

A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais

Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte
Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte
Universidade Federal do Paraná
Curitiba - Paraná
(Brasil)

Cristiane de Andrade | Birgit Keller
Fábio Heitor Alves Okazaki |
Suzane de Oliveira
Ricardo Weigert Coelho
suzioliveirabb@hotmail.com

Resumo

Nos últimos anos o futebol tem se mostrado cada vez mais profissional. A grande maioria dos clubes tem se transformado em empresa, acarretando numa maior exigência junto aos seus profissionais (em especial os jogadores). Dentro deste contexto muitos fatores físicos e psicológicos influenciam o rendimento destes atletas. A motivação, tema alvo neste estudo, é um dos principais fatores que contribuem para o rendimento de um atleta. Ela indica os processos e fatores que conduzem os indivíduos em suas ações e depende de uma interação entre aspectos da personalidade como expectativas, necessidades e interesses e fatores ambientais como desafios, influências sociais e facilidades (SAMULSKI, 2002; WEINBERG & GOULD, 2001). Este estudo tem como objetivo, verificar se o tempo de prática exerce alguma influência na motivação intrínseca. A amostra foi constituída de 48 jogadores, do sexo masculino, da categoria juniores, de equipes profissionais de futebol, com média de idade de 17,5 anos e desvio padrão 1,28. Os atletas foram divididos em dois grupos G1 (27) com mais de 10 anos de prática e G2 (21) com menos de 10 anos de prática. Foi aplicada uma análise de variância com nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados demonstraram que não houve diferença significativa entre os dois grupos na motivação intrínseca ($p = 0,733$). Sugerem-se novos estudos com a motivação envolvendo outras variáveis e com outros controles metodológicos.

Unitermos: Futebol. Motivação. Categoria juvenil.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 96 - Mayo de 2006

Introdução

Os últimos anos o surgimento dos clubes-empresa, decretaram uma nova postura nos grandes times de futebol de campo, viabilizando uma nova filosofia organizacional, onde um dos itens mais importantes tem sido o reconhecimento da necessidade de preparo psicológico para os atletas, com o intuito de garanti um rendimento positivo e estável para as equipes.

Existem muitos fatores de ordem emocional e motivacional que estão diretamente relacionados com as condições impostas ao jogador no treinamento, na competição e no ambiente que o cerca, tais como: a torcida, a arbitragem, o local de competição, adversários, entre outros.

A cada novo jogo, uma quantidade de sensações é mobilizada e, quando não existe assistência psicológica essas sensações não elaboradas tendem a se acumular levando, em muitos casos, à prática de atos impensados por parte dos jogadores.

No treinamento desportivo, o corpo aparece como um objeto passível de manipulação e adestramento. Porém o corpo físico e mental deve ser trabalhado física e psicologicamente junto.

A Psicologia do esporte e do exercício, segundo Weinberg & Gould (2001) "é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercícios e as aplicações práticas de tal conhecimento".

Barreto (2003) define a Psicologia Esportiva como uma ciência do comportamento que exercita e auxilia treinadores e atletas, através de uma metodologia voltada para o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades no que diz respeito à auto-eficácia e eficiência, na adaptação ao estresse antes da competição e principalmente na capacidade cognitiva, emocional e psicomotora o atleta para enfrentar diversas situações, buscando uma máxima performance.

A Psicologia, como uma ciência humana, ainda é pouco percebida e confiada no contexto esportivo brasileiro (BARRETO, 2003). Ela aplica-se a uma ampla parcela da população, embora muitos profissionais a usem apenas para auxiliar atletas de elite a aumentar seu desempenho.

Dantas (2001), expõe que os atletas são exigidos ao extremo, com um forte treinamento, por um alto desempenho nas competições, as quais são cada vez mais fortes, seletivas e muitas vezes desajustadas. Isto leva os atletas a comportamentos compulsivos em sua auto-exigência de treinamento e desempenho competitivo.

