

**PROCESSO DE ADESÃO E (IM) PERMANÊNCIA DE ATLETAS ADOLESCENTES
NA PRÁTICA DO VOLEIBOL: ENTRE O AMOR, A COBRANÇA E OUTROS
ASPECTOS (INTER)SUBJETIVOS**

***PROCESS OF ADHERENCE, STAYING AND/OR WITHDRAWAL OF
ADOLESCENT ATHLETES TO PRACTICE VOLLEYBALL: BETWEEN LOVE,
COLLECTION AND OTHER (INTER)SUBJECTIVE ASPECTS***

Camila Corrêa Perovano¹

Samuel Thomazini de Oliveira²

RESUMO: A presente pesquisa, abordou a temática sobre a prática do “Voleibol feminino na adolescência”. Buscou compreender e identificar os principais motivos para a adesão, permanência e/ou desistência de jovens atletas de um clube da Grande Vitória, ES. A pesquisa realizada classifica-se como exploratória com características etnográficas. A coleta de dados se deu por meio de entrevistas semiestruturadas, a fim de provocar as atletas, que se encontravam nas categorias de Sub 14, Sub 16 e Sub 18, a pensarem e debaterem as perguntas que eram realizadas pela pesquisadora. Para a análise dos dados fora utilizada uma análise qualiquantitativa, onde constatou-se que os principais motivos para a adesão a prática foram: família, profissionalização e a identificação com a prática. Já os motivos para a permanência não fugiram muito desses motivos, sendo adicionado as amizades como fator a auxiliar na motivação. Ao averiguar os motivos para possível desistência, os mais apresentados foram: estudos, autocobrança e saúde. Levando essas informações em consideração e interligando com as pesquisas realizadas para o referencial teórico foi possível concluir que todos os motivos se conectam de certa forma e, caso não sejam abordados de forma cuidadosa, podem acabar por levar o indivíduo a desistir da prática. Para além, ao praticar a modalidade, o adolescente desenvolve seu autoconceito e suas habilidades para a vida, gerando benefícios para além das quadras.

Palavras-chave: Esporte; Psicologia do Esporte; Voleibol; Educação Física.

ABSTRACT: The present research had “Women's Volleyball” as its central theme and sought to understand and identify the main reasons for athletes joining, staying and withdrawing from a club in Greater Vitória, ES. The research carried out was classified as exploratory and data collection took place through semi-structured interviews, in order to provoke the athletes, who were in the Under 14, Under 16 and Under 18 categories, to think and debate the questions that were carried out by the researcher. A qualitative and quantitative analysis was used to analyze the data, where it was found that the main reasons for joining the practice were: family, professionalization and identification with the practice. The reasons for staying did not deviate much from these reasons, with friendships being added as a factor to help with motivation. When

¹Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. camila.cp19@hotmail.com

²Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. sthomazini@salesiano.br

investigating the reasons for possible withdrawal, the most common reasons were: studies, self-employment and health. Taking this information into consideration and interconnecting it with the research carried out for the theoretical framework, it was possible to conclude that all the reasons are connected in a certain way and, if not approached carefully, could end up leading the individual to give up the practice. Furthermore, when practicing the sport, teenagers develop their self-concept and life skills, generating benefits beyond the courts.

Keywords: Sports; Sports Psychology; Volleyball; Physical Education

1 INTRODUÇÃO

O presente projeto possui como tema “Voleibol Feminino” e como objeto de estudo é colocado o seguinte questionamento: quais aspectos subjetivos influenciam o processo de adesão e permanência de atletas adolescentes à prática do voleibol? É nesse contexto que se insere o objetivo desse estudo: Analisar os motivos para adesão e (im)permanência de meninas adolescentes na prática do voleibol em um clube na cidade de Vitória-ES. Esse projeto de pesquisa foi pensado a partir da realidade observada no dia a dia de professores/técnicos que preparam equipes para competir em campeonatos e copas estaduais e pela própria vivência da pesquisadora. Inicialmente, operamos com a hipótese de que a adesão se dá a partir da relação de prazer com a modalidade ao passo que, ao longo do tempo, a rotina de treinamentos pode acabar por se tornar cansativa e até mesmo causar a desistência da modalidade.

O voleibol tem se constituído como modalidade amplamente praticada no Brasil. É possível perceber várias manifestações da modalidade no âmbito midiático e no dia a dia das práticas corporais associadas ao lazer, educação e alto rendimento. De uma maneira singular, o voleibol se fez presente na vida da pesquisadora desde o ambiente familiar às relações sociais estabelecidas ao longo das vivências proporcionadas por meio das práticas. Nesse contexto, 2017 a 2019 foi o período em que a pesquisadora se dedicou aos treinamentos em um clube onde permaneceu.

No ano de 2019, ocorreu um processo de transição do ensino médio para o ensino superior a partir da realização do vestibular. Essa etapa de decisões relacionadas a estudos e futuro profissional foi marcada pela decisão pelo afastamento gradual dos treinamentos do voleibol para maior dedicação aos estudos e, conseqüentemente, o vestibular. Contudo, não aconteceu o afastamento da prática por completo. Durante sua graduação em educação física a pesquisadora sempre buscou estar perto da área e, logo após tentar estágio no mesmo local em que treinava quando era mais nova conseguiu ser contratada, dando início a um de suas metas acadêmicas.

É nesse horizonte que o objeto de estudo foi sendo construído e, simultaneamente, constituindo o processo de elaboração desse trabalho de conclusão de curso e a própria trajetória da pesquisadora. Na mesma direção, constituiu-se como possibilidade de retorno ao campo com intenções distintas daquelas que antecederam o ingresso no curso de graduação em educação física. Assim, mesmo fazendo parte do contexto analisado, foi necessário distanciamento suficiente para elaboração desse estudo com relativa imparcialidade (Daólio, 1995).

Ao retornar ao voleibol como auxiliar nos treinamentos, a pesquisadora pode ter outra visão e percepção do esporte como prática e como campo de atuação profissional.

Questões que estiveram muito presentes em vivências pregressas puderam ser reconfiguradas e analisadas mediadas pelo estudo acadêmico. Nesse contexto, a partir de olhar crítico, foi possível identificar outros aspectos que, por questões distintas, puderam ser vivenciadas como pesquisadora e como atleta.

