

# FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA E DE TRAMPOLIM EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Welaine Peres de Souza

Mabel Provazi Barreiros

Clara Mockdece Neves

Francine Caetano de Andrade Nogueira

Universidade Federal de Juiz de Fora

## RESUMO

A prática da Ginástica Olímpica vem ganhando cada vez mais adeptos e admiradores da modalidade. Apesar de o esporte ser altamente empolgante, algumas pessoas perdem a motivação e o interesse em sua prática. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo identificar os motivos que levam crianças e adolescentes à prática esportiva de Ginástica Artística e de Trampolim. A amostra foi composta por 33 atletas, com idades entre 08 e 12 anos ( $9,63 \pm 1,5$  anos). Como instrumento de avaliação, foi utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, de Gaya e Cardoso (1998), adaptado por Interdonato *et al.*, (2008), pela sua facilidade de aplicação e reprodutibilidade. O instrumento é apropriado para crianças praticantes de atividades físicas a partir dos 8 anos. Para a análise dos dados foi realizada a estatística descritiva das respostas das crianças e dos adolescentes pesquisados conforme as três categorias propostas pelo questionário. Posteriormente, foi verificada a média dos valores de cada categoria e realizada uma ANOVA para medidas repetidas, a fim de verificar diferenças entre os escores médios dos atletas por escala utilizando-se os softwares Excel versão 2013 e SPSS versão 20.0. Observa-se, com os resultados da pesquisa que os motivos relacionados à Competência Desportiva e à Saúde são os que levam estes jovens atletas a iniciarem e se manterem na prática esportiva desta modalidade. A categoria Amizade e Lazer compreende os motivos menos significativos para estes atletas.

**Palavras-chave:** Motivação. Crianças e adolescentes. Ginástica Artística. Ginástica de Trampolim.

## MOTIVATIONAL FACTORS FOR ARTISTIC GYMNASTICS PRACTICE AND TRAMPOLINE IN TEENS

### ABSTRACT

The practice of Gymnastics is gaining more fans and admirers of the sport. Although the sport is highly exciting, some people lose motivation and interest in your practice. Thus, this study aimed to identify the reasons why children and adolescents to sports Artistic Gymnastics and Trampoline. The sample consisted of 33 athletes, aged from 08 to 12 years ( $9.63 \pm 1.5$  years). As an evaluation instrument, Motivation Inventory was used to Sports Practice, Gaya and Cardoso (1998), adapted by Interdonato *et al.* (2008), for its ease of application and reproducibility. The instrument is suitable for children that practice physical activities from 8 years. For the analysis of data was performed descriptive statistics of the responses of children and adolescents surveyed as the three categories proposed by the questionnaire. Subsequently, the average value of each category has been verified and performed an ANOVA for repeated measures in order to assess the differences between the mean scores of athletes for scale using the Excel software version 2013 and SPSS version 20.0. It is observed with search results that the reasons related to Sports Competence and Health are leading these young athletes to start and stay in sports this sport. Friendship and Leisure category comprises the least significant reasons for these athletes.

**Keywords:** Motivation. Children and adolescents. Artistic Gymnastics. Trampoline.

## INTRODUÇÃO

As atividades esportivas direcionadas para jovens ganham intensa expansão (INTERDONATO *et al.*, 2008). Nos dias atuais, o esporte é um fenômeno econômico e social de primeira importância, no mundo inteiro. Por isso houve o aumento da busca de crianças pela prática de alguma modalidade esportiva (RONDINI, 2013), sendo que já existem envolvidas na prática, em pelo menos uma modalidade, aproximadamente 25 milhões de crianças (INTERDONATO *et al.* 2008).

A iniciação esportiva é a fase em que a criança começa a prática regular e orientada de uma ou mais modalidades esportivas, ou seja, começa a aprender e aperfeiçoar suas habilidades motoras de forma planejada, sendo diversificada e lúdica, fornecendo bases para as futuras especializações nas modalidades escolhidas pelas próprias crianças. (RONDINI, 2013). A prática esportiva saudável traz como benefícios: aumento do gasto energético, maior coordenação motora, melhora da capacidade respiratória, regulação do sono, diminui a ansiedade, o estresse e reduz o risco de doenças (hipertensão, obesidade, diabetes). No entanto, para a busca dessa prática esportiva os adolescentes precisam estar motivados e conscientes da sua importância (MELO, 2010).

