

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ESEF**

**A MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DA PATINAÇÃO ARTÍSTICA: UMA REVISÃO  
DE LITERATURA**

**Gabriela Tudury**

Porto Alegre

2012

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ESEF**

**A MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DA PATINAÇÃO ARTÍSTICA: UMA REVISÃO  
DE LITERATURA**

**Gabriela Tudury**

Trabalho de Conclusão de Curso II  
apresentado como requisito para a  
graduação no curso de Educação Física –  
Licenciatura da UFRGS

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Porto Alegre  
2012

**Gabriela Tudury**

**A MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DA PATINAÇÃO ARTÍSTICA: UMA REVISÃO  
DE LITERATURA**

Conceito final:

Aprovado em..... de.....de.....

**BANCA EXAMINADORA**

Avaliador: Prof. Marcelo Francisco da Silva Cardoso - UFRGS

Professor Orientador: Pr. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti – UFRGS

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que estiveram comigo durante essa jornada da graduação. Agradeço a minha família pelo apoio, incentivo, transmissão de valores e amor em todos os momentos. Agradeço as minhas amigas queridas por todas as palavras de incentivo, conselhos e momentos especiais pelos quais passamos durante esse momento da minha vida e sempre: minhas amigas da graduação que estiveram comigo desde o início e foram a melhor parte da graduação: Estela, Liege, Maitê, Mariana, e Thais que sempre encontra as palavras certas nos momentos necessários; minha amiga/irmã Viviane que esteve comigo em todos os momentos sempre me apoiando nas horas boas e ruins; e ao meu namorado Jonas que apesar do estresse pelo qual o TCC nos faz passar esteve sempre presente e paciente dando todo o apoio. Amo todos vocês e obrigada por tudo! Para os meus colegas que entraram comigo 2008/1 na ESEF, obrigada pelo convívio durante toda a faculdade, desejo sorte e sucesso a todos.

## RESUMO

O presente estudo trata do tema da motivação no contexto das aulas de patinação artística para jovens praticantes. O objetivo foi aprofundar os conhecimentos teóricos sobre a motivação e relacioná-los com a docência da patinação artística infanto-juvenil, tendo em vista que há poucos trabalhos que tratam desse tema. Para cumprir tal objetivo o trabalho será apresentado da seguinte forma: na revisão de literatura estarão apresentadas algumas das principais teorias da motivação; os fatores motivacionais que levam a prática da atividade física; a patinação artística e a patinação artística no Brasil; a motivação na prática esportiva da patinação artística; e por fim as considerações apresentando algumas perspectivas e limitações encontradas no trabalho.

**Palavras-chave:** Motivação; Patinação Artística.

## **ABSTRACT**

This study covers the theme of motivation in the context of Artistic roller skating classes to young practitioners. The aim was to deepen the theoretical knowledge about motivation and relate them to teaching figure skating juvenile, considering that there are few studies that address this issue. To achieve this objective the work will be presented as follows: in the literature review will be presented some of the main theories of motivation, the motivational factors that lead to physical activity, Artistic roller skating and Artistic roller skating in Brazil; motivation in sport figure skating, and finally presenting some perspectives and limitation encountered in the work-environment.

Key-word: Motivation, Artistic roller skating.

## Sumário

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO .....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
<b>1.3 JUSTIFICATIVAS .....</b>	<b>9</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 PLANO DE COLETA DE DADOS .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 ANÁLISE DE INTERPRETAÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>3 PRINCIPAIS TEORIAS DA MOTIVAÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO DE RYAN E DECI .....</b>	<b>11</b>
3.1.1 Motivação Intrínseca .....	12
3.1.2 Motivação extrínseca .....	15
3.1.3 Amotivação .....	17
<b>3.2 TEORIA DA SIGNIFICAÇÃO MOTIVACIONAL DA PERSPECTIVA FUTURA DE LENS .....</b>	<b>19</b>
<b>3.3 TEORIA GERAL DA MOTIVAÇÃO HUMANA DE NUTTIN .....</b>	<b>21</b>
<b>3.4 TEORIA DA MOTIVAÇÃO E REPRESENTAÇÃO DE SI MESMO DE RUEL .....</b>	<b>22</b>
<b>3.5 FATORES MOTIVACIONAIS .....</b>	<b>23</b>
3.5.1 Controle do estresse .....	23
3.5.2 Saúde .....	24
3.5.3 Sociabilidade .....	25
3.5.4 Competitividade .....	25
3.5.5 Estética .....	26
3.5.6 Prazer .....	27
<b>4 PATINAÇÃO ARTÍSTICA .....</b>	<b>27</b>
<b>4.1 A PATINAÇÃO ARTÍSTICA NO BRASIL .....</b>	<b>29</b>
<b>4.2 A MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DA PATINAÇÃO ARTÍSTICA .....</b>	<b>33</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>39</b>

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 Contextualização do estudo

O presente estudo apresenta uma revisão de literatura sobre a motivação no contexto das aulas de patinação artística para jovens praticantes. As crianças muitas vezes entram em determinado esporte por influência dos pais ou até mesmo de um colega que já pratique a atividade, não sendo necessariamente por existir uma motivação dela em relação à modalidade da patinação artística. Com o tempo algumas crianças abandonam o esporte por não se sentirem motivadas para a prática daquela atividade, por diversos motivos pessoais daquele indivíduo. Sendo assim, é necessário que o professor utilize de meios para propiciar à criança um ambiente mais motivador para que a mesma sinta prazer em estar realizando aquela atividade e não abandone a prática.

De acordo com DIAS (2006) a patinação artística é uma atividade sistemática praticada por inúmeras pessoas em todo o mundo, podendo ser tanto com o uso de patins com rodas ou com patins de gelo. É uma combinação única de atletismo, graciosidade, força, resistência e arte. Pode ser praticado com fins de desempenho esportivo, condicionamento físico, assim como atividade de lazer. É um esporte que combina força, flexibilidade, capacidade aeróbica, anaeróbica, equilíbrio, coordenação motora.

Tendo em vista a importância da motivação na prática esportiva e a partir da minha experiência como professora de patinação artística, surgiu o interesse em identificar o que motiva as crianças a buscarem as aulas de patinação. Consciente dos motivos elencados se pode organizar minha docência no sentido de ir ao encontro dos interesses dos alunos associados ao ensino da técnica podendo assim diminuir o número de evasão.

### 1.2 Objetivos

O objetivo geral desse estudo é aprofundar os conhecimentos teóricos sobre a motivação e relacioná-los com a docência da patinação artística infanto-juvenil –



tendo em vista que há poucos trabalhos que tratam desse tema – e para tanto, será feita uma revisão de literatura. Para cumprir tal objetivo o trabalho será apresentado da seguinte forma: no capítulo 1 estarão apresentadas algumas das principais teorias da motivação; no capítulo 2 vai ser abordada a patinação artística e a motivação na prática esportiva da patinação artística; e no capítulo 3 as considerações finais relacionando a docência em patinação artística com a motivação e apresentando algumas perspectivas e limitações encontradas no trabalho.

### 1.3 Justificativas

Uma das justificativas para esse trabalho é a carência de estudos que investigam a motivação relacionada à prática esportiva da Patinação Artística sendo que a maioria dos estudos sobre essa modalidade está relacionada a questões como características físicas, morfológicas e psicológicas (ANTUNES, 2012; DIAS, 2006; LAGOA, 2009; QUARESMA 2010; SOUZA *et al.*, 2009).

Sendo assim, estudos sobre a motivação relacionados à prática da patinação artística poderão contribuir para os docentes da área para o planejamento de uma aula que seja mais desafiadora, divertida, e prazerosa para a criança; associando ao treinamento uma sensação de bem estar e satisfação proporcionada pela prática regular da patinação artística. O professor deve tentar ir ao encontro da motivação intrínseca do aluno tornando cada vez mais autodeterminado na prática. E, por fim, relacionar os aspectos motivacionais com a prática docente da patinação artística procurando aprimorar meus conhecimentos podendo identificar os fatores que levam meus alunos à prática.

A prática da docência por si só pode se tornar vazia se o professor somente repassa o que lhe foi ensinado, da maneira como o foi, não se interessando em buscar uma base teórica para melhorar suas aulas e metodologia de ensino. Nesse sentido, busco através dessa revisão de literatura modificar e qualificar minha prática docente, proporcionando aos meus alunos uma aula baseada não apenas na minha experiência como patinadora, mas com uma melhor sustentação teórica, fundamentando a minha prática docente com o conhecimento adquirido.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Caracterização da pesquisa**

Trata-se de uma revisão de literatura (MARCONI; LAKATUS, 2010) sobre a motivação na patinação artística.

### **2.2 Plano de coleta de dados**

Inicialmente, fez-se a identificação das fontes através de leitura de reconhecimento entre os trabalhos encontrados em livros, pesquisas na internet, Dissertações de Mestrado e Teses de Doutorado, além de artigos publicados. Após o levantamento bibliográfico e a identificação das obras que interessavam, passou-se à localização de fichas bibliográficas nas bibliotecas pesquisadas, para obtenção de livros, revistas, teses e sites sobre o assunto. Tendo em mãos as fontes de referência, foram elaboradas fichas, a fim de identificar as obras, conhecer seu conteúdo e elaborar críticas acerca das obras.

### **2.3 Análise de interpretação**

Fase de análise crítica do valor dos materiais científicos obtidos (autenticidade e proveniência), decomposição dos elementos essenciais e interpretação de tudo que foi estudado, para trazer à tona as considerações mais importantes sobre o tema.