De maneira específica, foi possível identificar que os motivos que as adolescentes a iniciar a prática nessa modalidade se assemelham com os motivos que levaram a pesquisadora a aderir à modalidade e estão presentes na revisão de literatura. No mesmo sentido, foi possível ampliar a análise para compreensão dos motivos/benefícios que as fazem querer permanecer na prática e, ainda, observar fatores que podem acabar levando a sua desistência e impermanência na prática

Para alcançar os objetivos traçados, realizou-se uma revisão de literatura acerca dos principais assuntos abordados, como a compreensão da Psicologia do Esporte, os principais motivos de adesão e permanência a alguma prática e os principais motivos para a não permanência nessa prática, a fim de criar um uma base para moldar a metodologia que seria utilizada. Sendo assim, a compreensão acerca do desenvolvimento do autoconceito, autoconfiança e autoestima, através do pensamento de grandes autores como Weinberg e Gould (2017) e Gallahue e Ozmun (2002) constituíram-se como fundamentais em nossas análises. A partir desses aspectos e por meio de incursão “quase” etnográfica, fora adotado um modelo de pesquisa exploratória, cujo público-alvo foram adolescentes e jovens de 12 a 17 anos que praticam voleibol competitivo/alto rendimento.

Durante a fase coleta de dados utilizou-se de uma entrevista semiestruturada e, como forma de tratar esses dados, o método utilizado foi de uma análise qualiquantitativa. A interpretação dos dados foi por meio da análise da recorrência dos termos nas respostas e da triangulação das informações provenientes do referencial teórico, das respostas das atletas e da construção textual da pesquisadora.

Após essa breve introdução, o texto foi organizado da seguinte maneira: Revisão de literatura, tópico referente a aproximação e pesquisa das temáticas que serão abordadas ao longo de todo o trabalho para compreendê-las e utilizar de embasamento teórico; a Metodologia, que buscou apresentar o projeto e as formas como ele seria desenvolvido/ como ele seria colocado em prática; Resultados e discussão, onde dialogou-se os dados coletados com as informações trazidas na revisão de literatura, além de trazer os resultados coletados em campo com as atletas; e por fim as Considerações Finais, como forma de finalizar o artigo e apresentar uma conclusão a partir das pesquisas feitas, dados coletados e discussões entre os pesquisadores que realizaram a pesquisa.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ASPECTOS SUBJETIVOS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NAS PRÁTICAS ESPORTIVAS DE ADOLESCENTES

Segundo Weinberg e Gould (2017) os principais objetivos para estudo da psicologia do esporte seriam compreender como os fatores psicológicos são capazes de afetar o desempenho de uma pessoa e como a prática de exercícios/esportes é capaz de afetar o desenvolvimento (físico e psicológico) e o bem-estar de um indivíduo. Esses

objetivos continuam sendo contemplados até hoje e a psicologia do esporte só vem ganhando destaque com o passar dos anos.

Muito tem se debatido acerca da importância do bem-estar psicológico na prática de esportes e como as pessoas têm tomado consciência de seus limites. Como exemplo disso, é possível citar uma entrevista realizada em 2021 pela Globo com a ginasta americana Simone Biles que, nas olimpíadas de Tóquio 2020, desistiu de competir as finais para preservar sua saúde mental. Durante a entrevista a atleta citou “Eu sinto que eu não estou me divertindo. Eu queria que esses Jogos Olímpicos fossem por mim mesma, mas eu sinto que ainda estou fazendo pelos outros”.³

Tendo esse exemplo como ponto de partida é possível pensar: Em qual momento o esporte deixa de ser algo prazeroso para se tornar algo angustiante e que possui como único objetivo a vitória? O que a prática de algum esporte pode trazer para o indivíduo que o pratica? Os motivos que levam à adesão sucumbem diante das exigências extremas da performance?

Para compreendermos isso é necessário compreendermos de forma inicial quais são os principais motivos existentes de motivação para a realização de esportes e os motivos para a adesão a essas práticas. A motivação pode ser caracterizada como aquilo que guia o comportamento de um indivíduo de acordo com suas necessidades, sejam elas mentais ou corporais, para alcançar um determinado objetivo e pode ser moldada de acordo com fatores intrínsecos (satisfação/prazer, novos desafios e aprendizados) e extrínsecos (recompensas materiais, elogios ou reconhecimento) (Samulski apud Faix; Silveira, 2012).

Estudos afirmam que os principais motivos para a adesão à prática de atividades físicas são: a melhora do condicionamento físico, melhora da saúde (tanto física quanto mental), aumento do bem-estar físico e psicológico e o prazer ao se realizar a prática. Vale ressaltar que esses motivos podem variar de acordo com o perfil do indivíduo (idade, gênero) e de acordo com o objetivo de cada um com a realização da prática (Chagas; Samulski apud Faix; Silveira, 2012).

Nesse sentido, devemos ressaltar que “existem graus” nas relações estabelecidas com as modalidades no que se refere ao desempenho. Por exemplo: Devemos considerar que existam distinções nas relações estabelecidas com modalidades competitivas para o lazer, em níveis amadores e em alto rendimento como é o caso apresentado no parágrafo acima. Essa consideração não exclui as possibilidades de identificação da existência de cobranças por resultado e desempenho dos próprios praticantes, dos treinadores, amigos e familiares.

Além das questões apresentadas, a fase da vida que o indivíduo se encontra acaba por fazer com que os motivos para a adesão e permanência sejam variados e, para a adolescência não é diferente. A adolescência, segundo Papalia e Feldman (2013), é caracterizada como a fase de transição da infância para a vida adulta onde o indivíduo passa por diversas mudanças, tanto físicas, cognitivas ou psicossociais. Em seu livro, *Desenvolvimento Humano*, as autoras consideram a adolescência como o período entre 11 e 19/20 anos de idade em que o processo da puberdade tem início, acarretando inúmeras mudanças em sua maneira de ser, agir, pensar ou ver o mundo.

³ Matéria publicada no ge.globo.com (Tóquio, 2021).

Em outro estudo realizado em 2012 no município de Foz do Iguaçu – PR, é possível notar que os motivos que mais influenciam adolescentes a praticar o voleibol seriam: indicação de amigos, afinidade com a prática e indicação de algum professor. Essa pesquisa possuía como objetivo analisar os principais motivos de permanência e iniciação a prática do voleibol e, para isso realizou-se um estudo com 66 participantes (42 garotos e 24 garotas) com idades entre 10 e 19 anos e que já praticavam a modalidade a algum tempo (Silva, 2013).

