

## Motivação e a prática de actividade física

---

Em psicologia, a motivação refere-se essencialmente à intensidade e à direcção de um comportamento. A direcção indica se o indivíduo se aproxima ou evita uma situação particular e a intensidade relata o grau de esforço para a concretização da tarefa. Assim, a motivação pode afectar a selecção, a intensidade e a persistência do comportamento individual.

No que concerne ao contexto desportivo, a sua importância tem sido igualmente sublinhada por muitos autores. O conhecimento de como funciona a motivação no contexto desportivo é importante, não só para os psicólogos do desporto, mas também para os treinadores, professores e pais. Questões como: "Porque é que existem alguns atletas mais persistentes na prática desportiva do que outros?"; "Porque é que os atletas abandonam a sua prática desportiva?"; "Porque seleccionam os atletas determinadas modalidades para praticarem, em detrimento de outras?"; "Porque razão alguns atletas praticam desporto com uma intensidade diferente da dos seus colegas?"

A investigação tem evidenciado que as atribuições que as pessoas elaboram para os seus resultados condicionam os seus sentimentos e a sua motivação para acontecimentos futuros. Assim, enquanto a atribuição dos insucessos à falta de capacidade é desmotivante, pois implica o insucesso a longo prazo, a atribuição dos mesmos insucessos à utilização de estratégias erradas pode ser entendida como motivacionalmente mais adaptativa.

Para além disso, alguns estudos recentes, têm vindo a sugerir que o modo como os indivíduos configuram a natureza e as determinantes da competência desportiva se relaciona com o modo como decidem, ou não, orientar-se para a prática desportiva. Ou seja, se um indivíduo entende que a competência para a prática desportiva é algo que nasce, ou não, com ele, e que ele, por muito que tente, não vai conseguir modificá-la grandemente, não estará, em princípio, tão disponível para se empenhar intensamente nos treinos como um outro que acredite que a competência para a prática desportiva decorre fundamentalmente da forma como ele se aplica nesses mesmos treinos, sendo, por isso mesmo, passível de ser melhorada. Sendo a motivação a força geradora do comportamento humano compreende-se então a importância do seu estudo.

Vários treinadores quando falam sobre a actividade física e desporto destacam a motivação como factor determinante para o sucesso desportivo. Segundo Scolari: Seleção Portuguesa tem «problema de motivação»<sup>1</sup>. Para José Mourinho «Acredito que a motivação pode fazer milagres»<sup>2</sup>. Luís Silva, treinador da equipa sub-19 de Futsal refere "a Motivação é ponto fulcral no trabalho"<sup>3</sup>.

Do exposto, verificámos que motivação é, sem dúvida, um factor preponderante para o sucesso quer na prática desportiva, quer na vida em geral.

### Bibliografia

1 - [http://diariodigital.sapo.pt/news\\_history.asp?section\\_id=0&id\\_news=118607](http://diariodigital.sapo.pt/news_history.asp?section_id=0&id_news=118607)

2 - <http://www.abola.pt/nnh/index.asp?op=ver-icia=80785&tema=2>

3 - <http://www.abola.pt>