

## MOTIVAÇÃO DE ADOLESCENTES NA PRÁTICA DO FUTEBOL

Thiago Romano<sup>1</sup>

Marco Aurélio Gonçalves Nóbrega dos Santos<sup>2</sup>

**Resumo:** o presente estudo teve como objetivo avaliar e identificar fatores motivacionais que levam os adolescentes a praticarem futebol na instituição particular na cidade de Cambará-Pr. Participaram desta pesquisa 20 adolescentes na faixa etária de 14 a 16 anos do sexo masculino praticantes de futebol. O instrumento de medida utilizado foi o Inventário de Motivação para Prática Desportiva de Gaya e Cardoso (1998). Os resultados indicaram que os fatores relacionados a categoria saúde foi considerada o mais relevante para os adolescentes que buscam através da prática do futebol uma melhor qualidade de vida. A análise dos dados revelou ainda que na categoria rendimento desportivo foi a que teve um menor índice de importância, mostrando que eles não têm no futebol a competição, a busca de serem atletas profissionais e nem veem no futebol como algo que pode melhorar sua vida futuramente.

**Palavras-chave:** Motivação. Futebol. Adolescentes.

**Abstract:** The present study aimed to evaluate and identify motivational factors that lead adolescents to practice football in particular institution Cambará-Pr. Participated in this study 20 adolescent male soccer practitioners aged 14-16 years. The measuring instrument used was the Inventory of Motivation for Sports Practice Gaya and Cardoso (1998). The results indicated that the factors related to health category was considered the most important for teens who seek through soccer practice a better quality of life. Data analysis also revealed that the category sports performance was the one that had a lower level of importance, showing that they do not have football competition, the pursuit of being professional athletes in football and they do not see as something that can improve your life in the future.

**Keywords:** Motivation. Soccer. Teens.

### INTRODUÇÃO

O futebol no Brasil tornou-se mais que um esporte, é mais que uma disputa por resultados, é algo que encontramos presente na criança e que é passado de geração para geração, tendo um jeito de encarar o mundo motivado na busca de um futuro melhor, seja pelos fatores intrínsecos ou extrínsecos.

Samulski (2002) define que motivação tem por característica ser um processo ativo intencional dirigido a um objetivo dependendo de uma interação de fatores intrínsecos, que são

---

<sup>1</sup> Graduado em Educação Física - Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos (FAESO)  
thiago\_romano10@hotmail.com

<sup>2</sup> Doutorando em Educação Física- USJT – São Paulo-SP. Graduado em Educação Física UEL- Londrina-PR.  
Professor do Curso de Educação Física – Faculdade Estácio de Sá – Unidade Ourinhos-SP.  
marco.nobrega@estacio.br

a busca para sentir-se competente, habilidoso ou auto realizado, estabelecendo certas metas pessoais ou fatores extrínsecos, que são recompensas externas que essa participação pode oferecer, como medalhas, dinheiro, admiração do público, entre outros.

Weinberg e Gould (2001) tipificaram que motivação é uma intensidade de um esforço. A teoria das metas de realização sustenta que para determinar a motivação de um adolescente é necessário haver uma interação entre as metas de realização, a percepção da capacidade e comportamento frente à realização, e também identificaram que os principais fatores motivacionais que os adolescentes possuem para prática de esportes são de fatores intrínsecos, como divertir-se, aperfeiçoar e aprender novas habilidades, estar com os amigos, fazer novos amigos, condicionamento e exercícios. Sendo assim, a teoria da motivação defende que o principal fator da motivação é fazer com que os adolescentes se reconheçam competentes e capazes de realizarem as atividades esportivas. (WEINBERG E GOULD, 2001)

