

MOTIVAÇÃO E ADESÃO NO ESPORTE INFANTO-JUVENIL

Lucas Scarone Silva¹, Bruno Giusti¹, Marcelo Callegari Zanetti¹, Henrique Moura Leite Botura;
Afonso Antonio Machado^{1,2}

¹LEPESPE / I. B. / UNESP – Campus de Rio Claro; ²ESEF - Jundiaí

RESUMO

O esporte infanto-juvenil vem sendo apontado como um importante aliado na promoção de uma vida mais ativa, bem como um forte instrumento de inclusão social. Por isso, é fundamental investigar quais fatores mais contribuem para a adesão no esporte infanto-juvenil. Pensando nisso foram investigados 15 adolescentes com idades entre 13 e 15 anos, participantes de um programa de iniciação esportiva; duas vezes por semana; com duração média de uma hora/dia. Para a coleta dos dados foi aplicado um questionário fechado, composto por 8 categorias, no qual, foram citados como motivos para a adesão os seguintes fatores, dispostos do maior para o menor motivo: Para competir; Ficar em forma; Fazer algo em que sou bom; Ficar mais habilidoso; Diversão; Amigos; Poder vir a ganhar dinheiro; e Outros. O conhecimento dos principais motivos para a adesão no esporte infanto-juvenil pode facilitar a adoção de uma conduta mais apropriada de: pais, técnicos e dirigentes, e servir como forma de incentivar a prática esportiva destes jovens, diminuindo assim, a grande rotatividade e abandono precoce das modalidades esportivas destes indivíduos.

Palavras chave: Esporte infanto-juvenil, motivação, adesão no esporte.

INTRODUÇÃO

A procura e adesão no esporte infanto-juvenil, por crianças e adolescentes, é um feito relativamente recente. Segundo Sobral (1993) este feito iniciou de forma organizada após os Jogos Olímpicos de Roma, em 1960. Desde então, cresce cada vez mais o número de crianças que praticam esportes. Atualmente sabe-se que o esporte vem sendo utilizado para melhorar as habilidades: motoras, pessoais, e sociais de crianças e adolescentes. Se bem dirigido, a experiência no esporte pode desenvolver a autoconfiança e estimular o comportamento social.

Weingberg e Gould (2001) constataram que apenas nos Estados Unidos, aproximadamente 45 milhões de crianças praticam esportes, atingindo seu ápice entre os 10 e 13 anos de idade, sendo esta uma idade crítica, na qual, a experiência esportiva pode ter efeitos para toda a vida, sobre a personalidade e desenvolvimento psicológico.

Esta linha de trabalho é seguida por Cavalcanti e da Silva (1999) que destacam que a prática esportiva proporciona melhorias significativas nas capacidades físicas, motoras e psíquicas do participante, contribuindo para a aquisição de hábitos e valores importantes para o cidadão. Além de propiciar o desenvolvimento físico e mental e assegurar o equilíbrio orgânico, melhorando a aptidão física, os exercícios adequados podem estimular o espírito comunitário, a criatividade e outros aspectos que concorrem para completar a formação integral da personalidade do indivíduo.

Porém, as preferências esportivas surgem por volta dos seis anos, quando a criança já obteve tempo e oportunidade para conhecer diversas modalidades esportivas. Nessa fase, ocorre o início da escolaridade, que vai aproximadamente dos seis até os dez anos de idade. Durante esta etapa de desenvolvimento, as crianças são velozes, tem boa capacidade de concentração e de diferenciação de movimentos. Além disso, possuem uma aquisição refinada de informações, o que favorece a aprendizagem e habilidades específicas dos esportes, principalmente, se elas possuem um bom professor e cultivam amizades entre os colegas (WEINGBERG e GOULD, 2001).

Por outro lado, apesar de haver um aumento na procura pelo esporte infanto-juvenil, o avanço tecnológico vem estimulando um sedentarismo dentro desta faixa etária. Harsha (1995) cita que os principais fatores relacionados à redução da prática esportiva são: o uso da televisão, computadores, e vídeo game como forma de diversão.

