

# Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível

CDD. 20.ed. 159  
796.41

Priscila LOPES\* / \*\*  
Myrian NUNOMURA\*

\*Esporte Clube Pinheiros.  
\*\*Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo.

## Resumo

Para atingir o alto nível na Ginástica Artística (GA) feminina, muitos técnicos acreditam que a especialização das crianças deve ser precoce. Assim, a motivação para a prática da GA de alto nível requer atenção especial para que as ginastas não abandonem o treinamento quando estão chegando ao ápice da carreira esportiva. O objetivo do estudo foi investigar os fatores que motivam meninas à prática da GA de alto nível. Foram entrevistadas 20 ginastas entre 11 e 14 anos de idade. Os resultados revelaram que a motivação intrínseca está diretamente relacionada ao gosto pela atividade, à pretensão de se dedicar até o limite físico e ao prazer de treinar após período competitivo vitorioso. Sobre a motivação extrínseca evidenciou-se a busca de títulos importantes, o esforço máximo durante as competições para maior rendimento e a motivação para treinar após período competitivo não vitorioso a fim de se evitar os mesmos erros. Os resultados sugerem que os técnicos devem compreender e considerar os fatores de motivação entre as ginastas de alto nível, visando traçar estratégias que evitem o abandono precoce do esporte, o que parece não ser raro no caso da GA.

UNITERMOS: Ginástica artística; Motivação.

## Introdução

Podemos dizer que a GA brasileira esteja entrando em uma nova fase. Graças às grandes conquistas internacionais de nossos ginastas como Jade Barbosa, Daiane dos Santos e os irmãos Daniele e Diego Hypólito, a modalidade vem se tornando cada vez mais popular no nosso país.

A criação do Centro de Treinamento, no qual as ginastas são selecionadas e orientadas por técnicos estrangeiros com reconhecimento internacional, em que são oferecidas as condições ideais de treinamento, são fatores que têm possibilitado atingir resultados cada vez mais expressivos.

A GA feminina (GAF) é uma modalidade esportiva bela e conflitante. Ao mesmo tempo em que impressiona pela dificuldade e plasticidade, gera espanto pelo fato das ginastas apresentarem aparência infantil e juvenil. Provavelmente, a repercussão na mídia aumentará, consideravelmente, a procura pela prática da GA pelo público infantil, haja vista o modelo precoce das ginastas de expressão.

A GA pode contribuir para o desenvolvimento da criança, pois apresenta diversidade de movimentos e demanda muitas capacidades físicas e motoras, as quais podem facilitar a aquisição de habilidades importantes para as demais modalidades esportivas. NISTA-PICCOLO (2005) afirma essa importância quando cita a possibilidade de se ampliar o repertório motor da criança através da riqueza de materiais e da grande variedade de movimentos proporcionados pela GA.

No entanto, a GA de alto nível é bem mais específica em relação ao desenvolvimento e a solicitação de capacidades, pois visa ao rendimento máximo. O princípio da prática é o mesmo, porém, a intensidade e a responsabilidade com que a atleta encara a prática exigem postura madura e as demandas podem estar além daquelas relativas à sua fase de vida.

A especialização precoce e a alta pressão caracterizada no esporte de alto nível podem acarretar o abandono do esporte antes de alcançarem

seu ápice que, no caso da GA, geralmente ocorre entre a adolescência e os 20 anos de idade.

Compreender os fatores motivacionais que levam crianças à prática esportiva facilita o direcionamento das metas do atleta que opta pelo alto nível. E mais, contribui, também, para a elaboração das atividades de treinamento e das respectivas estratégias as quais visem evitar o abandono precoce do esporte.

O presente estudo pretende fornecer subsídios para a comunidade esportiva, técnicos, dirigentes, atletas, professores e pais, visando contribuir para o entendimento e a intervenção sobre as questões de motivação na prática esportiva.

### **O mundo da ginástica artística**

No treinamento de GAF, podemos verificar que, embora a modalidade seja composta por quatro aparelhos e infinitas possibilidades de execução de elementos, a estruturação do treino se baseia em grande número de repetições. O processo de aprendizagem de um elemento de dificuldade é lento, pois este é separado em várias etapas e cada uma delas é executada diversas vezes até atingir o padrão técnico ideal. As infinitas horas de treinamento tornam a rotina quase inevitável. O caminho é longo até atingir o alto nível, associado ao estresse das competições no decorrer da carreira esportiva. É necessário, pois, motivar a ginasta a todo o momento, a fim de otimizar o treino.

FERREIRA FILHO, NUNOMURA e TSUKAMOTO (2006) citam o fato da prática esportiva na atualidade possuir uma característica altamente seletiva, na qual apenas aqueles que reúnem certas qualidades que, quando associadas ao treinamento sistematizado, poderão atingir o sucesso em determinada modalidade. A observação das características físicas das ginastas revela que os maiores talentos estão entre aquelas que apresentam baixos valores antropométricos e somatotipo variantes entre mesomorfo e ectomorfo.

