

**FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DE UM TIME DE FUTSAL FEMININO  
ADULTO AMADOR DE TUBARÃO, SC**

**MOTIVATIONAL FACTORS IN THE PRACTICE OF ONE HOUR OF FUTSAL  
ADULT FEMALE ADULT OF TUBARÃO, SC<sup>1</sup>**

Luisa Ramos Giusti<sup>2</sup>

Marcos Paulo Huber<sup>3</sup>

**RESUMO:** Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa do tipo descritivo quantitativo. O objetivo do estudo foi identificar quais os fatores motivacionais influenciam as atletas do time de futsal adulto de Tubarão-SC a praticarem esse esporte. Participaram do estudo 15 atletas do sexo feminino da equipe de Tubarão-SC com médias de idade de 23,6 anos, e que frequentavam aos treinos de duas a cinco vezes por semana. Foi utilizado o questionário a Escala de Motivação Esportiva (SMS – Sport Motivation Scale). Para análise dos dados foi utilizada uma estatística descritiva e a Correlação de Pearson. Os resultados identificam que os níveis de motivação intrínsecas foram mais significativos do que os de motivação extrínseca. Ao avaliar a correlação de cada nível de motivação entre si, foram observadas correlações positivas e significativas entre as motivações intrínsecas e extrínsecas. Conclui-se que as atletas do time de futsal de Tubarão-SC apresentaram-se mais motivados intrinsecamente, sendo o índice de maior relevância as experiências estimulantes para a prática do esporte, buscando o prazer e a satisfação, além disso observa-se também que desempenho do atleta pode ser melhorado se os aspectos psicológicos forem trabalhados lado a lado com o esporte.

**Palavras-chave:** Futsal Feminino, Motivação e Atletas.

**Abstract:** This study is characterized by a quantitative descriptive research. The aim of the study was to identify which motivational factors influence the athletes of the adult futsal team from Tubarão-SC to practice this sport. Fifteen female athletes from the Tubarão-SC team participated in the study, with a mean age of 23.6 years, and who attended training two to five times a week. The Sport Motivation Scale (SMS – Sport

---

1 Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2021.

2 Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: [luisa.tb.9@hotmail.com](mailto:luisa.tb.9@hotmail.com)

3 Mestre em Educação – Universidade do Sul de Santa Catarina. Professor Marcos Paulo Huber. Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. E-mail: [marcos.huber@unisul.br](mailto:marcos.huber@unisul.br)

**Motivation Scale) questionnaire was used. For data analysis descriptive statistics and Pearson's correlation were used. The results identify that intrinsic motivation levels were more significant than extrinsic motivation. When evaluating the correlation of each level of motivation with each other, positive and significant correlations were observed between intrinsic and extrinsic motivations. It is concluded that the athletes of the Futsal team from Tubarão-SC were intrinsically more motivated, with the most relevant index being the stimulating experiences for the practice of the sport, seeking pleasure and satisfaction, in addition to that, it is also observed that Athlete's performance can be improved if the psychological aspects are worked side by side with the sport.**

**Keywords:** Women's Futsal, Motivation and Athletes.

## **1 INTRODUÇÃO**

A prática do futsal vem ganhando espaço cada vez maior no Brasil e no mundo. É um esporte disputado por duas equipes composta por 5 jogadores cada, esse jogo é praticado com os pés no qual o jogador se desloca conduzindo a bola com qualquer parte do corpo, exceto as mãos e tem como objetivo marcar gols. (TEIXEIRA,2003).

A origem do Futsal como outros esportes não admite uma única versão. Alguns autores afirmam que o esporte teria surgido em Montevideu, no Uruguai pelo professor Juan Carlos Ceriani na década de 30 e a outra versão teria surgido no Brasil através da Associação Cristã de Moços em São Paulo- SP nos anos de 1940 devido à dificuldade de espaço para a prática do futebol de campo, o que fez adaptar o esporte para as quadras. Esse esporte se popularizou e se estruturou com o passar dos anos e só em 1983 a prática do futsal feminino foi oficializada. A expansão do futsal feminino foi impulsionado pela necessidade desse esporte ser praticado por ambos os gêneros para poder ser admitido nos Jogos Olímpicos. Os campeonatos estão se tornando mais fortes e elevando a qualidade técnica, ganhando cada vez mais espaço (CBFS,2009).