Dentro de uma necessidade constante e inata, os adolescentes sentem-se competentes e autodeterminantes em relação ao seu meio, pois quando almejam e alcançam os níveis desejados, experimentam sensações que os satisfazem respondendo aos seus próprios padrões. A motivação torna-se importante em qualquer tarefa que o ser humano realize, e é um dos principais motivos que levam os adolescentes a praticar variadas atividades físicas e esportivas. A motivação é um dos conceitos básicos do futebol, onde o educador físico ou técnico exercerão papel fundamental no desempenho daqueles que o praticam, devendo ter atenção ao transmitir uma ordem para a realização de uma tarefa, estando também atento ao nível que os alunos desempenharão, pois precisa saber injetar ânimo nos praticantes para obter mais empenho, pois os cobrando em hora inapropriada, poderá haver desmotivação por parte dos mesmos que, conseqüentemente, irão abandonar a atividade (FREIRE,2006)

A adolescência compreende uma fase extremamente importante no desenvolvimento físico, intelectual e motor do ser humano, pois é o momento de transição da infância para a juventude, período que acarreta grande amadurecimento que vem acompanhado de novas responsabilidades e intenso convívio social. No entanto, para a busca das práticas esportivas, eles precisam estar mais motivados e conscientes da sua importância. Por isso, dentro desse parâmetro, a figura do educador físico ou treinador faz-se de suma importância como um fator motivacional externo, tornando assim um dos principais elementos para gerar o sucesso pretendido pelos mesmos aos seus alunos.

Muitas vezes, os pais matriculam seus filhos numa escola esportiva sem consultá-los, informando somente aonde e quando são as aulas, por ser compatíveis com suas agendas profissionais e sociais, uma vez que ficam impossibilitados de cuidar dos filhos durante tais momentos do dia. Nota-se que as recompensas intrínsecas e extrínsecas estão sempre interligadas e são de grande valor para a prática. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar e identificar fatores motivacionais que influenciaram à prática de futebol em adolescentes do sexo masculino na cidade de Cambará-PR.

## MÉTODOS

A amostra foi composta por 20 adolescentes, com idade entre 14 a 16 anos do sexo masculino, estudantes de uma instituição particular da cidade de Cambará – PR. A escola investigada oferece aulas de futebol como atividade extracurricular não obrigatória aos alunos, não substituindo, portanto, as aulas regulares de Educação Física da matriz curricular vigente, realizada no período da manhã na instituição.

Como instrumento de avaliação, utilizou-se o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, de Gaya e Cardoso (1998), por ser um questionário utilizado em diversos estudos sobre motivação em adolescentes, tais como os estudos de Paim e Pereira (2004 e 2005), Nuñez et al (2008), Interdonato et al (2008), pela sua facilidade de aplicação e reprodutibilidade. Este é um questionário composto por 19 perguntas objetivas, subdivididas em 3 fatores: rendimento desportivo, saúde e amizade/lazer.

**Quadro 1.** Inventário de motivação para a prática desportiva de Gaya e Cardoso (1998).

1 – Para Vencer	1	2	3
2 – Para Exercitar-se	1	2	3
3 – Para Brincar	1	2	3
4 – Para ser o melhor no esporte	1	2	3
5 – Para manter a saúde	1	2	3
6 – Porque eu gosto	1	2	3
7 – Para encontra os amigos	1	2	3
8 – Para competir	1	2	3
9 – Para ser um atleta	1	2	3
10 – Para desenvolver a musculatura	1	2	3
11 – Para ter bom aspecto	1	2	3

12 – Para me divertir	1	2	3
13 – Para fazer novos amigos	1	2	3
14 – Para manter o corpo em forma	1	2	3
15 – Para desenvolver habilidades	1	2	3
16 – Para aprender novos esportes	1	2	3
17 – Para ser um jogador quando crescer	1	2	3
18 – Para emagrecer	1	2	3
19 – Para não ficar em casa	1	2	3

Considerando: 1- nada importante; 2 - pouco importante; 3 - muito importante;

