

## MOTIVAÇÃO E GINÁSTICA ARTÍSTICA NO CONTEXTO EXTRACURRICULAR

Michele Viviane Carbinatto, *Universidade de São Paulo - USP - São Paulo, São Paulo - Brasil*

Mariana H. C. Tsukamoto, *Universidade de São Paulo - USP - São Paulo, São Paulo - Brasil*

Priscila Lopes, *Universidade de São Paulo - USP - São Paulo, São Paulo - Brasil*

Myrian Nunomura, *Universidade de São Paulo - USP - São Paulo, São Paulo - Brasil*

### RESUMO

As atividades extracurriculares nas escolas de ensino formal vêm crescendo progressivamente, principalmente, devido aos interesses econômicos e familiares, que desejam que as crianças e os jovens permaneçam, o maior tempo possível, inserida num ambiente que favoreça o cultivo de valores educativos, morais e de cidadania. O Colégio Salesiano Dom Bosco de Americana/SP oferece, desde 2003, diversas atividades, sendo nosso foco de interesse a ginástica artística (GA), pois o número de adeptos foi crescente nos últimos anos, o que instigou nossa curiosidade pelos motivos que levariam as crianças a optarem por esta. Para tanto, realizamos uma entrevista semi-estruturada com 54 alunos participantes dessas aulas sobre os motivos que os levaram a optar pela atividade em questão. Para análise dos dados foi utilizado a técnica da Análise de Conteúdo, proposta por Bardin. Como resultados, encontramos dois grandes grupos de motivos: os extrínsecos (aspectos sociais; mídia; família, ambiente físico; saúde; professor e treinamento de alto nível) e os intrínsecos (competência esportiva; prazer pela prática; auto-superação; aspectos lúdicos). Quando atividades extracurriculares são propostas, ou seja, atividades opcionais em que o indivíduo se envolve por interesse próprio e diferentes motivos, é importante que o professor compreenda as razões do envolvimento para que possa intervir de forma pontual e efetiva. Assim, aumentam-se as chances de que os métodos e as atividades se aproximem aos interesses, necessidades e expectativas de cada um dos envolvidos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Motivação; Ginástica artística; Extracurricular.

## MOTIVATION AND ARTISTIC GYMNASTICS IN THE CONTEXT OF EXTRACURRICULAR

### ABSTRACT

Extracurricular activities in schools have been growing steadily, mainly due to economic interests and family who want children and young people to stay, as long as possible, set an environment that encourages educational values, moral and citizenship. The Don Bosco College of Americana/SP has, since 2003, various activities, and our focus of interest in artistic gymnastics (GA), as the number of supporters has been growing in recent years, which prompted our curiosity for the reasons children opted for this. Therefore, we performed a semi-structured interviews with 54 students participating in these classes about the reasons that led them to choose the activity in question. For data analysis we used the technique of content analysis proposed by Bardin. As a result, two main groups of reasons: the extrinsic (social, media, family, physical environment, health, teacher training and high level) and intrinsic (sports competence; pleasure of practicing, self-transcendence; entertaining aspects). While

extracurricular activities are proposed, or optional activities in which the individual engages in self-interest and different reasons, it is important that the teacher understands the reasons for that involvement to intervene in a timely and effective. Thus, to increase the chances that the methods and activities are close to the interests, needs and expectations of everyone involved.

**KEY-WORDS:**

Motivation; Artistic gymnastics; Extracurricular.

## **INTRODUÇÃO**

As atividades extracurriculares nas escolas de ensino formal vêm crescendo progressivamente, principalmente, devido aos interesses econômicos e familiares, que desejam que as crianças e os jovens permaneçam, o maior tempo possível, inserida num ambiente que favoreça o cultivo de valores educativos, morais e de cidadania.

Essas atividades extracurriculares incluem práticas esportivas, artes plásticas, idiomas, artes cênicas, dentre outras e são desenvolvidas fora da grade curricular, em caráter optativo.

O Colégio Salesiano Dom Bosco de Americana/SP oferece, desde 2003, diversas atividades como: vôlei, handebol, artes, futsal, dança, xadrez, karate e ginástica artística (GA). No presente estudo, focamos nosso interesse na GA, pois o número de adeptos foi crescente nos últimos anos, o que instigou nossa curiosidade pelos motivos que levariam as crianças a optarem pela GA.

Ao compreender os motivos que levaram esses alunos à prática de GA nos permitirá entender o quê e como a mesma despertou o interesse e mantém os alunos na modalidade. Assim, será possível direcionar métodos que melhor atendam às necessidades e expectativas de cada um e, também, atrair novos praticantes.

Corroborados por Angelini,<sup>1</sup> acreditamos que o professor seja o mediador entre os motivos individuais e os objetivos a serem alcançados, de modo que o trabalho realizado seja o mais coerente possível. E mais,

[...] é possível e muito comum que a prática esportiva envolva motivos tanto intrínsecos quanto extrínsecos, mas, a importância que o praticante confere a cada um dos dois motivos é fundamental para professores e técnicos esportivos. Essa informação permite ao professor direcionar os estímulos motivacionais de acordo com a característica de cada praticante.<sup>2</sup>

### **A Ginástica Artística no Colégio Salesiano Dom Bosco de Americana/SP**

A GA faz parte da grade de atividades extracurricular da instituição em questão desde meados da década de 80. Inicialmente, o colégio responsabilizava-se pela formação de atletas para compor a equipe que representaria a cidade de Americana nos Jogos Regionais (até o ano de 1996). Assim, mesmo que os grupos fossem divididos em

níveis de habilidade e que todos os alunos interessados fossem atendidos, o foco do trabalho voltava-se para o rendimento e a técnica, sobretudo aos ginastas potenciais para representar a cidade.

