

Motivação: melhores estratégias para atingir suas metas

Felipe Nassau e André Santos - [Currículo e contato](#)

Fevereiro / 2011 (atualizado: Junho / 2014)



Introdução

Motivação talvez seja a chave para boa parte das conquistas em nossa vida, contudo uma das maiores dificuldades começa em definir o que seria motivação. Considerando a semântica da palavra, motivação deve estar relacionado com “qual a motriz para realizar uma determinada ação”. Para Sage (1977) seria “a direção e intensidade em que aplicamos nosso esforço”. Muitas vezes a motivação é confundida com o conceito de autodeterminação, que para Gill (2000) é “a capacidade de lutar pelo sucesso, persistir em face ao fracasso e experimentar o orgulho da realização, sem deixar de olhar para novas metas e tarefas”. Talvez seja essa a definição mais adequada e completa.

Definições vagas de motivação, como dizer que é ou não motivado, que tal tarefa o motiva ou não, ou confundir motivação com vontade de realizar uma tarefa, pode promover o fracasso de estratégias motivacionais.

Estabelecimento de metas

O primeiro passo para buscar motivação é estabelecer metas a serem cumpridas, definir a necessidade de esforço para atingi-las e prever as dificuldades que porventura surgirão, sendo assim, o indivíduo estará psicologicamente mais preparado para o treinamento se isso ocorrer sob um ambiente motivador.

Tais metas devem ser desafiadoras o suficiente para necessitar esforço e superação, porém, possíveis, evitando frustrações, caso não sejam alcançadas. Este conceito é coerente com um dos maiores teóricos da psicologia, Vygotsky, quando propôs o modelo das zonas proximais de desenvolvimento (ZDP's). Neste modelo, metas muito fáceis também são contrárias à motivação.

Para traçar uma boa estratégia, deve considerar-se a personalidade da pessoa, suas necessidades, o interesse em cumprir metas e quais são seus reais objetivos. Sendo assim, além de desafiadoras e possíveis, as metas devem ser acordadas, assim como as estratégias e intervenções. O estilo do treinador, as condições das instalações e o resultado obtido também são fundamentais para manter-se motivado. Sabe-se (Sorrentino e Sheppard, 1978) que pessoas mais orientadas à aprovação social, o que é conhecido como egoaproximação, obtém melhores resultados na execução das mesmas tarefas quando as executam em grupo e também que pessoas com medo de rejeição, ou evitação, se saem melhor quando as executam sozinhas, pois há redução da ansiedade.

Pessoas em diferentes fases da vida tendem a buscar atividades com características diferentes. Enquanto crianças buscam mais desafios e desenvolvimento de habilidades, adultos jovens tendem a buscar saúde e bem-estar, mas ainda com uma grande necessidade de autoafirmação social. (Gill, 2000; Theodorakis e Gargalianos, 2003). Aparentemente, essa preocupação com o ego tende a ser reduzida com o envelhecimento (Steinberg e col, 2000).

Além disso, a prática do exercício pode ocorrer devido a pressões sociais, pela necessidade de ocupar o tempo (Dwyer, 1992) e pode variar, também, de acordo com a cultura local (Yan e McCullagh, 2000).

Pontos de controle

Um ponto importante é sempre reavaliar se as metas individuais continuam as mesmas após algum tempo de prática e buscar qual o melhor método de trabalho. Alternar fases de treinamento real com estratégias recreativas pode melhorar a persistência, assim como atingir bons resultados é essencial para manter um ambiente motivante. Deve levar-se em consideração que por mais focado e competente que for o atleta ou aluno, a convivência social e os momentos de lazer são fundamentais para a satisfação pessoal, logo, privá-lo dessas experiências pode piorar o quadro motivacional, e conseqüentemente o rendimento. Vale ressaltar que o sono e a manutenção de hábitos saudáveis também são essenciais ao desenvolvimento, portanto o convívio social e o lazer não podem ser contrários às metas de treinamento, tornando-se fundamental individualizar a intervenção, modulando a forma de atuação de acordo com as metas e capacidades.

Postura como influência

Pessoas significativas exercem muita influência sobre nossas atitudes (Weinberg e Gould, 2008). O treinador tende a ser alguém em que o atleta ou aluno se espelha e evita ao máximo decepcionar. Logo, uma postura coerente com a lógica esportiva do professor é indispensável à motivação, mostrando que é possível estabelecer estratégias para atingir metas, independente do grau de dificuldade (Theodorakis e Gargalianos, 2003). Uma postura negativa do professor em função de problemas pessoais durante o treinamento pode levar o aluno a entender que não se esforçou o suficiente ou que não cumpriu a meta, podendo desmotivá-lo. Sendo assim, a mudança de comportamento do treinador, assumindo uma imagem de profissional do esporte e não deixando transparecer seus problemas pessoais é fundamental à motivação.

Atribuições

A avaliação periódica do cumprimento das metas é essencial na jornada psicológica do desenvolvimento físico. As atribuições do sucesso ou fracasso devem ser objetivas, apontando onde estão os erros e acertos do treinamento e refazendo o planejamento. É também fundamental a ética ao traçar objetivos reais e atingíveis, evitando desapontamentos futuros. Comparações com fases anteriores individuais são mais adequadas do que comparações com indivíduos diferentes. (Duda e Hall, 2001; Dweck, 1988)

Social

Deve-se observar a motivação social contida nos esportes. Muitos buscam o esporte como meio de se inserir em algum grupo e não de atingir objetivos físicos pontuais. Esse canal de comunicação deve ser aberto o suficiente para que o treinador não seja exigente demais e para que o aluno saiba que não terá os resultados almejados se não engajar-se na batalha psicológica pelo desenvolvimento físico (Allen, 2003).