Para esta coleta de dados, os pesquisadores optaram por uma pesquisa exploratória, realizada através de um questionário, onde as principais perguntas foram para identificar: os fatores de influência para a escolha do voleibol, os objetivos que os alunos possuíam com a prática e os fatores motivacionais para a permanência na modalidade (Silva, 2013). Além dos motivos para a adesão citados acima, foi possível observar na pesquisa que os principais motivos para a permanência foram as amizades criadas e o bom relacionamento com o professor. Essas questões serão abordadas no tópico específico destinado à discussão.

Essa é uma questão que pode estar associada a relação apresentada sobre níveis de desempenho ou para o lazer, visto que, o objetivo do indivíduo com a prática pode afetar a forma como ele buscará a prática. O praticante que, por exemplo, optar por diversão e descontração pode acabar não se identificando com uma prática mais voltada a performance e a cobranças externas, o que, além de não servir para alcançar seus objetivos iniciais, pode lhe causar um afastamento da prática a relacionando a algo distante de suas vontades e gostos.

Além dos motivos para a adesão, também é preciso compreender os motivos para permanência em uma prática. Alguns dos fatores de mais relevância identificados em estudos foram: o prazer ao realizar a prática, a manutenção da saúde, a redução dos níveis de estresse, a realização da prática em um ambiente feliz e ameno, a criação de vínculos de amizade, uma boa instrução por parte dos profissionais atuantes na área e a questão estética, de perceber a melhoria de seu condicionamento físico visualmente (Cardoso *et al*, 2016).

Para além dos benefícios físicos e sociais da prática de algum esporte Weinberg e Gould (2017) citam que existem vários mecanismos capazes de gerar um efeito positivo sobre o bem-estar psicológico do praticante, sejam eles gerados a partir de explicações fisiológicas, como o aumento dos neurotransmissores (serotonina, endorfina, norepinefrina) que estão diretamente ligados a sensação de prazer, a redução da tensão muscular e o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, ou gerados por explicações psicológicas, como o sentimento de competência, autoeficácia, melhoria do autoconceito, da autoestima e da socialização.

A partir desse ponto podemos constatar que, os motivos para adesão e permanência estabelecem grande proximidade, visto que os mesmos benefícios que os fazem querer realizar a prática, por muitas vezes, acabam por ser os mesmos que os fazem permanecer, como por exemplo a melhoria da saúde física. Ao perceber que a prática está levando a algum resultado esperado o indivíduo procura permanecer a realizando.

2.1.1 Autoconceito, autoconfiança e autoestima como balizadores no processo de adesão às práticas esportivas

Considerando as características do autoconceito associadas à visão geral que um indivíduo desenvolve de si mesmo, sendo influenciada pelos fatores que o cercam, o meio em que ele está inserido e pelos seus pensamentos, sentimentos e atitudes (Moscaritolo et al., 2013), é estabelecido nas crianças com base na afirmação dos outros, além de ser fortalecido a partir do momento em que a criança começa a ter contato com outras pessoas além de seus familiares (Gallahue; Ozmun, 2005, p. 328).

Tendo em vista o caráter eminentemente social do autoconceito, podemos considerar que a prática esportiva fortalece no indivíduo um sentimento de pertença e a possibilidade de construir uma rede de relações sociais que acabam por influenciar de maneira significativa o seu autoconceito (Vieira et al., 2010).

A partir desse pensamento é possível perceber como a prática de esportes é capaz de influenciar o autoconceito do adolescente que o pratica. Em uma pesquisa realizada com atletas de alto rendimento de uma equipe de Maringá no ano de 2010, tanto feminina quanto masculina, foi possível concluir que o fato dos atletas se sentirem pertencentes do time, sendo valorizados por suas ações e contribuições fez com que eles se percebessem como sujeitos, demonstrando assim que a prática de esportes possui uma influência positiva nos níveis de autoconceito dos indivíduos (Vieira et al., 2010).

Gallahue e Ozmun (2005) ainda afirmam que, por existir uma supervalorização da vitória em jogos/esportes, um fator que se mostra como influente quando o assunto é o autoconceito global seria a competência motora, ou seja, um bom desenvolvimento motor e de suas habilidades motoras, influenciando também na autoestima de forma positiva.

Uma pessoa é única em função do autoconceito e da visão de mundo que tem. A soma das experiências de vida e dos sentimentos da pessoa a respeito dessas experiências contribui para esse modelo mental. Descobrimos muito sobre nós mesmos de vários modos. (Gallahue; Ozmun, 2005, p.332).

Em uma perspectiva correlata, a autoconfiança, segundo Gallahue e Ozmun (2005), pode ser compreendida como sendo a forma que o indivíduo acredita em suas habilidades para realizar algo, exigindo de sua mente, corpo ou suas emoções. Weinberg e Gould (2001, p. 310) em sua definição de autoconfiança a intitulam como sendo como “a crença de que você pode realizar com sucesso um comportamento desejado”.

Ambos os autores trazem o enfoque da discussão de autoconfiança para uma palavra: acreditar. Acreditar que se pode realizar algo é um fator determinante para a manutenção da autoconfiança e para que você não tenha medo de realizar aquilo. Weinberg e Gould (2001) ainda mencionam os benefícios que a autoconfiança é capaz de trazer ao indivíduo, tais como facilitar a concentração durante um jogo, despertar emoções positivas e ajudar a estabelecer metas e objetivos.

Entretanto é necessário compreender que a autoconfiança só é capaz de levar o indivíduo até certo ponto. Dessa forma a autoconfiança ideal se liga na ideia de que se o indivíduo almeja tanto algo ele precisa estar disposto a lutar e trabalhar por aquilo

para que essa preparação, juntamente com a autoconfiança, eleve esse indivíduo a um nível acima e o faça alcançar seu objetivo (Weinberg; Gould, 2001).

Como exemplo da importância da autoconfiança podemos citar uma pesquisa realizada em 2009 com atletas de voleibol com idades entre 16 e 17 anos na Federação Gaúcha de Voleibol. Com a realização dessa pesquisa foi possível observar que os fatores que mais possuíam relevância para o rendimento desses atletas dentro de quadra foram a concentração, a autoconfiança e a atenção (Vogt *et al.*, 2009).