A motivação influencia diretamente em todos os tipos de comportamentos, permitindo um maior ou menor envolvimento durante a atividade (RONDINI, 2013). Ela pode ser caracterizada, como um conjunto de fatores, que determinam o comportamento do indivíduo em direção a uma determinada meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SILVA, 2014; MELO, 2010; SAMULSKI, 2008). Mais detalhadamente, tem-se a motivação intrínseca sendo dividida em motivações: para conhecer (prazer e satisfação de algo novo); para realização (aperfeiçoar, realizar ou criar algo); e para estimular a experiência (prazer sensorial, experiências de apreciação da beleza e estar bem feliz). Já, a motivação extrínseca pode ser dividida em: integrada (reflete os valores de um indivíduo); identificada (benefícios de ser um indivíduo ativo); introjetada (impulsionada por pressões internas); e externa (obter recompensas baseadas no desempenho ou evitar a punições) (SILVA, 2014).

Ainda sobre estes conceitos, motivações intrínsecas ou pessoais não dependem de elementos externos, a satisfação do sujeito é inerente ao objeto de trabalho. Como fatores pessoais tem-se a personalidade, as necessidades, os interesses, os motivos, as metas e as expectativas. As extrínsecas ou situacionais, estão relacionadas à aprendizagem, por exemplo, o ganho de medalhas e, como fatores situacionais, estilo de liderança, facilidades, tarefas atrativas, desafios e influências sociais (INTERDONATO, MIARKA e FRANCHINI, 2013).

Alguns estudos destacaram a alegria, aperfeiçoamento e aprendizagem de novas habilidades, praticar com amigos e fazer novas amizades, adquirir forma física e sentir emoções positivas, como motivos para uma criança se envolver em programas esportivos (MELO, 2010). No entanto, apesar de o esporte ser altamente empolgante, algumas pessoas perdem a motivação e o interesse em sua prática (SANTOS e FOLLE, 2012), podendo ser pelo excesso de cobranças e a falta de divertimento, fatores que predisponham os atletas ao abandono precoce do esporte. (MELO, 2010). Desta forma, os estudos sobre fatores motivacionais que levam adolescentes e crianças a se envolverem na prática de esportes apresentam uma grande valia, pois é de extrema importância que os profissionais da área saibam o que motiva estas a ingressarem, se manterem ou até mesmo abandonarem o esporte, sendo útil para a elaboração de treinos estratégicos e planejamentos mais direcionados ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de permanência na prática da atividade esportiva (INTERDONATO, MIARKA e FRANCHINI, 2013).

Dentro do contexto esportivo, a prática da Ginástica Olímpica, vem ganhando cada vez mais adeptos e admiradores da modalidade. Especificamente a Ginástica Artística (GA) e Ginástica de Trampolim (GTR) apresentam-se como formas de proporcionar experiências desportivas desafiadoras envolvendo as crianças, na premissa de que, para ensinar eficientemente é preciso acompanhá-las e analisar suas necessidades e interesses (RODRIGUES, 2011). Muitos ginastas sonham em ganhar uma medalha de ouro nas olimpíadas, mas também há um grande número de praticantes que se interessam pelo aspecto lúdico e social dessa modalidade. Há também aqueles que optam pela ginástica para desenvolver suas capacidades corporais que podem ser transferidas para outras modalidades esportivas ou situações de vida. Dessa forma, a ginástica pode ser praticada desde os níveis recreativos até os níveis de competição (JOÃO e FILHO, 2002; FEENEY, 1993). Para uma criança atleta chegar ao alto nível, requer muito tempo de dedicação ao esporte e um certo talento nato do praticante.