## **3 PRINCIPAIS TEORIAS DA MOTIVAÇÃO**

O conhecimento acerca da motivação - que é o que leva as pessoas a praticarem determinado esporte e não praticarem outros tantos - possui especial

importância no âmbito da Educação Física, tendo em vista que permite tanto ao professor quanto aos alunos identificar fatores que influenciam o seu estado motivacional, sendo possível adaptar planos de aula, metodologias e metas de acordo com o perfil específico do aluno e do grupo.

### 3.1 Teoria da autodeterminação de Ryan e Deci

De acordo com a teoria da autodeterminação de Ryan e Deci (2007) a motivação deixa de ser o resultado de uma única característica interna relacionada à personalidade do jovem e sua disposição a agir depende de um conjunto de variáveis internas e externas ao indivíduo: sendo elas a intensidade do interesse pela atividade, a curiosidade para explorar as diversas e diferentes maneiras possíveis de atuação nessa atividade; a prontidão para aprender novas formas ainda mais eficazes de ação, a capacidade de adaptação a essas novas formas e ainda diversas outras dimensões relacionadas a esse comportamento (BALBINOTTI *et al.*, 2009).

No caso da patinação artística para que haja um bom aprendizado é necessária não apenas uma aula, afinal é um exercício que envolve diversos fatores para que a criança obtenha sucesso na prática, como por exemplo: equilíbrio, força, coordenação e etc. A criança precisa não apenas da curiosidade para explorar as diferentes formas possíveis de atuar na atividade, como citado acima, mas sim de todos os outros fatores, no momento que precisa se adaptar com a nova forma de se deslocar devendo ter para tanto, paciência, necessitando então estar realmente motivada para a atividade, e para isso é importante existir uma motivação interna.

Essa teoria foi desenvolvida em 1975, e utiliza-se da motivação intrínseca como sustentação. Ela aborda que para que a pessoa se sinta intrinsecamente motivada ela precisa se sentir competente e autodeterminada; a realização da tarefa é a própria recompensa e seus comportamentos se tornam independentes de estímulo externos (DECI; RYAN 2000).

Existem pessoas que apresentam uma maior facilidade para algumas modalidades e não para outras, sendo que a dificuldade em realizar os movimentos pode se tornar um fator desmotivador para aquele indivíduo. Quando existe sucesso na prática há uma sensação de competência trazendo assim ainda mais motivação

para o praticante. Porém quando esse sucesso não é imediato, como no caso da patinação, alguns alunos se sentem desmotivados havendo muitas vezes o abandono caso não haja uma motivação intrínseca. Nesse sentido Wang e Biddle (2007) colocam que as necessidades psicológicas básicas e inatas de competência, autonomia e de relacionamento se encontram altamente relacionadas ao comportamento motivado. O interesse pelas atividades e a fácil aprendizagem e assimilação estão relacionados à saciação de tais necessidades psicológicas, pois quando atendidas as mesmas promovem sensação de bem-estar e de eficaz funcionamento do organismo (RYAN; DECI, 2000a).

O ambiente está altamente relacionado com a motivação do indivíduo, caso o professor proporcione um ambiente mais motivador para seus alunos, as dificuldades da tarefa podem não ser um fator que leve a falta de motivação. O ambiente deve proporcionar condições que favorecem os seres humanos a encontrar os nutrientes essenciais necessários para a vitalidade psicológica, para o crescimento e desenvolvimento saudável do indivíduo, se tornando importante no momento em que irá estimular o sentimento de autonomia e competência na atividade (FONTANA, 2010). De acordo com a autora, estudos indicam que os fatores ambientais que saciam as necessidades básicas de autonomia, competência e relacionamento, promovem uma maior interiorização do atleta, conduzindo-o a resultados e consequências positivas.

A fim de organizar as diferentes formas, tipos e intensidades de motivação que podem afetar o desenvolvimento e funcionamento da personalidade do indivíduo a Teoria da Autodeterminação divide em três esse comportamento humano. A teoria da autodeterminação propõe então que a disposição comportamental (disposição à ação) pode sofrer três tipos de influência sendo elas aspectos intrínsecos, extrínsecos ou a indisposição, abordada como amotivação (BALBINOTTI *et al.*, 2009).

### 3.1.1 Motivação Intrínseca

Quando um indivíduo ingressa em uma atividade por vontade própria, ou seja, pelo prazer pelo processo de conhecer uma nova atividade, é considerado intrinsecamente motivado; estando seus comportamentos associados ao bem estar psicológico, ao interesse, à alegria e à satisfação das necessidades psicológicas

inatas (RYAN; DECI, 2000a). A Teoria sustenta que para que as pessoas sejam intrinsecamente motivadas, elas precisam se sentir competentes e autodeterminadas. De acordo com a teoria, “os comportamentos intrinsecamente motivados são independentes de estímulos externos, sendo a realização da atividade a própria recompensa” (FONTANA, 2010, p.59).

Estar intrinsecamente motivado significa então que o objetivo desejado e a satisfação pela atividade tem origem na personalidade do indivíduo, sendo assim, o mesmo é capaz de satisfazer-se com a própria ação, havendo a partir dela sensações de prazer. A Motivação intrínseca é a propensão interna do indivíduo para desenvolver habilidades e competências em determinada atividade, buscando o engajamento e o interesse em novas tarefas (RYAN; DECI, 2007). Quando esse comportamento é reforçado é possível então aumentar a confiança das pessoas em seu desempenho na atividade (TAFARODI; MILNE; SMITH, 1999 apud FONTANA, 2010).

Por ser uma fonte natural de realização na aprendizagem, a motivação intrínseca se torna um fator importante na prática da atividade física para os educadores, pois estando intrinsecamente motivado há um maior engajamento no esporte e nas atividades físicas por parte do indivíduo que, por sua vez, associa melhor o que lhe está sendo ensinado, facilitando o trabalho do professor. Através desse comportamento motivacional se adquire uma alta qualidade de aprendizagem, integrando o aluno, e comprometendo-o com a atividade (DECI; RYAN, 2000).

Existe um alto nível de desistência de alunos em qualquer modalidade esportiva devido a diversos fatores que estão associados à motivação do indivíduo para aquela atividade, no caso da patinação artística essa desmotivação pode estar associada ao “não sucesso” do aluno na primeira aula no momento em que para que se alcance o êxito é necessária à prática e a repetição da tarefa. A MI se torna então um dos mais importantes fatores de sustentação no esporte (FONTANA, 2010), tornando o aluno persistente na atividade.

Alguns autores que colocam que quando a pessoa se sente competente e a autônoma na prática a ser realizada ocorre um aumento no envolvimento e sustentação da Motivação intrínseca (GOUDAS; BIDDLE; FOX, 1994 apud FONTANA, 2010) e não havendo esse sentimento de competência momentaneamente há então uma possível falta de motivação interna podendo levar

a desistência. Nesse sentido o professor tem um papel importante para que o aluno entenda que é necessário tempo para alcançar o sucesso.

Para que a MI seja fortalecida é necessário que exista um ambiente agradável, de livre escolha de onde e como se engajar na prática da atividade, reforços positivos e novos desafios (FONTANA, 2010). Tal ambiente deve ser proporcionado pelo professor através de uma metodologia de ensino que não contemple apenas a técnica, mas também o fator motivação.

Diferentemente dos comportamentos extrinsecamente motivados, que são realizados como um meio para atingir um fim; Os comportamentos intrinsecamente motivados são executados pelo próprio interesse do indivíduo, experiência, prazer e satisfação inerentes à atividade. A Motivação Intrínseca é considerada como o protótipo da teoria da autodeterminação e possui caráter unicamente autodeterminável (RYAN; DECI, 2000).

Apesar da dificuldade encontrada em algumas modalidades como a patinação artística, a motivação trata-se da conexão da pessoa com a atividade através da realização da ação para a obtenção da própria satisfação como consequência; sendo a pessoa impulsionada a agir não por estímulos externos, recompensas ou pressões e sim por divertimento ou pelo desafio, de um dia conseguir realizar aqueles movimentos. Quando o indivíduo faz naturalmente e espontaneamente as atividades, ele se sente livre para seguir os seus interesses interiores (FONTANA, 2010).

Essa “modalidade motivacional” compreende ainda três objetivos distintos, porém altamente relacionáveis que seriam: a motivação intrínseca para saber, a motivação intrínseca para realizar e a motivação intrínseca para experienciar. (BALBINOTTI *et al.*, 2009). A motivação intrínseca para saber é aquela em que o indivíduo realiza a tarefa com o propósito de aprender a mesma, podendo ser entendida em diversos níveis: desde a sensação positiva que a pessoa associa à aprendizagem inicial de um movimento ou tarefa até o desejo pela especialização nessa atividade.

A motivação intrínseca para realizar é aquela em que o indivíduo pratica uma atividade pelo prazer em executá-la, sendo esse comportamento também entendido em diversos níveis: desde o prazer em realizar corretamente um movimento ou ação específicos dessa atividade, um nível intermediário em que haja a integração dinâmica, minuciosa e especializada de um conjunto de ações sem a necessidade

de o sujeito obter o sucesso total ou vencer nessa atividade; e por fim, o prazer que vem de um conjunto de ações que resultam necessariamente em sucesso ou vitória. (BALBINOTTI *et al.*, 2009).