Além de influenciar no autoconceito e na autoconfiança do adolescente, a prática de esportes também é capaz de elevar os níveis de ansiedade do indivíduo que o pratica, visto que, em níveis competitivos, o atleta acaba por receber muitos estímulos, sejam eles internos e externos (Moraes, 1990 apud Guerrero *et al.*, 2019). Levando em conta que o voleibol é o esporte coletivo em que a ação de um indivíduo mais influencia o seu próprio time, já que você obrigatoriamente precisa de seu time para marcar um ponto.

Nessa perspectiva, o processo de adesão e permanência estão ligados também à não adesão e/ou a desistência da modalidade esportiva ou de programas esportivos, se considerarmos os processos subjetivos (Como cada pessoa se relaciona com seus sentimentos em relação a si próprio e aos outros) decorrentes de um autoconceito positivo ou negativo.

2.2 ASPECTOS SUBJETIVOS DAS PRÁTICAS ESPORTIVAS EM ADOLESCENTES: (NÃO) ADESÃO E DESISTÊNCIA

Assim como existem os fatores relacionados a adesão, os fatores para não adesão a alguma prática são fortemente estudados e pesquisados. Em estudos realizados com pessoas entre 18 e 78 anos foi possível constatar que os fatores para não se exercitar variam de acordo com a faixa etária em que o indivíduo se encontra. De acordo com esse estudo, os principais obstáculos para a não adesão entre os adolescentes estariam: a falta de apoio dos pais, inatividade física anterior, não participação dos irmãos e até mesmo o fato de ser do sexo feminino (Sallis *et al.* apud Weinberg; Gould, 2017). Podemos constatar que existem semelhanças entre os motivos para adesão apresentados nos tópicos anteriores com os motivos para não adesão.

No caso específico das atletas adolescentes, por serem menores de idade, fatores externos acabam por ter muita influência sobre suas vontades, como é o exemplo dos fatores paternos citados acima e também citados anteriormente. Por outro lado, por mais que o adolescente sinta o interesse pela prática e queira realizá-la, não significa que ele terá acesso a ela. Dentro do fator “acesso” também é possível pensar sobre práticas que necessitam de investimento financeiro para sua realização, seja para compra de materiais necessários para a prática seja por questões geográficas. “O status socioeconômico da família, por exemplo, afeta a escolha das atividades que crianças e jovens praticam”, esse fator se liga na condição financeira dos pais e pode surgir como fator de não adesão a prática, sendo citado por Gallahue e Ozmun (2005, p. 416).

Ao analisar os resultados de um estudo realizado em 1996 pelo Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (apud Weinberg; Gould, 2017) é possível identificar que,

dentre os principais motivos para essa não adesão (falta de tempo, falta de energia, falta de motivação...), grande parte são motivos que partem da pessoa, ou seja, não possuem um viés ambiental ou é influenciado por fatores externos, mas que o próprio indivíduo pode tentar controlar. Esses dados dialogam de forma direta com o entendimento de que, por vezes o desgaste possui causas internas (motivação, administração de tempo) e, sendo assim, são possíveis de serem mudadas (Mcauley et al apud Weinberg; Gould, 2017). Sendo assim, em alguma medida, essa relação também estará presente nas participantes que aderiram. Ou seja, mesmo que superem os desafios que tendem por um distanciamento, acabam por vivenciar subjetivamente outras demandas inevitáveis do processo de “autogestão de si”.

Olhando por outro campo de visão, por mais que esses fatores internos sejam possíveis de mudar, questões relacionadas a motivação do indivíduo podem estar ligadas a um ponto bem mais profundo que apenas sentir uma certa “preguiça” ou “falta de vontade para realizar a prática”. Se faz necessário um olhar mais sensível e compreensível sobre a complexidade das relações estabelecidas de si para consigo e para com o outro, levando em conta que cada indivíduo passa por suas próprias questões pessoais e cada ser possui uma forma diferente de sentir e lidar com as coisas.

Além disso, outros fatores também podem ser citados como motivos, tais como questões de saúde, inconveniência, falta de motivação, falta de apoio emocional, falta de dinheiro e a falta de tempo, já citada anteriormente (Downs; Hausenblas apud Weinberg; Gould 2017). Em outra perspectiva podemos considerar que as experiências decorrentes de autoconceito, autoconfiança e autoestima, simultaneamente, atuam tanto para adesão e permanência quanto podem repercutir negativamente no processo de não adesão ou desistência.

Ao praticar um esporte coletivo, o indivíduo se encontra vulnerável a novas formas de socialização e percepção de si e do mundo ao seu redor. Gallahue e Ozmun (2005, p. 418) em abordagem sobre a relação entre atividade física e a socialização mostram ao leitor como a prática pode ter um grande papel de agente socializador, principalmente na adolescência, ressaltando que, além de aumentar melhorar a competência motora, a realização de atividades físicas age de forma direta na autoestima e confiança do praticante.

Percebendo-se como influente dentro da prática realizada, o adolescente constrói seu autoconceito, porém, assim como esse processo pode auxiliar de forma positiva no aumento da sua autoconfiança e autoestima o processo também pode lhe impactar de forma negativa, gerando pensamentos de insuficiência ou incapacidade, levando a desistência/ não permanência na prática. “Os adolescentes são confrontados com status mutáveis e com o crescente número de papéis a desempenhar. Eles são moldados pela sociedade e a sociedade é moldada por eles” (Gallahue; Ozmun, 2005, p. 424)

Como dito em alguns parágrafos acima, tudo dependerá do objetivo principal do indivíduo com a prática, ou seja, um indivíduo que busca uma prática por lazer pode não querer ser cobrado e exigir de si mesmo uma performance para sair com a vitória de um jogo. Essa é uma questão chave e importante. Sendo assim, ao ser cobrado em relação a esse “papel a ser desempenhado” dentro do esporte para si e para o grupo, ele pode optar por não permanecer mais praticando aquela modalidade.

Obviamente, outras questões também impulsionam esse processo e isso vamos investigar no decorrer dessa pesquisa.

3 METODOLOGIA

Tomando como referência o processo gradual que configurou a construção do objeto de estudo, a pesquisa percorreu por referenciais já consolidados no campo que pudessem fundamentar as análises e reflexões acerca dos motivos para adesão e/ou afastamento das vivências relacionadas aos treinamentos de atletas adolescentes de um clube da cidade de Vitória-ES. À medida que avançamos, novas questões e *insights* foram gradualmente norteando as ações e, conseqüentemente, a própria lógica do estudo. Nesse contexto, inicialmente, a proposta do estudo teve como objetivo realizar uma análise comparativa entre a adesão e permanência/desistência de alunas da iniciação esportiva do voleibol e as atletas no respectivo clube.

