



ASPECTOS PSICOLÓGICOS E PEDAGÓGICOS E SUA RELAÇÃO COM A MOTIVAÇÃO EM ESPORTES COLETIVOS

Palavras-Chave: MOTIVAÇÃO, ESPORTE UNIVERSITÁRIO, PSICOLOGIA DO ESPORTE

Autores/as:

Pedro Henrique Penha de Oliveira Café FEF/UNICAMP

Prof.^ª Dr.^ª Paula Teixeira Fernandes FEF/UNICAMP

INTRODUÇÃO:

É comum observamos pessoas altamente motivadas e outras desmotivadas em determinadas atividades. Podemos pensar, por exemplo, como um mesmo indivíduo pode reagir de modo semelhante em diferentes situações; ou como indivíduos comportam-se de maneira diferentes numa mesma situação; ou até mesmo alguém que reagia de um modo característico e de repente passou agir de modo diferente de costume.

Assim se busca compreender o comportamento humano, entender o porquê, por quais razões e motivos tais comportamentos ocorrem. Vários modelos e teorias acerca da Motivação surgiram. Algumas teorias motivacionais derivam da Teoria Social Cognitiva (TSC) de Bandura. Toda esta estrutura é operacionalizada estando inserido no que chamamos de Tríade do Determinismo Recíproco. Acredita-se que indivíduo, ambiente e o próprio comportamento operam interconectados e determinam as ações a serem realizadas (BANDURA, 2008).

Sob esta perspectiva geral, muitas teorias motivacionais surgiram, utilizando vários conceitos da TSC que serão abordados com mais detalhes a seguir:

MOTIVOS E MOTIVAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO

Motivos são constructos hipotéticos que servem para explicar o comportamento humano. As justificativas são baseadas na suposição que as ações são determinadas pelas expectativas e avaliação dos resultados e consequências do comportamento de um indivíduo (WINTERSTEIN, 1992). Segundo Winterstein (2009, p. 118):

“A teoria do motivo de realização refere-se a um importante domínio do comportamento, isto é, à atividade orientada para a realização (Atkinson; Feather, 1974). De acordo com os autores, a atividade orientada para a realização é aquela vivenciada por um indivíduo com a expectativa de que seu desempenho seja avaliado com algum padrão de excelência. Então, a atividade orientada para a realização é sempre influenciada por uma resultante de um conflito entre duas tendências opostas, a tendência para alcançar o êxito e a tendência para evitar o fracasso.”

TAD: TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

A Teoria da Autodeterminação busca compreender os funcionamentos das dimensões da motivação intrínseca e extrínseca. A Motivação Intrínseca é conceituada na participação voluntária do indivíduo na atividade, com ausência em pressões externas; também é fundamentado no interesse, satisfação e prazer que da prática em si. Por outro lado, a Motivação Extrínseca é composta por ações e pressões externas ao indivíduo, o persuadindo a realizar a atividade, seja por recompensas, aceitação social, punições etc.; a atividade é vista como um meio para um fim, não como finalidade nela mesma. Pelas palavras de Winterstein (2009, p. 116) evidenciamos estas diferenças:

“Motivação intrínseca se refere ao engajamento em uma atividade simplesmente pelo prazer inerente a essa atividade. No caso do esporte e do exercício, pelo prazer em aprender, explorar e compreender novas tarefas, em cumprir uma meta ou se autossuperar, ou ainda em vivenciar situações estimuladoras. A motivação extrínseca, por outro lado, se refere ao engajamento em uma atividade como meio e não como fim, ou seja, não pela atividade em si, mas pelo que ela pode representar ou levar a conseguir fora dela (Vallerand, 2007)”

MODELO HIERÁRQUICO DA MOTIVAÇÃO

Este modelo prediz que a motivação ocorreria por um *continuum* bidirecional que vai do comportamento indeterminado, ou seja, desmotivação, até o autodeterminado, relacionado a motivação intrínseca e a autonomia; e entre estes dois polos, passaria pela motivação extrínseca e suas diferentes formas de regulação (VALLERAND e RATELLE, 2004).

OBJETIVOS:

Objetivo Geral

O presente estudo tem como objetivo verificar os elementos psicológicos e pedagógicos do treinamento que relacionam com a motivação do praticante de Esportes Coletivos.