Com isso, seu treino passa a ser longo, as vezes mais de uma vez ao dia, com muitos exercícios de força e flexibilidade, tornando disso uma rotina. Com a iniciação precoce na Ginástica, e com seu ápice acontecendo entre a adolescência e os 20 anos, como podemos ponderar o nível de motivação de jovens atletas do esporte? O papel do treinador é fundamental para uma motivação diária, para que a cada dia de

treino não se torne apenas mais um dia maçante e desgastante na vida do atleta. Segundo Lopes e Nunomura (2007), uma vez identificada a motivação para ingressar no esporte, é essencial que essa se mantenha sempre elevada, a fim de propiciar níveis ótimos de rendimento.

## OBJETIVO

Identificar os motivos que levam as crianças e adolescentes a iniciar e se manterem na prática esportiva de Ginástica Artística e de Trampolim.

## METODOLOGIA

### Amostra

A amostra deste estudo foi composta por 33 crianças e adolescentes, com idades entre 08 e 12 anos ( $9,63 \pm 1,5$  anos), integrantes de uma equipe de iniciação esportiva do estado de Minas Gerais. Das 33 crianças, apenas uma é do sexo masculino. Como critérios de inclusão, as crianças deveriam estar em processo de treinamento, participando regularmente das aulas de GA e GTR por mais de 6 meses e terem mais de 8 anos de idade.

Após a apresentação da proposta do estudo aos praticantes e à comissão técnica e a explicação dos possíveis riscos envolvidos no processo, as crianças e adolescentes e seus responsáveis atestaram a participação voluntária e permitiram a utilização e a divulgação das informações. Todos os procedimentos do estudo respeitaram as normas internacionais de experimentação com humanos, conforme a Declaração de Helsinque (1975).

### Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada no ambiente de treinamento das crianças e adolescentes, em seus respectivos clubes, na cidade de Juiz de Fora/MG. Os ginastas responderam ao Inventário de Motivação para a Prática Esportiva (GAYA e CARDOSO, 1998; INTERDONATO *et al.*, 2008) depois das aulas, de forma individual, sem que houvesse interferência dos pesquisadores, colegas de equipe e professores ou pais.

### Instrumentos

Como instrumento de avaliação, foi utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, de Gaya e Cardoso (1998), adaptado por Interdonato *et al.*, (2008) (Quadro 1), pela sua facilidade de aplicação e reprodutibilidade. O instrumento é apropriado para crianças praticantes de atividades físicas a partir dos 8 anos. Esse instrumento é composto por 19 perguntas objetivas, subdivididas em três fatores:

1. **Competência desportiva:** para vencer; para ser o melhor no esporte; porque gosto; para competir; para ser um atleta; para desenvolver habilidades; para aprender novos esportes e para ser uma ginasta quando crescer;
2. **Saúde:** para exercitar-se, para manter a saúde; para desenvolver a musculatura; para ter bom aspecto; para manter o corpo em forma e para emagrecer;
3. **Amizade e Lazer:** para brincar; para encontrar os amigos; para divertir-me; para fazer novos amigos e para não ficar em casa.

Cada variável possui três alternativas de nível de importância:

- I) **nada importante;**
- II) **pouco importante; e I**
- II) **muito importante.**

### Análise estatística

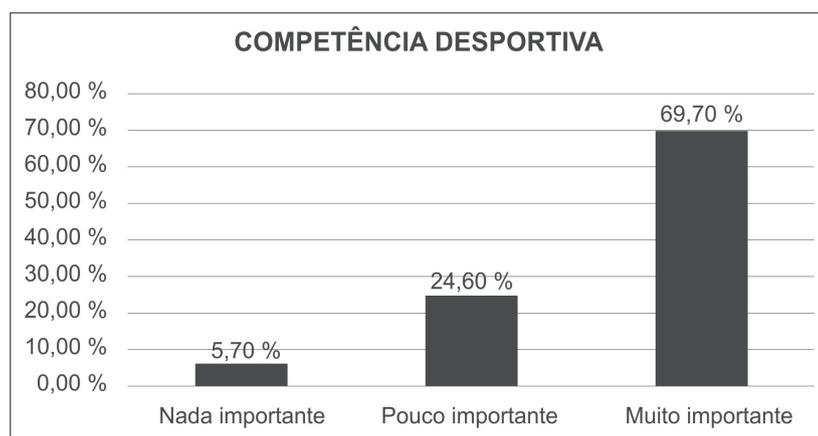
Para a análise dos dados foi realizada a estatística descritiva das respostas das crianças e dos adolescentes pesquisados conforme as três categorias propostas pelo questionário. Posteriormente, foi verificada a média dos valores de cada categoria e realizada uma ANOVA para medidas repetidas, a fim de verificar diferenças entre os escores médios dos atletas por escala. Para as análises dos dados, foram utilizados os programas estatísticos Excel (versão 2013) e SPSS (versão 21.0).

