

**FATORES MOTIVACIONAIS DOS ATLETAS DE ATLETISMO DA ASSOCIAÇÃO
DESPORTIVA RECREATIVA DE ATLETISMO^I
MOTIVATIONAL FACTORS OF ATHLETE RECRECTIVE SPORT
ASSOCIATION ATHLETES**

Jonathan da Rosa Pereira^{II}

Marcos Paulo Huber^{III}

Resumo: O atletismo, considerado um esporte base, vem crescendo a cada dia, pois reflete os movimentos essenciais do ser humano. O atletismo competitivo pode comprometer a saúde física e mental de seus praticantes, portanto, conhecer os fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos é fundamental nesta modalidade. Assim, a pesquisa busca analisar os fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos dos atletas de atletismo da Associação Desportiva Recreativa de Atletismo que fazem uso da pista de atletismo da Universidade do Sul de Santa Catarina - Unisul, na cidade de Tubarão- SC. O método utilizado na pesquisa foi de caráter descritivo, comparativo, com abordagem quantitativo e transversal. As variáveis analisadas apontam uma importante contribuição para que o conteúdo extrínseco seja trabalhado mais intensamente nas mulheres, pois, apesar de ser em menor número na amostra, ainda assim os dados mostraram uma maior motivação extrínseca em comparação com os homens. Com a pesquisa, na comparação entre os sexos, o sexo feminino é mais motivado intrinsecamente e extrinsecamente do que se for comparado ao sexo masculino.

Palavras-chave: Atletismo. Motivação. Intrínseco. Extrínseco.

Abstract: Athletics, considered a basic sport, has been growing every day, as it reflects the essential movements of the human being. Competitive athletics can compromise the physical and mental health of its practitioners, therefore, knowing the intrinsic and extrinsic motivational factors is fundamental in this modality. Thus, the research seeks to analyze the intrinsic and extrinsic motivational factors of athletics athletes of the Athletic Recreational Sports Association that make use of the athletics track of the University of Southern Santa Catarina - Unisul, in the city of Tubarão-SC. The method used in the research was descriptive, comparative, with quantitative and transversal approach. The analyzed variables point to an important contribution for the extrinsic content to be worked more intensely in women, because, despite being smaller in the sample, the data still showed a higher extrinsic motivation compared to men. With the research, when comparing the sexes, females are more intrinsically and extrinsically motivated than when compared to males.

Keywords: Athletics. Motivation. Intrinsic. Extrinsic.

^I Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2019.

^{II} Acadêmico do curso Educação Física bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: Jonathan.pereiratb3@gmail.com.

^{III} Mestre em Ciência da Saúde – Universidade do Sul de Santa Catarina. Professor Horista na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

1 INTRODUÇÃO

O ser humano, em suas atividades cotidianas, realiza movimentos essenciais que refletem atividades como caminhar, correr, saltar e arremessar (CBAT, 2005). Essas atividades comuns ao dia a dia podem ser relacionadas com movimentos do atletismo, motivo pelo qual o esporte assume uma posição de destaque. É considerado, nesse sentido, um esporte base, pois representa os movimentos essenciais que as pessoas desenvolvem em suas atividades diárias.

A opção pela prática do atletismo deve-se aos benefícios que o esporte proporciona, sejam físicos e/ou psicológicos. Os benefícios físicos são: redução da gordura corporal, melhoria da qualidade do sono, diminuição dos níveis de colesterol, fortalecimento da musculatura, melhora dos sistemas respiratório e cardiovascular (MORALES *et al*, 2011). Já os benefícios psicológicos referem-se à diminuição da ansiedade, tensão e depressão. O atletismo competitivo pode comprometer a saúde física e mental de seus praticantes. Portanto, descobrir e conhecer os fatores motivacionais que fazem os atletas optarem por esta modalidade é fundamental. De acordo com Becker Júnior (2000), a motivação é um fator muito importante para o ser humano na busca por seus objetivos. No processo de preparação e competição, os treinadores consideram a motivação um fator essencial, uma vez que constitui elemento básico para o atleta seguir suas orientações e praticar diariamente as sessões de treinamento.

O esporte competitivo exige dos atletas diversas adaptações em relação aos aspectos fisiológicos, biomecânicos, psicológicos e sociais. Muitos fatores influenciam diretamente o desempenho esportivo, entre eles a carga de treinamento, as questões financeiras, a pressão dos pais, o relacionamento atleta e treinador, os estudos e as restrições ao lazer. Equacionar todos esses fatores exige dos atletas ótima motivação a fim de que permaneçam no esporte competitivo pelo maior período de tempo, objetivando realizar todas as tarefas de forma mais eficaz (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

O comportamento motivacional, contudo, é diferente entre os indivíduos. Conforme Samulski (1990), a motivação envolve dois aspectos: intrínseco e extrínseco. Os aspectos intrínsecos referem-se ao que é interno e inseparável, que faz parte do indivíduo intimamente; os aspectos extrínsecos, de outro modo, estão relacionados aos fatores externos (ambientais). A razão pela qual se faz algo é apenas um meio para alcançar outro objetivo maior, quando a ação em si não satisfaz.