A motivação intrínseca para experienciar ocorre quando o indivíduo realiza uma atividade para experienciar situações estimulantes inerentes à tarefa (BRIERE *et al.*, 1995 apud BALBINOTTI *et al.*, 2009)

*“Essa “Sede de estímulos” provenientes desse comportamento pode ser entendida, também, em diversos níveis: desde a agradável sensação obtida ao responder de forma esperada a um ou outro estímulo associado ao conjunto de movimentos e ações comportamentais, até a sensação mais positiva e agradável ligada à vitória ou ao sucesso em uma determinada atividade” (BALBINOTTI *et al.*, p.101, 2009).*

### 3.1.2 Motivação extrínseca

Como citado anteriormente, a disposição à ação não se restringe unicamente às dinâmicas internas do sujeito. Quando a motivação tem origem no exterior do indivíduo é chamada de motivação extrínseca. A motivação extrínseca é aquela em que o indivíduo ingressa na atividade por expectativa de resultados favoráveis ou por outras contingências não necessariamente inerentes a essa atividade (RYAN; DECI, 2000a). No caso das crianças tal motivação é muito comum no momento em que são os pais que levam as mesmas à praticarem determinado esporte, não sendo necessariamente por uma vontade própria da criança.

A motivação extrínseca é entendida como a autorregulação da motivação (RYAN *et al.*, 1997 apud BALBINOTTI, 2009) existindo diversas motivações extrínsecas que diferem em relação a seu grau de autonomia; exercendo, por sua vez, efeitos diferentes sobre o desempenho do indivíduo (DECI; RYAN, 2000).

Quando existe por parte de uma figura externa, como um professor, técnico, ou até mesmo os pais uma pressão para que a criança pratique determina da atividade ou que tenha sucesso na mesma, não sendo a atividade prazerosa por parte do praticante, a vontade do indivíduo deixa de ser intrínseca passando então a ser extrínseca. Tal tipo de motivação consiste no comportamento motivado pela expectativa dos resultados ou contingências não inerentes na própria atividade

(FONTANA, 2010); se distanciando do comportamento de autonomia ou automotivado.

*“...quando as pessoas têm motivos para exercer suas atividades por prazer, satisfação e por sua própria vontade, resultará em um comportamento caracterizado pela autodeterminação. Em contrapartida, quando as pessoas se sentem pressionadas a participar de uma atividade, através de ameaças e recompensas, elas possuem pouca autonomia ou autodeterminação” (FONTANA, 2010, p.60)”*

Quanto mais fortalecidas as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento, mais positivo se tornam as consequências no momento em que há uma interiorização e integração do processo, tornando os comportamentos extrinsecamente motivados mais autodeterminados (RYAN; DECI, 2000c). Através da Motivação Extrínseca é possível que haja um maior envolvimento na atividade, podendo o sujeito sofrer alterações nos níveis de Motivação Intrínseca e de Amotivação.

De acordo com a teoria da Autodeterminação, a Motivação Extrínseca, possui quatro tipos de comportamentos associados a ela - Regulação Externa, Regulação Introjetada, Regulação Identificada e Regulação Integrada - sendo que cada um deles difere nos níveis de percepção de autonomia:

A Regulação externa acontece quando o comportamento é regulado por meios que podem variar de premiações materiais até o medo de consequências indesejáveis como manifestações negativas dos pais ou do técnico; sendo um exemplo quando o treinador impõe punições aos atletas quando não realizam as tarefas propostas satisfatoriamente (BALBINOTTI *et al.*, 2009). Regulação Externa é a categoria considerada menos autônoma (FONTANA, 2010). Nesse caso, o indivíduo é levado a agir não por vontade própria, mas por coação, para atingir uma consequência desejada por outros ou evitar alguma possível punição. Por exemplo: Uma atleta de patinação artística pode praticar o esporte, pois o mesmo lhe traz benefícios financeiros como uma bolsa de estudos; caso a mesma não treinar regularmente pode acabar perdendo tais benefícios, sendo assim se obriga a ir nos treinos.



A Regulação Introjetada é aquela em que o indivíduo desempenha a ação com sensação de pressão para evitar a culpa ou até mesmo a própria ansiedade para buscar realçar o ego ou orgulho (FONTANA, 2010). Existe então a falta de autonomia no momento em que a pessoa pressiona a si própria para participar daquela atividade. Por exemplo: Uma atleta de patinação artística pode praticar o esporte para satisfazer a vontade dos pais, e não porque o mesmo lhe traga prazer ou por uma vontade interna de realizar aquela atividade. Caso ela não queira ir a alguma aula pode ficar de castigo, e para evitar tal punição acaba fazendo o esporte muitas vezes para agradar os pais.

A Regulação Identificada é um comportamento um pouco mais autônomo embora tenha sido motivado extrinsecamente. Ocorre quando o indivíduo realiza uma tarefa que não é caracterizada como uma real escolha sua, não se trata de um intuito próprio, mas que é realizada pois o indivíduo reconhece sua importância, mesmo que não lhe seja prazerosa (BALBINOTTI *et al.*, 2009). Por exemplo: Uma atleta de patinação artística que não gosta de aulas de alongamento, mas as pratica, pois seu treinador fala que o alongamento é importante.

A Regulação Integrada é quando o indivíduo passa a aceitar a validade e utilidade da Motivação Extrínseca, a ponto de fazer parte de seus valores e identidade (RYAN; DECI, 2007). É a mais completa forma de interiorização da Motivação Extrínseca e de autonomia (FONTANA, 2010).

### 3.1.3 Amotivação

Existe ainda a “Amotivação” que também vem a afetar as ações comportamentais dos indivíduos. Esse é um estado motivacional encontrado quando o sujeito não identifica bons motivos para realizar determinada atividade, não estando disposto a realizar aquela ação. Sendo assim não entende que tal tarefa lhe traga benefícios, seja por não realizá-la de modo satisfatório, seja por qualquer outro motivo que o faça negar a prática da ação (FONTANA, 2010)

Portanto, a amotivação consiste na ausência de motivação para realizar uma tarefa ou ação, a falta de um propósito para realizar a ação. Sendo esse comportamento um importante fator que leva atletas a abandonarem prematuramente a carreira no esporte. (BALBINOTTI *et al.*, 2009). Esse comportamento motivacional ocorre quando as pessoas possuem ausência na

intenção de se comportar e, conseqüentemente, há falta de motivação (DECI; RYAN, 2000a).

De acordo com a Teoria da Autodeterminação, quando falta o sentimento de eficácia ou de um senso de controle com relação a um resultado desejado as pessoas são suscetíveis a esse comportamento motivacional. Deci e Ryan introduziram junto à Teoria da autodeterminação, uma segunda subteoria, chamada Teoria da Integração dos Sujeitos, onde desenvolveram uma taxonomia que divide os estilos regulatórios, de modo a classificar a variação desses comportamentos (RYAN; DECI, 2000a, RYAN; DECI, 2007). “Observa-se que na extremidade esquerda está a Amotivação, a qual se contrapõe à Motivação intrínseca e Motivação Extrínseca, representando a ausência de ambos os tipos de motivação e, assim, uma completa falta de autodeterminação no que diz respeito ao comportamento alvo” (RYAN; DECI, 2000c). Ao lado da amotivação se encontram os quatro tipos de motivação extrínseca que por sua vez se tornam mais internalizados ao se aproximarem da Motivação intrínseca. Ao lado da motivação extrínseca de regulação integrada se encontra a motivação intrínseca que por sua vez possui o mais alto nível de autonomia em seu comportamento.

A partir da figura 1 da taxonomia criada a partir da teoria pode-se claramente ver o comportamento motivacional como um continuum onde os estilos regulatórios interagem e, mesmo o indivíduo estando extrinsecamente motivado, pode apresentar algum nível de autonomia, assimilando a importância de certos valores para si (FONTANA, 2010).