1. Objetivos Específicos

- Verificar os elementos da motivação intrínseca e extrínseca;
- Verificar as inter-relações entre as variáveis motivacionais;
- Verificar a importância e o impacto da pedagogia de treinamento na motivação;

METODOLOGIA:

Procedimento

Devido às paralisações da pandemia de Covid-19, a pesquisa foi realizada por ferramentas virtuais com a utilização do Google Forms. Por meio da plataforma foi aplicado cinco questionários: um de identificação, contendo a modalidade, categoria e tempo de prática; SMS II - Escala de Motivação para o Esporte II; Escala de Avaliação das Metas de Realização; Escala de satisfação das Necessidades Básicas do Esporte (BNSSS); e uma Escala de Motivação de própria autoria.

Análise Estatística

Foi utilizado a ferramenta *Sigmaplot 14.5* e *Jamovi* para as resoluções estatísticas. A amostra foi verificada em sua plenitude, e depois estratificada em Categoria (Feminino e Masculino), Modalidade (Basquete, Futsal, Vôlei e Handebol) e Tempo de Prática (menos de 1 anos, entre 1 e 2 anos e mais de 2 anos). Os resultados das variáveis obtidas por meio dos questionários foram estipulados suas médias e desvios padrões; foi utilizado a correlação Spearman para análise estatística entre as variáveis de cada questionário. Os grupos estratificados foram comparados, primeiro, comparação Mann Whitney para as categorias Feminino e Masculino; e depois para a comparação Kruskal-Wallis para as modalidades esportivas e tempo de prática. Nas entrevistas as unidades de Registro foram alocadas para suas unidades de Contexto conforme solicitada as perguntas. Em seguida os registros foram categorizados para relacioná-los segundo o campo teórico trabalhado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Tabela 1 – Correlação entre MI e ME com a Motivação Total		Motivação Total
Motivação Extrínseca	Spearman's rho	0.280
	p-value	0.093
Motivação Intrínseca	Spearman's rho	0.712 ***
	p-value	< .001

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Tabela 2 – Correlações entre Necessidades Básicas e Motivações		Motivação Extrínseca	Motivação Intrínseca	Motivação Total
Competência	Spearman's rho	0.003	0.467 **	0.354 *
	p-value	0.988	0.004	0.032
Autonomia	Spearman's rho	0.329 *	0.522 ***	0.553 ***
	p-value	0.047	< .001	< .001
Relacionamento	Spearman's rho	0.199	0.493 **	0.365 *
	p-value	0.237	0.002	0.026

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

TABELA 3 - Correlação entre as Metas de Realização e as Motivações		Motivação Extrínseca	Motivação Intrínseca	Motivação Total
Meta Performance	Spearman's rho	-0.101	-0.251	-0.317
	p-value	0.551	0.134	0.056
Meta Aprender	Spearman's rho	-0.086	0.486 **	0.513 **
	p-value	0.612	0.002	0.001

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Principais Resultados

A Motivação Intrínseca demonstrou uma alta correlação positiva com a Motivação Total (Spearman's rho = 0,712; $p < 0,001$), ao passo que a Motivação Extrínseca não obteve correlações significantes. Entre as Necessidades Básicas da TABELA 2 notamos que a Autonomia foi a variável que mais correlacionou-se com a Motivação Intrínseca e Motivação Total (Spearman's rho = 0,522; 0,553 respectivamente; $p < 0,001$). Competência e Relacionamento apresentaram correlações positivas razoáveis a Motivação Intrínseca (Spearman's rho = 0,467; 0,493 respectivamente; $p < 0,01$) e a Motivação Total (Spearman's rho = 0,354; 0,365 respectivamente; $p < 0,05$). A variável Meta Aprender conteve correlações positivas razoáveis com a Motivação Intrínseca e Motivação Total (Spearman's rho = 0,486; 0,513 respectivamente; $p < 0,01$). Também verificamos uma diferença significativa entre as categorias Feminino e Masculino quanto a Regulação Externa e Autonomia ($p < 0,05$).

