
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

THAYZ CARINA SOUSA DE FIGUEIRÊDO

**A INTERFERÊNCIA DA DESMOTIVAÇÃO NO
DESEMPENHO DE ATLETAS**



Rio Claro
2010

THAYZ CARINA SOUSA DE FIGUEIRÊDO

A INTERFERÊNCIA DA DESMOTIVAÇÃO NO DESEMPENHO DE
ATLETAS

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 Bacharel em
Educação Física.

Rio Claro
2010

796.01 Figueirêdo, Thayz Carina Sousa
F475i A interferência da desmotivação no desempenho de atletas
/ Thayz Carina Sousa Figueirêdo. - Rio Claro : [s.n.], 2010
67 f. : il., gráfs., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Handebol. 3. Técnico. 4. Abandono. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer aos meus pais, Nadja e José Figueirêdo, que me apoiaram desde o princípio, acreditarem em mim, e na minha capacidade, e me deram suporte para fazer isso tudo acontecer. São aqueles que nunca me deixaram na mão, ou sem incentivo, e contribuíram ativamente na moldagem do meu caráter e me guiaram habilmente por todos esses anos. Não caberia nesse curto espaço meu agradecimento e admiração. Tenho um débito eterno para com eles.

Agradeço também à minha irmã Bárbara, pelo amor incondicional, pela parceria, pelo apoio, pela amizade, pelo respeito e pela admiração.

Aos meus padrinhos, Magnólia e José dos Santos, e à minha avó Raimunda, que mesmo de longe, nunca deixaram de incentivar, e ajudar da melhor maneira que puderam.

Aos meus amigos de São Paulo, pela amizade sem fronteiras, que a distância não separou. Pessoas que estão comigo mesmo estando longe, me mostrando que nem todo amigo é aquele que toca, aquele que olha nos olhos, aquele que vê o outro todo dia, mas sim aquele que sente e aquele que ajuda, não importa o lugar, ou as circunstâncias; sobretudo Leticia e Chaves, irmãos, companheiros, conselheiros, confidentes e melhores amigos. Obrigada por serem meu equilíbrio.

Agradeço especialmente às minhas meninas – Cacau, Isa, Jessica e Thais – por terem feito desses quatro anos, o que eles foram. Por terem sido minhas irmãs, por terem rido e chorado comigo, pelas palhaçadas e piadas eternizadas, pelos conselhos e ajudas, pelas brigas, pela convivência (que nem sempre é fácil), pela liberdade que conquistamos uma com a outra, pelo crescimento mútuo, e por terem simplesmente ficado em silêncio ao meu lado quando as palavras não se fizeram necessárias. Obrigada de coração! Hoje sinto cada uma de vocês como uma extensão de mim! Esses anos não teriam sido o que foram, sem vocês! *Make it last forever friendship never ends!* ♪

Às famílias emprestadas, que tantas vezes me salvaram, em momentos que precisei: Fátima, que foi um anjo, todo esse tempo, cuidou de mim como filha mesmo, me ajudou, me aconselhou, deu bronca, e tudo mais; Fofinho e Dona Elza, e Dona Eliete e seu Luiz que me acolheram em suas casas, quando eu estive sozinha em Rio Claro; Jaci por ter sido irmã de aluguel também, e ter me convencido até a comprar um gloss verde-limão >< hahahaha

Ao pessoal da Educação Física como um todo. A toda a bixarada, por ter se apoiado em nós, e nos tornado sua nova família. E aos veteranos, que lá em 2007 nos receberam com carinho e muita lama, e que nos ajudaram sempre que precisamos.

Ao BEF 2007, pelo crescimento, nesses quatro anos. Aos meninos – Khaled, Luiz, Léo, Henrique, Matheus – pelas risadas, encheções de saco, brigas, passeios, pelas conversas e jogatinas, e pelas esfihas do Niazi!

Aos meninos da Rep. Tudo Nosso, pela amizade especial, e pelo melhor quarto de alojamento do Interunesp de todos os tempos!!!! =p

Ao meu orientador Afonso, e ao LEPESPE, pelo engrandecimento na Psicologia do Esporte, pelas informações, pelo crescimento mutuo, pelos debates, conversas e ajudas, e pela amizade.

Ao Rogério e pessoal da cantina, por nos proporcionarem um espaço onde passamos mais da metade do nosso tempo, nesses quatro anos, fosse nos intervalos, matando aula, somente gastando tempo ocioso, ou engordando. =9 (Teta e a melhor vitamina de morango do MUNDO!!! xD)

Ao Bruno, por ter sido nesse ultimo ano e meio capaz de me fazer sentir todos os tipos de sentimentos, por se fazer presente sempre que preciso, por me fazer companhia, por achar graça na minha escrotisse, por me dar apoio, mesmo nas cagadas, e por ter virado adepto do meu vício de shows, tornando-se meu parceiro nesses eventos \o/

Ao Sam, por deixar meus anos de graduação mais purpurinados, por todas as confissões e fofocas, e pela confiança.

Aos meninos da Bio por terem sido uma identificação imediata, desde o principio, quando achei que ninguém mais na UNESP pudesse ter os mesmos gostos que eu.

Aos meninos da Engenharia Ambiental, pelas zueiras de sempre, pelas horas muito legais que passamos xD, e pela amizade desde o ônibus do primeiro Interunesp =)

Ao Hugo (Gorfo), por me mostrar, nos 40 do segundo tempo, um modo mais simples e fácil de enxergar as coisas; obviamente por me apresentar ao Badlands e ao Tyketto (novos amores *_*); e por outros motivos que ele nem sabe.

Ao professor Gobbi, pela oportunidade de trabalhar numa área que nunca havia imaginado – a terceira idade; à professora Silvia, pelas ajudas e dicas; e a todos os professores do Departamento de Educação Física, que a sua maneira, transmitiram seu conhecimento, para que eu me tornasse Profissional de Educação Física.

Ao Alexandre e ao Danilo, pela oportunidade de trabalhar com o handebol, e enxergá-lo de uma perspectiva que não a de atleta.

Aos técnicos das equipes SEME Rio Claro, e Handebol Itu, e todas as pessoas que ajudaram na realização deste trabalho.

A todas as pessoas que cruzaram meu caminho durante esses anos de universidade, e que de alguma forma contribuíram para que eu chegasse até aqui.

E por fim, a Deus, uma vez que Ele é a força primordial que move nossos esforços e provê a vida em todas as suas formas de manifestação. Sem Ele, nada disto teria sido possível.

The Best is Yet to Come ;)

RESUMO

A motivação pode ser considerada um dos mais importantes combustíveis do ser humano, e seu estudo é importante principalmente na compreensão da influência da motivação sobre o desempenho esportivo e o bem-estar dos atletas.

Ela pode ser caracterizada por fatores pessoais (motivação intrínseca) e ambientais (motivação extrínseca).

Dentre os fatores motivacionais, o técnico tem grande importância pois, na maioria das vezes, partirão destes o incentivo que poderá influenciar diretamente nos atletas um comportamento motivado.

No caso de estar desmotivado, um esportista não desempenhará ou desempenhará mal sua tarefa.

Por isso, 22 atletas de handebol masculino, categoria adulto, das equipes SEME Rio Claro e Handebol Itu, responderam um questionário, onde buscava-se investigar a falta de motivação e pensamentos de abandono.

Foram encontrados resultados que corroboram com a literatura, nos quais as causas da desmotivação estão relacionadas, principalmente, às dificuldades de relacionamento com o técnico, monotonia dos treinamentos, decepção das expectativas, sentimento de isolamento diante da equipe técnica e carência de reforços positivos pelos resultados conseguidos. Esses mesmos motivos, além de outros, como lesões, são causas do abandono esportivo.

Porém, os resultados obtidos sugerem que os atletas pesquisados, mesmo os que se mostraram desmotivados, não apresentaram, em sua maioria, propensão a parar de praticar handebol, mostrando que falta de motivação e pensamentos de abandono do esporte podem estar presentes entre atletas, em maior ou menor grau. Ainda que não se intensifiquem a ponto de resultar em abandono.

Palavras-Chaves: Motivação, Desmotivação, Abandono, Técnico, Handebol

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	7
2.1 Motivação.....	7
2.1.1 Classificação da Motivação.....	8
2.1.2 Teorias de Motivação para o Rendimento.....	13
2.1.3 O Papel do Técnico como Motivador.....	18
2.2 Desmotivação.....	21
2.2.1 Abandono.....	25
2.3 Handebol.....	30
2.3.1 Aspectos Psicológicos Ligados ao Handebol.....	31
3. OBJETIVO E HIPÓTESES.....	36
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	37
4.1 Participantes.....	37
4.2 Instrumentos.....	37
4.3 Procedimentos.....	38
5. RESULTADOS.....	39
6. DISCUSSÃO.....	52
7. CONCLUSÃO.....	60
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
9. APÊNDICE.....	65

1 – INTRODUÇÃO

Por que uma pessoa se dedica a uma modalidade esportiva e treina duas ou três vezes por semana, enquanto outra treina duas ou três vezes por dia? Por que uma equipe de handebol joga ofensivamente para obter gols, e a outra equipe de forma defensiva para evitá-los? Por que o ganhador de uma competição de 800m de natação aparenta certa tristeza, enquanto o ultimo colocado está feliz?

Essas perguntas podem se resumir mais exatamente da seguinte forma: por que uma pessoa, em determinado tempo, escolhe uma determinada forma de comportamento e a realiza com determinada intensidade e persistência?

Na Psicologia moderna, o termo motivação é utilizado para indicar a intensidade do esforço e a direção do comportamento humano, que designa a finalidade deste comportamento, ou porque as pessoas se orientam a um ou outro objetivo.

Motivação refere-se aos fatores da personalidade, variáveis sociais, e/ou cognições que entram em jogo quando uma pessoa realiza uma tarefa para qual é avaliada, entra em competição com outros, ou tenta mostrar certo nível de domínio. (ROBERTS e TREASURE, 1995 apud DOBRANSKY e MACHADO, 2007)

Na atividade física e no 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 apud HERNANDEZ, 2004)

Para Vallerand e Fortier (1998), o estudo sobre motivação coopera para um melhor entendimento dos processos psicológicos dentro do esporte e da atividade física, além de oferecer um acúmulo de informações necessárias para a validação das teorias psicológicas. Essas informações podem gerar um conhecimento que permita alterar o ambiente e a motivação dos participantes.

Por ser considerada por muitos autores como tema chave de qualquer ação humana, a motivação tem sido muito estudada e discutida em diferentes ambientes, sendo estes acadêmicos ou não. Sua importância em diversas áreas é inquestionável.

No esporte e na atividade física ela tem forte relevância, tanto quando se questiona rendimento, na influência no bem-estar dos atletas, quanto quando se fala em aderência e abandono. (MORENO, 2005)

Se o atleta estiver desmotivado, tanto intrinsecamente quanto extrinsecamente, ele pode vir a ter queda de rendimento, abandonar a prática esportiva, entre outros fatores, que serão investigados nesse trabalho, com atletas de handebol.

2 - REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Motivação

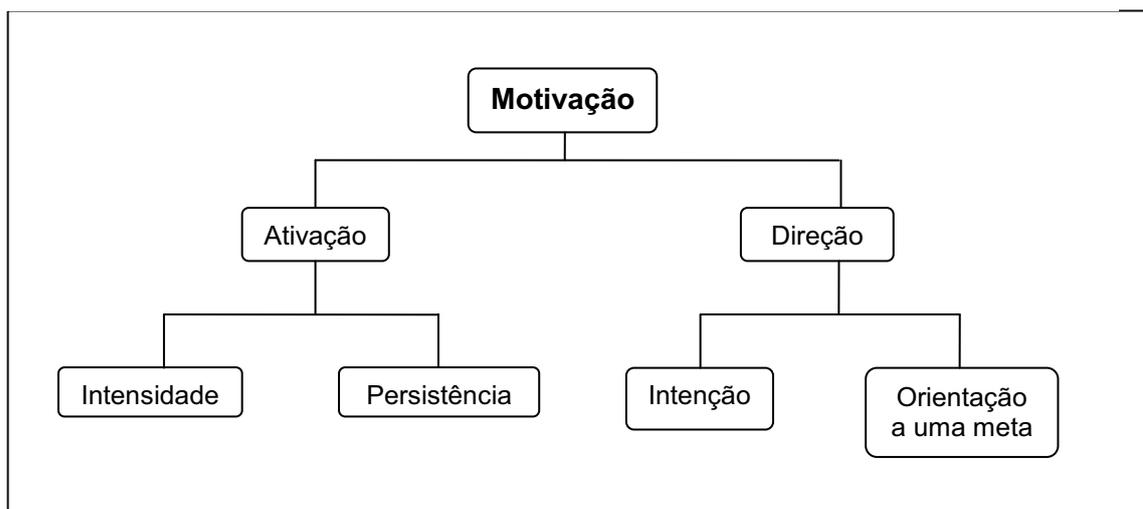
O termo motivação tem suas raízes no verbo latino *movere*, que significa mover. A motivação sugere movimento, ativação, por isso, para descrever um estado altamente motivado, são utilizados termos como: excitação, energia, intensidade. (HERNANDEZ *et al.*, 2004)

A motivação pode ser considerada um dos mais importantes combustíveis do ser humano, já que, é a partir deste estado, que traçamos nossas metas, e despendemos nossas energias, em busca daquilo que desejamos.

No esporte, a motivação é uma das principais responsáveis pelo empreendimento de ações que podem refletir na aprendizagem e no aperfeiçoamento de habilidades, bem como, melhora na saúde, estética, entre outras.

Não somente no esporte, mas para toda a atividade humana, a motivação pode ser definida como o conjunto dos fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a um determinado objetivo, e constitui o elemento decisivo que impulsiona o sujeito à ação.

Figura 1. Determinantes da Motivação (SAMULSKI, 2002)



O estudo da motivação assume um papel determinante nas investigações acerca da prática esportiva, principalmente na compreensão da influência da motivação sobre o desempenho esportivo e o bem-estar dos atletas (REINBOTH; DUDA, 2006 apud VISSOCI *et al.*, 2008)

Ao se falar em motivação, pode-se levar em conta a definição citada por Magill (1984) onde se relaciona o termo motivação à palavra motivo, ou seja, algum impulso ou intenção, que leva a pessoa a fazer algo ou agir de determinada maneira, definindo o direcionamento de suas ações e intensidade de seus esforços para atingir uma determinada meta. Sem este aspecto não conseguiríamos dirigir e prosseguir em nossas ações, o que nos tornaria seres apáticos.

Esta definição tem reforço em Machado (1997), o qual salienta que a motivação é um termo que abrange qualquer comportamento dirigido para um objetivo ou estado interior, emocional que desperta o interesse ou a inclinação do indivíduo para algo, estando este disposto a desprender-se dos esforços para alcançá-lo.

2.1.1 Classificação da Motivação

Não se pode pensar em motivação sem lembrar-se do motivo, que é a base do processo motivacional. O motivo é o que incita o início e manutenção de qualquer atividade executada pelo ser humano (ISLER, 2003).

Cada motivo apresentará uma força distinta, devido à diferença de personalidade entre cada indivíduo (RODRIGUES, 1991 apud MACHADO, 1997).

Essa diferença fará com que um indivíduo se sinta mais motivado do que outro, diante de uma mesma situação.

A motivação é o resultado da influência mútua entre o efeito ambiental (a situação, o contexto no qual se está inserido) e os traços de personalidade que possui.

Alderman (1984, Apud CÁRDENAS, 2006) salienta que todo indivíduo possui um sistema de motivos básicos para cada situação, que é resultante das interações ou interpretações de outras situações que ocorreram durante a vida do indivíduo, incluídas à sua personalidade.

Os motivos podem ser classificados de acordo com sua fonte. Por exemplo, alguns motivos são originários de fontes externas e da tarefa, incluindo as diversas recompensas manifestas ou latentes, como o elogio e as demonstrações de sucesso, os presentes e o dinheiro. Outras fontes de motivação podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento, etc., bem como aquelas que parecem derivar de características da própria tarefa, tais como a novidade e a complexidade da experiência mental ou motora com a qual o indivíduo se defronta (CRATTY, 1984)

Segundo Samulski (1995), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. De acordo com esse modelo, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação), e uma determinante de direção de comportamento (intenções, interesses, motivos e metas). Com base nesse conceito pode-se distinguir técnicas de ativação e técnicas de estabelecer metas.

Deci e Ryan (1985) salientam, em sua *Teoria da Autodeterminação*, que o comportamento é regulado por três necessidades psicológicas, que atuam de forma interdependente: a competência, que se refere à capacidade do indivíduo de interagir de maneira eficaz com o seu ambiente enquanto realiza tarefas desafiadoras; a autonomia, que diz respeito ao nível de independência e controle das escolhas do indivíduo; e o relacionamento que está ligado a quanto alguém percebe um senso de conectividade com outras pessoas do ambiente (MILNE; WALLMAN; GUILFOYLE, 2008 apud VISSOCI *et al.*, 2008).

Assim, o comportamento é regulado em função da satisfação dessas necessidades, e facilita ou dificulta a motivação. Isto resulta em dois

comportamentos reguladores: um comportamento percebido como independente e próprio do indivíduo, com ações iniciadas e reguladas pelo sujeito (motivação intrínseca); e um comportamento regulado profundamente por mecanismos externos (motivação extrínseca) (RYAN; DECI, 2000).

Desse ponto de vista, Vallerand (2001) completa com o modelo hierárquico da motivação que propõe sua variação em graus de autodeterminação, numa seqüência que se dispõe entre um nível baixo e um nível alto de autodeterminação, sendo classificada em amotivação (nível mais baixo de autodeterminação), motivação extrínseca e motivação intrínseca (autodeterminada).

O interesse do indivíduo pode variar em termos de intensidade e causas. Neste sentido ele pode ter: pouca motivação para a ação (amotivação); uma motivação referente à realização da atividade para satisfação de demandas externas, por culpa ou vergonha (motivação extrínseca de regulação externa); uma motivação baseada na participação em atividades pelo sentimento de obrigação, coerção e fuga de sensações negativas (motivação extrínseca de introjeção); ou ainda uma motivação oriunda de uma atividade que em si não dá prazer, mas na qual o indivíduo se identifica com o resultado e este é valorizado (motivação extrínseca de identificação).

O último estágio da motivação é aquele que diz respeito ao prazer, interesse e satisfação proporcionados pela própria atividade (motivação intrínseca) (VALLERAND; LOSIER, 1994).

O grau da motivação intrínseca varia enormemente entre atletas. Alguns desportistas são altamente motivados internamente e investem uma grande quantidade de tempo de trabalho para aprimorar suas habilidades, embora não sejam sempre reconhecidos ou elogiados pelos treinadores. As razões e os esforços destes atletas são fatores pouco relacionados com o comportamento dos treinadores. De outra maneira, alguns desportistas investem muito pouco tempo e, constantemente, necessitam dos reforços dos técnicos para ter motivação e alcançar seus objetivos. (TUTKO e RICHARDS, 1984). Estudos de Vissoci e colaboradores (2008) indicaram que há uma diferença significativa entre os juvenis e adultos na dimensão amotivação, que parece indicar que com o avançar da categoria de prática esportiva se torna mais difícil alcançar a satisfação das necessidades, diminuindo os níveis de motivação para a prática.

