

FATORES MOTIVACIONAIS EM ATLETAS JUVENIS DE MARCHA ATLÉTICA

Aguinaldo de Souza Santos¹
Andrea Krawutschke²
Sergio Roberto de Lara Oliveira³
Eduardo Gauze Alexandrino⁴
Gislaine Cristina Vagetti⁵
Valdomiro de Oliveira⁶

PALAVRAS-CHAVE: Marcha atlética; Motivação; Desempenho esportivo.

INTRODUÇÃO:

A marcha atlética é uma das provas mais complexas do atletismo, devido ao rigor técnico que a prova exige além da rotina treino, estudo sobre motivação contribui para um melhor entendimento dos processos psicológicos dentro do esporte, podendo assim, contribuir nos planejamentos diários de uma modalidade esportiva. Os marchadores necessitam prender-se a metas, valores e disciplina para prosseguir na sua rotina de treinamentos e competições.

Os treinamentos são longos e intensos, cobrança excessiva no gesto técnico da marcha atlética, por isso, os aspectos motivacionais vêm sendo considerados fatores determinante em situações de grandes decisões, na qual uma equipe técnica especializada pode fazer a diferença no dia a dia dos atletas. Esse estudo poderá auxiliar aos técnicos e dirigentes esportivos na adoção de condutas que promovam maior adesão destes indivíduos no contexto esportivo, e, conseqüentemente, a busca pela excelência nos treinos e melhor resultados nas competições Nacionais e Internacionais. Os longos períodos de treinamento e competições exaustivas submetem o corpo a fadiga e o psicológico do atleta a condições extremas, na qual a motivação e perseverança ligada a um objetivo estabelecido, faz com que os atletas não desistam e continuem se esforçando a essas circunstâncias exaustivas.

Bertolino (2002) aponta a ausência de premiações em dinheiro nas competições, dificultando a auto sustentação dos marchadores e levando o atleta a desmotivação para treinar e competir. A prova de marcha atlética, 20 km masculino e feminino, consiste marchar 50 voltas em uma pista de atletismo de 400m ou 20 km em percurso de rua. A marcha de 50 km é só para categoria masculina sendo realizada na rua. Na categoria juvenil o percurso é de 10 km para o masculino e feminino, também realizado na rua ou pista (CBAAt, 2015).

Nos estudos de Bertolino (2002) demonstram a participação do Brasil em competições internacionais na prova de marcha atlética masculina a partir de 1998, em Seul (1988) com 1 atleta e em Atlanta (1996) com 2 atletas. Tem o bronze Pan-Americano nos 20.000 m em Havana (1991), o sexto lugar nos 20.000 m do mundial de atletismo em Stuttgart (1993), e a quarta colocação mundial juvenil em Kingston (2002), na estatística da CBAAt (2015) de 2002 até 2014 o Brasil obteve duas medalhas na prova de marcha atlética masculina em Campeonatos Panamericano, considerando essas participações significativas para uma prova pouco divulgada e praticado no Brasil.



**XIX
CONBRACE**
VI CONICE
08 a 13 de setembro de 2015
VITÓRIA-ES

TERRITORIALIDADE E DIVERSIDADE
REGIONAL NO BRASIL E AMÉRICA LATINA:
SUAS CONEXÕES COM A EDUCAÇÃO
FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

OBJETIVO:

Identificar os principais motivos que levam os marchadores da categoria juvenil a persistirem no treinamento para competição na marcha atlética.

METODOLOGIA:

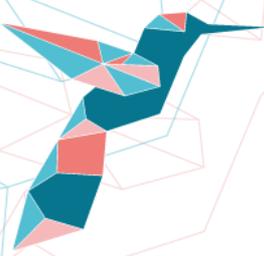
Esta pesquisa caracterizou-se como descritiva. A população deste estudo foi constituída pelos marchadores participantes do XX Campeonato Brasileiro Juvenil de Atletismo, sendo a amostra composta por 10 marchadores ranqueados entre os 10 melhores do país (5 do sexo masculino e 5 do sexo feminino). Utilizou-se como instrumento para coleta de dados um questionário proposto por Serpa (1990) composto por oito perguntas objetivas sobre motivos que levam os atletas a persistirem em sua modalidade, onde eles escolheram respostas, “pouco importante”, “importante” e “muito importante”, com escores respectivos de 1, 3 e 5 pontos. Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva por meio de porcentagem e análise dos pontos obtidos pelos marchadores.

ANÁLISE E DISCUSSÃO:

Neste estudo, 60% dos atletas participaram de competições internacionais como, mundiais, pan-americanos e sul-americanos, em suas categoriais, nos dois últimos anos. Observou-se na categoria masculina que o tempo médio de treinamento diário é de 3,3 horas, com frequência de 7,4 vezes na semana, o que sugere que os atletas realizavam atividades exaustivas em um ou mais períodos por dia, durante a semana. Na categoria feminina o tempo em anos de prática de marcha atlética é de 5,6 anos, quantidade de treino na semana é de 6,2 vezes e o tempo diário de treino é de 2,6 horas. Em ambas categorias, o tempo em anos de prática é 4,6 anos, quantidade de treino de 6,8 vezes por semana e o tempo de treino diário é de 3 horas. A prova de 10 km de marcha atlética é um exercício altamente desgastante, que exige dos atletas ampla preparação física e mental.