No final da década de 90, houve ampliação da sala de aula e aquisição de outros equipamentos, mas a GA perdeu adeptos. As hipóteses para o fato perpassam o caráter competitivo que lhe foi atribuído ou enfatizado (afastando os praticantes que não tinham interesse em competir, como também aqueles que percebiam poucas chances de sucesso). Outras explicações seriam o desligamento das professoras de GA, a falta de divulgação e de trabalho de base na educação física escolar, de modo que incentivassem os novos praticantes da modalidade.

Após exclusão da atividade por três anos (2000-2002), a GA retorna em 2003 e sem atender às expectativas de competição, mas com foco para a formação de base e ampliação e solidificação de um estilo de vida ativo entre os alunos.

A base do projeto novo pauta-se na ginástica no ambiente escolar, seja curricular como extracurricular. Russel e Nunomura<sup>3</sup> citam que a ginástica na escola não deve enfatizar a técnica, mas estimular, na criança, a exploração e a criatividade dos movimentos, sempre com atenção para a segurança. Ayoub<sup>4</sup> corrobora com esses autores e cita a importância do rompimento da padronização técnica e da (re)significação do campo gestual. Como atividade extracurricular, a GA poderá avançar sobre a especificidade da modalidade, mas sem foco na competição e no alto rendimento.

Pautados no trabalho de Sawasato e Castro,<sup>5</sup> os professores de GA do colégio identificaram que há diferentes possibilidades de abordar a prática desta modalidade: como atividade física (formativa, preparação física, ao alcance de todos) e como esporte (iniciação, nível intermediário e alto nível).

Frente à realidade do curso, com sessões semanais de apenas uma hora, os professores encontraram na atividade física formativa o seu guia de organização e metodologia de aula, e que o mesmo “proporciona à criança a obtenção de uma cultura corporal, levando-a a uma aprendizagem segura”.<sup>5</sup>

Neste tipo de trabalho, é primordial:

1. Experiência em espaços físicos e situações que promovam o contato com aparelhos de diferentes formas, alturas e densidade;
2. Enriquecimento das percepções sensório-motoras específicas, aperfeiçoadas por meio das combinações de ações e repetições.

E mais, Nista-Piccolo<sup>6</sup> também esclarece que através da GA pode-se ampliar o repertório motor da criança devido à riqueza de materiais e da possibilidade de movimentos a serem executados.

O resultado da nova proposta tem sido vista como positivo por parte dos diretores, coordenadores e professores da escola, desde o ano de 2003, pois a procura pela GA vem crescendo anualmente (de 12 para 86). Em nenhum momento houve iniciativa para realizar testes ou seleção de alunos para participarem da atividade extracurricular, evidenciando a heterogeneidade das turmas. Segundo Lopes,<sup>2</sup> as diferenças entre as crianças nas idades, níveis de maturação, desenvolvimento motor, aptidão física e experiências motoras anteriores podem gerar problemas de motivação. Assim, o professor deve se esforçar para que o conteúdo seja motivante e desafiador para todos.

### **Motivação para a Prática Esportiva**

A motivação é um dos elementos principais para a execução de qualquer ação, independente do ambiente, conteúdo ou momento. Winterstein<sup>7</sup> acrescenta que [...] “a motivação parte do pressuposto de que deve existir algo que desencadeie uma ação, que lhe dá uma direção, mantém seu curso em direção a um objetivo e a finaliza”. Parece claro que o estopim para realizarmos algo está no motivo, pois é o que impulsiona nossa ação. Estar muito ou pouco motivado, dependendo da situação, do contexto, dos gostos e desejos de cada um. Assim, é evidente que a motivação influi, significativamente, nas nossas decisões e nas tarefas que realizamos em nossas vidas.

Weinberg e Gould<sup>8</sup> citam que a visão de motivação mais aceita por psicólogos do Esporte e do exercício é o modelo interacional entre indivíduo e situação. Este modelo propõe que a motivação para a prática esportiva depende de fatores pessoais: aqueles relacionados às características individuais; e de fatores situacionais: aqueles relacionados às situações e condições ao redor do indivíduo. Os autores ressaltam, também, que a motivação pode ser entendida a partir de sua origem, que pode ser intrínseca ou extrínseca.

Lopes<sup>2</sup> entende a motivação intrínseca como os fatores pessoais relacionados às emoções, como sensações de prazer interno, sem nenhuma relação com elementos externos. Por conseguinte, a motivação extrínseca, está relacionada aos fatores ambientais, influências de outras pessoas, elogios, reconhecimentos e recompensas externas, que levariam os indivíduos à prática de atividade esportiva.

Na literatura, observamos que podemos compreender melhor a motivação intrínseca e extrínseca se assumirmos que ambas pertencem a um contínuo.<sup>9-11</sup> A motivação extrínseca nos impulsiona a realizar certa atividade para receber recompensa ou evitar punição, para atingir um determinado objetivo que acreditamos ser importante, entre outros motivos. A motivação intrínseca impulsiona à realização da tarefa por si mesma ou pelo prazer que ela proporciona, e pode ser dividida em:

1. motivação em direção ao conhecimento (para aprender algo novo);
2. motivação em direção à conquista (alcançar determinada tarefa); e
3. motivação em direção à estimulação (vivenciar as sensações advindas da atividade realizada).

