

# Psicologia do Esporte

Renato Miranda

Universidade Federal de Juiz de Fora

Doutor em Psicologia do Esporte

Nos últimos anos o fenômeno esportivo tem-se demonstrado um aspecto extremamente relevante no comportamento humano. Não só no esporte de alto nível, mas também na atividade física para a melhoria da saúde e no lazer, o esporte tem influenciado sociedades em todo o mundo. Ele está arraigado em nossa vida cotidiana, e é um poderoso fator mobilizador capaz de influenciar o comportamento dos jovens, fazendo com que se espalhem seus ídolos e transformem-nos em ícones capazes de criar e destruir padrões, moldar comportamentos e ditar modas que se espalham com uma enorme velocidade. (Sousa Filho, 2000).

Essa relação entre esporte e sociedade, tal como a conhecemos na atualidade, é recente e teve origem na sociedade pré-industrial do século passado. É certo que as raízes do esporte vêm de tempos passados, tal como se expressa em muitos estudos que descrevem suas origens. Porém, na sociedade atual, o desporto, nas mais diversas modalidades, vem aparecendo cada vez mais na mídia, conseqüentemente, a maioria das empresas patrocinam diversos desses eventos com o intuito de associar sua marca a atletas vencedores.

O atleta tem que apresentar o máximo de rendimento com a maior rapidez possível; e o maior rendimento de hoje não é o suficiente amanhã,

pois se exige que ele ultrapasse seus limites a cada competição. (Sanzano, 2003).

Com todo esse investimento, esses atletas necessitam ser preparados por uma gama de profissionais que estão sendo inseridos neste contexto, agregando um grande número de áreas afins que constituem as chamadas Ciências do Esporte, e incluem a Medicina Desportiva, a Nutrição Esportiva, a Biomecânica, a Sociologia, a Psicologia do Esporte entre outras, que, com o objetivo de aperfeiçoar a performance do atleta ou aprimorar a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos através da prática de atividades físicas (Sousa Filho, 2000).

De Rose Junior (2000), afirma que a Psicologia do Esporte têm duas áreas de pesquisas bem definidas: a que busca uma maior performance esportiva aplicada ao desporto de alto nível, visando um melhor desenvolvimento psicológico dos atletas e outros personagens envolvidos nesse meio. E a área que tem o interesse em identificar de que maneira a atividade física promove a saúde e o bem estar psicológico do indivíduo.

A teoria do treinamento esportivo é o que rege a maior parte dessas ciências aplicadas ao esporte. O atleta é o protagonista, o personagem principal, sem o qual o esporte não existiria, e para alcançar o sucesso necessita de preparação e muito treinamento (Dasil, 2004).

O ideal de um treinamento de alto de rendimento seria uma comissão técnica formada por diferentes profissionais. Assim, cada um dos especialistas, utilizaria os métodos e técnicas específicas de sua área para desenvolver seu trabalho, com o objetivo de oferecer o suporte ideal para a preparação integral do atleta. Todos os caminhos a serem percorridos seriam planejados e

analisados por essa equipe através de um trabalho pluridisciplinar visando à ótima performance do esportista.

Mas, parece que em equipes de investigação e no treinamento desportivo, essa pluridisciplinaridade não ocorre, apesar do esforço de alguns pesquisadores e treinadores que insistem em realizar os estudos em diferentes abordagens e perspectivas, promovendo um intercâmbio de conhecimento nessas disciplinas inseridas no meio esportivo.

A Psicologia do Esporte estuda as atividades e inter-relações que envolvem todas as pessoas relacionadas com a atividade esportiva; ou seja, além dos protagonistas - os próprios esportistas, ela também vai se ocupar das atividades do resto dos personagens envolvidos nesse contexto como treinadores, árbitros, dirigentes, professores, assim como as ferramentas que são empregadas.

A Psicologia do Esporte analisa os fenômenos psíquicos das ações esportivas, considerando os processos básicos e a realização das tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção que norteiam o comportamento individual e coletivo nos esportes, exercício e outros tipos de atividade física. Tem como função a descrição, explicação e prognóstico de ações esportivas a fim de desenvolver e aplicar programas cientificamente fundamentados de intervenção levando em consideração princípios éticos. Os Psicólogos do Esporte estão interessados em ajudar atletas a usar os princípios psicológicos para melhorar sua performance e compreender como a atividade física afeta o desenvolvimento psicofisiológico, a saúde e o bem estar do indivíduo. (Bara Filho e Miranda, 1998; De Rose Junior, 2000; Sousa Filho, 2000; Weinberg e Gould, 2001; Samulski, 2002;).