Discussão

1. Questionários

Os resultados demonstraram uma média elevada da Motivação Total dos participantes do estudo, cuja, a Motivação Intrínseca se correlacionou mais positivamente que qualquer outra variável. Analisando mais a fundo, sobre as definições de Deci e Ryan (1985), o sujeito se encontrará motivado quando as necessidades básicas psicológicas de: competência, autonomia e relacionamento estão satisfeitos e em níveis elevados. De fato, em coerência com os resultados, a Motivação Intrínseca correlacionou positivamente com todas estas variáveis, com destaque a Autonomia. Esta variável apresentou correlações positivas significantes, também, com a Motivação Total. O sujeito praticante de esportes se encontra motivado quando é uma ação voluntária, ou seja, as ações e decisões estão em conformidade com os valores pessoais com alto nível de consciência e reflexão e ao integrar os regimentos externos ao *self* (APPEL – SILVA 2010; GUIMARÃES, 2004).

O sujeito motivado se sente competente, ou seja, interage satisfatoriamente com o ambiente; em virtude de os seres humanos terem poucas aptidões inatas que interagem de forma satisfatória com ao seu redor, é necessário que aprendam e desenvolvam as capacidades que lhes são exigidas (APPEL – SILVA, 2010; GUIMARÃES, 2004). Entretanto a competência por si só não é capaz de elevar os níveis de motivação intrínseca, uma vez que necessita agir concomitante a autonomia, pois a ação não pode ofuscar a liberdade, e o indivíduo tem que sentir-se responsável pela sua ação competente (GUIMARÃES, 2004).

Por fim, a necessidade de Relacionamento também se faz presente, caracterizado como o desejo de pertencimento e vínculo. Estaria, então, associado aos aspectos emocionais e cognitivos; uma vez que através do relacionamento com o outro adquirimos regulamentos sociais e ocorre a aprendizagem (APPEL – SILVA, 2010; GUIMARÃES, 2004). Problemas nos níveis de relação podem ocasionar dificuldade de agir de forma independente. Ao contrário, indivíduos com relacionamentos saudáveis são mais autônomos, mais envolvidos com a aprendizagem e sentem-se bem consigo mesmos (GUIMARÃES, 2004)

O Meta Aprender, que corresponde àquele que despende mais energia a atividade, buscando alcançar o sucesso e a aprendizagem e atribuindo seus resultados a si próprio (WINTERSTEIN, 1992; WINTERSTEIN 2009), mostrou correlacionar-se positivamente a Motivação Intrínseca e Motivação Total. Assim o indivíduo mais autodeterminado está mais preocupado com a aprendizagem e evolução pessoal.

A média da ME Externa da categoria feminina foi significativamente maior comparado ao masculino, ao passo que a Autonomia foi menor se comparado ao mesmo grupo. Uma possível justificativa se deve as pressões estruturais e sociais que o gênero feminino sofre no Brasil. As concepções machistas ainda presentes em nosso país, mais em específico no que se diz a respeito “esporte não é lugar de mulher” podem exercer fortes pressões sobre as atletas, cuja necessitam vencer diariamente todo este discurso e firmar seu lugar dentro da sociedade.

2. Entrevistas

Os tipos de treinamento se classificaram tanto em Global como Situacional, existindo apenas um que treinou sob o regimento Analítico. Os dois primeiros, apesar de terem algumas diferenças pedagógicas, em suma, tem um princípio norteador fundamental que é trabalhar, junto a técnica, as questões táticas de jogo (BAYER, 1994). Assim durante o treinamento, será proposto várias situações problemas, na qual o atleta rapidamente deverá visualizar a situação, compreender o que está ocorrendo de relevante e tomar a melhor decisão. Portanto nesta pedagogia, o atleta é um agente de sua aprendizagem ao solucionar problemas. Ao permitir que o atleta desempenhe, dentro da pedagogia do treinamento, sua individualidade na resolução de problemas, sem impor restrições significativas nos modos de agir, acaba exercendo sua autonomia. Mas deve-se ser cauteloso, exigir desempenhos que os atletas ainda não têm capacidade de realizar podem diminuir seu senso de Competência, reduzindo, assim, sua motivação; ao passo que aquelas atividades coerentes com as possibilidades de desempenho de cada um, fortalecem sua competência e sentimento de confiança. Isto se torna claro com as entrevistas, na qual alegam que um bom treino permite que os atletas sintam sua evolução, se sentem competentes e preparados para os jogos, gerando confiança consigo mesmos. Porém, também foram feitos alguns alertas, quando o treino se torna difícil, o atleta passa a não conseguir realizá-lo, destoando-se daqueles que conseguem; os sentimentos de incompetência e distanciamento da equipe podem ser fatores desmotivadores ao jogador.

