2.1 Modelos e teorias da motivação

Introdução

Falar de motivação é referir-se ao que mobiliza uma pessoa para manter-se ativa e interessada em determinados aspectos da vida ao longo do tempo. Pode-se utilizar a palavra "motor" como aquilo que impulsa o comportamento para um objetivo específico.

Dócil (2004) tenta aprofundar o conceito e afirma que a motivação de uma pessoa estará indefectivelmente condicionada pelas capacidades físicas e psíquicas em relação ao aprendido até o momento quanto a seus gostos, crenças, preferências, etc. Tudo isso é impulsionado por duas correntes estimulares, as internas e as externas. Essas correntes são as encarregadas pela criação dos processos de ativação motivacional.

Quando falamos de estímulos internos ou fatores intrínsecos, Dócil (2004) refere-se a tudo aquilo que provém do mesmo sujeito quanto a três variáveis: por um lado, o *conhecimento*, que se refere ao prazer que o sujeito vivencia ao explorar algo novo e diferente. Por outro lado, a *execução*, em que se fala do prazer do atleta ao executar um movimento novo e, por último, a *experimentação,* em que se vivenciam as sensações por questões pouco comuns.

Com respeito a estímulos externos ou fatores extrínsecos, falamos de tudo aquilo que provém do ambiente, incluindo, por exemplo, todas as relações que o sujeito tem e que influem de alguma maneira, aumentando ou diminuindo sua motivação.

Motivação e comportamento

Ao longo dos anos, diferentes autores vincularam o comportamento humano às respostas motivacionais. A psicologia encontra no comportamento humano uma manifestação produzida por agentes internos ou externos, que são gerados por diferentes motivos. Assim, vemos que o comportamento ou as ações não são produzidos de maneira espontânea e sem razões ou agentes motivacionais que os gerem.

A motivação está relacionada ao porquê do comportamento. Esse comportamento possui duas perguntas de análise com relação a essa manifestação: por que e como. Como mencionamos, a motivação ocupa-se do porquê, já que deve haver uma determinada razão para a manifestação desse comportamento, um motivo que a gere e a impulsione.

Um dos objetivos da motivação em uma pessoa relaciona-se ao fato de dirigir o comportamento ou ativá-lo rumo a uma meta concreta.

Segundo Madsen (1980), existem dois canais ou categorias que guiam a motivação. Eis sua definição:

- Primários: motivos presentes no ser humano desde seu nascimento, considerados como inatos. Eles produzem a necessidade de sobrevivência da espécie.
- Secundários: referem-se a motivações centrais, que se relacionam ao crescimento do ser humano depois de atravessar diferentes etapas de aprendizagem.

Para concluir a ideia do autor, ele comenta que os motivos secundários são comuns a todas as espécies, mas, principalmente, à espécie humana.

Definições:

A motivação está vinculada aos objetivos de dirigir as forças que geram o comportamento das pessoas. Esse comportamento pode dirigir o destino da vida das pessoas, com a intenção de conquistar objetivos no tempo e, assim, sobreviver a partir dos planos social e biológico.

Os impulsos que geram uma motivação no ser humano são de origem interna. Esse impulso interno é gerado por estímulos externos.

Ao falar de motivação, podem ser identificados aspectos de índole biológica e cultural.

Podemos vincular os termos motivação e ativação ao afirmar que toda motivação, tanto interna quanto externa, geralmente ativa um determinado comportamento. Alguns autores afirmam que se não existe um comportamento observável, não há motivação ou ela não é muito alta. Entretanto, pode ser que, se nenhum tipo de comportamento visível tiver sido observado, ainda assim existam níveis de motivação.

Assim, é possível dizer que um comportamento aberto e visível denota motivações que geraram esse comportamento, mas não se pode saber se esse comportamento conquistou os objetivos ou as metas que persegue.

A partir dos pressupostos teóricos, afirma-se que existe uma correlação direta com a intensidade de um comportamento manifestado e os níveis de motivação que uma pessoa experimenta.