O conhecimento de fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos que permeiam os indivíduos é de extrema importância. Segundo Cox (1994), a origem principal dos motivos que atraem e mantêm os jovens no esporte é a motivação intrínseca. Define-se motivação intrínseca

como a ação de uma atividade para obtenção da própria satisfação. Como consequência, a pessoa intrinsecamente motivada é induzida a agir pelo prazer ou pelo desafio e não por estímulos externos, pressão ou recompensas (VALLERAND, 2007; BRICKEEL; CHATZISARANTIS, 2007).

A motivação extrínseca (consciente) é caracterizada por fatores externos que podem direcionar o comportamento do atleta. Entre eles, podem-se mencionar troféus, elogios, bolsas de estudo, estrutura adequada, um bom programa de treinamento e remuneração (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Quando a pessoa está motivada extrinsecamente, a atividade constitui apenas um meio para atingir um objetivo externo, como dinheiro ou *status*. Esse tipo de motivação resulta maior tensão e pressão (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Acredita-se que estudar os motivos que determinam a prática desportiva tem constituído um dos principais temas de investigação na área da psicologia do esporte. Desta forma, os estudos sobre motivação no esporte são muito importantes para saber os motivos que levam os atletas a praticarem esta modalidade. Isto posto, surge um problema a ser discutido: Quais são os fatores motivacionais dos atletas de atletismo da Associação Desportiva Recreativa de Atletismo (ADRA), na cidade de Tubarão-SC?

Conhecer os fatores motivacionais que impulsionam estes atletas auxiliará no desenvolvimento de um trabalho mais eficiente que busca melhores resultados. O estudo pode trazer informações importantes acerca do tema, colaborando, assim, com a ciência e a psicologia do esporte. Para a equipe da Associação Desportiva Recreativa de Atletismo (ADRA), este estudo pode favorecer a busca por melhores resultados nas competições, pois, se o atleta se sentir motivado, certamente a equipe conseguirá alcançar seus objetivos.

Além disso, conhecer os fatores que impulsionam atletas jovens e adultos a treinarem Atletismo pode contribuir de maneira significativa com a preparação dos treinos, captação de talentos e, assim, garantir uma maior aderência e permanência por parte destes em treinamentos do atletismo. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é verificar os fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos dos atletas de atletismo da Associação Desportiva Recreativa de Atletismo (ADRA).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como pesquisa de campo e consiste na aplicação de um questionário que procura investigar os fatores motivacionais dos atletas. O estudo apresenta caráter descritivo comparativo, com abordagem quantitativo e transversal.

A população desta pesquisa foi composta por 19 atletas de atletismo, da Associação Desportiva Recreativa de Atletismo (ADRA), Universidade do Sul de Santa Catarina-Unisul, na cidade de Tubarão-SC, local onde os atletas se reúnem para treinos na pista de atletismo. A maioria dos atletas treina de 3 a 7 vezes por semana, entre os horários 15:00 horas até 19:00 horas. Além disso, alguns atletas possuem experiência em competições em nível estadual e nacional.

Para conhecimento do número de sessões de treinamento, especialidade do atleta, foi aplicado um questionário geral. Com o objetivo de investigar a motivação, foi utilizada a escala de motivação esportiva (SMS - *Sport Scale Motivation*) desenvolvida por Briere e Pellitier (1995), cujo estudo foi validado para a língua portuguesa SMS-28BR (BARA FILHO *et al*, 2010). Esse índice é composto por sete dimensões do SMS, que determina o nível de motivação do avaliado. O questionário é composto por 28 perguntas, precedidas de um único enunciado: “Por que você pratica esporte?” Neste estudo, a palavra esporte foi substituída por Atletismo, respondida com uma escala tipo Likert de 7 pontos, que varia de “não corresponde em nada” a “corresponde exatamente”.

Os critérios de inclusão são os seguintes: participação em treinos superior a três meses, participação em pelo menos uma competição no ano de 2019, estar registrado como atleta da Associação Desportiva Recreativa de Atletismo (ADRA) e possuir idade superior a 18 anos. Todos os atletas que participaram da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. São critérios de exclusão neste estudo: preenchimento inadequado do questionário ou desistência após o seu preenchimento.

Para o desenvolvimento da pesquisa, primeiramente, foi estabelecido contato com a responsável da Associação Desportiva Recreativa de Atletismo (ADRA) e solicitada a autorização. Posteriormente, a proposta foi enviada ao Comitê de Ética da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL para aprovação, que ocorreu em 21 de maio de 2019 sob o CAAE 13846519.2.0000.5369.

A coleta de dados foi iniciada em 01 de julho de 2019 a 12 de julho de 2019. A aplicação do questionário aconteceu após o término de treinamentos de cada atleta, a fim de evitar influências negativas bem como de não ocupar o tempo de treinos de seus respectivos atletas.

Para a análise dos dados, foi realizada estatística descritiva com valores de média $\pm$ desvio padrão. A estatística inferencial comparativa foi através do *Teste t* para amostras independentes. Os resultados significativos foram aqueles em que $p \leq 0,05$. Para organização e análise dos dados, utilizou-se o programa Excel 2016 e o SPSS versão 22, ambos para Windows 10.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para compreender melhor os resultados, é necessário entender as variáveis que existem dentro da motivação intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca possui três variáveis que são: motivação intrínseca ao saber, ao realizar e ao experimentar. Já a motivação extrínseca possui três variáveis que são: identificada, introjetada, regulação externa. Há também a desmotivação. Para cada fator motivacional, havia 4 perguntas, totalizando 28 perguntas.