Diversos estudos referentes a psicologia do esporte afirmam que a motivação vem se constituindo como um dos elementos fundamentais para prática esportiva. (HERNANDEZ, LYKAWKA e VOSER, 2004). É através desse elemento que o atleta vai conseguir empenhar-se, dedicar-se e até superar obstáculos dentro do meio esportivo (GELLER, 2003).

Para Maggil (1984), a motivação está associada à palavra motivo. Descobrir o motivo, definir a força interior, o impulso que leva uma pessoa a fazer algo, cria condições que satisfaz

o indivíduo com desejo de persistir em uma atividade ou ainda realizar algumas tarefas com maior entusiasmo do que outras (KNIJNIK, GREGUOL, SANTOS,2001).

Segundo Paim (2001) a motivação é essencial para uma realização bem-sucedida no completo desenvolvimento do atleta. Ela interfere no comportamento e nas atitudes das pessoas, facilitando o desempenho, a aprendizagem e a capacidade de concentração dos indivíduos ao envolverem-se em uma atividade, sendo um incentivo para alcançar um objetivo ou uma conquista através de uma recompensa (SCALON,2004).

A prática do futsal pela sua complexidade, possui um alto grau de exigência. Esse esporte requer uma motivação elevada para que a equipe obtenha os melhores níveis de desempenho e resultados. Dessa forma, os profissionais de educação física precisam estar atentos a motivação dos atletas para que saiba como injetar ânimo ou cobrar mais empenho (FREIRE,2006).

Nesse sentido, através de uma vivência na área, entender quais os fatores motivacionais que influenciam essas mulheres a praticarem futsal é um aspecto de bastante interesse no desenvolvimento humano e também de grande importância para professores de educação física e técnicos.

Dessa forma, baseado no exposto acima e dada à relevância desta pesquisa para a prática esportiva, mais precisamente no futsal, se levanta a seguinte questão: Quais os fatores motivacionais levam as atletas de futsal feminino do time adulto de Tubarão, SC a praticar o esporte? Assim, o presente estudo tem como objetivo: identificar os motivos que levam essas atletas a praticar o esporte.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 CARACTERIZAÇÕES DA PESQUISA**

Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa do tipo descritivo, apresentado por Triviños, (1987) como aquele que pretende descrever ‘com exatidão’ os fatos e fenômenos de determinada realidade. Além disso, para a realização desta pesquisa foi utilizado à técnica de ex-post-facto, pois a mesma investiga as possíveis relações de causa e efeito entre um determinado fato e um fenômeno que ocorre posteriormente ao fato. Na pesquisa ex-post facto, não ocorre a manipulação de variáveis porque lida com personalidades, gêneros, sentimentos, ou seja, com a subjetividade. Exemplos do que o pesquisador não pode manipular são “classe social, sexo, inteligência, preconceito, autoritarismo, ansiedade, aptidão, realização, valores, e assim por diante”. Neste tipo de pesquisa, os estudos feitos das relações entre os fenômenos são

concretizados, mas sem intervenção de experimento. Não há tentativa de definir e de produzir diferentes efeitos por meio de diferentes tipos de manipulação (KERLINGER, 1979, p. 133).

O estudo tem caráter descritivo quantitativo. Para Creswell (2007) ao planejar um estudo quantitativo, a literatura é sempre usada no começo do estudo para apresentar um problema ou descrever em detalhes a literatura existente em uma seção intitulada “literatura relacionada” ou “revisão de literatura”, ou algo similar. Nesse modelo, o pesquisador quantitativo usa a literatura dedutivamente como estrutura para questões ou hipóteses de pesquisa.

## **2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A população do estudo é formada por atletas de no mínimo 18 e no máximo 35 anos do sexo feminino de uma equipe de futsal adulto do time de Tubarão-SC. A amostra foi obtida de forma não probabilística por conveniência, de forma simples e intencional totalizando uma amostra de 15 atletas; sendo a participação das atletas feita por adesão.