Para explicar tais características, autores que discutem a biomecânica afirmam que quanto mais baixo o centro de massa, maior a capacidade de controlar o equilíbrio, tanto estático como dinâmico, e que a massa corporal afeta a velocidade e a aceleração nos movimentos (MOCHIZUKI & AMADIO, 2005; THOMPSON & FLOYD, 1997). Assim, as ginastas menores e mais leves levam vantagem biomecânica para realizar os movimentos acrobáticos e com menor gasto de energia. MEIRELLES (1996) associa o

desempenho atlético e a menarca tardia às características físicas e fisiológicas, explicando que a mulher com maturação tardia possui pernas mais compridas, quadris mais estreitos, menos peso por unidade de altura e menos gordura relativa que aquelas de maturação adiantada.

Até a fase pré-púbere, meninos e meninas crescem e desenvolvem igualmente a força muscular. Com a chegada da puberdade, o aumento da massa gorda na menina não acompanha o desenvolvimento da massa magra, tendo-se a impressão de que a força diminuiu. Com a menarca, além do aumento de gordura subcutânea, o corpo sofre alterações e adquire contornos femininos, o diâmetro do quadril aumenta e o da cintura diminui e os seios se tornam mais volumosos (CAMPOS, 1997). A autora cita, também, que a força máxima e a força rápida aumentam em menor escala na menina e que entre aquelas destreinadas esta força pode não progredir ou até diminuir devido ao aumento acentuado do peso.

É observada, também, diminuição da flexibilidade conforme a criança vai chegando na adolescência. ALTER (1999) apresenta vários estudos nos quais se verificou o declínio da flexibilidade com o avanço da idade e que isso ocorre porque durante os períodos de crescimento rápido, os ossos crescem muito mais que os músculos se alongam. O autor ainda apresenta como período crítico do desenvolvimento da flexibilidade idades entre sete e 11 anos.

Essas fases do desenvolvimento da adolescência nos levam a acreditar que dificilmente se conseguiria alcançar grandes evoluções para a GA de alto nível com treinamento que se iniciasse durante ou após a fase da puberdade. FERREIRA FILHO, NUNOMURA e TSUKAMOTO (2006) citam que a preparação na GA pode ocorrer mais cedo do que se imagina, pois no Campeonato Mundial que antecede os Jogos Olímpicos, as ginastas podem estar entre 14 para 15 anos de idade e, na Olimpíada, na transição de 15 para 16 anos de idade.

E mais, ARENA (1998) cita que na estruturação do processo de treinamento em longo prazo, devem ser consideradas as idades nas quais os atletas alcançam seus melhores resultados, que no caso da GA ocorre na adolescência. Certamente, não podemos generalizar, pois em respeito aos talentos, talvez esta especialização não precisasse ser tão precoce.

### **Treinamento em GA e motivação**

A GAF de alto nível não é uma modalidade esportiva profissional, ou seja, remunerada. Porém, como geralmente envolve especialização precoce, as

ginastas sofrem as mesmas pressões e cobranças durante os treinamentos e as competições as quais são submetidas as atletas adultas. Associado ao fato da rotina de repetições excessivas durante o processo de aprendizagem, o treinamento diário é dividido em várias etapas como o aquecimento, preparação física, flexibilidade, balé, exercícios nos aparelhos entre outros. Assim, a permanência longa no ginásio parece inevitável e a manutenção de níveis altos de motivação é essencial.

Em todo nível de prática do esporte deve haver um motivo que leve a criança a optar por determinada modalidade esportiva. Segundo WEINBERG e GOULD (2001), a motivação para a prática esportiva depende da interação de fatores pessoais (necessidades, interesses, metas, personalidade) e situacionais (estilo de liderança do técnico, facilidades, tarefas atrativas, desafios, influências sociais).

SAMULSKI (2002) cita a importância relativa dos motivos nas diferentes etapas do desenvolvimento psicológico segundo MASLOW (1954) o qual estabeleceu uma hierarquia de motivos: necessidades fisiológicas, de segurança, social, auto-estima e auto-realização. Nessa hierarquia, o autor deixa claro que os motivos influenciam as necessidades das pessoas à medida que são satisfeitos, caracterizando o desenvolvimento da personalidade.

Uma vez identificada a motivação para ingressar no esporte, é essencial que esta se mantenha sempre elevada a fim de propiciar níveis ótimos de rendimento. Em estudo conduzido por SILVA, RAPOSO e FRIAS (2005), com o objetivo de verificar os motivos que influenciam nadadores de Portugal ao abandono precoce da prática desportiva, identificou-se que o abandono ocorre, principalmente, no período de treino básico e na transição para o período de treino de construção/orientação, no qual há um aumento do rigor e do volume de treino. Os autores concluíram que a demanda do calendário competitivo, o aumento constante da pressão durante os treinos para que melhorem seu desempenho e o fato de não conseguirem conciliar os estudos com a carreira esportiva, são motivos significativos para a desistência da atividade esportiva.

MIRANDA e RIBEIRO (1997) citam que as altas cargas de treinamento e as constantes competições criam uma rotina de vida que faz com que as atletas mantenham um estado motivacional significativo para cumprirem suas tarefas de forma relevante.