A Psicologia do Esporte é a disciplina acadêmica que tem como objeto de estudo as diferentes dimensões psicológicas da conduta humana no contexto do esporte e da atividade física. Investiga as causas e os efeitos de ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta antes, durante e após o exercício, sendo estes educativos, recreativos, competitivos ou reabilitador. (Becker Jr., 1995).

O principal objetivo da Psicologia do Esporte é entender a influência dos fatores psicológicos no desempenho físico de um indivíduo e como a participação em esportes e exercício afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem estar de uma pessoa. Portanto, sua função é ajudar a compreender melhor o exercício e o esporte praticado pelo ser humano, descrevendo, analisando, avaliando e dirigindo estas atividades através de processos psicológicos. Deve ser responsável pelo bem-estar do indivíduo que pratica o exercício ou esporte, sendo estes com objetivos competitivos ou não. (Bara Filho e Miranda, 1998; De Rose Junior, 2000; Sousa Filho, 2000; Weinberg e Gould, 2001; Samulski, 2002;).

De acordo com Weinberg &Gold (2001), a Psicologia do Esporte remonta a virada do século XX. Sua história se divide em cinco períodos e cada um deles possui características bem distintas apesar de se inter-relacionarem. Juntos eles contribuíram para o crescimento e desenvolvimento da psicologia do esporte e do exercício.

Durante o primeiro período, de 1895 a 1920, os psicólogos e professores de educação física começaram a explorar os aspectos psicológicos do esporte e a aprendizagem de habilidades motoras. Mediam tempos de reação de atletas, estudavam o aprendizado de habilidades esportivas e questionavam o

papel do esporte no desenvolvimento da personalidade e do caráter, porém pouco faziam para aplicar esses estudos; as pessoas trabalhavam superficialmente e ninguém se especializava nessa área.

Foi nesse período que Norman Triplett conduziu a primeira experiência de psicologia do esporte ao investigar os efeitos dos outros atletas sobre o desempenho de ciclistas. Essa primeira investigação foi uma pesquisa que, em 1895, analisou o rendimento de ciclistas quando corriam contra o relógio, quando pedalavam em um padrão ou quando estavam em grupos. Triplett concluiu que o rendimento do ciclista era maior quando corria em conjunto com outros ciclistas.

No segundo período, que se iniciou em 1921 e foi até 1938, o destaque foi Coleman Griffith, o primeiro americano que dedicou uma parte significativa da carreira à psicologia do esporte e ajudou a transformá-la em carreira profissional instituindo-a como cadeira acadêmica. Griffith desenvolveu o primeiro laboratório em psicologia do esporte e escreveu dois livros clássicos: *Psychology of Coaching* e *Psychology of Athletics*. A alta qualidade de suas pesquisas e seu grande comprometimento o levou a ser reconhecido como o pai da Psicologia do Esporte nos EUA.

O terceiro período teve início em 1938, na Universidade da Califórnia, onde foi ministrada pela primeira vez a disciplina de Psicologia destinada aos graduandos de Educação Física. Muitos pesquisadores foram formados e passaram a lecionar em outras universidades contribuindo de forma significativa para o desenvolvimento da psicologia do esporte.

Devido a Segunda Guerra Mundial, na América do Norte os primeiros laboratórios foram na área de aprendizagem motora e se aplicaram na seleção

de pilotos de aviação, segundo suas capacidades cognitivas, perceptivas, e motrizes. As investigações, financiadas pelo Departamento de Defesa, teve sua continuação nas faculdades de Educação Física. (Sanzano, 2003).

Na União Soviética se inclui a psicologia do esporte aplicada como disciplina nas universidades. Realizam-se investigações sobre estresse, rendimento esportivo, psicologia do treinamento, a personalidade dos atletas e a ansiedade pré-competitiva. No final da década de 40 (1949) W.R. Johnson realizou o primeiro estudo sobre stress e esporte, comparando as reações emocionais pré-competitivas no futebol e na luta. Outros estudos foram importantes neste período: influência do stress no desempenho, (Ulrich, 1953); traços de personalidade, (Jonhson, 1954); agressão e boxe, (Husmann, 1955); avaliação psicológica em atletas, (Antonelli, 1956) e preparação psicológica em atletas, (Vanek, em 1960). (apud Sanzano,2003).

Esse período é finalizado em 1965 quando ocorre, em Roma, o I Congresso Mundial de Psicologia do Esporte, presidido pelo italiano Ferrucio Antonelli levando a conhecer oficialmente o estado da investigação dos psicólogos no âmbito desportivo.