O treinamento psicológico tem como objetivo de modificar os processos e estados psíquicos (neste caso, a motivação), ou seja, as bases psíquicas da regulação do movimento. Essa modificação pode partir do íntimo do próprio atleta ou partir da comissão técnica e de situações particulares.

O preparo psicológico de um atleta é semelhante ao desenvolvimento de uma habilidade esportiva, se não há um tempo adequado para o treinamento mental também não haverá um desempenho psicológico adequado (BARRETO, 2003).

Um dos principais meios psicológicos, utilizados no futebol, é a motivação que pode provocar modificações no rendimento e desempenho dos atletas. Ela está presente em treinamentos, preleções, concentrações e principalmente nas competições, onde ocorrem vários fatores que podem provocar alterações no estado do atleta e da equipe.

Um indivíduo que não esteja em equilíbrio psicológico ou esteja sem motivação, provavelmente afetará a motivação e o desempenho do grupo.

Daí a importância do trabalho motivacional que nos coloca sob um novo conceito de preparação para o rendimento e desempenho do futebol, proporcionando ao atleta, à equipe e à comissão técnica melhores condições de trabalho e à comunidade científica um melhor entendimento do comportamento humano frente ao desporto.

Os psicólogos do esporte e do exercício podem considerar motivação a partir de diversos pontos de vista específicos, incluindo a motivação para a realização, motivação na forma de

estresse competitivo e motivações intrínseca e extrínseca. Essas formas variadas são partes da definição mais geral de motivação (WEINBERG E GOULD, 2001).

Na realidade o termo "motivação" é definido muito vagamente. Ele pode ser interpretado como uma característica de personalidade, como uma influência externa ou como uma consequência ou explicação para um comportamento (WEINBERG E GOULD, 2001).

A motivação pode ser de traço: relacionada a características individuais; situacional, o nível de motivação é determinado pelo ambiente ou situação, e a interação entre ambas (personalidade e fatores situacionais).

Campos (1995), se contrapõe dizendo que a motivação pode ser relativa ao ambiente e às cognições do indivíduo, ou seja, tudo que o indivíduo utiliza a partir de sua integração como meio, como regras e conceitos. Já Cratty (1984), mostra que alguns especialistas subdividem a motivação em duas linhas principais. Na primeira estão os estudos das razões pelas quais se escolhe uma atividade ou outra. Nesta, classificam-se os estudos sobre a influência dos motivos, valores e necessidades. Os valores se referem às razões pelas quais se realizam as ações em seus diferentes graus de intensidade, procurando explicá-los.

Machado (1997) ainda expõe que alguns motivos são predominantes sobre outros, direcionando comportamentos. Da mesma forma, alguns deles têm intensidades desiguais em diferentes indivíduos, dependendo da personalidade de cada um, explicando como pessoas distintas podem realizar as mesmas atividades animadas por motivos divergentes e de intensidades diferenciadas.

São várias as definições sobre motivação explicitadas por diversos autores. Sage (1977), definiu motivação simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços. Machado (1997) menciona que esta é o estado interior, emocional que desperta o interesse ou a inclinação do indivíduo para algo. Já Feijó (1998) a define como "o processo de mobilizar necessidades pré-existentes que sejam relacionadas com os tipos de comportamento capazes de satisfazê-las". Logo, para este autor o processo de motivação sempre gira em torno da dinâmica das necessidades humanas.

Uma definição mais completa é proposta por Samulski (2002) e mostra que "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)".

Cratty (1984) relata que o termo motivação indica os processos e fatores que conduzem os indivíduos a uma ação ou à inércia em várias ocasiões. Serrano (2003) se baseia na idéia de Maslow na qual entende-se que a motivação é o resultado dos estímulos que agem com força sobre os indivíduos, levando-os a ação. Para que haja ação ou reação é preciso que um estímulo seja implementado, seja decorrente de algo externo ou proveniente do próprio organismo.