Assim, podemos dizer que motivação, ativação e comportamento são sequenciados quanto à manifestação que acontece em uma pessoa.

Fontes que dão origem à motivação

Quando falamos de fontes da motivação, nos referimos a tudo aquilo que se refere a estímulos que geram uma determinada ativação no sujeito. O trabalho a realizar é identificar a origem dessa fonte.

Afirma-se que existem dois eixos que originam as fontes da motivação. Por um lado, o eixo interno-externo e, por outro, o eixo psicológico-neurofisiológico. Para explicar de maneira mais clara, estamos falando de eixos internos e externos ambientais.

Quando um estímulo é gerado, em determinadas circunstâncias pode provocar respostas do tipo involuntárias nos sujeitos, que é proporcional à intensidade com a qual o estímulo é gerado, principalmente quando esse estímulo provém do ambiente. Os estímulos que provém do ambiente estão relacionados aos comportamentos involuntários.

Os impulsos do tipo emocional, psicológico, manifestações de desejos, necessidades, etc, estão mais relacionados a motivações do comportamento resultante de estímulos internos. Quando há uma diminuição de algumas das variáveis dentro do organismo (psicofisiológicas – biológicas), são desencadeados acontecimentos que geram alertas para que ele se regularize equilibradamente.

Assim, podemos entender que as fontes da motivação e o consequente comportamento podem ter diferentes origens e causadores. É importante entender e identificar quais são de origem interna e quais de origem externa para discriminar os mais relevantes em ambos os casos.

Se chegarmos a conhecer as motivações dos atletas, aquilo que lhes produz movimento, o que desejam, pelo que lutam em cada treinamento, teremos muita informação com a qual poderemos trabalhar e proporcionar treinamentos e competições mais motivadoras para nossos jogadores. Saber as motivações individuais e grupais proporcionará mais incentivos para motivar nossos jogadores.

Processo motivacional

Ao ser considerada um processo, são atribuídas condições de dinamismo à motivação. Tal dinamismo é indispensável, já que produz, sempre que funcional, as adaptações do organismo às condições mutáveis do entorno.

Para entender o processo, é fundamental identificar a trajetória do estímulo até sua manifestação em comportamento motivado, quanto ao alcance ou não do objetivo perseguido com tal comportamento.

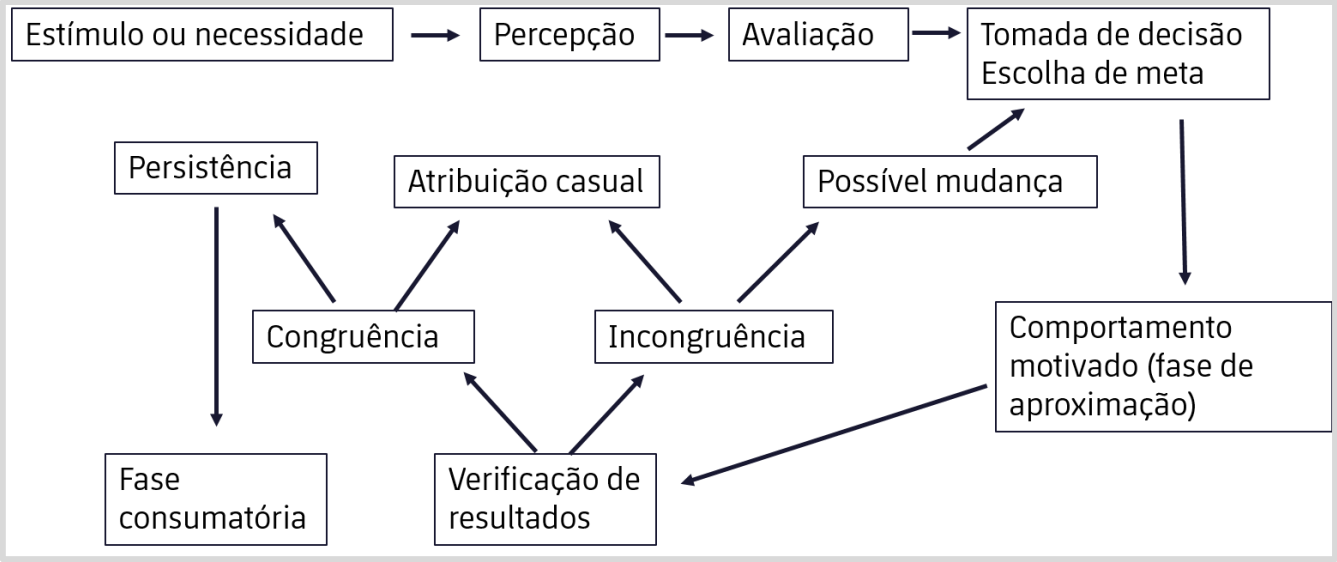
O processo pode ser resumido da seguinte maneira:

