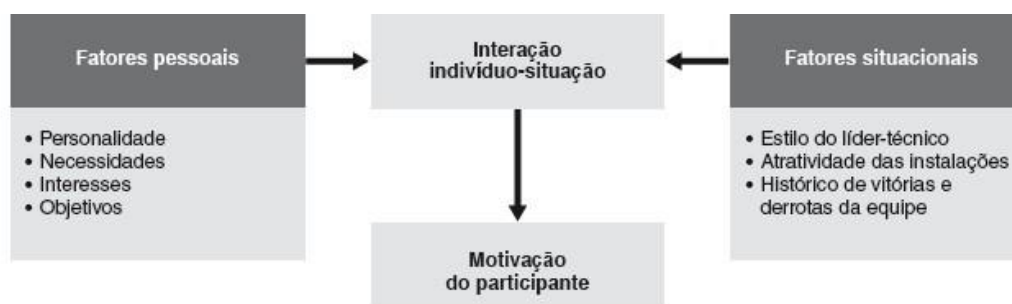


FIGURA 3.1 Modelo de motivação interacional de indivíduo-situação.

(Imagem: Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício, 6ª edição, p. 49)

6.3. DIRETRIZES PARA DESENVOLVER A MOTIVAÇÃO

6.3.1. Levar em conta que tanto as situações como os traços motivam as pessoas

Deve-se levar em conta a visão interacional, porque a pessoa tem de se sentir motivada tanto pelo ambiente (situação), quanto por ela própria (pessoal). Essas motivações variam de acordo com o tempo. Um atleta pode começar uma atividade esportiva com seu amigo e ocorre uma briga entre eles, um deles vai se sentir desmotivado a continuar e com isso abandonar a modalidade, por exemplo.

Essa motivação é uma resultante dos fatores situacionais e pessoais de cada indivíduo.

6.3.2. Entender que as pessoas têm vários motivos para participar

Para entender o porquê de um indivíduo participa de tal atividade física, é necessário saber que existem inúmeros motivos. Esses motivos podem ser conflitantes entre si, podem ser os mesmos de outras pessoas que praticam a atividade física em conjunto, podem variar entre os sexos e podem, também, ter influência cultural.

A motivação dos praticantes deve ser monitorada constantemente, pois com o passar do tempo, os motivos para continuar na atividade física podem mudar. Inicialmente pode ser por saúde e condicionamento físico, porém com o passar do tempo, transforma-se em ambiente social agradável.

6.3.3. Alterar o ambiente para aumentar a motivação

A alteração de ambiente serve para todos os participantes se sentirem incluídos e satisfeitos, pois nem todos têm o desejo de competir ou de somente um lazer.

Para isso funcionar, é necessário que o treinador/técnico que está à frente preste mais atenção aos objetivos de seu grupo, assim melhorando o desempenho de seus atletas.

Outra alteração que é bastante importante para a motivação constante de seus atletas/participantes é a individualização do treinamento. Com isso, pode-se entender a motivação de cada um e a necessidade de cada um.

6.3.4. Incentivo à motivação

A pessoa que está à frente de uma turma/equipe tende a motivar seus alunos/participantes/atletas com suas ações e personalidade. Uma simples alteração de humos pode acarretar inúmeras interpretações, por isso, quando o técnico/treinador/professor não estiver em um dia bom, ele simplesmente pode avisar para não gerar interpretações erradas.

6.3.5. Use modificação do comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante

A modificação de comportamento é fundamental para uma pessoa que não está motivada para a realização de uma atividade física pois, com isso, pode gerar uma motivação intrínseca no indivíduo. Um exemplo é: um paciente em reabilitação deve realizar atividade física para recuperar-se, fazendo isso por “obrigação”, mas com a mudança de comportamento, transforma-se em uma motivação para superar aquele obstáculo.

6.4. TEORIAS

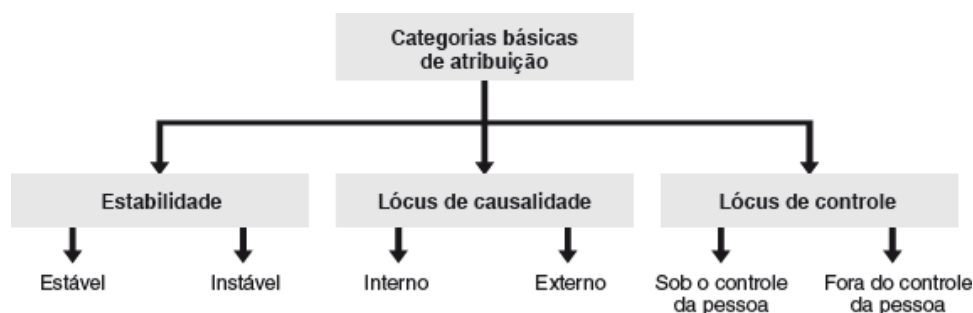
6.4.1. Teoria da Atribuição

Essa teoria, criada por Heider (1958) e popularizada por Weiner (1985, 1986), estuda a explicação que as pessoas dão sobre seus sucessos ou fracassos. Essas explicações podem ser divididas em poucas categorias, sendo elas: Estabilidade (fator razoavelmente permanente ou instável), Locus de Causalidade (Fatores