No quarto período, de 1966 a 1977, a educação física se firmou como disciplina acadêmica e a psicologia do esporte tornou-se um componente separado dentro dessa disciplina, distinta da aprendizagem motora. Os especialistas em aprendizagem motora estavam focalizados na aquisição das habilidades motoras e nas condições de prática, no *feedback* e no ajustamento. Por outro lado, os psicólogos do esporte se interessavam no modo como os fatores psicológicos (ansiedade, auto-estima, personalidade) influenciam o desempenho de habilidades esportivas e motoras, e a maneira como a

participação em esportes e educação física influencia o desenvolvimento psicológico. Segundo Antonelli & Salvini (1978), durante o III Congresso Europeu de Psicologia do Esporte foi formado um grupo de pesquisas com o intuito de definir o que se estudava na psicologia do esporte. As áreas eram: personalidade do atleta, fundamentos psicológicos da capacidade motriz, preparação para competição, seleção de atletas, psicologia de grupo e de cada esportista, do treinamento e da competição. A partir daí autores como Krotee (1980), Singer (1980) e A. Rodinov (cit. por Singer, 1980) realizaram estudos para definir a abrangência da psicologia do esporte. (De Rose Jr, 1992).

O uso de consultores em psicologia do esporte começou a ser aplicado em times e clubes e houve um crescente interesse nessa área. Especialistas trabalharam junto às equipes norte-americanas nos treinos e competições dos Jogos Olímpicos no ano de 1984. Diversas modalidades tiveram esse acompanhamento: voleibol, boxe, ciclismo, esgrima, esqui, esqui nórdico, nado sincronizado e atletismo (Suinn, 1985).

Com o aumento do número de pesquisadores envolvidos, e conseqüentemente no número de trabalhos na área, viu-se necessário a criação de associações e meios de divulgação dos estudos realizados. O Congresso de Roma marcou o lançamento da ISSP (*International Society of Sport Psychology*). Pouco tempo depois, em 1967 foi fundada a NASPSPA (*North American Society for the Psychology of Sport*). Também em outros países, como no Canadá, surgiu a *Société Canadienne de Apprentissage Psychomoteur et Psychologie du Sport* (SCAPPS; 1969), e na Europa, a *Fédération Européenne de Psychologie du Sport et des Activités Corporelles* (FEPSAC; 1969). Em 1986 criou-se a *Association for the Advancement of*

*Applied Sport Psychology* (AAASP).

No âmbito da psicologia, em 1986 foram fundadas as Divisões de Psicologia do Esporte da *American Psychological Association* (APA; Divisão 47), e em 1994, na *International Association of Applied Psychology* (IAAP), formou-se a Divisão 12 (exclusivamente para a Psicologia do Esporte). (Fonseca,2001).

As organizações mais importantes se preocuparam desde o início com os meios de divulgação dos trabalhos publicados, levando a edição das primeiras revistas específicas na Psicologia do Esporte.

No ano de 1970, a ISSP lançou o primeiro número da revista *International Journal of Sport Psychology*, que tem sido responsável pela divulgação de grande parte dos trabalhos produzidos em diversos países. Em, 1987, a ISSP fundou uma outra revista, mais aplicada, a *The Sport Psychologist*. A NASPSPA começou a editar no ano de 1979 o *Journal of Sport Psychology* (*Journal of Sport & Exercise Psychology*, a partir de 1988). Outras revistas, tais como a *Sportpsychologie* (1987) o *Journal of Applied Sport Psychology* (1989), a *Revista de Psicologia del Deporte* (1992), *Psychology of Sport and Exercise*, também estão relacionadas com associações dos seus respectivos países. (Fonseca, 2001).

Na década de 70 o desenvolvimento da Psicologia na América Latina teve início; em 1979 foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE), e em 1986 foi criada a Sociedade Sul-Americana de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOSUPE). O Brasil se destaca na América Latina na área da Psicologia do Esporte, e isso pode ser constatado a partir do volume de



publicações, na quantidade de congressos realizados e no número de laboratórios de psicologia do esporte. (Samulski, 2002). Mas, somente no ano de 2006 foi publicada a primeira edição da Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício.

O quinto período se inicia em 1978 e continua até o presente. A partir desta data houve um enorme crescimento da psicologia do esporte, principalmente da área aplicada. Ela atinge um topo nas pesquisas, com instrumentos adequados, situações e populações específicas; muitos laboratórios especializados, universidades e faculdades com departamentos de Psicologia do Esporte e numerosa literatura de nível científico e revistas especializadas de bom nível, verificou-se um determinado retorno aos temas ou preocupações iniciais. Assim, sem deixar de lado a alta competição, a otimização dos resultados e a excelência, ressurgiram temas como a motivação, a aprendizagem, as adequações de escalões etários, o abandono precoce e o insucesso, a recuperação, os últimos congressos mostraram essa nova tendência. (apud Buriti, 1997).