- Escolha do objetivo.
- Dinamismo comportamental.
- Finalização ou controle sobre a ação executada.

Podemos ampliar o que foi exposto anteriormente da seguinte maneira:

Estímulo – percepção – avaliação – escolha da meta – tomada de decisão – ativação – direção – controle do resultado.

Figura 1: Processo motivacional



Fonte: retirado de Palmero (2000)

Motivação e sua relação com o treinamento esportivo

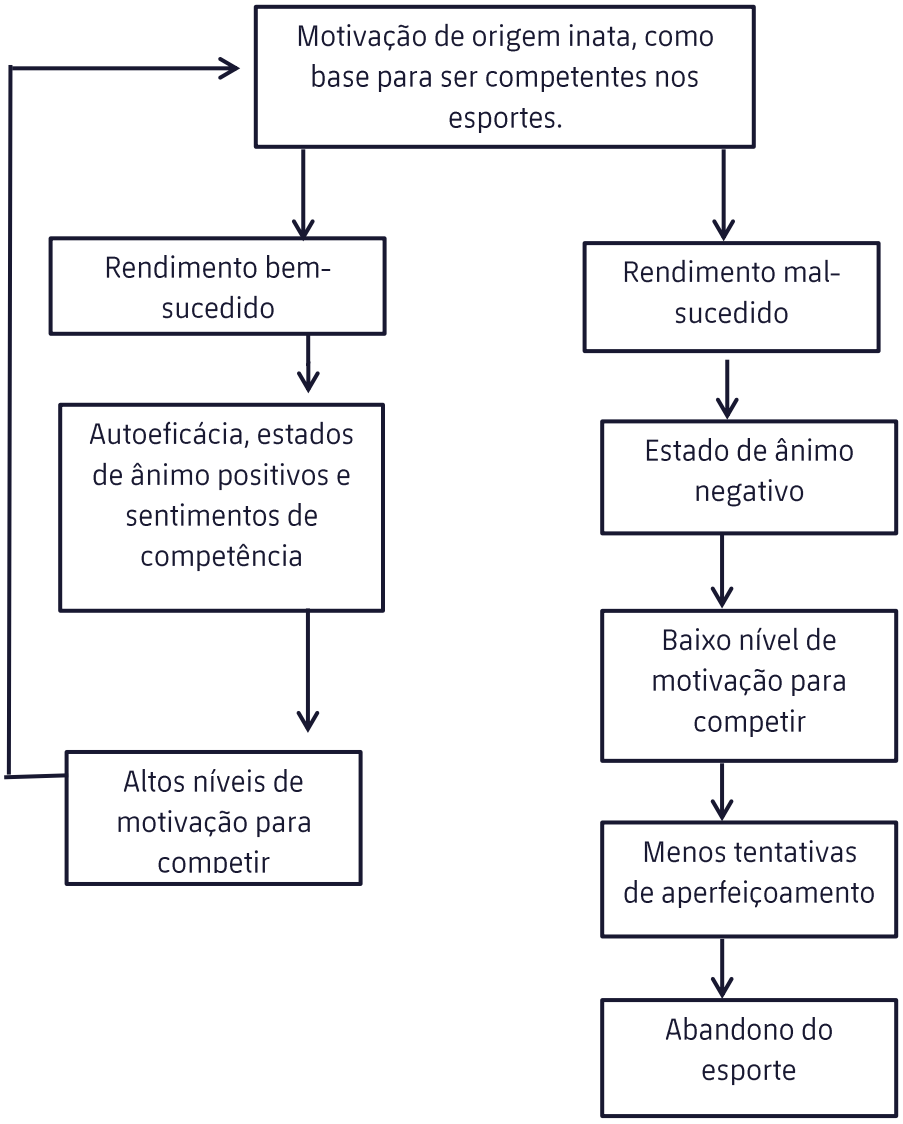
Harter (1978) baseou-se nos estudos de White (1958) para postular uma teoria que está baseada nos sentimentos do atleta com respeito a suas capacidades pessoais. Segundo esse autor, os seres humanos estão motivados de maneira inata para ser competentes nas áreas do desenvolvimento humano. Quando uma das áreas é dominada com sucesso, a autoeficácia e os sentimentos do atleta de capacidade pessoal são promovidos, o que produz uma alta motivação para ser mais competente. Na medida em que a motivação para ser mais competente aumentar, o atleta aposta em mais tentativas de domínio.

