



## **A influência do Jornalismo na Motivação do Esporte<sup>1</sup>**

Mariana Leal VIZOTO<sup>2</sup>

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, UNESP - Faculdade de  
Arquitetura, Artes e Comunicação, FAAC

### **Resumo**

Tanto no esporte, como na vida cotidiana, ao considerarmos a motivação como energia psicofísica que dá intensidade a nosso esforço para atingirmos nossos objetivos, podemos dizer que este é o fator de nossas vidas que dá início, dirige e integra nosso comportamento. Portanto, tudo aquilo que fazemos, com menos ou mais intensidade, do início ao fim da atividade depende do nosso nível de motivação. Os meios de comunicação influenciam muito na motivação dos esportistas.

Esse artigo tem como finalidade discutir um pouco sobre a *motivação no esporte* e a como a mídia pode influenciar na motivação.

**Palavras-chave:** esporte; meio de comunicação; motivação; motivação extrínseca; motivação intrínseca.

### **A influência do Jornalismo na Motivação do Esporte**

Existem dois tipos de motivação, a motivação intrínseca (motivação pessoal, desejo interior) e a motivação extrínseca (motivação ambiental, fatores externos), e é nessa em que os meios de comunicação estão inseridos.

#### *Motivação intrínseca*

A primeira, motivação intrínseca é chamada também de pessoal ou inconsciente visto que essa representa o desejo interior para atingir algum objetivo ou satisfazer determinada necessidade. É a força psíquica que todos nós possuímos que nos leva empenharmos em uma atividade por vontade própria sem termos exata consciência daquilo que acontecerá na prática. Isso explica o motivo de escolhermos praticar um esporte, por exemplo, sem sabermos exatamente o porquê dessa escolha, mas não resistimos à atração e vamos em busca de algo que nem imaginamos direito o que é.

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no GP Comunicação e Esporte, X Encontro dos Grupos de Pesquisa em Comunicação, evento componente do XXXIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 7º semestre do curso de Comunicação Social – Habilitação em Jornalismo, FAAC-UNESP, e-mail [mavizoto@gmail.com](mailto:mavizoto@gmail.com)



Pergunte a um garoto futebolista, por que ele gosta de futebol, possivelmente você terá uma resposta lacônica do tipo: “Por que eu gosto!”.

### *Motivação extrínseca*

A motivação extrínseca, por outro lado, é caracterizada por fatores externos, e é reconhecida também como motivação ambiental ou consciente. São fatores com conteúdos objetivos representados no esporte, por exemplo, por troféus, elogios, bolsas de estudo, equipamentos adequados, bom programa de treinamento e salários. Para todos esses fatores terem seus efeitos motivacionais pretendidos é necessário considerar a avaliação subjetiva daquele que está envolvido na atividade. Assim, aquilo que pode ser muito motivante para uma pessoa, para uma segunda, pode não ter o mesmo impacto. É por isso que não existe música ou equipamento motivador, o que existe é uma tendência motivadora.

É notório que a interação dos fatores pessoais (motivação intrínseca) e fatores ambientais (motivação extrínseca) é que compõem um bom nível de comportamento motivado. Como “matéria-prima” ou base da motivação, a parte intrínseca é pré-requisito para qualquer ação, no entanto a parte extrínseca é fundamental no sentido de auxiliar a manter o comportamento motivado.

Motivação para praticar esporte como resultado de interação entre fatores pessoais e situacionais (Weinberg & Gould, 1999:57).

#### Fatores Pessoais

- Personalidade
- Necessidades
- Interesses
- Motivos
- Metas
- Expectativas

#### Fatores Situacionais

- Estilo de liderança
  - Facilidades
  - Tarefas atrativas
  - Desafios
  - Influências Sociais
- 

A prática de exercícios físicos e esportes, os fatores da motivação extrínseca necessitam ser valorizados e utilizados adequadamente pelas pessoas envolvidas como treinadores, pais e dirigentes, pois podem colaborar na manutenção e na modificação positiva do comportamento dos atletas. Esses, portanto, não podem depender unicamente de fatores internos para se motivarem a treinar durante longas horas.



Como exemplo pode-se imaginar um atleta de natação que se submete a várias sessões de treinamento diariamente. Além de estar intrinsecamente motivado, fatores externos como o reconhecimento da família, da escola, estrutura de treinos, auxílio ou patrocínio financeiro, a produção de matérias jornalísticas acompanhando o rendimento do atleta o auxiliariam a manter o comportamento motivado para esse rendimento. Por outro lado, quando alguém é submetido a um programa de exercício físico e/ou esportivo um bom nível de motivação está associado diretamente com a compatibilidade entre a dificuldade da tarefa com a capacidade pessoal do praticante.