A motivação intrínseca ao saber tem sido relacionada a conceitos como curiosidade ou motivação para aprender (GOTTFRIEND, 1985) e refere-se à realização de uma atividade pelo prazer que se experimenta ao aprender, explorar ou tentar algo novo (VALLERAND *et al*, 1992). A motivação intrínseca ao realizar pode ser definida como compromisso em uma atividade pelo prazer e satisfação de experimentar ao tentar superar um novo nível. Já a motivação intrínseca ao experimentar ocorre quando alguém se envolve em uma atividade para se divertir ou experimentar sensações estimulantes e positivas derivadas da dedicação à própria atividade (VALLERAND *et al*, 1992).

A motivação extrínseca identificada é a modalidade mais autodeterminada, pois o indivíduo valoriza seu comportamento e acredita que é importante, isto é, o compromisso com uma atividade é percebido como uma escolha do próprio indivíduo, pois o comportamento é um instrumento para alcançar um objetivo. Na motivação extrínseca introjetada, embora o comportamento seja regulado por demandas, o indivíduo começa a internalizar os motivos de sua ação, mas ainda não é autodeterminado. Pode envolver pressão para realizar algo, o que impede o indivíduo de tomar decisões sobre seu próprio comportamento. Já a motivação extrínseca regulação externa é o tipo mais representativo e refere-se à participação em uma atividade para obter recompensas ou evitar punições, além disso, o comportamento é o resultado de pressões externas ou internas (VALLERAND, 1997).

Por último, a desmotivação que ocorre quando não são percebidas contingências entre as ações e suas consequências. O indivíduo não é intrinsecamente e nem extrinsecamente motivado e tudo o que sente é incompetência. A desmotivação está no nível mais baixo dos diferentes tipos de motivação (VALLERAND, 1997).

Os resultados foram analisados com o objetivo de verificar a motivação intrínseca, extrínseca e a desmotivação em cada prova de sua especialidade do atleta. Portanto, com os dados coletados, foi possível elaborar as seguintes tabelas:

Tabela 1 – Características gerais da amostra, idade cronológica, peso corporal e estatura.

	Masculino n (12)			Feminino n (7)			Amostra Geral		
	M		D.P	M		D.P	M		D.P
Idade (anos)	20,92	±	3,32	20,71	±	3,05	20,84	±	3,32
Peso (kg)	72,17	±	8,61	54,29	±	5,09	65,58	±	11,75
Estatura (cm)	177,08	±	7,76	161	±	3,38	173	±	10,4

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

A tabela 1 apresenta a média de idade de 20,92 para o sexo masculino e 20,71 para o sexo feminino. O estudo de Souza (2016), referente à motivação dos atletas de atletismo, obteve resultados por meio de questionário ao qual nos embasamos para efetuar este estudo. Os dados apresentados pelo autor foram coletados com grupo focal cuja média de idade ficou entre 16,0 no sexo masculino e 16,04 no sexo feminino, constituindo um público jovem. Como em nosso estudo abrangeu pessoas acima dos 18 anos, a média de idade foi maior quando comparada ao estudo de Souza (2016).

Porém, em uma pesquisa realizada com jovens atletas de basquetebol, verificou-se que a motivação não sofre interferência da idade (OLIVEIRA *et al*, 2011). Portanto, possivelmente a média de idade não influencia em fatores motivacionais dos atletas, pois as questões motivacionais devem ser trabalhadas em todas as faixas etárias para não haver influências negativas nos treinamentos dos atletas.

A seguir, a tabela mostra a média e o desvio padrão da motivação intrínseca separados por grupos de provas no sexo masculino e feminino.

Tabela 2 – Média e desvio padrão da motivação intrínseca.

	Masculino						Feminino					
	Saber		Realizar		Experimentar		Saber		Realizar		Experimentar	
	M	D.P	M	D.P	M	D.P	M	D.P	M	D.P	M	D.P
M. Geral	6,06	± 0,53	6,35	± 0,43	6,21	± 0,48	6,2	± 0,69	6,64	± 0,37	6,20	± 0,72
M. hep	-		-		-		7,0	± 0	7,0	± 0	6,75	± 0,43
M. 400	5,50	± 0,81	6,41	± 0,43	6,42	± 0,55	6,0	± 1,0	6,5	± 0,87	7,0	± 0
M. 100	5,75	± 0,83	6,0	± 0,71	7,0	± 0	4,75	± 0,83	5,70	± 0,43	6,25	± 1,09
M. 5000	7,0	± 0	7,0	± 0	7,0	± 0	6,5	± 0,5	6,25	± 1,30	5,50	± 2,60
M. Dardo	6,50	± 0,50	5,25	± 1,48	6,75	± 0,43	6,50	± 0,5	7,0	± 0	6,50	± 0,50
M. 4X400	-		-		-		7,0	± 0	7,0	± 0	7,0	± 0
M. 800	7,0	± 0	7,0	± 0	7,0	± 0	-		-		-	
M. Dec	5,50	± 0,87	5,62	± 0,57	4,0	± 1,19	-		-		-	
M. Salto	5,50	± 0,88	6,75	± 0,25	6,25	± 0,63	-		-		-	

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

Ao observar os dados da tabela 2, na motivação intrínseca masculina, os dados parecem apontar que os atletas praticantes da prova de 800 metros e da prova 5000 metros estão motivados intrinsecamente nas três variáveis e na prova dos 100 metros apenas na variável experimentar. No estudo de Souza (2016), realizado com 133 atletas de atletismo em que foi utilizado o mesmo questionário, pode-se perceber que os níveis de motivação intrínseca foram baixos nas três variáveis. Contudo, vale ressaltar que o estudo citado não priorizou a divisão por grupo de provas.

