

## **Motivação e Handebol: Um estudo que visa descobrir a motivação em mulheres que praticam o esporte em Curitiba.**

Morgana Petterle da Cunha<sup>1</sup>, Beatriz Lilian Dorigo<sup>2</sup>.

1- Acadêmico do curso de Educação Física, Bacharelado, da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

2- Educação Física, Prof. Ms. da Universidade Tuiuti do Paraná.

Contato: morganapetterlecunha@gmail.com

---

**RESUMO:** A motivação é um processo psicológico que auxilia na compreensão das diferentes ações escolhidas, ela é um fator importante para a continuação da prática de um esporte. Na fase Adulta, várias variáveis como, faculdade, trabalho e filhos entram em ação fazendo com que a prática de um esporte não seja prioridade. Ao pensar em si mesmo e resgatar valores, os quais até então dados como não prioritários tomam um valor especial, muitas mulheres, começam a resgatar atividades, as quais lhe motivem por várias razões. O intuito dessa pesquisa é verificar quais são as motivações que tem levado mulheres a continuar, ou procurar o handebol que é um esporte de contato e dinâmico para prática de atividade física. Conclui-se que as mulheres procuram o esporte por motivos intrínsecos e extrínsecos muito importantes como melhorar a saúde e estética além de fazer amigos e praticar por prazer.

**Palavras-chave: Handebol. Motivação. Mulher**

---

**ABSTRACT:** Motivation is a psychological process that helps understanding the different actions chosen, it is an important factor for the continuation of the practice of a sport. In the adult phase, several variables such as college, work and children take action making the practice of a sport not a priority. When thinking about oneself and recovering values, which until then have been given as non-priority take on a special value, many women begin to rescue activities that motivate them for several reasons. The purpose of this research is to verify the motivations that have led women to continue or look for handball as a contact sport and dynamic for the practice of physical activity. It is concluded that women seek the sport for intrinsic and extrinsic reasons as important as improving health and aesthetics in addition to making friends and practicing for pleasure.

**Keywords: Handball. Motivation. Woman**

## INTRODUÇÃO

Na psicologia a motivação, é um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta (Schultz & Schultz, 2002). É um processo psicológico que auxilia na compreensão das diferentes ações escolhidas. Abraham Maslow(1954,1970), psicólogo humanista, propõem uma classificação de necessidades que podem ajudar a entender como funciona a motivação interna de cada pessoa, colocando na base da pirâmide as necessidades básicas como respirar, comer, tomar água e entre outros e na ponta da pirâmide a realização pessoal, mas um nível antes temos a estima ou seja, a conquista, a auto estima, o respeito, a confiança, isso nos leva a pensar que a motivação é dirigida para a satisfação de um desejo intrínseco e extrínseco

Há uma grande procura pela pratica de atividade física para emagrecer, ou por problemas de saúde, mas há uma dificuldade em manter a motivação para continuar praticando, que é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano.

A pratica em academias pode desmotivar porque é uma pratica mais individual, já participar de uma equipe, praticar um esporte pode estimular a pessoa a continuar praticando.

Na fase Adulta, muitas variáveis entram em ação, como fazer faculdade, casar, filhos com intuito de fazer com que a prática da atividade física não seja prioridade, principalmente no início da fase adulta que se subdivide em adulto jovem e o adulto maduro que ao pensar em si mesmo e resgatar valores, os quais até então dados como não prioritários tomam um valor especial, fazendo que algo que lhe dê prazer e satisfação pessoal fiquem em primeiro plano. Pensando assim muitas mulheres, começam a resgatar atividades, as quais lhe motivem por várias razões e o intuito dessa pesquisa é verificar quais são.

O handebol sem dúvida é um esporte muito atrativo por ser muito dinâmico e em equipe, tem se tornado a motivação para mulheres continuarem praticando o esporte.

Derivado do "Torball", jogo era praticado em um campo de futebol por operarias da fábrica Siemens, com 11 jogadora em um campo de futebol, foi modificado por suecos em 1924, começou a ser jogado dentro de quadras e diminuíram o número de jogadores só entrando para as olimpíadas em 1972 em Munique.