Apesar de autores<sup>8,12-13</sup> defenderem que as motivações internas são mais fortes, duradouras e permitem melhor aprendizagem e atingir o sucesso de alguma ação, não é nossa intenção nos posicionar nesse sentido. A verdade é que os fatores externos tornam-se grandes atrativos para trazer as pessoas à prática regular de atividade física.<sup>13,8</sup>

No esporte, a recompensa material (medalhas, troféus, dinheiro, adesivos, brinquedos, etc.) é comum com o intuito de saudar os vencedores, e esta prática não se restringe ao alto rendimento.

Alguns autores verificaram em muitas pesquisas que para encorajar cidadãos americanos para a prática regular de atividade física, foram utilizadas recompensas financeiras, camisetas, certificados de participação, entre outros. E identificaram que o número de inscritos interessados era 50% maior nos programas que ofereciam recompensas externas, em oposição àqueles que ofereciam evidências científicas sobre os benefícios da prática regular de atividade física, mas sem recompensa externa. Assim, a recompensa externa torna-se um grande atrativo que pode levar à adesão a um programa regular de exercícios físicos.

É importante destacarmos que a motivação intrínseca e a extrínseca coexistem e nunca uma age com exclusividade, ou seja, “ambas as formas, influenciam-se pelos diferentes mecanismos extrínsecos e intrínsecos de reforço; de modo que o reforço externo é mais importante para a pessoa competitiva e o interno para a pessoa cooperativa<sup>12</sup>”. O autor salienta a importância dos profissionais utilizarem situações de treino em que os atletas aprendam a se motivar, intrinsecamente, pois assim os atletas desenvolvem autonomia e promove a formação da personalidade.

Para Carron, Haunsenblas e Estabrooks,<sup>11</sup> o tipo de motivação apresentado pelo praticante terá reflexo sobre a seleção de atividades, no esforço, na persistência e no afeto associado à esta atividade.

Korsakas<sup>14</sup> investigou os motivos do envolvimento de jovens no esporte e revelou que o principal objetivo da maioria é a simples diversão, mas, também foram apontados a busca por novas amizades, vivenciar excitação, aprender coisas novas, experimentar sucesso e melhorar o condicionamento físico. Willis e Campbell,<sup>15</sup> ao analisar diferentes pesquisas, identificaram alguns motivos que levam os indivíduos à prática da atividade física, que foram: melhorar ou manter a saúde e a aptidão física; melhorar a aparência; vivenciar sensações prazerosas; interagir socialmente e obter benefícios psicológicos.

A partir do exposto, despertou-nos o interesse em compreender os motivos que levam as crianças do Colégio Salesiano Dom Bosco a ingressar na atividade extracurricular de GA.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Para a coleta de dados, utilizamos a entrevista semi-estruturada, apoiados em um roteiro, apoiados no conceito de Triviños.<sup>16</sup> Os sujeitos compreenderam 54 alunos entre sete e dez anos de idade, regularmente matriculados na atividade extracurricular de GA, no ano de 2009 e que estavam presentes nas aulas dos dias 22, 23 ou 25 de junho. Eles foram questionados sobre por que fazem a atividade extracurricular de GA.

Os depoimentos foram registrados num gravador digital de áudio e, posteriormente, transcritos na íntegra para posterior análise.

Para análise dos dados utilizamos a técnica da Análise de Conteúdo (AC) de Bardin,<sup>17</sup> que compreende três etapas, a saber:

- Pré-análise: realiza-se a transcrição das entrevistas, organizam-se os dados e ocorre a primeira leitura do material e quando surgem as primeiras impressões e hipóteses para as discussões seguintes;
- Exploração do material: realiza-se a codificação dos dados, estabelecem-se as categorias e são organizadas as unidades de registro (UR: segmento de conteúdo para a categorização e a contagem frequencial) e as unidades de contexto (UC: segmentos do texto ou mensagem que confirmam as UR que, no caso, foram frases ou palavras);
- Inferência: diz respeito aos aspectos que o pesquisador pode se concentrar ao realizar uma análise, que no caso são os emissores e suas mensagens.



## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Identificamos no relato das crianças alusão à motivação intrínseca e extrínseca, como descreveremos a seguir:

### *Motivações Externas*

#### (1) Influência Social

A teoria ressalta, com frequência<sup>8,2</sup> que um dos principais motivos extrínsecos que leva um indivíduo à prática de atividade física é o fator *social*, evidenciado pelo convívio com seus pares, pela consolidação de novas amizades e pelo sentimento de pertença a um grupo.

Sobre a primeira vertente social, ou seja, o convívio com seus pares foram evidenciados em depoimentos como: “Ah ..., pra mim é legal, tempo que eu fico com meus amigos (10)<sup>1</sup>”; “Meus melhores amigos estão aqui comigo, e assim, quando eu faço alguma coisa errada eles não dão risada (11)”; “Ah porque antes eu tinha amigos que faziam, e às vezes eu vinha ver eles fazer, daí eu achei legal e comecei a fazer” (15); “é um jeito de ficar com minhas amigas também, de fazer exercícios (18)”; “Também gosto de ficar em grupo (19)”; *tem minhas amigas que eu também amo muito aqui. (56)*”; “Porque tem um monte de amigas minhas (57)”.