Podemos verificar que na motivação intrínseca feminina, os atletas que praticavam as provas de heptatlo na variável saber e realizar e a prova de revezamento 4x400 metros estão mais motivados intrinsecamente nas três variáveis. Já quem pratica a prova dos 400 metros na variável experimentar e a prova de dardo na variável realizar possui um fator intrínseco expressivo. O estudo de Bonfim (2008), realizado no Paraná com atletas de atletismo, que por sua vez também fez uso do mesmo questionário na comparação das variáveis, obteve resultados significativos nas três variáveis de motivação intrínseca quando comparada à motivação extrínseca.

O estudo de Oliveira *et al*, (2011), com atletas de atletismo que disputavam o Campeonato Brasileiro da categoria juvenil demonstrou que os fatores intrínsecos são muitos favoráveis para estes atletas em relação aos extrínsecos. Os fatores extrínsecos, nesse caso, não representam prioridade para os mesmos atletas. Em nosso estudo, ao analisar a média geral da motivação intrínseca no sexo masculino, pode-se perceber que, na variável saber, a média geral foi de 6,06, em que os atletas das diversas provas na variável saber obtiveram este resultado. Portanto, possivelmente a motivação intrínseca saber, que se refere à realização de uma atividade pelo prazer ao aprender e testar algo novo, é muito boa. Já na variável realizar, que se relaciona ao compromisso em uma atividade pelo prazer e satisfação de apresentar ao tentar superar um novo nível, os dados apontam que a média geral foi de 6,35, ou seja, os atletas de todas as provas nesta variável apresentam uma motivação muito boa. Na variável experimentar, que caracteriza o envolvimento do indivíduo em uma atividade para se divertir e experimentar sensações estimulantes, os dados apontam que a média geral foi de 6,21, o que significa dizer que os atletas das diversas provas apresentaram uma motivação intrínseca muito boa também. Com isso, pode-se verificar que, nas três variáveis, as motivações apresentaram resultados positivos. Os resultados demonstram que o sexo masculino, estarem bem motivados intrinsecamente.

Já a motivação intrínseca no sexo feminino, na variável saber, a média geral foi de 6,20. A partir desse dado, compreende-se que as atletas das diversas provas demonstram que esta

modalidade de motivação é muito boa. Já na variável realizar, as mulheres apresentaram uma média geral de 6,64, cujo resultado mostra que nesta variável a motivação intrínseca realizar é muito boa. E, por último, na variável experimentar, que teve uma média geral de 6,25, os dados apontam que a motivação nesta variável é muito boa também. Sendo assim, percebe-se que nas três variáveis de motivação intrínseca, as mulheres apresentaram uma motivação muito boa, o que auxiliará as atletas a atingirem seus objetivos e metas.

De modo geral, os dados analisados permitem pensar que os atletas de ambos os sexos são motivados intrinsecamente, fazendo com que os motivos intrínsecos sejam fundamentais. De acordo com Cox (1994), a origem principal dos motivos que atraem e mantêm os jovens no esporte é a motivação intrínseca. Sendo assim, é de extrema importância trabalhar a motivação intrínseca, isto é, os técnicos poderiam criar estratégias para exercitar e desenvolver esta motivação. Atletas motivados são capazes de lutar para atingir suas metas e, conseqüentemente, alcançam melhores resultados.

Tabela 3 – Média e desvio padrão da motivação extrínseca.

	Masculino						Feminino					
	Identificada		Introjetada		Regulação		Identificada		Introjetada		Regulação	
	M	D.P	M	D.P	M	D.P	M	D.P	M	D.P	M	D.P
M. Geral	5,35 ± 1,44		4,52 ± 1,42		3,60 ± 1,63		5,71 ± 0,75		5,40 ± 1,0		4,28 ± 1,65	
M. hep	-		-		-		6,75 ± 0,25		6,25 ± 1,30		5,5 ± 1,11	
M. 400	5,5 ± 1,19		4,42 ± 1,25		3,58 ± 1,92		4,5 ± 0,87		5,0 ± 2,12		4,75 ± 1,75	
M. 100	5,75 ± 0,43		5,0 ± 0,70		3,0 ± 1,87		3,25 ± 1,92		3,75 ± 1,48		1,75 ± 0,82	
M. 5000	6,25 ± 0,75		5,5 ± 1,06		5,5 ± 1,89		4,25 ± 1,5		7,0 ± 0		4,0 ± 3,0	
M. Dardo	4,75 ± 2,49		5,0 ± 1,22		1,75 ± 1,30		6,5 ± 0,5		4,25 ± 0,83		3,75 ± 1,09	
M. 4X400	-		-		-		7,0 ± 0		7,0 ± 0		4,75 ± 2,49	
M. 800	6,0 ± 1,75		2,5 ± 2,60		4,0 ± 30,0		-		-		-	
M. Dec	3,75 ± 1,38		4,5 ± 1,58		1,62 ± 0,84		-		-		-	
M. Salto	5,75 ± 0,60		4,25 ± 1,80		4,75 ± 1,06		-		-		-	

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

Ao analisar os dados da tabela 3, em relação à motivação extrínseca no sexo masculino, verifica-se que, provavelmente, os atletas que praticam a prova de 5000 metros e a prova dos 800 metros na variável identificada são mais motivados extrinsecamente. Já nas variáveis introjetada e regulação, os atletas não se mostram motivados extrinsecamente como o esperado.