No esporte, é indispensável a motivação na fase inicial e na manutenção de um nível ótimo de forma constante e progressiva com a mesma satisfação em ações futuras (SCHONARDIE FILHO & WINTERSTEIN, 1998). A motivação

determina as razões da escolha em se fazer algo ou realizar tarefas com mais empenho que outras, ou continuar numa atividade por longo período (CRATTY, 1984).

SAMULSKI (2002) define como motivação do rendimento "o desejo de melhorar, aperfeiçoar ou manter seu rendimento em alto nível" (p.108). O mesmo autor cita HECKHAUSEN (1963, 1980) que caracteriza duas tendências na motivação do rendimento: procurar o êxito e evitar o fracasso. Essas tendências podem se manifestar em atletas do tipo vencedor e perdedor.

ROBERTS e MCKELVAIN (1987), identificaram em seu estudo que ginastas masculinos entre 16 e 18 anos de idade têm como principal fator motivacional a intenção de melhorar o desempenho e aperfeiçoar os movimentos. Entre ginastas de 10 a 12 anos e de 13 a 15 anos, a motivação em demonstrar capacidade para competir, a comparação com outros e a aprovação social são prioritários sobre o desejo de melhorar o desempenho.

WEINBERG e GOULD (2001) a fim de entender melhor o processo de motivação para o rendimento, estudaram psicólogos do esporte que analisaram as metas do rendimento. Assim, atletas que se comparam permanentemente com outros e enfatizam principalmente o bom resultado em competições apresentam metas orientadas para o resultado final. Atletas preocupados em melhorar seu rendimento e visam aperfeiçoamento técnico durante os treinos apresentam metas orientadas para a tarefa.

A motivação pode ter origens internas e/ou externas. A motivação intrínseca (interna) está associada aos fatores pessoais, sensação de prazer interna sem nenhuma relação com elementos externos. Por conseguinte, a motivação extrínseca (externa) seria relativa aos fatores ambientais, influências de outras pessoas, elogios, reconhecimentos e recompensas externas que levariam indivíduos à prática de atividade esportiva.

Um aspecto que podemos verificar nos grupos citados por WEINBERG e GOULD (2001), seria a prevalência da motivação extrínseca no primeiro grupo, observada por se motivarem pelo reconhecimento social e, motivação intrínseca no segundo, evidenciada pela busca do prazer.

Para o presente estudo, estaremos adotando como teoria de referência a motivação intrínseca e a extrínseca.

### Motivação extrínseca

O comportamento das crianças é reflexo da sociedade na qual estão inseridas e os fatores

ambientais têm impacto importante sobre suas decisões futuras. Muitas crianças não têm acesso e conhecimento de todas modalidades esportivas e recebem influência externa na hora de decidir por uma delas. Embora a motivação intrínseca seja a principal impulsionadora para a atividade física, GOUVEA (1997) aponta ocasiões em que o maior incentivo pode ser externo, como reconhecimento e recompensas materiais. No presente artigo, consideramos quatro fatores motivacionais extrínsecos, quais sejam:

1. A família que, provavelmente, representa a primeira fonte de motivação para a iniciação esportiva, quando ocorre o primeiro contato com o esporte. UVA (2005) considera normal que os pais intervenham na prática esportiva dos filhos, pois são eles que desempenham funções diretamente relacionadas à atividade escolhida, tais como transporte para treinos e competições, pagamento das mensalidades, aquisição de materiais esportivos, entre outros.

PINTO SOBRINHO, MELLO e PERUGGIA (1997), citam que costumes, crenças e rituais devem ser transmitidos de pais para filhos a cada geração. Da mesma forma no esporte, ou seja, a probabilidade de filhos de pais atletas ingressarem em atividades esportivas é bem maior do que em filhos de pais não atletas ou sedentários. A realização dos pais que não foram atletas através dos filhos, o "status" social que o filho obtém, a recompensa financeira que este futuro atleta poderá gerar, entre outros motivos, também estão associados à interferência da família.

2. O técnico também representa uma forte fonte de motivação, talvez a mais importante em relação à permanência na atividade esportiva. Ele é responsável em manter aceso o prazer pelo esporte. Associado ao pai, o técnico é um dos adultos mais próximos e se configura em modelo para os futuros atletas e, se for carismático ou foi um atleta expressivo, pode gerar admiração por parte da criança-atleta.

É muito importante também que ele tenha conhecimento do que motiva seu atleta para prática do esporte. RELVAS (2005), em um estudo para conhecer os principais motivos que levam jovens à prática desportiva e qual a percepção que os treinadores têm dos mesmos, identificou que a vontade de realizar atividades desportivas e de evoluírem, técnica e fisicamente e de trabalhar em equipe, foram os motivos mais evidenciados pelos jovens. Entre os treinadores, o único motivo que coincidiu com os mais citados pelos jovens, foi o de trabalhar em equipe. O autor concluiu que a forma como o

treinador pensa e percebe a motivação não está de acordo com aquilo que os jovens esperam.