Durante as jornadas de treinamento intenso os atletas necessitam de motivos para continuarem treinando, para assim, alcançarem seus objetivos. Constatou-se que o motivo mais importante para os marchadores foi o de “superar a si mesmo” com 18% dos pontos, seguido de “realização de um sonho” com 16%. O domínio dos fatores motivacionais fortalece e leva o atleta a reagir pela vitória. Atletas buscam superar seus próprios resultados dando o melhor de suas potencialidades e superando seus limites físicos. A realização de um sonho no meio esportivo é fundamental para realizar determinada função com satisfação.

No estudo de Coimbra (2009), a quantidade de investigações na área de Psicologia do Esporte vem aumentando consideravelmente nos últimos anos. A maioria dos trabalhos abordam diferentes temas, utilizam vários métodos e amostras, mas poucos são os que realmente preocupam-se com a real necessidade dos atletas e treinadores para um trabalho em conjunto com psicólogo no esporte. Estes resultados relacionados com o treinamento pesado da marcha e suas possíveis manifestações fisiológicas como fadiga generalizada, dificuldade de concentração, câimbras, além da necessidade da técnica apurada para êxito, exigem ampla preparação psicológica dos atletas. O motivo “superar obstáculos” aparece na terceira colocação com 14%. Evidencia que atletas que buscam superar obstáculos apresentam aspectos marcantes de personalidade como colocar tensões e responsabilidade em si próprios, efetuar



mudanças e obter sucesso pelo próprio mérito. Observou-se que os motivos “superar o adversário” e “recompensas financeiras” são fatores que os marchadores consideram pouco importante em suas carreiras esportivas.

A consciência a respeito do que leva o indivíduo a buscar determinado esporte, isto é, a experimentar suas possibilidades, benefícios e desgastes psicológicos por meio de um objetivo definido, é essencial para manter o atleta em treinamento diário, levando o corpo muitas vezes ao limite. A motivação e o discurso persuasivo refletem o ímpeto de conhecer cada vez mais o ser humano e tudo mais que traz para sua existência a vontade de expressar-se, de realizar sonhos, atingir metas e superar limites. Sobretudo nas provas de longa duração, como a marcha atlética, onde o prazer pela superação e estresse caminha lado a lado. Muito se tem a investigar sobre a motivação no meio esportivo. Estudos descritivos sobre os aspectos motivacionais com diferentes esportes devem ser conduzidos para verificar a existência de perfis motivacionais esportivos ou por categoria de esporte, contribuindo para potencializar as ciências do movimento humano.

CONCLUSÃO:

Levando se em consideração o objetivo de estudo, e por meio dos resultados apresentados e analisados, pode se concluir que os motivos que levam os marchadores a persistirem no treinamento para competição na marcha atlética foram os relacionados a “Superar a si mesmo” com “Realização de um sonho” e “Superar obstáculos”. A carga de treinamento intensa dos marchadores exige que suas funções motivacionais estejam preparadas para situações desgastantes nos treinos e nas competições, neste processo de treino árduo, inclusive, os níveis de saúde, os valores éticos, o bem-estar psicológico e motivacional tem que ser muito bem trabalhado para que o atleta possa obter sucesso nos treinos e nas competições.

REFERÊNCIAS:

BRASIL, *Confederação Brasileira de Atletismo*. Disponível em <<http://www.cbat.org.br>> acessado em 02 de abril de 2015.

BERTOLINO, C.L, *Potencial de Excelência da Marcha Atlética Brasileira*, Londrina, Paraná, Motriz, Set/Dez 2002, Vol.8 n.3, pp. 105 - 108

COIMBRA, R.D, GOMES, S.S, CARVALHO, F, RENATO, R. GUILLEN, F.FILHO, M.B. *O papel da psicologia do esporte para atletas e treinadores*, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Vol. 16, No 3 (2008)

SERPA, S. *Motivação para a Prática Desportiva: Desporto Escolar*, Brasília. Facdesc, p. 101 a 111, 1990.

¹Mestrando em Educação (UFPR), CEPE - Centro de Pesquisa em Esporte(UFPR) aguissouza@uol.com.br

²Mestranda em Educação (UFPR), CEPE - Centro de Pesquisa em Esporte(UFPR) deiakra@hotmail.com

³Mestrando em Educação (UFPR), CEPE-Centro de Pesquisa Esporte(UFPR) sergiobolacha@yahoo.com

⁴Mestrando Promoção da Saúde (UniCesumar) eduardogauze@hotmail.com

⁵Dra.(UFPR), CEPE - Centro de Pesquisa em Esporte(UFPR) gislainevagettti@hotmail.com

⁶Dr.(UFPR), CEPE - Centro de Pesquisa em Esporte(UFPR) oliveirav457@gmail.com