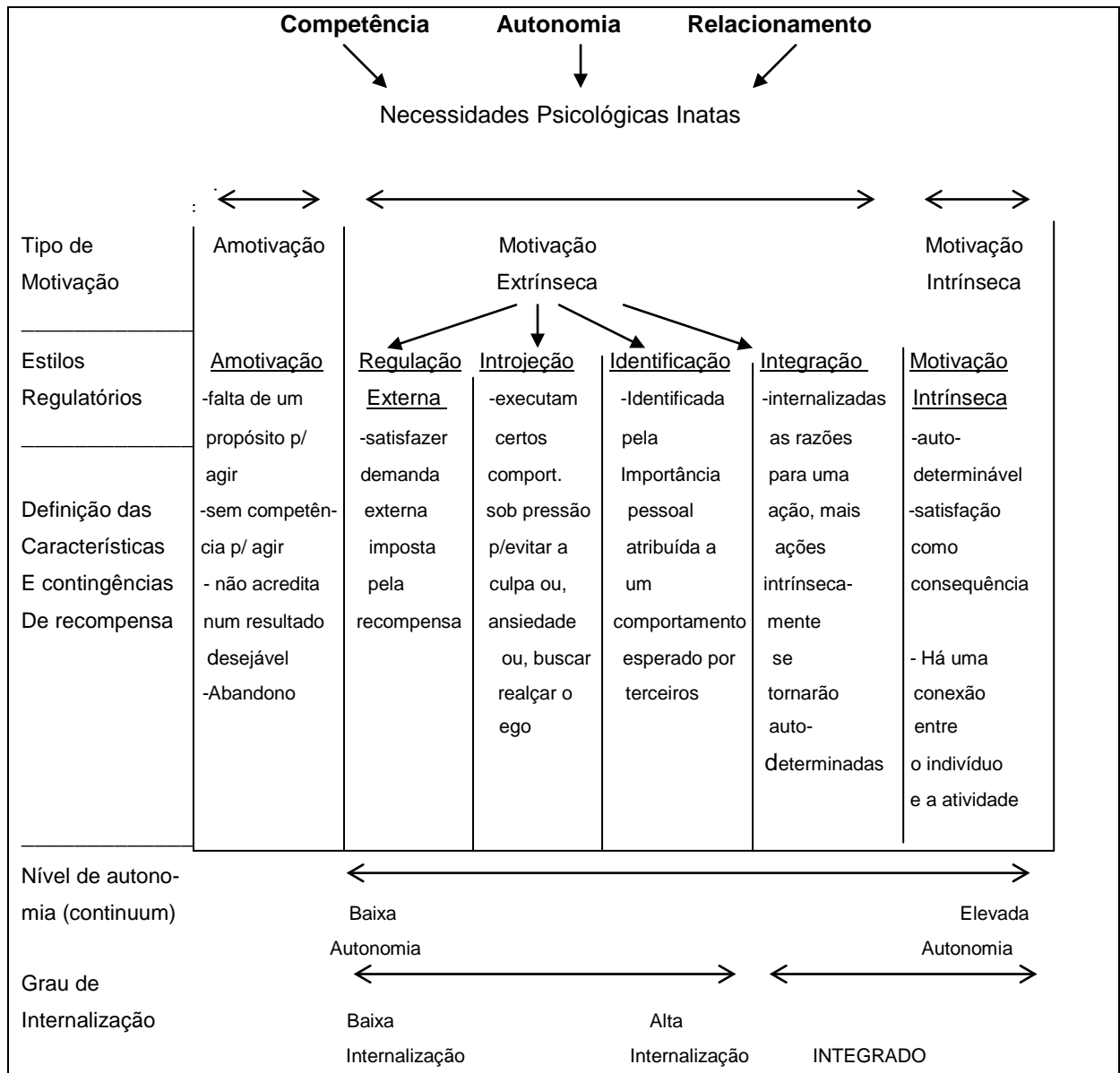


Figura 1: Taxonomia da motivação humana segundo a TAD (RYAN; DECI, 2000c)

### 3.2 Teoria da significação motivacional da perspectiva futura de Lens

A motivação no contexto da teoria da significação motivacional da perspectiva futura está presente na patinação artística infanto-juvenil como uma força interna do patinador. Trata-se de um comportamento com características de persistência, perseverança e força de vontade para alcançar objetivos de médio e longo prazo, sendo muito relevante sua discussão nesse contexto no momento em que a

patinação se caracteriza por um esporte de grande dificuldade e que necessita de muita prática para que o indivíduo realize os movimentos corretamente, sendo necessário um certo tempo para tanto.

Lens (1993 apud BALBINOTTI *et al.*, 2009) especifica sua concepção de perspectiva futura como: a integração do futuro cronológico no momento presente do indivíduo. Nesse sentido seu processo de motivação leva a um comportamento orientado em direção a objetivos-alvo. Por exemplo um atleta de patinação artística que visa o profissionalismo com o esporte e treina para alcançar esse objetivo, porém sabe que para isso é necessário um certo tempo. O autor sustenta que tal perspectiva provem das características do indivíduo que por sua vez pode fixar alvos com maior ou menor espaço de tempo para serem atingidos.

Diferenças individuais em matéria de extensão da perspectiva futura podem ser observadas, no momento em que existem não apenas jovens que tem objetivos-alvo que podem ser alcançados em um futuro distante – perspectiva futura longa - , mas também aqueles que perseguem objetivos-alvo que devem ser alcançados em um futuro próximo – perspectiva futura curta. Existindo ainda aqueles jovens que possuem um perspectiva futura alongada ou distante, que seriam aqueles que esperam por vários anos antes de ter acesso a uma possível profissão específica, não necessitando de satisfação imediata (BALBINOTTI *et al.*, 2009). No caso de patinadores jovens a perseverança nos treinos e as aspirações profissionais representam componentes importantes para o desenvolvimento dos treinos desses indivíduos.

Segundo o autor da teoria, o tempo para se alcançar o sucesso na tarefa não se trata do tempo cronológico, pois se refere ao tempo subjetivo percebido que tem um impacto motivacional sobre o indivíduo. De acordo com Lens (1981), a perspectiva futura se torna uma característica da tarefa em que o numero de etapas a serem cumpridas antes de se alcançar o sucesso e a extensão temporal a identificam.

O autor coloca ainda que os indivíduos dotados de uma perspectiva futura alongada atribuem maior valor aos alvos distantes e, sendo assim, devem considerar o treino esportivo como mais útil na busca desses alvos, pois antecipam melhor as consequências de uma ação de longo prazo. De acordo com Lens (1993 apud BALBINOTTI *et al.*, 2009), o aspecto dinâmico da perspectiva futura

corresponde a disposição do indivíduo em atribuir uma grande importância aos alvos.

### 3.3 Teoria geral da motivação humana de Nuttin

De acordo com essa teoria a motivação é “uma tendência específica em direção a uma determinada categoria de objetos, e sua intensidade está em função da natureza do objeto e da relação deste com o sujeito” (NUTTIN 1985 p. 135 apud BALBINOTTI *et al.*, 2009, p.234). Para Nuttin (1980a apud BALBINOTTI *et al.*, 2009) existe uma complementariedade entre organismo e ambiente, em seu modelo conceitual da motivação e do comportamento humano; sendo que o ambiente apenas existe em função dos significados atribuídos a ele pelo indivíduo, enquanto que, o indivíduo somente se desenvolve devido as situações que percebe no ambiente. Tal interação entre indivíduo e ambiente é considerada pelo autor como dinâmica, contínua e garantidora da existência de ambos e corresponde a base de todos os acontecimentos vividos pelo indivíduo, mesmo se o objeto de sua ação for ele mesmo.

Segundo a teoria, existem ligações estreitas entre o indivíduo e o ambiente que se estabelecem em relação a objetos desejados e assim, sob o dinamismo propulsor da motivação, são transformados em objetos alvo. É então graças à necessidade, tida para o autor como um estado motivacional que coloca em funcionamento a atividade cognitiva, que o indivíduo escolhe um objetivo e formula um projeto de ação (BALBINOTTI *et al.*, 2009). Os autores ainda referem que de acordo com tal teoria a motivação representa a direção ativa do comportamento que por sua vez aponta para certas categorias preferenciais de situações ou objetos: o indivíduo possui a necessidade de objetos e de relações específicas.

Para Nuttin (1980b apud BALBINOTTI *et al.*, 2009) o projeto de ação e o objetivo estão associados à noção de perspectiva futura citada anteriormente, que seria a representação atual de um acontecimento futuro. O autor coloca que quando existe uma incapacidade de certos grupos para conceber e realizar projetos construtivos de certa amplitude, tal fato pode ser associado a uma ausência de perspectiva futura.

### 3.4 Teoria da motivação e representação de si mesmo de Ruel

Esta Teoria se baseia na teoria da motivação de Nuttin e nas noções de autopercepção, auto-imagem, e autoconceito; Balbinotti et al., 2009 relata que de acordo com Ruel (1987) a relação entre o indivíduo e o ambiente se estabelece quando a necessidade é transformada em objeto-alvo. O autor da teoria tenta então desvendar o que realmente motiva o indivíduo a se engajar em um comportamento, lançando a hipótese de que: “a motivação está em relação com as percepções afetivo-cognitivas que o indivíduo tem dele mesmo e de seu ambiente (BALBINOTTI *et al.*, 2009, p. 238)”.

Segundo o autor o indivíduo se questiona sobre suas capacidades funcionais e avalia as probabilidades de atingir seus objetivos antes mesmo de identificar suas necessidades de um projeto de ação, lançando mão da representação que tem de si mesmo e a partir disso se confrontando com os objetos desejados e com as situações esperadas. Há também outros fatores que intervêm na concepção do indivíduo como a comparação dele mesmo com os outros, seus julgamentos sobre o ambiente e a percepção que o mesmo possui a respeito desses julgamentos. Os julgamentos que o indivíduo faz de si mesmo provém então da responsabilidade dos sucessos ou fracassos anteriores a que o indivíduo se atribui. (BALBINOTTI *et al.*, 2009).

Para Ruel a qualidade da representação que o indivíduo tem dele mesmo pode explicar o estopim da ação motivacional. As apreciações favoráveis ou desfavoráveis que o indivíduo faz dele mesmo são os fatores que inibem ou influenciam o mesmo a ação comportamental, podendo diminuir a intensidade motivacional ou o impulsionar ao desejo de ser alguém, se engajando em uma relação com o ambiente. Nesse sentido, segundo BALBINOTTI e colaboradores (2009), o autor defende ainda que as intervenções educacionais devem ser efetuadas de forma a atingir as percepções do jovem estimulando seu autoconceito e auto-estima.

### 3.5 Fatores motivacionais

Segundo Balbinotti e colaboradores (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008) existem seis dimensões que parecem ser suficientes para explicar e avaliar adequadamente o perfil motivacional de jovens em relação à prática regular de atividades físicas e esportivas. Tais dimensões distintas, porém relacionáveis, são classificadas como: Controle de Estresse (ex: liberar tensões mentais), Saúde (ex: manter a forma física), Sociabilidade (ex: estar com os amigos), Competitividade (por exemplo: vencer competições), Estética (por exemplo: manter bom aspecto) e Prazer (ex: para o seu próprio prazer). De acordo com FONTANA (2010) estas são as dimensões que mais aparecem em questionários, inventários e escalas apresentadas em artigos científicos publicados em revistas nacionais e internacionais; sendo assim segue um detalhamento das mesmas.

