

Desmotivação e Abandono Precoce: Estudo em uma População de Adolescentes Femininos de Natação em Manaus

Thomaz Décio Abdalla Siqueira¹
Raquel Siqueira de Carvalho Vieira²

Resumo

O objetivo deste estudo foi determinar, através dos dados da literatura e de pesquisa de campo, quais fatores estariam influenciando a autopercepção de 33 adolescentes do sexo feminino no que tange à prática esportiva da natação em praticantes. O principal questionamento colocado foi: por que diariamente "milhares" de adolescentes iniciam ou abandonam a prática da natação? Método: Pesquisa de campo in loco. Uso de questionário aberto com itens de autopercepção, autoestima e autorrespeito (Safons, 2000). Observou-se que os fatores que determinam tais atitudes variam conforme a idade da praticamente. Geralmente, os principais motivos alegados por adolescentes para iniciar-se e persistir na prática esportiva foram: diversão, bem-estar físico, competição entre clubes e novas amizades. Já os principais fatores alegados para o abandono da prática foram: falta de competição com outros clubes, ênfase exagerada na vitória e excesso de pressões por parte dos pais e dos técnicos.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; natação; autoestima; motivação.

Demotivation and Leavin Early: a Study in a Population of Adolescent Female Swimming in Manaus

Abstract

The aim of this study was to determine, using data from the literature and field research, which factors were influencing the perception of 33 female adolescents in relation to the sport of swimming in practitioners. The main question was put: why daily "thousands" of adolescents initiate or abandon the practice of swimming? Methods: Field Research in loco. Use of open-ended questionnaire items with self-perception, self-esteem and self-respect (Safons, 2000). It was observed that the factors that determine these attitudes vary by age almost. Generally, the main reasons given by teenagers to start and persist in sports were fun, physical wellness, club competition and new friendships. Already the main factors for the alleged abandonment of the practice were: lack of competition with other clubs, overemphasis on winning and excess pressures from parents and coaches.

Key-words: Sports psychology; swimming; self-esteem; motivation.

É relativamente recente o envolvimento de crianças e pré-adolescentes no "esporte de competição". Segundo Maglischo (1999), esta participação iniciou-se de forma organizada após os Jogos Olímpicos de Roma, em 1960. Segundo dados apresentados por Thomsom (1996), a atividade esportiva organizada em idades infantis aumentou muito nos últimos 20 anos Stratton (1997). No mundo todo atualmente cerca de 25 milhões de crianças do sexo feminino estão envolvidas na prática de uma modalidade esportiva Roberts (2009).

No esporte, uma das questões mais discutidas hoje em dia, tanto na literatura especializada e mesmo entre os profissionais que nele atuam, são os fatores que levam as crianças e os jovens a se aproximarem e a se dedicarem tanto a ele; por outro lado, estes mesmos especialistas detectam que também existe mundialmente o fenômeno do abandono precoce da prática do esporte - sendo este um tema constante das preocupações e estudos desses especialistas (Palmer, 1990).

1 Pós-doutor em Psicologia Social e do Trabalho. Professor Associado Nível III (DE). Docente dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas. Campus Manaus. E-mail: thomazabdalla@ufam.edu.br

2 Professora da Faculdade La Salle e da Companhia Athletica de Manaus. E-mail: quequel77@hotmail.com

Ambas as questões - a enorme busca pelo esporte, e o abandono precoce da prática - nos levam a um fator fundamental no esporte infantil: a motivação. A forma como este tema é tratado pode ajudar na busca de respostas para duas questões básicas: por que as mulheres que ingressam na prática esportiva da natação? Por que a abandonam?

Além destas, outras questões surgem quando nos aprofundamos nesta reflexão - qual a contribuição fundamental que o técnico desportivo, a liderança, o profissional do esporte pode dar para manter um nível de motivação elevado nas mulheres praticantes de natação? Quais as posturas deste profissional que motivam, ou desmotivam, as praticantes de natação?