Em virtude de questões operacionais relacionadas ao acesso e ao próprio desenvolvimento da pesquisa, optamos por investigar apenas atletas. Sendo assim, investigamos atletas das categorias Sub 14 (6 atletas), Sub 16 (7 atletas) e Sub 18 (4 atletas). Além de seleção das categorias, consideramos o tempo de prática como critério importante para participação. Esse ajuste possibilitou a seleção de grande parte das atletas entrevistadas com tempo de prática entre 1 e 3 anos, com variação para mais de 4 anos de prática e apenas uma atleta com apenas 10 meses a modalidade.

A pesquisa exploratória possui como objetivo desenvolver hipóteses, aumentar a familiaridade do pesquisador sobre o tema pesquisado ou fazer com que ele se aprofunde em um tema que é de seu interesse (Marconi; Lakatos, 2015). Nesse tipo de pesquisa é possível utilizar de alguns meios para coletar dados, sendo necessário um contato presente com a área pesquisada, podendo utilizar-se de formulários, questionários, entrevistas e até a própria observação para essa coleta de dados (Marconi; Lakatos, 2015).

Durante a fase de coleta de dados, o procedimento escolhido foi a entrevista semiestruturada, onde o pesquisador realiza as perguntas para os sujeitos da pesquisa e, caso seja necessário, fornece mais informações para obter respostas condizentes com os objetivos almejados. Já para o tratamento dos dados coletados utilizou-se uma análise quali-quantitativa, que se caracteriza pela análise tanto de quantidade de respostas parecidas quanto pelas categorias e temas abordados durante as respostas dos participantes (Castro, 2013).

Nesse contexto, a partir da inserção da pesquisadora no campo por meio de visitas, entrevistas e até participação em viagem com as atletas, a pesquisa apresentou características de estudo etnográfico que segundo Daólio (1995) se caracteriza como sendo “o reconhecimento do lugar e do papel ocupados pelo observador”. Isso significa assumir o rigor científico sobre a necessidade de distanciamento do objeto de estudo sem, no entanto, ignorar a presença e “participação” (in)direta no campo, trazendo em pauta a imparcialidade, por mais que haja certa vivência e envolvimento no objeto de estudo. Dessa forma, ao longo das entrevistas e da realização desse projeto de pesquisa, a pesquisadora manteve essa visão e buscou colocar as

respostas e observações das atletas acima de suas observações e visões acerca do tema pesquisado.

Nessa perspectiva, a coleta de dados foi desenvolvida durante 1 mês, utilizou-se de um documento no Google Forms, onde apenas os pesquisadores possuíam acesso, e, durante as entrevistas, a pesquisadora anotava as respostas dos participantes no Forms, a fim de que todas as respostas se encontrassem agrupadas ao final da fase de coleta de dados, como forma de facilitar a análise dos dados coletados quantitativos e qualitativos. Vale ressaltar que nenhuma resposta foi alterada ou moldada para se encaixar dentro de algum padrão e todas as respostas coletadas eram digitadas da forma que as atletas respondiam.

Dessa forma, a pesquisa realizada possuiu caráter de entrevista semiestruturada, visto que a pesquisadora realizou as perguntas ao entrevistado e tentou retirar tudo que conseguia nas respostas coletadas, provocando as atletas a pensarem e desenvolverem seus pensamentos. Importante destacar que o recurso digital utilizado não se configurou como questionário. A utilização se deu apenas como forma de registro das respostas das entrevistas, como facilitador na coleta de dados, tornando a transcrição das entrevistas mais simples e rápida e, conseqüentemente, facilitando na visualização das respostas.

Por conta da faixa etária do público-alvo da pesquisa foi necessária a utilização do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), assinado pelos responsáveis dos participantes da pesquisa, esclarecendo o que será feito durante a pesquisa e garantindo a confidencialidade e privacidade das respostas. Para a liberação do projeto, se fará necessária a declaração da instituição coparticipante.

Além disso, vale citar que durante toda a pesquisa tanto a identidade das atletas, quanto o local realizado, não foram divulgados, valendo o mesmo para as respostas coletadas por meio das entrevistas registradas, no tratamento dos dados e na apresentação dos resultados ao final do projeto de pesquisa. Para isso, utilizou-se da Resolução Conselho Nacional de Saúde (CONEP) 510/2016 e do termo de responsabilidade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 MOTIVOS PARA ADESÃO E PERMANENCIA NA PRÁTICA DO VOLEIBOL: ENTRE O “AMOR PELA PRÁTICA”, INFLUÊNCIA FAMILIAR E A PROFISSIONALIZAÇÃO

A partir das entrevistas realizadas e dos dados coletados, foi possível identificar dois pontos principais como sendo os mais indicados pelas atletas quando o assunto eram os motivos de adesão delas ao esporte: a influência familiar (cerca de 47% das respostas) e a vontade de profissionalização na área (cerca de 52% das respostas). Outros fatores como o prazer na realização e a identificação com a prática escolhida também se mostraram presentes na pesquisa, além de refletir em todas as respostas o amor que as atletas possuem para com a prática.

Já pensando nos principais motivos para a permanência na modalidade, o amor pela prática (47%), a motivação da família e dos amigos (35%) e a vontade de profissionalização (35%) se mostraram como os principais fatores para as atletas

continuarem jogando. Ademais, a vontade de melhorar e evoluir se mostrava como grande impulsionador nessa trajetória, fazendo com que as atletas não se acomodem onde estão, mas sim queiram melhorar cada dia mais.

4.1.1 Motivos e objetivos para prática: Família e profissionalização

Tendo como partida a ideia de que os principais motivos para a adesão à prática dessas atletas se deram por razões familiares e pela vontade de seguir uma carreira profissional na área, é possível perceber como a família tem influência no processo de crescimento do ser humano e nas escolhas pela qual o adolescente vai passar e como a visão de um futuro fazendo algo que se gosta pode mover um indivíduo.

A família é a primeira base de relações interpessoais que uma pessoa possui, é onde o indivíduo começa a se desenvolver e trocar experiências, sendo assim, as opiniões por parte dela possuem um peso muito grande na vida do adolescente. Ao entrar em contato com outras realidades o indivíduo passa a se descobrir e aumenta essa gama de trocas interpessoais, compreendendo melhor seu papel dentro do meio em que está inserido e desenvolvendo melhor sua percepção acerca de si mesmo e sobre o que ele almeja para seu futuro.