Algumas crianças também enfatizaram a formação de novas amizades, como: “A gente conhece novos amigos (38)”; “Tem bastante amigos, tem bastante pessoas (49)”. É interessante notar que, apesar de ser considerado um esporte individual, visualizamos crianças dizendo que se sentem parte de um grupo, como: “Ginástica é um exercício que a gente pode se divertir, se divertir “junto”, estar com os amigos, brincar, mas ao mesmo tempo fazer exercícios (10)”.

Apesar de ser considerado um esporte individual, Leguet,<sup>18</sup> por exemplo, acredita que as experiências na GA são vivenciadas em grupo, pois a prática envolve o relacionamento entre os pares e profissionais.

---

<sup>1</sup> Os números entre parênteses indicam o sujeito entrevistado.

## (2) Influência da Mídia

Sobre a influência da mídia na adesão ao programa de GA, observamos dados semelhantes àqueles de Lopes e Nunomura.<sup>18</sup> As autoras identificaram que 55 % das atletas praticantes de GA de alto nível se sentiram motivadas ao virem outras atletas treinando, competindo ou apresentando a modalidade. No presente estudo, seis crianças (1, 2, 6, 17, 36, 41) revelaram a influência midiática na escolha da modalidade.

Bock, Furtado e Teixeira apud Lopes,<sup>2</sup> e Rúbio et al.<sup>20</sup> citam o impacto da mídia nas escolhas das pessoas. Os autores atentam para a influência da alta exposição de determinada modalidade na TV e de atletas que são considerados “super-homes” na motivação para prática esportiva pelo público em geral.

É comum que algumas crianças procurem por determinadas modalidades esportivas por estarem em evidência na mídia. A mídia também pode interferir na motivação pelo fato de criar um espetáculo em torno do jogo/da apresentação, e de tornar os atletas “super-homens”, especialmente quando conquistam um lugar no pódio ou quebram um recorde esportivo.<sup>20</sup>

Uma das crianças foi pontual sobre a possibilidade de sua aparição na televisão, conforme seu relato: *“um dia eu posso aparecer na TV (1), e evidencia sua motivação em chegar a ser vista e apreciada e ganhar popularidade. Outro motivo relatado é o fato de ter observado movimentos na televisão que incitaram a curiosidade sobre a GA: “Eu vejo o pessoal da TV fazendo e eu acho super legal aqueles saltos que eles dão (2); “eu via na televisão, e eu ficava morrendo de vontade (6)”; “porque eu vi um monte de ginastas fazendo na TV, daí eu quis fazer ginástica (17)”* .

Destacamos, também, a referência ao esporte-espetáculo, em que uma criança expressou sua admiração pelos movimentos característicos da GA: *“porque eu acho que é muito divertido e quando eu via na televisão eu ficava de boca aberta porque eu, nossa, eu ficava, como que esses ginastas conseguem correr e fazer esses movimentos extraordinários?” (36).*

## (3) Influência da Família

A interferência da família nas escolhas, especialmente, entre as crianças, é inegável, pois esta é a primeira fonte de motivação para iniciar no esporte.<sup>2</sup>

Em pesquisa organizada por Simões, Böhme e Lucato,<sup>21</sup> mais de 60% das crianças afirmaram que os pais incentivaram sua prática esportiva na escola. No presente estudo, essa porcentagem foi menor, pois apenas cinco crianças enfatizaram que as mães foram responsáveis pelo seu ingresso na GA: “*minha mãe queria que eu “fazia”, pra depois ela ver minhas apresentações (3)*”; “*Porque minha mãe quis que eu fosse na ginástica porque era bom (12)*”; “*Porque a minha mãe pediu pra quando eu crescer eu ser uma boa ginástica (45)*”; “*A minha mãe colocou eu porque ela achou legal, então eu fiz e também gostei (49)*”.

O modelo dos irmãos mais velhos também influenciou algumas crianças na escolha pela GA, conforme observamos nos depoimentos: “*porque eu gosto, quando eu vi meu irmão fazer a apresentação de ginástica eu também gostei e quis fazer*” (42); “*eu venho aqui porque o meu irmão fez e eu achei legal (53)*”. Nossos dados concordam com Lopes<sup>2</sup> que cita que “a experiência profissional revela que é muito comum irmãos mais velhos levarem os mais novos a praticarem a mesma modalidade”

Estes relatos corroboram com Harris<sup>22</sup> sobre os motivos pelos quais as pessoas assumem determinados comportamentos ou práticas no cotidiano, se estes são transmitidos culturalmente, ou seja, os gostos e a personalidade de seus responsáveis (pais), familiares e o meio social em que vivem têm grande influência sobre a formação do caráter e da personalidade do indivíduo.

#### (4) Influência do Ambiente Físico

O próprio ambiente onde se pratica a GA também é um dos motivos levantados pelos sujeitos como motivador para a prática. Lopes<sup>2</sup> cita que sua experiência profissional revela que “*todos aqueles colchões e aparelhos, incitam na criança a vontade de se pendurar, rolar, saltar e correr, mesmo que ainda não saibam que estas são as reais funções dos mesmos*”.

