

## FATORES MOTIVACIONAIS DE ATLETAS INFANTOJUVENIL DE ATLETISMO DE UM DOS PRINCIPAIS CLUBES DE PORTO ALEGRE

MOTIVATIONAL FACTORS OF YOUTH TRACK AND FIELD ATHLETES FROM ONE OF THE MAIN CLUBS IN PORTO ALEGRE

FACTORES MOTIVACIONALES DE ATLETAS JUVENILES DE ATLETISMO DE UNO DE LOS PRINCIPALES CLUBES DE PORTO ALEGRE

Marcelle Carvalho Cruz<sup>1</sup>  
Danillo Santana de Almeida<sup>2</sup>

**RESUMO:** A motivação é um importante fator entre os aspectos psicológicos que levam a prática de atividade física. O presente estudo tem como objetivo a análise motivacional de atletas de atletismo de um dos principais clubes de Porto Alegre-RS. A amostra do estudo foi de 30 atletas, de atletismo da categoria infantojuvenil de ambos os sexos. Esse estudo foi da forma transversal, de característica quantitativa descritiva. O instrumento utilizado foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54) Balbinotti e Barbosa (2006). Os resultados apontam que o prazer, seguido pela saúde são as dimensões que mais motivam os atletas a praticar o atletismo e o controle de estresse o fator menos importante. Pode-se concluir que o fator preponderante para a prática de atletismo são atividades que promovam o prazer nos atletas.

1

**Palavras-chave:** Motivação. Atletismo. Infantojuvenil.

**ABSTRACT:** Motivation is an important factor among the psychological aspects that lead to the practice of physical activity. This study aims to analyze the motivational factors of track and field athletes from one of the main clubs in Porto Alegre-RS. The sample consisted of 30 youth athletes from both sexes. This was a cross-sectional study with a descriptive quantitative approach. The instrument used was the Inventory of Motivation for Regular Physical Activity Practice (IMPRAFE-54) by Balbinotti and Barbosa (2006). The results indicate that pleasure, followed by health, are the dimensions that most motivate athletes to practice track and field, while stress control was the least important factor. It can be concluded that the predominant factor for practicing athletics is activities that promote pleasure among athletes.

**Keywords:** Motivation. Track and Field. Youth.

---

<sup>1</sup>Graduação Educação Física Plena, Especialista em Atividade Física para Grupos Especiais.

<sup>2</sup>Bacharel e licenciado em Educação Física, Especialista em Treinamento Funcional e Especialista em Cinesiologia e Biomecânica.

**RESUMEN:** La motivación es un factor importante entre los aspectos psicológicos que conducen a la práctica de actividad física. El presente estudio tiene como objetivo analizar los factores motivacionales de atletas de atletismo de uno de los principales clubes de Porto Alegre-RS. La muestra estuvo compuesta por 30 atletas juveniles de ambos sexos. Se trata de un estudio transversal, de carácter cuantitativo descriptivo. El instrumento utilizado fue el Inventario de Motivación para la Práctica Regular de Actividad Física (IMPRAFE-54) de Balbinotti y Barbosa (2006). Los resultados indican que el placer, seguido de la salud, son las dimensiones que más motivan a los atletas a practicar atletismo, mientras que el control del estrés fue el factor menos importante. Se concluye que el factor predominante para la práctica del atletismo son las actividades que promueven el placer en los atletas.

**Palabras clave:** Motivación. Atletismo. Juvenil.

## INTRODUÇÃO

O atletismo é considerado o esporte mais antigo da história, tendo sua origem formal na primeira edição dos Jogos Olímpicos, em 776 a.C., embora existam indícios de que sua prática tenha iniciado no Antigo Egito e no Oriente há cinco mil anos. Por ser uma modalidade que demanda baixo custo material e estrutural, o atletismo caracteriza-se como um esporte democrático, passível de ser praticado em todos os níveis sociais. Segundo Matthiesen (2007), esta prática é de suma importância para o desenvolvimento humano, uma vez que trabalha movimentos básicos e essenciais do indivíduo.

Nesse sentido, Tomé (2007) afirma que o atletismo é um desporto composto por gestos naturais — saltar, correr e arremessar. A modalidade é estruturada em grupos de provas: as de pista, que compreendem as corridas de velocidade, meio-fundo, fundo e a marcha atlética; e as de campo, que consistem em saltos, lançamentos e arremessos. Os saltos dividem-se em horizontais (distância e triplo) e verticais (altura e vara), enquanto os lançamentos abrangem o dardo, o disco e o martelo, além do arremesso de peso (Nascimento, 2008). No cenário nacional, Matthiesen (2007) aponta que em 1910 foram realizadas as primeiras competições no Brasil, sob a égide da Confederação Brasileira de Desportos (CBD). Atualmente, o atletismo brasileiro é representado pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), fundada em 1977.