3. Não podemos negar a influência da mídia na sociedade atual e as diversas opções de vida que ela nos mostra. No esporte não é diferente, pois a mídia cria muita fantasia em torno do ídolo esportivo, idealiza a perfeição, tanto no aspecto físico como nas ações. RÚBIO, KURODA, AZEVEDO MARQUES, MONTORO e QUEIROZ (2000), acrescentam que a mídia interfere na motivação, pois cria um espetáculo em torno dos atletas, que são considerados "super-homens" depois da quebra de um recorde ou da conquista de uma medalha.

Podemos observar essa influência também na grande procura por determinada modalidade quando essa está em evidência na mídia. LOVISOLO (2003) ressalta esse caso quando lembra a manifestações de seus amigos em relação ao crescimento do Tênis quando o Guga (atleta renomado no Tênis brasileiro) começou conquistar grandes prêmios e conseqüentemente ser lembrado pela mídia. O autor confere ao espetáculo esportivo um grande poder de recrutamento e mobilização de espectadores que é único.

4. O círculo de amizade que se desenvolve no convívio diário entre os praticantes também tem influência sobre a permanência no esporte. As ginastas, em especial, passam mais horas no ginásio do que em casa ou na escola, e o vínculo afetivo entre elas se torna ainda mais forte. OLIVEIRA, SOUZA e STARK (1999) também citam o vínculo de amizade como principal aspecto motivador e, desmotivador, a separação das amizades infantis. CHELLADURAI (1993) cita que à medida que o envolvimento do atleta no esporte aumenta, as necessidades de relacionamento social vão se limitando aos companheiros de treino. Estudos de GAYA e CARDOSO (1998) apontam que os níveis motivacionais relacionados à amizade diminuem com a idade, e acrescentam que esse fator se apresenta mais acentuado nas meninas do que nos meninos.

### Motivação intrínseca

Ainda que a motivação extrínseca seja fator importante, sabe-se que só fazemos bem aquilo que nos dá prazer. O prazer está associado à motivação intrínseca que proporciona bem-estar durante a atividade. Em estudos de TRESCA e DE ROSE JUNIOR (2000), considera-se o enfoque intrínseco como principal agente motivador. Quanto mais a pessoa se dedica a uma atividade sem a intenção de recompensas externas, maior poderá ser sua motivação interna (GILL,

1986). Para se analisar a motivação intrínseca, deve-se considerar a atividade praticada em si. AL HUANG e LINCH (1992) citados por MIRANDA e RIBEIRO (1997), afirmam que o nível de motivação é diretamente proporcional ao prazer obtido no esporte e que sem esse, criam-se obstáculos como falta de interesse e tédio. COX (1994), acredita que a motivação intrínseca seja a origem principal dos motivos que atraem e mantêm os jovens no esporte.

A partir do referencial teórico, foi possível desenvolver uma relação entre certos aspectos da motivação intrínseca com as características específicas da GA, quais sejam:

1. A auto-realização que direciona e motiva o atleta a novas metas através da conquista diária, seja no treinamento ou na competição. O alto grau de complexidade dos exercícios também traz satisfação quando estes são desafiadores e executados com o máximo de perfeição. CHELLADURAI (1993) cita que as maiores aspirações de atletas de alto nível são ser o melhor na modalidade e o prestígio resultante de sua performance. Querer ser o melhor revela satisfação pessoal, uma motivação intrínseca. ROBERTS e MCKELVAIN (1987) identificam como

aspecto motivacional o fato de ginastas quererem mostrar que estão melhorando na ginástica.

2. O desafio da prática e da competição é recompensado pelas resoluções de desafios mentais, superação de limites próprios e descobertas consideráveis úteis, sem relação com prêmios externos (TRESKA & DE ROSE JUNIOR, 2000). Toda competição gera ansiedade, mas quando se obtém bons resultados, também proporcionam prazer. Na GA não há confronto direto com oponentes. Por outro lado, os ginastas enfrentam o medo de errar e quando o superam conseguem ser bem sucedidos. Ainda que não obtenham medalhas, esta sensação de superação é suficiente para elevar seus níveis motivacionais.

3. A sensação de domínio sobre o corpo aguça o potencial, desafia a tentar outras acrobacias e proporciona prazer (NISTA-PICCOLO, 1998). A autora cita ainda "A ginástica encanta a quem assiste e apaixonou a quem pratica" (p.37), tentando explicar a dedicação das pessoas envolvidas nesta modalidade.

Podemos perceber a diversidade de posicionamentos que circunstancia a motivação. Entretanto é consenso de que ela é importante em tudo que se decide fazer, principalmente no esporte.

## Objetivos

### Objetivo geral

Identificar os fatores motivacionais que levam crianças de 11 a 14 anos de idade à prática de GAF, tendo em vista os aspectos que permeiam a prática de alto nível, visando à competição.

### Objetivos específicos

Identificar:

- a) O motivo da escolha pela modalidade e de continuarem praticando a atividade;
- b) Os objetivos e as metas das ginastas e o tempo que a ginasta pretende se dedicar ao treinamento;
- c) A mobilização para o máximo rendimento;
- d) A motivação para treinar após resultados positivos e negativos.

## Procedimentos metodológicos

O presente estudo de campo apoiou-se na pesquisa qualitativa, visando valorizar o conteúdo dos depoimentos e de seus

respectivos significados, discutindo-os à luz da teoria que circunstancia o contexto da motivação na GA.