Fatores de satisfação externa reforçam o comportamento motivado, mas são efêmeros, pois algumas pessoas movimentam-se para alcançar premiações. Considerando que a motivação precisa estar em todos os setores da sociedade, desde esporte, emprego, até nas relações pessoais é importante a preocupação com o desempenho das pessoas, pois se o objetivo for apenas obter o prêmio, o comportamento será repetido, porém não importará o bom rendimento.

Quando o desempenho da tarefa sugerida é demasiadamente fácil, produzirá tédio nos praticantes. Quando o nível de exigência é muito alto, teremos como resultado um comportamento ansioso. Assim deve existir uma preocupação, na qual o desempenho seja determinado por um ritmo compatível (equacionado) de complexidade, há um caráter de novidade presente em questão que estimula a melhoria do rendimento. É desejado então, buscar uma complexidade facilitadora das tarefas nas atividades para produzir motivação.

Em resumo:

Tarefa fácil: tédio

Tarefa difícil: ansiedade

Tarefa equacionada: motivação

Um dos fatores responsáveis pela manutenção de um nível ótimo de motivação é a capacidade psíquica das pessoas para a realização da tarefa ou do treinamento proposto (atletas, no caso do esporte e demais pessoas no caso do exercício físico). A capacidade para a execução de uma tarefa é verificada na medida em que a atividade a ser realizada é mantida por um determinado período de tempo. Nessa capacidade psíquica para a tarefa, há os fatores intervenientes externos (estrutura informativa das tarefas a serem



realizadas e as características do meio de convivência) e internos (nível de desempenho, estabilidade emocional e características individuais).

Outro fator que deve ser considerado fundamental é o nível de prazer que a pessoa usufrui praticando determinada atividade. O desenvolvimento do prazer certamente levará a pessoa (atleta ou praticante de exercícios físicos) à melhor suportar o processo de treinamentos, conseqüentemente um melhor rendimento será observado. A melhoria constante desse rendimento aumenta a percepção do nível de conquistas pessoais e leva o atleta a obter um maior nível de fatores intrínsecos e extrínsecos da motivação.

É importante lembrar que segundo Maslow (s/d) existem outras necessidades que se desenvolvem na sequência das necessidades "inferiores" para as "superiores": necessidades fisiológicas (fome, sede); necessidade de segurança (segurança, ordem); necessidade de participação e de amor (afeição, identificação); necessidade de estima (prestígio, êxito, auto-respeito); necessidade de auto-realização (o desejo de auto-satisfação). O autor argumenta que, no desenvolvimento do indivíduo, uma necessidade "inferior" precisa ser satisfeita adequadamente antes que possa surgir a próxima necessidade "superior".

E Deci e Ryan (1985) destacaram a importância das experiências de aprendizagem no desenvolvimento dos motivos humanos, não centralizaram suas atenções na motivação com procedência biológica (fome, sede, sexo) ou emocional (medo, alegria), mas consideraram o aspecto no qual estão implicadas experiências de aprendizagem, ou seja, a motivação intrínseca. A conduta intrinsecamente motivada se manifesta no desejo de sentir-se competente. A partir dessa necessidade os motivos básicos de competência e autodeterminação desenvolvem motivos mais específicos.

Para uma ótima motivação a fim de melhorar o rendimento nos programas de treinamento esportivo e exercícios físicos Renato Miranda (s/d) aconselha seguir os seguintes passos:

- 1) Ter a clara percepção que seu esforço é produtivo. Ou seja, sua dedicação à atividade vale a pena;
- 2) Manter sempre uma ótima concentração na tarefa. Quanto melhor concentrado maior é a tendência de se manter motivado;
- 3) Estabelecer objetivos claros de desafios e compatíveis com a capacidade psicofísica pessoal;



- 4) Desenvolver autocontrole. Tanto no aspecto de controle da excitação emocional como no controle de execução da tarefa, em outras palavras dominar a exigência motora com calma.

Um estudo realizado por Cárdenas (2003), nos atletas de eventos de campo de atletismo do projeto UCS Olimpíada 2004 (projeto criado pela Universidade de Caxias Sul, em 1997, com a intenção de incrementar a prática esportiva como forma de estimular um estilo de vida mais saudável e ativo entre a população da sua região e abrangência), destacam-se os seguintes aspectos motivadores que levam os atletas a participar destes eventos:

- Representar a universidade na diferentes competições estaduais e nacionais;
- Melhorar seu rendimento e representar o Brasil em competições internacionais;
- Prazer em participar nos treinamentos e competições;
- Melhorar o condicionamento físico;
- Reconhecimento da família e de seus colegas

Nesse estudo de Cárdenas, fica um pouco mais evidente a necessidade do ser humano de contar com o reconhecimento alheio. Quando a pessoa começa a ser exposta pela mídia ela quer sempre mostrar o seu melhor, e também passa a existir uma exigência, por parte da população, em cima do atleta.