Na prática esportiva, de acordo com Samulski (2002) e Weinberg & Gould (1999), a motivação depende de uma interação entre aspectos da personalidade como, expectativas, necessidades e interesses e fatores ambientais como desafios, influências sociais e facilidades.

Para Samulski (2002), o sucesso e o fracasso podem ser atribuídos a diversas causas como: fator estável (potencial do atleta, talento, habilidades e capacidades); fator instável (sorte ou azar); fator interno (esforço, determinação e força de vontade); fator externo (clima, nível do adversário e condições de jogo); fator sob controle interno (preparação mental para a competição); fator fora de controle externo (nível físico e técnico do adversário).

As atribuições, segundo Weinberg & Gould (2001), são importantes pois influenciam nas expectativas de sucesso futuro e nas reações emocionais. A atribuição a certos tipos de fatores estáveis se liga a expectativas de sucesso futuro. Por exemplo, se um indivíduo atribui o seu

sucesso em alguma ação a uma causa estável, como sua capacidade, provavelmente esperará que este resultado ocorra novamente no futuro e estará mais confiante e motivada. Ao contrário, se a atribuição for feita a uma causa instável, ele não esperará que este resultado ocorra regularmente, logo sua motivação e confiança não aumentarão. Naturalmente, um fracasso, quando atribuído a uma causa estável (p.ex. baixa capacidade), diminuiria a confiança e a motivação, ou a uma causa instável (p.ex. falta de sorte), não diminuiria. Da mesma forma as atribuições a fatores internos e a fatores sob controle, freqüentemente ocasionam reações como orgulho e vergonha, mais do que fatores externos e fora de controle.

Na Teoria das metas para o rendimento ou realização Samulski (2002) diz que alguns atletas orientam suas ações comparando-se com outros atletas, ou seja, adota uma orientação ao resultado ou à meta competitiva. Já outros se orientam por normas de referência individual, esforçando-se para melhorar seu próprio rendimento, aperfeiçoando seu nível técnico. Este adota uma orientação à tarefa ou ao domínio. Para determinadas situações, algumas pessoas podem se orientar tanto à tarefa quanto ao resultado, mas a maioria tende a ser superior em uma destas orientações.

A Teoria da motivação para a competência que sustenta que as pessoas "são motivadas a sentirem-se dignas ou competentes, e que além disso, esses sentimentos são os principais determinantes de motivação" (WEINBERG & GOULD, 2001). As percepções de controle dos atletas para aprender e desempenhar habilidade, trabalham juntamente com as avaliações de auto-valor e de competência, influenciando a motivação de forma indireta, e os estados afetivos e emocionais (p. ex. satisfação, alegria, orgulho ansiedade e vergonha). Logo, estados afetivos positivos resultarão em uma motivação maior, ao contrário de estados emocionais negativos que tenderão a diminuição da motivação.

No âmbito da atividade física e do esporte, a motivação, é produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais, que determinam a escolha de uma modalidade física ou esportiva, e a intensidade da prática dessa modalidade é que determinará o rendimento (HERNANDEZ, VOSER, LYKAWKA, 2004). Logo a orientação da motivação é um tema chave quando tratamos de compreender a participação esportiva e o seu progresso na execução, principalmente no futebol que é um dos esportes mais praticados no mundo.

O futebol se encaixa nos últimos contextos citados, pois é uma atividade que envolve inúmeras variáveis e requer motivação pelo alto grau de exigência e cobrança de rendimento. Logo a motivação é um fator muito importante na busca de qualquer objetivo pelo ser humano (PAIM, 2004).

No contexto esportivo, alguns autores argumentam que a motivação refere-se aos fatores da personalidade, variáveis sociais, e/ou cognições que entram em jogo quando uma pessoa realiza uma tarefa para a qual é avaliada, entra em competição com outros, ou tenta mostrar certo nível de domínio (aspectos muito presentes no futebol). A participação nos treinamentos e o cumprimento das diferentes atividades esportivas que os atletas devem realizar, dependem fundamentalmente da motivação, sendo este o aspecto número um do desempenho esportivo (FARIA, 2004).