## Participantes

Participaram da pesquisa 20 atletas de diferentes equipes competitivas de São Paulo, com idades entre 11 e 14 anos, cuja duração do treinamento é de no mínimo 15 horas semanais. Os critérios para

seleção da amostra foram: atletas que treinavam em nível competitivo por pelo menos dois anos e que tivessem participado de duas ou mais competições oficiais.

## Técnica de coleta

Utilizou-se a entrevista semi-estruturada, a qual permitiu que os sujeitos respondessem de acordo com sua perspectiva pessoal, estimulando a livre expressão. Segundo THOMAS e NELSON (2002), nesse tipo de entrevista, as mesmas questões são realizadas para todos os sujeitos, mas é possível uma considerável variação na ordem das questões, na construção exata e no tipo de questões de acompanhamento. NEGRINE (2004) cita que, além de garantir informações importantes para o estudo, o entrevistado pode dissertar ou abordar aspectos que acredite ser relevante sobre o tema da pesquisa.

As entrevistas foram realizadas individualmente no local de treinamento das atletas, gravadas, transcritas e analisadas de acordo com seu conteúdo. Os temas geradores de discussão foram o motivo da escolha pela GA; o motivo de continuarem treinando; os objetivos e as metas a serem alcançados; o tempo que a ginasta pretende se dedicar; a mobilização para o máximo rendimento; a motivação para treinar após resultados positivos e a motivação para treinar após resultados negativos.

## Técnica de análise de dados

Optamos por utilizar a análise de conteúdo que, segundo BARDIN (2006) refere-se a:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que

permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (p.37).

Após a leitura bruta dos dados, os mesmos foram categorizados e quantificados a partir da frequência de ocorrência.

## Resultados e discussões

As respostas dos sujeitos foram categorizadas conforme as TABELAS a seguir.

TABELA 1 - Motivo da escolha da GA.

Categorias	F	%
Gosto através de visualização da atividade.	11	55
Incentivo dos pais.	6	30
Seleção por escolas de esportes.	3	15
Total	20	100

TABELA 2 - Motivo de permanência.

Categorias	F	%
Gostam devido às características da prática.	11	55
Praticam por necessidade fisiológica e psicológica.	4	20
Gostam porque preenchem o tempo livre.	2	10
Gostam porque é diferente.	1	5
Gostam porque têm amigas praticando	1	5
Gostam devido às conseqüências materiais	1	5
Total	20	100

De acordo com as TABELAS 1 e 2, podemos observar que o motivo da escolha e de permanência estão vinculados ao gosto pela GA e por suas próprias características que, no caso, foram os movimentos característicos da ginástica. Considerando que a ginasta "gosta" de praticar GA, fica explícito que o prazer proporcionado durante a execução dos movimentos ginásticos tem papel importante na motivação, cujos resultados encontram apoio na literatura (AL HUANG & LINC, 1992, citados por MIRANDA & RIBEIRO, 1997).

Apenas 30% das ginastas citam o incentivo dos pais como um dos motivos pela escolha da modalidade, fato também evidenciado por UVA (2005) e PINTO SOBRINHO, MELLO e PERUGIA (1997). Isso revela uma maior incidência de motivação intrínseca que extrínseca no momento da escolha uma prática esportiva, sem influência de pessoas externas.

Apesar do vínculo com amigos ser citado por OLIVEIRA, SOUZA e STARK (1999) como o principal aspecto motivador, vimos que apenas uma ginasta considerou este aspecto, o que pode ter relação com o fato de que os vínculos de amizade perdem importância com o avanço da idade, conforme citado por GAYA e CARDOSO (1998).

Outra resposta interessante é a necessidade fisiológica e psicológica relatada como, por exemplo: "não consigo mais viver sem a GA". A necessidade fisiológica foi citada por SAMULSKI (2002), como primeiro motivo na escala hierárquica de MASLOW (1954). Sabe-se que os motivos mudam conforme vão sendo satisfeitos, e que têm relação com o desenvolvimento da personalidade. Podemos identificar que estas atletas ainda estão no início da formação de sua personalidade. Outro fator que pode explicar essa resposta é o significado que a GA tem em suas vidas e as ginastas chegam a sentir falta nos períodos de férias. Há autores que citam que o "vício" se atribui à falta de preparo na formação esportiva, em que se deve incluir a fase de "aposentadoria" ou "quando se pára a modalidade" independente do motivo.

Outros motivos como "gostam porque preenchem o tempo livre", "porque é diferente" e "devido às consequências materiais" citados poucas vezes, revelam que as influências extrínsecas não são tão comuns entre as atletas que permanecem em treinamento.

TABELA 3 - Objetivos e metas das atletas.