Vários pesquisadores como Becker (2000), Samulski (1995); Gould & Petlichkoff (1988), analisaram os motivos pelos quais as crianças se envolvem em programas esportivos. Destacam-se os seguintes:

- Ter alegria;
- Aperfeiçoar suas habilidades e aprenderem novas;
- Praticar com amigos e fazer novas amizades;
- Adquirir forma física;
- Sentir emoções positivas



Vale lembrar, ainda segundo Renato Miranda, que todo tipo de esporte, até os ditos radicais, estimulam o organismo, este está freqüentemente se preparando para a ação (em qualquer tipo de estresse) ou para a recuperação (homeostase – sono, alimentação). Essa preparação é controlada pelo Sistema Nervoso Autônomo (SNA), que funciona de maneira autônômica e é responsável pela ação de nossos órgãos viscerais internos, coração, pulmões, intestinos, etc.

O SNA é altamente sofisticado por isso tem duas divisões: em ação o SNA é “ajustado” pelo Sistema Nervoso Simpático (SNS), em recuperação esse “ajuste” é feito pelo Sistema Nervoso Parassimpático (SNP).

E voltando ao estudo de Cárdenas, é interessante ressaltar algumas questões muito importantes em relação aos motivos no esporte:

- Devido aos motivos, os objetivos do treinamento são desenvolvidos de maneira consciente no cérebro do atleta;
- Os objetivos de trabalho durante os treinamentos deverão ser conscientizados tanto pelo treinador como pelo atleta; pra que este último possa mobilizar seus esforços no cumprimento do mesmo;
- Quando o atleta começa sua atividade esportiva, é necessário que o treinador, juntamente com o psicólogo de Esporte, investigue quais são os motivos que este tem para a prática do mesmo; desta forma, a comissão técnica poderá encaminhar seu trabalho de uma maneira efetiva

#### Classificação dos motivos no esporte (segundo Schubert & Puni, Schellenberger)

Tipos	Características	Exemplo
1. Pessoais	Apontam a amplitude dos objetivos na prática esportiva.	- Esforço-me no treinamento, pois desejo ser um atleta famoso.



- |              |  |  |
|--------------|--|--|
| 2. Sociais   | (Beneficia o atleta, a equipe, o estado, país, etc.).  | - Esforça-me no treinamento, pois desejo que minha equipe obtenha bons resultados na próxima competição. |
| 3. Diretos   | Apontam o papel que ocupa o esporte dentro da estrutura da motivação (é o esporte um fim em si mesmo ou um meio para obter outros fins?) | - Prático este esporte, pelo prazer que sinto treinando e participando em competições.                   |
| 4. Indiretos |  | - Prático este esporte, porque quero manter minha forma física.  |

Se o atleta se encontra motivado a obter uma medalha para seu estado ou país, sua motivação é classificada como social e direta, mas se este treina para obter benefícios pessoais, como melhorar sua silhueta, etc, seria um motivo pessoal e indireto.

Todos estes motivos podem ajudar a alcançar bons resultados, pois o importante é a força que os motivos tem para cada pessoa. Diz-se que são motivos diretos e sociais, no esporte, quando um atleta gosta de praticá-lo, agrada-lhe participar em competições, realizar esforços musculares, etc. O que faz com que o atleta se entregue sem limites nas diferentes tarefas que desenvolve nos treinamentos. Por outro lado, numerosos autores (Schubert, Puni & Schellenberger) destacam a importância dos motivos sociais para alcançar melhores resultados no esporte, os quais são mais eficazes, em relação ao poder do motivo pessoal. O atleta se sente motivado a demonstrar suas habilidades (motivo pessoal), e, além disso, esforça-se com o objetivo de contribuir para que sua equipe obtenha o triunfo (motivo social). Conclui-se que ambos os motivos ativam as energias e as disposições do atleta para obter os melhores resultados durante a prática esportiva.

Porém, deve-se ressaltar a importância do acompanhamento psicológico do atleta, pois a partir do momento em que ele passa a representar algo maior, como uma Universidade,



ou uma cidade, ou até mesmo um país a sua vontade e até necessidade de vencer se torna cada vez maior, para conquistar o reconhecimento e o feed-back positivo ser alcançado.

