

recibido el 21 de febrero
aceptado el 20 de abril 2

AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DOS ADOLESCENTES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HANDEBOL

SELF-ESTEEM AND SELF-IMAGE OF ADOLESCENTS PRACTITIONERS AND NON PRACTITIONERS OF HANDBALL

LA AUTOESTIMA Y LA AUTOIMAGEN DE ADOLESCENTES EN RELACIÓN CON LA PRÁCTICA O NO PRÁCTICA DEL BALONMANO

Janaina-Raquel **GOLL** (FURB & UNIFEDE de Brusque - Brasil)

Silvia-Leticia **RACHADEL-DA-COSTA** (FURB & UNIFEDE de Brusque - Brasil)

Marco-Aurélio **DA-CRUZ-SOUZA** (FURB & UNIFEDE de Brusque - Brasil)¹

RESUMO

Este estudo tem por objetivo investigar a autoestima e autoimagem dos adolescentes que jogam handebol em escolas Brusque / SC e os não praticam esta modalidade esportiva na cidade São João Batista / SC. Caracterizou-se como um estudo de campo do tipo descritivo. A amostra foi composta por 25 adolescentes com idade entre 13-14 anos. Foi utilizado um formulário estruturado com questões relacionada autoimagem e autoestima (Stobaus). Com os dados quantitativos revelou-se que a imagem da maioria dos praticantes e não praticantes são o andebol média. Em termos de auto-estima, observou-se que a maioria dos praticantes de handebol é normal e auto-estima da maioria handball não praticante é baixo.

ABSTRACT

The purpose of this study was to look at the self-esteem and self-image of two groups of adolescents: i) practitioners of handball from the School St. Louis, Brusque / SC and ii) not practitioners of this sport, from the Elementary School Teacher Patrick Teixeira Brazil, St. John the Baptist / SC. The work was characterized as a descriptive field study. The sample consisted of 25 adolescents aged 13 to 14 years. We used a structured questionnaire related the self-image and self esteem (Stobaus). Quantitative data were analyzed according to the content and object of the study. Data revealed that the self-image of most practitioners and not practitioners wasn't either high or low, but rather average. However, regarding self-esteem, most of handball practitioners ranked also quite average while those not involved in the sport had a lower perception of themselves.

¹ Correspondencia en relación con el presente artículo en: marcoaurelio.souzamarco@gmail.com

RESUMEN

Este estudio tuvo por objeto investigar la autoestima y autoimagen de los adolescentes practicantes de balonmano de la escuela de San Luis, Brusque / SC y de no practicantes de dicha modalidad deportiva de la escuela de San Juan Bautista / SC. El estudio se considera un estudio de campo de tipo descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 25 jóvenes de 13-14 años. Utilizamos un cuestionario estructurado relacionado con la autoimagen y la autoestima (Stobaus). Los datos cuantitativos pusieron de manifiesto que la autoimagen de la mayoría de los practicantes y de los no practicantes se situaba en los rangos intermedios. En lo concerniente a la autoestima, se observó que la mayoría de los practicantes obtienen unas puntuaciones igualmente normales-intermedias, mientras que las de los no participantes son bajas.

PALAVRAS-CHAVE. Handebol; autoimagem; autoestima.

KEYWORDS. Handball; self-esteem; self-image.

PALABRAS CLAVE. Balonmano; autoestima; autoimagen.

1. INTRODUÇÃO

Frente ao crescente número de adolescentes que entram em depressão e são vítimas dos transtornos alimentares, muitas vezes influenciados pelos *mídia* e o exigente padrão estético imposto pela sociedade atual, torna-se importante averiguar a autoestima e autoimagem dos adolescentes, a fim de realizar intervenções e auxiliá-los nesta fase de transição em que se encontram. Passam por inúmeras transformações psicológicas e fisiológicas, e muitos adolescentes consideram constrangedores. Desta forma acreditamos que as aulas de Educação Física e o esporte de rendimento podem se tornar grandes auxiliares neste processo de desenvolvimento em que se encontram.

O movimento humano é essencial para o reconhecimento e construção da imagem corporal e, ao mesmo tempo, a cada instante em que nos movemos estamos modificando nossa imagem (Schilder, 1999). Partindo destes princípios foi realizado um estudo de campo, com caráter descritivo, realizado com adolescentes de 13 e 14 anos, praticantes e não praticantes de handebol, a fim de verificar os níveis de autoestima e autoimagem.

2. HANDEBOL ESCOLAR

Dado o crescente avanço tecnológico que vivenciamos e no qual os alunos da educação básica têm contato com a notícia e informação de forma muito rápida, o profissional de Educação Física necessita adquirir, cada vez mais, práticas formativas para auxiliar no processo ensino aprendizagem. Mas será que de fato estes profissionais transferem estes conhecimentos para a prática do seu dia-a-dia escolar?

Os conteúdos de quaisquer áreas do conhecimento podem ser transmitidos de diversas maneiras, e que são denominadas na área da educação, como métodos de ensino. Este artigo por sua vez, trata o handebol como um conteúdo básico da cultura corporal do movimento, ou seja, é um conteúdo tradicional da Educação Física Escolar Brasileira. No atual momento busca-se um profissional que atua no ambiente escolar e que visa o desenvolvimento integral do aluno, isso quer dizer, que “o aluno deve ser visto como sujeito de ensino, ele ocupa a posição central nesse processo” (Melhem, 2004. p. 24). Os objetivos educacionais devem ser almejados de forma eficiente e respeitando as características bio-psico-sociais de cada grupo. O fundamental para a boa docência é a consciência do profissional da área de educação física ao selecionar o melhor método em função dos objetivos previamente programados.

Para que este processo ocorra de forma eficaz, torna-se de fundamental importância realizar um planejamento por parte do profissional, que necessita estar atento às etapas do desenvolvimento humano e conhecer os alunos com quem irá trabalhar. Deve buscar desenvolver seus métodos, respeitando as limitações apresentadas e instigando a aprendizagem do conteúdo proposto. Oliveira (2007) destaca que o planejamento escolar é um instrumento que possibilita perceber a realidade, por meio de um processo de avaliação, baseado em um referencial futuro. Para a autora, ele deve ser elaborado de acordo com o contexto social e os fatores externos do ambiente.