Muitos autores, com o intuito de investigar os rumos da psicologia do esporte, têm analisado diversos trabalhos publicados em revistas de Psicologia do Esporte. Entre alguns, podemos citar Groves y cols. (Groves, Heekin y Banks, 1978) que analisaram os trabalhos publicados nos 7 primeiros anos do *International Journal of Sport Psychology* (1970-1976), Gill (1992) analisou os 678 trabalhos publicados na revista *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Biddle (1997) revisou os trabalhos publicados no *International Journal of Sport Psychology* e no *Journal of Sport and Exercise Psychology*, entre os anos 1985 e 1994. Vealey (1994) realizou uma análise dos temas publicados nos sete

primeiros anos de existência da revista *The Sport Psychologist* (1987-1992). Dosil y González Oya (2003) analisaram os temas tratados nas distintas revistas de psicologia do esporte tanto nacionais quanto internacionais. (Castilho, et al;2005).

No Brasil, Dobránszky (2004), realizou uma análise sobre técnicos esportivos em dois periódicos: *The Sport Psychologist* e a Revista Paulista de Educação Física. O estudo considerou os artigos publicados sobre técnicos de 1994 a 2003; o número de estudos sobre técnicos foi maior no periódico TSP do que na RPEF, 18 artigos contra 5 respectivamente. A maioria dos experimentos (96%) utilizou como instrumento questionário ou entrevista.

Garcés de Los Fayos (et al; 2004) a fim de apontar a evolução dos estudos realizados na Espanha analisou quase 500 artigos publicados em congressos daquele país e na *Revista de Psicología del Deporte* entre 1995 e 2003. Os principais temas de investigação encontrados neste estudo foram: Treinamento Psicológico, incluindo as subáreas: intervenção psicológica direta, rendimento esportivo, desenvolvimentos de técnicas de intervenção, planificação de programas, variáveis psicológicas e treinadores. Foram encontrados diversos estudos na área de motivação e emoção, que incluem como subárea: emoções, burnout, metas, motivos de prática, coesão, stress, auto-estima, autoconfiança e humor. Outro tema bastante encontrado foi na área de Teoria e Metodologia, a qual inclui: validação de programas, metodologia de investigações, validação de questionários, revisão de literatura e reflexões teóricas. Outros temas também foram citados, tanto na RPE quanto nos congressos, tais como esporte e qualidade de vida, Psicologia Organizacional e qualidade de vida, aprendizagem e desenvolvimento motor,

iniciação esportiva, populações com necessidades especiais, psicofisiologia do esporte e árbitros.

Quiñones et al. (2001) em seu trabalho de revisão abordaram a trajetória da *Revista de Psicología del Deporte*, no período compreendido entre 1992 (ano de criação) a 1999. Os autores encontraram uma série de áreas temáticas que predominam sobre o resto. Para eles cinco blocos temáticos aglutinam 71% dos trabalhos, que por ordem de importância são os seguintes: fatores psicossociais; metodologia, avaliação psicológica, instrumentos e revisão; modelos e teorias em psicologia do esporte; assessoramento e intervenção psicológica, novos apontamentos da psicologia do esporte. Segundo os autores, esses são os temas que se agrupam nos grandes objetivos da psicologia do esporte atualmente.

Castillo et al. (2005), realizaram uma análise bibliográfica da base de Dados Psycinfo desde 1887 até 2001 sobre Psicologia do Esporte. Neste estudo encontraram 60 temas, dos quais 31 considerados centrais e relevantes. As áreas com maior número de estudos foram participação esportiva, motivação, comparação entre gêneros, emoções, grupos esportivos, atitudes desportivas, aspectos sociais, agressão e violência, liderança, auto-conceito.

É possível, portanto, identificar profissionais em dois campos distintos de atuação: na Psicologia do Esporte acadêmica, na qual o interesse profissional é direcionado sobre a pesquisa e conhecimento da disciplina; e na Psicologia do Esporte aplicada próxima do campo de intervenção.

A Psicologia do Esporte não é exclusiva dos psicólogos, pois a formação dos profissionais não é formalmente delimitada; a determinação do que faz o

profissional da Psicologia do Esporte e a formação necessária ainda não estão claros. Verifica-se o surgimento da psicologia do esporte voltada para atividade física e lazer, sendo componente curricular dos cursos de Educação Física. Por outro lado, observa-se certo distanciamento da Psicologia, pois os cursos de graduação não formam nem qualificam o graduando para essa possibilidade de prática.

Observa-se um aumento significativo dos estudos, trabalhos, artigos e publicações em Psicologia do Esporte devido a um maior número de pesquisadores interessados na área, tanto psicólogos, quanto profissionais da área do esporte. Este crescimento é verificado em diversas áreas, como esporte e qualidade de vida, intervenção psicológica, iniciação esportiva, características psicológicas dos atletas, aspectos cognitivos, sociais e motivacionais, técnicas para trabalhar com esportistas, psicofisiologia do esporte, aprendizagem e desenvolvimento motor, identificação de talentos esportivos, psicometria, socialização, liderança, torcida, ética, entre outros. (Simões,2004; Becker,2001; Feliu,1995; De Rose Junior, 2000; Samulski, 2002;).