Inicialmente, foi realizado um primeiro contato com a escola pedindo autorização para o estudo. Após a autorização da administração da instituição de ensino, foi realizada uma conversa inicial com os adolescentes do sexo masculino com idade entre 14 a 16 anos que participam das aulas de futebol extracurriculares, as aulas são realizadas de segundas, quartas e sextas feira no horário das 18h às 19h da noite, explicando o objetivo do presente estudo e entregando posteriormente a eles um termo de consentimento livre e esclarecido (TCCL), onde é explicado todo o processo da pesquisa, pedindo a eles que levassem para os pais assinarem autorizando a participação dos filhos no estudo e excluindo da amostra aqueles em que os pais não assinaram o TCCL.

Os motivos, parte integrante desta pesquisa, foram classificados em três categorias: rendimento desportivo, saúde e amizade/lazer. Cada fator inclui os seguintes tópicos; a) rendimento desportivo – para vencer; para ser o melhor no esporte; porque gosto; para competir; para ser um atleta; para desenvolver habilidades; para aprender novos esportes; e para ser jogador quando crescer; b) saúde;- para manter a saúde; para desenvolver a musculatura; para manter o corpo em forma e para emagrecer; e c) amizade e lazer; - para brincar; para encontrar amigos; para divertir-me; para fazer novos amigos e para não ficar em casa. Cada categoria apresenta três níveis de importância e, a partir disso, foi realizado uma análise de importância em cada categoria e um percentual das respostas.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na discussão dos resultados serão apresentados primeiramente os dados referentes a investigação dos fatores motivacionais nas categorias, para, em seguida, apresentarmos os resultados gerais do estudo, buscando uma relação com outras análises em diferentes esportes, relacionando a motivação do adolescente nas diversas práticas e assim estabelecer a relação com a motivação do adolescente deste estudo com a prática do futebol.

**Tabela I:** Porcentagem dos níveis de importância da motivação dos atletas na prática do futebol na categoria rendimento esportivo

<i>Rendimento Desportivo</i>	<i>Porcentagem da Importância</i>		
	N. I.	P. I.	M.I.
Para Vencer	0,0	60,00	40,00
Para ser o melhor no esporte	15,00	40,00	45,00
Para competir	15,00	55,00	30,00
Para ser um atleta	20,00	50,00	30,00
Para desenvolver habilidades	5,00	25,00	70,00
Para aprender novos esportes	5,00	25,00	70,00
Para ser um jogador quando crescer	50,00	50,00	0,00

Legenda: N.I. – Nada Importante – P.I. - Pouco Importante – M.I. – Muito Importante

A tabela I demonstra que para os adolescentes analisados os motivos com maior porcentagem de importância relacionados à categoria rendimento desportivo foram para desenvolver habilidades e para aprender novos esportes, ambos com 70%, e o motivo com menor porcentagem de importância foi para ser um jogador quando crescer, computando 50%. Os resultados apresentados demonstraram que para eles a grande motivação para a prática do futebol é poder desenvolver habilidades e aprender um novo esporte, não se motivando apenas com a oportunidade de ser um jogador uma vez que este esporte pode proporcionar a eles uma vida mais estável financeiramente, isso pelo fato de serem adolescentes de família de uma condição social mais alta na sociedade.

Os resultados referentes a categoria rendimento desportivo referente a questão do desenvolvimento de habilidades é similar com os estudos de Paim e Pereira (2004 e 2005),

Nuñez et al (2008), Interdonato et al (2008), Pereira et al (2009) e Manoel e Santos (2010) que constam como um fator importante para as crianças no esporte desenvolverem habilidades no esporte no intuito de melhorarem os gestos motores. Quanto ao aprendizado de novos esportes que foi a outra questão mais elevada em porcentagem, os resultados são similares aos estudos de Paim e Pereira (2004 e 2005). Esses motivos, segundo os autores, são motivos internos, onde os adolescentes são impulsionados com o intuito de realizar e aprender novos movimentos e novos esportes, tornando tais fatores mais motivacionais para o adolescentes. A menor porcentagem de motivação nesta categoria, diz respeito a ser jogador quando crescer, os resultados assemelham-se aos estudos apresentado por Nuñez et al (2008) e Interdonato et al (2008) mostrando uma menor preocupação dos adolescentes em ser os melhores profissionais da área no futuro.