Ao trabalhar com o esporte de rendimento na escola, muitos alunos já se sentem excluídos, pois o rendimento visa o aluno-atleta, ou seja, aquele aluno que mais se destaca nas ações motoras. Na escola, as aulas deveriam ser ministradas visando o desenvolvimento educacional de todos. Conforme Graça (1995, p. 31-32):

A forma de ensinar os jogos coletivos, mesmo como o handebol, tendo como referência central o entendimento de jogo pelos alunos de escola regular, em que a técnica torna-se como uma possibilidade para solucionar os problemas do jogo, e não como um fim encerrado. Desta forma o professor de Educação Física escolar deve resignificar os jogos, ou seja, desconstruir o jogo formal em formas modificadas e pequenos jogos. Relacionar os exercícios para determinadas situações de jogo. Contextualizar os exercícios para fazer sentido aos alunos.

Alguns fatos encontram-se intrínsecos à cultura em que nos encontramos, e muitas vezes o gesto motor, o padrão técnico tão almejado por professores tecnicistas, pode se tornar insignificante no ambiente escolar, sendo que o mesmo deve preocupar-se com o desenvolvimento das potencialidades de todos os alunos, tendo em vista as vivências do mesmo, até ao presente momento. Nesse sentido, torna-se fundamental conhecer a turma com quem se trabalha e “[...] levar em conta o aspecto psicológico e não cronológico” (Tani et al, 1998 apud Souza, 2011. p. 2) dos alunos, pois estes já possuem um conhecimento adquirido ao longo dos anos que deve ser respeitado, desenvolvendo o trabalho a partir dos conhecimentos já adquiridos.

O handebol sendo uma modalidade esportiva pode também estar inserido no ambiente educacional, desvinculado do rendimento, portanto cabe ao profissional “conhecer as características básicas da infância para poder proporcionar aos alunos uma prática eficaz” (Souza, 2011. p. 1). Sendo assim, torna-se essencial conhecer as etapas do desenvolvimento motor dos adolescentes, lembrando sempre de respeitar o aspecto psicológico dos alunos. Segundo Souza (2011), os objetivos do desenvolvimento motor estão divididos em:

“5 – 6 anos: expressar naturalmente os movimentos, utilizando o próprio corpo, materiais, objetos, coisas da natureza, fazer imitações” (p. 3).

Nesta faixa etária a criança encontra-se em total curiosidade, sendo que tudo que está ao seu redor torna-se objeto de conhecimento, despertando grande interesse. As atividades lúdicas também são indicadas, assim como jogos de faz-de-conta explorando ao máximo os movimentos corporais por meio dos elementos que os cercam.

Segundo o mesmo autor ainda cita-se as seguintes fases:

7 – 8 anos: Procurar desenvolver as qualidades físicas dos alunos, já que eles já possuem nesta etapa sua consciência corporal mais desenvolvida.

9 – 10 anos: Nesta etapa já ocorre o desenvolvimento de maior precisão em questão a noção espacial, que pode ser trabalhada por meio do deslocamento simulando uma situação real de jogo, em relação posicionamento dos demais colegas em quadra.

11 – 12 anos: Nesta fase o aluno já internaliza os movimentos e os realiza de forma natural e correta os gestos motores com e sem materiais.

13 – 14 anos: Nessa faixa etária os alunos já devem saber posicionar-se em quadra, desenvolvendo posteriormente as questões táticas das atividades em relação a bola, ao parceiro, ao adversário, e ao objetivo, nas situações de jogo e atividades esportivas individual.

15 – 17 anos: Nesta idade o aluno já se posiciona taticamente frente às atividades, já desenvolveu os gestos motores e os realiza de forma natural (Souza, 2011, p. 3).

O profissional de Educação Física, perante sua responsabilidade no auxílio do desenvolvimento de seus alunos, muitas vezes não se dá conta da fundamental importância que suas aulas exercem. A prática de Educação Física deve ser mediada de forma eficaz, objetiva e seguindo as etapas do desenvolvimento motor. O handebol é uma modalidade que pode ser trabalhada desde a educação infantil, pois “é um esporte rico em movimentos, reunindo três básicos: correr, saltar e lançar” (Le Bulch, 1993 apud Souza, 2011. p. 2). Os movimentos podem ser trabalhados desde a educação infantil de forma recreativa e que se bem desenvolvidos ao iniciar na prática esportiva a criança terá grande facilidade de fazer conexões e explorar suas potencialidades.

O handebol “[...] aplicado na escola deve conter, em todas as séries, atividades de forma pré-esportiva e recreativa e jogo adaptado. Com falta de recursos disponíveis, indica-se que o professor utilize material alternativo e reciclado” (Voser & Giusti, 2002, p. 97). Com a prática eficaz deve-se proporcionar melhora no desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo dos alunos, ao mesmo tempo em que se torne uma prática prazerosa, pois “quanto maior for o prazer do jogador na fase inicial de aprendizagem, maior será o tempo de permanência na prática da mesma” (Souza, 2011, p. 2).

Por meio da prática do handebol em ambiente escolar, podem-se desenvolver todas as questões citadas acima, adicionando muitos fatores como responsabilidade, respeito, companheirismo, melhora na autoestima e autoimagem, tolerância, entre outros que os alunos irão levar como ensinamentos para o resto da vida. É durante o período escolar que ocorre grande aprendizagem que acarretará na construção do conhecimento do aluno e conseqüentemente em suas atitudes. Brincando e jogando, a criança terá oportunidade de desenvolver capacidades indispensáveis a sua futura atuação profissional e social, tais afetividade, o hábito de permanecer concentrada e outras habilidades perceptuais e/ou psicomotoras, pois brincando, a criança torna-se operativa (Aguiar, 1998). Portanto o professor deve ser desafiador e estimular o trabalho em grupo.