O handebol chegou ao Brasil com imigrantes alemães que vieram após a primeira guerra mundial e se estabeleceram no sul do país, nessa época ele ainda era praticado em um campo de futebol. Fundada em 1979 a Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) organizou o primeiro Torneio, Taça Brasil de handebol. A partir daí o esporte cresceu muito tendo a primeira participação de uma equipe brasileira masculina em um campeonato internacional em 1987 na Itália, no mesmo ano a equipe brasileira feminina também estreou na segunda divisão do mundial da Bulgária. As primeiras medalhas conquistadas vieram em 1999 em Winnipeg nos jogos pan-americanos com ouro no time feminino e prata no masculino, mas somente a equipe feminina garantiu a participação na sua primeira olimpíada em 2000 na cidade de Sydney onde terminou a competição em 8º lugar.

Assim, a partir das considerações teóricas, apresenta-se o seguinte problema de pesquisa: O que motiva as mulheres que jogam handebol em Curitiba a procurarem este esporte como atividade física? Com base na intenção de buscar entender o comportamento feminino na busca da prática de esportes, destaca-se o seguinte objetivo geral: identificar o que motiva as mulheres de times que jogam handebol em Curitiba a praticarem este esporte.

Dessa forma a justificativa desse estudo é descobrir quais as motivações extrínsecas e intrínsecas que levam mulheres adultas ex atletas a continuar praticando o handebol, ajudando e incentivando outras mulheres a começar e continuar praticando, além de auxiliar profissionais de educação física que trabalham com o handebol a ajudar no treinamento de mulheres com a descoberta

das motivações que as levam a continuar praticando na idade adulta. Possibilitando a melhora no rendimento do treinamento.

## **METODOLOGIA**

### *Tipo de pesquisa*

Essa é uma pesquisa quantitativa de característica exploratória.

### *Amostra*

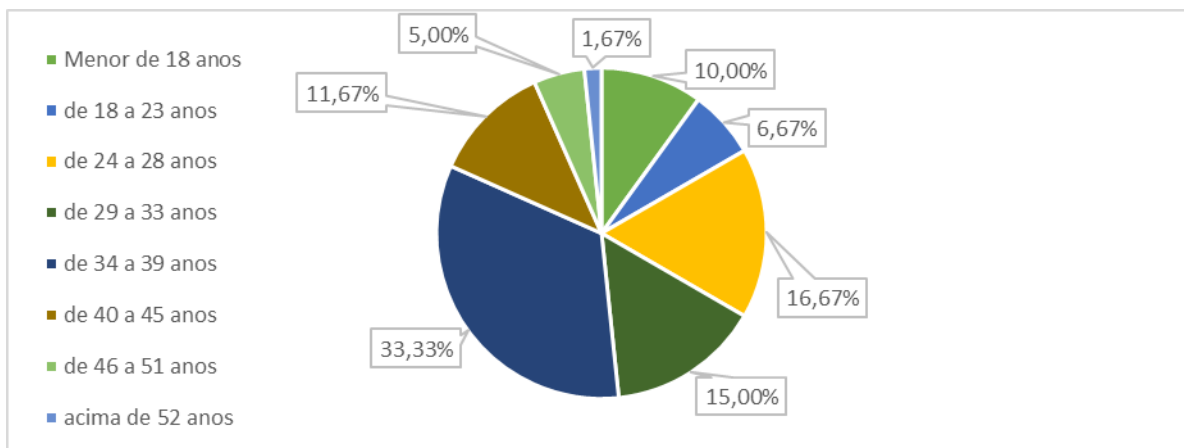
A pesquisa foi respondida por 60 jogadoras de diferentes times e faixa etária, onde somente 53 jogadoras atenderam ao critério de pesquisa por estar dentro da faixa etária escolhida de 18 a 51 anos. Onde 62,26% treinam 2 vezes por semana enquanto 33,96% treinam somente uma vez por semana.