## **2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO**

Para participar do presente estudo, todas as atletas deveriam ter mais de 18 anos e teriam que participar da equipe feminina de futsal adulto de Tubarão. A participação das atletas ocorreu por espontaneidade.

## **2.4 INSTRUMENTOS PARA A COLETA DE DADOS**

A coleta de dados foi realizada através de um questionário com questões fechadas, pois para Gray (2012), as questões fechadas são aquelas em que se oferece ao respondente um conjunto de respostas pré-elaboradas como “sim/não”, “verdadeiro/falso”, resposta de múltipla escolha, ou oportunidade de escolher vários números representados a força de sentimento ou atitude.

O questionário utilizado foi a Escala de Motivação Esportiva (SMS – Sport Motivation Scale) (BRIÈRE; VALLERAND; BLAIS; PELLETIER, 1995) validada para a língua portuguesa (BARA-FILHO et al., 2011). Esse instrumento consiste em 28 questões, divididas em 7 subescalas avaliadas em uma escala likert de 7 pontos e avaliou a motivação de acordo com a teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 1985), dividindo-se a escala em desmotivação, motivação extrínseca de regulação externa, motivação extrínseca de introjeção, motivação extrínseca de identificação, motivação intrínseca para atingir objetivos, motivação intrínseca para experiências estimulantes e motivação intrínseca para conhecer.

## 2.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi feito o contato com a instituição solicitando autorização para participar do estudo. Após a autorização do estudo, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para as atletas da equipe de futsal feminina para a permissão da participação na pesquisa, possibilitando que todas as participantes tenham total liberdade para sair da pesquisa a qualquer momento.

A aplicação foi realizada de forma anônima e voluntária por um questionário em formato eletrônico, que foi entregue ao treinador do time, onde o mesmo o encaminhou para suas atletas, no qual preencheram o instrumento de pesquisa através de um link, gerado por meio de uma ferramenta gratuita oferecida pelo Google: o Google Forms.

A pesquisadora tomou todas as precauções necessárias para garantir a privacidade dos voluntários.

## 2.6 ANÁLISE DE DADOS

Para análise das informações coletadas através do questionário validado por (BARA-FILHO et al., 2011) realizou-se o teste de Shapiro-Wilk, obtendo a distribuição normal. Para descrição dos dados foi utilizado a estatística descritiva, a qual adotou os valores de média e desvio padrão de cada subescala, os quais variam entre os escores 1 (baixo) e 7 (alto). Para avaliar a correlação de cada nível de motivação foi aplicado Correlação de Pearson. Os procedimentos estatísticos foram realizados utilizando-se o software SPSS® for Windows® versão 25.0, considerando o nível de significância de 5% ( $p \leq 0,05$ ).

## 3 RESULTADOS

A partir das estatísticas descritivas gerais participaram do estudo 15 atletas do time adulto de Tubarão, todas do sexo feminino, com idades de 18 a 35 anos, e médias de idade de 23,6 anos, e que frequentavam aos treinos de duas a cinco vezes por semana. (Tabela 1).

**Tabela 1-** Características gerais da amostra utilizada no estudo (n=15).

Variáveis	Média(x)	Desvio Padrão(dp)	Máximo	Mínimo
Idade(anos)	23,6 ±	1,43	35	18
IMC(kg/m <sup>2</sup> )	24,4 ±	1,52	40,54	18,56

Frequência 2,67 ± 0,21 5 2  
 de treinos  
 (dias)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

Ao identificar o nível de motivação das atletas do time de Tubarão de futsal (Tabela 2), verificou-se maiores níveis para as regulações intrínsecas (Atingir Objetivos, Experiências Estimulantes e Saber) em relação às regulações da motivação extrínseca (Regulação Externa, Introjetada e Identificada).

Os resultados obtidos demonstram que a principal motivação intrínseca para a prática do esporte foi experiências estimulantes para os atletas ( $M=6,03 \pm 1,10$ ). Além disso, observou-se que os atletas apresentaram níveis expressivos de motivação Introjetada ( $M= 5,40 \pm 1,28$ ) e identificada ( $M=5,38 \pm 0,94$ ), no que se refere às dimensões motivacionais extrínsecas, e um baixo nível de Desmotivação ( $2,30 \pm 1,02$ ) em relação ao contexto esportivo.