Nível de importância	Nada importante	Pouco importante	Muito importante
01. Para vencer	1	2	3
02. Para exercitar-se	1	2	3
03. Para brincar	1	2	3
04. Para ser o melhor no esporte	1	2	3
05. Para manter a saúde	1	2	3
06. Porque eu gosto	1	2	3
07. Para encontrar os amigos	1	2	3
08. Para competir	1	2	3
09. Para ser um atleta	1	2	3
10. Para desenvolver a musculatura	1	2	3
11. Para ter bom aspecto	1	2	3
12. Para me divertir	1	2	3
13. Para fazer novos amigos	1	2	3
14. Para manter o corpo em forma	1	2	3
15. Para desenvolver habilidades	1	2	3
16. Para aprender novos esportes	1	2	3
17. Para ser uma ginasta quando crescer	1	2	3
18. Para emagrecer	1	2	3
19. Para não ficar em casa	1	2	3

**Quadro1.** Inventário de motivação para a prática desportiva de Gaya e Cardoso (1998), adaptado por Interdonato *et al.*, (2008).

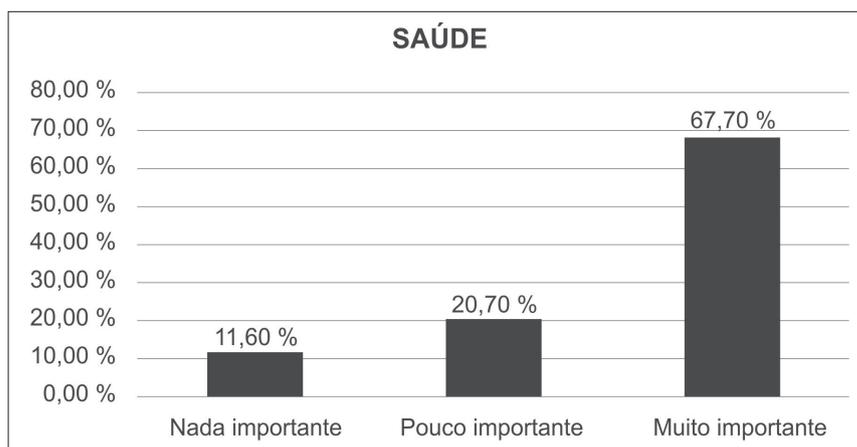
## RESULTADOS

Os resultados das análises estão dispostos a seguir. A Figura 1 mostra os percentuais entre as três categorias dos níveis motivacionais das crianças e adolescentes pesquisados. Percebe-se que, na escala referente à competência desportiva, 69,7% dos entrevistados acharam muito importante, 24,6%, pouco importante, enquanto apenas 5,7% nada importante.



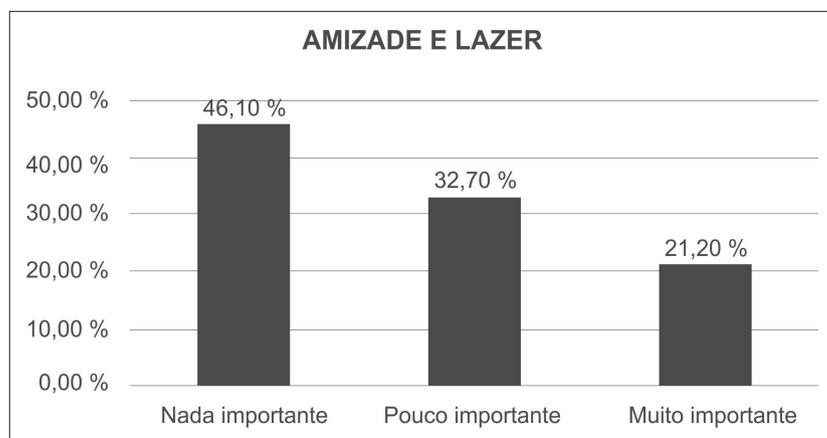
**Figura 1.** Percentuais dos níveis motivacionais dos atletas em todas as categorias referentes ao domínio da competência desportiva