### *Instrumentos e Procedimentos*

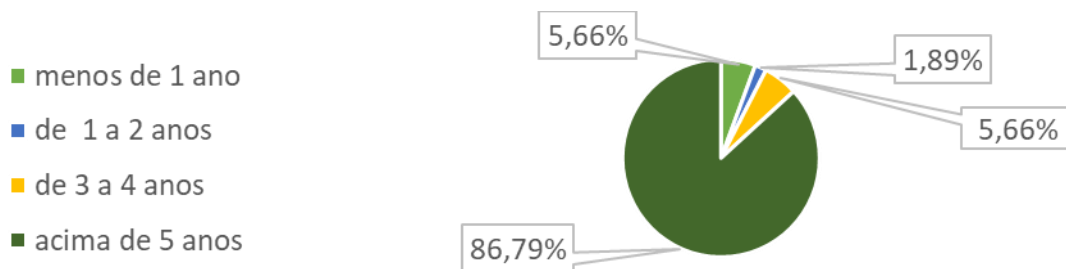
Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário por ter maior praticidade e utilização, com 11 perguntas abertas, fechadas e mistas, com o objetivo de determinar idade, a quanto tempo pratica o handebol, qual o motivo da escolha do handebol e se a pratica foi influenciada por alguém. Esse questionário foi adaptado da dissertação de pós-graduação em psicologia da Isabel Cavalcanti Barros Lamenha (2003).

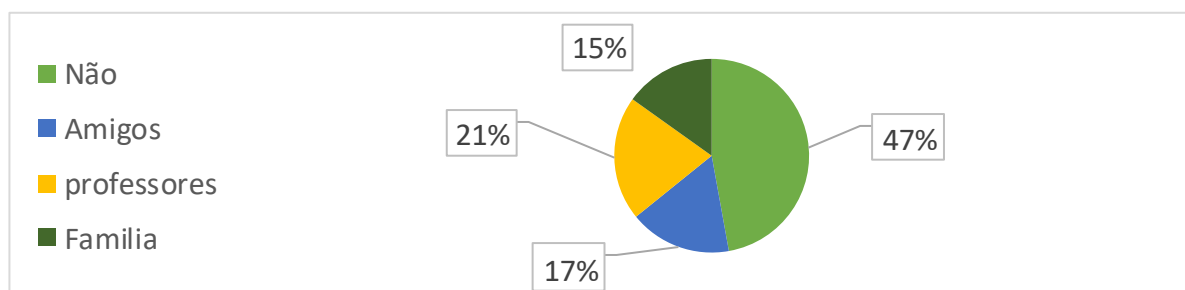
## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Com os resultados obtidos por meio da pesquisa foi possível observar o padrão e comportamento do grupo avaliado: Com relação a idade, 23% das mulheres entrevistadas possuem idade entre 18 e 28 anos, 60% possuem idade entre 29 e 45 anos e 7% acima de 45 anos. Desta forma, a idade média das mulheres entrevistada está concentrada entre 29 e 45 anos. Sendo classificadas como adulto maduro, segundo Santarém (2001), a opção da atividade física para o Adulto maduro é um aspecto mais complexo do que no caso de pessoas mais jovens. Considerando que muitas pessoas nesta fase da vida são sedentárias, e tem outras preocupações muitas vezes impossibilitando a pratica de atividades que poderiam ser prazerosas.