Como citado anteriormente, Gallahue e Ozmun (2005, p.328) afirmam que o autoconceito acaba por se desenvolver mais quando o indivíduo é colocado em contato com novas realidades e pessoas, que estão além de seu círculo familiar, algo muito observado durante as entrevistas. Ao entrar na modalidade a percepção dos pais acerca da modalidade se mostrou como fator principal para motivar as atletas a começarem a praticar, assim também como a vontade de se profissionalizar em algo que faça parte de suas vontades e que as levem a sentir prazer.

Ao se perceber como parte de algo maior, as atletas não possuem mais apenas a influência dos pais como premissa para permanecer na modalidade, mas o time e as amizades feitas dentro desse contexto se tornam algo muito importante para a permanência na prática. Além disso, a vontade de levar o esporte para a vida e trabalhar com algo que gosta no futuro, se mostra como motivo tanto para a adesão a modalidade quanto para a permanência na mesma.

4.1.2 A saúde como elemento multifacetado no processo: “Saúde para vida”

Durante as entrevistas, ao serem questionadas sobre considerarem a prática importante para a vida delas, 100% das atletas confirmaram que sim, e o principal fator de importância comentado foi a ligação direta da prática com a melhoria da saúde física e mental, além dos outros motivos ligados a socialização e bem-estar, como nota-se na afirmação de uma atleta quando a mesma diz que: “Sim, porque além de ser importante para a saúde, me ajuda a me relacionar com as pessoas, respeitar os outros e a mentalidade acaba ficando melhor também” (Atleta 1).

Além do benefício a saúde física, outra atleta completa fortalecendo a ideia citada mais acima no texto por Weinberg e Gould (2017) onde dizem que a prática de algum esporte acaba por trazer benefícios também para a saúde psicológica dos indivíduos praticantes: “É uma forma de eu aliviar o estresse e esquecer os problemas” (Atleta 2). Entretanto da mesma forma em que a modalidade as auxilia trazendo melhoria na

saúde física e psicológica, foi possível identificar nas entrevistas algumas formas distintas de pensar sobre saúde: a) a saúde que é gerada com a modalidade e b) a saúde como fator para afastamento da modalidade (que será abordado mais a frente).

Para além desses dois pontos, há de se pensar acerca da influência do esporte na saúde psicológica das atletas. Ao serem entrevistadas, as atletas afirmaram que a prática é capaz de ajudar na saúde psicológica, pois alivia o estresse e auxilia na diminuição da ansiedade. Porém, quando questionadas sobre estarem sempre motivadas para treinar, cerca de 90% responderam que existem dias que elas não se encontram com vontade e ânimo para treinar, por se encontrarem com a cabeça cheia de outros problemas, preocupações ou cansaço.

Nessa idade as adolescentes se encontram em um processo de transição grande em relação a vida pessoal, acadêmica e/ou futuro profissional. Muitas se encontram adentrando o ensino médio, encontrando novos desafios, prestando vestibular e mais atentas em relação a seu futuro profissional, algo que por si só já acaba por gerar esse estresse em suas vidas. Isso pode se agravar em relação a certa cobrança advinda da família, para focar nos estudos e se esforçar para tirar boas notas, entrar em uma faculdade ou em um Instituto/Universidade Federal.

Sendo assim, o estresse, as preocupações são colocados em dobro sobre o adolescente, podendo fazer com que ele tenha que escolher entre permanecer na prática ou sair para focar em outras áreas de sua vida ou gerar a desistência a fim de ter um compromisso a menos para se preocupar. Com isso, a mesma família que a incentivou a realizar um esporte acaba por, em casos, fazer com que o adolescente não permaneça praticando a modalidade.

Vale ressaltar que, mesmo desmotivadas as atletas mostraram comprometimento com a equipe, sendo um dos fatores apontados para a participação dos treinos em dias difíceis. O “nós” aparentou ter um peso muito grande para elas, o que nos mostra como algo a também servir como motivação para a prática.

Os esportes coletivos possuem um papel muito importante na socialização do indivíduo e, principalmente na constituição das relações durante a adolescência. Nessa fase, o pertencimento, o fazer parte de algo influencia de forma direta como o adolescente se vê e molda sua visão sobre si mesmo, interferindo em sua autoconfiança, autoconceito e na sua autoestima, como dizem Gallahue e Ozmun (2005). Para além desses pontos, as amizades acabam por servir como motivação e como força a fazer com que as atletas se empolguem mais com a modalidade e permaneçam praticando.

Nesse sentido, podemos constatar que a dimensão da saúde abordada pelas jogadoras está próxima de paradigma biopsicossocial, que nos mostra um viés além de somente a saúde corporal, pois tendem a possuir aspectos voltados para o psicológico e sociabilidade. Por outro lado, mesmo que acreditemos que há uma dimensão “Bio” geralmente preponderante nos estudos sobre o corpo na atualidade, essa percepção aparece de maneira mais discreta nesse estudo, se mostrando necessário o acompanhamento interdisciplinar para obtenção da “saúde” em todos seus âmbitos (Pereira, 2011).

A compreensão sobre saúde passa de uma condição de dependência de técnicas, especializações e compreensão mecanicista dos mecanismos do

corpo humano, para um estado em constante construção, sendo produzida coletivamente, nas relações sociais e subjetivas (Pereira, 2011).

Isso mostra como a saúde vai além de apenas algo “físico”, aparecendo até mesmo dentro de relações sociais. A relação subjetiva com a saúde pode aparecer de diferentes formas dependendo do local e do grupo de pessoas. Por conta desse fator, definir a saúde como estando dentro de um paradigma biopsicossocial não exclui nenhum desses ramos, entretanto, como dito anteriormente, o paradigma que mais será destacado dependerá no contexto observado.

4.2 MOTIVOS PARA (NÃO)DEIXAR DE PRATICAR O VOLEIBOL: Habilidades esportivas e para vida

Ao identificar a saúde como motivo de realização e benefício advindo da prática, também é possível notar que a saúde pode ser um fator responsável pelo afastamento a modalidade, visto que, na maior parte das entrevistas, as atletas afirmaram que um dos motivos principais para que elas faltem aos treinamentos é por conta de algo que se encontra afetando a saúde, como problemas de saúde, lesões ou consultas nos horários dos treinos. Há uma relação imediata com a saúde em uma dimensão restrita, na qual se caracteriza para impedimentos biológicos/médicos.