Ao contrário, se as tentativas de um atleta para dominar uma determinada área derem resultados negativos, serão produzidos baixos níveis de motivação, principalmente quando se tratar de atletas jovens. A baixa motivação está relacionada à possibilidade de abandono de um esporte.

Os atletas que dominam a execução de uma técnica têm a tendência de seguir repetindo essa mesma técnica, sentem-se competentes e querem continuar sentindo a autoconfiança e o reforço positivo que lhes outorga sentir-se seguros. Deveria-se potencializar o trabalho de motivação naquelas competências e habilidades nas que se possui menor destreza. Se um jogador domina menos o tiro livre, seria motivador trabalhar para o aumento de sua eficácia, procurar uma melhoria.

Black e Weiss (1992) afirmam que os treinadores esportivos que mais estimulam e incentivam com retroalimentação positiva seus atletas, geram altos níveis de motivação nos sujeitos. Os líderes esportivos devem entender que sua participação como preparadores também deve estar dirigida ao desenvolvimento da confiança nos atletas, sem considerar isso uma perda de tempo. A confiança que o atleta tiver em si mesmo será proporcional a seus níveis de motivação, o que, por sua vez, ajuda quando desenvolvido por seu treinador.

Figura 2: motivação para a competição



Fonte: De Harter (1979)

A motivação e a autoeficácia relacionam-se na medida em que, caso ambas se encontrem em níveis elevados, há uma contribuição positiva na conquista de bons resultados esportivos.

A seguir, podemos mencionar três estratégias utilizáveis para aumentar a motivação na competição.

Weigand e Broadhurts (1998) afirmam que a motivação intrínseca é a que alimenta a motivação durante a competição. Isso é resultado dos anos de experiência em determinada prática esportiva e de seu domínio.

Allen e Howe (1998) associam elevados níveis de motivação às direções técnicas que os treinadores realizarem aos jogadores sempre que estiverem acompanhadas de elogios. Se isso acontecer de maneira contrária, a motivação diminui. Se o jogador mostra um mal desempenho durante o jogo, o mais recomendável é que o treinador fique em silêncio.

Diante de uma má execução, a resposta positiva e de elogio do treinador também geraria uma resposta de desconforto e incoerência ao atleta e ao resto da equipe. Por isso, diante de uma situação de erro, uma frase ou palavra de incentivo pode reforçar no jogador a não-fixação do erro e a concentração na próxima ação.

Smith (1999) sugere que as amizades e o grupo de pessoas próximas ao atleta são pilares na conquista da motivação para que o atleta atinja os resultados desejados. Isso se o grupo de pares acompanhar a aceitação. Isso gera bons estados motivacionais, atitudinais e de autoconfiança.