Por meio de atividades esportivas adaptadas para o ambiente educacional “é possível enxergar em uma linha de tempo gradativa, a pessoa humana que passa a emergir como ‘ser’ e não somente como corpo físico, corpo-máquina, corpo funcional” (Silva et al, 2007. p. 144). As evoluções motora, afetivas, cognitivas e sociais podem ser desenvolvidas por meio dos jogos lúdicos, utilizando atividades esportivas ou jogos recreativos. Podem ser facilmente observadas, não somente evoluções em relação aos movimentos executados, mas também de interação social, afetividade e evoluções cognitivas, pois o jogo proporciona uma atenção à cooperação que será fundamental para desencadeá-lo, sendo assim, o aluno conseguirá adquirir informações de suma importância para sua vida diária, não somente no ambiente escolar, mas também social e familiar. “O jogo enriquece a formação da personalidade humana, agindo eficientemente na vida cooperativa de grupo e contribui na criação de uma ordem social plena de vida” (Melhem, 2002 apud Souza, 2011, p. 5).

O jogo também pode proporcionar diversos momentos para o aluno explorar seus movimentos corporais e automaticamente desenvolver sua consciência corporal, refletindo na sua autoimagem e autoestima. “A vivência corporal na Educação Física precisa refletir uma abordagem do corpo e do movimento intrinsecamente comprometida com a individualidade do ser humano” (Silva et al., 2007, p. 148), respeitando as limitações apresentadas e instigando a evolução, por meio de uma prática educacional motivante e desafiadora.

A educação inclusiva surge como um obstáculo a ser vencido, não somente em função dos alunos que apresentam algum tipo de deficiência, mas com a intenção de inserir sem distinção todos os alunos nas aulas. Cabe ao professor possuir sensibilidade para conseguir mediar esta práxis pedagógica e realizar de fato a

inclusão e não somente a integração como muitas vezes ocorre em instituições de ensino. Para esta prática do dia-a-dia, o professor muitas vezes precisa adaptar os recursos disponíveis nas instituições de ensino a fim de atender as necessidades de todos.

Cabe a Educação Física escolar propiciar experiências corporais, considerando as necessidades educativas especiais de seus alunos. Para isso, os profissionais que atuam nas escolas precisam acreditar no ensino inclusivo, nas capacidades remanescentes de seus alunos e em suas próprias qualidades enquanto educadores (Silva et al., 2007, p. 146).

O professor de Educação Física é mais que um mediador da prática pedagógica, ele atua diretamente no desenvolvimento integral do aluno, resultando em uma gama de conhecimentos e informações que são de suma importância para a vida do mesmo posteriormente. Portanto, mais do que somente ir até à instituição de ensino e ministrar sua aula é fazer com que, por meio da prática, os alunos retirem uma mensagem a partir da expectativa atitudinal levando ensinamentos para sua vida diária (Darido, Rangel, 2005), e também buscar artifícios que desenvolvam, não somente questões motoras, mas que englobam questões afetivas, sociais e cognitivas.

Acima de tudo reconhecer “[...] que o significado do movimento expressa-se no vivido e não em uma perspectiva de produção técnica” (Silva et al, 2007. p. 148), mas para isso é necessário lançar-se ao que para muitos é desconhecido, inovar em suas técnicas de ensino saindo assim de sua zona de conforto. Proporcionar não somente o desenvolvimento dos alunos, mas também seu próprio desenvolvimento, pois o ambiente escolar possui uma diversidade cultural muito rica fazendo com que professor e aluno adquiram conhecimentos e evoluam de forma significativa.

O papel do educador de acordo com Tardif (2002), não se baseia somente em reproduzir ações já realizadas por outros profissionais, mas a partir do conhecimento adquirido na graduação e no empirismo, encontrar subsídios para aprimorar cada vez mais a práxis pedagógica.

3. AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM

Para dissertarmos a respeito de autoestima e autoimagem, necessitamos definir o que é imagem corporal. Entende-se como a forma como vimos e entendemos o nosso corpo. Para Mataruna (2004) é a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente do mesmo indivíduo, é a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio, é o conjunto de sensações sinestésicas construídas pelos sentidos da audição, visão, tato, paladar e Damasceno et. al. (2005) ainda dizem que o processo de formação da imagem corporal pode ter influência do sexo, idade, meios de comunicação, bem como da relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura.

A imagem corporal possui dois aspectos: biológico e psicológico. O aspecto biológico está relacionado ao ser humano exterior, ou seja, ao físico. O psicológico relacionado

aos pensamentos, atitudes e ações. Estes dois fatores constituem a imagem corporal. Todos os fatores externos e internos exercem influência sobre a imagem corporal, que pode ser vista de forma positiva pelo indivíduo ou de forma negativa, sendo uma variante entre os mesmos e “[...] é devido às nossas experiências corporais que construímos a nossa imagem e a que temos dos outros e do mundo” (Duarte, 2007, p. 30).

O corpo muitas vezes é tido como algo mecânico, designado somente a realizar as tarefas diárias de um cidadão, porém “[...] o corpo não designa mais uma objeção ou uma máquina, designa antes a nossa identidade profunda, da qual não nos devemos envergonhar e que podemos mesmo exibir nas praias ou nos espetáculos, na sua verdade natural” (Sérgio, 1999, p. 133), pois é por meio do corpo que expressamos nossos sentimentos, vontades e virtudes.

Partindo desta afirmação, verificamos que a imagem corporal encontra-se em constante renovação e pode variar de acordo com as vivências do indivíduo. Porém “[...] a construção da imagem corporal não deve ser encarada como um processo de fora para dentro e nem de dentro para fora, mas sim da relação entre o dentro e o fora rumo à sua produção mútua” (Ferreira, 2007, p. 56). Esta produção se dá a partir das vivências, quando o indivíduo passa a construir sua imagem corporal, essas vivências estão relacionadas aos “[...] afetos, os valores, a história pessoal, marcada nos gestos, no olhar, no corpo que se movimenta, que repousa, que simboliza” (Oliver, 1995 apud Turtelli & Tavares, 2007, p. 84). Reforçando esta ideia Shontz (1977) citado por Turtelli e Tavares (2007, p.93) afirmam que a “[...] imagem corporal é fisiológica e também psicológica, que pode ser modificada tanto por alterações na estrutura corporal, quanto pelo aprendizado”.