A escola em estudo possui um ambiente de prática privilegiado, pois tem a maioria dos aparelhos oficiais femininos e masculinos, acrescidos do espaldar, trampolim acrobático

e mini-trampolim. Assim, não nos causou surpresa o fato de 40 crianças citarem os aparelhos como fator de motivação para a procura pela GA. Os depoimentos, a seguir, confirmam o fato: *“porque os aparelhos eu acho diferentes, (15)”*; *“Eu gosto dos aparelhos de ginástica (16)”*; *“tem muitos aparelhos que eu gosto” (43)*; *“Porque tem vários aparelhos e os aparelhos são divertidos (51)”*.

Parece evidente que o ambiente da GA, especialmente, os aparelhos de grande porte motivam as crianças para a prática, conforme os depoimentos: *“Eu gosto mais do solo, da paralela, e do salto (1)”*; *“Eu gosto mais da cama-elástica, do solo, e da barra (paralela) (2)”*; *“Também do salto, da paralela assimétrica (5)”*; *“Eu gosto do solo e da paralela (6)”*; *“É a barra, de série e da paralela simétrica (16)”*; *“Trave, paralela, solo, cama-elástica, trampolim (19)”*; *“eu gosto muito paralela, cama-elástica, salto, solo (27)”*; *“A cama-elástica, a paralela, os saltos e no solo (35)”*.

Observamos, também, que considerável número de crianças citou a trave como um dos aparelhos prediletos ( $n=13^2$ ). Lembramos que os exercícios executados na trave são semelhantes àqueles do solo, porém, o desafio aos praticantes é mais evidente, especialmente, sobre a capacidade equilíbrio devido às dimensões do aparelho.

Este componente desafiador do equilíbrio parece ser exatamente o que torna o aparelho tão apreciado pelos praticantes. E mais, as variações de altura encontradas no ambiente da GA também atraem a preferência dos praticantes: *“eu gosto da trave, porque eu preciso de mais equilíbrio (10)”*; *“a trave, por causa que tem um monte de tamanho(49)”*.

##### (5) Influência dos Aspectos Biológicos e da Saúde

Algumas crianças se referiram à saúde, bem-estar e melhora de capacidades físicas. Estes dados não são surpreendentes, pois a mídia divulga, insistentemente, os benefícios da atividade/exercício física à saúde, em geral, conforme relato: *“Que faz muito exercício e faz bem para a saúde” (12)*.

---

<sup>2</sup> n = número total de sujeitos que citaram determinado assunto.

As crianças se referiram à musculatura do corpo, especialmente, do aparelho locomotor, e os relatos eram combinados com gestos que apontavam para os músculos e com movimento de flexão de braços para ilustrar o músculo bíceps: *“Pra mim ginástica é uma tentativa pra, pra fazer muitas coisas pras pernas, “pros” músculos (16)”*; *“Ginástica é um esporte que desenvolve os músculos do corpo (21)”*; *Ah...é pra ficar forte, musculosa (54)*.

As crianças destacaram, também, uma das capacidades mais evidentes na GA, a flexibilidade: *“Dá pra gente ficar mais flexível (28)”*; *“Porque eu gosto e eu acho que eu estou bem esticado até hoje (43)”*. Como prova da estética da retidão<sup>23</sup>, um aluno (25) comentou sobre o efeito da ginástica no aprendizado da postura correta.

Outro aspecto observado foi o fato de identificar a ginástica como meio de exercitar o corpo para ajudar na perda de massa gorda, como: *“porque eu tava muito gorda e precisava emagrecer. (39)”*; *“Eu gosto, e aqui eu fico mais magro (42)”*; *“Por causa que eu como muito chocolate, então eu venho aqui pra emagrecer (50)”*.

#### (6) Influência do professor

Apesar de não ter aparecido com muita frequência, os cuidados com a ajuda e a segurança na prática da GA também foram citados. Nunomura<sup>24-25</sup> e Nista-Piccolo<sup>6</sup> comentam que um dos motivos para que os professores de Educação Física não trabalhem o conteúdo de GA tem relação com a falta de confiança destes em assumir a ajuda manual e com os equipamentos inadequados, ou a falta deles, o que inviabiliza a devida proteção visando minimizar os riscos de acidentes e lesões.

Para uma criança (40), a segurança para repetir novamente um exercício que foi mal sucedido anteriormente, só é sentida com a presença da professora e/ou auxiliar ao seu lado: *“uma coisa bem legal, porque você e a auxiliar ensina a gente, porque se a gente cai, a gente faz de novo, mas só que com ajuda e isso é importante”*.

Algumas crianças expressaram simpatia pelo professor, conforme observamos no depoimento: *“é porque tem uma professora que eu amo muito (56)”*. O fato revela o papel do professor em manter harmonia e carinho no ambiente de trabalho.

### (7) Influência do Treinamento de Alto Nível

Parece natural encontrarmos o desejo de atingir o alto rendimento e de ser o melhor, entre aqueles que iniciam uma atividade esportiva, pois é uma das maiores aspirações de todo atleta ou praticante: o de ter prestígio resultante de sua performance.<sup>26</sup> Assim, encontramos a motivação relacionada ao sonho de participar dos Jogos Olímpicos (11), como também a motivação pela possibilidade da recompensa material, como ganhar medalha, troféus e campeonatos em geral (31,32).

### ***Motivações Internas***

#### (1) Influência da Competência Esportiva

Desde seus primórdios, os praticantes de ginástica gostavam de se exhibir. Assim, demonstrar as habilidades e as capacidades e toda beleza estética dos movimentos aos pares ou publicamente é, sem dúvida, uma das características que demarcam a GA.