**Tabela 2** – Nível de motivação das atletas de futsal.

Variáveis	$x \pm dp$
<b>Motivação</b>	
Desmotivação	$2,30 \pm 1,02$
Mot Ext. Regulação Externa	$3,76 \pm 1,00$
Mot Ext. Regulação Introjetada	$5,40 \pm 1,28$
Mot Ext. Regulação Identificada	$5,38 \pm 0,94$
Mot. Int. para Atingir Objetivos	$5,60 \pm 0,94$
Mot. Int. para Experiências Estimulantes	$6,03 \pm 1,10$
Mot. Int. para conhecer	$5,61 \pm 1,38$

Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

É importante destacar que para análise de dados, primeiramente é necessário fazer o teste para verificar se os dados possuem normalidade (Teste Shapiro-wilk). Desta forma foi possível constatar que os três níveis de motivação (Motivação Intrínseca, Extrínseca e Desmotivação) possuem distribuição normal. Dessa forma foi feito o teste de Correlação de Pearson.

Ao avaliar a correlação de cada nível de motivação do questionário (Escala de Motivação Esportiva- SMS) entre si, foram observadas correlações positivas e significativas ( $p < 0.05$ ) entre as motivações intrínsecas e extrínsecas, sendo elas fortes ( $r$  entre 0,71 à 1,00); não significativas, negativas e fracas ( $r$  entre 0,31 a 0,50) entre as motivações intrínsecas e desmotivação e não significativas e desprezíveis ( $r$  entre 0,00 a 0,30) entre as motivações extrínsecas e desmotivação.

**Tabela 3-** Correlação entre os tipos de motivação

Variáveis	Correlações			P-Valor
	R			P
Níveis de Motivação	Motivação Intrínseca	Motivação Extrínseca	Desmotivação	p-valor/p-valor/p-valor
Motivação Intrínseca	-	0,76	- 0,32	- / 0,01 / 0,90
Motivação Extrínseca	0,76	-	0,27	0,01/ - / 0,32
Desmotivação	-0,32	0,27	-	0,90 / 0,32/ -

Fonte: Elaborado pelo autor, 2021.

#### 4 DISCUSSÃO

No presente estudo, pode-se obter a descrição da incidência de motivação para a prática esportiva entre atletas do time amador de futsal de Tubarão-SC. De modo geral, pode-se dizer que os resultados encontrados demonstraram que a motivação intrínseca teve uma maior predominância comparada com a motivação extrínseca, concordando com os estudos de Zaar e Balbinotti (2011), visto que a motivação intrínseca traz de forma inerente o prazer ao indivíduo para a execução de uma atividade ou esporte.

O estudo de Gonzales et al., (2011), mostra também que atletas envolvidos em esporte competitivo são mais motivados por questões intrínsecas do que praticantes de forma recreacional. A motivação intrínseca por visar a busca por fatores pessoais internos para alcançar os objetivos é mais atuada nos esportes competitivos, utilizada principalmente em atletas amadores e profissionais, tendo em vista que essa motivação faz parte do dia a dia profissional e precisa estar com as dimensões elevadas para a conquista de resultados. Já os

praticantes de forma recreacional, por ser uma forma de lazer e não de trabalho, tem menos preocupações em relação a motivação intrínseca e muitas vezes estão preocupados em questões ligados a motivação extrínseca como pertencer a um grupo, questões de saúde e se divertir, fato que justifica o achado do presente estudo.

Vissoci (2008) avaliou atletas de voleibol, e teve como resultado que os valores de tendência motivacional dos atletas foram maiores para a motivação intrínseca para experiências estimulantes, corroborando com o presente estudo, no qual indica que os atletas consideram o esporte como um ambiente a ser explorado e sentem prazer na atividade em si.