O fenômeno motivacional é complexo. A existência das diferenças individuais, fruto das experiências acumuladas, liga-se à história de vida de cada um. Além dos fatores extrínsecos ao indivíduo, se lida com variáveis intrínsecas, que é fruto de sua diferença individual de personalidade e da lógica entre os fatores ocorridos no passado até o presente momento (BERGAMINI, 1993).

Percebemos então como o fenômeno motivação influi no esporte em geral e também é muito presente no futebol moderno, em suas relações e exigências, sendo um fator de grande importância para o desenvolvimento do ser humano.

Manter a boa forma física e técnica, por um longo período de tempo torna-se uma tarefa extremamente difícil para os atletas, principalmente se eles não estiverem conscientizados destas dificuldades, o que impossibilita o controle e eliminação dos problemas, fechando os

espaços para o alcance de um bom nível de desempenho (DANTAS, 2001). Por isso a preparação psicológica só tende a ajudá-lo, racionalizando junto à comissão técnica, não somente sua metodologia de treinamento, como também o desempenho nas temporadas de competição.

Sob essa perspectiva, o objetivo do estudo é analisar a influencia do tempo de prática na motivação intrínseca de futebol masculino, na categoria juvenil de clubes profissionais.

Metodologia

Este estudo de campo tem característica "Ex Post Facto" "Quasi Experimental".

Os dados foram coletados empregando o "Inventário de motivação intrínseca para situações competitivas" (McAuley, E., Duncan, T., 1989). Este foi usado para definir os níveis de motivação intrínseca dos atletas de futebol.

A amostra é composta por 48 (quarenta e oito) sujeitos, atletas de categorias de base dos principais clubes de futebol de Curitiba. Os atletas foram divididos em dois grupos: G1 (27) com mais de 10 anos de prática e G2 (21) com menos de 10 anos de prática.

Para o tratamento dos dados foi utilizada uma Análise de Variância (ANOVA) para verificar a influência do tempo de prática na motivação intrínseca. Foi estabelecido um nível de significância para $\alpha = 0.05$ (BARROS & REIS, 2003).

Resultados

Os resultados da Análise de Variância desenvolvida para identificar a relação entre motivação intrínseca e nível de experiência não apresentaram diferença significativa entre os grupos (nível de significância = 0.733).

Tabela 1

Fonte de Variação	Soma dos Quadrados	DF	F	Nível de Significância
G1 x G2	244.134,670	1	13.277	0.733
Residual	248.673,000	48		
Total Corrigido	847.979	47		

O tempo de prática, G1 (mais de 10 anos) e G2 (menos de 10 anos), de acordo com os resultados, demonstrou não influenciar a motivação intrínseca nesta amostra.

Embora não havendo diferença significativa, houve uma tendência dos atletas com menos tempo de prática (G2), de possuírem uma maior motivação intrínseca (valores médios).

Discussão

Analisando os resultados de forma descritiva, nota-se uma tendência dos atletas com menos tempo de prática apresentarem motivação intrínseca (valores médios) em níveis mais elevados do que os atletas com maior tempo. Embora esta diferença não tenha sido significativa estatisticamente, há a hipótese de que atletas no início de sua carreira são mais motivados do que os atletas com mais tempo na modalidade. Pode-se então fazer um paralelo com as idéias

de Samulski (2002, p. 113) quando diz que "a relação entre a intensidade de motivação e a dificuldade da tarefa é curvilínea, isto é, com uma dificuldade muito baixa ou extremamente muito alta, a motivação é mínima; com uma dificuldade média a motivação é máxima". Segundo o mesmo autor, tarefas fáceis produzem monotonia e saturação psíquica. Tarefas muito difíceis, tem como conseqüência fracasso e frustração. Logo os atletas menos experientes têm muito mais a experimentar com a prática do futebol do que os que já têm certo tempo de futebol, principalmente em clubes de renome nacional, com os quais foi realizado o estudo, o que pode render a eles uma carreira no futebol profissional. Os mais experientes provavelmente já experimentaram diversas situações dentro da prática do futebol, podendo influenciar na sua motivação extrínseca.