Autores como Amorose (2003) introduziram o termo **Processo de avaliação refletida**, referindo-se ao papel que os outros desempenham no momento da avaliação ou percepção para com o atleta. Este processo leva o atleta a ver-se como competente. Os seres queridos são um pilar na autoavaliação que o atleta faz de si mesmo. É importante entender como o equilíbrio emocional do sujeito é ajustado a variáveis que não dependem tanto dele, como é o caso da estabilidade familiar. Isto é alheio à realidade que o atleta pode manejar ou dominar, por isso, como psicólogos ou treinadores, devemos educar o grupo familiar quanto à função das relações interfamiliares para que, caso existirem problemas familiares, eles tenham a capacidade de administrar tais inconvenientes de maneira que não afete o atleta.

Teoria integrada da motivação

Esta teoria abarca o que conhecemos como motivação intrínseca e extrínseca, com a exceção de que o foco centra-se na análise da motivação persistente e de longo prazo.

A maioria das pessoas tem uma determinada ideia do que pode ser a motivação e de como mantê-la ao longo do tempo. A teoria integral da motivação baseia-se na autodeterminação, um conceito que dá significado ao conceito de motivação. Autores como Vallerand (1997) criaram o modelo hierárquico de motivação que inclui o conceito de autodeterminação mais motivação extrínseca e intrínseca. Ao falar de níveis hierárquicos, nos referimos à existência de três: geral, contextual e específico.

Na seguinte figura examinaremos os modelos integrados de motivação extrínseca e intrínseca propostos por Vallerand e Losier (1999) e os elementos que os compõem.

Figura 3: motivação extrínseca e intrínseca e sua teoria integrada

Fatores sociais	Mediadores psicológicos	Motivação	Consequências
• Comportamento do treinador. • Competição – cooperação. • Sucesso – fracasso.	Percepções de: competências, autonomia, adesão.	• Motivação intrínseca. • Motivação extrínseca. Regulação integrada, identificada, introjectada, externa. • Automotivação.	Estado de ânimo. Formação esportiva. Persistência.

Fonte: Losier (1999)

Há dois tipos de fatores mencionados anteriormente que influem na motivação e trazem certas consequências, os sociais e os psicológicos.

Fatores sociais:

Os fatores sociais são os encarregados de gerar sentimentos de adesão, autonomia e competência nos atletas. Podemos diferenciar, dentro dos fatores sociais, os seguintes:

Sucesso e fracasso: aqui é estabelecido que as experiências relacionadas ao sucesso esportivo levam o atleta a sentir-se competente e capaz, com a consequente melhoria da motivação para enfrentar os desafios esportivos. Pelo contrário, o fracasso gera sentimentos de frustração no atleta, diretamente relacionados à pouca confiança em si mesmos. O atleta precisa dominar suas emoções e ser capaz de conduzir sua motivação em direção ao sucesso.

Competência e cooperação: as conquistas esportivas relacionam-se com a cooperação e a competência. Quando se compete, a intenção principal é vencer o oponente e ser superior no sentido da comparação social. Geralmente, quando o atleta está mais atento à recompensa social, pode cair na perda da motivação intrincada pelo esporte propriamente dito. Quando a

cooperação se torna o centro e os atletas concentram sua atenção no bem da equipe, também se perde motivação intrínseca.

Comportamento do treinador: quando os treinadores adotam perfis autoritários, a motivação intrínseca dos atletas costuma diminuir, já que são eles que têm o controle e tiram a autonomia do sujeito. Este é um perfil particular de treinador, em que eles querem que tudo esteja sob seu comando no campo esportivo. Por outro lado, encontramos treinadores com orientações mais abertas e democráticas, com intenções de abrir suas propostas de trabalho com os atletas.

Mediadores psicológicos:

Sustenta-se que este fator é o que determina a motivação, enquanto o fator social está mais relacionado com o que o atleta pensa de si mesmo.

A teoria da autodeterminação sustenta que o atleta deveria possuir 3 habilidades. Elas são: competência, autonomia e adesão. Elas são consideradas necessidades psicológicas inatas.