Orientação ao resultado x Orientação à tarefa

É comum buscar o esporte para atingir objetivos físicos, porém muitos não estão interessados em cumprir as tarefas necessárias para isso, como treinamento, dieta e sono adequados. Em médio e longo prazo isso levará a resultados insatisfatórios. A orientação voltada ao resultado comumente está

relacionada a pensamentos negativos sobre si mesmo perante fracassos (Weinberg e Gould, 2008), além de buscarem métodos compensatórios normalmente efêmeros como “dietas da moda”, suplementos e medicamentos não prescritos ou recomendados. Em contrapartida, atmosferas voltadas ao cumprimento das tarefas têm se mostrado mais efetivas em atingir os objetivos, além de induzirem menor estresse (Weinberg e Gould, 2008). Traduzindo para o esporte cotidiano, as pessoas que buscarem o esporte com o objetivo de melhorarem o corpo tendem a obter melhores resultados quando entram no universo esportivo com a motivação para cumprir o melhor possível nos treinos, em vez de ficarem obcecadas pelos resultados e cumprindo incompletamente o treinamento. Nesse caso, aprender a gostar do que deve ser feito é a chave para o sucesso.

Estágios Motivacionais

E outro fato é: existem estágios de motivação a serem analisados. Há pessoas que não estão prontas nem para receber informação. Até isso virar consciência e educação para transformar a informação em atitudes, comportamentos e hábitos pode demorar. Mas quanto? O tempo que tiver que demorar. Se você agir de modo inteligente, planejado e bem acompanhado, isso é rápido... dias... Mas há pessoas que passarão a vida inteira e não chegarão ao final de um dia de ação bem feito. Basta você escolher qual tipo de meta você quer e arcar conscientemente com consequências de suas atitudes. Boas ou ruins. E reclamar não ajuda em nada.

Reforço positivo x Reforço negativo

Dependendo do perfil do aluno ou atleta, as intervenções motivacionais devem ser diferenciadas. Enquanto indivíduos mais egocêntricos suportam melhor as críticas, indivíduos com menor autoestima respondem melhor a reforços positivos. Logo, o treinador deve dominar esses conceitos para o sucesso da estratégia motivacional.

Considerações finais

O esporte pode servir de várias maneiras para o desenvolvimento humano seja nas esferas físicas, cognitivas, afetivas ou sociais. Logo, dependendo das metas individuais, devem ser traçadas estratégias de curto, médio e longo prazo para o cumprimento do objetivo. Essas além de precisarem ser reavaliadas constantemente, também precisam ser devidamente acordadas entre treinador e aluno/atleta, e para isso é fundamental um canal de diálogo suficientemente aberto.

Em metas físicas, seja no desempenho ou na melhora do corpo, é necessário um grande esforço e persistência, e quase sempre, mudanças de hábitos. A psicologia do esporte tem demonstrado que atmosferas voltadas à tarefa são mais efetivas. Isso nada mais é que aprender a gostar do que deve ser feito. Deste modo, o treinamento passa a ser prazeroso em vez de ser um agente estressor e cumprindo um ciclo virtuoso que pode ser muito influenciado pela intervenção do professor, através da estratégia motivacional e do exemplo pessoal de motivação.

Assim como fases recuperativas são essenciais ao desenvolvimento físico, elementos lúdicos podem ser inseridos nessas fases visando reduzir o estresse psicológico. Os convívios social e familiar, sendo motivo de satisfação pessoal devem ser mantidos e respeitados.

Intervenções psicológicas podem servir como chave para a motivação, mas para isso é necessário saber como, quando e a quem criticar ou elogiar, como se comportar e principalmente manter um canal de diálogo sincero entre aluno/atleta e professor/treinador, pois as metas são mutáveis a todo o tempo e para cada nova meta são necessárias novas intervenções e exigências que só o educador físico com conhecimento aprofundado da psicologia do esporte saberá como realizar.

Referências:

- Sage, G. Introduction to motor behavior: a neuropsychological approach. Ed. 2, (1977).
- Gill, D. Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.
- Sorrentino, R.M.; Sheppard, B.H. Effects of affiliation-related motives on swimmers in individual versus group competition: a field experiment. *Journal of Personality and social psychology*, 36 (7), 704-714, 1978.
- Theodorakis, L.N.; Gargalianos, D.G. The importance of internal and external motivation factors in physical education and sport. *International Journal of Physical Education*. 40 (1), 21-26, 2003.
- Steinberg, G.; Grieve, F.G.; Glass, B. Achievement goals across the lifespan. *Journal of Sport Behavior*, 23, 298-306, 2000.
- Dwyer, J.J.M. Informal structure of participation motivation questionnaire completed by undergraduates. *Psychological reports*, 70, 283-90, 1992.
- Yan, J.H.; McCullagh, P. Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of sport behavior*, 27(4), 378-90, 2004.
- Weinberg, R.S; Gould, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 4 ed, Artmed, 2008.
- Duda, J.L.; Hall, H. Achievement of goal theory in sport. Recent extensions and future directions, 2001. In: Weinberg, R.S; Gould, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 4 ed, Artmed, 2008.
- Dweck, C.S. Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-48, 1986.
- Allen, J.B. Social motivation in youth Sports. *Journal of sport and exercise psychology*, 25, 551-567.