Os resultados referentes aos fatores motivacionais que levam os adolescentes a prática no futebol, em relação a categoria rendimento desportivo neste estudo, apontam diferença aos estudados por Paim (2001); os quais, investigando os motivos que levam adolescentes a praticar o futebol, verificaram que os jovens oriundos de escolas municipais também viam na competência desportiva um estímulo para, através do esporte, mudarem de vida.

**Tabela II:** Porcentagem dos níveis de importância da motivação dos atletas na pratica do futebol na categoria saúde

<i>Saúde</i>	<i>Porcentagem da Importância</i>		
	N. I.	P. I.	M. I.
Para exercitar-se	5,00	10,00	85,00
Para manter a saúde	0,00	20,00	80,00
Para desenvolver a musculatura	5,00	35,00	60,00
Para ter bom aspecto	5,00	10,00	85,00
Para manter o corpo em forma	10,00	25,00	65,00
Para emagrecer	25,00	35,00	40,00

Legenda: N.I. – Nada Importante – P.I. - Pouco Importante – M.I. – Muito Importante

Os resultados da investigação da motivação quanto prática do futebol encontrados na categoria saúde apontados na tabela II, demonstram que as alternativas referentes aos motivos nessa categoria demonstraram ter grande relevância para grande parte dos alunos. Destacaram se para exercitar-se e para ter bom aspecto com 85% cada uma, e o motivo que obteve o menor percentual de motivação foi para emagrecer com 25%, achando nada importante o fato de

praticarem futebol para poderem obter uma perda de peso ou talvez por não estarem fora do peso.

Os resultados obtidos a partir das investigações dos fatores motivacionais dos adolescentes praticantes do futebol vão ao encontro dos achados por Paim (2001), que identificou em ambos os sexos praticantes de escolinhas de iniciação esportiva, que as questões relacionadas à saúde são muito importantes no envolvimento desses jovens com a prática esportiva. Na categoria saúde a questão para exercitar-se é similar com os apresentados nos estudos de Pereira et al (2009), Paim e Pereira (2004), Interdonato et al(2008) e Silvia et al (2008) que também apresentam grande percentual de motivação na questão para manter saúde que acrescentam a similaridade com os apresentados nos estudos de Paim e Pereira(2005), Santos Silvia e Prada (2011), Manoel e Santos (2010) e Nuñez et al (2008). Portanto percebe-se assim, que os praticantes estão tendo uma aceitação quanto a forma física, levando em maior consideração a saúde e bem estar.

Levando em conta a questão para ter um bom aspecto, que também garantiu um elevado índice na motivação pela prática, há diferenças apontadas em todos os outros citados por este estudo que não veem a motivação em nenhuma área esportiva para obter um aspecto bom e desejado.

Já a questão que obteve o menor percentual de motivação na categoria saúde foi o fato de emagrecer, e que é similar às diversas análises na área da motivação em adolescentes, dentre eles, Paim (2001), Paim e Pereira (2004 e 2005), Nuñez et al (2008), Interdonato et al (2008), Silva et al (2008) Pereira et al (2009), Santos, Silva e Prado (2011) e Machado et al (2012) que observaram que os motivos relacionados à aparência física, especialmente o desejo de emagrecer são mais fortes nas meninas do que nos meninos, influenciados possivelmente por razões biológicas e principalmente culturais, mostrando que o jovem não estão preocupados com o fato de praticar o esporte para emagrecer e sim para desenvolver através dele melhores condições física para a realização desportiva, em geral. O projeto, no índice de menor percentual na categoria saúde contradiz o estudo apresentado por Manoel e Santos (2010), que também estuda fatores motivacionais em adolescentes para a prática de futebol, onde por ele é apresentado a questão para manter o corpo em forma, que obteve o menor índice de motivação, que mostra que o jovem está pouco preocupado em procurar através da prática esportiva, manter o corpo numa boa forma física, em considerações à saúde e ao bem estar.