Como modalidade de alto rendimento, o atletismo impõe um elevado grau de exigência física e psicológica ao atleta. Portanto, a permanência e a perseverança no esporte dependem de fatores que estimulem o indivíduo, destacando-se a motivação como elemento central para compreender as razões do interesse do atleta (Interdonato et al., 2008). De acordo com a Teoria da Autodeterminação de Ryan e Deci (2000), a motivação pode ser compreendida em dois domínios: a motivação intrínseca, que se refere ao prazer inerente à atividade e ao desejo de

superação e domínio de novas habilidades; e a motivação extrínseca, vinculada a fatores externos, como reconhecimento social, premiações ou pressões ambientais.

A análise desses componentes motivacionais em jovens atletas tornou-se um tema de relevância na Psicologia do Esporte, pois a motivação é um dos principais elementos que impulsionam a prática e a continuidade da atividade, combinada a fatores sociais e individuais (Guimarães, 2004). Um atleta devidamente motivado torna-se ativamente envolvido no processo de aprendizagem e tende a persistir diante de tarefas desafiadoras. Assim, identificar os motivos que contribuem para a escolha do atletismo e compreender os fatores que sustentam a prática é fundamental, pois permite ao técnico estruturar um plano de trabalho que mantenha o atleta engajado e focado no alcance de suas metas. O objetivo deste estudo é analisar os fatores motivacionais dos atletas de atletismo de um dos principais clubes de Porto Alegre/RS identificando os principais motivos que levam a persistência na prática do esporte.

## MÉTODOS

### Caracterização do Estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa transversal, de abordagem quantitativa e caráter descritivo. Conforme postula Fonseca (2002), a investigação quantitativa fundamenta-se na objetividade e no paradigma positivista, partindo do pressuposto de que a realidade pode ser compreendida mediante a análise de dados brutos coletados por instrumentos neutros e padronizados. Tal abordagem utiliza a linguagem matemática para descrever relações entre variáveis, viabilizando a mensuração de comportamentos e hábitos. Complementarmente, Rodrigues (2007) define a pesquisa descritiva como o processo de observação, registro e análise de fenômenos sem a manipulação do pesquisador, empregando técnicas sistemáticas de coleta de dados.

### Instrumento

Para a avaliação dos níveis motivacionais, utilizou-se o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54). O instrumento permite mensurar seis dimensões associadas à motivação: controle do estresse (ex.: liberação de tensões mentais), saúde (ex.: manutenção da forma física), sociabilidade (ex.: interação com pares), competitividade (ex.: superação em competições), estética (ex.: manutenção da aparência) e prazer (ex.: satisfação pessoal).

O inventário é estruturado em 54 itens, distribuídos em blocos de seis questões. O nono bloco especificamente consiste em uma escala de verificação com questões replicadas, visando assegurar a consistência interna das respostas. A mensuração ocorre por meio de uma escala do tipo Likert bidirecional de cinco pontos, graduada entre “isto me motiva pouquíssimo” (1) e “isto me motiva muitíssimo” (5). A análise é realizada de forma individualizada por dimensão, permitindo também o cálculo de escores totais. A validade de constructo e a fidedignidade do instrumento foram atestadas por Balbinotti e Barbosa (2006).

### **População e Amostra**

A população alvo foi composta por atletas de atletismo da categoria infantojuvenil, de ambos os sexos, vinculados a um clube de referência em Porto Alegre-RS. A amostra, selecionada de forma não probabilística, foi constituída por 30 atletas com idades entre 12 e 18 anos. Foram adotados como critérios de inclusão: tempo mínimo de treinamento de seis meses e frequência semanal igual ou superior a três sessões.

### **Procedimentos de Coleta de Dados e Aspectos Éticos**

A coleta de dados foi precedida pelo contato com treinadores e atletas para a apresentação dos objetivos da pesquisa. Após a seleção dos 30 participantes que atenderam aos critérios de inclusão, procedeu-se à aplicação do questionário. As orientações foram fornecidas de forma padronizada, garantindo que o preenchimento ocorresse individualmente e sem interferências externas.

Em observância aos preceitos éticos, os responsáveis legais foram devidamente esclarecidos sobre a natureza do estudo e formalizaram a participação dos menores mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O tratamento dos dados baseou-se na estatística descritiva, com o cálculo da média e do desvio padrão (DP) das respostas de cada item. Para o processamento estatístico, utilizou-se o *software* Microsoft Excel. Os resultados referentes à aplicação do inventário IMPRAFE-54 junto aos atletas de atletismo de um clube de Porto Alegre/RS estão sistematizados na Tabela 1.