Devido ao aumento considerável de pesquisas, são necessários novos estudos que verifiquem os temas comumente abordados na área, identificando os mais investigados e sua evolução, assim como aqueles que necessitam de uma maior atenção por parte dos pesquisadores. Deste modo, analisando a produção científica na Psicologia do Esporte nacional e internacional, podemos nortear as diretrizes, identificar futuras tendências de pesquisas e suas características, para que futuramente seja feita uma interface do que está sendo investigado pelos psicólogos do esporte e a sua aplicação na prática

esportiva.

Alguns temas foram considerados os de maior interesse tanto por parte dos pesquisadores em psicologia do esporte quanto por parte dos esportistas (atletas, treinadores e dirigentes), tais como estresse e motivação.

## **Estresse**

A competição como momento decisivo da avaliação do rendimento, pode gerar nos atletas estados de tensão e ansiedade indesejáveis, pois, em poucos segundos ou minutos, sua ação ou sucessão de ações poderá trazer-lhes o êxito ou fracasso após tantos sacrifícios. Um ótimo rendimento em treinamento nem sempre é repetido ou melhorado na competição ou, surpreendentemente, o resultado alcançado pode ser bem superior ao esperado.

De acordo com SAMULSKI, CHAGAS e NITCH (1991) existe no esporte uma variedade de estressores internos e externos, que podem desestabilizar física e psicologicamente o atleta antes, durante e após uma competição.

O estresse é definido por Seyle (apud Cox, 1994, p.101) como “ Respostas inespecíficas do corpo para qualquer exigência exercida sobre ele. ”. E por Gabler (apud Samulski, 1995, p. 134) como: “ Uma exigência psíquica e/ou carga física, a qual é vivenciada como uma carga intensa, e que conduz a reações específicas de defesa para dominar a situação ameaçadora ”. Por último, corroborando a definição de Gabler numa ótica psicofisiológica, McGrath (apud Weinberg e Gould, 1995, p.96) define o estresse como “ um desequilíbrio substancial entre a demanda (física e/ou psíquica) e a capacidade de resposta, sob condições nas quais o fracasso para suprir a demanda tem importantes consequências ”.

É necessário notar que, apesar do estresse popularmente ser

considerado um fenômeno basicamente de origem psicológica, as definições colocadas enfatizam tanto fatores psicológicos quanto fisiológicos, bem como a integração psicofisiológica que o estresse provoca no organismo humano (Bara Filho, 1999).

O estresse não precisa ser sempre considerado um fator negativo. Pode representar um aspecto positivo ao atleta a fim de alcançar o máximo de eficiência em competições. Muitos atletas competem melhor quando estão sob pressão. Na literatura, é encontrada a diferenciação entre eustresse e distresse (Rodionov, 1990, Seyle e Humphrey apud Cox, 1994) .

Bara Filho (1999) aponta que eustresse (estresse positivo) é caracterizado pela mobilização de todos os esforços físicos e espirituais num estado de forte excitação, causando sentimentos de alegria, satisfação e felicidade. Pode se considerar as cargas de treinamento desportivo adequadamente aplicadas nos atletas como uma forma causadora de eustresse. O distresse (estresse negativo) produz uma queda brusca de todas as funções orgânicas, causando sentimentos de medo, apreensão e preocupação.

Os estudos sobre estresse não podem se limitar em apenas descrever e explicar esse estado e suas implicações, mas também apresentar instrumentos específicos com os conhecimentos adquiridos em medidas práticas e efetivas para análise e o controle do estresse.

Quando se estuda o comportamento dos atletas pode-se perceber que eles reagem diferentemente sob estímulos iguais, por exemplo, para alguns competir contra um atleta que já lhe venceu pode ser um fator mais relevante que para outros quando se fala em percepção do estresse. Que fenômenos

internos interferem entre os estímulos de estresse e a correspondente reação do estresse?

## **Motivação**

Com o aumento do conhecimento científico, do avanço das tecnologias e de profissionais capacitados, os treinadores, atletas e dirigentes no esporte de alto rendimento atualmente devem estar cada vez mais preparados, organizados e profissionalizados. Desta forma os atletas apresentam significativos esforços para seu máximo rendimento, pois é esperado que eles superem seus limites a cada ciclo a fim de que se mantenham sempre no topo. (Miranda e Bara Filho, 2008; Samulski, 2002; Souza Filho, 2000; Viadé, 2003).