Weinberg & Gould (1999) propõem um modelo internacional de motivação para a prática esportiva, como resultado de interação entre fatores pessoais e situacionais, como mostrado na Tabela 1:

Tabela 1. Motivação para praticar esportes – interação entre fatores pessoais e situacionais

Fatores Pessoais	Fatores Situacionais
Personalidade	Estilo de liderança
Necessidades	Facilidades
Interesses	Tarefas atrativas
Motivos	Desafios
Metas	Influências Sociais
Expectativas	

Segundo Samulski (2002), tendo em consideração a visão anterior, a motivação para a prática esportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais). No decorrer da vida de uma pessoa, a importância dos fatores pessoais e situacionais acima mencionadas, pode mudar, dependendo das necessidades e oportunidades atuais.

Segundo Schubert & Puni, Schellenberger (Apud CÁRDENAS, 2006), os motivos no esporte podem ser classificados como mostra a Tabela 2.

Tabela 2. Classificação dos motivos no esporte

Tipos	Características	Exemplo
Pessoais	Apontam a amplitude dos objetivos na prática esportiva.	Esforço-me no treinamento, pois desejo ser um atleta famoso.
Sociais	(Beneficia o atleta, a equipe, o estado, país, etc.).	Esforça-me no treinamento, pois desejo que minha equipe obtenha bons resultados na próxima competição.
Diretos	Apontam o papel que ocupa o esporte dentro da estrutura da motivação (é o esporte um fim em si mesmo ou um meio para obter outros fins?)	Prático este esporte, pelo prazer que sinto treinando e participando em competições.
Indiretos		Prático este esporte, porque quero manter minha forma física.

Segundo esses autores, se o atleta se encontra motivado a obter uma medalha para seu estado ou país, sua motivação é classificada como social e direta, mas se este treina para obter benefícios pessoais, como melhorar o corpo, entre outros, seria um motivo pessoal e indireto.

Eles ainda destacam a importância dos motivos sociais para alcançar melhores resultados no esporte. Como por exemplo: o atleta se sente motivado a demonstrar suas habilidades (motivo pessoal), e, além disso, esforça-se com o objetivo de contribuir para que sua equipe obtenha o triunfo (motivo social). Conclui-se que ambos os motivos ativam as energias e as disposições do atleta para obter os melhores resultados durante a prática esportiva.

Vallerand e Losier (1994) afirmam que os indivíduos precisam sentir-se competentes, autônomos e auto-regulados no comportamento do dia-a-dia, e para tanto irão procurar atividades que promovam a satisfação dessas necessidades.

2.1.2 Teorias de Motivação para o Rendimento

Teoria de necessidade para o rendimento (need achievement theory):

Essa é uma teoria clássica de Atkinson e McClelland (1974 e 1961 apud Samulski, 2002) que explica a motivação para o rendimento como a junção de fatores pessoais e situacionais, e que serviu de modelo básico para todas as outras teorias de motivação de rendimento desenvolvidas posteriormente.

Esses autores destacam cinco componentes fundamentais nessa teoria: fatores pessoais e motivos, fatores situacionais, tendências resultantes, reações emocionais e comportamento de rendimento.

Tabela 3. Modelo de necessidade para o rendimento (Need achievement) adaptado de Atkinson (1974) e Mc. Clelland (1961). In: Weinberg & Gould (1999)

Fatores pessoais	Fatores situacionais	Tendências resultantes	Reações Emocionais	Comportamentos
Motivo de procurar sucesso	Probabilidade de sucesso	Procurar Sucesso	Orgulho na presença de sucesso	<ul style="list-style-type: none"> • Procurar situações de performance • Procurar desafios • Alto nível de performance
Motivo de evitar fracasso	Valor de incentivo para o sucesso	Evitar fracasso	Vergonha na presença de fracasso	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar situações de performance • Evitar riscos e desafios • Baixo nível de performance

Como fatores pessoais, destacam que em cada pessoa há duas tendências motivacionais: a tendência de procurar sucesso e a tendência de evitar fracasso. O motivo de procurar sucesso é definido como a capacidade de vivenciar orgulho e satisfação na realização de tarefas, enquanto o motivo de evitar fracasso é determinado como a capacidade de experimentar vergonha e humilhação como consequência deste. O comportamento de uma pessoa é influenciado pela interferência dessas duas tendências motivacionais.

Particularmente, pessoas orientadas para o sucesso demonstram alto nível de motivação para o sucesso e baixo nível de motivação para o fracasso. Elas gostam de demonstrar e avaliar suas capacidades e não ficam preocupadas com resultados negativos. Em contrapartida, pessoas orientadas para o fracasso demonstram baixo nível de motivação para o sucesso e alto nível de motivação para o fracasso. Elas se preocupam bastante com os resultados e as consequências negativas.

Como fatores situacionais que influenciam a motivação para o rendimento, temos a probabilidade de sucesso, e o valor de incentivo do sucesso. A probabilidade do sucesso no esporte depende basicamente da dificuldade da tarefa e da competência do adversário. O valor do sucesso no esporte é maior quando um atleta vence um bom adversário em vez de um amador.

As tendências resultantes se dão de modo que pessoas orientadas para o sucesso (chamadas *high achievers*) procuram situações de desafio e preferem competir contra adversários fortes, e que tenham capacidades iguais; pessoas orientadas para o fracasso (*low achievers*) tendem a evitar situações de desafio ou procuram, às vezes, tarefas excessivamente difíceis de realizar, para assim, justificar o seu fracasso.

As tendências comportamentais influenciam as reações emocionais, como orgulho e satisfação. A maioria das pessoas procura vivenciar essas emoções e evitar ou minimizar sensações de vergonha. *High achievers* experimentam mais orgulho e satisfação em suas carreiras esportivas do que os *low achievers*.

Do resultado da interação dos quatro componentes fundamentais mencionados nessa teoria, dá-se o quinto e último fator, o comportamento de rendimento. *High achievers* selecionam mais tarefas exigentes, com risco intermediário e mostram bons rendimentos em situações de avaliação. *Low achievers* preferem evitar tarefas exigentes e situações de risco, não apresentando bons resultados quando são avaliados.

Teoria de Heckhausen de Motivação para o Rendimento:

Para o esporte, especialmente para o esporte de alto nível, é fundamental o desenvolvimento da motivação para o rendimento. A motivação para o rendimento refere-se ao esforço de uma pessoa com o fim de solucionar uma tarefa exigente, adquirir excelência esportiva, superar obstáculos, procurar demonstrar uma melhor performance do que outras pessoas e sentir-se orgulhoso ao mostrar seu talento (WEINBERG & GOULD, 1999).

Segundo o autor, a motivação do rendimento é caracterizada por duas tendências: procurar êxito e evitar o fracasso. No esporte de rendimento, essas tendências podem se manifestar em atletas do tipo vencedor e do tipo perdedor. (HECKHAUSEN, 1980 apud SAMULSKI, 2002)

Outra característica importante da motivação do rendimento é a orientação a normas de referência para o rendimento. Atletas que se orientam por normas individuais de referência comparam seus resultados alcançados com seus resultados anteriores. O objetivo desse atleta é o melhoramento individual de seu próprio rendimento. Atletas que se orientam por normas sociais de referência comparam seus resultados com os de outros atletas (comparação social)

A motivação atual para o rendimento depende da interação entre fatores pessoais e situacionais. No sistema de motivação atual, distinguem-se determinantes internos e externos.

Como determinantes internos, temos que o nível de expectativa é caracterizado pela diferença entre um estado atual e um estado futuro. O nível de aspiração pode ser definido como a expectativa subjetiva no próprio rendimento futuro. Existem pessoas que apresentam um nível de pretensão muito baixo ou muito alto (pessoas orientadas para o fracasso) e pessoas que têm um nível de pretensão médio (pessoas motivadas para o êxito).

A motivação atual depende também da hierarquia dos motivos, ou seja, existem motivos importantes (primários) e motivos subordinados (secundários). Podem-se diferenciar os motivos em diferentes níveis. O primeiro nível é o do organismo: os motivos que estão relacionados a esse nível são os motivos vitais, e englobam os motivos da saúde ou o de o atleta apresentar boas capacidades efetivas, tanto físicas como psíquicas. No nível da personalidade, encontram-se os motivos pessoais, principalmente os motivos de êxito, de rendimento e de auto-

realização. No terceiro nível aparecem os motivos sociais, aos quais pertencem o motivo de reconhecimento social e o motivo do poder. No quarto nível encontram-se os motivos éticos e estéticos.

A motivação do rendimento caracteriza-se por duas tendências: procurar o êxito e evitar o fracasso. É possível diferenciar os atletas nos quais domina o motivo do êxito daqueles nos quais domina o motivo de fracasso.

As características encontradas no atleta do tipo vencedor são:

- Orientação para o sucesso
- Autoconceito positivo
- Metas realistas
- Motivação intrínseca
- Análise adequada de resultados
- Auto-reforço positivo
- Segurança no comportamento
- Orientação para normas individuais
- Autodeterminação
- Autocontrole

As características encontradas no atleta do tipo perdedor são:

- Orientação para o fracasso
- Autoconceito negativo
- Metas irrealistas
- Motivação extrínseca
- Análise inadequada de resultados
- Auto-reforço negativo
- Insegurança no comportamento
- Orientação para normas sociais
- Falta de autodeterminação
- Controle externo

No contexto da atribuição causal, são analisados os fatores responsáveis pelo êxito ou pelo fracasso. Por meio da atribuição causal interna, uma pessoa atribui o resultado de uma ação à sua capacidade ou aos próprios esforços. Já a atribuição

causal externa é aquela por meio da qual uma pessoa atribui o resultado de uma ação à dificuldade da tarefa ou à casualidade. Uma pessoa que prefere a atribuição interna sente mais auto-responsabilidade por suas ações.

Por outro lado, a motivação atual para o rendimento tem como determinantes externos fatores como incentivos, dificuldades e desafios, atratividade, novidade e criatividade.

Por incentivos, entende-se a antecipação de prêmios, elogios, o reconhecimento social e o dinheiro, que estão relacionados ao resultado de uma ação.

Entre motivação e rendimento existem algumas relações fundamentais. O nível da motivação e o do rendimento está em uma relação curvilínea, isto é, diante de uma motivação ou ativação baixa ou muito alta, o rendimento é muito baixo, entretanto, com um nível médio de motivação, apresentam-se os melhores pré-requisitos para o rendimento.

A atratividade da tarefa e a estimulação da situação estão em uma relação linear com o nível de rendimento. Exercícios estimulantes, bom ambiente para treinar, antecipação de prêmios e elogios estão em uma relação linear, isto é, aumentando-se a atratividade da situação ou fornecendo-se incentivos (reconhecimento social, elogio), conseqüentemente aumenta-se a intensidade de motivação.

A dificuldade de uma tarefa determina de forma muito decisiva o nível de motivação. A relação entre intensidade de motivação e a dificuldade da tarefa é curvilínea, isto é, com uma dificuldade muito baixa ou extremamente alta, a motivação é mínima; com uma dificuldade média, a motivação é máxima. Tarefas fáceis produzem monotonia e saturação psíquica. Tarefas muito difíceis têm como conseqüência fracasso e frustração. As duas situações não são muito estimulantes para a melhoria do rendimento.

Teoria de Atribuição (attribution theory)

A teoria de atribuição tem como objetivo explicar a maneira pela qual as pessoas interpretam as causas do sucesso ou do fracasso (WEINER, 1985 apud SAMULSKI, 2002)

De acordo com o apresentado no modelo de Weiner (1985 apud SAMULSKI, 2002), as diferentes categorias e atribuições básicas são: Estabilidade (estável e instável), Origem de causa (interno e externo) e Controle (interno e externo).

Dentre exemplos de atribuições possíveis para o sucesso e o fracasso, segundo Weinberg & Gould (1999) estão:

- Fator estável: talento, potencial do atleta, capacidade e habilidades
- Fator instável: sorte ou azar
- Fator interno: esforço, força de vontade, determinação
- Fator externo: clima, condições de jogo, nível do adversário
- Fator de controle interno: preparação mental para a competição
- Fator de controle externo: nível físico e técnico do adversário

Existe uma relação entre as diferentes formas de atribuição de um resultado e as expectativas de futuro sucesso e as reações emocionais resultantes, como mostra a tabela abaixo:

Tabela 4. Atribuições e motivação do rendimento (WEINBERG & GOULD, 1999)

Atribuições	Consequências Psicológicas
Estabilidade <ul style="list-style-type: none"> • Estável • Instável 	Expectativa de Sucesso <ul style="list-style-type: none"> • Grande expectativa de sucesso • Pouca expectativa de sucesso
Casualidade <ul style="list-style-type: none"> • Causa Interna • Causa Externa 	Reações Emocionais <ul style="list-style-type: none"> • Orgulho ou vergonha aumentados • Orgulho ou vergonha diminuídos
Controle <ul style="list-style-type: none"> • Interno (sob controle) • Externo (fora de controle) 	Reações Motivacionais <ul style="list-style-type: none"> • Maior nível de motivação • Menor nível de motivação

2.1.3 O Papel do Técnico como Motivador

A importância da motivação é afirmada quando recorremos à literatura, em autores como Gouvêa (1997), o qual afirma que, em qualquer momento na relação entre ensino-aprendizagem, a motivação pode ser um elemento determinante para que se atinja um bom desempenho. Este autor afirma que, quanto maior for o nível

de estimulação, maior será a motivação e que, sem motivação não há comportamento humano ou animal. O autor ainda considera que qualquer relação interpessoal ou intrapessoal é motivada por algo.

Dentre as fontes motivacionais extrínsecas, a família e os técnicos têm grande importância, pois, na maioria das vezes, partirão destes o apoio e incentivo que poderá influenciar diretamente nos atletas um comportamento motivado, bem como, a sua manutenção, dentro do âmbito esportivo, no decorrer de suas carreiras.

O relacionamento técnico-atleta é crucial para o treinamento desportivo, uma vez que um atleta necessita não somente de um esforço físico e mental suficientes para resistir às grandes cargas de treinamento necessárias para aperfeiçoar o desempenho esportivo e obter o máximo rendimento, mas também o treinamento é praticado, em geral, ante a presença de uma pessoa que tem um papel específico em todo este processo, o técnico. (BRANDÃO, 2007)

Muitos crêem que a principal tarefa de um técnico é melhorar as habilidades físicas, técnicas e táticas de seu atleta. Sem dúvida, estes treinamentos são a base que permitirão aos atletas alcançar a excelência na prática desportiva. Mas os técnicos têm também o trabalho crucial de liderar seus atletas para que tenham uma performance consistente apesar do cansaço, da pressão, dos adversários, etc. (BRANDÃO, 2007) Essa liderança, segundo Chelladurai (1984, apud DOBRANSKY e MACHADO, 2007) significa a capacidade de influenciar pessoas para trabalharem juntas, no alcance de metas e objetivos, de forma harmônica. Isto quer dizer que a liderança é um processo interpessoal por natureza, que exige um alto grau de interação com os atletas e é responsável diretamente pela motivação destes atletas.

Um fator de extrema relevância, no que diz respeito à manutenção e potencialização dos fatores emocionais motivacionais, é o estabelecimento de metas em qualquer atividade a ser desenvolvida, tais comportamentos fazem com que ocorra a renovação de interesses dentro da atividade e a vontade de desenvolver seu próprio potencial.

Tendo em vista o citado acima, há que se ter cuidado no desenvolvimento e na determinação destas metas, para que estas, não subestimem ou superestimem o potencial dos participantes das atividades propostas, fazendo com que tais atividades se tornem desmotivantes, por se tratarem de metas fáceis e inferiores a suas potencialidades ou metas "impossíveis" de serem alcançadas, despertando sentimentos de impotência diante de tais situações.

A motivação influencia a seleção e a aderência a atividade, o esforço e a qualidade da performance em qualquer situação (SINGER, 1984). De acordo com Lenti (1996, apud DOBRANSKY e MACHADO, 2007), a motivação efetiva flui da parceria entre os técnicos e seus atletas. Roxburgh (1996, apud DOBRANSKY e MACHADO, 2007) complementa afirmando que a motivação pode melhorar se existir equilíbrio entre a disciplina e a liberdade, a seriedade e o prazer.

Cratty (1984) sugere algumas direções para se alcançar um nível de motivação adequado, as quais, segundo ele, os técnicos deveriam utilizar para conseguirem melhorar o desempenho de seus atletas. Este autor salienta que, dentro do papel do técnico, está inserida a escolha das condutas que ele julga serem corretas, cujos objetivos podem ser alcançados através da utilização do reforço e da punição, tornando-se persuasivo.

Essa persuasão pode se dar de diversas formas, sendo uma delas referente à utilização de feedback positivo ou de reforço, elementos importantes, que os professores e técnicos podem e devem utilizar, quando estão diante de uma relação de ensino-aprendizagem ou de desempenho, já que o feedback positivo exerce, efetivamente, uma influência positiva no desempenho e aumenta a motivação intrínseca (VALLERAND e FORTIER, 1998).

Gouvea (1997) afirma que, em qualquer momento na relação entre ensino-aprendizagem, a motivação pode ser um elemento determinante para que se atinja um bom desempenho. Ele afirma que quanto maior for o estímulo, maior será a motivação.

Entretanto, um dos equívocos sobre a motivação desportiva consiste em relacioná-la com a ativação emocional. Alguns treinadores acreditam que, antes da competição, devam usar "técnicas" que aumentariam ao máximo os níveis de ativação dos seus atletas, tais como: gritos, insultos e murros. Tudo isso porque consideram que, quanto mais ativados emocionalmente se encontrarem os praticantes, a motivação subiria ao máximo. Porém, sabe-se que a motivação e a ativação são construções separadas e independentes entre si. (HERNANDEZ *et al*, 2004). Convém citar também que há técnicos que consideram a motivação um traço estável de personalidade do atleta e, portanto, imutável no tempo.

Para Roxburgh (1996, apud DOBRANSKY e MACHADO, 2007), se o técnico quiser realizar seu trabalho com êxito deve evitar determinadas causas que conduzem ao fracasso. Estes fatores ou causam desencadeiam perda de motivação

dos atletas e, portanto, diminuição da energia disponível para o trabalho atlético. As causas podem ser as seguintes: medo, indecisão, má fé, conduta anti-social, falta de humildade, falta de diplomacia, treinamento monótono, inconsistência de atitudes, estilo de direção inadequada, reações desmesuradas e destemperadas, entre outras.

Uma boa organização é um dos fatores de extrema importância para que os atletas rendam o máximo, e permite que haja um alto grau de eficácia e motivação. Tutko e Richards (1984) reiteram que, provavelmente, o papel mais importante que um técnico desempenha é o de motivador. Sua personalidade, convicção, fins e técnicas de motivação são o principal para o desenvolvimento das atitudes de seus jogadores e o para o grau de sucesso que estes alcançarão. Portanto, necessita analisar sua própria teoria de motivação e examinar seus enfoques dessas qualidades que pensa serem importantes para obter o resultado.