No estudo de Silva (2013), a pesquisa sobre a motivação extrínseca em 31 atletas de rendimento, com o mesmo questionário deste estudo, mostrou diferença na motivação extrínseca identificada, a qual foi maior nos ultramaratonistas se comparada com o grupo de fundistas. Os resultados apontados em Silva (2013) corroboram os achados deste estudo, uma

vez que possivelmente há maior motivação extrínseca na variável identificada nas provas de 5000 metros e na prova de 800 metros.

Com relação à motivação extrínseca no sexo feminino, os dados permitem verificar, possivelmente, que os atletas que praticavam a prova de heptatlo na variável identificada, os atletas que praticam a prova de 5000 metros na variável introjetada e os que praticavam na prova do revezamento 4x400 metros nas variáveis identificada e introjetada são mais motivados extrinsecamente.

No estudo de Souza (2016), com características semelhantes ao estudo aqui desenvolvido, foram criadas categorias de análise que mostraram que a motivação extrínseca foi baixa nas três variáveis. Bonfim (2008), observou-se na análise dos escores entre as variáveis uma maior motivação extrínseca nas variáveis identificada e introjetada do que quando comparada com a motivação extrínseca externa. O estudo realizado por Gonzales (2011), revelou que os praticantes de atletismo de forma recreacional preocupam-se mais por questões ligadas à motivação extrínseca, como pertencer a um grupo, pressão dos familiares e dos técnicos, se for comparada com o esporte de rendimento. A análise da média geral da motivação extrínseca no sexo masculino na variável identificada, que se refere a um compromisso com uma atividade de escolha do indivíduo, a média geral foi de 5,35. Sendo assim, provavelmente a motivação extrínseca pode ser caracterizada como boa. Já na variável introjetada, isto é, quando existe a pressão para realizar algo, o que impede o indivíduo de tomar decisões sobre seu próprio comportamento, percebe-se que a média geral foi de 4,52. A motivação nestes atletas é caracterizada por mediana. E, por último, na variável regulação, em que a participação em uma atividade visa a obter recompensas, a média geral é de 3,60. Nestes atletas, a motivação extrínseca apresenta um nível considerado baixo. A motivação extrínseca no sexo feminino apresenta na variável identificada uma média geral de 5,71. Estes dados parecem apontar que o nível de motivação extrínseca nesta variável é bom. Já na variável introjetada, as mulheres obtiveram uma média geral de 5,40, com isso, possivelmente os níveis de motivação nesta variável são bons. Por último, na variável regulação, as mulheres apresentaram uma média geral de 4,28, atingindo o nível médio.

Com estes resultados, entende-se que a motivação extrínseca é bem diversificada, tanto no sexo masculino quanto no feminino, pois algumas variáveis são boas e em outras médias. Os dados apontam a importância de se trabalhar a motivação extrínseca de forma adequada, pois, de acordo com Tani (2001), existe uma grande preocupação por partes dos pais com a qualidade de vida dos seus filhos, pois é a maior motivação para manter a saúde na adolescência

que pode sofrer interferência por fatores extrínsecos como a família, treinador, amigos e a mídia.

Tabela 4 – Média e desvio padrão da desmotivação.

	Masculino		Feminino	
	M	D.P	M	D.P
M. Geral	2,06	± 0,79	1,89	± 0,88
M. hep		-	2,38	± 1,16
M. 400	3,37	± 1,63	2,58	± 0
M. 100	2,0	± 0,71	2,0	± 1,22
M. 5000	1,0	± 0	1,5	± 0,87
M.Dardo	1,0	± 0	1,25	± 0,43
M.4X400		-	1,75	± 1,3
M. 800	1,0	± 0	-	-
M. Dec	2,62	± 1,19	-	-
M. Salto	1,75	± 0,75	-	-

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

Ao analisar os dados da desmotivação, podemos compreender que o baixo índice dos atletas de atletismo é um indício positivo, pois em todas as provas verificam-se níveis baixos, ou seja, nesse quesito a desmotivação ocorre quando o atleta não é intrinsecamente e nem extrinsecamente motivado, pois tudo que sente é incompetência. Como a desmotivação está em um nível mais baixo se comparada aos diferentes tipos de motivação, pode-se compreender como um ponto favorável neste estudo.

O estudo de Souza (2016), com metodologia semelhante a esta que utilizamos, constatou, também, na variável da desmotivação, baixos índices se comparados a este estudo. De forma semelhante, o estudo de Bonfim (2008) apresentou baixos índices na variável desmotivação. Esse achado é importante, pois, quanto mais baixos são esses índices, mais propensos estarão os atletas a exercerem suas atividades com motivação, favorecendo o alcance de suas metas. A motivação é um fator determinante para os atletas que buscam resultados positivos. A vontade de vencer faz com que os atletas se dediquem e se preparem cada vez mais para conseguir alcançar seus objetivos.

Com relação à média geral da desmotivação do sexo masculino, que registrou o nível mais baixo dos tipos de motivação, percebe-se que o indivíduo não é intrinsecamente e nem extrinsecamente motivado e tudo o que sente é incompetência. Portanto, a média geral do sexo masculino na desmotivação foi de 2,06, ou seja, possivelmente os homens apresentam

desmotivação que corresponde um pouco, isto é, os homens são poucos desmotivados, dado este que caracteriza um importante achado do estudo.