Vários são os aspectos primordiais para o atleta atuar no esporte de alto rendimento, tais como aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Destacando o aspecto psicológico, para suportar as cargas dos treinos, o “*stress*” gerado durante as competições além da pressão de patrocinadores, familiares e treinadores, o atleta necessita de um alto grau de motivação para que o esporte não se torne uma obrigação intolerável. Treinamentos e competições compatíveis com a capacidade do atleta provocarão um nível ótimo de motivação. (Miranda e Bara Filho, 2008).

Existem alguns termos correlatos que também podem ser utilizados na prática do esporte para definir a motivação, tais como a realização de metas, objetivos, necessidades, satisfação, direção e intensidade de um determinado esforço.

Miranda e Bara Filho (2008) definem a motivação como a “energia psíquica que dinamiza o comportamento a partir de objetivos pessoais, admitindo-se que não há uma causa única determinante”, afirmando também existência da

interação dos fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) para definir a motivação.

Gomes et. Al. (2007), em um levantamento da produção científica da Psicologia do Esporte, analisaram 1086 resumos (440 de congressos brasileiros, 125 de artigos em revistas espanholas e 521 de periódicos de língua inglesa), verificando que o tema motivação foi o mais estudado pelos Psicólogos do Esporte no exterior

(17,21% dos artigos da Espanha e 15,74% de Língua inglesa) e o segundo tema mais estudado no Brasil (20,27%). Já Coimbra et. Al. (2008), verificaram que tanto técnicos quanto atletas (de diferentes modalidades, gênero, nível competitivo) consideram muito importante o desenvolvimento de estratégias e métodos para motivar os atletas.

Essas pesquisas demonstram que tanto os psicólogos do esporte, quanto os treinadores e atletas concordam que a motivação é um fator de extrema importância no esporte competitivo. (Gomes et. Al., 2007; Coimbra et. Al., 2008). Segundo Weiberg e Gould (2001), ao longo dos anos, surgiram algumas teorias

para explicar a motivação do ser humano, sendo as mais aceitas a teoria das necessidades de realização (considerando fatores pessoais e situacionais), teoria da atribuição (explicação de sucesso e fracasso atribuído à estabilidade, casualidade e controle), a teoria das metas de realização (metas, percepção de capacidade e comportamento frente à realização) e a teoria da motivação para competência (sentimento de competência e percepção de controle). Porém, das teorias motivacionais, a mais utilizada nas recentes pesquisas em Psicologia do Esporte, e mais bem aceita atualmente é a Teoria da



Autodeterminação (Deci e Ryan, 1985). A Teoria da Autodeterminação, formulada por Deci e Ryan em 1985, estabelece que o ser humano possui três necessidades psicológicas básicas e primordiais, são elas: competência, relação social e de autonomia. A necessidade de competência é a experiência de controlar o resultado, ou seja, se sentir capaz de algo. A de relação social é o esforço para constituir relações afetivas com o próximo, preocupar-se com o outro e sentir reciprocidade. E a de autonomia é o desejo de se sentir na origem de suas ações. (Ryan e Deci, 2000; Fernandes e Vasconcelos-Raposo, 2005; Murcia e Coll, 2006; Murcia, Gimeno e Coll, 2007; Perreault e Vallerand, 2007). Esta teoria estabelece que a motivação do indivíduo seja enxergada de uma forma contínua, definida por níveis de autodeterminação, da motivação mais autodeterminada para a menos autodeterminada, postulando três diferentes tipos de motivação: intrínseca, extrínseca e amotivação. (Perreault e Vallerand, 2007; Sarrazin, 2002; Chantal, 1996; Cresswell e Eklund, 2005). A motivação Intrínseca (MI) se refere à atividade que é praticada simplesmente pelo prazer e pela satisfação gerada pela própria atividade, ou seja, o indivíduo participa voluntariamente, sem esperar recompensas externas a atividade. Por exemplo, esportistas que sentem satisfação em aprender novas técnicas do seu esporte. Vallerand et. Al. (1992), afirma que a motivação intrínseca pode ser dividida em três tipos: MI para saber, MI para conseguir e MI para Estimulação da Experiência. (Deci e Ryan, 2000; Fernandes e Vasconcelos-Raposo, 2005; Murcia e Coll, 2006; Murcia, Gimeno e Coll, 2007; Perreault e Vallerand, 2007; Nunes, 2006; Pelletier, 1995). A motivação extrínseca (ME) faz referência aos comportamentos já comprometidos como um meio para um fim, e não para a própria causa, por exemplo, atletas que participam de