Este processo de aprendizagem pode ser trabalhado durante as aulas de Educação Física, por meio da vivência de movimentos corporais que as aulas podem oferecer ao aluno, pois “cada aluno que se conecta com suas sensações, suas necessidades e seus anseios, por meio da experientiação do próprio corpo, torna-se mais humano e cidadão mais confiável” (Tavares & Rodrigues, 2007, p. 126). Sendo um cidadão autônomo e confiável o indivíduo poderá exercer a partir de sua base, uma modificação e direcionar mais objetivamente suas atitudes futuras, visando construir um uma sociedade mais justa e um ambiente digno, valorizando a si mesmo e todos que constituem seu espaço social. Para que este trabalho seja realizado de forma concreta, é necessário ministrar aulas que favoreça todos os alunos, e que tenha em conta principalmente a individualidade do ser humano. Cada indivíduo possui um olhar diferenciado sobre os fatores que o cercam, e respeitando a individualidade os próprios alunos irão adquirir confiança, refletindo assim em suas atitudes diárias e também na autoestima e autoimagem. Mas o que seria autoestima e autoimagem? Segundo Pesquero (2005) citado por Nascimento, Amaral, Menezes & Sandoval (2008, p. 1):

A auto-estima é uma avaliação que o indivíduo efetua e mantém em relação a si mesmo, expressando uma atitude de aprovação ou desaprovação. O conceito de auto-estima diz respeito, à forma como o

indivíduo elege suas metas; aceita a si mesmo e a sua imagem; valoriza o outro e projeta suas expectativas. O conteúdo das percepções de autoestima e autoimagem é tudo aquilo que o indivíduo reconhece como fazendo parte de si. É adaptável, reconhecido de forma individual, pelas características da interação social.

Portando a autoestima e a autoimagem possuem uma estreita relação com a imagem corporal e estes dois fatores podem influenciar na forma como o indivíduo se vê. Autoestima está relacionada à aceitação de si mesmo e do próprio corpo e juntamente com a autoimagem que pode ser negativa ou positiva, o indivíduo define sua imagem corporal.

A questão da autoestima e autoimagem deve ser bem desenvolvida no intelecto, pois se mal trabalhada poderá acarretar problemas psicológicos futuramente, podendo levar até a depressão, pois “[...] os problemas concretos são mais fáceis de identificar, os imaginários podem ficar bem escondidos na alma, sem que a pessoa se dê conta deles nem de como são destrutivo” (Shinyashiki, 2003, p. 141). Na adolescência “a construção da identidade pessoal inclui necessariamente a relação com o próprio corpo; e essa relação se faz através da representação mental que o jovem tem do seu corpo, ou seja, através de sua imagem corporal” (Ferriani, Dias, Silva & Martins, 2005, p. 30).

Os adolescentes são um público que constantemente muda sua percepção de autoestima e autoimagem, devido às mudanças hormonais que acontecem nesta fase. Tal fato pode levar até ao isolamento do convívio social devido às mudanças que estão ocorrendo com seu próprio corpo.

[...] o corpo físico assume dimensão significativa na vida do adolescente; uma vez iniciadas as transformações corporais, o jovem passa a viver todo esse processo passivamente, sem poder interferir, o que determina intensa ansiedade e cria inúmeras fantasias, ocasionando situações ou momentos de afastamento social (Outeiral, 1994 apud Cano, Ferriani, Medeiros & Gomes, 2008, p. 1).

Este afastamento social pode estar relacionado à descoberta do corpo e à preocupação existente em relação aos padrões impostos pela sociedade, pois o culto ao belo e os mídia evidenciam um modelo de corpo aliado à vergonha e receio por não se encaixar no padrão social, acabam por realizar este afastamento. “Há determinados padrões de imagem corporal, independente da idade, que são difundidos e assim como um interesse crescente do culto ao corpo esbelto existe uma excessiva preocupação com o que é belo” (Nascimento et al, 2008, p. 1).

O profissional necessita estar atento e preparado para trabalhar com esse tipo de situação, principalmente nas aulas de Educação Física onde ocorrem grandes vivências de movimentos corporais aliados a uma gama de conhecimento e informações que levarão a uma maior aceitação do próprio corpo. “[...] a importância que deve ser dada na educação dos adolescentes sobre a questão do corpo e, principalmente para que os profissionais de saúde ou educação se esforcem

na tentativa de influenciar positivamente sobre os sentimentos assumidos por esses adolescentes” (Ferriani et al, 2005, p. 32), é reforçada a cada dia que passa.

Os esportes podem ser grandes auxiliares para levar estas informações a respeito do corpo e trabalhar as questões psicológicas dos alunos, principalmente os adolescentes que sofrem muito com as mudanças hormonais ocorridas com seu próprio corpo. Desta forma pode-se trabalhar com os alunos nas aulas de Educação Física:

- A respiração, pois “a forma como respiramos pode influenciar nosso estado de ânimo” (Steinem, 1992, p. 166), é por meio da respiração adequada que ocorrerá uma maior captação de oxigênio pelas células corporais, resultando assim em um bom funcionamento de todas as estruturas do organismo.
- O toque, por meio da interação com os demais alunos presentes na aula, pois “ser tocado e segurado é nossa mais antiga fonte de descoberta – e uma contínua necessidade (Steinem, 1992, p. 167).
- Mover-se no espaço: “A liberdade para explorar nosso meio de desenvolver nossa capacidade física é um vínculo com o desenvolvimento intelectual” (Steinem, 1992, p. 169).
- Controle da Agressividade: Direcionar a agressividade dos alunos para atitudes positivas, “ao invés de usar a energia de forma descontrolada e até mesmo destrutiva, direcione-a positivamente, além das atividades artísticas e culturais, podemos também direcionar a energia ‘reprimida’ para nossas atividades motoras, praticando exercícios” (Gentil, 2007, p. 1).

Estes e outros fatores podem ser explorados nas aulas de Educação Física, revelando assim a importância da intervenção profissional, para auxiliar a melhorar a autoestima e autoimagem dos alunos, resultando em uma melhoria da imagem corporal fator muito importante principalmente para adolescentes que se encontram em fase de transformação corporal.