Uma pesquisa realizada por Lopes e Nunomura (2007) objetivou verificar a motivação de atletas da ginástica artística de alto nível, compreendendo 20 ginastas com idades entre 11 e 14 anos de São Paulo, os resultados revelaram que na motivação extrínseca encontrou-se como fator importante, a busca de títulos, troféus; o esforço máximo durante as competições para maior rendimento e a motivação para treinar mesmo após as derrotas no intuito de não cometer novamente os mesmos erros. Dessa forma, discordando da pesquisa, este achado teve resultados medianos, quanto ao fator “regulação externa”, no qual as recompensas materiais, tais como troféus ou dinheiro, não são as mais importantes para a motivação no esporte, pois como mencionado anteriormente, a motivação é mais expressiva como forma de realização pessoal e autodeterminação.

Em relação a motivação extrínseca de “introjeção”, no qual se relaciona às pressões que os atletas colocam em si mesmos, os resultados desse achado são similares a pesquisa de Lopes e Nunomura (2007), pois demonstram um nível significativo de motivação, deixando claro a necessidade em se superar, diante de um fracasso. Este resultado também foi observado por Samulski (2009), que constata que assim como um resultado ruim produz um nível de motivação baixa, um resultado positivo reduz as chances de fracassos, aumentando a motivação. De acordo com o exposto acima, observa-se quanto determinante é um atleta estar bem internalizado e ter certa maturidade emocional para lidar com as pressões internas de forma positiva corroborando com os estudos de Goul et al., (1999) que afirma que para ter sucesso, é necessário um trabalho de preparação mental que os torne aptos a lidar com situações de pressão e estresse.

A motivação externa de “identificação” foi o mais expressivo. Este resultado também foi observado nos estudos de Alonso et al., (2005) onde encontraram índices mais elevados na motivação extrínseca identificada em mulheres atletas. Dessa forma, o atual estudo mostra que as atletas estão com elevados níveis de motivação sobre o crescimento e a realização no esporte, muitas vezes por serem determinadas e focadas no seu objetivo, fator este, de extrema

importância, sendo que essa motivação tem grande relevância no ambiente esportivo, pois mesmo que não seja um fator agradável ou prazeroso, tem uma necessidade em se realizar por ser considerada importante.

Dentre as opções escolhidas a opção desmotivação foi a que teve menor incidência, concordando com os estudos de Pussieldi e Samulski (2002) e Vissoci (2008), porém esse nível de motivação foi encontrado em alguns atletas, embora contraditória, essa situação é comum em atletas de alto rendimento. Estima-se que tais resultados sobre a desmotivação, possam estar relacionados a fatores como a diminuição ou inexistência de maiores expectativas de avançar como atleta na modalidade, muitas vezes por não terem obtidos grandes avanços e/ou porque estes atletas estão mais sujeitos à grandes pressões profissionais e sociais e dessa maneira acabam desmotivados, o que pode levar a desistência do esporte.

Quando comparados os níveis de motivação, a motivação intrínseca e extrínseca tiveram uma correlação significativa e forte ( $R \geq 0,76$ ), elemento que corrobora com os estudos de Gonzales et. al., (2011); Martin; Coe, (2001); Miranda; BaraFilho, (2008) que apontam que ambas as motivações são muito importantes tanto nos treinamentos quanto nas competições, no qual pode-se dizer que embora elas apresentem algumas diferenças nas variáveis analisadas, estão presentes no cotidiano de treinamentos.

Para Orlick (1986), um atleta sem preparo psicológico adequado que lhe permita desempenhar-se bem sob pressão, competir com dor, concentrar-se, manter o foco, ter sentimentos positivos e participar de competições sentindo-se confiável e tranquilo terá poucas chances de alcançar um bom desempenho. Sendo assim, a excelência técnica, preparo físico e habilidade já não são suficientes para o êxito no esporte, é preciso também consciência e maturidade dentro e fora de campo para alcançar o sucesso.