internos ou externos ao indivíduo) e Locus de Controle (Fatores que estão ou não sobre o controle do indivíduo).

As atribuições têm influência nas expectativas de sucesso ou fracasso futuros, atribuindo assim, o desempenho a fatores estáveis em relação com as expectativas futuras.

Figura 1 - Categorias de atribuição básicas de Weiner



Fonte: WEINBERG; GOULD, 2017, p.59.

6.4.2. Teoria das Metas de Realização

Através da definição de metas a serem cumpridas em uma ordem de dificuldade crescente, iniciando com objetivos tangíveis e, com o cumprimento das mesmas, evoluindo a complexidade.

Partindo da percepção de competência de cada indivíduo, a realização da tarefa pode ser completa ou incompleta, dependendo do desempenho do indivíduo em conjunto com o grau de esforço e a persistência do mesmo em concluir a meta imposta à ele.

O indivíduo conhece todos os limites de seu corpo sendo assim, sabe se tal objetivo é palpável ou não. As limitações psicológicas do indivíduo são geradas por pensamentos como “É difícil” e “Não consigo”. Um exemplo bastante presente no esporte universitário é que: quando uma meta está muito difícil de ser alcançada, várias pessoas abandonam o barco no meio do caminho por vários fatores como a frase “Já tivemos times muito melhores que não conseguiram ganhar”.

TABELA 3.2 O que nos dizem as teorias da motivação para realização

	Atletas com altos níveis de realização	Atletas com baixos níveis de realização
Orientação motivacional	Alta motivação para conquistar sucesso Baixa motivação para evitar fracasso Foco no orgulho pelo sucesso	Baixa motivação para conquistar sucesso Alta motivação para evitar fracasso Foco na vergonha e na preocupação que podem resultar do fracasso
Atribuições	Atribui o sucesso a fatores estáveis e internos sob seu controle Atribui o fracasso a fatores instáveis e externos fora de seu controle	Atribui o sucesso a fatores instáveis e externos fora de seu controle Atribui o fracasso a fatores estáveis e internos sob seu controle
Objetivos adotados	Geralmente adota objetivos voltados à tarefa ou incrementais Costuma adotar objetivos voltados à abordagem	Geralmente adota objetivos de resultado ou institucionais Costuma adotar objetivos de esquiva
Percepção de competência e controle	Tem alta percepção de competência e acha que a conquista está sob seu controle	Tem baixa percepção de competência e acha que a conquista está fora de seu controle
Escolha da tarefa	Busca desafios, adversários e tarefas qualificados	Evita desafios; busca tarefas/adversários muito difíceis ou muito fáceis
Condições de desempenho	Bom desempenho em condições de avaliação	Mau desempenho em condições de avaliação

Fonte: WEINBERG; GOULD, 2017, p.63.

6.4.3. Teoria da Motivação para Competência

Essa teoria diz que através da valorização e da competência (acadêmica, físico, social), determinam a motivação das pessoas. Ela consta também que as percepções de controle dos atletas andam lado a lado com as avaliações de autovalorização e competência para a influência de suas motivações.

Porém esses sentimentos de valorização e de competência não influenciam diretamente a motivação, mas sim estados emocionais (satisfação, ansiedade, orgulho...) que influenciam diretamente a motivação.

Grande quantidade de pesquisas apontam que a relação entre a competência e a motivação (Weiss, 1993; Weiss e Ambrose, 2008) influenciam sentimentos de autoestima, competência e controle.

6.5. DESENVOLVENDO A MOTIVAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO E COMPETITIVIDADE

Com base nas ideias de Scanlan (1988) e Veroff (1969), a motivação para realização e a competitividade dividem-se em três (3) estágios: Estágio de competência autônoma; Estágio de comparação social; Estágio integrado. O primeiro ocorre quando a criança começa a testar os seus limites e dominar o ambiente. O segundo inicia-se na comparação de desempenho do indivíduo com o de outros. O terceiro é uma junção dos dois estágios anteriores, envolvendo a

comparação entre os indivíduos e as conquistas individuais, assim, entendendo que existem momentos certos para a comparação e a competição.