competições apenas para ganhar reconhecimento dos técnicos e familiares. Deci e Ryan (1990) têm proposto que a ME pode ser ordenada de acordo com o contínuo da autodeterminação da forma mais autodeterminada para a menos autodeterminada, respectivamente da seguinte forma: regulação integrada, identificada, introspecção, e regulação externa. A regulação integrada é quando várias identificações são assimiladas e organizadas hierarquicamente, ou seja, os motivos são classificados e alocados com outros valores e necessidades. A regulação identificada se refere ao comportamento autônomo, porém a decisão de realizar a tarefa é dada pelos benefícios externos e não pelo simples prazer e satisfação inerente a própria atividade. A introspecção implica em evitar os sentimentos ruins, tais como culpa e ansiedade e agregar expectativas de autoaprovação e orgulho, através do estabelecimento de regras e deveres para a ação. A busca por incentivos externos à prática é o que caracteriza a regulação externa. O indivíduo se empenha na tarefa apenas para alcançar uma recompensa ou evitar uma punição. (Deci e Ryan, 2000; Fernandes e Vasconcelos- Raposo, 2005; Murcia e Coll, 2006; Murcia, Gimeno e Coll, 2007; Perreault e Vallerand, 2007; Nunes, 2006; Pelletier, 1995). Por último, a forma menos autodeterminada de motivação é a amotivação, o indivíduo não percebe mais importância nas suas ações, há um sentimento de incompetência e perda de controle (Deci e Ryan, 2000; Fernandes e Vasconcelos- Raposo, 2005; Murcia e Coll, 2006; Murcia, Gimeno e Coll, 2007; Perreault e Vallerand, 2007; Nunes, 2006; Pelletier, 1995). A fim de avaliar todas as formas de motivação de uma maneira quantitativa, Pelletier et. Al. (1995), criaram a *Sport Motivation Scale (SMS)*. O SMS é um questionário autoaplicável, possui uma escala tipo Likert de 1 até 7 pontos para cada uma

das 28 questões, sendo 4 para cada dimensão da motivação. A partir da validação deste primeiro questionário, o SMS foi amplamente utilizado em diversos estudos no contexto esportivo competitivo (Chantal,1996); educacional (Fernandes e Vasconcelos-Raposo, 2005) e da atividade física (Alexandris, 2002; Vlachopoulos e Karageorghis 2005), validado para outras línguas (Pelletier,1995; Nunes, 2006; Chantal,1996), aplicado conjuntamente com outros questionários (Moreno Murcia, 2007; Perreault e Vallerand, 2007;Luján e Deval, 2006) e utilizados para predizer e correlacionar com outras variáveis psicológicas. (Cresswell e Eklund 2005; Lemyre, 2007 Sarrazin, 2002).

Moreno et. Al(2007) analisaram o perfil motivacional de 413 jovens atletas da região de Murcia com o SMS validado para o espanhol, correlacionando com outras variáveis psicológicas. Foram identificados três perfis motivacionais diferentes: Perfil autodeterminado, não autodeterminado e nem autodeterminado e não autodeterminado. A motivação é um elemento chave para se conseguir a permanência e o prazer no esporte, além de ser determinante na conduta do atleta, pois desperta, da energia e regula seu comportamento, dependendo de fatores pessoais e ambientais. Logo, o motivo para a prática esportiva varia de atleta para atleta. Entretanto, apesar dos diversos estudos sobre motivação com atletas brasileiros, poucos analisaram suas diversas formas de motivação.

## **Referências**

BARA FILHO, M. G.; MIRANDA, R. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**, v.3(3) 62-72, 1998.

BARA FILHO, M. G. **Efeitos psicológicos do fenômeno do “Burnout” em**

**nadadores.**\_(Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1999.

BECKER JÚNIOR, Benno. La Psicología del Ejercicio y del deporte en Brasil y América del Sur. **Revista de Psicología del Deporte**, v.10, nº2, 2001, p. 249-253.

BECKER JÚNIOR, Benno. **Manual de Psicologia do Esporte & Exercício**. Porto Alegre, RS. Nova Prova 2000.

BURITI, M. A, WITTER, G.W, BURITI, M.S. *Psicologia no The Sport Psychologist* (1995/1996): análise de produção científica. In: BURITI, M.A. (Org) **Psicologia do Esporte**, Coleção Psicotemas, Campinas, SP. Editora Alínea, 1997. p. 175-188.

CASTILLO, I. ; ALVAREZ, O.; BALAGUER, I. Temas de Investigación sobre aspectos Psicosociales del deporte a través de la base de datos PSYCINFO(1887-2001). **Revista de Psicología del Deporte**, 2005, v.14, nº1, p. 109-123.

CHANTAL Y, GUAY F, DOBREVA-MARTIVOVA T VALLERAND RJ. Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation with Bulgarian Athletes. **International Journal Sport Psychologist**. 1996, 27; 173-182.