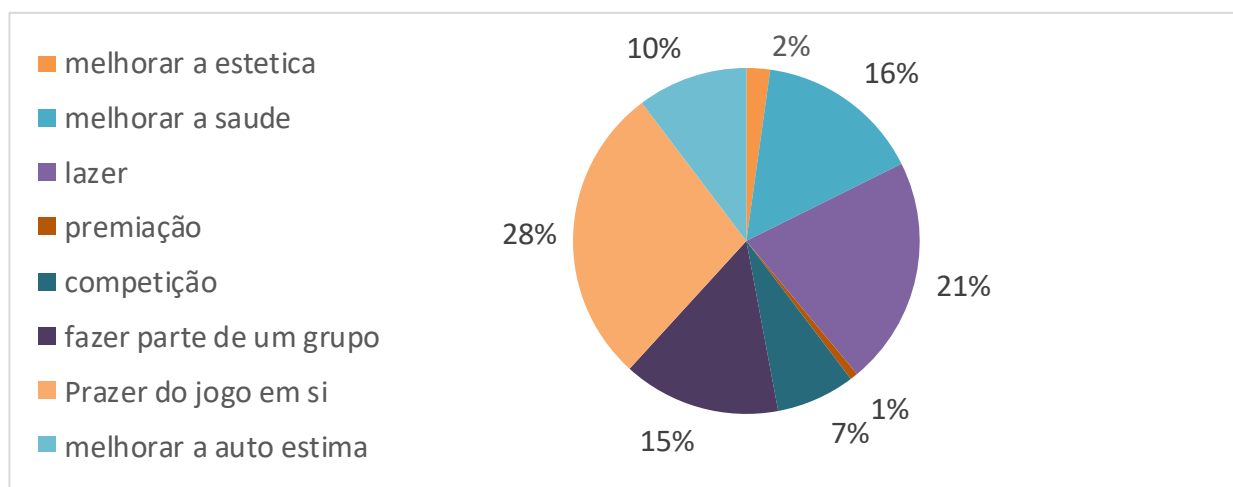


Com relação ao tempo de prática do handebol pelas mulheres, 13,21% das mulheres praticam a menos de 4 anos, 86,79% praticam a mais de 4 anos. O que indica que a maioria das entrevistadas já pratica o handebol desde a escola, adolescência. Colocando em comparação com o gráfico de quem as influenciou a praticar o handebol percebemos que 47% delas não foram influenciadas por alguém a praticar o handebol enquanto 53% foram influenciadas a praticar o esporte por algum familiar, professor de educação física ou por algum amigo. A influência da prática ao esporte podem afetar positivamente ou negativamente o desenvolvimento de um indivíduo. BOLLES (1970,1975) e PFAFFMANN (1982) afirmam que na teoria do incentivo, estímulos externos puxam pessoas para determinadas direções, e certas características motivam as pessoas a alcançar metas desejadas, nesse caso motivaram indivíduos a praticar o handebol. “Desse modo, o esporte não só proporciona formação social e educacional como também contribui para a formação do caráter” (MARQUES, 2003, p. 24).





A motivação se refere aos fatores intrínsecos e extrínsecos de um indivíduo que direcionam o comportamento para um determinado objetivo. Samulski (2002), relata que a motivação seria a totalidade daqueles fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a um determinado objetivo. No esporte a motivação está frequentemente associada a objetivos extrínsecos como o ganho de troféus, de mostrar ao mundo que é melhor que o outro, mas mais importante que isso está associada a recompensas intrínsecas, como a satisfação de participar de um grupo, de uma equipe, de praticar o esporte em si. Segundo WITTER (1984) a motivação intrínseca é quando a aprendizagem feita por prazer, e a extrínseca quando a aprendizagem ocorre para atingir a um outro propósito, como por exemplo, receber uma recompensa, como uma medalha ou troféu na análise da pergunta: " qual sua motivação para a pratica de handebol? " Observamos que 28% praticam o esporte pelo prazer de jogar, 21% praticam o esporte por lazer, 15% praticam para melhorar a saúde, 14% colocaram que o que motiva é fazer parte de um grupo, 10% pratica para melhorar a autoestima, 7% diz que sua motivação é participar de campeonatos , e somente 1% respondeu que ganhar premiações é algo que as motiva, com isso chega-se à conclusão que as mulheres entrevistadas são motivadas intrinsecamente, para obter melhoras de estética, saúde e por prazer em jogar Handebol.



Quando questionadas se praticavam alguma outra atividade física 72% das mulheres responderam que sim, estes listados no gráfico, enquanto 28% das mulheres pratica somente o handebol. Dos esportes listados pelas entrevistadas tinha rugby, futebol, musculação, corrida, trilhas, lutas, dança, ciclismo.