Além destes fatores, ainda foram citados como responsáveis pela redução da prática esportiva a preocupação dos pais em relação à segurança dos filhos, e o desinteresse das escolas em promover esse tipo de atividade. O próprio modelo de treinamento existente tem muitos pontos desestimulantes, já que, adolescentes em puro processo de enquadramento social são submetidos a intensivas e desgastantes horas de treinos semanais, metas muito difíceis de serem cumpridas, pressão exacerbada, acabam por desestimular a procura da prática esportiva (WEINGBERG e GOULD, 2001).

Dentro deste contexto, onde diversos fatores convergem para que não aconteça a prática esportiva, é que se faz necessário o conhecimento sobre o que motiva estes jovens a procurar um esporte, facilitando assim, a adesão dos mesmos nestas modalidades.

Para Knijnik et al. (2005), a motivação é ponto de referência quando um indivíduo deseja realizar algo, ou simplesmente manter sua vontade, já que, ela trata de uma série de condições que satisfazem o desejo do indivíduo em continuar a fazer algo. Dessa forma, a motivação aparece como uma predisposição interna que leva o indivíduo a agir em direção a determinado objetivo, significando, portanto, uma atitude psicológica do indivíduo em direção a objetivos, como resultado de alguma necessidade ou desejo não satisfeito. O comportamento é estimulado a algum tipo de mudança, que implica na aquisição de aprendizagens, de tal forma que, o sujeito consegue reduzir a ansiedade, e aumentar seu sentimento de prazer. Ao alcançar desempenhos bem sucedidos, há um aumento do desejo específico de resultados, o que aumenta sua satisfação e conseqüentemente a sua motivação. A motivação influencia a seleção e a aderência à atividade, o esforço e a qualidade da performance em qualquer situação.

Weinberg e Gould (2001), acreditam que a motivação está inserida em 2 dimensões: *direção do esforço* – que é a busca, atração, e aproximação do indivíduo a uma certa atividade; *intensidade do esforço* – que significa o quanto indivíduo se esforça para realizar suas tarefas. Para estes mesmos autores, existem 3 diferentes visões torno da motivação: *visão centrada no participante*, no qual, a motivação ocorre em função das características individuais; *visão centrada na situação*, que preconiza que a motivação ocorre em função da situação (ambiente); e a *visão internacional*, que sugere que a motivação ocorre tanto em função das características individuais quanto da situação. Esta visão é atualmente as mais aceitas pela maioria dos Psicólogos do Esporte ao redor do mundo.

Para Singer (1984), a motivação pode se dar através de fatores intrínsecos ou extrínsecos. Os fatores intrínsecos estão relacionados com a prática e as sensações que ela provoca. Já os fatores extrínsecos estão relacionados com as recompensas da prática como: prêmios, prestígios.

Ao estudar a motivação no esporte infanto-juvenil Weinberg e Gould (2001), verificaram que as razões a maioria dos motivos que as crianças tem para praticar esportes (divertir-se; aprender novas habilidades; fazer alguma coisa em que são boas; estar com amigos; fazer novas amizades; condicionamento físico; e experimentar sucesso) são de natureza intrínseca, e geralmente, esses jovens atletas tem múltiplas razões para praticar um esporte, e não apenas um único motivo.

Na iniciação esportiva, há uma distinção chave a fazer, entre esporte escolar e esporte extra-escolar. O primeiro se faz na escola, durante a Educação Física, ou em competições ao longo do final de semana entre escolas; e o extra-escolar se faz depois do horário letivo, fora das instalações da escola.

O esporte na escola, segundo Paes (2000, apud SANTOS, 2003), pode ser importante por inúmeras razões: ser um dos conteúdos da Educação Física; de ser a escola uma agência de promoção e difusão da cultura; e até mesmo por uma questão de justiça social, uma vez que em outras agências o acesso ao esporte será restrito a um número reduzido de crianças e de jovens, clientes de academias e/ou de escolas de esportes.

Entretanto, o jovem, por sua vez, deve sentir-se aceito, mas nunca forçado ou obrigado a praticar esporte. Ele deve sentir prazer e nunca obrigação de pertencer a um grupo esportivo. Estar imerso em uma prática que possibilite a realização de seus desejos, de uma prática cujo fim não está em si mesma; pois, ao não se colocar o sujeito como centro da prática pedagógica do esporte infantil, perde-se a noção de que todo aluno ou atleta tem algo que lhe é particular.