Procurou-se na literatura especializada, em primeiro lugar, fundamentar genericamente o processo de motivação com mulheres no esporte. Em seguida, levantaram-se as ideias de autores que procuram ampliar o debate em torno do tema, e mesmo trabalhos que tentaram quantificar - e depois discutir - os fatores que levam à desistência da prática entre jovens atletas. A desmotivação pode ser entendida como a falta de ânimo, perda de vontade de realizar uma tarefa ou até mesmo o desinteresse de realizar uma ação, logo foi estudada essa ação observável com trinta e três jovens mulheres atletas de natação na cidade de Manaus. Objetivo geral: detectar a estrutura do programa esportivo em natação de tal forma a desenvolver adolescentes fisicamente, psicologicamente e socialmente. Se as adolescentes mantêm suas atividades, os valores da natação em termos de autoconfiança, prazer e relacionamento interpessoais serão positivos na sua autopercepção e autoestima. Objetivo específico foi mostrar aspectos motivacionais das adolescentes que praticam natação, e como a motivação ajuda na autoestima e na autopercepção dessas adolescentes a permanecerem nesse esporte.

Aspectos gerais da motivação

Para Maggil (1979) a motivação é um tema muito pesquisado pela psicologia experimental. Através da análise de diversas pesquisas pode-se verificar que os desejos internos desconhecidos, que se apresentam como necessidades, são impulsionadores de atividades que levam o indivíduo a assumir este ou aquele comportamento (Pereira, 1992). Dessa forma na abordagem de Counsilman (2010), a motivação aparece como uma predisposição interna que leva o indivíduo a agir em direção a determinado objetivo, significando, portanto, uma atitude psicológica do indivíduo em direção a objetivos, como resultado de alguma necessidade ou desejo não satisfeito; o comportamento é estimulado a algum tipo de mudança, que implica na aquisição de aprendizagens, de tal forma que o sujeito consegue reduzir a ansiedade e aumentar seu sentimento de prazer (Bento, 2008). Muitos teóricos comportamentais tais como: Penna (2010) & Vernon (2012) discorrem sobre a motivação, temos a impressão que as pessoas estão sempre à procura de algo que tenha o poder em motivá-las, no entanto observamos que as mesmas pessoas ignoram as coisas que tem um poder fantástico de desmotivação, que a mente humana adora e não percebemos (Cratty, 2008). O que leva as jovens praticantes de natação a desistirem com facilidade dos treinos é algo importante para que a psicologia do esporte possa modificar as abordagens com essas jovens atletas.

Introdução aos Aspectos Motivacionais

Tudo nos move com um motivo, e vários autores procuraram, ao longo do tempo, explicar a motivação através da busca e/ou encontro com esse "motivo", portanto, se faz necessário começar a aula com uma definição operacional sobre esse termo. Motivo, para Barbanti (2003: 410), significa "qualquer fator que estimule ou contribua para um esforço consciente em direção a uma meta". Isso nos remete a pensar sobre o motivo de realização, que significa para o autor acima mencionado, como uma "[...] tendência para lutar pelo sucesso ou obtenção de um fim desejado. É o envolvimento do ego do indivíduo numa tarefa (Deci, 2008). Também chamado de necessidade de realização", como veremos no decorrer deste tema Tutko & Richards (2010).

No aprimoramento de estudos de várias teorias, pode-se verificar que as motivações encobertas (latentes), que se apresentam como necessidades, são impulsionadoras de tarefas e desejos que levam a pessoa a assumir determinado comportamento (Samulski, 2010). Os autores Deci & Ryan (2010) estudaram a importância das experiências de aprendizagem no desenvolvimento dos motivos humanos, não direcionaram suas atenções na motivação com procedência biológico (fome, sede, sexo) ou emocional

(medo, alegria), porém reforçou o aspecto no qual estão implicadas experiências de aprendizagem, a motivação intrínseca. Para Barbanti (2003: 409) a motivação intrínseca é "[...] o desejo de executar uma habilidade ou atividade pelo prazer e satisfação derivados da própria atividade e sem incentivo ou recompensa externa". Já a motivação extrínseca, para Barbanti (2003: 409) é: "Uso de recompensas externas, tais como troféus ou dinheiro para motivar o comportamento, partindo da premissa de que a performance pode ser controlada por forças externas e de que se essas forças não estiverem presentes, a pessoa não participaria ou participaria com um nível reduzido de esforço."