Na relação entre motivação e técnico, Samulski (2002) afirma que o técnico deve motivar seu atleta para buscar uma motivação intrínseca, a fim de conseguir alcançar um nível de cooperação e procurar por uma orientação normativa.

Conforme Garcia (2000), a conduta do técnico é um fator que pode influenciar no abandono da atividade, uma vez que o atleta que não se sente motivado por ele pode ficar desmotivado para o treinamento.

Em síntese, o entusiasmo, a paixão, o estímulo, o suporte emocional e a orientação para vencer os desafios e os obstáculos de forma efetiva, combinados com o estilo de comunicação e a compatibilidade psicológica do treinador com seus atletas, têm uma correlação significativa com o rendimento desportivo e fazem com que os atletas tenham uma alta ou baixa motivação para o rendimento. Além do mais, estas condutas dos técnicos influem no desenvolvimento da coesão grupal e esta, por sua vez, determina a percepção da eficiência coletiva e de satisfação dos atletas.

2.2 Desmotivação

Se a motivação se origina no desejo de se satisfazer uma necessidade, não havendo necessidade, não haverá motivação. Pelo contrário, a reação normal da pessoa, quando compelida a uma atividade não resultante de um desejo de satisfazer uma necessidade, é a desmotivação. (SCHÜTZ, 2003).

Sem a motivação, um esportista não desempenhará ou desempenhará mal sua tarefa. Existe um nível ideal de motivação que deve estar presente em qualquer atividade e este depende da natureza da atividade tanto quanto da personalidade do esportista.

Estudos de Vissoci *et al* (2008) indicaram que atletas juvenis se percebem menos desmotivados para a prática esportiva de rendimento do que os atletas adultos. Estes, por não sentirem motivação a respeitar as regras, não sentem dificuldade em burlá-las para alcançar os resultados almejados, contrariando a literatura, segundo a qual indivíduos que se sentem intrinsecamente motivados com o esporte não se preocupam em alterar as regras para ganhar, onde a experiência com o esporte por si só seria provedora da satisfação das necessidades (VALLERAND; LOSIER, 1994).

Ao longo dos anos, esses estudos têm tentado demonstrar que a queda da motivação intrínseca se deve a vários fatores sociais (VALLERAND e FORTIER, 1998). A teoria de autopercepção atribui a motivação intrínseca de um indivíduo a fatores externos (motivação extrínseca). Isso pode ocorrer, por exemplo, quando uma pessoa resolve se envolver em uma atividade esperando ser recompensada por elogios vindos de outras pessoas. Neste caso há uma diminuição da motivação intrínseca.

Bergamini (1997) propõe que a motivação seja uma cadeia de eventos baseada no desejo de reduzir um estado interno de desequilíbrio tendo como fundamento o pensamento e a crença de que certas ações deveriam servir a esse propósito e levando os sujeitos a agirem de maneira que serão conduzidos até o objetivo desejado.

Segundo Williams (1991), um desportista insatisfeito com o seu nível de execução, com falta de motivação para melhorar, poderá experimentar sentimentos de auto-satisfação como reforçadores positivos quando o *feedback* subsequente indicar melhora. O *feedback* objetivo da execução, em seus aspectos específicos por si mesmos, é uma técnica motivacional e instrumental que mostra resultados altamente satisfatórios.

Numa visão ampla, o termo motivação denota fatores e processos que levam as pessoas à ação ou à inércia em situações diversas (CRATTY, 1984).

A essa inércia, chamamos “estado de apatia”. No estado de apatia, intervêm reações como apatia mental, estado de mau humor, aversão à competição,

descontentamento e intensidade diminuída de percepção, pensamento e concentração (SAMULSKI, 2002).

Estado de Apatia:

Características Fisiológicas - Irradiação interna de processos centrais de inibição, excitabilidade diminuída, mudanças vegetativas: fadiga, sensação de debilidade corporal.

Características Psicológicas - Intensidade diminuída da percepção e da concentração, apatia mental, estado de mau-humor, aversão à competição.

Conduta Competitiva - Não pode mobilizar toda a energia, falta de motivação para competir, reações lentas, cansa-se muito rápido, não se esforça bem.

O estado de apatia também pode ser considerado estado de falta de motivação. As causas da desmotivação estão relacionadas, principalmente, às dificuldades de relacionamento com o técnico, monotonia dos treinamentos, falta de habilidades esportivas, decepção das expectativas iniciais com os resultados finais obtidos, ausência ou reduzida vida pessoal fora do esporte, falta de apoio de familiares e amigos, sentimento de isolamento diante da equipe técnica e finalmente e, carência de reforços positivos pelos resultados conseguidos.

O *burnout* é uma síndrome que se caracteriza multidimensionalmente e está fundamentado em três dimensões ou subescalas, que são: a exaustão emocional, a realização pessoal e a despersonalização.(MASLACH e JACKSON, 1981, apud BRANDÃO e MACHADO, 2008). É por definição, uma síndrome que se caracteriza pelo esgotamento físico, psíquico e emocional, em decorrência de algum trabalho estressante e/ou excessivo.

Gould et al (1996) em alguns de seus estudos encontrou como resultado que tenistas com *burnout* têm menores índices de foco treino, motivação externa, e principalmente maiores índices de desmotivação e desejo de abandono do esporte. Em outra pesquisa complementar, os mesmos autores diagnosticaram, em dez tenistas, baixa motivação/energia, sentimentos e afetividade negativos, sentimentos de isolamento, problemas de concentração, instabilidade emocional e,

contraditoriamente, motivação para competir, porém não necessariamente para treinar.

Diversos autores (GARCÉS DE LOS FAYOS e CANTON, 1995; GARCÉS DE LOS FAYOS e VIVES BENEDICTO, 2002 e 2005, apud BRANDÃO e MACHADO, 2008) argumentam que o *burnout* é fortemente influenciado pela motivação, ou melhor, pela perda da motivação em relação aos motivos que haviam levado o indivíduo a iniciar e se manter na prática esportiva.

Essa estreita relação encontrada entre motivação e *burnout* serviu de base para a proposição de Cresswell e Eklund (2005, apud BRANDÃO e MACHADO, 2008), ao fundamentarem a explicação do fenômeno por meio da Teoria da Autodeterminação, de Ryan e Deci (1985). De acordo com essa teoria, como citado anteriormente, o bem-estar do ser humano é sustentado pela satisfação de três necessidades básicas: autonomia, competência e relações humanas. Por outro lado, o fracasso em atingir tais necessidades leva à percepção da ausência de autodeterminação, predisposição a enfermidades e demais conseqüências negativas. Ao longo de um contínuo, a desmotivação (ausência de motivação) se constitui na última forma de motivação em relação à autodeterminação. Ela se dá pela perda de satisfação das necessidades psicológicas e/ou pela crença de que o esforço empregado na busca de determinado objetivo não será suficiente para obter êxito.

Ao avaliarem 199 jogadores profissionais de rúgbi da Nova Zelândia, Cresswell e Eklund (2005, apud BRANDÃO e MACHADO, 2008) confirmaram a suposição de que a desmotivação está positivamente relacionada com todas as subescalas de *burnout*.

De modo geral, os autores concluíram que a frustração crônica na tentativa de alcançar as necessidades básicas para o bem-estar pode levar a percepções reduzidas de autodeterminação e ao *burnout*, evidenciando a Teoria da Autodeterminação como adequada para o entendimento do *burnout* em atletas. Assim sendo, a associação entre motivação e *burnout* pode ser descrita de forma inversamente proporcional, na qual altas representações de motivação intrínseca e autodeterminação conduzem a manifestações mínimas ou nulas de *burnout*, ao passo que reduzida percepção de autodeterminação e desmotivação podem gerar elevados índices de *burnout*.

Para Garcés de Los Fayos e Vives Benedicto (2005, apud BRANDÃO e MACHADO, 2008), o *burnout* seria um “fogo interno” que consome a motivação do esportista, ou seja, um esgotamento emocional excessivo.

Garcés de Los Fayos e Canton (1995, apud BRANDÃO e MACHADO, 2008) afirmam que, para se desenvolver uma atividade, faz-se necessária a existência de um compromisso com esta. No entanto, quando as situações geradoras de estresse passam a se tornar permanentes, fica difícil cobrar do esportista que mantenha seu compromisso com o esporte, em virtude de não estar obtendo o grau de satisfação pessoal necessário com a atividade. Essa seria a razão de o abandono esportivo se constituir na consequência máxima da síndrome, pois a hipótese de deixar o esporte se transforma na “única solução” para a saturação percebida pelo atleta.

2.2.1 Abandono

O treinamento desportivo não se limita somente ao esporte de alto-rendimento. Muitas crianças e jovens estão envolvidos na prática esportiva competitiva em todo o mundo com o objetivo de rendimento competitivo. No entanto, um elevado número destes jovens abandona a prática esportiva por variados motivos.

A ocorrência do abandono das atividades esportivas por parte dos jovens já é um fenômeno estudado por alguns pesquisadores. O estudo e o conhecimento das principais motivações que levam os jovens a abandonarem o esporte é uma necessidade para evitar que tal problema cresça ainda mais entre eles.

Machado (2006) acredita que o esporte nem sempre é trocado por uma causa mais nobre, mas que muitas vezes os valores dominantes na temporalidade do atleta em questão sejam mais fortes do que raciocínios muito intensos.

Alguns fatores associados à necessidade de vivenciar outras emoções provocam o abandono da prática esportiva (LEE, 1999 apud MACHADO, 2006) de modo rápido e brusco, sem aviso prévio, beirando à irresponsabilidade.

Epiphanyo (2002) realizou uma pesquisa sobre os conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento com base no acompanhamento psicológico feito com atletas tanto de esportes coletivos quanto individuais, com média de idade de 18 anos. Segundo a autora, em um determinado momento da vida, é comum que ocorra um conflito com relação ao desejo manifesto pelo esporte, que pode estar relacionado à ausência de objetivos, falta de

perspectiva no esporte e afastamento do prazer inicialmente proporcionado pelo esporte. Tais conflitos ocorrem em um momento de transformação, a adolescência, quando há uma pressão para a efetivação da opção pela vida de atleta, sendo assim, este deve ser um foco de atenção terapêutica para os psicólogos que trabalham no meio esportivo.

Entre os motivos do abandono esportivo, os autores destacam os conflitos de interesses, a falta de tempo, os estudos, a falta de sucesso e de habilidades, o estresse competitivo, a falta de diversão, os treinamentos monótonos, problemas com o técnico, a pequena participação nas competições e as lesões (BUTCHER, LINDNER & JOHNS, 2002; CRUZ, 1997; GARCÍA FERRANDO, 1996; GOULD, FELTZ, HORN & WEISS, 1982; GOULD & BARA FILHO, M.G. & GUILLÉN GARCIA, F. HORN, 1984; GUILLÉN, 1990, 2001; SALGUERO, GONZALEZ-BOTO, TUERO & MÁRQUEZ, 2003. Apud BARA FILHO e GUILLÉN GARCIA, 2008). Alguns desses principais motivos estão diretamente relacionados com a falta de motivação.

Assim, é sabido que o abandono da prática esportiva é tema recorrente quando o assunto é jovens atletas. Na literatura especializada, quando se fala em abandono do esporte, em geral usa-se o termo em inglês *burnout* (que poderia ser traduzido como queima, esgotamento). Na definição dada por Gould, Tuffey e Loehr *burnout* seria o abandono do esporte por um estresse excessivo crônico; já quando o abandono do esporte se dá por outros motivos que não esse (mudança ou conflito de interesses, falta de diversão, baixa percepção de competência etc) o termo adequado seria *dropout*. No entanto, muitas vezes essa diferenciação não é feita, e o termo *burnout* é utilizado para designar o abandono do esporte independentemente dos motivos associados ao abandono.

Segundo Smith (1986), o *burnout* no esporte caracteriza-se como um abandono psicológico, emocional e algumas vezes físico de uma atividade na qual a pessoa costumava engajar-se e divertir-se em função do estresse crônico ou da falta de satisfação.

Em uma pesquisa com jovens americanos entre sete e 14 anos, Butcher, Lindner e Johns (2002) citados por Bara Filho e Guillén Garcia (2008), observaram que quase 95% desses jovens, que começavam a praticar uma modalidade esportiva aos sete anos de idade, a abandonavam pelo menos uma vez até os 14 anos. Assim, quase a totalidade de crianças que começam o esporte o abandona de

alguma maneira. Somente 5% dos atletas ainda estavam praticando a modalidade que haviam começado.

Hallal, Nascimento, Hackbart e Rombaldi (2004) realizaram um estudo com 140 atletas que haviam participado de equipes competitivas de futsal e que abandonaram o esporte entre 11 e 17 anos, com o objetivo de investigar os fatores psicológicos relacionados ao abandono. A análise global dos resultados mostrou que problemas com o treinador e dificuldade em conciliar esporte e estudo foram os principais fatores relacionados ao abandono do futsal nesta amostra de adolescentes brasileiros.

Em outro estudo, Sarrazin *et al.* (2002), indicam que 50% de jogadoras francesas de handebol abandonam este esporte entre os 13 e 15 anos de idade, considerando esta etapa como crítica para o desenvolvimento do esporte. Mencionam que fatores como os técnicos são determinantes no processo de motivação e, conseqüentemente, do abandono. O técnico possui importantíssimas funções no esporte, ainda mais para atletas jovens, pois é o principal responsável pelo desenvolvimento dos treinamentos, do bom ambiente no grupo, reconhecimento e avaliação do rendimento.

Também observaram uma relação direta entre o abandono esportivo com baixos níveis de motivação intrínseca entre as jogadoras de handebol.

Knijnik, Greguol e Seleno (2001), em estudo que apresenta uma revisão de literatura sobre os motivos do abandono precoce do esporte infanto-juvenil, citam os seguintes fatores como os mais relevantes: falta de participação em campeonatos, ênfase exagerada na vitória e excesso de pressões por parte dos pais e dos técnicos. García (2000) sugere que entre outros fatores que têm levado os jovens a abandonarem o esporte estão: a excessiva insistência na vitória, a pressão competitiva, a falta de diversão, a conduta do técnico, a forma em que estão organizados os treinamentos e as competições, e a pobre comunicação com técnicos e companheiros. O autor ainda coloca que na juventude é muito importante a influência dos pais, dos treinadores, dos companheiros e dos amigos tanto na motivação para iniciar quanto para continuar praticando um esporte.

Raedeke e Smith (2001, apud DIAS e TEIXEIRA, 2007) realizaram um estudo onde procuraram relacionar os resultados de uma escala de *burnout* com outras medidas de estresse, *coping*, diversão e motivação, fazendo uso de testes específicos para o esporte. Encontraram uma relação positiva entre *burnout* e

estresse, ansiedade-traço de competição e falta de motivação, e uma relação negativa entre *burnout* e falta de motivação interna, diversão e comprometimento.

Um importante estudo a respeito de *burnout* em jovens tenistas, desenvolvido em três partes foi feito por Gould e equipe de colaboradores (1996). A meta da primeira parte da pesquisa era identificar e descrever psicologicamente os atletas juniores de tênis que haviam abandonado o esporte e comparar esses indivíduos com aqueles jogadores que não haviam abandonado o esporte.

No que diz respeito às variáveis psicológicas, os atletas que haviam abandonado o esporte apresentaram uma motivação externa mais baixa, escores mais altos de falta de motivação e relataram serem mais retraídos. Logo, em relação aos que ainda não haviam abandonado o esporte, estes atletas pareceram estar mais desmotivados e sem investir psicologicamente na atividade.

Na segunda parte da pesquisa desenvolvida por Gould, Tuffey e Loehr (1996), 10 atletas, entre 12 e 23 anos, que participaram da primeira parte do estudo e que haviam experienciado o *burnout*, foram convidados a participar de um estudo de aprofundamento do tema. Analisando as entrevistas realizadas, foram identificadas as características físicas e mentais desses atletas assim como os motivos para que o *burnout* acontecesse.

As características mais citadas foram a falta de motivação, a frustração, o fato de sentir-se irritado e enjoado com os treinamentos e sentir-se fisicamente sem energia. De acordo com a revisão de literatura feita por Gould, Tuffey e Loehr (1996), era esperado que fatores como supertreinamento físico, lesões e exaustão física caracterizassem a maior parte dos casos de atletas que sofreram *burnout*; no entanto, foi constatado que fatores psicossociais foram muito mais importantes.

Porém, os autores recomendam que, em estudos futuros, seria interessante separar os dois tipos de abandono de atividade (abandono por *burnout* e abandono por outros motivos). Dado que durante o processo de *burnout* a motivação para participação dos atletas diminui e eles desenvolvem o desejo de fazer outras coisas (como estar com os amigos) há dificuldade em fazer tal distinção.

Grande parte dos estudos sobre o abandono precoce dentro do campo da Psicologia do Esporte tem sido realizada em países estrangeiros, demonstrando que há uma lacuna no conhecimento neste tema no nosso país. (GOMEZ *et al.*, 2007)

Assim, observa-se a necessidade de se ampliar os estudos sobre o tema na atualidade e em diferentes realidades geográficas e sócio-culturais. Além disso, os

interesses dos jovens têm se alterado nos últimos anos, o que pode ocasionar uma mudança nos motivos do abandono do esporte, fato este que necessita ser investigado e conhecido pelos pesquisadores da área.

Na análise geral, os principais motivos do abandono da prática esportiva encontrados na literatura foram – os estudos, a falta de tempo para amigos/namoro/lazer, outros interesses fora do esporte, a monotonia dos treinos, problemas com o técnico, lesões/ problemas de saúde, falta de resultados/ pouca participação e a desmotivação. O esgotamento, a falta de companheirismo e o excessivo tempo de dedicação também são causas importantes do abandono do esporte.

No estudo de Bara Filho e Guillén Garcia (2008), foram observados ex-atletas de diferentes esportes, e foi observado que os de modalidades individuais consideraram os motivos outros interesses, monotonia dos treinos, desmotivação, esgotamento e excessivo tempo de dedicação, mais significativos para o abandono que aqueles de modalidades coletivas. Estes classificaram como mais determinantes no abandono as lesões/problemas de saúde e a falta de companheirismo.

Este mesmo autor concluiu ainda que jovens de diferentes realidades socioculturais podem apresentar distintos motivos para abandonar a prática esportiva precocemente. Assim, os resultados encontrados em seu estudo podem servir como um parâmetro, mas não devem ser generalizados para todas as populações devido às especificidades dos grupos.

Neste sentido, o conhecimento dos motivos para o abandono pode auxiliar os envolvidos no esporte competitivo a minimizar a incidência deste fenômeno no esporte.

Sarrazin *et al.* (2002) indica em seu estudo com jogadores de handebol que abandonaram a prática, que o técnico é um dos fatores centrais do abandono. Observou-se então que o técnico pode influenciar diretamente nos fatores do abandono.

Como maneira de se evitar esse abandono à prática esportiva, deve-se buscar estratégias motivacionais, sobretudo por parte dos treinadores, para eliminar a monotonia, a desmotivação, o esgotamento, e enfatizar o trabalho em grupo para evitar a falta de companheirismo, pois se observa que todas essas causas estão diretamente relacionadas com o processo motivacional do treinamento desportivo.