Já a desmotivação no sexo feminino, que apresentou uma média geral de 1,89, deve-se, provavelmente, ao fato de que as mulheres apresentam um nível de desmotivação que não corresponde em nada. Esse dado é significativo para o estudo, pois a desmotivação no sexo feminino não corresponde e não atrapalha em nada. Assim, entende-se que a mulheres possuem um nível de desmotivação inferior se comparada aos homens, apesar de os homens apresentarem um nível que corresponde um pouco e pode ser considerado também baixo, quando comparados às mulheres.

Tabela 5 – Escores de porcentagem de todas as perguntas do questionário.

Variável	(continua)				
	nada	um pouco	médio	muito	exatamente
1- Pelo prazer de vivenciar experiências empolgantes.	0%	5%	16%	37%	58%
2- Pelo prazer que sinto em conhecer mais sobre o esporte que prático.	0%	5%	16%	32%	47%
3- Eu costumava ter bons motivos para praticar esporte, mas agora estou me perguntando se eu devo continuar praticá-lo.	63%	16%	21%	0%	0%
4- Pelo prazer de descobrir novas técnicas de treinamentos.	0%	5%	5%	37%	53%
5- Eu não sei mais. Tenho a impressão de ser incapaz de ter sucesso nesse esporte.	53%	21%	16%	11%	0%
6- Porque o esporte me permite ser respeitado pelas pessoas que conheço.	26%	11%	11%	21%	32%
7- Porque, na minha opinião, o esporte é uma das melhores maneiras de conhecer pessoas.	0%	11%	21%	26%	42%
8- Porque sinto muita satisfação pessoal quando domino algumas técnicas de treinamentos difíceis.	0%	0%	0%	37%	63%
9- Porque é absolutamente necessário praticar esporte se uma pessoa deseja entrar em forma.	11%	11%	5%	42%	32%
10- Pelo prestígio de ser um atleta.	0%	16%	11%	26%	47%
11- Porque o esporte é uma das melhores maneiras que escolhi para desenvolver outros aspectos pessoais.	0%	11%	5%	32%	53%
12- Pelo prazer que sinto quando melhora alguns dos meus pontos fracos.	0%	0%	0%	32%	68%
13- Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na atividade.	0%	0%	11%	11%	79%
14- Porque eu devo praticar esporte para me sentir bem.	0%	5%	11%	37%	47%
15- Pela satisfação que sinto quando estou melhorando minhas habilidades.	0%	0%	0%	26%	74%
16- Porque as pessoas com quem convivo, acham que é importante estar em forma.	58%	26%	5%	0%	11%
17- Porque é uma boa maneira para aprender muitas coisas que podem ser úteis para mim em outras áreas da minha vida.	0%	5%	32%	32%	32%
18- Pelas intensas emoções que sinto praticando o esporte que gosto.	11%	0%	0%	16%	74%

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

Tabela 5 – Escores de porcentagem de todas as perguntas do questionário.

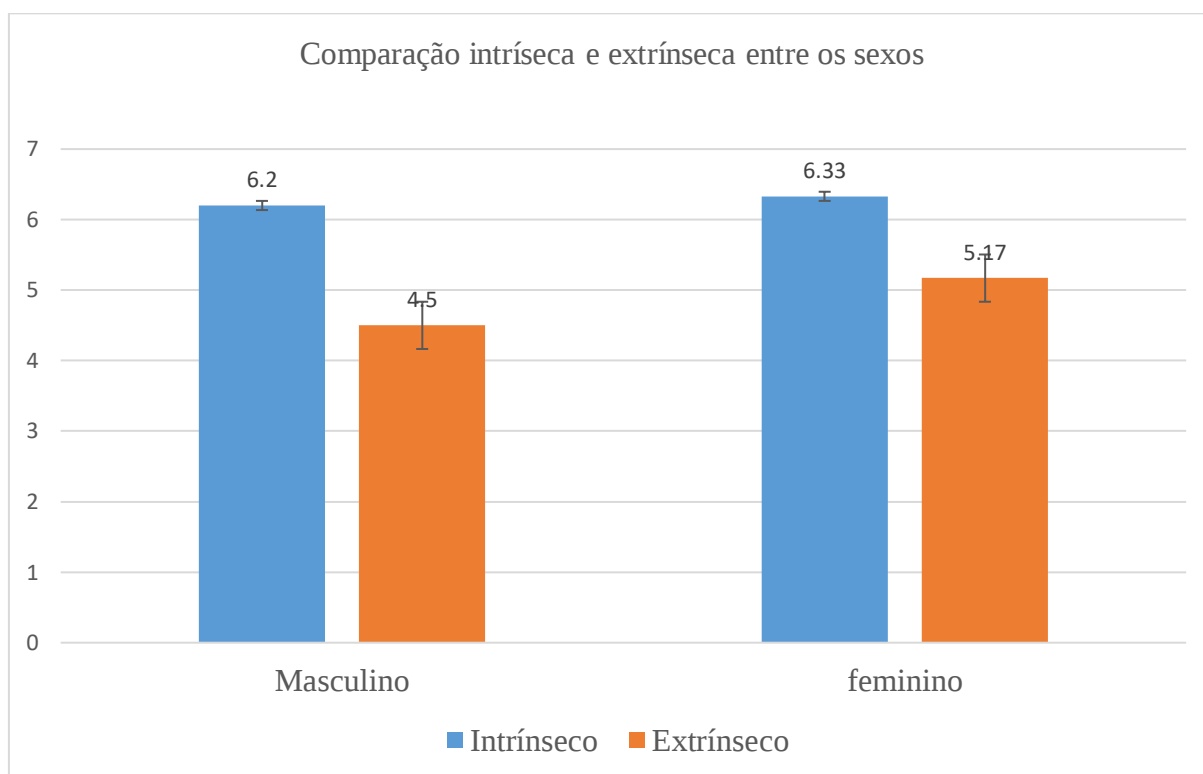
Variável	(conclusão)				
	nada	um pouco	médio	muito	exatamente
19- Já não está tão claro para mim, na verdade, não acho que meu lugar é no esporte.	89%	11%	0%	0%	0%
20- Pelo prazer que sinto ao realizar certos movimentos difíceis.	0%	5%	5%	37%	53%
21- Porque me sentiria mal se não estivesse ocupando meu tempo para praticar esporte.	21%	11%	37%	5%	26%
22- Para mostrar a outras pessoas como sou bom no meu esporte.	26%	21%	37%	0%	16%
23- Pelo prazer que sinto quando aprende técnicas de treinamentos que nunca havia tentando antes.	0%	0%	5%	32%	63%
24- Porque o esporte é uma das melhores maneiras para manter boas relações com meus amigos.	11%	16%	16%	26%	32%
25- Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade.	0%	11%	0%	32%	58%
26- Porque eu devo praticar esportes regularmente.	11%	11%	26%	16%	37%
27- Pelo prazer de descobrir novas estratégias que me levem a um melhor rendimento.	0%	0%	16%	16%	68%
28- Me pergunto com frequência, parece que não consigo atingir os objetivos aos quais me prepus.	47%	16%	21%	11%	5%