COIMBRA DR, GOMES SS, MIRANDA R, BARA FILHO M. Psicologia do Esporte: temas importantes para os treinadores. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. 2008; 7:411-416.

COX, R. H. **Sport Psychology: concepts and applications.** Dubuque, Iowa: Brown and Bench-Mark, 1994.

CRESSWELL SL, EKLUND RC. Motivation and Burnout in Professional Rugby Players. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. 2005, 76; 370-376.

DECI EL, RYAN RM. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Nova York:Plenum;1985.

DE ROSE JUNIOR, D. O esporte e a psicologia: enfoque do profissional do esporte. In: RÚBIO, K. (Org.) **Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p.29-40.

DOSIL, J. (2004). **Psicología de la Activiade Física y del Deporte**. . Madrid: McGrawHill.

FERNANDES MH VASCONCELOS-RAPOSO J. Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**. 2005; 10: 385-395.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E.J.; BENEDICTO,L.V.; DOSIL, J. Nuevas aportaciones en psicología del deporte. Una mirada crítica sobre la última década de nuestra disciplina. **Cuadernos de Psicología del Deporte**. 2004. Vol.4, núms. 1 y 2. p. 7-17.

GARCIA-MAS, A. La psicologia del deporte y sus relaciones con otras ciencias del deporte. **Revista de Psicología del Deporte**, 1997, 11, 103-113.

GOMES SS, COIMBRA DR, GUILLÉN F, MIRANDA R, BARA FILHO M. Análise da produção Científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no Eterior. **Revista Iberoamericana de irásincia Del Ejercicio y El Deporte**. 2007; 2: 25-40.

LEMYRE PN ROBERTS GC, STRAY-GUNDERRSEN J. Motivation, overtraining, and burnout in elite athletes. **European Journal of Sport Science**. 2007; 7; 115-126.

MIRANDA R, BARA FILHO M. **Construindo um atleta vencedor**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MURCIA JAM, COLL DG. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. **Fitness e Performance Journal**. 2006;5: 5-9.

MURCIA JAM, GIMENO EC COLL DG. Analizando La motivacion em El deporte: um estúdio a través de La teoria de la autodeterminación. **Apuntes de Psicología**. 2007;25: 35-51.

NOCE, F. **Análise do estresse psíquico em atletas de voleibol de alto-nível. Um estudo comparativo entre gêneros.** (Dissertação de Mestrado). Belo Horizonte: UFMG, 1999.

NUÑES JL, MARTÍN-ALBO J. NAVARRO JG. GONZÁLEZ VM. Preliminary validation of a Spanish Version of the Sport Motivation Scale. **Perceptual and Motor Skills**. 2006, 102;919-930.

PELLETIER LG, TUSON KM, FORTIER MS, VALLERAND RJ, BRIÈRE NM, BLAIS MR. Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS) **Journal of Sport e Exercise Psychology**. 1995, 17; 35-53.

PERREAULT S, VALLERAND RJ. A test of Self-determination Theory with Wheelchair Basketball Players With an Without Disability. **Adapted Physical Activity Quarterly**. 2007, 24: 305-316.

RODIONOV, A. V. **Influência de los factores psicológicos en el resultado desportivo.** Moscou: Uneshotorgizdat, 1990.

RYAN RM, DECI EL. Self-determination Theory and the facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**. 2000; 55. 68-78.

SAMULSKI D. **Psicologia do Esporte.** Barueri – SP: Manole, 2002.

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

SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.H.; NITSCH J. R. **Stress**. Editora Gráfica Costa e Cupertino Ltda, Belo Horizonte, 1996.

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

SIMÕES, A.C.; ROSE JUNIOR, D.; KNIJNIK, J.D.; CORTEZ, J.A.A. A psicologia como área de conhecimento da ciência do esporte. **Revista Paulista de Educação Física**, ago. 2004. N.esp. v.18, p.73-81.

SOUSA FILHO, P.G. O que é Psicologia dos Esportes? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.8, nº 4, setembro 2000, p – 33-36.

TUBÍO, J. C. C.; CÓRDOBA, E. P.; LOQUILLO, J. E. S.; HENÁNDEZ, F. J. T. El estado actual de la investigación y la práctica de la psicología del deporte en España. **Psicología del deporte. Investigación y aplicación**. p. 3-18.

VERA, P. J. Un acercamiento a la comprensión de la psicología del deporte en España. Análises de la Revista de Psicología del Deporte 1992-1999. **Revista de Psicología del Deporte**, 2001. Vol. 10, núm. 1, p. 69-81.

VIADÉ A. **Psicología del rendimiento deportivo**. Barcelona: UOC; 2003.

VIDAL, E.Q.; GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J.; ORTEGA, M. P.; LÓPEZ, J. J.; WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Tradução: Márcia Cristina Monteiro. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.