Foi contemplado na entrevista a importância da dinamicidade do treinamento, alegando que quanto mais envolvente e interessante, maior a motivação. A abordagem pedagógica Analítica se contrapõe a esta ideia, uma vez que se torna repetitiva e monótona, não exigindo uma participação ativa do atleta. Mas por ora, tanto a abordagem Global e Situacional permite uma variedade maior de exercícios e jogos, propondo uma maior dinâmica e movimentação nas ações de jogo, propondo problemas e desafios a serem solucionados, podendo gerar interesse na atividade.

CONCLUSÕES:

O presente trabalho concluiu que dentro do cenário esportivo a Motivação Intrínseca é o fator determinante para a Motivação Total dos atletas, e que por sua vez, a percepção de Autonomia se mostrou o mais impactante. Foi discutido que o desportista motivado busca alcançar o sucesso, depende mais energia e está mais interessado na aprendizagem, e que atribui os seus resultados e desempenho a si próprio.

Observamos que as categorias femininas apresentam pressões externas maiores e Autonomia menor quando comparado ao masculino; isto se deve, possivelmente pelas pressões sociais e discursos machistas ainda presentes que recaem diariamente sobre elas.

Dentro desta perspectiva, verificamos a importância de uma pedagogia de treinamento adequada, que permita que o indivíduo se sinta autônomo em suas ações e igualmente competente; os modelos Global e Situacional parecem, se bem aplicados, adequados a estas exigências.

BIBLIOGRAFIA

- ALVES, I. Relação entre a Coesão, o Clima Motivacional e a Satisfação em Modalidades Colectivas. [s. l.], 2014.
- APPEL-SILVA, Marli; WELTER WENDT, Guilherme; IRACEMA DE LIMA ARGIMON, Irani. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010.
- BANDURA, A.; AZZI, R. G.; POLYDORO, S. Teoria social cognitiva: conceitos básicos. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BAYER, C. O ensino dos desportos colectivos. Lisboa: Dinalivros, 1994.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum Press, 1985. FERNANDES, Helder Miguel;
- GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini; BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.
- JULIANA PIZANI et al. (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, n. 3, p. 259- 266, dez./2005.
- KNIJNIK, Jorge Dorfman; VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. Sem impedimento: o coração aberto das mulheres que calçam chuteiras no Brasil. **Com a cabeça na ponta da chuteira: ensaios sobre a psicologia do esporte**. São Paulo: Annablume/Ceppe, 2003.
- MCCLELLAND, David. n-Achievement and entrepreneurship: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. v. 1, n. 4, p.392-396, 1965.
- NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do; VISSOCI, João Ricardo Nickening; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Propriedades Psicométricas da Versão Brasileira da Escala de Satisfação das Necessidades Básicas no Esporte (BNSSS). *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, v. 34, e3456, 2018.
- SANTOS JUNIOR, R. dos; VENDITTI JÚNIOR, R. A motivação na educação física e esportes: uma revisão, 2012.
- VALLERAND, R. J.; RATELLE, C. F. Intrinsic and extrinsic motivation: a hierarchical model. DECI, E. L.; RYAN, R. M. *Handbook of self-determination research*. Rochester: UrPress, 2004, p. 37-64.
- VASCONCELOS-RAPOSO, José. Continuum de AutoDeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estud. psicol. (Natal)*, Natal, v. 10, n. 3, p. 385-395, Dec. 2005.
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 6. ed. São Paulo: ARTMED, 2017.
- WINTERSTEIN, P. J. A motivação para a atividade física e para o esporte. ROSE JR, D. *Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- WINTERSTEIN, P. J.; VENDITTI JR, R. A motivação para as práticas corporais e para o esporte. ROSE JR, D. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- WINTERSTEIN, P. J. **Motivação, educação física e esporte**. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 6, n. 1, p. 53-61, jan/jul, 1992.
- ZENORINI, Rita da Penha Campos; SANTOS, Acácia A. Angeli dos; BUENO, José Maurício Haas. Escala de Avaliação das Metas de Realização: estudo preliminar de validação. *Aval. psicol.*, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 165-173, dez. 2003.