Como exemplo pode-se citar a Copa do Mundo de 2010, quando a seleção brasileira de futebol estava vencendo o jogo contra a Holanda e perdeu todo seu controle emocional ao tomar um gol. Também pode ser mencionado o caso da Jade Barbosa, ginasta, grande estrela do Pan-Americano de 2007 não conseguiu suportar a pressão da torcida e teve uma apresentação ruim perto do que era capaz de fazer. Em entrevista após o fim do campeonato falou que era muita pressão tantos brasileiros torcendo, e o medo de errar se tornou um grande inimigo.

#### *O caminho a ser percorrido e suas conseqüência*

As pessoas já trazem dentro de si expectativas pessoais que ativam determinado tipo de busca de objetivos. A motivação, portanto, pode ser considerada, primordialmente, um processo intrínseco e é reconhecida como a energia do treinamento.

Quando se consegue, definitivamente, a motivação para uma rotina de exercícios físicos, descobre-se ao longo do processo de treinamento que a mesma necessita ser renovada na medida em que as primeiras necessidades são contempladas.

Parece complexo, mas de fato para a manutenção da motivação um processo de renovação de tempos em tempos precisa ser estabelecido. Faz parte do comportamento humano e pode ser resumido da seguinte maneira: quando atingimos algum objetivo é preciso mobilizar novas necessidades para traçarmos novos objetivos a serem alcançados ou então, ao finalizar uma tarefa nada nos resta a não ser iniciar outra, ainda mais desafiadora.

Em exemplo para uma rotina de exercícios físicos, pode-se dizer que quando se desperta uma necessidade para correr cada vez mais rápido um determinado percurso, ou conseguir correr distâncias cada vez mais longas, tem-se então um tipo de comportamento motivado.

A força da motivação frente os mais variados tipos de comportamento pode se resumir na capacidade que a motivação tem em transformar as pessoas. Nesse sentido, segundo Renato Miranda, o comportamento desmotivado para motivado pode acarretar algumas das seguintes transformações:

*“Alienação para envolvimento:* a pessoa em comportamento motivado se envolve naturalmente com seu programa de exercícios físicos e passa a ter consciência dos benefícios, importância e da liberdade que esse estilo de vida lhe proporciona e em



pouco tempo a dependência de hábitos sedentários é superada pelo amplo envolvimento das mais diversas atividades físicas.

*Tédio para satisfação:* quando motivadas as pessoas fisicamente ativas substituem a percepção de tédio em relação à rotina diária pela satisfação em realizar tarefas com o máximo de rendimento possível e com menor desgaste psicofísico.

*Incapacidade para controle:* o que desanima muitas pessoas em realizarem programas de exercícios físicos é a autoavaliação que têm sobre suas próprias incapacidades. A manutenção do exercício físico gera um comportamento motivado que ao seu tempo transforma a incapacidade pelo controle das mais diversas situações. Quando sentimos que somos capazes de realizar tarefas, um saudável sentimento de controle nos impulsiona à frente.

*Objetivos exteriores para objetivos próprios:* quando motivados em nossa rotina de exercícios físicos, não existe a preocupação com modismos e avaliações externas, passa a ter meta própria e consciência daquilo que deve ser feito para o próprio bem. Com isso a autoestima é elevada e os objetivos pessoais adquirem mais valor.

*Decepção para gratificação:* observe que pessoas desmotivadas são na verdade pessoas decepcionadas. No exercício físico não é diferente. Quando se consegue vencer etapas iniciais de um programa de treinamento, a motivação é mantida e substitui o sentimento de decepção. Portanto, é fundamental estabelecer metas realistas a serem atingidas para que se possa manter a motivação”.

Pode-se perceber como o comportamento motivado cria transformação e gera energia para seguir em frente, além disso, o primeiro passo depende do atleta: quanto mais se age em direção aos objetivos, quanto mais ficará motivado.

#### *Fatores pessoais*

Toda pessoa possui duas tendências motivacionais: a tendência de procurar sucesso e a tendência de evitar fracasso. O motivo de procurar sucesso é definido como a capacidade de vivenciar orgulho e satisfação na realização das tarefas, enquanto que o motivo de evitar fracasso é determinado como a capacidade de experimentar vergonha e humilhação como conseqüência do fracasso. O comportamento de uma pessoa é influenciado pela interação entre essas duas tendências motivacionais. É importante lembrar que esses dois tipos de motivação não influenciam se o atleta será melhor ou pior, são tipos diferentes, mas podem reverter os mesmo resultados, só precisam ser bem trabalhados.