4. DESENVOLVIMENTO HUMANO E DESENVOLVIMENTO MOTOR

O profissional de Educação Física, durante o período de planejamento anual de suas aulas, necessita buscar entender o melhor modo para os alunos assimilarem a informação repassada, para assim melhorar sua práxis pedagógica. Para que isto ocorra de forma eficaz necessita estar atento às fases do desenvolvimento humano, sendo que a evolução que ocorre em relação aos movimentos do indivíduo caracteriza-se como desenvolvimento motor.

Durante os primeiros anos de vida, este desenvolvimento pode ser observado de forma clara, a criança que somente ficava deitada, começa a ganhar estabilidade postural, conseguindo sentar-se, arrastar-se, engatinhar, e posteriormente, desenvolve a caminhada, realizada quando seus músculos já possuem força e resistência suficiente para sustentar seu corpo. Portanto “desenvolvimento motor é a contínua alteração no comportamento motor ao longo do ciclo da vida, proporcionada pela

interação entre as necessidades da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 3). Condições estas que podem proporcionar melhoria ou dificuldades na condição motora do indivíduo. O desenvolvimento motor é uma base de estudo para diversas áreas, tais como a “[...] fisiologia do exercício, biomecânica, aprendizado motor e controle motor, bem como as áreas de psicologia desenvolvimentista e psicologia social” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 3), portanto fica claro que o desenvolvimento motor é resultante de um conjunto de fatores.

Durante toda a nossa vida, nos encontramos em desenvolvimento, geralmente este é relacionado com a idade cronológica, mas não necessariamente depende da mesma, por exemplo, um adolescente pode possuir idade cronológica de 14 anos e seu desenvolvimento motor estar em um estágio avançado, ou atrasado para sua faixa etária. Desta forma compreende-se como adolescência o processo no qual ocorre a transição da infância para a vida adulta. “Vai dos dez ou onze anos até os dezoito ou dezenove chegando mesmo até os 20-21” (Papalaia, Olds & Feldman, 2009, p. 432).

Nesta fase ocorrem diversas mudanças fisiológicas e psicológicas, na qual o indivíduo entra em conflito em relação às mudanças que estão ocorrendo com seu corpo, podendo ocorrer uma baixa na autoestima e autoimagem dos adolescentes, ou seja, uma alteração na forma como estes se veem e se sentem. O desenvolvimento motor possui dois métodos básicos para seu estudo. Segundo Gallahue e Ozmun (2005, p. 10), possui como um dos métodos básicos o “Estudo longitudinal: os mesmos indivíduos são estudados por um período de cinco a dez anos” e o “Estudo transversal: indivíduos diferentes, representando idades variáveis, são estudados ao mesmo tempo”, onde o método irá depender do objetivo do autor no momento da pesquisa.

É de suma importância utilizar a terminologia correta quando se refere a determinados assuntos, pois ao falar em desenvolvimento, logo se associa com a palavra crescimento, sem diferenciar ambas. “O termo crescimento, entretanto, é freqüentemente usado para referir-se a totalidade de alteração física e, como resultado, ele se torna mais abrangente e assume o mesmo significado que desenvolvimento” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 14), portanto, geralmente é utilizado para denominar aumento no tamanho do corpo. Por sua vez o termo “desenvolvimento, em seu sentido mais puro, refere-se a alterações no nível de funcionamento de um indivíduo ao longo do tempo [...] no decorrer da vida, é necessário ajustar, compensar ou mudar, a fim de obter ou manter a habilidade” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 14).

O desenvolvimento depende do modo que o indivíduo capta as informações que lhe são repassadas e as interpreta para sua vida diária. O desenvolvimento também pode ser influenciado por suas vivências durante a infância e a exploração de movimentos corporais que as atividades desenvolvidas exigem, também depende de suas ações e reações perante aos desafios diários, a forma como administra seus problemas e a forma como administra seu tempo livre.

Os adolescentes, muitas vezes, possuem dificuldades em administrar estas questões, pois, os mesmos acabam sendo inseguros e evitam ao máximo a exposição, porém é nesta faixa etária que ocorre a necessidade de aprimorar os gestos motores e habilidades específicas para a prática do esporte. “O objetivo básico do desenvolvimento motor e da educação motora de uma pessoa é aceitar o desafio de mudança no processo contínuo de obtenção e de manutenção do controle motor e da competência motora no decurso da vida” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 63).

O estudo do desenvolvimento humano possui abordagens conceituais para melhor compreensão de suas fases, abaixo seguem algumas abordagens: -“Teoria Fase-Estágio: estudo do desenvolvimento psicossocial a partir do nascimento e ao longo da infância” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 32). Teoria abordada por Sigmund Freud que utiliza as zonas corporais como a busca do prazer. Esta teoria também foi abordada por Erik Erikson que relata que é o “estudo do desenvolvimento psicossocial ao longo da vida” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 32), que tem a sociedade e as vivências do indivíduo como bases para o desenvolvimento motor.

Arnold Gessel (1940) também foi um dos estudiosos desta teoria tendo como foco da pesquisa o estudo dos processos maturacionais no desenvolvimento do sistema nervoso central desde o nascimento e ao longo da infância a ontogenia recapitula a filogenia, ou seja, visa o desenvolvimento neuromotor como determinante para as evoluções físicas e motoras do indivíduo. “Teoria da Tarefa Desenvolvimentista: Estudo da interação da biologia e da sociedade sobre a maturação do desenvolvimento a partir da primeira infância até a velhice” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 32). Robert Havighurst (1961) preconiza que o biológico, o social e o cultural contribuem para aumentar as habilidades do indivíduo.

Teoria do Marco Desenvolvimentista: Estudo do desenvolvimento cognitivo como um processo interativo entre a biologia e o meio ambiente a partir do período neonatal até a infância” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 32). Jean Piaget (2003) avalia as habilidades motoras dos bebês, para ter um referencial a respeito do seu desenvolvimento cognitivo.