#### 3.5.1 Controle do estresse

Vasconcelos (1992) coloca que o estresse é caracterizado por alterações fisiológicas e psicológicas que ocorrem no organismo quando o mesmo passa por situações que exijam uma maior reação do que aquela que é o normal de sua atividade orgânica. Segundo McDonald e Hodgson (1991), quando a pessoa utiliza o desporto e/ou a prática regular de atividade física como forma de controlar a sua ansiedade ou o seu estresse, sua motivação para tal prática está inserida na classificação controle de estresse. De acordo com Balbinotti, Saldanha e Balbinotti (2009), a dimensão Controle de Estresse avalia em que nível a pessoa utiliza a atividade física e esportiva como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana.

Pires e colaboradores (2002) afirmam ainda que na adolescência ocorrem uma série de transformações rápidas, amplas e variadas, demonstrando uma maior vulnerabilidade ao estresse. Sendo assim a prática regular de exercício físico nessa fase se mostra muito importante no momento em que de acordo com Berger e Macinman (1993) o exercício físico regular reduz os níveis de depressão, raiva e fatores de estresse psicossociais do indivíduo praticante.

### 3.5.2 Saúde

A Organização Mundial da saúde considera que a saúde não é simplesmente a ausência da doença, mas sim, o estado em que o indivíduo se sente psicologicamente, fisicamente e socialmente bem (REINBOTH, DUDA, 2005). Sendo assim, muitas pessoas procuram a atividade física com o intuito de que a prática regular promova em suas vidas os três fatores citados acima, trazendo uma melhor qualidade de vida para o indivíduo. A saúde torna-se então um bem a ser conquistado através dos comportamentos do indivíduo, entre eles, os comportamentos corporais como a prática regular de exercício físico, que de acordo com Mota (2004) afeta positivamente na saúde do praticante.

Nesse sentido, autores colocam que a prática regular de atividades esportivas promove a saúde e o bem-estar psicológico, melhorando ainda a condição emocional do indivíduo (WEINECK, 1999). De acordo com Holmes (1997) além desses fatores a prática regular ainda ajuda no controle da massa corporal, reduzindo a pressão arterial, além de trazer benefícios sociais em todas as fases da vida.

As escolinhas esportivas, assim como a educação física escolar, possuem um importante papel na criação do hábito da prática regular da atividade física como meio de prevenir o aparecimento de doenças relacionadas ao sedentarismo que se encontra cada vez mais presente na sociedade contemporânea. Os professores devem então encontrar meios para estimular os alunos à prática esportiva regular, e é nesse momento que entra o importante papel da motivação nas aulas (de patinação artística por exemplo) para que o aluno se sinta bem com a prática e não abandone o exercício físico havendo então a promoção de uma melhor qualidade de vida dos alunos e evitando o sedentarismo e as doenças a ele associadas.

Estudos realizados por Graça e Bento (2003) demonstram que os jovens tem uma preocupação baixa com a saúde, com o rendimento físico e com a sua capacidade de rendimento corporal, porém acreditam sim que suas ações podem interferir na manutenção da sua saúde. No momento em que os jovens acreditam que podem intervir na sua saúde, porém não tem muita preocupação em relação a isso, o educador físico tem o importante papel de conscientizar os alunos de que a saúde deve ser conquistada durante toda a vida; estimulando os os mesmos a pratica regular do exercício físico.



### 3.5.3 Sociabilidade

“Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva como forma de pertencer a um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas” (FONTANA, 2010, p. 46). A sociabilidade pode ser considerada um dos diversos fatores que levam as pessoas a praticarem determinado esporte regularmente, sendo que tanto a atividade física quanto o esporte podem ser considerados meios de socialização tanto para crianças, jovens, adultos ou idosos.

Segundo Hughson (1986), a prática esportiva desempenha um papel importante na socialização da criança que através da prática aprende valores como responsabilidade, respeito às normas e regras, e a subordinação do “eu” ao grupo. A socialização então se torna um importante fator que leva as crianças e jovens a participarem e apreciarem o esporte, pois propicia aos mesmos estarem com os amigos e a fazerem novas amizades; estando essa convivência relacionada com a aceitação, a autoestima e à motivação da criança (WEINBERG, GOULD, 2001).

Nesse sentido o trabalho coletivo e em grupo se torna um grande aliado da motivação, e o educador físico pode utilizar-se dele em suas aulas para estimular seus atletas, com atividades em grupo, mesmo quando o esporte for individual. É importante que as necessidades do aluno sejam supridas na atividade para que a mesma se torne cada vez mais prazerosa para os praticantes fortalecendo a motivação intrínseca dos mesmos evitando assim o abandono da prática.

### 3.5.4 Competitividade

De acordo com Fontana (2010), esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física e esportiva para manifestar aspectos relacionados ao vencer. Tal dimensão ocorre quando o individuo utiliza o desporto ou a prática regular de atividade física como meio para atingir seu grau de satisfação e suas metas através da busca de resultados nas práticas desportivas.

Segundo Marques (2004, p. 76), “o sentido primordial do desporto para o jovem é o jogo, a competição”, nesse sentido pode-se mais bem compreender melhor a motivação de crianças e jovens quando existe um fundo competitivo no treinamento, sendo que o que motiva é o desafio de vencer uma prova ou

competição. Quaresma (2010) realizou um estudo sobre a competição desportiva na formação de crianças e adolescentes praticantes de patinação artística, e coloca que a competição trata-se de uma forma de comparação e avaliação que torna possível ao praticante mostrar capacidades, habilidades e dificuldades.

De acordo com Weinberg e Gould (2001) a competitividade pode ser dividida em dois tipos: aquelas pessoas que possuem uma orientação voltada a vitória, focando seu comportamento em vencer e na comparação interpessoal; e as pessoas que possuem uma orientação voltada à meta e focam seu comportamento nos padrões de desempenho pessoal. Como exemplo, pode-se citar os atletas de patinação artística, existindo aqueles que são orientados para um resultado final, se esforçando nas competições; e aqueles atletas que possuem orientação para a tarefa, buscando um melhor desempenho, tentando aprimorar seu nível técnico.

Na perspectiva da pedagogia esportiva, Nascimento (2005) afirma que para que a competição seja benéfica para a criança, é necessário haver por parte dos educadores ou técnicos um incentivo ao crescimento mútuo e a cooperação. A competição torna-se um processo de avaliação social que pode ser benéfico e estimulante na construção do autoconceito do praticante, desde que seja uma busca espontânea e não uma imposição (QUARESMA, 2010).

### 3.5.5 Estética

Na sociedade atual a estética corporal representa a valorização do corpo e suas formas. Essa dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam o desporto e a atividade física como forma de se obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade (FONTANA, 2010). Controlar o peso, manter a aparência do corpo e ter o reconhecimento social do corpo bonito (magro), podem ser considerados como fatores de adesão à prática esportiva (WEINBERG; GOULD, 2001).

Na patinação artística a estética está muito presente no momento em que para a realização dos movimentos é necessário ter um corpo em forma, quanto mais pesada/o for a/o atleta, menor a leveza nos movimentos. O figurino para as competições e apresentações também é elaborado de acordo com o estilo da atleta e da música; sendo bem chamativos, com brilho, e cores apelando para a questão

visual e estética, além da maquiagem que deve realçar os olhos na interpretação dos movimentos.

### 3.5.6 Prazer

Fontana (2010, p. 56) afirma que “esta dimensão motivacional está associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona”. De acordo com Gaspari e Schwartz (2001), o esporte, enquanto prática de lazer, contempla a automotivação, colocando o elemento prazer em evidência. A sensação de bem estar e diversão estão relacionadas a motivação intrínseca de acordo com a Teoria da autodeterminação (RYAN; DECI, 2000). Sendo assim essa dimensão motivacional é a mais ligada à motivação intrínseca do praticante em relação àquela atividade específica sendo que a mesma é praticada com prazer, pela vontade interna existente no indivíduo de praticar aquela modalidade esportiva.

Para que o esforço não seja visto como uma obrigação é importante que o indivíduo esteja internamente motivado havendo um maior engajamento na atividade. O prazer pode ser considerado como um importante fator que leva as pessoas a procurar a prática esportiva sendo um fator motivador para que o indivíduo permaneça na prática por mais difícil que a mesma possa ser. Na patinação artística, que é um esporte difícil, principalmente para o iniciante, o gosto pela modalidade e o prazer na prática muitas vezes é o fator que impede que o indivíduo desista com as dificuldades associadas à aprendizagem dessa atividade.

## 4 PATINAÇÃO ARTÍSTICA

Muito pouco se sabe sobre a patinação artística sobre rodas no momento em que não existem muitos trabalhos sobre a modalidade esportiva. De acordo com o site Zamorim<sup>1</sup>, a Patinação, inicialmente no gelo, surgiu da necessidade de se atravessar lagos congelados no rigoroso inverno europeu. Como só existiam os patins de gelo a patinação foi se tornando uma prática de lazer, porém era restrita apenas ao inverno. No momento em que foi considerada um esporte, por ter sido

---

<sup>1</sup> Disponível em: <http://zamorim.com/patina/conheca/historico.html> acessado em: 04 de dezembro de 2012

criada no gelo, as competições se restringiam a fazer desenhos no chão. Em 1860 o estilo artístico foi introduzido, trazendo consigo os saltos e corrupios que caracterizam a patinação artística (SMITH, 2000 apud ANTUNES 2012).