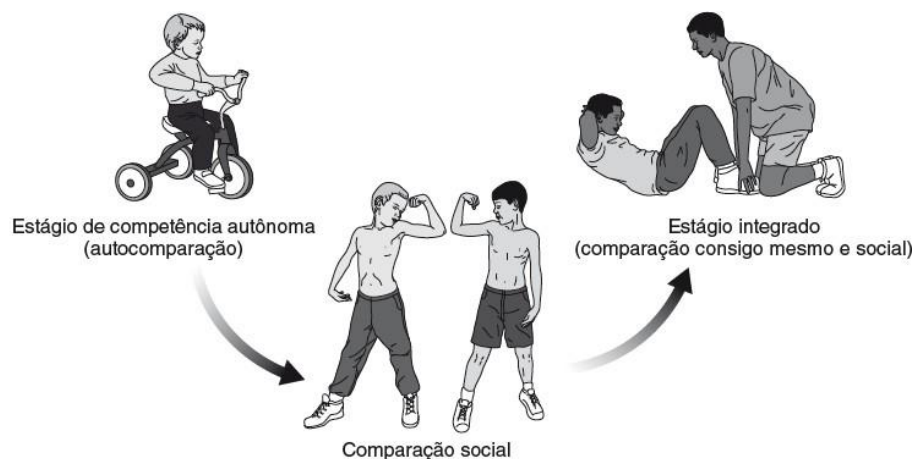


FIGURA 3.7 Os três estágios no desenvolvimento da motivação para competência.

Fonte: WEINBERG; GOULD, 2017, p.64.

A motivação dos alunos/atletas/participantes é criada, inicialmente, no contexto familiar e nos círculos de amizade, sendo intensificada com o técnico/treinador, buscando a realização de metas.

6.6. USANDO A MOTIVAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

A motivação presente na vida dos indivíduos tem influência de fatores pessoais e situacionais. Alguns fatores presentes em todos os indivíduos são os fatores internacionais na motivação de realização: Estágios de motivação para realização; Metas de orientação; Atribuições comuns para definir seus desempenhos; Situações que abordam ou evitam.

Existem atletas que têm suas metas baseadas em resultado, gerando uma insuficiência aprendida, sendo assim, essas pessoas devem ser orientadas a trocar suas metas, evitando metas baseadas em resultado e dando uma ênfase maior na tarefa. Para facilitar essa troca de objetivos, a pessoa que está à frente deve oferecer *feedback*, corrigindo e instruindo a capacidade do indivíduo, fortalecendo seus pontos fortes e trabalhando a evolução de seus pontos fracos.

Baseando-se em Horn, 1987, citado no livro “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício” volume 6, página 67, ao trabalhar com crianças, a

atribuição do fracasso só apresenta resultados se a mesma acredita em seu próprio potencial e que tem habilidades necessárias para realizar tal tarefa. Essa atribuição do fracasso pode ser aplicada em indivíduos de qualquer idade, inclusive em esportes universitários, onde as equipes tem troca constantes de indivíduos, sendo uma presente evolução nos quais buscam superar seus fracassos e escalam em busca do sucesso. Aplicando a ideia de Dweck, 1975, a qual diz que devemos ensinar as pessoas a não relacionarem a falha à falta de capacidade, mas sim à falta de empenho.

O profissional que comanda a equipe deve mostrar aos seus atletas que existe momento para competição e momento para a evolução individual, ensinando-os a conseguir distinguir qual o momento ideal para cada momento. Com isso, o treinador/técnico pode submeter seus atletas a ambientes controlados e equilibrados, criando desafios e objetivos personalizados para cada um, corrigindo-os e dando *feedback* para a ação de seus alunos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na presente revisão bibliográfica de abordagem qualitativa em sua análise, foram utilizados vários materiais publicados anteriormente como livros, artigos e impressos diversos.

A motivação é um dos fatores fundamentais para a evolução de qualquer indivíduo sobre tal tarefa. Este estudo parte da hipótese de que a motivação dos atletas universitários é maior às vésperas do principal torneio em que a equipe participa durante a temporada. Entretanto, a motivação no decorrer do ano é variável, pois baseia-se em expectativas futuras e resultados anteriores.

Muitos autores definem a motivação à sua maneira, todavia, utilizaremos a definição de Ray que apresenta uma relação entre a condição biológica interna, apresentada como visão centrada no traço, e a circunstância externa relacionada, citada anteriormente como visão centrada na situação. Tal relação de ambas as visões gera a visão interacional que a partir de fatores pessoais e situacionais gera a motivação do indivíduo.