Competência: para muitos treinadores é entendida como a base da confiança. A partir da autodeterminação, é vista como um requisito prévio para a motivação. A competência assenta as bases para o desenvolvimento da motivação intrínseca.

Autonomia: aqui se postula que um atleta deve estar convencido de que ele influi na determinação de seu próprio comportamento, assim, ele desenvolve a maturidade indispensável para encontrar a motivação.

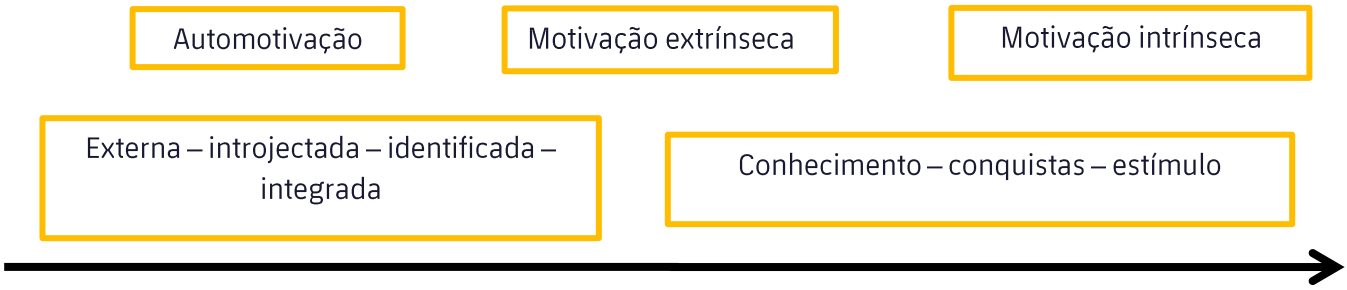
Adesão: refere-se à necessidade do atleta de relacionar-se com os outros, sentir-se parte de um coletivo que o respeita e lhe dá afeto. A interação harmônica com os demais é um pilar para o desenvolvimento. A satisfação do atleta quanto a sentimentos de adesão em um determinado esporte estará relacionada à integração afetiva que tiver com seus colegas, treinadores, etc.

Como se pode observar, os fatores sociais e os mediadores psicológicos são entendidos como pilares para a motivação.

A motivação:

A autodeterminação e a motivação são vistas como uma constante e, ao longo da trajetória dessa constante, passa-se por motivações intrínsecas (extremo), amotivação (extremo oposto), e extrínsecas.

Figura 4: constante da autodeterminação



Fonte: Vallerand e Loiser (1999).

Amotivação: refere-se à ausência total de motivação. Nesse caso, um atleta não identifica por que realiza determinado esporte nem os benefícios que obtém dele. A falta de motivação está relacionada à pouca autonomia, competência e senso de adesão.

Motivação intrínseca: a motivação nesse caso é de natureza interna. O atleta motivado intrinsecamente encontra-se em um estado de satisfação e autocontrole pleno. Não encontra sentido nas fontes de motivação externas. Aqui os sujeitos encontram satisfação na experiência, no conhecimento e no estímulo.

Motivação extrínseca: entendemos, nesse caso, que as fontes de motivação vêm de fora. É possível enumerar diferentes motivos, como troféus, dinheiro, elogios, etc.

- Regulação externa: está relacionada à necessidade de obter recompensas externas.

- Regulação introjectada: o atleta ainda não assimila seu verdadeiro interesse interno pela prática esportiva. Está entendendo sua motivação de maneira parcial. Por exemplo, treina para satisfazer o treinador em vez de treinar para sua formação como jogador.

- Regulação identificada: nesse caso, o atleta reconhece que realizar determinados objetivos esportivos pode resultar-lhe favorável. Reconhece no esporte um meio para outro fim.