Singer (1984) afirma que indivíduos que se tornam mais satisfeitos com suas experiências esportivas provavelmente vão continuar praticando.

2.3 Handebol

O homem atual caracteriza-se pela busca incessante do sucesso associando-o ao bem estar tão almejado. Essa busca evidencia-se pela utilização de grandes esforços na intenção de superar limites. Na vida esportiva esta prática não se difere, já que atletas necessitam estar bem condicionados tanto fisicamente como psicologicamente.

O esporte é um fenômeno complexo e de proporções diversas. Por todos os cantos do planeta, homens e mulheres de todas as idades e classes sociais envolvem-se em atividades físicas competitivas ou não, pelos mais variados motivos e objetivos. Essas atividades têm características bem distintas. Algumas são praticadas individualmente (natação, salto em distância, tiro) e outras coletivamente (futebol, vôlei, hóquei), ocorrendo nos mais diferentes locais (quadra, grama, areia, gelo, montanha) (DE PAULA JUNIOR, *et al.*, 2003)

Dentre essas praticadas coletivamente está inserido o handebol.

A existência de jogos semelhantes ao handebol é relatada desde 1848. Inicialmente era um jogo realizado num campo de futebol onde onze jogadores disputavam futebol com as mãos. Com o tempo, o handebol passou a ser praticado em locais cobertos (ginásios) o que implicou na criação de novas regras, como redução das dimensões da quadra e o número de jogadores, de onze para sete (TENROLER, 2004). Dessa forma passou ser praticado o handebol conhecido hoje em dia.

Ainda segundo Tenroler (2004), o handebol chega ao Brasil em consequência das guerras na Europa em meados de 1930. Os imigrantes que chegavam, principalmente em São Paulo, traziam com eles a modalidade.

Dentre as qualidades necessárias aos atletas de handebol – sejam do sexo masculino ou feminino – podemos destacar as qualidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas. Modernamente, estas terminologias são englobadas nos denominados Meios Táticos Individuais ou Coletivos. Estas qualidades necessárias, essenciais e refinadas, diferenciam os atletas, habilitando-os a integrarem seleções nacionais pela excelência de suas competências, variando de acordo com as categorias por faixas de idade.

Atualmente, mesmo sem divulgação da mídia, o handebol vem crescendo no Brasil; tanto que hoje em dia é uma das modalidades coletivas mais praticadas, principalmente no âmbito escolar e universitário.

Uma das maiores dificuldades enfrentadas pelos treinadores consiste no fato de que os jogadores buscam cada vez mais tardiamente a prática do handebol, o que resulta em grupos heterogêneos. Segundo Ré *et al.* (2005), é comum, em uma equipe competitiva ou em um mesmo grupo de treinamento, encontrarmos jovens de diferentes estágios maturacionais. Tal situação “pode favorecer os mais adiantados no processo do desenvolvimento biológico, e pode desmotivar outros mais tardios”

A partir daí, muitas equipes vem sendo formadas com o intuito de promover talentos, mas na maioria das vezes não é o que acontece. A falta de projetos na área de detecção e seleção de talentos no handebol ocasiona um desenvolvimento abaixo do esperado para o alto nível e algumas vezes, aumenta o número de atletas que não alcançam seu máximo desempenho.

Por exemplo, aspectos psicológicos como estresse, motivação, procura e gosto pela modalidade, não são levadas em consideração como deveriam. Retificando, o processo de detecção e seleção de talentos deve ser cuidadoso com relação a esses aspectos. O indivíduo que passa pelo mesmo pode apresentar desempenho inferior ao normal devido a situações de estresse decorrente da pressão de um processo de seleção. (COSTA E MASSA, 2006)

2.3.1 – Aspectos Psicológicos Ligados ao Handebol

Alguns traços de personalidade estão intrinsecamente ligados à modalidade esportiva praticada pelo indivíduo. Algumas características estão ligadas às qualidades naturais para aqueles que praticam o handebol. Certamente a própria essência do jogo possa explicar estas “necessidades”, já que se trata de um jogo de constantes defesas do seu território – representado por seu espaço defensivo - e agressões, penetrações do território inimigo, do seu espaço defensivo, num constante ataque contra defesa, para passar, quase que imediatamente, para defesa contra ataque.

Tudo está interligado, por exemplo, defender, no Handebol e em outras modalidades coletivas, sugere implicações não somente táticas quando nos remetemos ao contexto do jogo, mas também relacionadas às questões psicológicas. Quando uma equipe passa pela fase defensiva obtendo êxito, a

conseqüência é percebida em uma maior tranquilidade durante a fase ofensiva subsequente. Essa condição pode ser verificada com maior freqüência nos períodos finais de partidas que se apresentam empatadas. (MENEZES, 2010)

Segundo Romero e Silva (2010), agressividade e coragem são algumas dessas qualidades naturais pertencentes ao handebol. Estas, observadas pelo lado da psicologia do esporte com forte conotação nas ciências sociais, podem ser classificadas como “virtudes” necessárias para a prática do handebol. Segundo as definições encontradas nos vários dicionários, podemos sintetizar que virtudes são qualidades próprias para que se produzam certos efeitos, características e propriedades. Características humanas, principalmente a coragem, normalmente medida pelo tamanho do desafio.

À coragem podem ser atribuídas outras características como força, virilidade e agressão. Para o(a) atleta de handebol quanto maior for a necessidade de coragem, provavelmente, maior deverá ser a agressividade, maior será a combatividade necessária para o desempenho de suas funções defensivas e ofensivas.

Podemos concluir segundo Romero e Silva (2010) que se torna necessário aprofundar os estudos especificamente no esporte handebol sobre estas qualidades, estas virtudes – agressividade e coragem – que são imprescindíveis no esporte de alto rendimento e que podem ser detectados no início do desenvolvimento dos jovens talentos que apresentam as qualidades físicas e técnicas básicas para o jogo.

Aprofundando-se nesse tema, mais recentemente foi desenvolvido pelo professor e psicólogo Samulski (apud GRECO, 2000), uma avaliação psicossocial de atletas de handebol, com a finalidade de analisar a estrutura e expectativa destes jovens atletas com o esporte. Esta avaliação acredita-se que contribui de uma forma concreta para o planejamento e desenvolvimento das atividades propostas. Sendo que o técnico pode encontrar a partir desta avaliação aspectos que identifiquem muitas respostas, como por exemplo, o fato de uma fraca performance nos treinos.

Verificou-se em um estudo de Rech *et al.* (2003), seguindo a avaliação psicossocial de Samulski, que os amigos são quem mais motivam os atletas a praticar esportes. Denotou-se também, um alto incentivo daquelas pessoas que já estão envolvidas no meio esportivo, ou seja, os professores e os técnicos. Por outro lado, verificou-se ainda, que para estes atletas em questão, a família pouco motivou para a prática esportiva.

Sobre o tipo de apoio recebido pelos atletas de sua família, observou-se que os atletas relataram receber muito apoio no que diz respeito à conversa sobre problemas gerais. O incentivo para treinar e competir é outro fator no qual os atletas informaram receber muito apoio da família. Por outro lado, parte dos atletas relatou receber pouco apoio da família no acompanhamento e apoio na competição e ajuda em situações de fracasso.

Um dos principais aspectos relacionados com o pouco apoio por parte da família foi com relação aos casos de fracasso, e aqui relacionamos os aspectos como derrota, que pode ser coletiva (equipe) ou mesmo individual, ou seja, a equipe vence, no entanto, um dos atletas não atinge seus próprios objetivos (ser titular, por exemplo). Este aspecto na maioria das vezes não é observado e passa a ser encarado como desmotivação por cansaço ou desinteresse.

Alguns fatores também facilitam a vida esportiva dos atletas, entre eles foram destacados as condições de treino, força de vontade, motivação, saúde e características pessoais. Por outro lado, dentre os fatores que dificultam a vida como atleta observou-se que o colégio, para 40% dos atletas, dificulta este processo, enquanto que 40% dos atletas respondem que o fator patrocínio dificulta muito sua vida como atleta.

De acordo com a Tabela 05, pode-se denotar que grande parte dos atletas avalia com o valor 10, alguns aspectos como seu esforço geral (53%), sua motivação para treinar (40%), sua capacidade de superar novos limites (47%), seu relacionamento com técnico (73%), relacionamento com os companheiros (67%) e seu relacionamento com familiares (53%).

Tabela 05. Avaliação perceptiva na escala de 1 a 10 sobre alguns fatores inerentes à prática esportiva

Avaliação do ...	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
Seu talento	7	-	7	13	27	-	27	13	7	-
Seu rendimento atual	-	-	7	7	7	27	27	13	7	7
Seu esforço geral	-	-	-	-	7	-	13	20	7	53
Seu nível de motivação para treinar	-	-	-	7	-	7	20	7	20	40
Grau de dificuldade no esporte	33	-	7	7	1	-	27	13	-	7
Seu nível de velocidade	7	-	13	13	-	13	13	20	-	20
Seu nível de força muscular	-	-	7	13	20	20	13	7	13	7
Seu nível de resistência	7	-	7	13	7	-	27	20	-	20
Seu nível de flexibilidade	-	-	7	27	7	7	20	7	13	13
Seu nível técnico	-	-	7	13	13	13	13	-	33	7
Seu nível tático	-	-	7	13	27	-	13	20	7	13
Seu nível de concentração	-	-	-	7	7	20	13	13	20	20
Seu nível de controle emocional	7	-	-	7	7	-	27	-	27	27
Sua capacidade de superar novos limites	-	-	-	-	7	-	13	27	7	47
Relacionamento com seu técnico	-	-	-	-	-	-	13	-	13	73
Relacionamento com seus companheiros	-	-	-	-	-	-	13	7	13	67
Relacionamento com seus familiares	-	13	-	-	-	-	7	7	20	53
Seu nível de criatividade	-	-	-	-	7	13	13	33	13	20

Onde: Valor 01 = fator muito baixo. Valor 10 = fator muito alto

Outros aspectos analisados foram os motivos que mantêm os atletas praticando esportes. São fatores decisivos para a prática esportiva: prazer da prática do esporte, aprender novos movimentos e técnicas esportivas, aumentar seus conhecimentos no esporte, gostar de competir, conhecer seus limites, gostar de desafios, incentivo da família e amigos e viajar, conhecer outras pessoas.

Por outro lado, para a maioria destes atletas os motivos citados na Tabela 06 não têm importância significativa para o abandono do esporte. Outros aspectos observados foram conflito com familiares e falta de sucesso e falta de contatos sociais, ou seja, quando as derrotas não abrem portas ou contatos este atletas podem perder o "prazer" de competir e abandonar o esporte. (RECH *et al.*, 2003)

Tabela 06. Valores percentuais dos motivos que podem levar os atletas a abandonar a prática esportiva

Motivos de abandono do esporte	0	1	2	3
Falta de talento	66,67	6,67	13,33	13,33
Pressão de vencer (técnicos, pais, outros)	66,67	13,33	20	-
Monotonia ou carga excessiva nos treinos	73,33	13,33	6,67	6,67
Falta de prazer – alegria – satisfação	66,67	13,33	6,67	13,33
Falta de tempo para outras atividades	66,67	26,67	6,67	-
Falta de sucesso	60	33,33	6,67	-
Falta de contatos sociais	53,33	26,67	20	-
Problemas de saúde/lesões esportivas	26,67	33,33	13,33	26,67
Conflitos com os técnicos e/ou companheiros	66,67	13,33	20	-
Conflitos com familiares	53,33	26,67	13,33	6,67

0 = sem importância. 1 = pouca importância. 2 = importante. 3 = decisivo

Segundo Simões e colaboradores (1999), a proposição de que uma equipe de handebol também mantém seu próprio perfil comportamental, atribuindo um significado para cada atleta que traz consigo modelos de conduta pessoal em relação aos demais companheiros, poderia ser equacionada pela regra de que, dentro dela, surgem atletas com capacidade de serem identificados como líderes em relação às dimensões aproximação cultural, afetividade e ação de comando. Consideremos aqui o tema “dinâmica das relações grupais” dentro de uma equipe de handebol, como constituída de “performances” de conduta pessoais compartilhando valores, idéias e “espírito de grupo” dentro de uma mesma estrutura orgânica e funcional que, conforme Antoneli & Salvini (1978), não seria um conjunto indiferenciado nem desordenado de dinâmica, mas um sistema que tende à racionalização específica das tarefas e dos procedimentos exigidos dos seus próprios objetivo.

Becker Jr. (2000) compreende que a psicologia aplicada ao exercício e ao esporte é a disciplina que investiga as causas e efeitos das ocorrências psíquicas que apresenta o ser humano antes, durante e após o exercício, sejam estes com objetivos educativos, recreativos, competitivos ou reabilitadores.

3 - OBJETIVO E HIPÓTESES

Este estudo pretende analisar se há interferência da falta de motivação no desempenho de atletas da categoria adulto de handebol, buscando também descobrir os fatores que levam à desmotivação no esporte.

Espera-se descobrir também quais os maiores fatores desmotivacionais, e se estes são de ordem interna ou externa.

Dentre as principais interferências da falta de motivação no desempenho dos atletas, acredita-se que se encaixe fatores como abandono, queda de rendimento, e crise.

Supõe-se que seja possível que o treinador se encaixe como principal fator motivante/desmotivante de ordem externa.

4 – MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Participantes

Participaram da pesquisa atletas de handebol masculino da categoria adulto, das equipes SEME Rio Claro e Handebol Itu. Ambas disputando na Liga de Handebol do Estado de São Paulo. Sendo a equipe de Itu mais experiente em relação ao time de Rio Claro, muito novo, participando pela primeira vez do campeonato.

A amostra foi composta por 22 atletas, dos quais, 45% faziam parte da equipe SEME Rio Claro (n=10) e 55% da equipe Handebol Itu (n=12).

A média de idade dos atletas foi de $23,3 \pm 4,85$ anos, com amplitude de 16 a 34, sendo a equipe de Itu predominantemente mais velha que a de Rio Claro.

Eles começaram a treinar handebol em média aos 14,31 anos, onde a equipe de Rio Claro predominantemente começou a treinar mais cedo que a equipe de Itu; e a quantidade de horas dedicadas aos treinos era em média, de 4,5 horas por semana.

4.2 Instrumento

Baseado nos estudos citados anteriormente usou-se uma adaptação de um instrumento criado por Dias e Teixeira (2007) com o intuito de explorar quantitativamente os possíveis fatores de desmotivação, que podem levar ao abandono do esporte, e intenção de abandono.

Além de solicitar informações a respeito da idade do atleta, equipe, idade em que começou a treinar, e número de horas que treina por semana, o questionário contou com 20 afirmações relativas a pensamentos e sentimentos em relação à prática do handebol. Para cada uma das questões foi utilizada uma escala *Likert* de cinco pontos no qual o participante indicava, numa graduação, o quanto concordava com cada proposição.

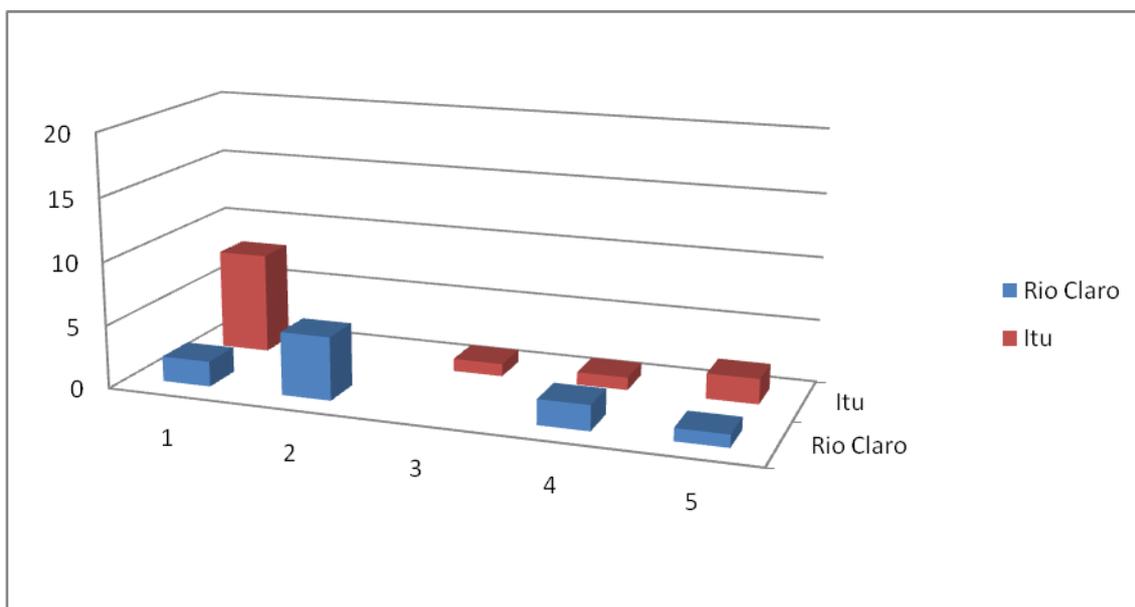
Os 20 itens foram agrupados em sete categorias: a) Baixo desempenho percebido; b) Reações negativas ao baixo desempenho; c) Cobranças externas; d) Falta de incentivo ou apoio; e) Interferência do handebol em outros interesses/Outros; f) Reações negativas ao treinamento; g) Pensamentos de abandono.

4.3 Procedimentos

Os questionários foram aplicados após jogo da Liga de Handebol do Estado de São Paulo, no qual as duas equipes foram adversárias. Nesse jogo especificamente, a equipe de Itu venceu a de Rio Claro por 15 gols de diferença.

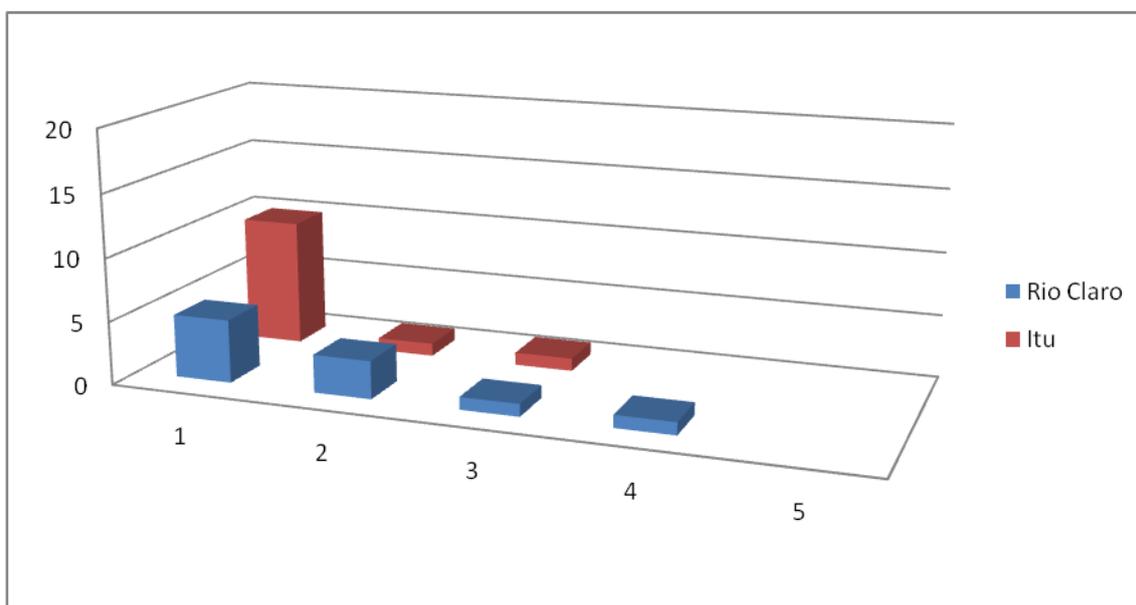
5 – RESULTADOS

Gráfico 1 - Sinto-me sem vontade de ir para o treino



A maioria dos atletas, de ambas as equipes não se sente sem vontade de ir para os treinos. Havendo apenas 16,6% de atletas de Itu e 10% de atletas de Rio Claro que consideram essa afirmativa totalmente correspondente ao modo como se sentem, pensam ou agem.