Categorias	F	%
Querem participar dos Jogos Olímpicos.	16	80
Querem ser uma boa ginasta.	4	20
Total	20	100

Participar dos Jogos Olímpicos é o maior objetivo das ginastas, independente do nível técnico e das oportunidades oferecidas pelo ambiente. Ser uma boa ginasta é lembrado por poucas meninas. Parece que a maioria delas não consegue associar que a participação nos Jogos Olímpicos é consequência de ser boa ginasta e/ou muitas vezes, a melhor do seu país. É natural encontrar esse tipo de meta no alto nível do esporte. Atletas que se submetem ao regime de treinamento intensivo querem "enxergar" a recompensa pelos seus esforços e, participar dos Jogos Olímpicos, seria esse reconhecimento. Como citado por CHELLADURAI (1993), o atleta de alto nível quer ser o melhor na modalidade e espera o prestígio resultante de sua performance e esforço.

O fator motivacional extrínseco pode estar relacionado com a mídia que segundo RÚBIO et al. (2000), faz dos Jogos Olímpicos um espetáculo de seres perfeitos, em que muitas vezes o público que assiste não imagina o processo pelo qual os atletas passaram até chegar lá. A mídia valoriza o produto sem ter conta do processo.

TABELA 4 - Tempo que a atleta pretende se dedicar ao treinamento.

Categorias	F	%
Querem treinar até o limite do físico.	7	35
Querem treinar enquanto tiverem boas oportunidades para competir (15-18 anos).	5	25
Vão parar de treinar quando forem para universidade (18-20 anos).	3	15
Querem treinar até alcançarem seus objetivos.	2	10
Não sabem.	2	10
Querem treinar até serem professoras.	1	5
Total	20	100

Observamos uma contradição entre os objetivos das ginastas e o tempo em que elas pretendem se dedicar ao treinamento. Na TABELA 3, encontramos a maioria com objetivos e metas de chegar aos Jogos Olímpicos. Na TABELA 4, apenas 10% querem treinar até alcançarem seus objetivos.

Na resposta de maior frequência, as ginastas dizem "querer treinar até o corpo não agüentar mais". Parece que encontramos aí uma concordância em relação ao motivo de continuarem praticando a atividade, que apresentou maiores frequências nas respostas "gostam devido às características da prática" e "praticam por necessidade fisiológica e psicológica". Fica evidente a prevalência de fatores motivacionais intrínsecos expressados através do

prazer pela prática. A meta de ir para os Jogos Olímpicos pode não ser alcançada, mas a prática ainda continua sendo prazerosa e faz com que as ginastas permaneçam na modalidade.

Algumas ginastas (25%) afirmam quererem "treinar enquanto tiverem boas oportunidades para competir", o que demonstra a importante presença que a competição tem na vida dessas meninas. Fato que TRESCA e DE ROSE JUNIOR (2000) consideram como recompensa por resolução de desafios mentais, superação de limites próprios e descobertas consideráveis úteis, sem relação com prêmios externos.

O período de finalizar a carreira parece estar relacionado com o início da vida adulta, quando surge o momento de optar por uma profissão, assim como os caminhos que percorrerão até ela. Para algumas ginastas, a idade em que ingressarão na universidade corresponde a necessidade de parar de treinar, enquanto para outras, a ginástica é que às levará para essa profissão.

TABELA 5 - Mobilização para render o máximo.

Categorias	F	%
Se esforçam e tentam ficar tranquilas na competição.	13	65
Se esforçam muito no treino.	6	30
Pensam que não vão conseguir.	1	5
Total	20	100

A maioria das ginastas se esforça e tenta ficar tranquila durante a competição a fim de obter bons resultados. Apenas 30% se esforçam durante os treinamentos com o objetivo de usufruir desse esforço na competição.

Identificamos os dois tipos de motivação para o rendimento citado por WEINBERG e GOULD (2001), que classificam os atletas que se esforçam durante as competições como sendo aqueles com metas

orientadas para o resultado final e, os que pretendem melhorar seu nível técnico durante os treinos, atletas com metas orientadas para a tarefa. ROBERTS e MCKELVAIN (1987) diferem esses tipos de metas relacionando com as idades. Atletas jovens apresentam motivação em demonstrar capacidade para competição, enquanto atletas de mais idade têm como primeiro fator motivacional a intenção de melhorar o desempenho.

TABELA 6 - Motivação para treinar após período competitivo vitorioso.

Categorias	F	%
Treinem com mais vontade.	13	65
Treinem normalmente.	7	35
Total	20	100

TABELA 7 - Motivação para treinar após período competitivo não vitorioso.

Categorias	F	%
Treinem com mais vontade.	8	40
Treinem normalmente.	7	35
Treinem muito os elementos que erraram.	3	15
Se sentem mal.	2	10
Total	20	100

Outro tema gerador da pesquisa foi a motivação para treinar após período competitivo vitorioso e não-vitorioso e vimos que as ginastas estão motivadas independente do resultado. Porém, a motivação após a vitória é mais significativa do que após a derrota. Quando vencem, explicam que treinam com mais vontade porque estão felizes. Quando perdem, treinam mais porque não querem perder novamente ou cometer os mesmos erros em eventos futuros.

## Conclusão

No presente estudo pudemos observar que tanto fatores intrínsecos como extrínsecos estão presentes no processo de treinamento da GAF. Mas, aqueles intrínsecos foram os mais evidentes nos depoimentos das ginastas, o que reforça as afirmações da literatura de que são os fatores que têm papel predominante na permanência dos atletas no esporte.