A grande maioria dos jogadores apresentou como principal motivo para a escolha do esporte, o prazer ou a paixão pelo futebol. A motivação para Weinberg & Gould (2001) se refere ao esforço de uma pessoa a fim de solucionar tarefas, adquirir excelência esportiva, superar obstáculos, procurar e demonstrar uma melhor performance do que outras pessoas e principalmente sentir-se orgulhoso mostrando seu talento. Isto nos revela o porquê das médias do nível de motivação intrínseca serem altos (G1 =71,6 e G2=72,9).

Conclusões

O fenômeno da motivação é muito complexo. Ela se edifica a partir das diferenças individuais, é fruto de experiências acumuladas e liga-se diretamente à história de cada um. Além das variáveis intrínsecas, há os fatores extrínsecos ao indivíduo, que também o motivam às suas ações e escolhas. Conclui-se neste estudo que o tempo de prática não influencia significativamente a motivação intrínseca, mesmo que, apesar de pouca diferença, os atletas mais motivados intrinsecamente são os que têm menos experiência na modalidade. Logo, sugere-se que novos estudos a respeito sejam realizados, a fim de que surjam outras possibilidades e caminhos no entendimento destas variáveis, no contexto esportivo.

Referências

- BARRETO, J.A. *Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento*. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- BERGAMINI, C. W. *Motivação*. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1993.
- CAMPOS, L.F.L. *Introdução à Psicologia Experimental e ao Comportamentalismo* (mimeo), 1995.
- CLAYTON, A.; PIMENTEL, L.; ROBERTO, M. *Motivação dos colaboradores*. Monografia apresentada no curso de Organização, Sistemas e Métodos - Faculdades Integradas Campos Salles, 2000.
- CRATTY, B.J. *Psicologia no esporte*. Traduzido por Olívia Lustosa Bergier. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice - Hall do Brasil, 1984.
- DANTAS, E.H.M. *Psicofisiologia*. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
- FARIA, T.G. *Análise comparativa do nível de motivação intrínseca de atletas de ambos os sexos, participantes de esportes individuais e coletivos, com diferentes níveis de experiência*. Dissertação de Mestrado em Educação Física - Universidade Federal do Paraná, 2004.
- FEIJÓ, O.G. *Psicologia para o esporte: corpo e movimento*. 2.ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- FILHO, M.G.B. *Aspectos psicológicos do esporte competitivo*. Revista Treinamento desportivo, v.3(3), 62-72, 1998.
- HERNANDEZ, J.A.E.; VOSER, R.C.; LYKAWKA, M.G.A. *Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol*. Revista Digital ano.10 n. 77, - Buenos Aires, 2004.
- LOBO, R.J.H. *Psicologia dos esportes*. São Paulo: Atlas, 1973.
- MACHADO, A.A. *Psicologia do esporte: Temas emergentes*, 1. Jundiaí: Ápice, 1997.
- MARTENS, R. *Competitiveness in sport*. Trabalho no International Congress of Physical Activity Sciences, Quebec, Canadá, (1976).

- MCAULEY, E., DUNCAN, T., Inventário de motivação intrínseca para situações competitivas, 1989.
- PAIM, C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. Revista Virtual EF Artigos, Natal, v. 2, n. 6, 2004.
- SAGE, G. Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley, 1977.
- SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. Barueri - SP: Manole, 2002.
- SERRANO, D. P. Teoria de Maslow: A hierarquia das necessidades. Disponível em www.portaldomarketing.com.br/Artigos/maslow.htm acesso em 07/06/04.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício. Tradução: Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.