Na demonstração, a criança também pode perceber e sentir o quanto ela é competente na modalidade que pratica. Segundo Weinberg e Gould,<sup>8</sup> a criança necessita se sentir importante e competente, pois, a sensação de auto-confiança no desempenho de tarefas e habilidades tem relação com a manutenção da criança na prática esportiva.

Assim, identificamos seis crianças que enfatizaram a estética e a apresentação como fatores de motivação para a prática. Ficaram evidentes a vontade e a necessidade dessas crianças de demonstrar o que estão praticando: *“a gente mostra para os nossos pais quando ta chegando as férias, o pai vê, tira foto, depois vem, fala pra gente que foi bonito (1)”*; *“eu quero fazer apresentações. Eu gosto de mostrar pro público que eu sei fazer ginástica (27)”*; *“porque eu sempre quis ser uma artista de ginástica, é você se expressar como uma ginasta. A gente mostrar o que sabe fazer (52)”*.

Os depoimentos corroboram com Roberts e Mckelvain<sup>27</sup> que observaram que mostrar a evolução na modalidade é um dos fatores motivacionais entre os ginastas.

#### (2) Influência do Prazer pela Prática

Quanto ao prazer, o gosto e o bem estar que uma atividade pode nos proporcionar, Lopes<sup>2</sup> citou que só fazemos bem aquilo que nos causa prazer. Esse prazer está associado com a motivação intrínseca que fornece o bem estar durante a realização de

uma tarefa. Em relação à frequência, esta categoria foi aquela que mais apresentou maior ocorrência (n=38). Quando as crianças foram questionadas sobre o que as levam à prática da GA, imediatamente, várias delas responderam “*porque eu gosto*” (n= 28). Para um dos praticantes (52) “*a ginástica é motivo de muita alegria*”, e também, “*é muito legal*” (12,17,21,25,35,44, 49,50, 57).

A alta incidência nesta categoria confirma os estudos de Xiang, Chen e Bruene<sup>28</sup> de que “as crianças são mais susceptíveis de serem motivadas pelo valor intrínseco embutido na atividade física do que pelos extrínsecos, ou seja, as recompensas que poderão receber pela participação”.

Surpreendeu-nos as respostas de quatro crianças que se referiram ao sentimento de “*relaxar*”, de se permitir ao prazer e de se desligar do mundo “real”: “*eu relaxo quando eu faço ginástica, tipo eu esqueço tudo que está na minha cabeça quando eu faço ginástica* (4)”; “*Ah porque é legal, me passa o tempo, eu posso fazer coisas aqui que eu não posso fazer na aula* (5)”; “*é como se eu saísse, tirasse algumas coisas da cabeça, dá uma relaxada* (7)”; “*Porque quando eu brinco, quando eu me movimento eu esqueço das coisas ruins* (53)”.

A influência dos movimentos gímnicos na motivação em si, era esperada. Vinte e nove crianças citaram inúmeros exemplos de movimentos que as incentivaram a treinar a GA. A maioria se referiu ao apoio invertido, revelando a vontade e o desafio de realizar movimentos diferentes daqueles do cotidiano. Destacamos o relato da criança (26) que cita uma diferença entre a GA e o futsal: “*gosto daqui, no futsal a gente não se mexe tanto, aqui não, você sobe e desce, lá é só normal, você pega a bola e vai*”. Nossa interpretação quanto ao “normal” refere-se ao próprio ato de caminhar e correr, especialmente, sempre mantendo o corpo na posição ereta com os pés em direção e tocando o chão, diferente da GA onde as possibilidades de posições são diversas (suspensão, inversão, apoio, etc.).

Uma das crianças (14) deixou clara a sensação diferenciada quando da realização de um movimento característico da GA: o salto mortal. Para a criança, “*é muito da hora dar mortal porque você voa*” e voar é, definitivamente, um movimento diferente do cotidiano.

Lopes e Nunomura<sup>19</sup> citam a satisfação em executar e superar um desafio, ou seja, realizar exercícios complexos, como fator extremamente motivante. Tanto para atletas de alto nível quanto para crianças na fase inicial ou formativa, a satisfação está presente no fato de aprender algo novo, proporcionando-lhes a sensação de gratificação.

### (3) Influência da Auto-Superação

Houve crianças que mencionaram os movimentos que ainda gostariam de aprender, mostrando que sua motivação para a prática está na auto-superação e na necessidade em aprender algo novo: “*Quero aprender o giro na paralela assimétrica, pular na barra grande e girar*” (5); “*Ficar no cavalo com uma mão só pra passar a perna (volteio)* (12)”; “*Porque daí eu consigo fazer umas coisas, antes eu não conseguia abrir as pernas dar estrela e hoje eu consigo*” (37); “*you aprende muitas coisas, aprende a dar estrelinha, aprende a dar cambalhota, aprende a ficar de ponta cabeça, em um monte de lugar*” (44); “*aprende a fazer estrela, dar cambalhota, andar na trave*” (45); “*quero aprender a descer na ponte. Eu não consigo dar cambalhota na trave e quero aprender*” (55).

Sobre as teorias motivacionais, Maslow<sup>29</sup> acrescenta que dificilmente o homem atinge um estado completo de satisfação, pois, à medida que se satisfaz com algo, logo procura outra tarefa, outro objetivo, outra meta para ser alcançada. Ressaltamos o estudo de Schmidt e Wrisberg<sup>30</sup> que acreditam que quando o professor oferece aos alunos a oportunidade de selecionar suas próprias metas e os encoraja a avaliar o sucesso para alcançá-las, ele possibilita maior envolvimento dos alunos com o processo de aprendizagem, o que eleva o nível de motivação. Podemos perceber o fato nos depoimentos das crianças, pois, aquelas que comentaram sobre a vontade de aprender algo novo, sabiam exatamente o exercício que gostariam de aprender. Possivelmente, isso ocorra devido à oportunidade que cada aluno tem de selecionar sua própria meta.