## **5 CONCLUSÃO**

Concluiu-se que nem todas as variáveis apresentam-se fortemente correlacionadas. No entanto o que se percebe expressivamente nos indicadores diretos da performance, foi que as atletas do time de futsal de Tubarão-SC apresentaram-se mais motivados intrinsecamente, sendo o índice de maior relevância as experiências estimulantes para a prática do esporte, buscando o prazer e a satisfação. Percebe-se que mesmo com índices menores, as motivações extrínsecas também podem estimular os atletas ao longo da sua carreira, visando seu crescimento pessoal e superando seus fracassos.

Nota-se que em maior ou menor relevância todas as motivações tem um papel importante tanto para o atleta buscar seus melhores resultados, quanto para fazer com que os fracassos não se tornem desestímulo e sim sejam superados.

No contexto esportivo observa-se que geralmente visa-se buscar a perfeição do esporte pela forma física, técnico e tática do atleta; deixando os aspectos psicológicos muitas vezes de lado, fato que interfere no desenvolvimento do atleta.

Esta pesquisa somou ao conhecimento, novos dados em relação a motivação dos atletas, indicando que o desempenho do atleta pode ser melhorado se os aspectos psicológicos forem trabalhados lado a lado com o esporte. Porém ainda existem poucos estudos sobre esse tema e dessa forma sugere-se que mais estudos sejam realizados.

## REFERÊNCIAS

ALONSO, J. L. N.; LUCAS, J. M.; IZQUIERDO, J. G. N. **Validacion de la version española de la Echelle de Motivation en Education. *Psicothema***, v.17, n.2, p.344-349, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. *Origem*. 2009. Disponível <em: <http://cbfs.com.br/new>>

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 2. ed Porto Alegre: Artmed, 2007.

DA COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Confef, 2006.

FREIRE, J. B. **Pedagogia do Futebol**. Campinas: Autores Associados, 2006.

GAYA, A. CARDOSO, M. **Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Revista Perfil***. Ano 2, n 2, p. 40-52. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 1998.

GELLER, M. **Psicologia do esporte: Aspectos em que os atletas acreditam**. Canoas: ULBRA, 2003.

GONZALEZ, O. M.; VALLE A. S.; MARQUEZ, S. **Autodeterminacion y adherencia al ejercicio: estado de la cuestion Self-determination and exercise adherence: state-of-the-art. *International Journal of Sport Science***, v.3, p.287-304, 2011.

GOULD, D et al. **Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sports Psychology***, v. 13, p. 371-394, 1999.

GRAY, David. **PESQUISA no mundo real**. 2. ed Porto Alegre: Penso, 2012.

**HERNANDEZ, J. A. E., VOSER, R. D. C., & LYKAWKA, M. D. G. A. (2004). Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol. Revista Digital, Buenos Aires 2004.**

**KERLINGER, F. N. Metodologia da pesquisa em ciências sociais: um tratamento conceitual.** Tradução de Helena Mendes Rotundo. São Paulo: EPU: EDUSP, 1979.

**KNIJNIK, J.; GREGUOL, M.; SILENO, S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. Revista Instituto de Ciências da Saúde, São Paulo, v. 19, n. 01, p. 7-13, 2001.**

**Lopes, P., & Nunomura, M. (2007). Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. Revista Brasileira De Educação Física E Esporte, 21(3), 177-187.**

**MAGILL, R. A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Edgard Blücher, 1984.

**MARQUES, S. C. Competências Mentais, Ansiedade Competitiva e Motivação em Atletas de Basquetebol.** Ferreira, J. P. L. e Gaspar, P. M. P. 2009.

**MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte.** Grupo A, 2008.

**ORLICK, T. D. Coaches training manual to psyching for sport.** Champaign, Illinois: Leisure Press, 1986.

**PAIM, M. C. C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. Revista de Educação Física de Maringá, nov. 2001.**

**PUSSELLDI, G.A., SAMULSKI, D.M. Motivação e automotivação em nadadores jovens.** In: GRECO, P. Temas atuais em Educação Física e Esportes V. Health: Belo Horizonte. 2002. p.9-25.

**SCALON, R. M. A psicologia do esporte e a criança.** Porto Alegre: EdiPUCRS, 2004.

**SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte: um manual para Educação Física, psicologia e fisioterapia.** 2ª ed. Barueri: Manole, 2009.