A Figura 2 a seguir mostra os gráficos comparativos em relação a saúde, em que 67,7 % dos atletas disseram ser muito importante, 20,7% acham pouco importante e apenas 11,6 % acham nada importante.



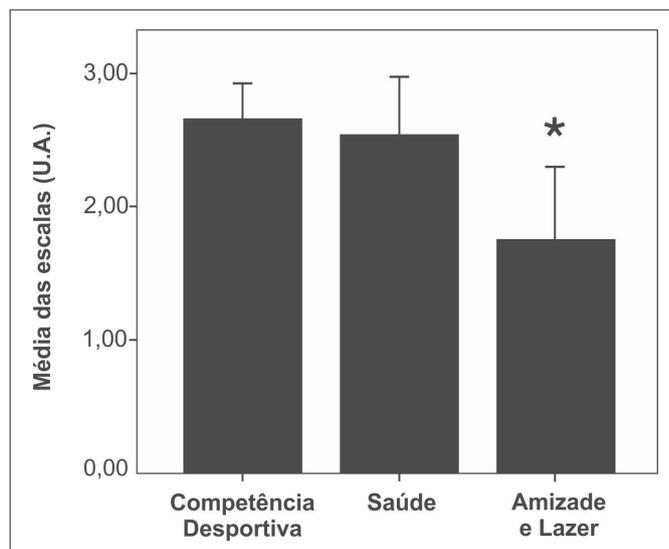
**Figura 2.** Percentuais dos níveis motivacionais dos atletas em todas as categorias referentes ao domínio da Saúde.

No que diz respeito à amizade e lazer (Figura 3), apenas 21,2% acham muito importante, 32,7% opinaram por ser pouco importante e 46,1% consideram nada importante.



**Figura 3.** Percentuais dos níveis motivacionais dos atletas em todas as categorias referentes ao domínio da Amizade e Lazer.

A Figura 4 mostra as médias gerais dos scores obtidos pelos atletas em cada categoria de motivação. Percebe-se que a categoria Amizade e Lazer apresentou valores estatisticamente mais baixos que as outras duas (Competência Desportiva e Saúde), ou seja, a motivação relacionada à amizade e lazer são os menos importantes para estes atletas pesquisados.



\*Diferença estatisticamente significativa entre Amizade e Lazer para as demais categorias.

**Figura 4.** Diferença entre as médias dos valores de cada categoria nos dois países pesquisados.

## DISCUSSÃO

O presente estudo identificou os motivos que levam crianças e adolescentes à prática esportiva de GA e GTR. Observa-se, com os resultados da pesquisa que os motivos relacionados à Competência Desportiva e à Saúde são os que levam estes jovens atletas a iniciarem e se manterem na prática esportiva desta modalidade. A categoria Amizade e Lazer compreende os motivos menos significativos para estes atletas.

Esses resultados corroboram com achados em outras modalidades como nos estudos de Rondini (2013) e de David (2012), que pesquisaram os fatores motivacionais em praticantes de futsal, Soares, Reis e Perufo (2013) no basquetebol e Cardoso (2012), no futsal feminino, nos quais o principal motivo encontrado para a prática esportiva é a competência desportiva, seguido pelo fator saúde e por último o fator amizade/lazer. Ao contrário dos achados da presente pesquisa e das citadas anteriormente, Pereira *et al.*, (2009) investigaram a prática da natação por crianças e adolescentes asmáticos e encontraram a categoria saúde como a mais relevante.