As pessoas podem se comportar em função de suas necessidades sejam estas conscientes e/ou encobertas. Essas motivações se apresentam como uma forte razão interna que resultam em uma necessidade psicológica em investigar as fontes individuais dos aspectos motivadores. Barbanti (2003: 408) define a motivação de orientação:

Tipo de motivação que tende a estimular mais efetivamente uma pessoa a se engajar em uma atividade, geralmente por meio de incentivos com caráter intrínseco ou extrínseco.

A Definição Operacional de Autoestima é a vivência de sermos apropriados à vida, de sentirmos a vida, estando de bem com ela (Bento, 2008). Mais especificamente, autoestima é: (a) a confiança em nossa capacidade para pensar e enfrentar os desafios da vida; (b) a confiança em nosso direito de ser feliz, a sensação de sermos merecedores, digna, qualificada expressar nossas necessidades e desejos e desfrutar os resultados de nossos esforços. A autoestima tem dois aspectos inter-relacionados: (a) a noção da eficiência pessoal (auto-eficiência); (b) a noção do valor pessoal (autorrespeito). Na qualidade de uma vivência psicológica plenamente realizada, a autoestima é a soma integrada desses dois aspectos Alderman (1980).

Auto-eficiência [grifo nosso] significa confiança no funcionamento de nossa mente, em nossa capacidade de pensar, nos processos por meio dos quais refletimos, escolhemos e decidimos (Schwarzer, 1992). *Autorrespeito* [grifamos] significa ter certeza de nossos valores; uma atitude afirmativa diante de nosso direito de viver e ser feliz; a sensação de conforto ao reafirmar de maneira apropriada os nossos pensamentos, as nossas vontades, as nossas necessidades; o sentimento de que a alegria é nosso direito natural por termos sido criados e existirmos no mundo. (Schwarzer, 1992).

Metodologia

População e amostra: Adolescentes praticantes de natação do sexo feminino entre 13 e 21 anos, com a idade média de 17 anos e que treinavam natação no Atlético Rio Negro Clube, e da Aquática Nobre. Sendo 15 adolescentes do Atlético Rio Negro Clube (100% da população) e 18 adolescentes do sexo feminino da Aquática Nobre (100% da população). Número total de 33 atletas. Tipo de Pesquisa: Pesquisa de Campo in loco (Atlético Rio Negro Clube e Aquática Nobre). Aprovada pelo Comitê de Ética da UFAM – Proc. N.º 126. Problema: O que levam as mulheres que ingressam na prática esportiva da natação na condição de jovens atletas a desistirem da sua pratica? Hipótese: Se as atletas mantêm suas atividades envolventes, então os valores do esporte em termos de autoconfiança, prazer e relacionamento serão plenamente realizados. Questionário: Foi aplicado um questionário para ser usado como medida sobre fontes motivacionais, auto-percepção e autoestima de adolescentes do sexo feminino que praticam natação. Os itens que medem a auto-percepção foram adaptados do autor: Schwarzer (1992). Os itens que tratam da autoestima foram adaptados de Safons (2000). Primeiramente, o questionário passou por uma aplicação piloto para que pudesse fazer sua revalidação. Posteriormente, foi aplicado de forma definitiva na amostra de nossa investigação. O questionário foi de abordagem qualitativa através do uso da análise de conteúdo na investigação através da proposta de Bardin (2009).

Discussão

Nesta pesquisa buscou-se analisar aspectos gerais da motivação, com um enfoque maior sobre a motivação esportiva de mulheres que praticam natação, sobretudo as razões que os levam a iniciar, continuar ou abandonar a prática esportiva da natação. Inicialmente, constatou-se que um dos fatores centrais para a motivação das mulheres adolescentes no

esporte é a participação adulta (pais, técnicos, professores). É condição necessária que os professores e lideranças em geral envolvidas no esporte infantil busquem formas de torná-lo atraente para as crianças, sem nesta fase ainda precoce pressionar os seus atletas na busca de resultados de alto nível, resultados de competição de alto rendimento (Catteau & Garoff, 2009). Aspectos que deveriam ser considerados relevantes como a sociabilização entre os praticantes, a diversão na prática esportiva da natação, entre outros, infelizmente ainda são negligenciados por muitos profissionais da área (Bonachela, 2007).