De acordo com o site Portal São Francisco<sup>2</sup>, a Patinação Artística Sobre Rodas apareceu como uma alternativa para os patinadores do gelo, que não tinham como praticar o esporte durante o verão, já que os lagos estavam descongelados. Os primeiros patins com rodas surgiram no século XVIII, inaugurados em Londres (BRANDÃO, 2009 apud ANTUNES 2012). No início, os praticantes dos dois tipos de patinação eram os mesmos e por essa razão as duas técnicas são muito semelhantes e utilizam praticamente os mesmos termos técnicos. Hoje em dia é uma modalidade desportiva onde coordenação motora, postura, equilíbrio e capacidade de concentração são fortemente estimulados.

A patinação é uma modalidade que alia a técnica de patinar com a expressão corporal e o acompanhamento musical. Pode ser praticada como simples recreação ou como esporte cujo princípio fundamental é o equilíbrio, que só se adquire com a prática. “A patinação artística como esporte é uma combinação complexa de talento artístico e atletismo” segundo King (2004, p. 244 apud MARTINS *et al.*, 2006). O patim é composto de bota, base, quatro rodas, duas à frente e duas atrás e freio dianteiro; Sobre os patins os atletas realizam piruetas, saltos giros... Nesses movimentos o peso corporal é distribuído em diferentes áreas dos patins: à parte de trás, sobre a parte da frente, no lado interno, lado externo (MARTINS *et al.*, 2006).

Esse esporte pode ser considerado uma combinação única de graciosidade, força, resistência e arte. Pode ser praticada com fins de desempenho esportivo, condicionamento físico, assim como atividade de lazer (DIAS, 2006). É um esporte que combina força, flexibilidade, capacidade aeróbica, anaeróbica, equilíbrio, coordenação motora. As quedas são componentes que estão presentes no dia-a-dia do patinador; o atleta não deve encará-las como um defeito, um desestímulo e, sim, como uma oportunidade de aprender com o erro.

De acordo com Lagoa (2009) esse esporte está associado ao ato de patinar com instrumentos denominados patins, sendo um movimento que não é natural do ser humano, exigindo nos primeiros momentos a aquisição de equilíbrio, a colocação correta de apoios, bem como aprender a provocar os desequilíbrios corporais

---

<sup>2</sup> Disponível em: <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/patinacao-artistica/historia-da-patinacao-artistica-.php> acessado em 6 de Nov de 2012

necessários para a impulsão. O autor coloca ainda que “são necessários muitos anos de prática e treinamento para que ocorra um pleno domínio dos quesitos técnicos e artísticos” (QUARESMA, 2010, p.12).

Segundo Lacerda (1991), a patinagem artística (como o esporte é chamado em Portugal) é considerada como sendo uma ação cíclica de propulsão que utiliza instrumentos denominados de patins, sendo que é de extrema importância nas primeiras abordagens, a aquisição dos equilíbrios estáticos e dinâmicos, a colocação correta dos apoios e, no início da propulsão, saber provocar corretamente os desequilíbrios corporais responsáveis pelos deslocamentos. Em Portugal, a patinagem engloba quatro modalidades diferentes, regulamentadas, que pertencem a Federação de Patinagem de Portugal (FPP): Patinagem artística, Hóquei em patins, corridas em patins e hóquei em linha (LAGOA, 2009).

De acordo Lagoa (2009), a patinagem artística é um desporto com elevado grau de complexidade e suas competições são consideradas um espetáculo artístico. Engloba uma complexidade técnica grande além de uma exigente capacidade artística as quais serão atribuídas cotações distintas durante a apresentação nas competições. Devido ao fato de a palavra Patinagem vir acompanhada do termo “artística”, o esporte não deve ser considerado como qualquer outro, pois a ele está associado o “fazer com arte” que é muito valorizado nas apresentações da modalidade; a apresentação deve emocionar os olhos do espectador, apresentando-se como um espetáculo (PELLISSIER, BILLOUIN, 1976).

#### 4.1 A patinação artística no Brasil

De acordo com o site Patinação Passo a passo<sup>3</sup>, a patinação no Brasil teve seu início por volta de 1900 em São Paulo e foi sendo implantada como uma atividade recreativa trazida da Europa por estudantes brasileiros. Tornou-se um modismo praticar a patinação em riques e parques, que na época eram locais de encontro da alta sociedade. Os riques de patinação da época passaram a promover os chamados "concursos de patinação", em que o patinador se

---

<sup>3</sup> Disponível em: <http://www.patinacao-rs.com.br/historia.htm> acessado em: 10 de novembro de 2012

apresentava para o público presente, que ao término colocava seu voto em uma urna elegendo o melhor patinador.

Segundo o site<sup>3</sup> em 1916, surgiu nos riques o primeiro brasileiro a participar de um concurso de patinação artística no Exterior, na França, e seu nome era José Erotides Marcondes Machado, mais conhecido como "Tidoca". Em 1920, "Tidoca" foi campeão brasileiro da modalidade ao vencer todos os concursos de que participou. Em 1947 foi realizado o I Campeonato Mundial de Patinação Artística, promovida pela FIRS (Federação Internacional de Patinação) na cidade de Washington (EUA), mas o Brasil somente veio a participar pela primeira vez de um Campeonato Mundial no ano de 1972 em Bremen na Alemanha.

O site Patinação Passo a Passo<sup>3</sup> relata ainda que em 1971 foi realizado o 1º Campeonato Sul-Americano de Patinação Artística em São Paulo, no Ginásio do Ibirapuera e participaram do evento o Uruguai, a Argentina, a Colômbia e o Brasil. A brasileira Cecília D'Andrea sagrou-se a primeira campeã sul-americana da modalidade e voltou a repetir o feito no ano de 1973.



Cecília Di Andrea e Mr. Wingarden (Presidente da CIPA) Fonte: Disponível em: <<http://www.patinacao-rs.com.br/historia.htm>>. Acessado em: 10 de novembro de 2012

O primeiro Campeonato Brasileiro de Patinação Artística, de acordo com o site<sup>4</sup>, foi realizado nos dias em 1975 no Clube Militar no Rio de Janeiro, com a participação das Federações de São Paulo, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul. A partir daí a Confederação Brasileira de Hóquei e Patinação tem realizado regularmente campeonatos brasileiros e vem participando de todos os campeonatos sul-americanos, pan-americanos e mundiais.

---

<sup>4</sup> Disponível em: <http://www.patinacao-rs.com.br/historia.htm> acessado em: 10 de novembro de 2012



Equipe Gaúcha no Campeonato Brasileiro no Rio de Janeiro – rj - 1978

Fonte: Disponível em: <<http://www.patinacao-rs.com.br/historia.htm>>. Acessado em: 10 de novembro de 2012.

As Competições estão divididas em Classes e Categorias que nivelam o esporte de acordo com o adiantamento técnico e idade do atleta. A Patinação artística sobre rodas é um esporte não olímpico e de caráter amador e no país as competições são regulamentadas pelas federações e subordinadas a Confederação Brasileira de Hóquei e Patinagem (CBHP) e ao Ministério do Esporte; A CBHP é vinculada ao Comitê Olímpico Brasileiro e filiada a International Federation of Roller Sports que é reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional (QUARESMA, 2010). A confederação Brasileira de Hóquei e Patinagem coloca que:

*“As competições da Patinação Artística tem por objetivo a divulgação, o incentivo à pratica do esporte, o consagrando e aperfeiçoamento dos atletas praticantes e a seleção dos melhores valores em aptidão técnica para a composição da seleção nacional que deverá representar o Brasil em competições internacionais”. (CBHP, 2010 apud QUARESMA 2010, p.13).*

De acordo com Quaresma (2010), se um atleta do Rio Grande do Sul quiser competir a nível formal encontrará a seguinte divisão de classes: “Torneio estreantes, Torneio Nível Um, Torneio Nível Dois, Torneio Estadual, Torneio Nacional, Campeonato Gaúcho (classe internacional), Campeonato Brasileiro (Classe internacional), Campeonato Sul Americano, Campeonato Pan Americano e Campeonato Mundial. Podendo haver diferenças de divisões entre os estados

brasileiros até chegar ao torneio Nacional, sendo que após essa etapa existe uma unificação das divisões, pois as federações devem seguir o regulamento da CBHP.

No Rio Grande do Sul ocorrem ainda as copas e festivais artísticos organizados pelas escolas clubes ou associações, porém esses eventos não são de responsabilidade da federação gaúcha, mesmo que contem com o apoio da mesma. Em tais eventos todos os atletas recebem premiações, porém nas copas normalmente os primeiros cinco colocados recebem uma premiação diferenciada (QUARESMA, 2010).

Segundo o *site* Pró-esportes<sup>5</sup>, na Patinação Artística existem várias modalidades, tais como:

- Figuras Obrigatórias: modalidade que pode ser encarada como a origem da patinação, pois os desenhos que eram feitos no gelo evoluíram para esta modalidade que consiste numa execução de exercícios pré-estabelecidos em cima de círculos desenhados no piso; exigindo do patinador o total controle dos patins.
- Dança: Seguindo a evolução do esporte surgiu a dança. Nesta modalidade o patinador deve mostrar expressão corporal e graça aliados a ritmos musicais além, é claro, do domínio dos patins. Nesta modalidade não são permitidos saltos ou corrupios. No Solo Dance propriamente dito, o atleta deve executar um diagrama pré-definido para o ritmo musical regulamentado. Já na sua variação, o Solo Dance Criativo, o atleta deve usar a sua criatividade para montar um diagrama original para o ritmo musical exigido para a competição.
- Livre Individual: Os movimentos básicos de um programa de patinação artística Livre Individual consistem de saltos, corrupios e trabalho de pernas:

- Saltos: São movimentos em que o patinador perde o contato com o solo, executando-o simultaneamente com um giro em seu eixo que pode ter de meia volta a 3 voltas sendo que a diferenciação dos saltos se dá de acordo com a posição inicial e final do salto.