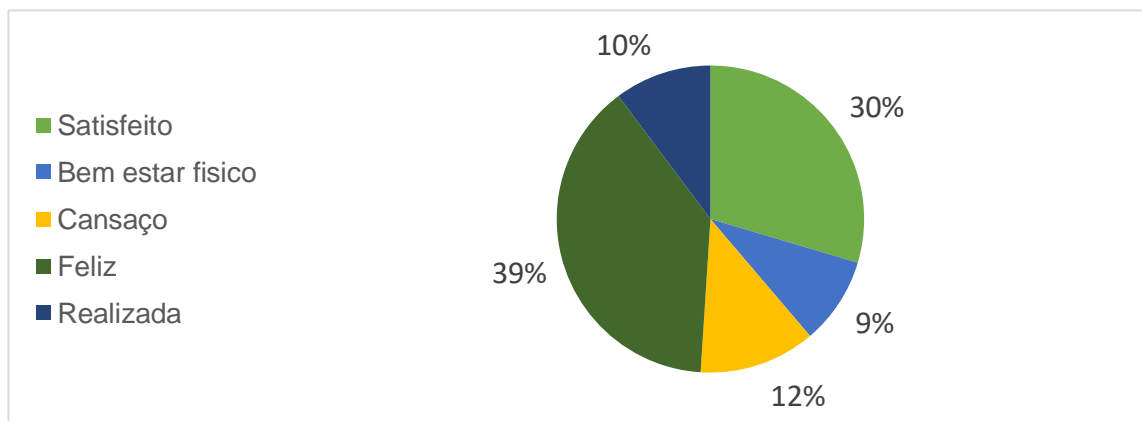
---

Praticam algum outro esporte?

Sim	72%
Não	28%

---

Quando questionadas sobre qual a sensação/ sentimento que cada uma sente ao terminar um treino/jogo tivemos diversas respostas em uma questão aberta e de múltipla-escolha obtivemos os seguintes dados: e 39% respondeu que se sentia feliz,30% respondeu se sentir satisfeito,12% respondeu se sentir cansada, 10% respondeu se sentir realizada após os treinos,9% respondeu se sentir com um bem estar físico, e na resposta aberta recebemos “ Bem estar geral físico e mental”, “alegre aliviada só coisa boa” e ” garganta seca”. Na hierarquia das necessidades criada por Maslow (1954,1970), leva em conta não só as necessidades básicas biológicas como sede, fome mais também necessidades superiores como autoestima. Ele acreditava que uma vez suprida suas necessidades básicas, o indivíduo procuraria suprir necessidades de desenvolvimento e crescimento.



## CONCLUSÃO

Após a análise da pesquisa conclui-se que os motivos que levam mulheres de 18 a 51 anos a praticar o handebol, é a influência de amigos e parentes que praticam ou já praticaram o esporte e professores de educação física que viram seus potenciais e continuaram incentivando. Foram encontradas muitas motivações nessa pesquisa, como, melhorar a estética e a saúde que são muito importantes porque mostra a conscientização e o aumento da autoestima, além de trazer benefícios com a pratica o sistema nervoso libera hormônios que auxiliam a redução da ansiedade e da depressão. Fazer parte de uma equipe é uma motivação social, onde a mulher faz amigos, conversa sobre o cotidiano além de praticar o esporte, juntando o melhor das duas coisas, fazer amigos e praticar um esporte.



## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, de, A. G., DECHECHI, José, C. (01/2012). Handebol: Conceitos e Aplicações. [Minha Biblioteca]. Retirado de <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520443767/>
- BOLLES, R.C. Species-specific defense reactions and avoidance learning. Psychological review, 77, p.32-48, 1970
- BOLLES, R.C. Theory of Motivation.2.ed.New York: Harper & row, 1975
- HUFFMAN, Karen, VERNON, Mark, VERNON, Judith, Psicologia, Editora Atlas São Paulo 2003/ Capitulo 11 Motivação e emoção p 413-453
- LAMENHA, Isabel Cavalcanti barros, Motivação no handebol em desportistas iniciantes,2003
- MARQUES, Marcio Geller. Psicologia do Esporte: aspectos em que os atletas acreditam. Canoas: Editora Ulbra, 2003.
- MASLOW, A.H. Motivation and personality. New York: Harper &row, 1954.
- MASLOW, A.H. 2.ed. New York: Harper &row, 1970
- PFAFFMANN, C. Taste: a model of incentive motivation. In: PFAFF, D.W (org.) the physiological mechanism of motivation. New York: Springer-verlag, 1982
- SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte. Barueri: Manole. 2002.
- SANTAREM, J.M. Atividade física, Saúde e envelhecimento. In: Anais do III Simpósio Nordeste de Atividade Física e Saúde. Campina Grande, p. 81-91, 2001.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2002). Teorias da Personalidade. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- WITTER G. P. Psicologia da Aprendizagem: Aplicação na Escola. São Paulo: EPU, 1984.
- [http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/275262/1/Kobal\\_MariliaCorrea\\_M.pdf](http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/275262/1/Kobal_MariliaCorrea_M.pdf) acessado 03/11/2018
- [http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias\\_publicadas/k213009.pdf](http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k213009.pdf) Acessado em: 07/10/18