- Regulação integrada: aqui a semelhança com a motivação intrínseca é muito alta. As aspirações do atleta são entendidas como

próprias e não como impostas. Os objetivos a serem atingidos não pertencem ao controle externo, senão ao interno. É por esse motivo que, na continuidade, a regulação integrada encontra-se próxima da motivação intrínseca.

Para resumir o que foi exposto anteriormente, podemos dizer que um atleta com elevados níveis de motivação extrínseca e intrínseca terão como resultado níveis de comportamento positivos, junto a estados de ânimo também positivos e aumento nos níveis de cognição.

Todos aqueles atletas que se envolverem por determinação própria na prática esportiva mostrarão maiores níveis de competência em tais esportes.

Teoria da autodeterminação

Ao longo dos anos, o estudo da motivação produziu o surgimento do que hoje se conhece como psicologia da motivação e da emoção. Este ramo da psicologia está estudando a origem do comportamento e sua aplicação no mundo do esporte e do treinamento.

Sabe-se que essa teoria deu ao mundo do treinamento e do esporte uma nova maneira de interpretar as manifestações comportamentais dos sujeitos. Passando de entender o comportamento a partir de teorias mecanicistas a interpretá-la a partir de teorias sociais e modelos cognitivos.

A teoria da autodeterminação ingressa como marco conceitual para esclarecer a origem da motivação humana de maneira mais coerente. Especificamente a motivação na atividade física.

Essa teoria estuda basicamente como a pessoa é capaz de realizar determinadas atividades de maneira extremamente voluntária e por escolha própria. Nutre-se de quatro pequenas teorias:

- T. avaliação cognitiva.
- T. integração orgânica ou orgástica.
- T. orientações de causalidade.
- T. necessidades básicas.

Teoria de avaliação cognitiva: tenta entender como são produzidos os fatores de variabilidade quanto à motivação intrínseca. É estudada em instâncias de laboratório e investiga como são gerados os mecanismos internos na hora dos prêmios e aqueles fatores externos ao sujeito.

Nesta teoria podemos observar quatro premissas.

- Se o sujeito que participa de uma determinada atividade conseguir dominá-la, sua motivação interna aumentará.
- Se o sujeito tiver a possibilidade de escolha e controle dentro de sua atividade, a motivação interna aumentará.
- Os fatores externos percebidos como potenciais fontes de informação positiva aumentam a motivação interna.
- O atleta com motivação para a tarefa e que, além disso, vivencia sua prática com gozo, amentará sua motivação interna.

Quando um atleta começa a praticar um esporte, domina-o, vê que pode melhorar, pode ser autônomo em alguma decisão (dentro do campo de jogo), vê que seu status social e econômico aumenta, sua família o apoia, gosta de treinar e comprovar que tem capacidade de melhoria em seu nível de treinamento; desenvolverá maior motivação intrínseca que outro que apresente falha em alguma destas premissas.

Teoria da integração orgânica: pesquisa sobre os elementos que dão forma à motivação extrínseca e sobre os estímulos do entorno que impedem que eles sejam interiorizados na regulação do comportamento.

Teoria de orientação de causalidade: trata aspectos que regulam a livre determinação do comportamento das pessoas. São descritos três tipos de orientações casuais.

- Orientação de controle: comportamentos em que é manifestado um controle do contexto ou entorno e de si mesmo. Quando isto se manifesta, o sujeito está realizando seu comportamento porque considera que deve fazê-lo.
- Orientação de autonomia: o sujeito regula, escolhe e inicia seu comportamento com controle interno. Tudo é realizado em relação aos objetivos e interesses do sujeito.
- Orientação impessoal: o comportamento é experimentado pelo sujeito, além do controle que tiver dele. Nesse caso, sentem-se com pouca habilidade para o domínio de determinadas situações.

Teoria das necessidades básicas: entende-se que toda pessoa deve reunir uma determinada quantidade de recursos psicológicos básicos para poder desenvolver-se na vida. O ser humano se desenvolve em harmonia na medida em que suas necessidades básicas são satisfeitas.