---

<sup>5</sup> Disponível em: [http://www.ceproesporte.com.br/html/modalidades\\_pat.html](http://www.ceproesporte.com.br/html/modalidades_pat.html) acessado em 12 de novembro de 2012



- Corrupios: São giros em torno do próprio eixo do patinador, sem a perda do contato com o solo. Sua dificuldade está de acordo com as posições em que são executados. Estas posições são: em pé (com um ou dois pés no chão), Sentados, chamados de Sit-spins e em posição de "T", os chamados Camels.

- Footwork: Footwork é o que chamamos de Trabalho de Pernas. Estes além de mostrarem o domínio, a autonomia do patinador sobre os patins, embelezam as coreografias, pois também são usados com recurso coreográfico.

- Duplas: Os patinadores se apresentam em duplas formadas por casais. A modalidade se divide em Dupla de Dança e Dupla Livre e o conteúdo de suas apresentações é semelhante às de Solo Dance e Livre Individual respectivamente

- Grupos de Precisão: Conhecido por todos como Shows. São apresentações que envolvem de 8 a 24 participantes. Esta modalidade é talvez a mais difundida, graças ao Holiday On Ice, Disney On Ice, Ice Capades. Apesar disto, esta modalidade foi regulamentada em competições muito recentemente.

Ainda em relação aos saltos, Dias (2006 apud ANTUNES, 2012 p.22) coloca que suas “habilidades técnicas são determinadas por três fatores principais: as diferentes formas de propulsão de cada um, o número de rotações no ar a serem realizadas em um eixo central vertical e as circunstâncias do momento da aterrissagem unipodal durante o contínuo deslize para trás”.

No Brasil existem diversas escolinhas de patinação artística, em Porto Alegre elas se encontram em algumas escolas, clubes ou ginásios dêes de que possuam um piso adequado para a realização dos movimentos da patinação. São realizados shows e campeonatos em que participam os alunos que tem interesse; neles os praticantes podem divulgar esse esporte tão bonito que, por mais que venha crescendo no Brasil, ainda é tão pouco divulgado.

#### 4.2 A motivação na prática da patinação artística

Devido ao fato de a patinação artística ser um esporte de alta complexidade e que exige um longo tempo de prática e paciência para que a técnica seja aprendida

e executada corretamente, o aspecto motivacional é de grande importância para que o praticante não desista da modalidade com os obstáculos que irá encontrar na aprendizagem da mesma. Sendo assim, o professor tem um importante papel motivacional para com os seus alunos para evitar a desistência antes que os mesmos alcancem um nível técnico prazeroso, diminuindo as dificuldades e quedas.

Conforme descrito anteriormente, observar-se que a Teoria da autodeterminação é uma teoria que também pode ser aplicada no contexto esportivo e na prática do exercício físico. O professor deve conhecer as principais dimensões motivacionais que levam à prática regular de atividades físicas, pois são dados importantes para aprimorar as atividades diárias de treino, oferecendo subsídios para fortalecer a motivação intrínseca do aluno.

De acordo com Capozzoli (2010 p.16), “quando se menciona a necessidade de uma disciplina, por parte do praticante, emerge a noção de que existe uma interação entre motivações de ordem pessoal associadas a outras motivações exteriores a ele”. Quanto maior for a motivação intrínseca do patinador mais ele irá se dedicar a prática e conseguir bons resultados com os treinos, porém, cabe ao professor motivar extrinsecamente o aluno diante das dificuldades encontradas no caminho.

Relacionando aos fatores motivacionais encontrados no presente estudo às aulas de patinação artística, o professor deve buscar saciar a dimensão Prazer para os alunos no momento em que o Prazer é considerado o protótipo da Motivação Intrínseca; estando associado ao bem-estar, à autoestima, à persistência ao divertimento e à disposição à tarefa. O aluno que sente prazer na atividade é aquele que vai se esforçar para aprender, passando pelos obstáculos tranquilamente, aprendendo com os erros e não deixando que eles sejam um estímulo negativo para continuar na prática.

No momento em que a prática se torna prazerosa para o indivíduo o mesmo lida com os obstáculos com maior tranquilidade afinal é um exercício que lhe traz bem estar. A patinação artística possui um grande obstáculo, tanto para iniciantes quanto para atletas mais experientes, que são as quedas, que fazem parte do dia-a-dia das aulas e dos treinos. O patinador com o tempo pode ir aprendendo a cair de forma menos grosseira para se machucar menos, porém, às vezes, a queda é inevitável e pode tanto assustar o praticante quanto trazer lesões. Sendo assim a motivação é muito importante para que os tombos não levem o aluno à desistência,

e, quanto maior a motivação intrínseca e autodeterminação desse indivíduo em relação à tarefa, mais fácil ele irá passar por tais obstáculos, afinal a vontade de continuar é maior.

Quando o indivíduo faz a atividade por alguma motivação extrínseca, como a vontade dos pais, ou para acompanhar um colega de escola, porém não é um esporte que lhe traga prazer e que o motive internamente, se depara com as dificuldades, primeiramente para aprender a se equilibrar no patins, o que vem juntamente com as quedas, e acaba, cedo ou tarde, desistindo da prática por mais que haja algum fator externo tentando fazer com que permaneça. Quando o indivíduo não possui motivação nenhuma para essa modalidade e não vê sentido em praticá-la (amotivação), normalmente, se deparando com tamanha dificuldade, não faz mais do que uma aula, por mais que haja a motivação externa por parte do professor.

Sendo assim o professor deve buscar encorajar os alunos e estimular a motivação intrínseca dos mesmos, a fim de ajudá-los a ver o quão belo é esse esporte, e que apesar dos obstáculos, o resultado acaba por ser prazeroso para o praticante e mais ainda para os que estão assistindo tanto a evolução desse aluno, quanto o resultado final. Não existe prazer maior para um professor do que ver a evolução de seus alunos e que o seu trabalho e dedicação para com eles leva a um bom resultado. Havendo um esforço do professor em buscar na teoria a melhora em sua metodologia de ensino, acaba existindo uma motivação mútua, tanto por parte do aluno, quanto por parte do professor.

Outro aspecto motivador para alguns alunos de patinação artística são as apresentações em campeonatos, shows e festivais de patinação artística que é o momento de mostrar o resultado do que vem sendo praticado durante as aulas para os parentes e amigos que estarão lá, torcendo para que tudo dê certo. Esse aspecto se relaciona com a dimensão motivacional da Competitividade que é alimentada através das participações nas competições no momento em que para alguns alunos, é para competir que se treina.

Cabe ao professor organizar esses alunos para tais eventos e motivá-los sempre lembrando que vencer não é o mais importante e sim participar, testar seus limites e aprender com os erros. Nesse sentido, Fontana (2010) refere que “a competição pode ser considerada como uma importante fonte de *feedback* e possui papel relevante na percepção de competência de atletas”. “Trata-se de uma

característica fundamental e inerente à atividade esportiva que não deve ser negligenciada e nem supervalorizada” (FONTANA, 2010, p.115).

Ainda em relação às competições podemos entrar na dimensão motivacional da Estética. A boa aparência física também pode fazer parte do contexto da Patinação Artística, principalmente para as patinadoras que participam de eventos da modalidade, pois neles, utilizam malhas coladas com muito brilho e que chamam atenção para o corpo da praticante, havendo nesses casos uma maior preocupação com a aparência por parte da patinadora.

Em relação a outros fatores motivacionais como a saúde, e o controle de estresse na busca da atividade e exercício físico, a patinação se relaciona da mesma forma que os outros esportes. Ter uma vida mais tranquila, amenizando o estresse do dia-a-dia e possuir um corpo saudável e ativo, também é um aspecto fundamental que leva as pessoas à prática do exercício físico. A atividade física segundo um estudo realizado por Balbinotti *et al.*, (2007) com corredores de longa distância pode funcionar como remédio contra o estresse do dia-a-dia.

Em um estudo realizado por Ingledew e Markland (2005), constatou-se que o engajamento social apresenta-se como um dos principais fatores para a prática de atividades físicas. A sociabilidade faz parte das aulas de patinação artística por mais que seja uma modalidade individual, as crianças muitas vezes procuram as aulas para estar com os amigos ou até mesmo para fazer novas amizades, sendo um importante fator motivacional para a prática.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como principal perspectiva desse trabalho, espera-se através dessa revisão de literatura contribuir para um melhor aprofundamento teórico para a docência da modalidade no momento em que há uma carência de materiais sobre Patinação Artística no Brasil. Outra perspectiva importante é em relação à importância de um professor, de qualquer modalidade esportiva, ter uma base teórica sobre os aspectos motivacionais que levam as pessoas à prática esportiva. É necessário ressaltar que é através do trabalho teórico que o educador qualifica sua prática e que, quanto maior a base teórica do professor, mais ferramentas terá para motivar seus alunos, e maior será a prática motivacional em suas aulas.