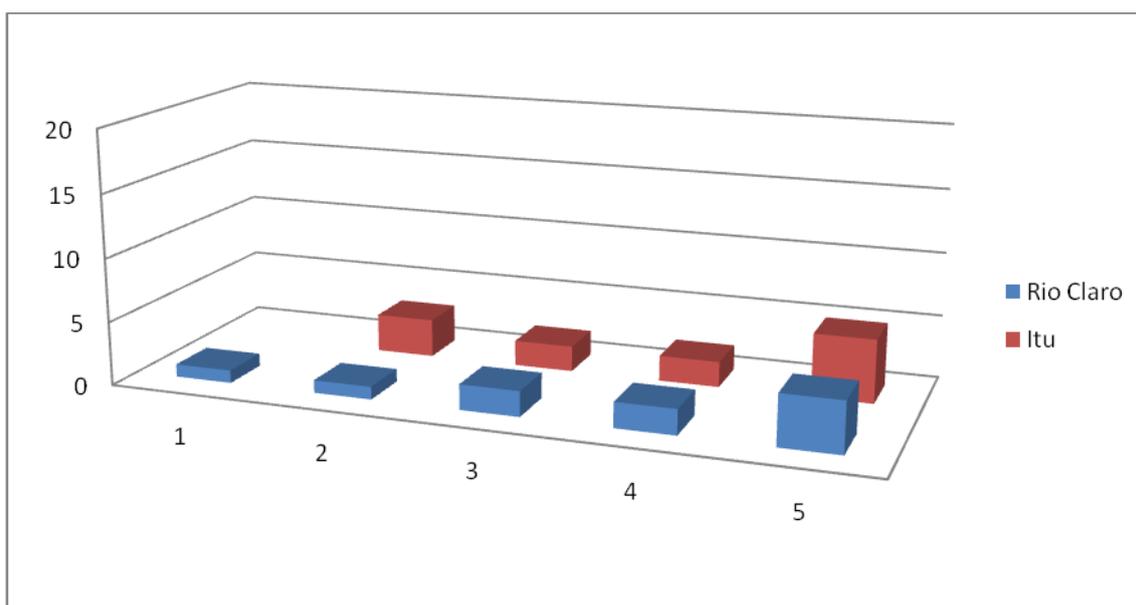
Gráfico 2 – Não estou mais sentindo prazer em treinar



De acordo com o gráfico 2, 83% dos atletas de Itu consideram a afirmativa “Não estou mais sentindo prazer em treinar” totalmente falsa a seu respeito. Apenas 16,6% escolheram itens intermediários, entre 2 e 3 na escala.

Já entre os atletas da equipe de Rio Claro, 50 % consideraram a afirmativa totalmente falsa. No restante, as respostas foram mais heterogêneas, entre 2 e 4 na escala.

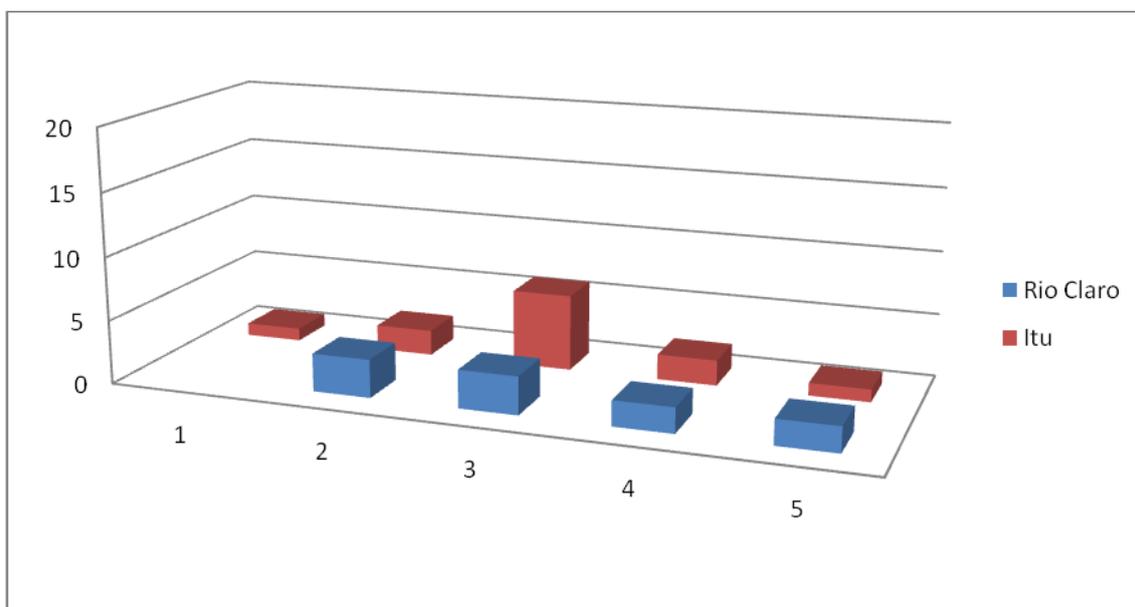
Gráfico 3 – Quando não tenho bons resultados fico muito chateado comigo



Na afirmativa “Quando não tenho bons resultados fico muito chateado comigo” houve resultados semelhantes entre as duas equipes, onde a maioria

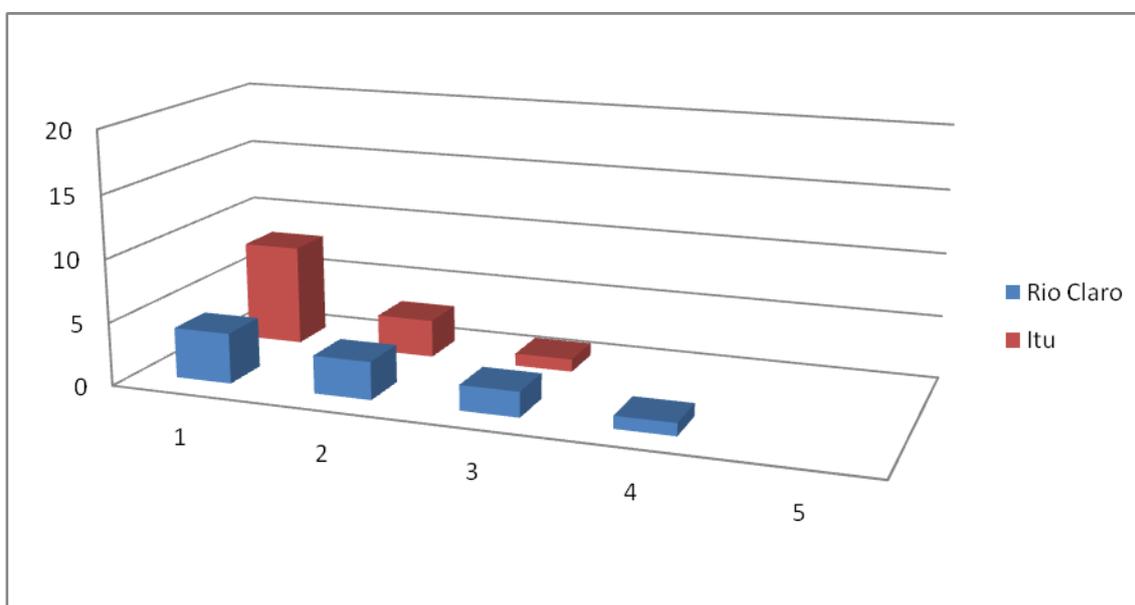
considera a frase verdadeira ou relativamente verdadeira. Somente 20 a 25% dos atletas, em ambas as equipes, consideram a frase falsa ou relativamente falsa.

Gráfico 4 – Meu desempenho no handebol está abaixo do que eu espero para mim mesmo



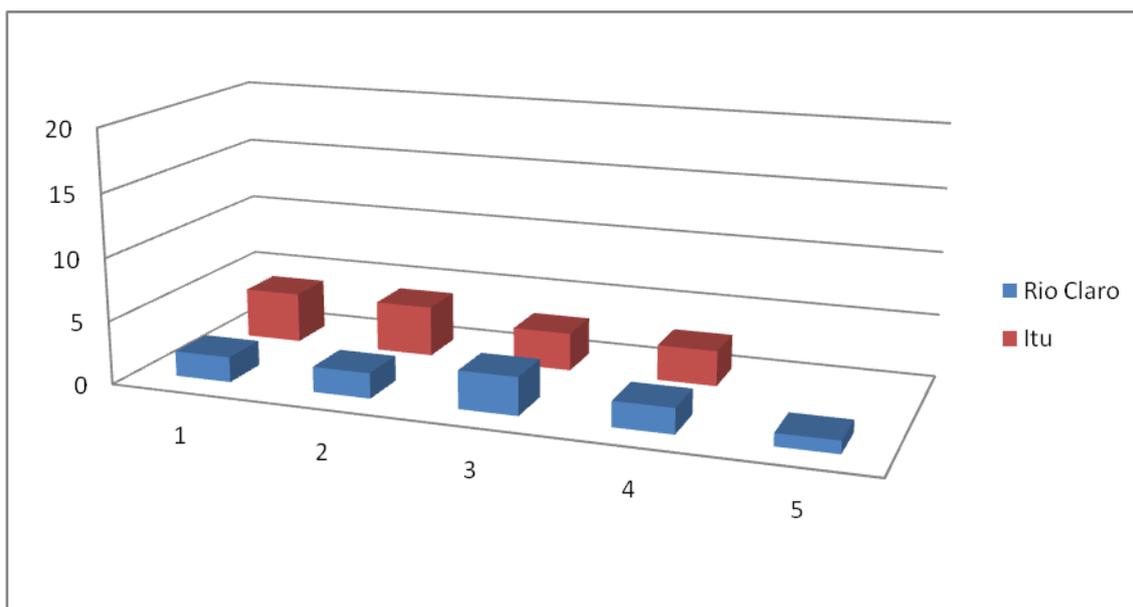
Na afirmativa "Meu desempenho no handebol está abaixo do que eu espero para mim mesmo", houve respostas heterogêneas em ambas as equipes, mas a equipe de Itu apresentou 50% de respostas intermediárias (3), o que nos leva a crer que os atletas não se sentem nem abaixo do que esperam pra si, nem estão plenamente satisfeitos com seu desempenho.

Gráfico 5 – Eu não tenho metas claras em relação ao handebol

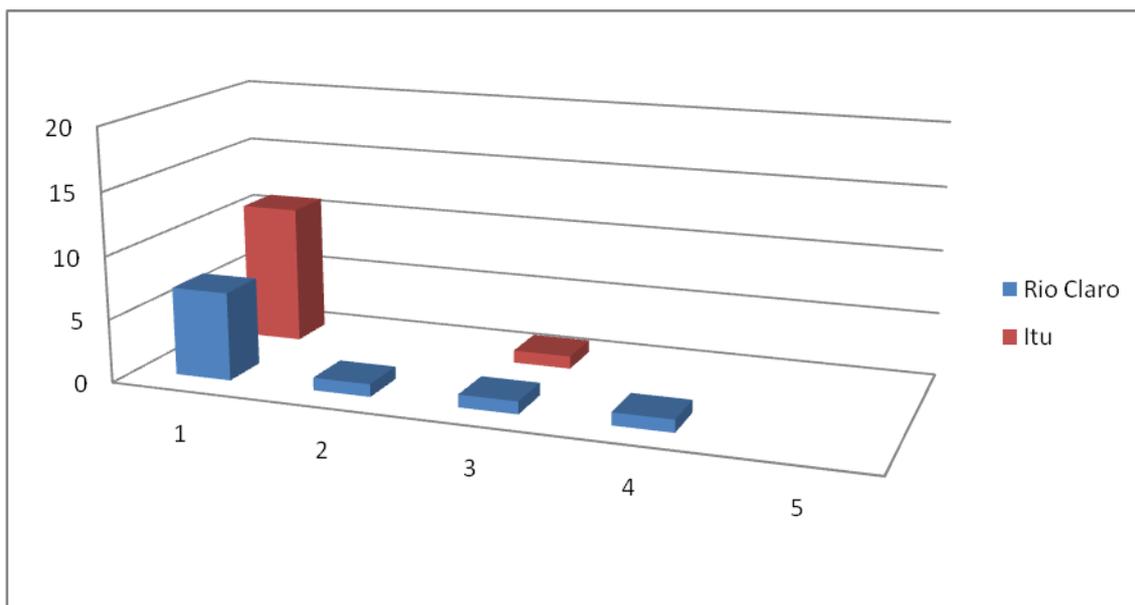


Na afirmativa “Eu não tenho metas claras em relação ao handebol” a maioria dos atletas encontra-se com metas claras, ou relativamente claras em relação ao handebol. Apenas 10% dos atletas de Rio Claro, acreditam que a afirmativa possa ser relativamente verdadeira a seu respeito.

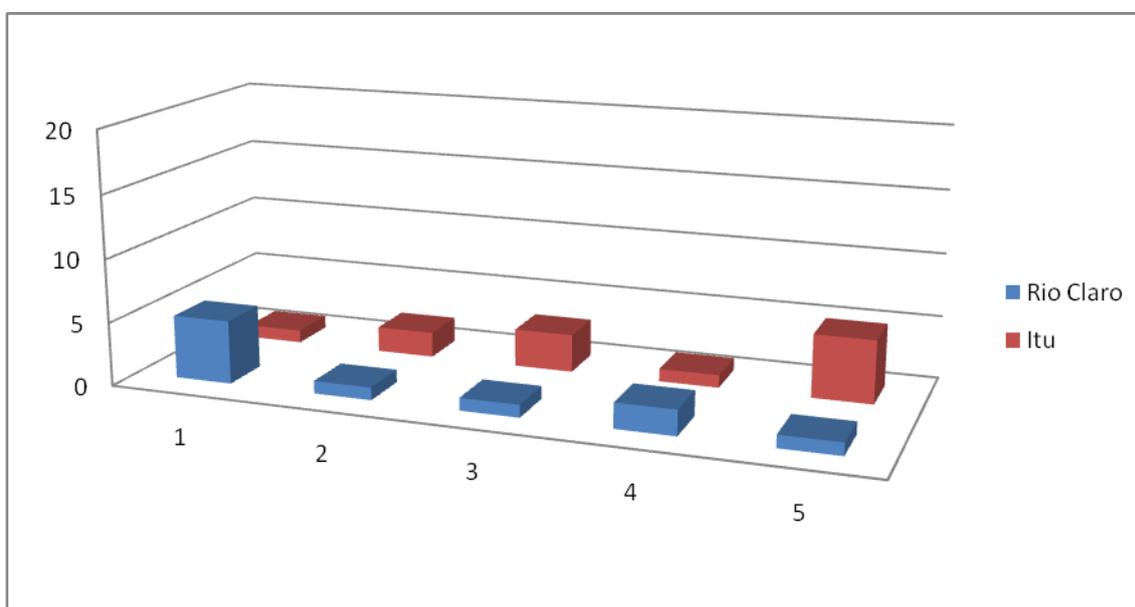
Gráfico 6 – Não tenho conseguido alcançar as metas que me proponho no handebol



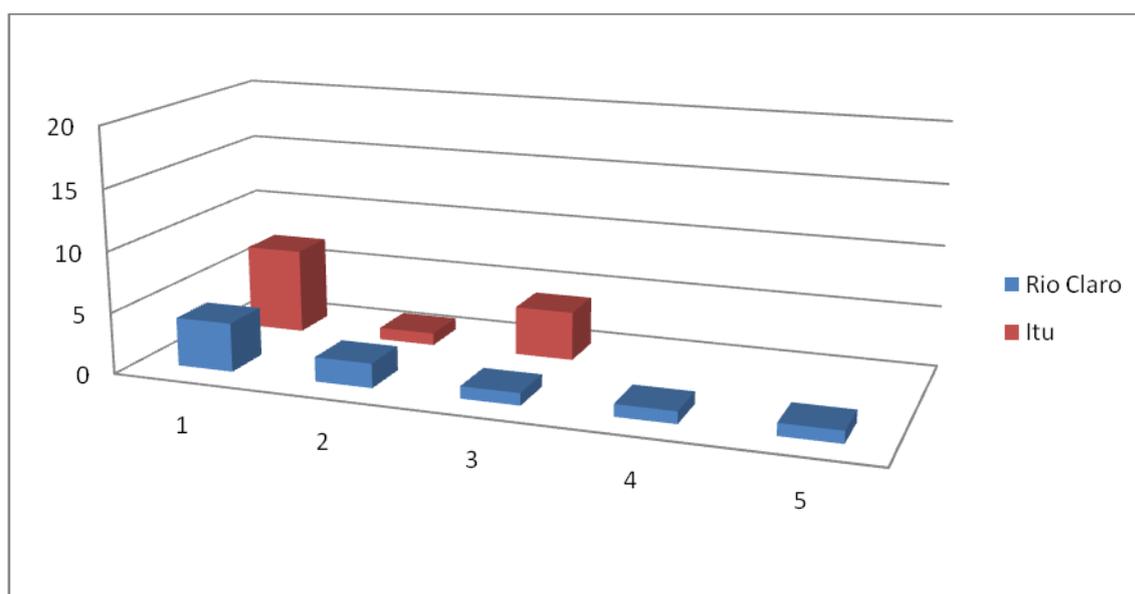
Na afirmativa “Não tenho conseguido alcançar as metas que me proponho no handebol”, as respostas foram bastante heterogêneas, nas duas equipes, significando que para alguns atletas a afirmativa pode ser totalmente verdadeira, e para outros, falsa.

Gráfico 7 – Eu penso em abandonar o handebol

Os atletas não pensam em abandonar o handebol, em sua maioria. Apenas 10% dos atletas da equipe SEME Rio Claro consideram parcialmente essa hipótese.