Procedeu-se a análise de conteúdo das respostas quanto ao Problema: O que levam as mulheres que ingressam na prática esportiva da natação na condição de jovens atletas a desistirem da sua prática?: 70% das respondentes afirmaram que a falta de sociabilidade entre o grupo, isto é, ausência de contato afetivo entre as praticantes. 30% disseram que a maior dificuldade é o acompanhamento dos pais, principalmente no deslocamento (transporte) até o centro dos treinos. Quanto à hipótese: - Se as atletas mantinham suas atividades envolvidas, então os valores do esporte em termos de autoconfiança, prazer e relacionamento serão plenamente realizados. 65% confirmaram que faltava incentivo dos treinadores, pois o que acontecia era muita cobrança em relação ao desempenho. 25% das atletas responderam que faltava investimento do próprio clube na contratação de profissionais para fazerem workshop como fonte motivacional. 10% responderam que se sentiam estressadas pelo o acúmulo de atividades, pois todas tinham outras atividades regulares (escola, línguas estrangeiras e etc.). Quanto às fontes motivacionais: No item de auto-percepção, foi percebido que 90% realizavam os treinos mais como uma forma de aperfeiçoar o desempenho físico, principalmente a melhora de algumas doenças recorrentes do sistema respiratório (bronquite e asma). 10% disseram que sentiram a respiração bem melhor depois dos treinos e também com mais energia para realização de outras tarefas. Os pulmões são órgãos elásticos, cuja capacidade de contração e expansão depende dos músculos da parede torácica. Com a natação, estes músculos fortalecem-se e, como resultado, a respiração permite-lhe uma maior oxigenação.

Em relação à autoestima, notaram que aceitavam o seu corpo (mudanças corporais), entretanto, 100% confirmou que sofria de bullying (chacotas) das amigas que não praticavam natação devido o desenvolvimento do ombro. O mito de que natação deixa a mulher com as costas largas, todavia percebemos que na prática da natação vai é levar a mulher a ter um corpo que foge aos padrões normais de sedentarismo. 100% declararam que além do ganho de resistência física, “perderam” alguns quilos, definiu os músculos e ganhou elasticidade. Mas relataram que levaram um ano e meio, aproximadamente, para sentir todas essas mudanças no corpo.

Quanto ao item de autorespeito relataram que através das normas que deviam seguir com a prática da natação, perceberam o quanto era importante o fairplay (jogo honesto) nas competições e na vida diária. Quanto a autoestima 100% se sentiam mais preparadas a resolverem as dificuldades do cotidiano (enfrentar as adversidades com segurança). As praticantes de natação da nossa investigação se sentiam mais independentes e seguras nas suas tomadas de decisões. No caso da natação, a estes benefícios acrescenta-se o fato da água permitir uma liberdade de movimentos que o trabalho a seco não proporciona. Isto favorece a vertente lúdica, facilitando o relaxamento mental. 90% relataram que se sentiam com o humor mais “leve”, isto é, mais propensas aos pensamentos positivos.

Através dos resultados obtidos pôde-se perceber que é essencial para um líder motivar seu cooperador, mas se a cooperadora for auto motivada ela vence barreiras, ela se destaca do meio das demais jovens atletas. É de extrema relevância uma líder ter essa percepção de motivar sua cooperadora (parceira de equipe - Gil, 2010). Uma grande motivação para uma jovem atleta é a dignidade (autorespeito), fator que garante o desempenho realizado sem problemas para o treinador e psicólogo desportivo Scanlan, T.K. et al. (2009). Se auto-conhecer é uma das ferramentas muito importante para as nadadoras. Se elas sabem aonde quer chegar, fica mais fácil alcançar seu objetivo e também aprimorar a autoestima (Marques, 2012).

O alto índice de desistência da prática esportiva por mulheres adolescentes é preocupante, e nos leva a questionar se o modelo atual está sendo

eficiente ou então se, com o apoio de pais, técnicos e dirigentes, poderíamos mudar um pouco esta realidade a fim de tornar o esporte um motivo de diversão e entusiasmo para seus jovens praticantes (Castro, 2010). Algumas formas variadas de treinos são acrescentadas no programa de natação, como uma forma de transformar as aulas e os treinos da natação mais dinâmicos e atrativos para as atletas praticantes (Andries Júnior, Pereira, Duran & Wassal e cols., 2002). Com esse intuito, deveriam utilizar diferentes exercícios educativos e corretivos, que variassem desde diferentes ritmos respiratórios até a conjugação de um nado com elementos de diferentes estilos, intensidades de nado variáveis, diferentes distâncias e materiais, entre outros (Pereira, 1999).