Estes achados, assim como os do presente estudo, podem ser explicados pelas modalidades investigadas, que apresentam características específicas direcionadas para uma das categorias contempladas pelo Inventário de motivação para a prática desportiva de Gaya e Cardoso (1998), adaptado por Interdonato *et al.*, (2008). Como exemplo, as modalidades esportivas realizadas em clubes/equipes de alto rendimento que visam grandes competições como no caso do futsal e basquete levam os atletas a apontarem os motivos relacionados à Competência Esportiva para a manutenção da sua prática, como observados nos presentes resultados e nos estudos de Rondini (2013), David (2012), Soares, Reis e Perufo (2013) e Cardoso (2012). Como já esperado, os resultados de Pereira *et al.*, (2009) pode ser explicado por muitos jovens asmáticos procurarem as atividades aquáticas para a melhoria da saúde, e não para o desempenho esportivo, por buscarem a melhora da qualidade de vida. Estes dados reforçam a validade do Inventário de motivação para a prática desportiva de Gaya e Cardoso (1998), adaptado por Interdonato *et al.*, (2008), que vem se mostrando eficaz para identificar os motivos que levam crianças e adolescentes, atletas ou não, à prática esportiva.

Alguns estudos encontraram resultados diferentes dos da presente pesquisa. Os resultados do estudo de Braganhol e Santos (2009) apontaram a saúde como maior fator motivacional seguida da competência esportiva e da amizade/lazer em praticantes de dança. Em uma outra pesquisa com adolescentes para prática de jazz (PAIM e PEREIRA, 2005), os resultados também indicaram a categoria saúde como a mais relevante em todas as instituições pesquisadas, seguida pela competência desportiva nas escolas estadual e municipal e no clube social e pela competência desportiva e amizade/lazer na escola particular. Em um outro estudo dos mesmos autores sobre a prática de capoeira na escola (PAIM e PEREIRA, 2004), foi encontrada maior importância nos fatores relacionados à saúde e amizade/lazer. No entanto, a questão relacionada à competência desportiva, desde que não seja voltada exclusivamente para a competição, também aparece como um importante fator motivacional para os praticantes de capoeira. Acredita-se que esses resultados,

que apontam maior importância na saúde, podem sofrer influência do grande número de informações relacionadas ao tema que circulam, tanto na mídia como nas escolas, clubes, ambiente familiar e outros que visam a melhora da autoestima.

Com esse estudo, objetivou-se mostrar os principais fatores motivacionais que levam jovens atletas às práticas esportivas estudadas, além de orientar os pais e treinadores, responsáveis pelo incentivo adequado para a prática esportiva de crianças e adolescentes na GA, GTR e em outras modalidades. Depois de relatado o motivo que levou o jovem atleta a praticar uma modalidade esportiva, os professores envolvidos podem criar mecanismos e estratégias para que os alunos se mantenham na atividade, adequando os objetivos do treinador aos do atleta, sem deixar de contemplar a manutenção da saúde, melhora da autoestima e da qualidade de vida. O presente estudo apresentou algumas limitações, como o número reduzido de atletas do sexo masculino. Dessa forma, sugerem-se mais estudos em diferentes modalidades e com um maior número de atletas. Além de pesquisas complementares sobre os motivos que levam ao abandono da prática.

## CONCLUSÕES

O presente estudo identificou os motivos que levam as crianças e adolescentes à prática esportiva de GA e GTR. Os principais resultados achados foram que a categoria competência desportiva foi apontada como mais relevante, seguida da categoria saúde e a menos significativa foi a amizade e lazer.

Com este estudo, pretendeu-se conscientizar os profissionais da área a importância de se conhecer o que o atleta espera da prática da modalidade, para um melhor planejamento e aplicações de métodos de treinamento, levando em conta frustrações e desejos dos alunos, evitando, dessa forma, o abandono precoce da prática esportiva. Um treinamento com muitas pressões fisiológicas, psicológicas e com a falta de um divertimento podem também ser fatores decisivos para que o abandono ocorra. Os resultados mostraram que os atletas acham muito importante fatores competitivos, mas criar um ambiente de treinamento mais leve e agradável, com algumas descontrações em que os alunos possam desenvolver suas potencialidades, pode ser uma boa estratégia de um melhor rendimento para ambas as partes (treinador e atleta).