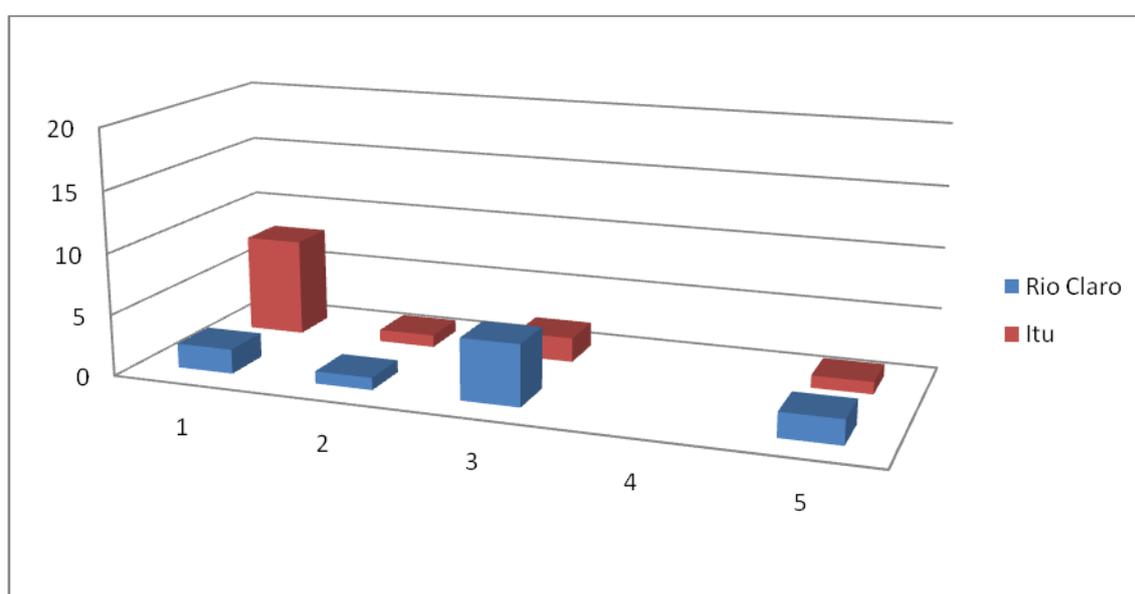
Gráfico 8 – Não admito que meu desempenho esteja abaixo do melhor que eu possa fazer

Na afirmativa “Não admito que meu desempenho esteja abaixo do melhor que eu possa fazer”, a equipe de Itu mostrou-se mais exigente consigo, pois resultou em mais atletas concordando com essa afirmação, do que na equipe de Rio Claro, que em contrapartida, mostrou resultados opostos, onde mais atletas consideram a afirmativa falsa a seu respeito.

Gráfico 9 – Em competições eu não consigo ter o mesmo desempenho que nos treinos

Na afirmativa "Em competições eu não consigo ter o mesmo desempenho que nos treinos", as respostas encontradas foram relativamente heterogêneas na equipe de Rio Claro, porém mais atletas consideraram a frase de totalmente falsa e parcialmente falsa. Apenas 20% acreditam que a frase esteja total ou parcialmente verdadeira a seu respeito.

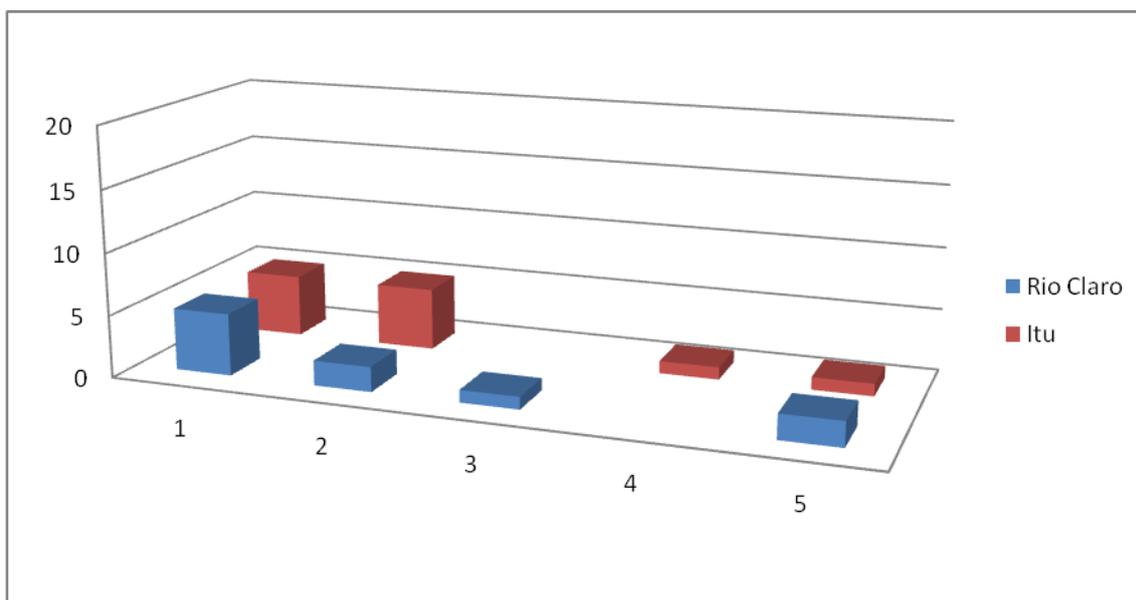
Já a equipe de Itu, em sua maioria, manteve o índice de respostas em "totalmente falsa", mesmo com algumas respostas em nível intermediário na escala (3).

Gráfico 10 – Não recebo incentivo do meu técnico nos treinos

A maior parte dos atletas da equipe de Itu considera a afirmativa “Não recebo incentivo do meu técnico nos treinos” total ou parcialmente falsa a seu respeito, contando apenas com 8,3% de atletas que acreditam ser totalmente verdadeira.

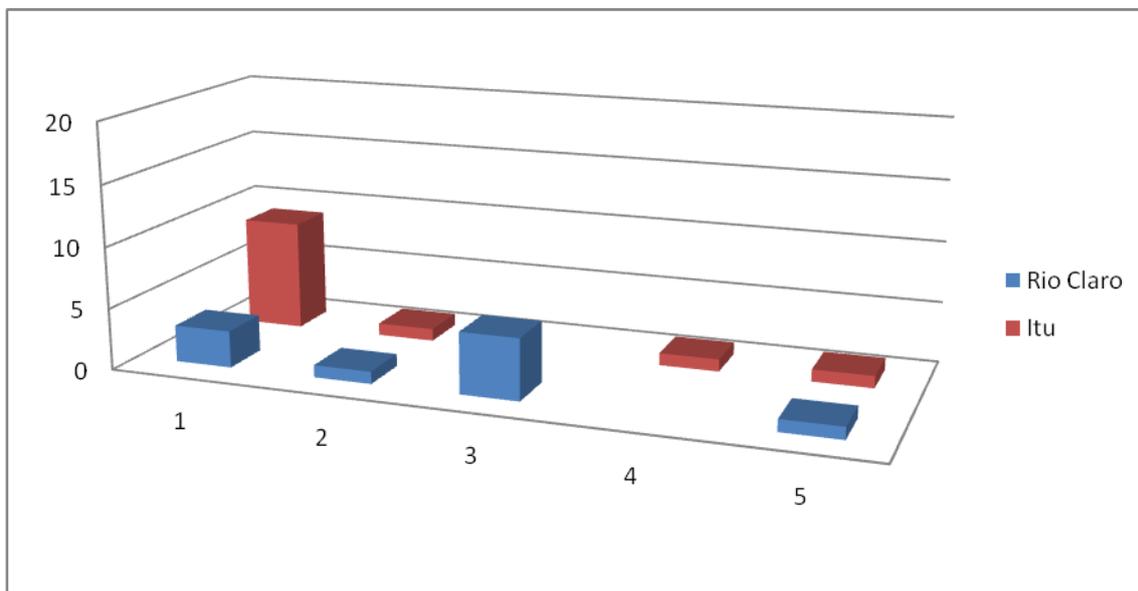
Já na equipe de Rio Claro, 50% de respostas obtidas ficou em nível intermediário na escala (3). 30% consideram a afirmativa falsa a seu respeito, e 20% sente que não recebe incentivo do técnico, nos treinos.

Gráfico 11 – Meu técnico me cobra resultados que eu não sei se posso atingir



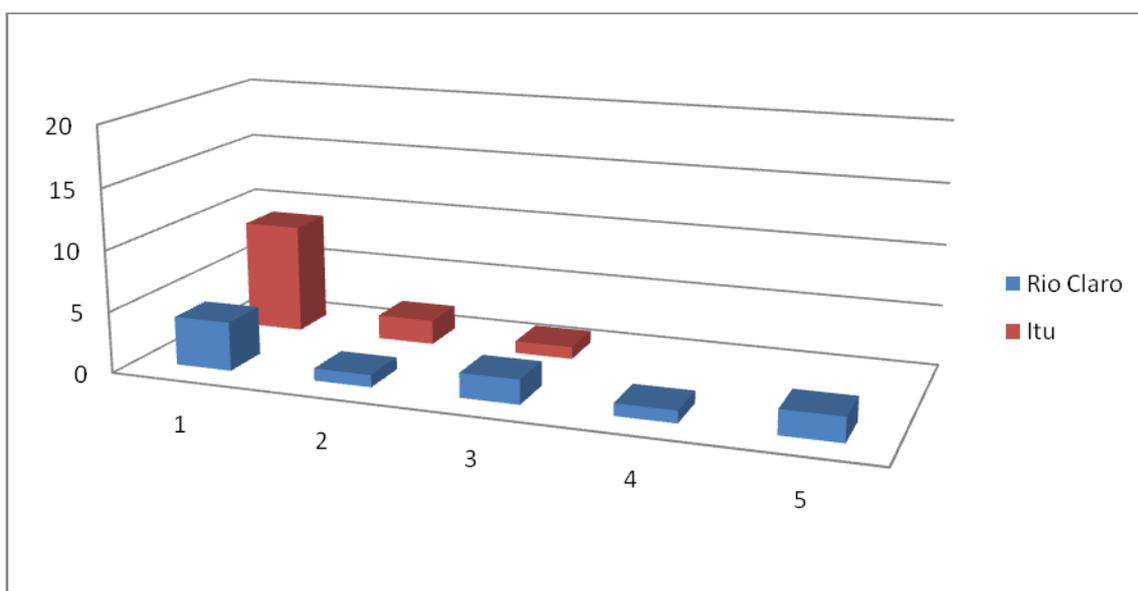
70% dos atletas da equipe de Rio Claro consideram a afirmativa “Meu técnico me cobra resultados que eu não sei se posso atingir” total ou parcialmente falsa. 20% acreditam ser totalmente verdadeira a seu respeito.

Já na equipe de Itu, 16,6% consideram a afirmativa total ou parcialmente verdadeira. A maioria dos atletas indicou que a frase é falsa a seu respeito.

Gráfico 12 – Sinto que não sou tão valorizado pelo técnico quanto meus colegas

A grande maioria dos atletas da equipe de Itu considera a afirmativa “Sinto que não sou tão valorizado pelo técnico quanto meus colegas”, falsa a seu respeito. Contando apenas com 16,6% de atletas que a consideram verdadeira.

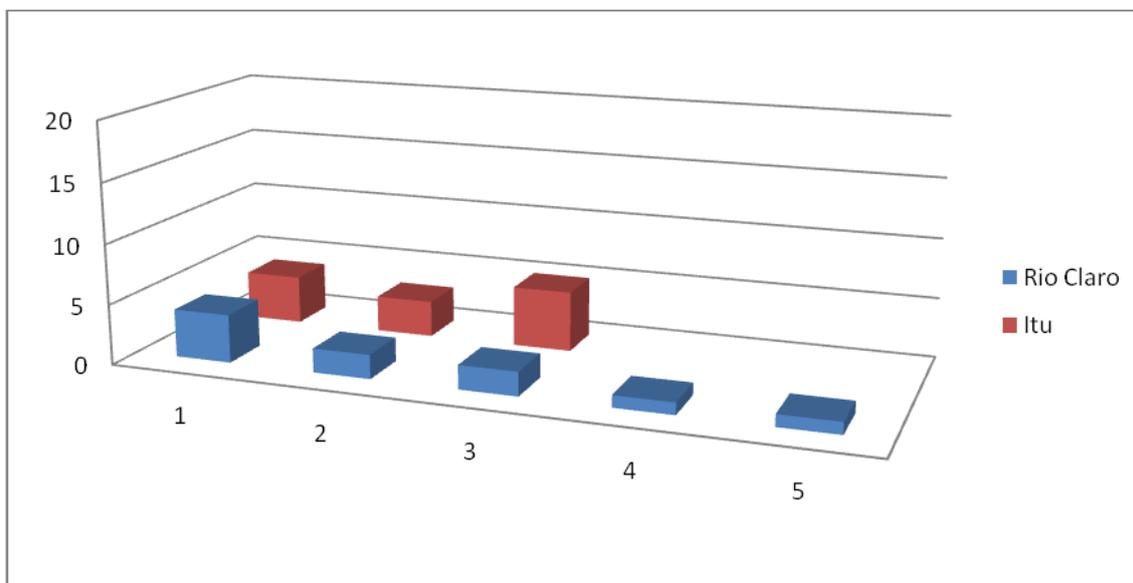
Já na equipe de Rio Claro, 50% de resposta intermediária (3, na escala); 40% de resposta que consideram a afirmativa falsa, e 10% que consideram verdadeira.

Gráfico 13 – Não me sinto entrosado com os meus companheiros de treino

Nenhum atleta da equipe de Itu considera a afirmativa “Não me sinto entrosado com os meus companheiros de treino” verdadeira.

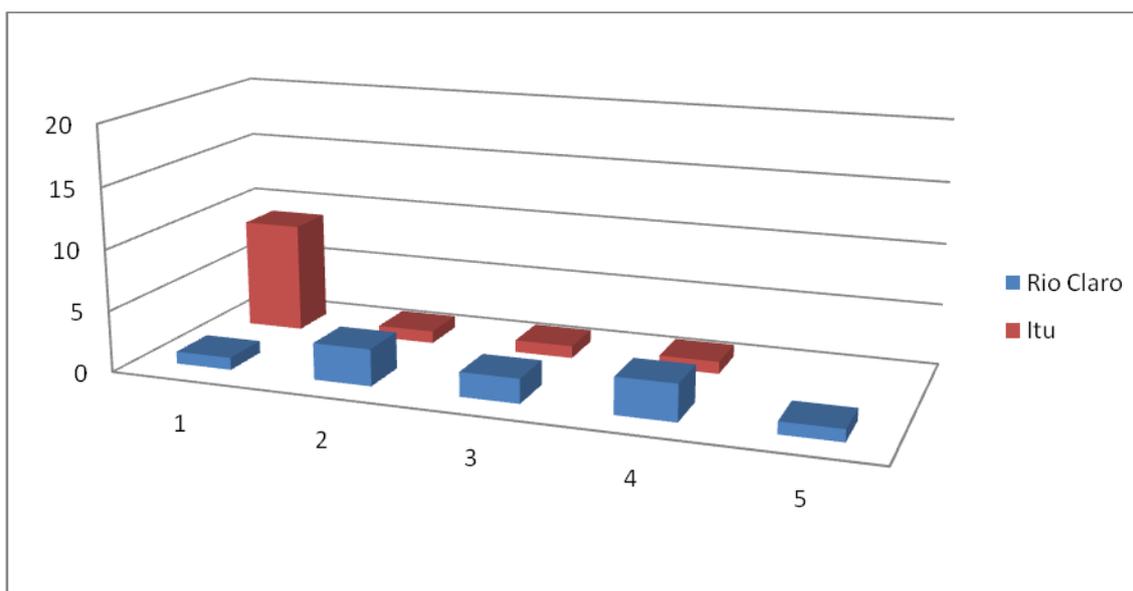
Já na equipe de Rio Claro, as respostas foram heterogêneas, contando com 40% de atletas que consideram a afirmativa completamente falsa a seu respeito, e 20% de atletas que consideram completamente verdadeira.

Gráfico 14 - Sinto-me muito cansado fisicamente com os treinos



Nesta afirmativa, houve respostas heterogêneas em ambas as equipes, mas somente na equipe de Rio Claro houve atletas que concordam totalmente com ela.

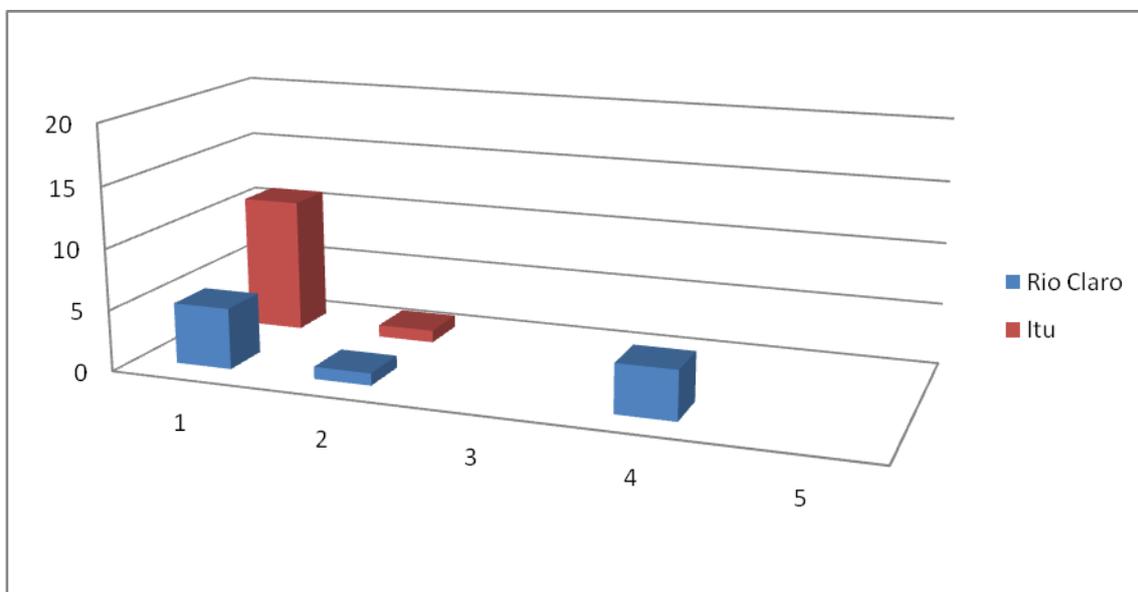
Gráfico 15 – Sinto que os treinos estão rotineiros e cansativos



De acordo com o gráfico 15, a equipe de Itu considera, em sua maioria, a afirmativa “Sinto que os treinos estão rotineiros e cansativos”, totalmente falsa a seu respeito. Apenas 8,3% dos atletas a consideram parcialmente verdadeira. Já a

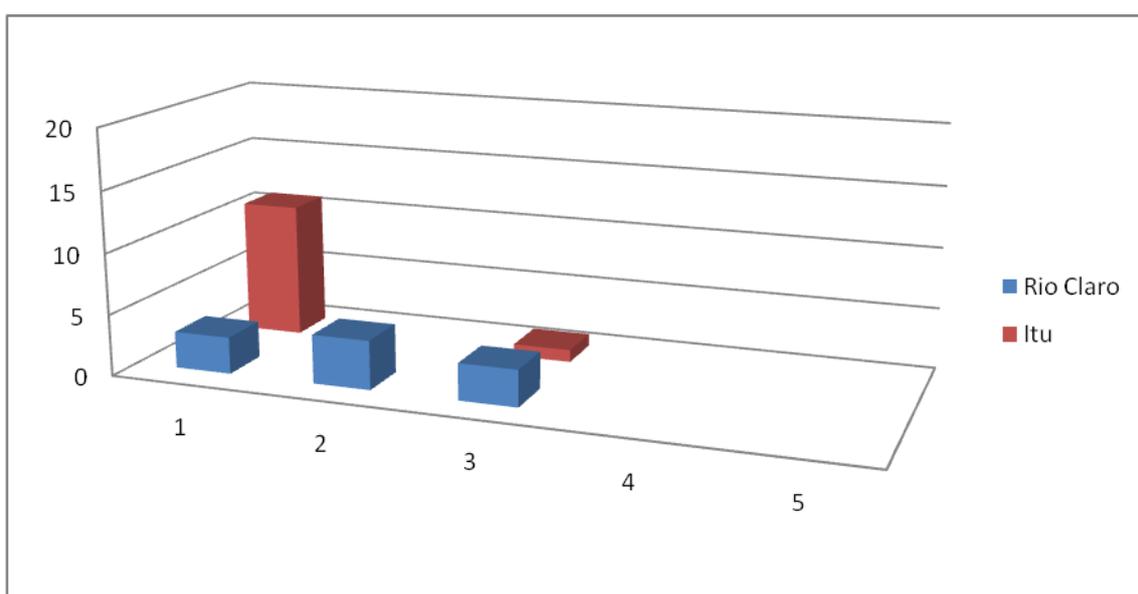
equipe de Rio Claro obteve 40% de respostas a favor da afirmativa e 40% de respostas contra a afirmativa, tendo ainda 20% de respostas intermediárias.