Isso significa que a desmotivação decorrente de sentimentos outros, não são suficientes para impedir a participação pois os benefícios da prática suplantam aqueles decorrentes da desmotivação. Assim, por mais que as atletas se sintam desmotivadas por razões intrínsecas ou extrínsecas, o próprio ambiente da prática, as relações que foram construídas e o espírito de equipe as incentiva a continuar.

Além dessa questão, as tarefas e obrigações relacionadas aos estudos apareceram como um grande fator responsável pelo afastamento da modalidade. Um dos motivos para isso foi a faixa etária das entrevistadas, onde a maioria se encontrava com idade equivalentes ao final do ensino fundamental 2 e final do Ensino Médio, fases importantes para realização de vestibulares e provas como IFES e ENEM. Esse fator mostrou afetar 47% das atletas e, foi o fator principal para a pesquisadora abandonar o treinamento da modalidade.

Esse fato possui relação com o estudo realizado em 1996 pelo *Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute* (apud Weinberg; Gould, 2017) citado mais acima no texto, que identificam falta de tempo, falta de energia, falta de motivação como fatores a intensificar a impermanência na modalidade, visto que a cobrança acerca de bons resultados nos estudos pode vir a ocasionar essas faltas ao adolescente em um período decisivo de sua vida acadêmica.

Outro fator muito apontado e que se encontra diretamente ligado a autoconfiança e ao autoconceito foi a autocobrança. Durante as entrevistas as atletas afirmaram que este foi um dos motivos pelos quais elas já pensaram em largar a modalidade ou que poderia ser um motivo para isso acontecer. Esse sentimento acaba por se potencializar quando as atletas se sentem incapazes/insuficientes para competir. É possível observar isso nesta fala de uma das atletas: “quando eu me sentia insuficiente e sentia que eu não deveria estar nesse tipo de esporte, porque quando eu erro muito eu me sinto muito mal e sinto que eu não devo continuar” (Atleta 3).

Essa questão pode estar associada aos motivos para desistência apontados por Weinberg e Gould (2017), visto que a forma como o indivíduo se enxerga na modalidade pode vir a se tornar um fator para a desmotivação e futura desistência, principalmente se levarmos em conta o peso que as ações individuais possuem em esportes coletivos, sendo ainda mais agravadas no voleibol. Assim como a opinião do time se mostra como um benefício a auxiliar na permanência da atleta na modalidade, ela também pode ser um malefício para a adolescente abandonar as quadras.

Nesse contexto, também deve-se levar em conta que o esporte de alto rendimento possui uma certa cobrança a mais sobre o atleta, partindo da lógica de obtenção de resultados. Assim, a fim de propor estratégias para lidar com a questão associada ao peso que o esporte de alto rendimento acaba por trazer, é possível pensar na realização do esporte por lazer/participação e, em alguma medida, também na dimensão educacional, para que o indivíduo se sinta mais confortável com a prática e não precise lidar com a cobrança excessiva presente no alto rendimento, conseqüentemente, aumente suas chances de permanência e mesmo se afastando ou desistindo da prática no modelo de alto rendimento, possa usufruir dos benefícios proporcionados pela vivência. (Weinberg; Gould, 2017)

Ademais, por mais que o esporte possa ocasionar nas atletas o sentimento de cobrança e de necessidade de aprovação, ele também se mostra como um potencializador do autoconceito, influenciando também nas habilidades desenvolvidas com a prática. Habilidades essas que podem ir além das quadras e se espelharem na vida das atletas, se tornando assim habilidades não somente para o esporte, mas sim habilidades para a vida, estas que são adquiridas através do esporte, como trabalho em equipe, controle emocional, atenção e foco e compromisso e refletem na vida pessoal dos adolescentes e nas suas ações nos espaços onde ele faz parte (casa, escola, grupos de amizades...), trazendo benefícios aos âmbitos sociais, psicológicos e físicos.

Neste sentido, destaca-se que o treinador e o projeto esportivo representam apenas um dos diversos estímulos sociais recebidos por jovens na fase da adolescência. Portanto, é fundamental que influências positivas sejam proporcionadas aos jovens por meio de estratégias implícitas e explícitas no intuito de potencializar o aprendizado de HV a serem aplicadas e transferidas para contextos esportivos e não-esportivos para benefício do próprio indivíduo e contribuição à sociedade (Ciampolini et al, 2020).

Com isso todas as experiências e sentimentos vividos dentro de quadra ou em treinos se somarão como vivências e aprendizagens para suas vidas no futuro. O saber controlar suas emoções, saber lidar e trabalhar com um grupo de pessoas, saber ouvir e receber conselhos ou compreender que o respeito se classifica como fator base influencia seus futuros relacionamentos, vidas profissionais, projetos de vida e situações a se lidar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao chegarmos ao final desse estudo, foi possível constatar que os motivos para adesão e permanência na prática competitiva do voleibol pelas adolescentes desse trabalho se entrelaçam e, paradoxalmente, também se constituem como possibilidade de desistência da modalidade. Sendo assim, os mesmos fatores que no início foram

responsáveis pelo ingresso da atleta a modalidade, caso fujam de seus objetivos do momento, podem servir como fatores de afastamento e possível não identificação mais para com a prática.

Nesse sentido, o amor pela modalidade, ligado à família e ao desejo de se profissionalizar atuam para o engajamento e permanência. Contudo, o sentimento de incapacidade, cobranças específicas e cansaço decorrente de um período da vida marcado por estudos específicos, maior necessidade de empenho e cobranças associadas aos encaminhamentos para vestibulares e futuro educacional profissional (Escolas técnicas e universidades) contribuem para um tipo de “esfriamento” de alguns fatores de engajamento.

Algo que se caracterizava como primordial no início da prática pode acabar perdendo sentido ao longo da trajetória das atletas e sendo ressignificado, tanto por fatores externos (cobranças relacionadas a futuro profissional advindos da sociedade e da família) ou internos (a autocobrança). Assim, a forma como elas enxergam a modalidade também se molda e, mesmo que haja a desistência da modalidade no âmbito do alto rendimento, as atletas podem continuar praticando na forma de esporte participação/lazer, caso ainda tenham interesse, como é o caso das atletas que responderam que se veem futuramente praticando por gostarem e por prazer.