O objeto desse estudo, para Kobal, é dividida em dois: Motivação Intrínseca e Motivação Extrínseca, sendo, respectivamente, a motivação interna do indivíduo e a motivação baseada em fatores externos, porém ambas andam lado a lado com feedbacks apresentados por outras pessoas, sendo autocorrigidos pelo indivíduo que busca cumprir tal meta, como corrigir o braço do arremesso e a força para acertar uma cesta no basquete, por exemplo.

Algumas teorias são utilizadas constantemente, sendo elas: Teoria da Atribuição; Teoria das Metas de Realização e Teoria da Motivação para Competência. A primeira estuda a explicação que cada indivíduo apresenta sobre o resultado de tal objetivo, sendo a vitória ou a derrota em um jogo de handebol, por exemplo. A segunda apresenta uma compreensão de que quando um atleta define objetivos e vai evoluindo através do cumprimento dessas metas, superando os limites individuais do “É difícil”, “Não consigo” que são limites psicológicos e/ou superando limites de times anteriores que eram “melhores” e não venceram tal torneio. A terceira mostra que utilizando a valorização e a competência, pode-se determinar a motivação de um indivíduo, entretanto não influenciando diretamente a motivação, mas o estado emocional que influencia diretamente a motivação.

Com as ideias de Veroff e de Scalan, entendemos que a competitividade é, em si, a motivação para realização, a qual divide-se em três estágios: Autocomparação,

Comparação social e Estágio integrado (abrange os dois estágios anteriores). Essa motivação inicia dentro do contexto familiar e nos círculos de amizade, ampliando-se com o treinador buscando a realização de metas e cumprir seus próprios objetivos. Levando em consideração as ideias de Veroff e Scalan, podemos relacioná-las com a ideia de Dweck, que explica que deve-se ensinar as pessoas a não relacionar a falha à falta de capacidade, mas sim a falta de empenho. Além de apresentar aos indivíduos que existem momentos certos para a competição e para a evolução individual (técnica, tática, psicológica ou social), apresentando-os o momento ideal para cada situação.

Por meio do presente estudo, os dados coletados nos artigos, livros e demais referências utilizadas, com a união do tema da motivação com o do esporte, buscou-se entender a base por trás da motivação dos atletas desse contextos, que levam uma vida de estudante e de atleta e, para compreender como esses indivíduos lidam com o fator psicológico motivacional nos treinos e durante competições.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE, L. C. et al. Esporte universitário: análise dos fatores motivacionais dos atletas da equipe de Handebol da UFU. 2017.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício. 1. ed. Atheneu. p 65-82, 2008.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTO UNIVESITÁRIO. Quem somos nós. Disponível em: <<https://www.cbdu.org.br/a-cbdu/quem-somos>>. Acesso em: 01 jun. 2017.
- DECI, E.L.; RYAN, R.M. Intrinsic Motivation and Self- Determination in Human Behavior. New York and London: Plenum Press, 1985.
- DIEL, K. et al. Efeitos motivacionais e emocionais da comparação social no esporte. Psicologia do Esporte e do Exercício , v. 57, p. 102048, 2021.
- GIL, A. C. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. 200 p.
- HATZIDAKIS, G. O Esporte Universitário. Atlas do Esporte no Brasil, Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
- KOBAL, M.C. Motivação intrínseca e extrínseca nas aula de Educação Física. 1996. Dissertação de Mestrado - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.
- SHIGUNOV, V.; SHIGUNOV NETO, A. Fatores de Motivação para as Atividades Físicas e Esportivas. 1 ed. Várzea Paulista. Editora Fontoura. p 15-54.2014
- TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O conceito de motivação na psicologia. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, São Paulo, p. 119-132, jun. 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v7n1/v7n1a12.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2023.
- VENDITTI JÚNIOR, Rubens. Autoeficácia docente e motivação pata a realização de profissionais de Educação Física Adaptada. Curitiba: Editora Crv, p 75-118, 2014.
- WEINBERG, R. S. Fundamentos da Psicologia do Esporte. 6. ed. Porto Alegre: Artmed. p 7-11, 2017.
- WEINBERG, R. S. Fundamentos da Psicologia do Esporte. 6. ed. Porto Alegre: Artmed. p 47-70, 2017.
- WELSCH, G. N. A. et al. Motivação e estilo de vida em atletas universitários. 2015.

(Díscente)

Bruma

(Coorientadorøj)



A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke, positioned above a horizontal line.

(Orientador)