Teoria Ecológica (Ramo dos Sistemas Dinâmicos): Estudo do desenvolvimento como um processo descontínuo, auto-organizado e transacional entre a tarefa, o indivíduo e o meio ambiente ao longo da vida” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 32).

Teoria Ecológica (Ramo do Ambiente Comportamental): Estudo do desenvolvimento como uma função da interpretação do indivíduo sobre cenários ambientais específicos em transação com o meio sociocultural e histórico” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 32). Apesar de todas estas teorias abordarem o desenvolvimento humano por perspectivas diferentes, todas elas parecem falhar em algum ponto, pois não se tornam completas.

A escola deve auxiliar nesse processo dando suporte ou uma base para estes adolescentes em fase de transição, pois neste período muitos irão adotar atitudes que serão definitivas. Os profissionais de Educação Física por meio de sua práxis pedagógica podem levar até aos adolescentes informações referentes à qualidade

de vida e bem-estar. “Adolescentes mais afluentes, que provavelmente são mais bem informados, tendem a ter dietas mais saudáveis e a ser fisicamente mais ativos” (Mullan & Currie, 2000 apud Papalaia et al, 2009, p. 405). As aulas de Educação Física podem colaborar para o bem-estar do aluno, pois a atividade física provoca um conjunto de qualificações para a vida diária, tais como: “[...] a força e a resistência, ajudam a construir ossos e músculos saudáveis, a controlar o peso, reduzir a ansiedade e o estresse, e a elevar a autoconfiança e aumentar a sensação de bem-estar” (Papalaia et al, 2009, p. 405), fatores essenciais para manter um bom nível de qualidade de vida.

Portanto, podemos concluir que o desenvolvimento motor e humano estão intimamente ligado e são de fundamental importância para conseguir entender e mediar melhor a práxis pedagógica, seja durante o ensino regular ou no ensino do esporte de rendimento.

5. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo do tipo descritivo, que segundo Thomas e Nelson (2002), apresenta uma descrição detalhada de um fenômeno, sem tentar testar ou construir um modelo teórico, mas com o propósito de melhor entender a situação presente.

A amostra foi constituída por 25 adolescentes, com faixa etária de 13 e 14 anos, sendo que 11 sujeitos são praticantes da modalidade de handebol como esporte de rendimento e estudam no Colégio São Luiz, localizado no município de Brusque/SC e 14 adolescentes que estudam na Escola de Ensino Fundamental Professor Patrício Teixeira Brasil, situada no município de São João Batista/SC, praticam aulas regulares de Educação Física na escola e handebol no período dos jogos escolares.

Os dados foram coletados pelos pesquisadores de forma individual, com os adolescentes praticantes de handebol enquanto esporte de rendimento e praticantes de handebol ocasionalmente durante o período dos jogos escolares da cidade, com autorização dos pais e Colégios para a aplicação dos testes e realização do estudo.

Instrumentos

Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um formulário de entrevista estruturada de autoestima e autoimagem validado por Stobaus (1983) e aplicado a população brasileira nesse estudo por Souza (2006) e adaptado para este estudo: O formulário de autoestima e autoimagem é constituído por 50 questões fechadas e a pontuação para análise dos dados seguirá a seguinte grade de apuração utilizando a escala de Likert de 1 a 5:

Perguntas referentes à "autoimagem" e sua contagem de pontos

(p – progressivo; r – regressivo)

1 (p), 2 (p), 3 (r), 8 (r), 10 (r), 11 (r), 13 (r), 14 (r), 15 (r), 16 (r), 18 (r), 19 (p), 21 (p), 23 (r), 24 (r), 26 (r), 28 (r), 30 (r), 33 (p), 35 (p), 36 (r), 38 (r), 40 (p), 41 (p), 44 (r), 45 (p), 49 (r).

Perguntas referentes à "autoestima" e sua contagem de pontos:

4 (p), 5 (p), 6 (p), 7 (p), 9 (p), 12 (r), 17 (p), 20 (p), 22 (p), 25 (p), 27 (r), 29 (p), 31 (p), 32 (p), 34 (r), 37 (p), 39 (p), 42 (p), 43 (p), 46 (p), 47 (p), 48 (p), 50 (p).

A contagem de pontos será feita levando-se em conta duas sequências: Exemplo: *pergunta nº 1 (progressivamente), Se o praticante marcar na primeira coluna (sim) obtém-se 1 ponto, e se marcar na última coluna receberá 5 pontos.

Pergunta nº 8 (regressivamente), se o praticante marcar na primeira coluna (sim) obtém 5 pontos, e se marcar na última coloca marcará 1 ponto. Para classificar a autoestima será estabelecido um ponto de corte a partir da multiplicação do total de questões de autoestima (23) pelos maiores escores do questionário (4 e 5) para verificar se a auto-estima está alta. Para verificar a média da autoestima será multiplicado o total de questões de autoestima (23) pelo escore médio do questionário (3), e desta forma os valores abaixo disto, demonstraram a baixa autoestima dos praticantes.

Quadro I. Ponto de corte da Autoestima

Autoestima	Ponto de corte
Alta	92 a 115 pontos
Média	69 a 91 pontos
Baixa	23 a 68 pontos

Quadro II. Quando de corte da Autoimagem

Autoimagem	Ponto de corte
Alta	108 a 135 pontos
Média	81 a 107 pontos
Baixa	27 a 80 pontos

6. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

De acordo com o objetivo proposto no presente artigo, foram analisados os índices de autoimagem e autoestima de adolescentes praticantes de handebol (Colégio São Luiz) e adolescentes da mesma faixa etária que são praticantes ocasionais desta

modalidade esportiva (Escola de Ensino Fundamental Professor Patrício Teixeira Brasil), tendo como resultados em relação à autoimagem:

Autoimagem	Praticantes de handebol não como esporte de rendimento - Escola de Ensino Fundamental Professor Patrício Teixeira Brasil	Praticantes de handebol como esporte de rendimento- Colégio São Luiz
Baixa	0	0
Média	4	3
Alta	11	8
Total	15	11

A partir dos dados acima se pode dizer que em ambas as escolas os alunos apresentam os índices de autoimagem na média ou acima da mesma. Não foi encontrada nenhuma relação significativa estatisticamente em relação à autoimagem e ao fato de ser praticantes de handebol de rendimento ou não. Isso pode nos revelar que o fato pode estar associado ao exercício físico na escola, revelando que todas as formas de exploração corporal ocorrem de forma significativa.