Gráfico 16 – Pergunto-me se vale a pena continuar jogando handebol



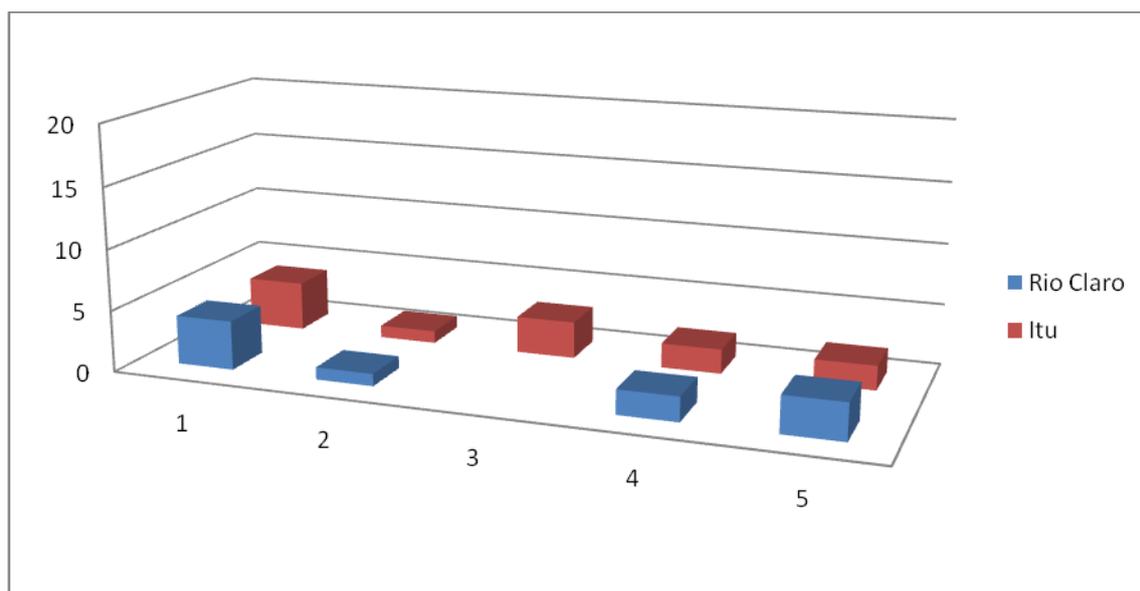
Na afirmativa “Pergunto-me se vale a pena continuar jogando handebol”, a equipe de Itu se mostrou segura em afirmar que essa frase não corresponde ao modo como se sentem ou pensam. Já na equipe de Rio Claro, 50% considera a frase completamente falsa e 40% considera a frase relativamente verdadeira.

Gráfico 17 – Queria fazer outras coisas que me interessam que não o handebol



Na afirmativa “Querida fazer outras coisas que me interessam que não o handebol”, 91,6% dos atletas da equipe de Itu não pensa de acordo com a frase. Na equipe de Rio Claro, as respostas estão entre 1 a 3 na escala, variando de totalmente falsa a relativamente falsa, a correspondência com a afirmativa.

Gráfico 18 – Tive ou tenho uma lesão que prejudicou ou prejudica meu desempenho no handebol

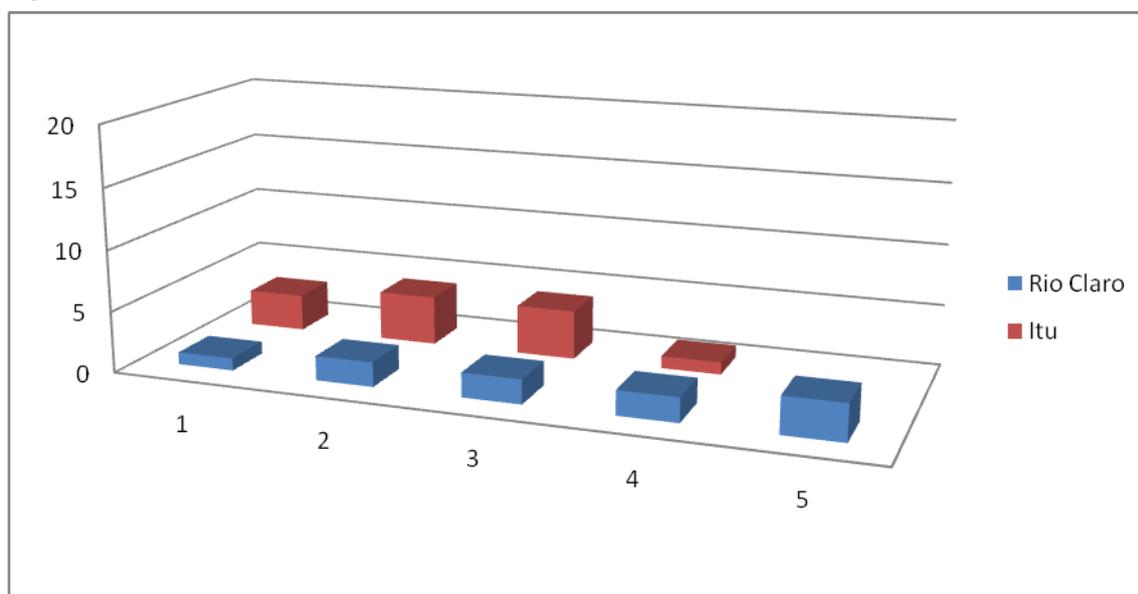


83,3% dos atletas, em ambas as equipes consideram a afirmativa “Tive ou tenho uma lesão que prejudicou ou prejudica meu desempenho no handebol”, total ou parcialmente verdadeira, sendo 33,3% de Itu, e 50% de Rio Claro.

A mesma porcentagem de atletas da equipe de Rio Claro e 41,6% de Itu consideram a afirmativa total ou parcialmente falsa.

Somente na equipe de Itu houve respostas intermediárias (3, na escala) – 25% dos atletas.

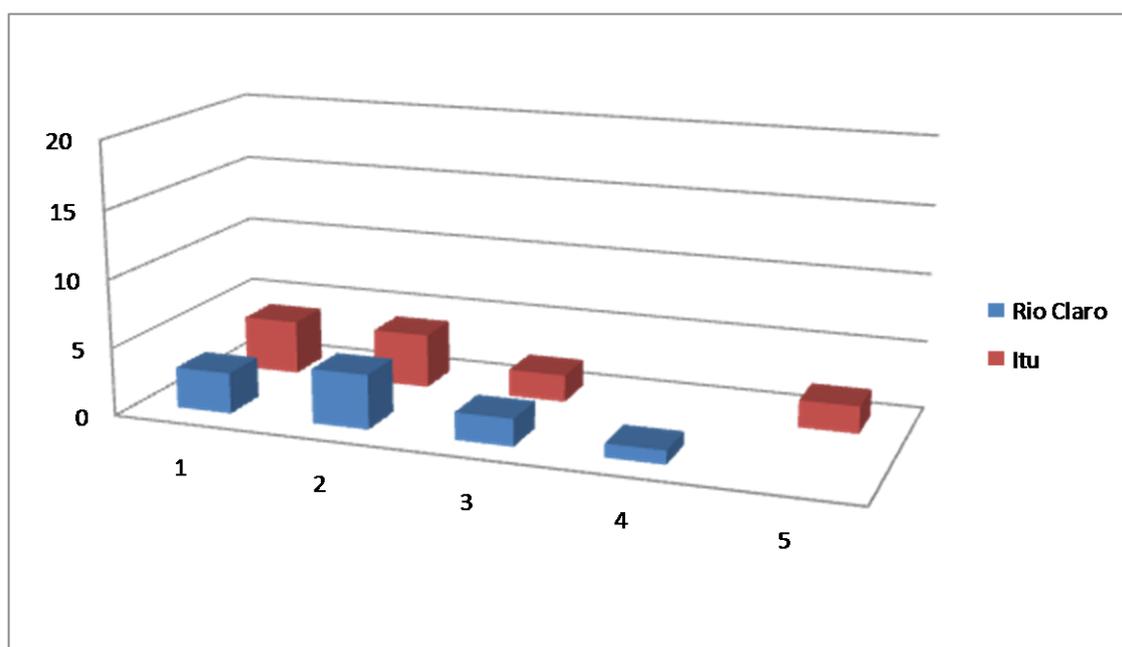
Gráfico 19 – Sinto que não estou correspondendo ao que os outros esperam de mim com relação ao handebol



Nenhum dos atletas da equipe de Itu considera a afirmativa “Sinto que não estou correspondendo ao que os outros esperam de mim com relação ao handebol” totalmente verdadeira, contra 30% de atletas de Rio Claro.

Porém, de maneira geral, as respostas de ambas as equipes foram heterogêneas.

Gráfico 20 – Eu estou menos preocupado com os meus resultados no handebol do que eu costumava estar



Na afirmativa “Eu estou menos preocupado com os meus resultados no handebol do que eu costumava estar”, a maior parte dos atletas, em ambas as

equipes, considerou a afirmativa de totalmente falsa a relativamente falsa. Apenas 10% dos atletas de Rio Claro, e 16,6% dos atletas de Itu consideraram a frase totalmente verdadeira e parcialmente verdadeira.

6 – DISCUSSÃO

Como já citado anteriormente, os 20 itens do questionário utilizado foram agrupados em sete categorias:

Os itens relativos a baixo desempenho percebido foram os seguintes:

- “Meu desempenho no handebol está abaixo do que espero para mim mesmo”;
- “Não tenho conseguido alcançar as metas que me proponho no handebol”;
- “Em competições eu não consigo ter o mesmo desempenho que nos treinos”.

Os itens relativos a reações negativas ao baixo desempenho foram:

- “Quando não tenho bons resultados fico muito chateado comigo”
- “Não admito que meu desempenho esteja abaixo do melhor que eu possa fazer”
- “Eu estou menos preocupado com os meus resultados no handebol do que eu costumava estar”

Cobranças externas:

- “Meu treinador me cobra resultados que eu não sei se posso atingir”
- “Sinto que não estou correspondendo ao que os outros esperam de mim em relação ao handebol”

Falta de incentivo ou apoio:

- “Não recebo incentivo do meu treinador nos treinamentos”
- “Sinto que não sou tão valorizado pelo meu treinador quanto meus colegas”

Interferência do handebol em outros interesses/Outros:

- “Eu não tenho metas claras em relação ao handebol”

- “Tive ou tenho uma lesão que prejudicou ou prejudica meu desempenho no handebol”
- “Queria fazer outras coisas que me interessam que não o handebol”

Reações negativas ao treinamento:

- “Sinto-me sem vontade de ir para o treino”
- “Não estou mais sentindo prazer em treinar”
- “Não me sinto entrosado com os meus companheiros de treino”
- “Sinto-me muito cansado fisicamente com os treinamentos”
- “Sinto que os treinos estão rotineiros e cansativos”

Os itens relativos a pensamentos de abandono foram os seguintes:

- “Eu penso em abandonar o handebol”;
- “Pergunto-me se vale a pena continuar jogando handebol”.

Isto posto, pode-se discutir acerca das categorias, separadamente.

Na categoria a) baixo desempenho percebido, pode-se perceber que houve respostas heterogêneas em ambas as equipes, e que não houve uma porcentagem predominante de atletas que considerassem as afirmativas totalmente falsas ou totalmente verdadeiras, para todas as perguntas. O que nos leva a questão da individualidade biológica.

É preciso saber o que a individualidade biológica influencia no processo de treinamento. É simples, o treinamento deve ser o mais individualizado possível às características do atleta e baseado nas suas avaliações individuais para que possa alcançar suas potencialidades máximas.

O que se sugere é que caso o trabalho seja realizado em equipes, é recomendado que sejam formados grupos os mais homogêneos possíveis para que todos possam ter um aumento de desempenho similar e otimizado. (AZEVEDO *et al*, 2007).

Para o caso dos atletas que consideraram essas afirmativas verdadeiras, é preciso tomar cuidado, pois o insucesso, a experiência repetida de não ver realizados os objetivos desejados é causa de frustração e desânimo que faz tender para o abandono, bem como a falta de evolução na atividade. (SERPA, 2003)

Na categoria b) reações negativas ao baixo desempenho, foram encontradas respostas mais direcionadas.

A maior parte dos atletas tem reações negativas ao baixo desempenho. A equipe Handebol Itu mostrou-se mais exigente, no caso de não admitir que o desempenho esteja abaixo de seu melhor, mas em ambas as equipes os atletas sentem-se aborrecidos quando não têm bons resultados.

Segundo Serpa (2003), o aborrecimento é um sentimento que os jovens vivenciam quando seus objetivos são repetidamente frustrados, sendo também um dos fatores que podem levar ao abandono da prática esportiva.

Samulski (1995) acrescenta que em casos de fracasso, podem surgir reações de frustração como: agressão (direta e indireta), fixação (estado de apatia de movimento), evitação (substituição ou término da atividade). Uma observação apresentada pelo autor é que, após o fracasso, alguns atletas tendem a fixar metas muito altas, o que pode levar ao mesmo processo de frustração novamente.

Pode-se dizer que a maioria dos atletas participantes desse estudo não mudaram significativamente o seu nível de preocupação com os resultados no handebol. Apenas uma pequena porcentagem deles considera-se menos preocupado do que costumava estar. Uma hipótese de Dias e Teixeira (2007) é a de que atletas que já estão pensando em abandonar a prática esportiva, deixam de investir no esporte, e por isso, estão menos preocupados com os resultados. Essa hipótese vai ao encontro da pesquisa de Gould, Tuffey e Loehr (1996) que coloca que atletas que experimentaram *burnout* apresentaram padrões de desempenho mais baixos, ou seja, não estavam tão preocupados com uma alta performance.

Um aspecto interessante colocado por Cratty (1984) é que os motivos podem mudar durante a vida do atleta. Por exemplo: um atleta jovem pode ser mais motivado a buscar resultados, no início de sua carreira, pela premiação e, com o tempo, após ele ter conseguido uma estabilidade como atleta, ou até mesmo financeira, ele procurará ou sentirá outro tipo de estímulo, como por exemplo ser motivado a jogar para melhorar o seu próprio recorde (motivação intrínseca).

As categorias c) cobranças externas e d) falta de incentivo ou apoio podem ser discutidas concomitantemente, pois ambas fazem considerações sobre o técnico.

A maior parte dos atletas, nas duas equipes, acredita que os resultados cobrados por seus técnicos sejam atingíveis. Porém 36,6% não sabem se esses resultados cobrados estão a seu alcance. Este é um dado em acordo com a literatura, que indica que a pressão exercida por pessoas significativas, como o

técnico, neste caso, pode levar ao abandono do esporte. (GOULD *et al*, 1996; KNIJNIK *et al*, 2001)

Em contrapartida, nenhum dos atletas de Itu sente que não está correspondendo as expectativas de outros, com relação ao handebol, contra 30% dos atletas de Rio Claro; mesmo que, nas duas equipes, as respostas tenham sido bastante equilibradas em cada valor, na escala.

Da mesma forma, poucos foram os atletas que afirmaram não receber incentivo do técnico, mesmo que na equipe de Rio Claro essa porcentagem tenha sido relativamente mais alta que na equipe de Itu.

A maior parte dos atletas Rio Clarenses optou pela opção intermediária na escala, revelando que, talvez, nem sejam incentivados e nem o contrário.

Esse mesmo resultado foi obtido com relação a sentir-se menos valorizado que os colegas. Em ambas as equipes, o resultado revela que somente a minoria acredita não sentir-se valorizado pelo técnico. Segundo Dias e Teixeira (2007), este é um dado bastante interessante, sobre o qual a equipe técnica deve estar atenta, pois pode vir a ser um motivo para que os atletas, sentindo-se sem apoio, abandonem o esporte.

A literatura da Psicologia Esportiva tem identificado que o êxito de uma equipe esportiva ou de um atleta está condicionado em grande parte pelo estilo de liderança do técnico (MEDVEDIEV e RIZHONKIN, 1990 apud DOBRANSKY e MACHADO, 2007). Dizem os autores:

“A amplitude dos pontos de vista, o nível de conhecimentos, os hábitos, as habilidades, a autoridade, o amor pelo esporte, a educação da tenacidade, a capacidade de tornar o grupo coeso e harmônico, de compreender a psicologia dos atletas, a decisão, a exigência, a autocrítica e a firmeza de propósitos é uma lista, ainda incompleta, das qualidades que deve possuir o treinador.”

Serpa (2003) acredita que a decisão do atleta com relação à continuidade ou o abandono do esporte, está muitas vezes associada aos métodos e estilos de técnico.

Roxburgh (1996, apud DOBRANSKY e MACHADO, 2007) sugere que cada atleta deve ser considerado um indivíduo e tratado de forma correspondente. Alguns necessitam de um impulso, outros um apoio. É crucial que o técnico descubra a chave para cada atleta, seus motivos, ambições e personalidade.

Um bom técnico necessita também considerar o nível de habilidade do atleta, para fazer cobranças de acordo com o que este pode realizar, bem como suas características individuais, seu temperamento, a idade e nível de experiência.