O estabelecimento de metas é citado pela literatura como um dos fatores de motivação na prática esportiva, o que se confirmou no presente estudo. Entretanto, observamos que as ações e intenções declaradas pelas ginastas não são coerentes com suas metas que, em geral, são altas. Esse fato merece consideração dos técnicos, pois metas irrealistas também comprometem o envolvimento no esporte. Como não tivemos

oportunidade de confrontar com a perspectiva dos técnicos, estas expectativas pode ser fruto das próprias ginastas ou de técnicos e pais. Neste sentido, a mídia também tem papel importante, pois a divulgação das conquistas de nossos ginastas reforça a expectativa de se atingir o mesmo “status”.

O estudo revelou, também, que o início da prática esportiva é motivado pelas características da modalidade, o que nos leva a entender que a GA, por si só, seria capaz de manter o interesse dos praticantes. Ou seja, conforme a literatura, é justamente esta natureza desafiadora e a excitação provocada pela altura, vôo, inversão, e demais características da modalidade que atrai os praticantes.

O fato de algumas ginastas declararem estarem viciadas pela GA merece cuidados na orientação esportiva, pois, em muitos casos, o treinamento intensivo exige a privação de muitas atividades características da idade o que pode acarretar em prejuízos para a sua vida familiar, social e educacional. Mesmo que o envolvimento seja mais intenso quando se trata do alto nível, ainda assim é preciso garantir tempo suficiente aos atletas para descanso, lazer e convívio social.

Outro fato evidente no presente estudo foi a especialização precoce nessa modalidade, que foi observada pela postura imatura de certas ginastas.

Por exemplo, algumas não conseguem relacionar o sucesso na competição ao esforço e dedicação nos treinos; ou que para chegar a uma Olimpíada é preciso ser uma das melhores do país, senão a melhor. Mesmo assim, podemos observar que algumas ginastas se mostraram motivadas na GA por acreditarem que, em futuro breve, possam compor a seleção nacional.

Em respeito às competições, estas demonstraram seu papel motivador, conforme a literatura. Fato interessante foi que em ambos os casos, tanto vitória como derrota, estimulam ao maior esforço durante o treinamento.

A partir deste estudo, ficou evidente que a motivação é essencial para a prática e permanência no treinamento de GA de alto nível. O caminho que a ginasta necessita percorrer para atingir e se manter no alto nível é bastante árduo. Esta trajetória envolve muita dedicação para superar as dificuldades e persistir em um ambiente com altas demandas e pressões. Estudos posteriores poderiam focar sobre os motivos de abandono entre as ginastas de alto nível, cujos resultados contribuiriam para o entendimento do processo total que circunstancia a prática esportiva e, principalmente, apontaria diretrizes para a intervenção positiva dos técnicos.

#### ANEXO I - Temas geradores.

1. Por que você escolheu praticar Ginástica Artística?
2. Por que você continua praticando ginástica? O que tem na ginástica que te faz praticar atualmente?
3. Qual seu objetivo dentro da ginástica? Até aonde você quer chegar?
4. Até quando você quer treinar?
5. Em quanto tempo você pretende chegar ao seu objetivo?
6. Quando você quer muito vencer uma competição, o que você faz? O que você sente?
7. Quando você vence essa competição que você queria muito, o que você sente? Como é seu treino após esse campeonato?
8. E se você perder essa competição, o que você sente? Como é seu treino após esse campeonato?

## Abstract

### Motivation for the practice and maintenance in high level Gymnastics

In Women Gymnastics (WG) many coaches believe that early specialization is needed to reach the high level. Then, WG requires special attention regarding the motivation of the athletes in order to prevent dropout from training when they are just reaching a high performance level in their sporting career. The objective of this study was to investigate the factors that motivate girls to the practice of the G in the high level. Twenty gymnasts between 11 and 14 years of age were interviewed. The results revealed

that the intrinsic motivation of the gymnasts are closely related to the enjoyment of the activity, to the desire of being committed to WG up to their physical limits, and to the pleasure of training after a successful competitive season. In respect to the extrinsic motivation it was clear that gymnasts search for important titles, the maximum effort during the competitions for better performance, and the motivation for training after unsuccessful competitive seasons in order to avoid similar mistakes in the following events. The results suggest that coaches should know and consider these factors in order to design motivational strategies aiming at preventing high level gymnasts from dropout of the sport.

UNITERMS: Women artistic gymnastics; Motivation.