**Tabela 1** – Resultados Gerais (fatores motivacionais).

	Média	Dp
Estresse	3,18	0,831
Saúde	3,97	0,715
Sociabilidade	3,64	0,782
Competitividade	3,48	1,038
Estética	3,6	0,921
Prazer	3,98	0,654

**Fonte:** Autores

Conforme a tabela 1 é possível identificar que a dimensão que mais se destaca nas categorias é o ‘prazer’, que possui média de 3,98, destacando-se como uma das variáveis que mais motiva os atletas, segundo os resultados. Atualmente tem se observado o significativo aumento da procura de atividades físicas principalmente devido ao prazer e conforto que a mesma proporciona, resultando em qualidade de vida, através do presente estudo, podemos considerar que o prazer na realização de atividades da modalidade de atletismo é o que leva os atletas a permanecerem na prática regular de atividade física.

A variável prazer pode ser apontada como a principal responsável que leva a realização da manutenção de saúde, resultando esta na obtenção de benefícios físicos e psicológicos. Em estudos sobre a motivação que levam jovens a optar pela prática de atividade física, apontam que o prazer resultante da prática é de extrema importância e indispensável para a criação do hábito da prática (Weinberg & Gould, 2008).

**Gráfico 1.** Média entre as dimensões dos fatores motivacionais



**Fonte:** Autores.

A dimensão Saúde alcançou uma média de 3,97, evidenciando-se como um fator motivacional expressivo para os atletas. Esse resultado pode ser atribuído à percepção dos indivíduos de que a saúde é um patrimônio a ser preservado e conquistado mediante hábitos saudáveis mantidos a longo prazo, demonstrando um aumento na conscientização desse público. Sob a ótica da Teoria da Autodeterminação, essa dimensão atua como um relevante fator motivacional extrínseco que, gradualmente, pode ser interiorizado, fomentando um perfil de praticante mais autônomo e comprometido com o bem-estar.

Resultados semelhantes foram observados por Paim e Pereira (2004) em um estudo com praticantes de capoeira em Santa Maria/RS. Ao analisarem categorias como competência desportiva, saúde e amizade/lazer, os autores verificaram que a saúde figurava como o motivo primordial para a prática, seguida pela busca de amizade e lazer.

A variável Sociabilidade (3,64) consolidou-se como a terceira razão motivadora, não apresentando diferenças significativas em relação à dimensão Estética (3,6). Ambas as dimensões apresentam um grau moderado de autodeterminação. No contexto da adolescência, a necessidade de integração a grupos sociais torna-se um elemento essencial. Nesse sentido, a sociabilidade impulsiona o jovem ao esporte, visto que a prática oferece oportunidades de convívio com pares e a formação de novos vínculos afetivos, conforme sustentam Weinberg e Gould (2008).

Quanto à Estética, observa-se uma evidência crescente na busca pela prática esportiva associada a questões de aceitação social e autoestima. Para Wang e Biddle (2001), a satisfação psicológica plena depende de situações que atendam às três necessidades básicas: competência, autonomia e relacionamento. O suporte a esses pilares é indispensável para o reforço da motivação intrínseca e para o desenvolvimento de comportamentos autodeterminados.

Em contrapartida, os dados indicam que os fatores com menor influência na permanência dos atletas no atletismo são a Competitividade (3,48) e o Controle de Estresse (3,18). A competitividade, ocupando a quinta posição, está intrinsecamente ligada à personalidade do indivíduo e pode ser orientada tanto para a vitória quanto para o objetivo. Na orientação para a vitória, o foco reside exclusivamente no resultado final da competição; já na orientação para o objetivo, a meta central é o aprimoramento dos próprios padrões de desempenho.

Essa distinção permite diferenciar o atleta competidor, que desenvolve prazer no ato de competir, do atleta determinado, que estabelece metas pessoais de desenvolvimento, e do atleta

vitorioso, cujo único foco é o triunfo. Este último, em situações de derrota, tende a apresentar níveis de frustração significativamente superior aos demais, segundo Gallegos et al. (2002).

