

# Importância da motivação verbal no esporte

Diego Augusto Nogueira de Queiros<sup>1</sup>

Henrique Augusto Souza Cruz<sup>1</sup>

Lucélia Lopes de Oliveira Pinto<sup>1</sup>

Michele Rodrigues Sobra<sup>1</sup>

Niuvania coelho do Bomfim<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Belo Horizonte

## INTRODUÇÃO

A comunicação verbal é essencial para transmitir informações, ideias e emoções de forma direta e explícita. Por meio do uso de palavras na fala ou na escrita, podemos expressar pensamentos complexos, compartilhar conhecimento e estabelecer conexões significativas. A comunicação verbal permite a interação em tempo real, promovendo o diálogo, a participação e a resolução de conflitos. No entanto, é importante reconhecer que a comunicação verbal tem suas limitações, como a possibilidade de mal-entendidos e a dificuldade em capturar tons emocionais. A comunicação não verbal, por meio de gestos, expressões faciais e linguagem corporal, complementa a comunicação verbal, enriquecendo as interações humanas. “A motivação é um processo ativo e intencional, sendo direcionado a uma meta, onde a mesma será influenciada por fatores pessoais e ambientais” (SAMULSKI, 2009). No contexto esportivo, o estímulo verbal desempenha um papel significativo, influenciando tanto o desempenho dos atletas quanto a dinâmica das competições. Mensagens encorajadoras e de apoio têm o poder de fortalecer a confiança dos atletas, impulsionando seu desempenho e motivação. Além disso, estímulos verbais direcionados à concentração auxiliam os atletas a manterem o foco durante as disputas, maximizando sua eficiência. O estímulo verbal positivo também contribui para a união da equipe e promove um ambiente colaborativo e encorajador, onde todos se sentem motivados a contribuir para o sucesso coletivo. Por outro lado, o estímulo verbal pode ser prejudicial no esporte quando críticas e cobranças duras são constantemente utilizadas para motivar os atletas. Isso pode resultar em baixa autoestima, ansiedade, estresse e até mesmo no abandono da atividade esportiva. Além disso, a motivação baseada em pressão negativa pode ter efeitos negativos no desempenho a longo prazo, desviando o foco da busca pela excelência para uma preocupação excessiva em evitar erros. Portanto, é fundamental utilizar o estímulo verbal de forma positiva e construtiva. O objetivo deste estudo foi verificar a importância da motivação verbal no esporte.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Em um teste realizado com 42 indivíduos saudáveis maiores de 18 anos (BORGES et al, 2012) concluíram que o estímulo verbal melhora o desempenho de adultos saudáveis no teste de escada.

Vasconcelos *et al* (2020) verificaram que motivação verbal melhora o desempenho no esporte. Num teste realizado com treze atletas sub 17 de uma equipe de futsal, foi encontrado que nos testes de squat jump (salto de agachamento e countermovement jump (salto de contramovimento) em ambos o desempenho melhorou significativamente após receberem estímulos verbais. Esses achados indicam que a motivação desempenha um papel importante no aumento da ativação muscular e do desempenho físico.

No entanto, recomenda-se a realização de estudos adicionais para controlar o tempo de prática, considerar o processo de familiarização do exercício e controlar a motivação extrínseca, visando a obtenção de uma compreensão mais aprofundada desses efeitos.

## **OBJETIVO**

A partir desse trabalho buscamos verificar quais são os fatores que influenciam para uma carga de estresse e ansiedade durante uma temporada de um esporte de alto rendimento e durante a vida das pessoas

## **HIPÓTESE**

Espera-se que o exercício físico possa ajudar tanto no controle de ansiedade quanto no controle do estresse e que exista maneiras de controlá-los através de algum tipo de método.

## **REFERÊNCIAS**

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**, 2. ed. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

Borges, Heloisa *et al*. **Efeitos do estímulo verbal sobre o desempenho no teste de escada e ajustes cardiorrespiratórios em sujeitos saudáveis**. *Fisioterapia e Pesquisa*. Universidade de São Paulo, v. 19, n. 4, p. 369-374, 2012. Disponível em: &lt;<http://hdl.handle.net/11449/10690>&gt;.

Vasconcelos, A. B. S., Farinon, R. L., Perasol, D. M., Santos, J. M. M. dos ., & Freitas, V. H. de (2020). Influência de estímulos motivacionais no desempenho em testes de salto vertical de atletas de futsal sub-17. **Revista Brasileira De Educação Física e Esporte**,34(4), 727-733. <https://doi.org/10.11606/1807-5509202000040727>