O fato de conseguir realizar algo novo também tem relação com a necessidade do ser humano de se sentir competente. E, ultrapassar uma barreira e alcançar um desafio também reforça a nossa confiança para buscar sempre algo novo em nossa vida. Assim, o profissional deve relacionar o sucesso para a auto-superação e o empenho durante a realização da tarefa.



A possibilidade de superar o medo durante as aulas de GA também foi relatado por algumas crianças. Uma delas, (18) citou o desejo de aprender um exercício, mas que sente medo na tentativa de realizá-lo. A criança (44) demonstrou que, com a ginástica, ela aprende a não ter mais medo das coisas e é capaz de encará-lo. Brandão<sup>30</sup> (2005) concluiu que os medos mais comuns na prática da GA são: medo de fracassar, de ter êxito, de errar um movimento, de executar movimento de risco, de se lesionar, entre outros.

#### (4) Influência dos aspectos lúdicos

O divertimento na prática de GA foi mencionado por 34 crianças. Além de citarem exemplos de brincadeiras, como: “*eu gosto de apostar corrida de cambalhotas (14)*”, os alunos citaram o sentimento de diversão e a brincadeira nos aparelhos e na sala como um todo: “*Gosto das brincadeiras, do aquecimento, você gira, se agita, acho bem divertida (6)*”; “*a gente brinca nos aparelhos (21)*”; “*Fazendo as coisas eu vou aprendendo e me divertindo (27)*”; “*Eu quero sempre brincar mais, aqui eu brinco e faço aula. Brincar vc brinca de coisas e fazer aula a gente aprende mais e aqui a gente faz os dois (28)*”.

O aspecto lúdico e a brincadeira em si combinam a ficção com a realidade, ou seja, brincando a criança trabalha com informações, dados, percepções da realidade, mas de forma fictícia. O ato de brincar reflete sempre a experiência de quem brinca e, assim, as crianças, reproduzem as ações que percebem de seu meio (dependurar-se, ultrapassar, apoiar-se, dentre outros).

A importância do caráter lúdico na prática de atividades físicas entre as crianças também é enfatizado por Lulla,<sup>31</sup> Weinberg e Gould,<sup>8</sup> Scalon,<sup>32</sup> Garcia<sup>33</sup> e Nunomura.<sup>34</sup>

As crianças (7) e (34) também demonstraram que praticar a GA nas atividades extracurriculares é um *compromisso* que firmaram: “*pra mim é mais uma coisa pra fazer, como se fosse uma tarefa de casa (7)*”; “*É brincar e aprender a se envolver mais nas coisas (34)*”, o que demonstra a seriedade com que tratam a atividade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando atividades extracurriculares são propostas, ou seja, atividades opcionais em que o indivíduo se envolve por interesse próprio e diferentes motivos, é importante que o professor compreenda as razões do envolvimento para que possa intervir de forma pontual e efetiva. Assim, aumentam-se as chances de que os métodos e as atividades se aproximem aos interesses, necessidades e expectativas de cada um dos envolvidos.

A motivação passa a ser importante não apenas para que desperte o desejo inicial pela atividade, mas para a prática efetiva e duradoura. Paim e Pereira<sup>35</sup> e Lopes<sup>2</sup> defendem a necessidade dos profissionais de Educação Física e de Esporte de conhecerem esses motivos iniciais para que os objetivos e a metodologia das aulas sejam traçados em função do aluno.

Os profissionais que atuam no esporte devem atentar para os motivos que trazem as pessoas à prática e também fazer com que estas estejam sempre motivadas para cultivar um estilo de vida ativo, o que também pode contribuir na eficácia do aprendizado e no desempenho.

Como o professor é o mediador entre a atividade proposta e o aluno, ele tem grande responsabilidade caso esta atividade e todo o ambiente não seja motivante o suficiente para evitar o abandono pela criança. García<sup>33</sup> corrobora com essa idéia ao conceder à figura do técnico uma parte importante em relação ao abandono do esporte.

A partir da presente investigação, alguns direcionamentos que poderíamos apontar são mudanças na atitude dos profissionais visando elevar o nível de motivação intrínseca como, por exemplo, proporcionar experiências de sucesso; usar elogios verbais e não-verbais; variar o conteúdo; variar a seqüência de exercícios; compartilhar as experiências com o grupo e, principalmente, estabelecer metas realistas e condizentes com a realidade, capacidade e habilidade de cada indivíduo. Estes apontamentos também são apoiados por Weinberg e Gould.<sup>8</sup>

Sugerimos, também, realizar uma avaliação inicial para identificar as aspirações dos alunos quando ingressam na modalidade. No decorrer do programa, o profissional

poderia acessar essas informações e, com base nestas, compartilhar a definição dos conteúdos das aulas em parceria com os alunos, para que possa atender, fielmente, às expectativas do seu público. Esta estratégia também permitiria adequar os feedbacks que poderiam surgir por meio de conversas diárias, semanais ou mensais, em que os alunos tenham a oportunidade de discutir com o professor sobre o trabalho que foi desenvolvido e suas expectativas.