**Tabela III:** Porcentagem dos níveis de importância da motivação dos atletas na prática do futebol na categoria Amizade/Lazer

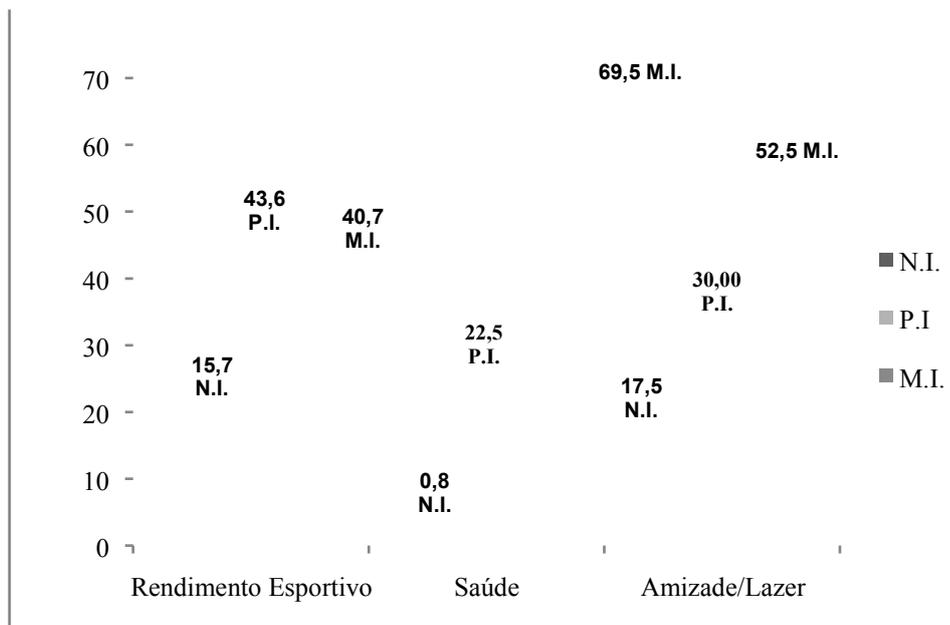
<i>Amizade/Lazer</i>	<i>Porcentagem da Importância</i>		
	N. I.	P. I.	M. I.
Para Brincar	15,00	45,00	40,00
Porque eu gosto	10,00	35,00	55,00
Para encontrar amigos	20,00	25,00	55,00
Para me divertir	5,00	20,00	75,00
Para fazer novos amigos	25,00	20,00	55,00
Para não ficar em casa	30,00	35,00	35,00

Legenda: N.I. – Nada Importante – P.I. - Pouco Importante – M.I. – Muito Importante

Os resultados da investigação da motivação à prática do futebol encontrados na categoria amizade/lazer apontados na tabela III, demonstram que o percentual com maior índice em relação a motivação na categoria amizade/lazer foi o para se divertir que apresentou 75% de importância, o que nos leva analisar que os adolescentes vêem o futebol com uma forma de prazer e diversão, não tendo uma visão competitiva. O índice com menor percentual nesta categoria foi o para não ficar em casa com 30% dos votos, o que significa que o fato de não ficar em casa é pouco significativo para os praticantes de futebol, e a questão para fazer novos amigos agrupando 25% dos votos, leva a ver que eles não vêem a prática do futebol como a melhor alternativa de fazer novos amigos, por estarem sempre em contato com os mesmos amigos do período de aula e depois encontrarem-nos na prática extracurricular. Sendo assim, o fato de encontrarem sempre os mesmos amigos que irão realizar as atividades do futebol não os motiva no intuito de fazerem novos amigos.