Uma outra questão a ser abordada é que vários estudiosos da área concordam que os motivos sobre a participação em esportes mudam de acordo com o sexo, idade, e nível de escolaridade. Dentro desta perspectiva Ewing e Seefeldt (1989, apud WEINBERG & GOULD, 2001) realizaram uma pesquisa sobre as razões para praticar esportes separando por sexo e esporte escolar e não escolar. O resultado está apresentado na tabela 1.

| Razões para praticar esporte fora da escola | |
|--|------------------------------------|
| Meninos | Meninas |
| 1. Divertir-se | 1. Divertir-se |
| 2. Fazer alguma coisa em que sou bom | 2. Permanecer em forma |
| 3. Melhorar minhas habilidades | 3. Para praticar exercícios |
| 4. Pela excitação da competição | 4. Melhorar minhas habilidades |
| 5. Para ficar em forma | 5. Para fazer algo em que é boa |
| 6. Pelo desafio da competição | 6. Para aprender novas habilidades |
| 7. Para praticar exercícios | 7. Pela excitação da competição |
| 8. Para aprender novas habilidades | 8. Para fazer parte de um time |
| 9. Para fazer parte de um time | 9. Fazer novas amizades |
| 10. Para ir elevar o nível de competição | 10. Pelo desafio da competição |
| Razões para praticar esporte na escola | |
| Meninos | Meninas |
| 1. Divertir-se | 1. Divertir-se |
| 2. Melhorar minhas habilidades | 2. Permanecer em forma |
| 3. Pela excitação da competição | 3. Para praticar exercícios |
| 4. Fazer alguma coisa em que sou bom | 4. Melhorar minhas habilidades |
| 5. Para ficar em forma | 5. Para fazer algo em que é boa |
| 6. Pelo desafio da competição | 6. Para fazer parte de um time |
| 7. Para fazer parte de um time | 7. Pela excitação da competição |
| 8. Para vencer | 8. Para aprender novas habilidades |
| 9. Para ir elevar o nível de competição | 9. Pelo espírito de equipe |
| 10. Para praticar exercícios | 10. Pelo desafio da competição |

Tabela 1: Motivos de participação em esportes infanto-juvenis
Adaptado de Ewing e Seefeldt (1989, apud WEINBERG & GOULD, 2001)

A iniciação esportiva de crianças e jovens poderá sofrer influência de fatores sociais, psicológicos e físicos. Nesta linha, Alves et al. (2000) indica que o início da atividade esportiva está relacionado ao estirão de crescimento, sendo nesta fase que as crianças adquirem novas habilidades físicas, motoras e sociais que os tornam mais aptos para a prática esportiva. Porém, a adolescência é uma fase bastante complexa, marcada pela transição do mundo infantil para o começo da vida adulta; e por transformações físicas, psicológicas e sociais. A palavra “adolescência” é derivada do verbo latino “adolescere” significando “crescer” ou “crescer até a maturidade”. É o período de transição da dependência infantil para o mundo adulto. A adolescência é marcada por duas fases, a pubescência e a puberdade. A pubescência é o período de dois anos que antecedem a puberdade, que ocorre quando o adolescente atinge a maturidade sexual. É na pubescência onde ocorre o desenvolvimento de características sexuais secundárias (como o aparecimento de pêlos) e dos órgãos sexuais primários. A maturidade sexual pode variar de acordo com aspectos sócio-econômicos e geográficos, nutrição, clima, e valores sociais.

Sobre a pubescência, conhecida também como adolescência inicial ou pré-adolescência no ocidente, tem se afirmado que o comportamento adolescente é culturalmente determinado. Ausubel (1969, apud MACHADO, 2006) relaciona a maturidade sexual com a iniciação social e a fase adulta, onde a iniciação social ocorre primeiro, mas a consecução da maturidade sexual biológica “sempre precede e nunca se segue” à inauguração social do adolescente.

A idade cronológica que corresponde à adolescência é dificilmente identificada sem se especificar a sociedade. Em grosso modo, ela varia desde os 12, 13 anos, até os 21, 22 anos. Psicologicamente, a adolescência é uma fase muito individual. A independência dos pais e as responsabilidades financeiras são dois fatores determinantes do término da adolescência em que não se consegue ter uma norma.