## REFERÊNCIAS

- <sup>1</sup> ANGELINI, A. L. **Motivação humana**. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1973.
- <sup>2</sup> LOPES, P. **Motivação e ginástica artística no contexto extracurricular**. 2009. Dissertação (Mestrado) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.
- <sup>3</sup> RUSSEL, K.; NUNOMURA, M. Uma alternativa de abordagem da ginástica na escola. **Revista UEM**, Maringá, v.13, n.1, p.123-127, 2002.
- <sup>4</sup> AYOUB, E. **A Ginástica geral e a Educação Física escolar**. Campinas: Papirus, 2003.
- <sup>5</sup> SAWASATO, Y. Y. ; CASTRO, M. F. C. **A dinâmica da ginástica olímpica (GO)**. Disponível em: <[www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133)>. Acesso em: 15/11/2010. p. 112.
- <sup>6</sup> NISTA-PICCOLO, V. N. Pedagogia da ginástica artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. N. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- <sup>7</sup> WINTERSTEIN, P. J. Motivação, Educação Física e esporte. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 6, n. 1, p.53-61, jan./jun. 1992.
- <sup>8</sup> WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Artmed, 2001.

9 DECI, E; RYAN, R. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

<sup>10</sup> VALLERAND, R. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Advances in Experimental and Social Psychology**, v. 29, p. 271-360, 1997.

<sup>11</sup> CARRON, A.; HAUSENBLAS, H.; ESTABROOKS, P. **The psychology of physical activity**. Boston: McGraw-Hill, 2003.

<sup>12</sup> SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária: UFMG, 1992.

<sup>13</sup> MARTENS, R. **Coaches guide to sport psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1987.

<sup>14</sup> KORSAKAS, P. O Esporte-infantil: as possibilidades de uma prática educativa. In: DE ROSE JR., D. **Esporte e Educação Física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

<sup>15</sup> WILLIS, J; CAMPBELL, L. **Exercise psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1992.

<sup>16</sup> TRIVINOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Atlas, 1992.

<sup>17</sup> BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2006.

<sup>18</sup> LEGUET, J. **As ações motoras em ginástica esportiva**. São Paulo: Manole, 1987.

<sup>19</sup> LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 21, n.3, p.177-87, 2007.

<sup>20</sup> RÚBIO, K. et al. Iniciação esportiva e especialização precoce: as instancias psicossociais presentes na formação esportiva de crianças e jovens. **Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano**, São Paulo, v.1, p. 52-61, 2000.

<sup>21</sup> SIMÕES, A. C.; BOHME, M. T. S; LUCATO, S. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.13, n.1, p.34-45, jan./jun. 1999.

<sup>22</sup> HARRIS, J. R. **Diga-me com quem anda**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

<sup>23</sup> SOARES, C. L. **Educação Física: raízes européias e Brasil**. 4. ed. Campinas: Autores Associados, 2007.

<sup>24</sup> NUNOMURA, M. Uma alternativa de conteúdo para um programa de iniciação à ginástica artística: A experiência no Canadá. **Motriz**, Rio Claro, v. 6, n.1, p.31-34, jan./jun. 2000.

<sup>25</sup> NUNOMURA, M; NISTA-PICCOLO, V. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.

<sup>26</sup> CHELLADURAI, P. O treinador e a motivação de seus atletas. **Treino Esportivo**, Lisboa, n.2, p.29-36, 1993.

<sup>27</sup> ROBERTS, G. C; MCKELVAIN, R. The motivational goals of elite young gymnastics. In: SALMELA et al. (Org.). **Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent**. Montreal: Sport Psyche, p. 186-193, 1987.

<sup>28</sup> XIANG, P.; CHEN, A.; BRUENE, A. Interactive impact of intrinsic motivators and extrinsic rewards on behavior and motivation outcomes. **Journal of Teaching in Physical Education**, n.24, p.179-197, 2005.

<sup>29</sup> MASLOW, A.H. **Motivación y personalidad**. Barcelona: Sagitário, 1954.

MORGAN, C.; KING, R. **Introduction to psychology**. New York: Mcgraw-Hill, 1971.

- <sup>30</sup> SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- <sup>31</sup> LULLA, J. **Recreational gymnastics**: programming philosophy and development. technique, v. 24, n. 3, p. 6-8, jun. 2004. Disponível em: <http://usa-gymnastics.org/publications/technique/2004/6/recreational.pdf> . Acesso em: 16 jul. 2009.
- <sup>32</sup> SCALON, R. M.; BECKER, JR. B.; BRAUNER, M. R. G. Fatores motivacionais que influem na aderência dos programas de iniciação desportiva para criança. **Revista Perfil**, Porto Alegre, ano 3, n. 3, p.51-61, 1999.
- <sup>33</sup> GARCIA, F.G. O Bournout em jovens desportistas. In: BECKER JR., B. (Org.). **Psicologia aplicada à criança no esporte**. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2000.
- <sup>34</sup> NUNOMURA, M. Abordagem educacional para a ginástica olímpica: avaliação de sua aplicabilidade num ambiente escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 11, n.1, p.63-77, jan./jun. 1997.
- <sup>35</sup> PAIM, M. C. C; PEREIRA, E.F. Fatores Motivacionais em Adolescentes para a prática de jazz. **Revista da UEM**, Maringá, v. 16, n.1, p. 59-66, 2005.