Os alunos não praticantes de handebol, também apresentaram autoimagem elevada, e ao contrário do rendimento podem ter esta percepção devido à desenvoltura apresentada durante as aulas tornando-os mais confiantes e seguros das atitudes que realizam, pois “[...] o significado do movimento expressa-se no vivido e não em uma perspectiva de produção técnica” (Silva et al, 2007, p. 148).

Em relação à autoestima, se podem observar os seguintes resultados:

Autoestima	Praticantes de handebol não como esporte de rendimento - Escola de Ensino Fundamental Professor Patrício Teixeira Brasil	Praticantes de handebol como esporte de rendimento- Colégio São Luiz
Baixa	9	2
Média	6	8
Alta	0	1
Total	15	11

Na Escola de Ensino Fundamental Professor Patrício Teixeira Brasil, nenhum aluno mostrou obter autoestima alta, sendo que um aluno do Colégio São Luiz revelou autoestima acima da média. Grande parte dos alunos do Colégio São Luiz, apresentou autoestima nos níveis médios (n=8) e apenas dois com autoestima baixa. Um fato interessante é que na Escola de Ensino Fundamental Professor Patrício Teixeira Brasil, grande parte dos alunos apresentaram autoestima baixa (n=9), o que pode estar associado ao nível socioeconômico dos alunos, por estudar em uma escola da rede estadual de ensino, tendo influência sobre a imagem corporal, podendo acreditar que não se encaixa no padrão social, fato relacionado a fase púbera em

que se encontram, ocorrendo as transformações fisiológicas e psicológicas. A autoestima é a aceitação de si mesmo e do próprio corpo, sendo que “a auto-estima é uma parte do auto-conceito, expressa sentimentos ou atitudes de aprovação ou de repulsa de si mesmo, e até que ponto a pessoa se considera capaz, significativo, bem sucedido e valioso” (Pesquero, 2005 apud Nascimento et al, 2008, p. 1). Este número também pode nos revelar que maior parte dos alunos desta instituição de ensino pode ter desaprovção em relação ao próprio corpo, revelando mais uma vez que os conflitos em relação às mudanças psicológicas e fisiológicas podem estar presentes neste processo. Jung e Lennon (2003) elaboraram um estudo denominado *Body image, appearance self-schema, and media images* (Imagem corporal, auto-percepção da aparência, e imagens dos *media*), visando examinar os efeitos da percepção da auto aparência e da exposição de imagens atrativas pelos *media* na autoestima e estado de espírito da mulher. Este trabalho demonstrou que as participantes consideraram a aparência importante, auto avaliando-se negativamente, resultando daí insatisfação corporal. Concluíram, também, que as mulheres jovens, uma vez que se definem em termos de valores estéticos, podem experimentar mais humor negativo e uma baixa autoestima, devido à insatisfação com a sua aparência. As imagens expostas pelos *media* afetam a percepção da imagem corporal, a autoestima e o humor. Conseqüentemente, é necessário advertir para a educação das crianças em relação a estas imagens, de modo a que estas percebam que muitas são manipuladas e artificiais, para assim não desejarem identificar-se com elas.

Acredita-se que o esporte praticado regularmente pode auxiliar os adolescentes a entenderem melhor suas limitações físicas corporais e de acordo com Castelanni (1988) a prática do esporte contribui para o desenvolvimento do senso de identidade, da autoestima, do autoconceito, da autoconfiança, da visão do futuro, do projeto e do sentido da vida, da autodeterminação, da autorealização e da busca de plenitude humana por parte dos jovens. Pode propiciar a melhora da autoestima, pois trabalha a respiração (influência para o estado de ânimo), toque (descoberta), movimento (sensação de liberdade) e controle da agressividade (canalizando determinadas atitudes e decisões para um aspecto positivo), portanto por meio do handebol que é um conteúdo clássico da cultura corporal. Autores como Gallahue e Ozmun (2005), Fox (1988) e Weinberg e Gould (2001) apontam que a participação em esportes relaciona-se com alta percepção de competência e se acredita que o sentimento de competência experimentado pelas pessoas na execução de determinadas tarefas motoras está relacionado à elevação da autoestima. A promoção da autoestima ocorre a partir da percepção de competência e da competência real em favorecer a autoconfiança, e esta tem potencial para melhorar aspectos dimensionais do autoconceito e da autoestima da pessoa. Carvalho e Carquejo (2004) autores de um estudo semelhante ao nosso, denominado *Satisfaction with body image and the expression of self-esteem in teenagers aged 14 to 17* (Satisfação com a imagem corporal e expressão da autoestima em adolescentes com idades compreendidas entre os 14 e os 17), que visou investigar a possível relação entre imagem corporal e autoestima, em adolescentes pertencentes a essa faixa

etária. Utilizaram uma amostra de 50 pessoas (23 rapazes e 27 raparigas), recrutadas de uma escola de ensino básico, em Bragança, das quais 25 eram praticantes de desporto regulares e as outras 25 apenas frequentavam a disciplina de Educação Física. Os resultados permitiram concluir que os rapazes têm níveis mais altos de satisfação corporal e expressão da autoestima do que as raparigas. O que nos interessa aqui é que os níveis também são mais elevados nos praticantes de desporto relativamente aos não praticantes, o que não aconteceu em nosso estudo que foi muito semelhante.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante a análise dos resultados obtidos, pode-se observar que a autoimagem da maior parte dos praticantes e não praticantes de handebol se encontra na média, o que pode ser considerado normal neste período da adolescência. Em relação à autoestima observou-se que maior parte dos praticantes de handebol encontra-se na média, já a autoestima da maior parte dos não praticantes de handebol como esporte de rendimento encontra-se em nível baixo. De acordo com estas informações podemos considerar e recomendar que escola e família realizem um trabalho conjunto a fim de amenizar os transtornos psicológicos que estes adolescentes encontram durante a puberdade, enfatizando que a prática da atividade física pode auxiliar na construção da autoimagem e a prática do esporte (handebol) pareceu auxiliar no desenvolvimento de autoimagem e autoestima, abrindo caminhos para a aquisição de autonomia e confiança resultando em crescimento pessoal e social.