Existem diversos modelos e teorias sobre motivação. Todas podem explicar o nível de interesse, compromisso e/ou implicação de um atleta com seu esporte. Isso dependerá da relação entre o que é obtido como benefício e o que custa consegui-lo. Esta relação será diferente segundo a etapa em que o atleta se encontrar (iniciação: o atleta busca diversão com a atividade física, comparado a um atleta de alto desempenho, cuja inversão de tempo e esforço é muito maior e algumas vezes não se traduz em resultados ideais).

Em algumas ocasiões, há atletas que conseguiram resultados muito bons em sua categoria, mas estão em idade de transição entre uma categoria e a seguinte, o que exigirá mais inversão de horas de treinamento, sacrifício e compromisso. Nessa transição, o atleta experimenta emoções diferentes devido ao aumento de seu compromisso com o treinamento, o que não é refletido em seu desempenho por ainda não estar no nível de seus colegas.

Silva, Roberts e Weiner (1984) afirmam que o nível de motivação de um atleta vem determinado pela interação produzida entre dois tipos de fatores:

- Fatores de caráter pessoal: personalidade, necessidades, interesses e/ou habilidades.
- Fatores de caráter situacional: tipo de treinador, facilidades para praticar esporte, sucessos e derrotas conseguidos.

Por último, e não menos importante, ofereceremos uma explicação sobre a origem, a direção e a intensidade/persistência do comportamento no âmbito esportivo:

1 - Necessidades: Martens (1894) fala de 3 necessidades que se deseja satisfazer na hora de praticar esporte: diversão, (necessidade de estímulo e ativação); relacionar-se com outras pessoas (necessidade de filiação), compartilhar com a equipe; e demonstrar competência (necessidade de realização pessoal).

2 - Objetivos: conseguir as conquistas marcadas é uma energia que move os atletas e faz com que se envolvam.

3 - Expectativas: crenças ou pensamento quanto à realização de um objetivo, ou seja, antecipar o que ocorrerá se eu conseguir o que quero. Os atletas geram expectativas sobre os resultados e também sobre a relação custo/benefício (que quantidade de esforço necessito para poder conseguir o que me propus).

4 - Atribuições: são as razões ou causas que um atleta atribui a uma atuação bem-sucedida ou de fracasso no esporte (Weiner, 1985-86).

Para finalizar, mostraremos o que, para alguns autores, são os fatores ou estratégias fundamentais na hora de promover a autodeterminação.

Essa variável psicológica, a motivação, poderá explicar muitas situações de abandono e estancamento. Mas, principalmente, dominar o conhecimento sobre a motivação dos jogadores poderá prevenir as situações anteriormente citadas. A motivação é fundamental na hora de explicar as razões pelas quais um determinado esporte foi escolhido (origem), a escolha e o compromisso com seus objetivos (seleção) e a dedicação e o esforço no treino e na competição (intensidade e persistência).

Estratégias:

- Fomentar retroalimentação positiva.
- Desenvolver metas com orientação ao processo.
- Promover objetivos com pouca dificuldade no início.
- Outorgar possibilidades de escolha ao sujeito.
- Desenvolver os objetivos de cada tarefa.
- Estimular os vínculos sociais.
- Estimular o interesse pela aprendizagem.

Como podemos observar ao longo da seguinte unidade, quando estudamos a motivação, devemos interpretar múltiplas variáveis que rodeiam o atleta, as quais vão determinar os níveis motivacionais.

Desde o ponto de vista interno e externo, o atleta encontrará potenciais interesses que o conduzam ou motivem à realização de um objetivo ou meta. Por isso, o sujeito deve encontrar o motor ou motivo que o faça ser na vida para poder praticar seu esporte. Isso se transforma em um trabalho em dobro, já que o atleta não deve perder suas motivações para conquistar seus sucessos esportivos nem deve perder as correspondentes em sua vida como estudante, companheiro, colega, etc.

Todo o entorno do atleta deve girar em função da produção de um clima de acordo com seus interesses para que ele encontre, em seu ambiente, a energia necessária para continuar com seus propósitos esportivos.