## REFERÊNCIAS

- BRAGANHOL, M.A.; SANTOS, R.A. Fatores motivacionais para a prática de dança em meninas. **Cinergis** – v. 10, n. 2, p. 35-41, 2009.
- CARDOSO, L.M. **Fatores motivacionais para a prática do futsal feminino, numa equipe de rendimento sub-17 – um estudo de caso**. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física. Criciúma, 2012.
- DAVID, C.E B., **Aspectos motivacionais e desempenho técnico-tático em praticantes de futsal com 10 a 13 anos de idade**. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Pelotas, 2012.
- DECLARAÇÃO DE HELSÍNQUE **Associação Médica Mundial (1975)** Disponível em: < <http://www.amb.org.br/Site/Home/INTERNACIONAL/WMA/>>. Acesso em: 10 de Out. 2014.
- FEENEY, R. **Gymnastics – a guide for parents and athletes**. 3ª ed, Indianapolis-USA: Master Press, 1993.
- GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, Porto Alegre, v.2, p.40-52, 1998.
- INTERDONATO, G.C; MIARKA, B; OLIVEIRA, A.R.; GORGATTI, M.G. Fatores Motivacionais de Atletas Para a Prática Esportiva. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.1 p.63-66, jan./mar. 2008.
- INTERDONATO, G.C; MIARKA, B.; FRANCHINI, E. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, v. 8, n. 2, p. 471-479, 2013.
- JOÃO, A.; FILHO, J.F. Identificação do perfil genético, somatotípico e psicológico das atletas brasileiras de ginástica olímpica feminina de alta qualificação esportiva. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.2, p.12-19, 2002.
- LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S.l.], v. 21, n. 3, p. 177-187, set. 2007.
- MELO, N.B.C. **Motivação de adolescentes para a prática esportiva**. Belo Horizonte, julho de 2010.

PAIM, M.C.C.; PEREIRA, E.F., Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz**, Rio Claro, v.10, n.3, p.159-166, 2004.

PAIM, M.C.C.; PEREIRA, E.F., Fatores motivacionais em adolescentes para prática de jazz. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 16, n. 1, p. 59-66, 2005.

PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S.; VILLIS, J.M.C.; PAIM, M.C.C.; DARONCO, L.S.E., Fatores motivacionais de crianças e adolescentes asmáticos para a prática da natação. **R. bras. Ci. e Mov**, v.17, n. 3, p. 9-17, 2009.

RODRIGUES, A.O. **Ginástica Artística aplicada como treinamento de força funcional para crianças: Um estudo de revisão**. Monografia apresentada ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2011.

RONDINI, O.M. Fatores motivacionais que levam adolescentes do sexo masculino entre 15 e 17 anos a praticarem futsal. **ENAF Science**, v.8 n.4, p. 11-21, outubro de 2013.

SAMULSKI, D.M. **Psicologia Do Esporte**. 2.ed. São Paulo: Manole Ltda, 2008.

SANTOS, A.M.F.; FOLLE, A. Motivação para a prática desportiva no Programa Segundo Tempo na cidade de Florianópolis, SC. **Lecturas en Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v.16, n.164, Enero de 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd164/motivacao-desportiva-no-programa-segundo-tempo.htm>> Acesso em: 20 de Jan. 2015.

SILVA, F. J. **Análise da motivação, estado de humor, qualidade de vida e nível de atividade física de estudantes nas aulas de educação física**. Florestal, Minas Gerais, 2014.

SOARES, A.T.; REIS, C.P.; PERUFO, R.M.F.B. Aspectos motivacionais para a prática do basquetebol na iniciação esportiva de crianças de 9 a 14 anos da cidade de Castro/PR. **Educação Física em Revista – EFR**, v. 7, n. 3, p. 64-73, 2014.

Rua Mariano Procópio, 280 - Apto 204  
Centro  
Juiz de Fora/MG  
36035-780