**TEIXEIRA, Hudson Ventura. Educação Física e Desportos: técnicas, táticas, regras e penalidades – São Paulo: Saraiva, 2003.**

**TRIVIÑOS, A. N. S. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

**VISSOCI, J. R. N.; VIEIRA, L. F.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. L. Motivação e atributos morais no esporte. Revista da Educação Física. Maringá, v. 19, n. 2, p. 173-182, 2. trim. 2008.**

Zaar A, Balbinotti MAA. **Um estudo descritivo das dimensões motivacionais dos atletas corredores de 5.000 e 10.000 metros do Troféu Brasil de atletismo.** EF Deportes, **Revista Digital.** 2011;15(152).

## APÊNDICE A- Instrumento de Pesquisa

### Escala de motivação esportiva (sms-28)

Porquê você pratica esporte?

Usando a escala abaixo, favor indicar em que grau cada um dos itens seguintes correspondem a um dos motivos pelos quais você atualmente pratica seu esporte.

	Não corresponde em nada	Corresponde um pouco	Corresponde medianamente	Corresponde muito	Corresponde exatamente
Porque você pratica o seu esporte?					
1. Pelo prazer que sinto de vivenciar experiências empolgantes.	1	2	3	4	5 6 7
2. Pelo prazer que sinto em conhecer mais sobre o esporte que pratico.	1	2	3	4	5 6 7
3. Eu costumava ter bons motivos para praticar esporte, mas agora estou me perguntando se eu devo continuar a praticá-lo.	1	2	3	4	5 6 7
4. Pelo prazer de descobrir novas técnicas de treinamento.	1	2	3	4	5 6 7
5. Eu não sei mais. Tenho a impressão de ser incapaz de ter sucesso nesse esporte.	1	2	3	4	5 6 7
6. Porque o esporte me permite ser respeitado pelas pessoas que conheço.	1	2	3	4	5 6 7
7. Porque, na minha opinião, o esporte é uma das melhores maneiras de conhecer pessoas.	1	2	3	4	5 6 7
8. Porque sinto muita satisfação pessoal quando					

8. Porque sinto muita satisfação pessoal quando domino algumas técnicas de treinamento difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque é absolutamente necessário praticar esporte se uma pessoa deseja estar em forma.	1	2	3	4	5	6	7
10. Pelo prestígio de ser um atleta.	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque o esporte é uma das melhores maneiras que escolhi para desenvolver outros aspectos pessoais.	1	2	3	4	5	6	7
12. Pelo prazer que sinto quando meloro alguns dos meus pontos fracos.	1	2	3	4	5	6	7
13. Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque eu devo praticar esporte para me sentir bem.	1	2	3	4	5	6	7
15. Pelo satisfação que sinto quando estou melhorando minhas habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
16. Porque as pessoas com quem convivo, acham que é importante estar em forma.	1	2	3	4	5	6	7

17. Porque é uma boa maneira para aprender muitas coisas que podem ser úteis para mim em outras áreas da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
18. Pelas intensas emoções que sinto praticando o esporte que gosto.	1	2	3	4	5	6	7
19. Já não está tão claro para mim; na verdade, não acho que meu lugar é no esporte.	1	2	3	4	5	6	7
20. Pelo prazer que sinto ao realizar certos movimentos difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
21. Porque me sentiria mal se não estivesse ocupando meu tempo para praticar esporte.	1	2	3	4	5	6	7
22. Para mostrar a outras pessoas como sou bom no meu esporte.	1	2	3	4	5	6	7
23. Pelo prazer que sinto quando aprendo técnicas de treinamentos que nunca havia tentado antes.	1	2	3	4	5	6	7
24. Porque o esporte é uma das melhores maneiras para manter boas relações com meus amigos/as.	1	2	3	4	5	6	7
25. Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5	6	7
26. Porque eu devo praticar esportes regularmente.	1	2	3	4	5	6	7
27. Pelo prazer de descobrir novas estratégias que me levem a um melhor rendimento.	1	2	3	4	5	6	7
28. Me pergunto com frequência; parece que não consigo atingir os objetivos aos quais me propus	1	2	3	4	5	6	7