Modelo de necessidade para o rendimento (Need achievement) adaptado de Atkinson (1974) e Mc. Clelland (1961). In: Weinberg & Gould (1999:58)

Fatores pessoais	Fatores situacionais	Tendências resultantes	Reações Emocionais	Comportamentos
Motivo de procurar sucesso	de Probabilidade de sucesso	Procurar Sucesso	Orgulho na presença de sucesso	<ul style="list-style-type: none"><li>• Procurar situações de performance</li><li>• Procurar desafios</li><li>• Alto nível de performance</li></ul>
Motivo de evitar fracasso	de Valor incentivo para o sucesso	de Evitar fracasso	Vergonha na presença de fracasso	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar situações de performance</li><li>• Evitar riscos e desafios</li><li>• Baixo nível de performance</li></ul>

### *Conclusão*

A motivação por refletir diretamente na escolha da atividade, aprendizagem, persistência e rendimento (Weinberg & Gold, 2001), pode ser avaliada como uma variável importante de ser avaliada, não só em ambiente competitivo, mas também, em ambiente não competitivo.

A mídia tem grande influencia na motivação, pois além de dar espaço para o atleta ser visto ainda faz julgamentos que são passados para toda a população, como já foi dito os motivos sociais são fortes motivadores na prática esportiva e é isso que a mídia faz.

Torna um anônimo em público, transforma pessoas em torcedoras. E mais do que isso, ajuda na mobilização social e estimula a expectativa da população em cima de certos ícones.

### **Referências bibliográficas**



BOZHOVICH L. Y; BLAGONADIEZHINA L.V. **Estudio de las motivaciones de la conducta de los niños y adolescentes**. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1986.

BAYER , Claude. **La enseñanza en los Juegos Deportivos Colectivos**. España : Editorial Hispano Europea , 1989.

BECKER JUNIOR, Benno. **Manual de Psicologia do Esporte & Exercício**. Editoração Eletrônica: Abel / Nova Prova, 2000.

CASAL,Hiram Vadéz , et al. **Psicologia de las edades**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo, Cortes. 1992.

CHEMIKOVA O. A. **Psicología del Deporte**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación , 1988.

\_\_\_\_\_. O. A. **Psicologia de la Competencia Deportiva**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación , 1989.

DZHANMGAROV T.T. **Psicología en la Educación Física y el Deporte**. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica, 1990.

FORTEZA DE LA ROSA, Armando; RIVAS, Alfredo Ranzola. **Bases Metodológicas de Entrenamiento Deportivo**. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica , 1988.

GORBUNOV G. D. **Psicopedagogía del Deporte**. Moscú: Editorial V/ O Vneshtorgizdat por pedido especial de la Editorial Pueblo y Educación , 1988.

GONZÁLEZ F . L. **Motivación Moral en adolescentes y jóvenes**. Ciudad de la Habana: Editorial Científico – Técnico , 1992.

HAHN, Erwin. **Entrenamiento com Niños: Teoría, Práctica y Problemas Especiales** . Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1998.



HURTADO.J.G. **O ensino da Educação Física, uma abordagem didática metodológica.** Porto Alegre. Prodil. 1988.

Instituto Nacional del Deporte Educación Física y Recreación . **Manual del profesor de Educación Física.** Ciudad de la Habana: Editorial José A.Huelga, 1996.

LE BOULCH, Jean. **El Deporte Educativo:** Psicocinetica y Aprendizaje Motor. Editorial Paidós, 1991.

LEON, Norma Zaiz De La Torre. **Psicología del Deporte .** Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998.

LEVITOV N.A. **Sobre los Estados Psíquicos del hombre.** Moscú: Editorial Científico Técnica, 1986.

MARTÍNEZ, Miguel. **Inteligencia y Educación.** Barcelona – Editorial Promociones Públicas Universitarias, 1986.

PETROUSKY A. V. **Psicología Pedagógica y de las Edades.** Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982.

RODIONOV A. V. **Psicología del Entrenamiento Deportivo.** Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnico, 1987.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia Do Esporte.** São Paulo: Editora Manole Ltda, 2002.

VERJOSHANKI, Lurig V. **El Entrenamiento Deportivo:** Planificación y Programación. Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1990.

**VYA ESTELAR - caminhos para o bem-estar integral.** Site acessado pela última vez em 01 de junho de 2010 < <http://www2.uol.com.br/vyaestelar/index.htm>>

Weinberg.R.& Gould, D. (1999). **Foundations of Sport and Exercise Psychology.**Champaign:Human Kinetics.