A autocobrança se constitui como fator importante. Essa relação consigo mesma (Subjetividade) pode estar associada aos motivos que levaram à adesão e permanência. Ou seja, o amor, a influência da família, o desejo de profissionalização e as amizades construídas, que por sua vez, compartilham os mesmos motivos e desejos estão ligados à capacidade de manter-se em condições de representação desse grupo e, conseqüentemente, aceita e valorizada (Gallahue; Ozmun, 2001).

É nesse contexto que surge mais um paradoxo: Se a prática está associada à saúde biopsicossocial com ênfase na saúde mental por meio de melhorias na sensação da ansiedade, em determinados momentos é possível constatar que a prática, associada a outros aspectos do contexto analisado, deve ser vigiada para não ser motivo para a desistência da modalidade. Dessa forma, tornar o ambiente agradável, respeitoso e aberto, cuidar e criar uma relação de confiança entre técnico e atleta e compreender os limites da cobrança se mostram como fatores imprescindíveis para a manutenção da motivação das atletas.

Sendo assim, há um tipo prolongamento da “prática” e de alguns aspectos para manutenção dos motivos para adesão/permanência. Com isso, a prática recebe um novo significado, de acordo com a fase que o indivíduo se encontra, e se o mesmo queira continuar a realizando, a molda a fim de atender as suas expectativas do momento. Nem todas as atletas conseguirão se profissionalizar, nem todas permanecerão treinando, entretanto, caso queiram, ainda podem realizar a prática pelo lazer e pelo amor a ela, ainda podem se profissionalizar e buscar trabalhar com o voleibol passando essa paixão a novos adolescentes ou podem passar adiante em suas futuras famílias e filhos.

Considerar os aspectos subjetivos para adesão e permanência de meninas de 12 a 17 anos em uma equipe voleibol competitivo de um clube na cidade de Vitória-ES, significa que há uma linha tênue entre a adesão, permanência e o processo de

desistência. Dessa forma, os motivos podem transitar entre essa linha, podendo auxiliar ou não a manutenção da vontade do atleta a continuar ou não jogando.

Para encaminhamento e sugestão para estudos futuros, tomamos como norte a investigação sobre os caminhos percorridos pelas atletas desse grupo após os 18 anos de idade. No caso da pesquisadora aqui representada, a transição associada à prática esportiva e para vida se deu em direção à prática profissional (curso superior em Educação Física). Uma outra questão seria: E aquelas praticantes que não chegaram a avançar nas categorias pesquisadas? Quais seriam os motivos? Com isso, realizar pesquisas voltadas a essas atletas para compreender os motivos que as levaram a não chegar a equipe se mostra como uma outra perspectiva para estudos futuros que possa subsidiar propostas de intervenção que considere essas demandas.

REFERÊNCIAS

- CARDOSO, Berta L. C.; LEAL, Alisson, B. M.; JÚNIOR, Welton C. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 12, n. 23, p. 107-132, 2016. Disponível em: <<https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/908/772>>. Acesso em: 14 de abr. 2023.
- CASTRO, Flávia L. **Pesquisa para iniciantes**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Lumen Juris, 2013.
- CIAMPOLINI, Vitor. Percepções sobre um projeto esportivo organizado para o desenvolvimento de habilidades para a vida. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Santa Catarina, 2020. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/11372>>. Acesso em: 29 de nov. 2023.
- DAOLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo**. São Paulo: Papirus Editora, 1995.
- FAIX, Marlon R. N.; SILVEIRA, Jorge W. P. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. **EFDeportes**, Buenos Aires, ago. 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd171/fatores-motivacionais-de-atividades-fisicas.htm>>. Acesso em: 27 de mar. 2023.
- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3ª edição. Phorte Editora, 2005.
- GUERRERO, Kaio B. et al. Ansiedade no esporte. In: FERNANDES, Paula T. **Interdisciplinaridade na psicologia do esporte**. Curitiba: Editora CRV, 2019 p.133-141.
- MARCONI, Marina de A., LAKATOS, EVA M. **Técnicas de pesquisa**. 7ª edição. São Paulo: Atlas, 2015.
- MOSCARITOLO, Alessandra M. F.; ROCHA, Marina M.; SILVARES, Edwiges F. M. Indicadores de autoconceito em adolescentes: autorrelato sobre aspectos positivos e preocupações. **Periódicos Eletrônicos em Psicologia**, São Paulo, dez. 2013.

Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872013000300010>. Acesso em: 14 de abr. 2023.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. **Desenvolvimento Humano**. 12ª edição. Porto Alegre: AMGH Editora Ltda, 2013.

PEREIRA, Thais T. O. S. et al. O cuidado em saúde: o paradigma biopsicossocial e a subjetividade em foco. **Periódicos Eletrônicos em Psicologia**, Barcelona, 2011. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-44272011000200002>. Acesso em: 29 de nov. 2023.

SILVA, Leandro P.; PRIESS, Fernando G. Fatores motivacionais de adolescentes para a iniciação e a permanência na prática orientada do voleibol. **EFDeportes**, Buenos Aires, set. 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd172/fatores-motivacionais-pratica-do-voleibol.htm>>. Acesso em: 20 de mar. 2023.

SIMONE Biles **cita saúde mental após desistência: "Há vida além da ginástica"**. Globo esporte, 2021. Disponível em: <<https://ge.globo.com/olimpiadas/noticia/simone-biles-sobre-desistencia-elas-trabalharam-duro-demais-para-eu-estragar-tudo.ghtml>>. Acesso em: 20 de mar. De 2023.

VIEIRA, José L. L. et al. Autoconceito e esporte: uma análise no contexto competitivo de rendimento. **Periódicos Eletrônicos em Psicologia**, México, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2010000100005>. Acesso em: 14 de abr. 2023.

VOGT, Rudiard. et al. Fatores psicológicos e a influência no rendimento de voleibolistas. **EFDeportes**, Buenos Aires, jan. 2009. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd128/fatores-psicologicos-e-a-influencia-no-rendimento-de-voleibolistas.htm#:~:text=O%20tipo%20de%20treinamento%20psicol%C3%B3gico,ativa%C3%A7%C3%A3o%20e%20relaxamento%2C%20utiliza%C3%A7%C3%A3o%20de>>. Acesso em: 13 de mar. 2023.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6ª edição. Porto Alegre: Artmed Editora, 2017.