Na categoria amizade/lazer, referente a questão para me divertir, relacionado a motivação dos adolescentes para a prática do futebol, que obteve o maior percentual, vai ao encontro dos achados nos estudos de Interdonato et al (2008), Santos, Silva e Prado (2011) e Machado et al (2012), que também analisam o esporte com uma forma de divertimento e que pode ter sido escolhida como o fato do lúdico ser fundamental na aprendizagem de qualquer outro esporte. Já na questão de menor índice - para não ficar em casa - é similar com os achados nos estudos de Nuñez et al (2008), Interdonato et al (2008), Silvia et (2008), Manoel e Santos (2010) e Santos, Silvia e Prado (2011), ficando evidente o gosto pela prática do futebol, não tendo isso com uma motivação independente deste fato para estarem saindo de casa. Na

questão de segundo menor índice - para fazer novos amigos – contradiz-se os diversos estudos encontrados, mostrando que os adolescente entrevistado não se motivam pela prática do esporte com intuito de terem mais amizade, isso deve-se ao fato de ser uma escola particular que oferece a prática do futebol como ferramenta extracurricular apenas a alunos matriculados regularmente na instituição, onde nos horários das aulas de futebol eles estão em contato com os mesmo amigos dos horários de aulas curriculares, devido a isso não se tem um índice de motivação para obterem novos amigos durante as aulas de futebol.



**Figura 1** – Resultados gerais dos níveis motivacionais em adolescentes praticantes de futebol.

Na figura 1, apresentam-se os resultados gerais do estudo condizentes aos fatores motivacionais em adolescentes de 14 a 16 anos na prática do futebol. A categoria saúde é considerada como muito importante por 69,5% dos adolescentes, sendo assim considerada a categoria mais importante para os mesmos, seguida pela categoria amizade/lazer com 52,5% da opinião, e em último lugar, a categoria rendimento desportivo com 40,7%.

Esses dados corroboram com os achados dos estudos de Paim e Pereira (2004), que estudando os motivos que levam os adolescentes a prática de capoeira em clubes escolares, verificaram que os fatores ligados à saúde foram os que mais influenciaram os jovens na prática esportiva, por estarem sempre informados sobre a importância da prática esportiva em busca de uma boa qualidade de vida, através das mídias e no meio escolar. Os dados deste

presente estudo mostraram a diferença com achados em Nuñez et al (2008), que pesquisaram sobre motivos que levam adolescentes a praticarem futsal, observando também que o maior envolvimento dos adolescentes com a prática do futsal gira em torno da categoria rendimento desportivo, relacionada com as questões extrínsecas que o esporte pode trazer aos adolescentes.

A presente pesquisa também encontrou apoio nos estudos de Interdonato et al (2008), os quais investigaram um grupo de crianças, variando a idade e o esporte e utilizando do mesmo inventário de motivação desportiva, de Gaya e Cardoso (1998), notando que as crianças escolheram com maior percentual a categoria saúde, pois ela está relacionada pelo fato do conhecimento que os adolescentes têm pela prática esportiva que lhes proporcionam uma melhor qualidade de vida. Este trabalho também mostra diferença com os estudos apresentados por Paim (2001), que analisou os fatores motivacionais e desempenho no futebol, observando que a categoria rendimento desportivo obteve o maior percentual de importância estando relacionado com o motivo de desenvolver habilidades e pelas razões extrínsecas.