Netto (1976) cita que as principais características da adolescência inicial (12-16 anos) são: controle turbulento de muitos órgãos e sistemas; perturbações no equilíbrio bioquímico; ganhos

consideráveis em força e controle motor; libertar-se dos adultos em todas as áreas de comportamento; aceitar o eu como pessoa digna de amor; aprender seu lugar nas relações heterossexuais; comportar-se segundo o código do seu grupo social, que sofre frequentes alterações; reorganizar as ideias e sentimentos sobre o eu, em face de significativas transformações físicas e suas consequências; aceitar a realidade do seu aspecto físico; usar a linguagem para expressar e esclarecer conceitos mais complexos.

Porém, Kalina (1999) relata que à medida que se instala a puberdade, ocorrem várias alterações psicológicas. A liberação dos impulsos agressivos e libidinais são inerentes nessa fase de preparação para a vida adulta. Uma forma de conter a impulsividade é transformá-la em algo socialmente aceitável, e talvez, o esporte sirva de suporte reorganizador do comportamento agressivo do mundo adulto.

Não podemos nos esquecer que o esporte é apenas um dos componentes da Educação Física. Entretanto, no Brasil, o que se observa é que o esporte acaba se tornando (ou por comodidade do professor, pressão dos pais, vontade dos alunos, entre outros) o único conteúdo das aulas de Educação Física, deixando o ensino técnico e formal baseado no alto rendimento.

A inclusão de crianças e jovens no esporte infanto-juvenil não é tarefa das mais fáceis. Melhores condições sócio-econômicas poderiam facilitar o acesso a instituições organizadas de prática de esporte (academias, clubes, entre outros); além disso, jovens pertencentes a classes sociais mais elevadas, em geral, limitam-se ao desenvolvimento de atividades estudantis, o que poderia justificar um maior tempo disponível para lazer; associando-se melhores condições sociais com melhor nível cultural. Pode-se pensar que tais indivíduos estariam mais preocupados em desenvolver atividades físicas de forma regrada, visando à promoção da saúde.

Se um alto nível motivacional pode ser considerado de extrema importância para a participação efetiva de jovens atletas, o professor pode ser considerado o ponto-chave para promover tal estado. Já que ele é fundamental para liderar os alunos/atletas a vencer obstáculos como o: cansaço dos treinamentos, estresse psicológico, jogadores adversários, pressão familiar, e até mesmo da mídia, que cada vez está mais está infiltrada no esporte infantil. Um relacionamento técnico/aluno positivo se estabelece com metas claras, encorajamento para atingir as metas, e modelação de uma atitude vencedora. Se o treinador é incapaz de comunicar-se adequadamente com seus atletas, ele criará um ambiente negativo e prejudicará esta importante relação.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

A pesquisa baseou-se na análise quali-quantitativa dos dados, no qual, os mesmos, foram tabulados, e apresentados em valores percentuais.

AMOSTRA

Participaram da pesquisa, 15 adolescentes com idades entre 13 e 15 anos, participantes de um programa de iniciação esportiva na modalidade basquete, da cidade de Rio Claro. As sessões de treinamento eram realizadas duas vezes por semana, com duração média de uma hora/dia. Os sujeitos investigados apresentavam uma diversificada condição social.

PROTOCOLOS UTILIZADOS

Foi aplicado um questionário fechado, composto por 8 categorias, onde cada participante deveria enumerar de 1 a 8, os motivos que o levaram a praticar a modalidade basquete. Dos 15 questionários aplicados, 13 foram respondidos corretamente. Posteriormente as respostas dos 13 questionários foram somadas e classificadas, obedecendo ao seguinte critério: a categoria com o menor valor total, seria a que mais motivou este grupo, e a que ficou com o menor valor, seria a que menos motivou o grupo.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados indicam que os fatores que mais contribuíram para a participação desses jovens foram: primeiramente para competir, seguido por: ficar em forma, fazer algo em que sou bom, ficar mais habilidoso, diversão, amigos, poder vir a ganhar dinheiro e outros (Tabela 2).

| Classificação | PONTUAÇÃO | MOTIVO |
|----------------------|------------------|------------------------------------|
| 1º | 41 | Para competir |
| 2º | 42 | Ficar em forma |
| 3º | 43 | Fazer algo em que sou bom |
| 4º | 48 | Ficar mais habilidoso |
| 5º | 59 | Diversão |
| 6º | 69 | Amigos |
| 7º | 73 | Poder vir a ganhar dinheiro |
| 8º | 96 | Outros |

Tabela 2: Pontuação dos motivos para a prática de atividades esportivas na iniciação do basquete

Um estudo conduzido por Weiss (1993) aponta que os fatores que mais contribuíram para a participação de jovens atletas em programas esportivos são: a) modelo e reforço de parentes e professores; b) oportunidade de se envolver e demonstrar habilidades motoras competentes; c) atributos que variam do sexo, raça, classe social, etc.