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

De acordo com os dados do questionário, a questão 13 possui um percentual elevado, em que se questiona os atletas se os mesmos possuem emoção quando estão realmente envolvidos na atividade que estão desempenhando. Podemos perceber que 79% dos atletas responderam que se sentem muito motivados, que é a escala mais alta da motivação. Outra questão que teve um percentual elevado foi a questão 15 que questiona se os atletas sentem satisfação quando estão melhorando suas habilidades. Verificou-se que 74% dos atletas responderam que são motivados no mais alto nível de motivação.

A questão 18, que também apresentou um percentual elevado, propõe aos atletas se eles sentem intensas emoções praticando o esporte que gostam. O percentual de 74% dos atletas respondeu que são motivados no mais alto nível de motivação. A questão 19 também teve um resultado expressivo; encaixa-se no tipo de desmotivação, questiona o atleta se há dúvidas sobre o seu lugar no esporte. Obteve-se, como resultado, um percentual de 89% dos atletas que respondeu não corresponder em nada, ou seja, a desmotivação na maioria dos atletas é baixa, o que é um achado significativo do estudo.

Gráfico 1 – Na motivação intrínseca e extrínseca, não foram observadas diferenças significativas entre os sexos, ($p>0,05$)



Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

Na comparação entre os sexos para os níveis de motivação intrínseca e extrínseca dos atletas de atletismo, não foram observadas diferenças significativas entre os sexos, em que $p>0,05$. Porém, ao analisar o gráfico, podemos perceber na motivação intrínseca uma pequena diferença, ou seja, possivelmente o sexo feminino é mais motivado intrinsecamente se for comparado ao sexo masculino. Já na motivação extrínseca, provavelmente o sexo feminino é mais motivado extrinsecamente se for comparado ao sexo masculino.

O estudo de Bara Filho *et al*, (2010), obteve resultado semelhante ao deste estudo que foi realizado com atletas de vários esportes e apresentaram todos os índices superiores às mulheres, isto é, as mulheres são mais motivadas intrinsecamente e extrinsecamente em comparação aos homens. Resultado diferente foi encontrado no estudo de Souza (2016), em que se percebe, na relação entre os sexos, maior motivação extrínseca nos homens se comparada às mulheres; na motivação intrínseca, os homens também apresentaram uma maior motivação se for comparada às mulheres.

Os resultados deste trabalho são relevantes para que o conteúdo extrínseco seja trabalhado mais intensamente nas mulheres, pois, apesar de ser em menor número na amostra,

ainda assim os dados mostraram uma maior motivação extrínseca em comparação com o sexo masculino.

O estudo desenvolvido mostra que os treinadores de atletismo e demais esportes devem olhar com mais cuidado para as questões motivacionais de seus atletas. Para isto, podem criar estratégias para que consigam ampliar o número de atletas adeptos ao atletismo, fazendo com que se sintam motivados e focados intrinsecamente. Se os componentes extrínsecos não forem bem trabalhados, corre-se o risco de que os atletas se mantenham na modalidade apenas por recompensas ou, em casos mais extremos, desistir do esporte.

4 CONCLUSÃO

Apesar da limitação amostral deste estudo, pode-se concluir que os atletas são mais motivados intrinsecamente. Em uma comparação por sexo, a motivação intrínseca e extrínseca no sexo feminino é mais motivada em ambas categorias quando comparada ao sexo masculino.