De acordo com Brandão (2007, apud DOBRANSKY e MACHADO, 2007), ele deve se preocupar com o bem estar dos seus atletas, deve impedir a apatia e o desinteresse, e ao mesmo tempo reconhecer que cada atleta tem diferentes motivações, interesses, atitudes e habilidades. Deve ainda dar oportunidades iguais para que cada um possa mostrar suas capacidades.

Conforme Garcia (2000), a conduta do técnico é um fator que pode influenciar no abandono da atividade, uma vez que o atleta que não se sente motivado por ele, pode ficar desmotivado para o treinamento.

Corroborando com os autores anteriores, Serpa (2003) acredita que o técnico deve conhecer os motivos de base do praticante que foram responsáveis pelo envolvimento na atividade. Uma vez que as razões diferem de indivíduo para indivíduo, é tarefa do técnico respeitar o princípio da individualização do treino, também no tocante aos aspectos motivacionais, respondendo positivamente às razões que atraíram os jovens para ao esporte.

Na relação motivação-técnico, Samulski (1995), afirma que este deve motivar seu atleta para buscar uma motivação intrínseca.

Na categoria e) Interferência do handebol em outros interesses/Outros obtivemos que, nas duas equipes, a maioria absoluta dos atletas encontra-se com metas claras, ou relativamente claras em relação ao handebol. Somente uma pequena porcentagem dos atletas de Rio Claro acredita que a afirmativa possa ser relativamente verdadeira a seu respeito.

A importância de o atleta ter metas claras foi um fator citado na pesquisa de Gould *et al.* (1996). Ter metas faz com que o atleta sinta-se motivado na medida em que há um objetivo a ser atingido. Assim, o atleta empenha-se para a realização deste objetivo, possivelmente tornando-se mais capaz de enfrentar as adversidades que possam surgir.

Já na questão das lesões, pode-se notar que as respostas foram consideradas falsas e verdadeiras numa proporção parecida. Não se sabe, porém, se os atletas que consideraram a afirmativa falsa nunca tiveram lesões, ou se têm, ou já tiveram, mas que estas não prejudicaram de forma alguma o desempenho no handebol.

Segundo Serpa (2003) as lesões encontram-se entre os acontecimentos mais frustrantes e traumatizantes da participação desportiva, pois significam uma interrupção abrupta de um percurso rumo a uma meta na qual se investe significativamente. O fato de repentinamente se perder o controle do próprio comportamento, associado à percepção (correta ou incorreta) de deixar de ser alvo da atenção por parte do técnico, é fator de desmotivação a se considerar. Nestas circunstâncias deve ser proporcionado aos jovens um acompanhamento diferenciado por parte dos técnicos, companheiros, pais e outros agentes envolvidos.

Ainda na categoria e) foram encontrados resultados que mostram que as equipes não gostariam de fazer outras coisas que não o handebol. Nenhum dos atletas considerou a afirmativa verdadeira ou parcialmente verdadeira.

Esse resultado vai de encontro com os estudos encontrados na literatura que colocam que o interesse pelo esporte tende a decrescer a medida que os atletas se tornam mais velhos, pois outros fatores despertariam seu interesse, como profissão, por exemplo, fazendo com que o esporte recue na sua escala de valores. (GOULD *et al*, 1996; VIEIRA, 1999)

A categoria f) mostrou resultados interessantes, nos quais grande parte dos atletas não sentem reações negativas ao treinamento, porém é preciso ficar atento à porcentagem que sente.

36,6% dos atletas, em ambas as equipes, consideraram a afirmativa “Sinto-me sem vontade de ir para o treino” totalmente correspondente ao modo como se sentem, pensam ou agem, mas somente atletas da equipe de Rio Claro afirmaram não sentir mais prazer em treinar. O que é um dado interessante, posto que, de acordo com a literatura, atletas que não sentem vontade de treinar, provavelmente não estão mais sentindo prazer nesta atividade (GOULD *et al*, 1996).

Quanto menos prazer o atleta sente em treinar, mais pensamentos de abandono ele apresenta. Esse dado deixa claro que o prazer na realização da atividade é muito importante (DIAS e TEIXEIRA, 2007).

No caso de sentir-se cansado fisicamente, ou achar que os treinos estão rotineiros e cansativos, os atletas de Itu, em sua maioria, discordam dessas afirmativas, contra 50% de atletas de Rio Claro que concordam com elas.

Posto isto, pode-se dizer que a carga de treinos na equipe de Itu não é tão pesada a ponto de estafar os atletas, e supõe-se que haja maior dinamismo que nos treinos da equipe de Rio Claro.

Também na equipe de Itu pode-se observar que os atletas são mais entrosados. O entrosamento é uma característica bastante importante nas equipes. Grande parte de equipes vencedoras, são em excelência bem entrosadas.

Segundo Romero e Silva (2010), temos uma projeção bastante otimista, um cenário de boas perspectivas em nível internacional, já que os últimos resultados mostram uma supremacia brasileira nas Américas, em se tratando das seleções adultas masculinas e femininas de handebol. Essa supremacia brasileira é, certamente, o resultado do entrosamento da equipe de especialistas com os atletas, e dos próprios atletas entre eles. E nesse entrosamento, procura-se extrair dos atletas, o máximo das qualidades físicas, técnicas, táticas, além de prepará-los psicologicamente.

Na categoria g) com itens relativos a pensamentos de abandono, obteve-se como resultado que a maioria absoluta dos atletas não pensa em abandonar o handebol, porém 40% dos atletas da equipe SEME Rio Claro considera parcialmente verdadeira a afirmativa “Pergunto-me se vale a pena continuar jogando handebol”.

O que novamente nos leva a um dado interessante, já que é esperado que quem se questiona se vale a pena continuar na prática esportiva, provavelmente já considerou abandoná-la. (GOULD *et al.*, 1996)

Os resultados obtidos em um todo, sugerem que os atletas pesquisados, mesmo os que apresentaram pensamentos de desmotivação, não apresentaram, em sua maioria, propensão a parar de praticar handebol, pelo menos no momento em que foi feito o estudo.

Ao contrário, o item “Eu penso em abandonar o handebol” foi o que menos obteve respostas afirmativas, em todo o estudo. O que nos leva a pensar que estes atletas encontram, de uma maneira ou de outra, algum tipo de motivação, seja intrínseca ou extrínseca, na prática deste esporte.

O que pode ser bem observado, foi que a equipe Handebol Itu é muito mais bem preparada que a SEME Rio Claro, seja tecnicamente ou psicologicamente. E

que a equipe de Rio Claro encontra seus maiores índices de desmotivação relacionados direta ou indiretamente ao técnico.

Vale ressaltar também que os itens que mais tiveram respostas consideradas verdadeiras estão relacionados a fatores internos, pessoais (“Quando não tenho bons resultados no handebol fico muito chateado comigo”, “Não admito que meu desempenho esteja abaixo do melhor que eu possa fazer”) e não os relativos a fatores externos como cobranças ou lesões, por exemplo.

7 – CONCLUSÃO

Este estudo mostrou que desmotivação e pensamentos de abandono do esporte podem estar presentes entre atletas, em maior ou menor grau. Ainda que não se intensifiquem a ponto de resultar em um abandono, eles fazem parte da experiência esportiva dos jovens e se associam a outras dificuldades específicas. Cabe ao psicólogo do esporte estar atento e sensível a estas dificuldades, não apenas para prevenir o abandono, mas principalmente para manter e/ou promover a motivação e o desenvolvimento dos atletas.

Contudo, é preciso considerar algumas limitações deste trabalho. Dado que não foi encontrado nenhum instrumento brasileiro que avaliasse a desmotivação e o abandono no esporte, foi necessário adaptar um instrumento para esta pesquisa, com o qual não foi possível realizar estudos de validade.

Além disso, alguns atletas podem ter tido problemas na interpretação das proposições apresentadas no instrumento. Ainda, o fato de ser um instrumento de auto-relato não dá garantias a respeito da veracidade das respostas.

Cabe ressaltar também que estes resultados não são generalizáveis para qualquer contexto de prática de handebol, uma vez que a amostra é muito pequena e restrita a apenas duas equipes.

8 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONELI, F.; SALVINI, S. **Psicologia del deporte**. Valladolid, Editorial Miñon, 1978.

AZEVEDO, P. H. S. M; OLIVEIRA, J. C.; TAKEHARA, J. C.; BALDISSERA, V.; PEREZ, S. E. A. Atualidades científicas sobre a avaliação e prescrição do treinamento físico para atletas de alta performance. **EF Deportes**. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd111/avaliacao-e-prescricao-do-treinamento-fisico-para-atletas.htm>>. Acesso em: 29 de set. de 2010.

BARA FILHO, M. G.; GUILLÉN GARCIA, F. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v.22, nº 4, p. 293-300, 2008.

BECKER Jr., B. **Manual de Psicologia do Esporte & Exercício**. 1. ed. Porto Alegre: NOVAPROVA, 2000.

BERGAMINI, C. W. **Motivação nas Organizações**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 1997.

BRANDÃO, M. R. F. O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo. In: DOBRANSKY, I. A; MACHADO, A. A. (Org.) **Delineamentos da Psicologia do Esporte: Evolução e Aplicação**. p.153-164, 2007.

BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício – Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo (Volume 2)**. São Paulo, Atheneu, 2008.

CÁRDENAS, R. N. A Motivação como fator psicológico essencial para a eficiência da prática esportiva. 2006. Disponível em: <http://psicodeporte.net/upload/Ramon_rte.doc> Acesso em 18 de set. de 2010.

COSTA, J. M; MASSA, M. O Processo de detecção e seleção de talentos no handebol. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v.5, n.2: 85-93. 2006.

CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. 2.ed.. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

DECI, E.L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

DE PAULA JUNIOR, G. V.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Concentração: aspecto psicológico relevante para o desempenho esportivo. **R. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, v. 11, n. 2, p. 42-74, 2003.

DIAS, M. H.; TEIXEIRA, M. A. P. Estudo exploratório sobre o abandono do esporte em jovens tenistas. **Rev. bras. psicol. Esporte**. vol.1, n.1, pp. 01-18. 2007.

DOBRANSKY, I. A.; MACHADO, A. A. **Delineamentos da Psicologia do Esporte: Evolução e Aplicação**. 2007

EPIPHANIO, E. H. Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento. **Estudos de Psicologia**, 19, 15-22. 2002

GARCIA, F. G. O burnout em jovens desportistas. In: B. Becker Jr. **Psicologia aplicada à criança no esporte**. Novo Hamburgo: FEEVALE. 2000

GOMEZ, S.; COIMBRA, D.; GARCÍA, F.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Análise da produção científica em psicologia do esporte no Brasil e no exterior. **Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte**, Vanier, v.2, n.1, p.25-40, 2007.

GOULD, G.; TUFFEY, S.; UDRY, E.; LOEHR, J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. **The Sport Psychologist**, Champaign, v.10, p.322-40, 1996.

GOUVÊA, F. C. Motivação e Atividade Esportiva. In: MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: temas emergentes**. Jundiaí, Fontoura, 1997, cap. 9, p.167-191.

GRECO, P. J. **Caderno de rendimento do atleta de handebol**. Belo Horizonte: Ed. Health, 2000.

HALLAL, P. C.; NASCIMENTO, R. R.; HACKBART, L.; ROMBALDI, A. J. Fatores intervenientes associados ao abandono do futsal em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v.3, p.27-32. 2004.

HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. C.; LYKAWA, M. G. A. Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol. **EF Deportes**. 2004. Disponível em:
<<http://www.efdeportes.com/efd77/motiv.htm>.> Acesso em 18 de set. de 2010.

ISLER, G. L. **Atleta, como seus pais o motivaram para a prática esportiva? – Análise das histórias e vida**. [Dissertação de Mestrado]. Rio Claro. Unesp, 2003. 113p.

KNIJIK, J. D.; GREGUOL, M.; SELENO, S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**. v.19, n.1, p.7-13, 2001.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: Temas Emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. Tradução Erik Gerhard Hanitzsch, São Paulo: Edgard Blücher, 1984.

MENEZES, R. P. O ensino dos sistemas defensivos do handebol: Considerações metodológicas acerca da categoria cadete. **Pensar a Prática**. Goiânia. v.3, n. 1, p.1-16, 2010.

MORENO, R. M. **Auto-eficácia e motivação no tênis de campo: Perspectivas da Psicologia do Esporte**. 2005. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharelado em Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro. 2005.

RÉ, A. H. N.; BOJIKIAN, L. P.; TEIXEIRA, C. P.; BÖHME, M. T. S. Relações entre crescimento, desempenho motor, maturação biológica e idade cronologia em jovens do sexo masculino. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo v.19, n.2, p. 153-62, 2005.

RECH, C. R.; DARONCO, A.; ETCHEPARE, L. S.; ZINN, J. L. Avaliação psicossocial de atletas de handebol juvenil da cidade de Santa Maria – RS. **EF Deportes**. n.60. 2003. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd60/handeb.htm>> Acesso em 20 de out. 2010.

ROMERO, E.; SILVA, M. C. S. Refletindo sobre a agressividade e coragem como qualidades aos atletas de handebol. **Esporte e Sociedade**. ano 5, n 13, 2010

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. **American Psychologist**. Washington, D.C., v. 55, no. 1, p. 68-78, 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas**. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática**. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1995.

SARRAZIN, P.; VALLERAND, R.; GUILLET, E.; PELLETIER, L.; CURY, F. Motivation and dropout in female handballers: a 21 month prospective study. **European Journal of Social Psychology**, Muenster, v.32, p.395-418, 2002.

SCHÜTZ, R. Motivação e Desmotivação no Aprendizado de Línguas. **English Made in Brazil**. Disponível em: <<http://www.sk.com.br/sk-motiv.html>> Acesso em 10 de set de 2010.

SERPA, S. Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. **Revista da Educação Física/UEM. Maringá**, v. 14, n. 1, p. 75-82. 2003.

SIMÕES, A. C.; BOHME, M. T. S. & LUCATO, S. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. **Revista Paulista de Educação Física**. V. 13, n.1, 1999.

SINGER, R.N. **Sustaining Motivation in Sport**. Sport Consultants International, Inc. P.O. Box 20183, Tallahassee, Florida, 1984.

SMITH, R.S. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. **Journal of Sport Psychology**. v.8, p.36-50. 1986

TENROLER, C. **Handebol: teoria e prática**. P. 103-105 e 124-125. Rio de Janeiro: Ed. Sprit, 2004.

TUTKO, A. T.; RICHARDS, W. J. **Psicologia del entrenamiento deportivo**. Madrid: Augusto E. Pila Teleña, 1984.

VALLERAND, R. J. Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Psychological Inquiry**, Mahwah, v. 11, no. 2, p. 312-318, 2001.

VALLERAND, R. J.; FORTIER, M. S. Measurement of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and Critique. In: DUDA, J. L. **Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement**. Purdue University: Book Crafters, 1998. Cap.1, p. 81-101.

VALLERAND, R. J.; LOSIER, G. F. Self-Determined Motivation and Sportsmanship Orientations: An Assessment of Their Temporal Relationship. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 16, no. 2, p. 229-245, 1994.

VIEIRA, J. L. L. **O processo de abandono de talentos do atletismo no estado do Paraná: um estudo orientado pela teoria dos sistemas ecológicos**. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Maria. 1999.

VISSOCI, J.; VIEIRA, L.; OLIVEIRA, L.; VIEIRA, J. **Motivação e Atributos Morais no Esporte**. **Revista da Educação Física/UEM**, Brasil, 19 out. 2008. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/5524/3502>>. Acesso em: 18 set. 2010.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1999.

WILLIAMS, J. M. **Psicologia aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

9 – APÊNDICE

Esse questionário faz parte do estudo: “A interferência da desmotivação no desempenho de atletas” realizado para fins de Trabalho de Conclusão de Curso, por Thayz Carina Sousa de Figueirêdo, aluna de graduação em Bacharelado em Educação Física, no Instituto de Biociências da UNESP de Rio Claro.

Idade: _____

Equipe: _____

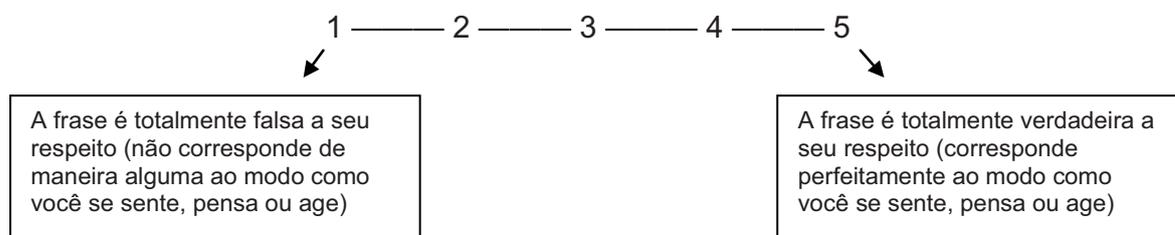
Idade em que começou a praticar handebol: _____

Quantas horas treina por semana: _____

Abaixo há uma série de frases relacionadas a pensamentos e sentimentos em relação ao handebol. Para cada uma delas marque, à direita, a resposta que melhor se aproxima à sua opinião de acordo com a chave de respostas abaixo.

Você pode usar os números 1, 2, 3, 4 e 5, dependendo do quanto você acha que a frase se aplica a você (quanto maior o número, mais você concorda com a frase). Não esqueça que você pode usar os números intermediários (2, 3 e 4) para expressar níveis intermediários de concordância com as sentenças, e não apenas as opções extremas representadas pelos números 1 e 5. Assinale apenas uma resposta por frase, e não deixe nenhum item sem resposta.

Chave de respostas:



- | | |
|---|-------------------|
| 1. Sinto-me sem vontade de ir para o treino | 1 2 3 4 5 |
| 2. Não estou mais sentindo prazer em treinar | 1 2 3 4 5 |
| 3. Quando não tenho bons resultados fico muito chateado comigo | 1 2 3 4 5 |
| 4. Meu desempenho no handebol está abaixo do que eu espero para mim mesmo | 1 2 3 4 5 |
| 5. Eu não tenho metas claras em relação ao handebol | 1 2 3 4 5 |
| 6. Não tenho conseguido alcançar as metas que me proponho no handebol | 1 2 3 4 5 |

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7. Eu penso em abandonar o handebol | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Não admito que meu desempenho esteja abaixo do melhor que eu possa fazer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Em competições eu não consigo ter o mesmo desempenho que nos treinos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Não recebo incentivo do meu técnico nos treinamentos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Meu técnico me cobra resultados que eu não sei se posso atingir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Sinto que não sou tão valorizado pelo técnico quanto meus colegas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Não me sinto entrosado com os meus companheiros de treino | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Sinto-me muito cansado fisicamente com os treinos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Sinto que os treinos estão rotineiros e cansativos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Pergunto-me se vale a pena continuar jogando handebol | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Queria fazer outras coisas que me interessam que não o handebol | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Tive ou tenho uma lesão que prejudicou ou prejudica meu desempenho no handebol | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Sinto que não estou correspondendo ao que os outros esperam de mim em relação ao handebol | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Eu estou menos preocupado com os meus resultados no handebol do que eu costumava estar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Thayz Carina Sousa de Figueirêdo

Orientador: Afonso Antonio Machado