## **CONCLUSÃO**

Este estudo teve como principal objetivo verificar quais os motivos que levam adolescentes a praticarem futebol numa instituição particular na cidade de Cambará-PR. Os fatores relacionados à saúde foram os de maior importância, seguidos por amizade/lazer e rendimento desportivo. A preferência pela categoria saúde pode ser explicada pelo conhecimento que hoje os alunos têm através da escola e da mídia sobre a importância da prática esportiva para uma melhor qualidade de vida. A categoria rendimento desportivo obteve um menor índice de importância, dá ao fato de serem adolescentes de uma instituição particular, onde eles são de famílias de um nível social melhor e que os adolescentes não se motivam para o lado extrínseco que o futebol pode lhe trazer em sua vida futuramente. Além disso, é de fundamental importância que sejam orientados e incentivados pela prática de qualquer esporte, mostrando os benefícios que o mesmo pode trazer para seu bem estar físico, mental e social.

Este estudo foi realizado com 20 alunos de uma instituição particular de ensino que oferece aulas de futebol extracurriculares como forma de lazer e diversão aos alunos, também tendo em vista que a prática esportiva pode ajudar na formação dos alunos e no desenvolvimento físico, social e mental, por isso, sugere que outros estudos sejam feitos

abrangendo outros esportes e outra faixas etárias, com o intuito de ajudar o educador físico ou treinador que trabalha com adolescentes, salientando a importância da prática do futebol aos adolescente e motivando-os, tornando suas práticas mais prazerosas, alegres e produtivas, aumentando o desempenho das tarefas propostas e não deixando que haja abandono pela prática das modalidades esportivas, pois estes fatores ainda permanecem altos no meio esportivo principalmente se tratando de adolescentes.

## REFERÊNCIAS

- FREIRE, J. B. *Pedagogia do Futebol*. Campinas: Autores Associados, 2006.
- INTERDONATO, G.C; MIARKA, B; OLIVEIRA, AR e GORGATTI, MG. *Fatores motivacionais de atletas para prática esportiva*. Motriz, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 63-66, jan/mar 2008.
- MACHADO, J.R; LIBERALI, R; NETO, M. I. A; MUTARELLI, M. C. *Fatores motivacionais em adolescentes para prática da dança na escola*. Revista de Psicologia, v. 14, n. 21, p.77-89, 2011.
- MANOEL, R. V; SANTOS, M. A. G. N. *Fatores motivacionais na prática do futebol*. Revista Hórus, v 4. n 2, 2010.
- NUÑES, P. R. M; PICADA, H. F. S. L; SCHULZ, S. T; HABITANTE, C. A; SILVA, J. V. P. *Motivos que levam adolescente a praticarem futsal*. Conexão: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 6, n. 1, p. 67-78, jan/abr2008.
- PAIM, M. C. C. *Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol*. Revista Digital, Buenos Aires, ano 7, n.43, 2001.
- PAIM, M. C. C. *Fatores motivacionais e desempenho no futebol*. Revista da Educação Física de Maringá/UEM, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001.
- PAIM M.C.C; PEREIRA, E.F. *Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola*. Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, v.10, n.3,2004.
- \_\_\_\_\_. *Fatores motivacionais em adolescentes para a prática de Jazz*. Revista da Educação Física de Maringá UEM, v. 16, n. 1. p. 59-66, 2005.
- PEREIRA E.F; TEIXEIRA C.S; VILLIS J.M.; PAIM M.C.C; SANCHOTENE L,DARONCO E. *Fatores motivacionais de crianças e adolescentes asmáticos para a prática da natação*. R. Bras. Ci. eMov2009;17(3): 9-17.
- SAMULSKI, D. M. *Psicologia do Esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, C. A.; SILVA, R. R.; PRADA, F. J. A. *Análise perceptiva dos fatores motivacionais de escolares para a prática da natação*. Universidade Católica de Brasília, 2011.

SILVIA, K. L. S; BARBOSA, S. F. L; RICARTE, J. J. M; BATISTA, G. R; SOUZA, M. S. C. *Fatores motivacionais em praticantes de voleibol escolar da cidade de João Pessoa, PB*. Pesquisa em Educação Física, v. 7, n. 1, p. 253-258, 2008.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001.