REFERÊNCIAS

- Aguiar, J. S. (1998). *Jogos para o ensino de conceitos*. Campinas: Papyrus, p.33-40.
- Carvalho, C. & Carquejo, D. (2004). *A satisfação com a imagem corporal e expressão de auto estima em jovens adolescentes dos 14 aos 17 anos*. (Acedido em 15 de julho de 2014 em: http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR4616d58641f2b_1.pdf)
- Castelanni, F. L. (1988). *Educação Física no Brasil: A história que não se conta*. Campinas: Papyrus.
- Cano, M. A. T., Ferriani, M. das G. C. & Medeiros, M. (2008). *Auto-imagem na adolescência*. *Revista Eletrônica de Enfermagem* (online) (1)1, (Acedido em setembro, 22 de 2013, em: http://www.fen.ufg.br/revista/revista1_1/Auto.html)
- Damasceno, V. O et al. (2005). *Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada*. *Rev Bras Med Esporte* (11) (Acedido em julho, 11 de 2013, http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922005000300006&script=sci_arttext)
- Darigo, S. C., Rangel, I. C. A. (org). (2005). *Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Duarte, E. (2007). Aspectos neurofuncionais da imagem corporal. In Tavates, M. C.: *O dinamismo da imagem corporal* (p. 17 – 31). São Paulo: Phorte.
- Ferreira, P. P. (2007). Sociologia da imagem corporal. In Tavares, M.C.: *O dinamismo da imagem corporal* (p. 33 – 67). São Paulo: Phorte.

- Feriani, M. das G. C., Silva, T. S., Zendonadi, K. & Martins, C. S. (2005). *Auto-imagem corporal de adolescentes atendidos em um programa multidisciplinar de assistência ao adolescente obeso*. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.* (5)1, 27-33. (Acedido em setembro, 22 de 2013, em: <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v5n1/a04v05n1.pdf>)
- Fox, K. (1988). A perspectiva da criança na Educação Física - O complexo da auto-estima. *British Journal of Physical Education* (19)6. (Traduzido por Valdir José Barbanti - Aptidão Física e Saúde. São Paulo, v.3, nº 2, p. 21, 1999.)
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J.C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. Phorte: São Paulo.
- Gentil, P. (2007). *Psicologia e atividade física*. (Acedido em setembro, 22 de 2013, em <http://gease.pro.br/variedades/021004.html>)
- Gessell, A. (1940). *The first five years of life*. New York: McGraw-Hill.
- Graça, A. (1995). Os como e quando no ensino dos jogos. In *O ensino dos jogos desportivos*. 2.ed. (p. 31-32). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física; Universidade de Porto.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful Aging. *The Gerontologist* (1)1, p. 8-13.
- Jung, J. & Lennon, S. (2003). Body image, appearance self-schema and media images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51.
- Souza, M. A. da C. & Macara, A. (2011). Self-esteem of "parafolclórica" dance practitioner's and of ballroom dance practitioners. In *Fiep Bulletin*, 81 p.378-381.
- Mataruna, L. (2004). Imagem Corporal: noções e definições. *EF y deportes*, 71. (Acedido em julho, 11 de 2014, em: <http://www.efdeportes.com/efd71/imagem.htm>)
- Melhem, A. (2004). *Brincando e aprendendo handebol*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Nascimento, L. M. P. Do, Amaral, R. M., Menezes, R. L. De & Sandoval, R. A. (2008) Percepção da imagem corporal, auto-estima e qualidade de vida em alunos da UNATI/UCG. *EF y deportes*, 127. (Acedido em setembro, 22 de 2011, em <http://www.efdeportes.com/efd127/percepcao-da-imagem-corporal-auto-estima-e-qualidade-de-vida.htm>)
- Oliveira, E. (2007) *Planejamento escolar Participativo e Estratégico*. (Acedido em maio, 22 de 2012, em: <http://www.infoescola.com/pedagogia/planejamento-escolar-participativo-e-estrategico>).
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2009). *Desenvolvimento Humano*. Mcgraw-Hill: São Paulo.
- Piaget, J. A. (2003). *Psicologia da Criança*. Rio de Janeiro: DIFEL.
- Sérgio, M. (1999). *Um corte epistemológico: da Educação Física à motricidade humana*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Schilder, P. (1999). *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. 3º ed. São Paulo: Martins Fontes.
- Shinyashiki, R. (2003). *O poder da solução*. São Paulo: Gente.
- Steinem, G.A. (1992). *Revolução interior: um livro de auto-estima*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Silva, R. de F. da, Tavares, M. da C. G. C. F., Araujo, P. F. & Duarte, E. (2007). Imagem corporal em Educação Física: re-significando a desvantagem. In Tavares, M. da C. G. C. F.: *O dinamismo da imagem corporal* (p. 143-155). São Paulo: Phorte.
- Souza, M. A. da C. (2011). *Iniciação ao ensino do handebol*. Conferência no Centro Universitário de Brusque UNIFEBE.
- Tardif, M. (2002). *Saberes Docentes e Formação Profissional*. Petrópolis: Vozes.
- Tavares, M. da C. G. C. F. & Rodrigues, G. E. (2007). Imagem corporal, narcisismo e a dança. In Tavares, M. da C. G. C. F.: *O dinamismo da imagem corporal* (p. 123-141). São Paulo: Phorte.

- Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2002). *Métodos de pesquisa em atividades físicas*. 3.ed. Porto Alegre: Artmed.
- Turtell, L. S. & Tavares, M. da C. G. C. F. (2007). Afinal o que é imagem corporal? In Tavares, M. C. G. O *dinamismo da imagem corporal* (p. 17 – 31). São Paulo: Phorte.
- Voser, R. da C. & Giusti, J.G.O. (2002). *Futsal e a Escola: Uma perspectiva Pedagógica*. Porto Alegre: Artmed.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Art Méd.