A auto motivação é fator importante para as jovens praticantes de natação e o treinador se torna figura principal na manutenção e consolidação dessa auto motivação (Campos, 2009). Como foi observado nas 33 jovens praticantes de natação, a auto motivação é um processo complexo e a desmotivação por outro lado acontece de forma rápida e fácil. Principalmente quando as praticantes não podem comparar o seu desempenho com outras jovens atletas de outros clubes locais.

Mediante ao resultado do questionário usado no estudo, conclui-se que a motivação deve servir de estímulo à pessoa, a fim de sanar suas necessidades e desejos, provocando comportamentos que promova a realização de seus objetivos (levar a vitórias em competições de nado). A realização de objetivos pessoais das jovens praticantes reflete diretamente no seu desempenho dentro do próprio clube e consequentemente na concretização dos objetivos da equipe multidisciplinar no preparo físico e psicológico das jovens praticantes. O segredo da felicidade no treino diário reside em uma palavra: excelência (Weinberg & Gould, 2011). Faz bem aquele que gosta do que faz. Pode-se concluir então que a motivação e a desmotivação se constituíram em duas faces de uma mesma moeda na vida de jovens atletas praticantes de natação.

Para o psicólogo que trabalha com jovens atletas da natação é fundamental saber que por ser um esporte individual a atleta sofre muita pressão para alcançar seus tempos e metas. As rotinas de treino são intensas até para as categorias mais jovens. Apesar de longos treinos, na competição em si, muitas vezes as provas duram poucos minutos, algumas até mesmo segundos. Por isso, ser “forte mentalmente” é o objetivo de toda nadadora e isso envolve a família nas participações dos treinos diários.

Sabemos que a natação é um esporte que se difere dos demais, pois a partir do momento que o atleta entra na piscina, a comunicação com seu treinador fica limitada. O que já se torna uma variável que nós psicólogos do esporte não devemos descartar ao trabalhar com essa modalidade. A audição da nadadora fica comprometida por estar debaixo d'água, dessa forma perdem-se os feedbacks do técnico. Além disso, o tempo de descanso entre uma série e outra durante o treinamento, pode variar de 10 a 60 segundos. Esse é o único momento que a atleta consegue ouvir as instruções, trocar informações e socializar com seus companheiros de equipe. Reforçamos a relevância de valorizar a inteligência intrapessoal e interpessoal para que as atletas se sintam em casa com a sua equipe técnica.

O trabalho do psicólogo deve ser voltado para atividades em grupo, envolvendo todas as atletas da equipe, para que com isso tenham mais tempo para se relacionar e se conhecer, dessa forma cria-se um clima positivo que trabalha a identificação, a identidade, a sensibilização e a percepção do outro. Percebemos que um dos motivos da desistência do treino da natação foi à exigência de atitudes competitivas dos treinadores com as jovens praticantes. No período de desenvolvimento e formação de suas capacidades psíquicas fundamentais às atividades esportivas e à compreensão do seu meio cultural. A não atenção ao momento delicado da praticante levou a uma desistência precoce da prática desportiva. Evidenciamos muita cobrança exagerada nas competições que conduziam a utilização de programas esportivos em descompasso ao período de crescimento e desenvolvimento psicossocial das atletas. Foram exigidos resultados e atitudes comportamentais em treinos e competições muito além das possibilidades das jovens, logo isso levou a um cansaço e uma desistência, pois os técnicos não conseguiram lidar com essa relação conflituosa com o esporte competitivo e o interesse pessoal da atleta. Sugerimos que as atividades de treino sejam mais lúdicas e recreativas, onde as atletas possam interagir de forma direta e reforçando o

relacionamento afetivo através do processo de socialização (laços fraternos de amizade). Observamos que tanto a família como os técnicos puderam se tornar fontes de estresses para as jovens, devido às cobranças.

A relação da atleta jovem que busca uma afirmação esportiva e necessita de apoio do técnico e dos familiares precisa ser mantido e constantemente reforçado para evitar a desistência precoce.