## Referências

- ALTER, M.J. **Ciência da flexibilidade**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- ARENA, S.S. Especialização esportiva: aspectos biológicos, psicossociais e treinamento a longo prazo. **Corpoconsciência**, Santo André, v.1, p.41-54, 1998.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Trad. Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2006.
- CAMPOS, P.A. **Especialização precoce na ginástica artística**. 1997. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Universidade de Campinas, Campinas.
- CHELLADURAI, P. O treinador e a motivação de seus atletas. **Treino Desportivo**, Lisboa, n.22, p.29-36, 1993.
- COX, R.H. **Sport psychology: concepts and applications**. 3rd ed. Dubuque: Brown & Benchmark, 1994.
- CRATTY, B.J. **Psicologia no esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- FERREIRA FILHO, R.A.; NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M.H.C. Ginástica artística e estatura: mitos e verdades na sociedade brasileira. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.5, n.2, p.21-31, 2006.
- GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática esportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Perfil**, Lisboa, v.2, p.40-52, 1998.
- GILL, D.L. **Psychological dynamics of sport**. Champaign: Human Kinetics, 1986.
- GOUVEA, F.C. Motivação e atividade esportiva. In: MACHADO, A.A. (Org.). **Psicologia do esporte : temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- LOVISOLO, H. Tédio e espetáculo esportivo. In: ALABARCES, P. **Futbologias: futebol, identidade y violencia en America Latina**. Buenos Aires: CLACSO, 2003. Disponível em: <<http://168.96.200.17/ar/libros/alabarces/PIII-Lovisol.pdf>>. Acesso em: 12 set. 2007.
- MASLOW, A.H. **Motivacion y personalidad**. Barcelona: Sagitario, 1954.
- MEIRELLES, F.V. **A relação entre o treinamento de força e a estatura das atletas de ginástica artística**. 1996. Monografia (Pós-graduação Especialização em Treinamento Desportivo) - Faculdade de Educação Física de Santo André, Santo André.
- MIRANDA, R.; RIBEIRO, L.C. Motivação: a compreensão teórica para melhoria do desempenho atlético nos treinamentos e competições esportivas. **Treino Desportivo**, Lisboa, v.2, p.79-88, 1997.
- MOCHIZUKI, L.; AMADIO, A.C. Aplicações de conceitos de biomecânica na ginástica artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L. (Orgs.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. N.S. (Orgs.). **A pesquisa qualitativa na educação física**. Porto Alegre: UFRGS/Sulina, 2004.
- NISTA-PICCOLO, V.L. Crescendo com a ginástica. In: CONGRESSO LATINO AMERICANO DE EDUCAÇÃO MOTORA, 1., Foz do Iguaçu, 1998. **Anais....** Foz do Iguaçu, [s.ed.], 1998. p.35-41.
- \_\_\_\_\_. Pedagogia da ginástica artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L. (Orgs.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- OLIVEIRA, G.K.; SOUZA, M.T.; STARK, R.E. Identificação de fatores motivadores e desmotivadores da prática de atividades físicas no programa de extensão comunitária "Criança em movimento" das Faculdades Integradas de Guarulhos (FIG). In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 22., São Paulo, 1999. **Anais....** São Paulo: FIG, 1999. p.90.
- PINTO SOBRINHO, L.G.; MELLO, R.M.F; PERUGGIA, L. Influência de pais, técnicos e torcida. In: MACHADO, A.A. (Org.). **Psicologia do esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997. p.57-80.

- RELVAS, H. (Des) ajustes entre treinadores e jovens atletas nos motivos para a prática desportiva. **Treino Desportivo**, Lisboa, n.27, p.4-7, 2005.
- ROBERTS, G.C.; MCKELVAIN, R. The motivational goals of elite young gymnasts. In: SALMELA, J.H.; PETIOT, B.; HOSHIZAKI, T.B. (Orgs.). **Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent**. Montreal: Sport Psyche, 1987. p.186-93.
- RÚBIO, K.; KURODA, S.; AZEVEDO MARQUES, J.A.; MONTORO, F.C.F.; QUEIROZ, C. Iniciação esportiva e especialização precoce: as instâncias psico-sociais presentes na formação esportiva de crianças e jovens. **Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano**, São Paulo, v.1, p.52-61, 2000.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: manual para educação física e fisioterapia**. Barueri: Manole, 2002.
- SCHONARDIE FILHO, L.; WINTERSTEIN, P.J. Elementos de capacitação humana detectados pelo praticante de ginástica geral da faculdade de educação física da UNICAMP. In: CONGRESSO LATINO AMERICANO DE EDUCAÇÃO MOTORA, 1., Foz do Iguaçu, 1998. **Anais....** Foz do Iguaçu, [s.ed.], 1998. p.219-22.
- SILVA, A.J.; RAPOSO, J.V.; FRIAS, C. Abandono da prática desportiva no desporto infanto-juvenil. **Treino Desportivo**. Lisboa, n.29, p.34-42, 2005.
- THOMAS, J.; NELSON, J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Trad. Ricardo Petersen. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- THOMPSON, C.W.; FLOYD, R.T. **Manual de cinesiologia estrutural**. 12. ed. São Paulo: Manole, 1997.
- TRESCA, R.P.; DE ROSE JUNIOR, D. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. São Caetano do Sul, v.1, p.9-13, 2000.
- UVA, J.E.S. Aspectos a considerar na relação com os pais dos atletas: o papel dos pais no atletismo para jovens. **Treino Desportivo**. Lisboa, v.7, n.29, p.34-42, 2005.
- WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

## ENDEREÇO

Priscila Lopes  
R. José Maria Pinto Zilli, 851  
05749-300 - São Paulo - SP - BRASIL  
e-mail: priscalopes@yahoo.com.br

Recebido para publicação: 15/05/2007

1a. Revisão: 24/09/2007

2a. Revisão: 14/03/2008

Aceito: 18/03/2008