Para proporcionar um ambiente mais motivador e prazeroso para o aluno, o professor não pode apenas se basear na sua experiência como patinador e repassar o que lhe foi ensinado, da mesma forma como o foi, e sim, deve procurar uma base teórica para embasar sua docência e metodologia de ensino e assim melhorá-la. O foco do presente estudo não foi aprofundar a motivação por parte do professor ao elaborar estratégias educativas, porém o professor deve tomar primeiramente o papel de educador ao transmitir conhecimentos e instruir seus alunos.

Através da revisão de literatura foi possível alcançar o objetivo principal do estudo, que era aprofundar os conhecimentos teóricos e metodológicos sobre a motivação e relacioná-los com a motivação de praticantes de Patinação Artística infanto-juvenis. Conhecendo as principais teorias da motivação é possível identificar de que maneira o aluno se motiva para aquela atividade, para assim tentar estimular a motivação intrínseca do mesmo, tornando-o mais autodeterminado para a tarefa. Espera-se que através desse conhecimento teórico possa haver uma mudança na metodologia das aulas de patinação artística que vá ao encontro do prazer e da motivação dos alunos, tornando a prática mais atrativa.

Durante a realização do estudo foram encontradas algumas limitações que serão apresentadas a seguir:

Primeiramente, trata-se de um estudo preliminar no momento em que não me sentia preparada para realizar um estudo prático devido à falta de conhecimento sobre o tema e, para adquirir um maior embasamento teórico, optei nesse momento por fazer uma revisão de literatura. Sendo assim o trabalho, por melhor sustentado que seja, carece de uma pesquisa empírica. Nesse sentido, pretende-se então, futuramente, realizar um trabalho empírico com base no conhecimento adquirido através deste.

Outra limitação do trabalho em relação à prática da docência seria a pouca inserção na prática que o trabalho possui, não havendo exercícios específicos ou dicas para a motivação nas aulas de patinação. Sendo assim também fica a sugestão da realização de trabalhos nesse sentido relacionando a patinação artística com a motivação, porém, com uma maior aplicação prática.

Em última análise é preciso se considerar que cada passo do caminho da aprendizagem é de extrema importância no desenvolvimento da técnica da patinação artística. O professor deve usar da criatividade para fazer com que os primeiro e mais difíceis passos dessa trajetória sejam superados, fugindo da prática

de apenas repassar exercícios, e sim, embasar suas aulas na aprendizagem da técnica, porém acompanhada de um trabalho motivacional.

## REFERÊNCIAS

- AMORIM, M. "Histórico" Brasília. 1999-2001 disponível em <http://zamorim.com/patina/conheca/historico.html> acessado em 4 de dezembro de 2012.
- ANTUNES, A. H. **Efeitos de dois tipos de sessão de treino em parâmetros fisiológicos e neuromusculares de patinadores.** 2012. 108 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Porto alegre, 2012
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. Análise da consistência interna e fatorial confirmatória do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, São Paulo, v. 13, n. 1, p.1-12, 2008.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar.2008.
- BALBINOTTI, M. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: Um estudo segundo o sexo. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.
- BALBINOTTI, C. et al. **O Ensino do Tênis**, Novas Perspectivas de Aprendizagem. Ed. Porto Alegre: ARTMED, 2009.
- BERGUER, B. G.; MACINMAN, A. D. Exercise and quality of life. In: SINGER, R. et al. **Handbook of research of Sport Psychology**. New York: Macmillan, 1993, p. 729-760.
- CAPOZZOLI, J, C. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo com praticantes em academias de ginnástica de Porto Alegre.** 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.
- DIAS, L. N. **O desempenho e a influencias do salto vertical sobre patins nas etapas do desenvolvimento da patinação.** 2006. 43 f. Monografia (Trabalho de conclusão do curso de Educação Física) - Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto, Pontifícia Universidade Católica Do Rio Grande Do Sul. Porto Alegre, 2006.
- "LAGOA, M. J. **Em busca do valor estético na ginástica artística feminina, da patinagem artística, do rãguebi e do boxe: um estudo exploratório a partir da opinião dos treinadores.** 2009. 149 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) Porto: Faculdade do Desporto. Universidade do Porto, Portugal, 2009.
- FONTANA, P.S. **A Motivação na Ginástica Rítmica: um Estudo Descritivo Correlacional entre Dimensões Motivacionais e Autodeterminação em Atletas de 13 a 16 anos.** 2010 193 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento

Humano) - Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

GÁSPARI, J, C ; SCHWARTZ, G, Adolescência, esporte e qualidade de vida. **Motriz**, vol. 7, n.2, 2001.

GRAÇA, A.; BENTO, J. Receios e convicções de controle acerca da saúde em crianças e jovens.. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS PAÍSES DE LINGUA PORTUGUESA, 3., 1992, Recife. **A ciência do desporto a Cultura e o Homem**. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade Do Porto, 2003, p. 599-612.

HOLMES, D. S. **Psicologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre; artes Médicas; 1997.

HUGHSON, R. Children in competitive sports: a multidisciplinary approach. **Canadian Journal of Applied Sports Sciences**, n.11, p. 62-72, 1986.

JUCHEM, L. **A Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. 2006. 111 fl. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

LACERDA, S. O Hoquei em Patins em Portugal. Porto: Ed. Asa, 1991.

LAGOA, M. J. **Em busca do valor estético da ginástica artística feminina, da patinagem artística, do rãguebi e do boxe**. Estudo exploratório a partir da opinião de treinadores. 2009. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2009.

LENS, W. *Cognitionn in human motivation and learning*. Leuven, Hillsdale: Leuven university and Lawrence Erlbaum Associates, 1981.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: **Atlas**, 2010.

MARQUES, A. Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre. UFRGS editora, 2004. p. 251-263.

MARTINS, A. C. V; RACHADEL,L; PIEMONTEZ, G. R; GUTH, L. L. V. J; SOUSA, A. C. S. "Interferência dos patins na rotina de treino dos patinadores artísticos de Santa Catarina e Rio Grande do Sul." Florianópolis, 2006. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd136/interferencia-dos-patins-na-rotina-de-treino.htm> > acessado em 12 de novembro de 2012.

McDONALD, D.; HODGOON, J. **Psychological effects of aerobic fitness training**. New York: Springer-Verlag, 1991.



MOTA, J. Desporto como projecto de saúde. In: GAYA, Adroaldo; MARQUES, Antonio; TANI, Go. (org.). **Desporto para crianças e jovens. Razoes e Finalidades**. Porto Alegre, Editora da Ufrgs, 2004, p. 171-186.

NASCIMENTO, A. C. S. L. do. **Pedagogia do esporte e o atletismo**: Considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce. 2005. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas, Campinas, 2005.

PATINAÇÃO PASSO A PASSO: Historia da patinação no Brasil. disponível em <<http://www.patinacao-rs.com.br/historia.htm>>. Acessado em: 10 de novembro de 2012.

PELISSIER, I; BILLOUIN,A; **“Patinage”** Editor: **ROBERT LAFFONT, 1976**.

PIRES, E. A. G.; PIRES, M. C.; PETROSKI, E. L. Adiposidade corporal, padrão de comportamento e estresse em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.4, n.1, p.7-16, 2002.

PORTAL SÃO FRANCISCO. “A historia da Patinação Artística” disponível em: <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/patinacao-artistica/historia-da-patinacao-artistica-3.php> acessado em 6 de Nov de 2012.

PRÓ-ESPORTE. “Modalidades da Patinação Artística”. Rio de Janeiro, 2008. disponível em: [http://www.ceproesporte.com.br/html/modalidades\\_pat.html](http://www.ceproesporte.com.br/html/modalidades_pat.html) acessado em 12 de novembro de 2012.

QUARESMA, C, B. **Competição Desportiva: Seu papel na etapa de formação de crianças e adolescentes praticantes de patinação artística**. Porto Alegre, 2010.

REINBOTH, M; DUDA, J. L. Perceived motivacional climate, need satisfation and índices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. **Psychology of Sport and exercise**, in press, p. 1-18, 2005.

RYAN, R. M. e Col. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 28, p. 335-354, 1997.

RYAN, R. M.; DECI, E.L. Active Human Nature: Self-determination Theory and Promotion ans Maintance of sport, Exercice, and Health. In: HAGGER, M. S; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Ed.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign: Human Kinetics, 2007, v.1, p.1-19.

RYAN, R. M.; DECI, E.L Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definition and New Directions. *Contemporary Educational psychology, New York, v.25, n. 1, p.54-67, jan. 2000a*.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, January 2000. Disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/sdt>> Acesso em: set. 2012.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, 319-338, 2000c. Disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/std>> Acesso em: set. 2012.

SOUZA, A,C,S et al, "Interferencia dos patins na rotina de treino dos patinadores artísticos de Santa Catarina e Rio Grande do Sul, disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd136/interferencia-dos-patins-na-rotina-de-treino.htm> > acessado em 15 de novembro de 2012.

TAFARODI, R. W.; MILNE, A. B.; SMITH, A. J. The confidence of choice: Evidence for an augmentation effect on self-perceived performance. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 25, p.1405-1416, 1999.

VASCONCELOS, E. G. Modelo psiconeuroendocrinológico de stress. **Psicologia e Odontologia**, v. 1, fasc. 1, p. 25-47, 1992.

WANG, C. K. J; BIDDLE, S. J. H. Understanding young people's motivation toward exercise. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Champaign. Human Kinetics, 2007, p. 23-33.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**: Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. São Paulo: Manole, 1999.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.