Referências Bibliográficas

- Alderman, R.B. (1980). Strategies for motivating young athletes. In: Straub, W. F (Ed) Sport Psychology: analysis of athlete behavior. p.136 - 148. New York, Movement Publications.
- Andries Júnior, Orival; Pereira, Maurício Duran & Wassal, Renata. (2002). Natação animal: aprendendo a nadar com os animais. São Paulo, Manole.
- Barbanti, Valdir J. (2003). Dicionário de educação física e esporte. 2.ª edição. Barueri: Manole.
- Bardin, L. (2009). Análise de conteúdo. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA.
- Bento, Jorge Olímpio. (2008). O outro lado do desporto (4ª. Ed). Porto: Campo de Letras,.
- Bonachela, Vicente. (2007). As leis que regem os corpos na água. In: Nadar Revista Brasileira dos Esportes Aquáticos. 2 (57), p. 72-76.
- Campos, Dinah M. de Souza. (2009). Psicologia da aprendizagem (35ª. Ed). Petrópolis: Vozes.
- Castro, Luiz Carlos Cardoso. (2010). Aprenda a nadar corretamente. Rio de Janeiro: TecnoPrint.
- Catteau, Raymond & Garoff, Gerard. (2009). O ensino da natação (4. Ed) . São Paulo: Manole.
- Counsilman, James E. (2010). A natação: ciência e técnica para a preparação de campeões (2. Ed). Rio de Janeiro: Ibero Americano.
- Cratty, B. J. (2008). Psicologia no esporte (2. Ed). Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil.
- Deci, E. L. (2008). Intrinsic motivation. New York: Plenum.
- _____. Ryan, R. M. (2010). Intrinsic motivation and self determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Gil, D. L. (2010). Psychological dynamics of sport. Champaign Il: Human Kinetics Publishers.
- Maggil, R. (1979). Atitudes favoráveis ao ensino. Porto Alegre: Ed. Globo.
- Maglischo, Ernest W. (1999). Nadando ainda mais rápido. São Paulo: Manole.
- Marques, A. (2012). O sistema de treino e de competição na preparação de prospectiva de crianças e jovens (3ª. Ed). Porto Alegre: Ed. Globo.
- Palmer, Mervyn L. (1990). A ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole.
- Penna, A. G. (2010) Introdução à motivação e emoção. Rio de Janeiro: Imago.
- Pereira, M.H.S. (1992). A motivação na aprendizagem e ensino em Educação Física. Monografia de especialização. Faculdade de Educação Física de Santa Maria, Rio Grande do Sul.
- Pereira, Maurício Duran. (1999). Brincando com a água: a aprendizagem da natação. In: Nista-Piccolo, Vilma Leni (org.) Pedagogia dos esportes. Campinas: Papirus. p.35-54.
- Roberts, F. (2009). Motivation in sport: understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In: R. SINGER. et alli. Handbook of research on sport psychology. New York, MacMillan.
- Scanlan, T.K. et al. (2009). Sources of enjoyment for youth sport athletes. Pediatric Exercise Science, 5, 275 - 285.
- Safons, Mariste P. (2000). Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 – N.º 22 - Junio 2. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> . Acessado em 15 de setembro de 2010.
- Samuelski, D. (2010). Psicologia do esporte. Belo Horizonte, Editora UFMG.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy - thought control of action. Washington, DC: Hemisphere.
- Stratton, R. (1997). Coaching youth sports. Disponível na Internet: <http://ed-web3.educ.msu.edu/ysi/Spotlight> (acesso em julho/2012).
- Thomsom, R. (1996). Youth sport involvement in New Zeland: issues, images and initiatives. FIEP Bulletin, 66, 1, 22-27.
- Tutko, A.T. & Richards, W. J. (2010). Psicologia del entrenamiento deportivo. Madrid: Augusto E. Pila Teleña.
- Vernon, M. D. (2012). Motivação Humana. Tradução de L. C. Lucchetti. Petrópolis: Vozes.

Weinberg, R.S. & Gould, B. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, Human Kinetics Publishers.

<i>Recebido em:</i>	30/08/2012
<i>Enviado para análise em:</i>	15/02/2013
<i>Texto revisado pelos autores em:</i>	03/09/2013
<i>Aprovado em:</i>	04/09/2013
<i>Editor responsável:</i>	Vinícius Renato Thomé Ferreira