Em relação à motivação nas provas, em específico à motivação intrínseca no sexo masculino, verificou-se que os que praticam a prova dos 5000 metros e a prova dos 800 metros são mais motivados intrinsecamente. Já no sexo feminino, as mulheres que praticam a prova do revezamento 4x400, heptatlo a prova dos 400 metros na variável experimental e a prova do dardo na variável realizar possuem um poder intrínseco maior.

Quanto à motivação extrínseca no sexo masculino, os atletas que praticam as provas de 5000 metros e de 800 metros na variável identificada são mais motivados extrinsecamente. Já no sexo feminino, as mulheres que praticam a prova do heptatlo na variável identificada, as provas dos 5000 metros na variável introjetada e na prova de revezamento 4x400 na variável identificada e introjetada possuem um fator extrínseco mais alto.

A literatura contemporânea apresenta trabalhos com essas características de análise em outras modalidades esportivas, porém, no atletismo, ainda são poucos os estudos que apresentam esse tipo de investigação, a fim de comparar a motivação entre os sexos, entre os grupos de provas. Faz-se necessário, assim, que se ampliem os estudos sobre essa temática com maior número de indivíduos, que nas provas tenham mais grupos heterogêneos e que se utilizem outros métodos de investigação além do questionário para, assim, contribuir com os achados desse e de futuras pesquisas.

REFERÊNCIAS

- BARA FILHO, Mauricio et al. Preliminary validation of a brazilian version of the sport motivation scale. **Universitas Psychologica**, v. 10, n. 2, p. 557-566, 2011. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672011000200019. Acesso em: 20 abr. 2019.
- BRIÈRE, Nathalie M. et al. Développement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). **International Journal of Sport Psychology**, 1995. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1996-10999-001>. Acesso em: 25 abr. 2019.
- BRICKELL, Tracey A.; CHATZISARANTIS, Nikos LD. Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. **Psychology of Sport and exercise**, v. 8, n. 5, p. 758-770, 2007. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029206001166>. Acesso em: 05 set. 2019.
- COX, Richard H. Sport Psychology, Concepts and Applications. Dubuque: Wm C. 1990.
- CBAT, Confederação brasileira de atletismo. Disponível em: <cbat.org.br/?pg=2>. Acesso em: 20/08/2019. 2005.
- GONZÁLEZ, Olga Molinero; DEL VALLE, Alfonso Salguero; MÁRQUEZ, Sara. Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. **RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte**, v. 7, n. 25, p. 287-304, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/710/71018867005.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2019.
- GOTTFRIED, Adele E. Academic intrinsic motivation in elementary and junior high school students. **Journal of educational psychology**, v. 77, n. 6, p. 631-675. 1985. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/1986-15743-001.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2019.
- JÚNIOR, Benno Becker. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Nova Prova, 2000.
- JUSTINO, Paulo . caracterização dos fatores motivacionais dos decatletas participantes da iii copa são paulo de provas combinadas 2009.morales, Anderson Pontes et al. Influência do gênero nos testes de Vo2máx e Rast em atletas de atletismo. **Biológicas & Saúde**, v. 1, n. 2, p. 64-73, 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/507-Texto%20do%20artigo-1556-1-10-20140902.pdf>. Acesso em: 01 set. 2019.
- MASSARELLA, Fábio Luiz et al. Motivação intrínseca e o estado mental Flow em corredores de rua. p. 25-98. 2008. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275194/1/Massarella_FabioLuiz_M.pdf. Acesso em: 17 out. 2019.
- MORALES, Anderson Pontes et al. Influência do Gênero nos Testes de vo2máx e Rast em Atletas de Atletismo. **Biológicas & Saúde**, v. 1, n. 2, p. 64- 73.2011. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/507-Article%20Text-1556-1-10-20140902.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2019.

NÚÑEZ ALONSO, Juan Luis; José Gregorio. Validación de la versión española de la Échelle de Motivation en Éducation. **Psicothema**, v. 17, n. 2, p. 344-349. 2005. Disponível em: https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/42833/1/validacion_esp_eme.pdf. Acesso em: 30 set. 2019.

OLIVEIRA, H. Z. D. Motivação e Flow-Felling em Jovens Jogadores de Basquetebol, 2013. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física are de concentração: Movimento Humano, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito para obtenção do grau de Mestre.

SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1990.

SOUZA, Renato Siqueira de *et al.* Motivação de jovens e adultos para o treinamento do atletismo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 4, p. 914-925, out./dez. 2016. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/40530/pdf>. Acesso em: 20 abr. 2019.

SILVA, Marcus Vinicius da *et al.* Estado mental flow e motivação no atletismo: dos velocistas aos ultramaratonistas. p. 10-65.2013. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/bitstream/ufjf/1473/1/marcusviniciusdasilva.pdf>. Acesso em: 19 set. 2019.

TANI G. A criança no esporte: implicações da iniciação esportiva precoce. In: KREBS, R. J. Desenvolvimento infantil em contexto. Florianópolis: UDESC, 2001. p. 101-113.

VALLERAND, Robert J.; BLSSONNETTE, Robert. Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. **Journal of personality**, v. 60, n. 3, p. 599-620, 1992. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Documents/jana/vallerand1992.pdf>. Acesso em: 01 set. 2019.

VALLERAND, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. Zanna (Ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 29, p. 271-360. Toronto: Academic. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Documents/jana/vallerand1997.pdf>. Acesso em: 05 set. 2019.