Já ORTIZ et al. (1999) constatou que antigamente os adolescentes procuravam na atividade física possibilidades de divertimento, sucesso, prazer, competição, estar com os amigos, melhorar a saúde, e aptidão física. Recentemente, além destes, há o interesse pela aquisição de força muscular, aparência e controle do peso.

Gould e Petlichkoff (1988, apud WEINBERG e GOULD, 2001) apontam que os principais motivos para a participação em esportes citados pelos jovens foram: melhorar suas habilidades; divertir-se; estar com os amigos; experimentar emoções e ativação, obter sucesso; e desenvolver o condicionamento físico.

Scanlan et al. (1993) identifica como fatores motivacionais: diversão, incentivo de parentes e professores, desejo de se desenvolver e demonstrar habilidades e se tornar um líder.

CONCLUSÕES

Analisando os resultados, podemos especular que nossa sociedade está inserida num contexto bastante competitivo, fazendo-se necessário à competição para que as crianças sintam-se motivadas a praticar esportes. A preocupação com o corpo e uma maior autoestima também são fatores importantes nesta faixa etária. Entretanto, o elemento lúdico, sempre lembrado quando se fala em infância e

adolescência, caracterizada pela categoria diversão, ficou em segundo plano, talvez pelo grande entorno competitivo que cerca estas crianças, seja ele: político, econômico ou social.

O conhecimento dos principais motivos para a adesão no esporte infanto-juvenil pode facilitar a adoção de uma conduta mais apropriada de: pais, técnicos e dirigentes quanto ao incentivo da prática esportiva por parte desses jovens, diminuindo com isso a grande rotatividade e desistência destes indivíduos pela prática esportiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFIAS

- ALVES, S. S. et al. Avaliação de atividade física, estado nutricional e condição social em adolescentes. **Folha méd**, v. 119, p. 26-33, 2000;
- CAVALCANTI, P. S. C.; DA SILVA F. M. Desporto de crianças e jovens: um estudo sobre a idade de iniciação esportiva. In. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** – XI Congresso Brasileiro de Ciências do esporte. v. 21, nº1, 1999;
- GILL, D. L. **Psychological dynamics of sport**. Champaign: Human Kinetics, 1986;
- HARSHA, D. W. The benefits of physical activity in childhood. In. **Am. J. Med. Scienc.** 310 (suppl. 1): S109-S13, 1995;
- KALINA, E. **Psicoterapia de adolescentes**. 3.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999;
- KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M.; SANTOS, S. S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista Virtual Efdportes**. v. 03, n. 02, 2005. Disponível em: <<http://efartigos.atSPACE.org/esportes/artigo46.html>>. Acesso em: 07 jun. 2006;
- MACHADO. A. A. **Educação Física no Ensino Superior: Psicologia do Esporte**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- NETTO, S. P. **Psicologia da Adolescência**. 5 ed. São Paulo : Editora da Universidade de São Paulo, 1976.
- ORTIZ, M. et. al. Atividade Física e Aderência: considerações preliminares. In. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** – XI Congresso Brasileiro de Ciências do esporte. v. 21, nº1, 1999;
- SANTOS, A. L. P. **A influência da participação de alunos em práticas esportivas escolares na percepção do clima ambiental da escola**. Dissertação (Mestrado), Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2003;
- SINGER, R. **Psicologia dos desportos: Mitos e Verdades**. 2 ed. São Paulo: 1977;
- SCANLAN, T. K. et al. Sources of enjoyment for youth sport athletes. In. **Pediatric Exercise Science**, v. 5, 275 - 285, 1993 ;
- SOBRAL, F. O estado de prontidão desportiva: uma questão crucial no desporto infanto-juvenil. In: **Horizonte**, p. 133-137, 1993;
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001;
- WEISS, M.R. Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: self-esteem and motivation. In: B. CAHILLE. & A. J. PEARL (org). **Intensive participation in children's sports** (54-65). Champaign, Human Kinetics, 1993.