Por fim, a variável Controle de Estresse, embora frequentemente utilizada como ferramenta para mitigar a ansiedade cotidiana, foi a menos valorizada na amostra estudada. Tal fenômeno pode ser explicado pela faixa etária dos participantes (infantojuvenil), fase em que as pressões e responsabilidades sociais costumam ser reduzidas em comparação à vida adulta, tornando o alívio do estresse uma motivação secundária para este grupo específico

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos nesse estudo permitiram concluir que a dimensão mais valorizada e que mais motiva os atletas praticantes de atletismo da categoria infantojuvenil de um dos principais clubes de Porto Alegre/RS é o prazer, podendo ser identificado como um importante fator que contribui para a permanência do atleta no atletismo. Segue a esta dimensão a Saúde (2º), Sociabilidade (3º), Estética (4º), Competitividade (5º) e Estresse (6º). Sendo assim, é possível compreender que a sociabilidade possui mais relevância que a competitividade, o prazer possui um alto grau de relevância para os atletas, visto que esses são motivados primeiramente pelo gosto pelo esporte, manutenção da saúde e pelas amizades e quanto ao controle de estresse é considerado pouco influente no que se refere à motivação a prática esportiva.

7

## Conflitos de Interesse

Os autores declaram que não existem conflitos de interesse financeiros ou pessoais que possam ter influenciado inadequadamente o desenvolvimento desta pesquisa.

## Financiamento

A presente pesquisa não recebeu auxílio financeiro específico de agências de fomento públicas ou privadas.

## REFERÊNCIAS

1. BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54)**. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.
2. BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 13, n. 1, p. 99-107, 2002.

3. BORTALOCI, E.; OLIVEIRA, P. R.; SANTOS, A. S. A preparação física no atletismo nas provas de corridas de meio fundo e de fundo na cidade de Curitiba, Paraná. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, ano 12, n. 116, jan. 2008.
4. CERNEV, F. K.; HENTSCHKE, L. A teoria da autodeterminação e as influências das necessidades psicológicas básicas na motivação dos professores de música. **Revista da Abem**, v. 29, p. 88-102, 2012.
5. CRATTY, B. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro: Prentice-Hall, 1984.
6. DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.
7. DESCHAMPS, S. R.; DOMINGUES FILHO, L. A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 27-32, 2005.
8. EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. A test of self-determination theory in the exercise domain. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 36, n. 9, p. 2240-2265, 2006.
9. FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 10, n. 3, p. 385-395, 2005.
10. FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. (Apostila).
11. GALLEGOS, S. et al. Competitividade e performance esportiva em tenistas profissionais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 144-159, 2002.
12. GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.
13. INTERDONATO, C. V. et al. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 63-66, 2008.
14. MATTHIESEN, S. Q.; SILVA, M. F. G. da; SILVA, A. C. L. Atletismo na escola. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 96-104, 2008.
15. NASCIMENTO, A. **Pedagogia do esporte e o atletismo: considerações da iniciação e da especialização esportiva precoce**. 2008. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
16. NTOUMANIS, N. Motivational clusters in a sample of British physical education classes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 3, n. 3, p. 177-194, 2002.
17. PAIM, M. C. C.; PEREIRA, E. F. Fatores motivacionais em adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 10, n. 3, p. 159-166, 2004.
18. RODRIGUES, W. C. **Metodologia científica**. 2007. Disponível em: [http://unisc.br/portal/upload/com\\_arquivo/metodologia\\_cientifica.pdf](http://unisc.br/portal/upload/com_arquivo/metodologia_cientifica.pdf).

19. RUIZ, E. J. G. **Manual de psicología del deporte: conceptos y aplicaciones**. Murcia: Universidad de Murcia, 1997.
20. RYAN, R. M.; DECI, E. L. The darker and brighter sides of human existence: basic psychological needs as a unifying concept. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 319-338, 2000.
21. SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.
22. SOUZA, R. S. et al. Motivação de jovens e adultos para o treinamento do atletismo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 2, abr./jun. 2016.
23. TOMÉ, M. C. Atletismo: corre, salta, lança e arremessa. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 8, n. 11, p. 227-230, 2007.
24. VALENTINI, N. D. Competência e autonomia para a Educação Física Escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, p. 185-187, 2006. Suplemento 5.
25. VALLERAND, R. J. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (ed.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Champaign: Human Kinetics, 2007. p. 255-280.
26. VIERLING, K. K.; STANDAGE, M.; TREASURE, D. C. Predicting physical activity and attitudes toward physical activity in an “at-risk” youth sample: a test of self-determination theory. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p. 795-817, 2007.
27. WANG, C. K. J.; BIDDLE, S. J. H. Young people's profiles in physical activity: a cluster analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 23, n. 1, p. 1-22, 2001.
28. WANG, C. K. J.; BIDDLE, S. J. H. Understanding young people's motivation toward exercise. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (ed.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Champaign: Human Kinetics, 2007. p. 193-208.
29. WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.