

## A necessidade de diversão

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 19 Janeiro 2022 00:00

---



No artigo “ [Motivação](#) ” falei nas duas necessidades mais importantes dos atletas que são divertir-se, e sentir-se digno, merecedor. Este artigo vou falar sobre a primeira necessidade, a de divertir. Porque é que as pessoas jogam?

Não estou a falar apenas de desportos, mas de outros jogos também. Esta questão intrigou filósofos e cientistas durante séculos. Só recentemente começamos a saber o porquê. Cada um de nós nasce com a necessidade de uma certa quantidade de estímulo e entusiasmo - o que a maioria de nós simplesmente chama de diversão.

Quando o nosso nível de ativação está muito baixo, ficamos aborrecidos e buscamos estimulação. Chamamos a isso de jogar quando o objetivo principal da estimulação que queremos é divertir-nos. Às vezes, no entanto, encontramos-nos em situações stressantes ou exigentes que levam a níveis muito altos de ativação, e ficamos com medo ou ansiosos. Então, tentamos diminuir o nosso nível de ativação da maneira que pudermos.

Por outras palavras, as pessoas precisam de um nível ideal de ativação ou estimulação - nem muito pouco, nem muito. O nível ideal de ativação difere de pessoa para pessoa.

Porque é que um nível ideal de ativação é tão desejável? A resposta está em como nos sentimos ao experimentar esse nível ideal, o que Mihaly Csikszentmihalyi chama de "experiência de flow". O flow ocorre quando estamos totalmente imersos numa atividade; perdemos a noção do tempo, sentindo que tudo está a correr bem, porque não estamos aborrecidos nem ansiosos.

Quando experimentamos o estado de flow, a nossa atenção está tão intensamente centrada na atividade que a concentração é automática. Quando estamos em flow, não somos autocríticos, sentimo-nos em controle de nós mesmos e do nosso ambiente.

## A necessidade de diversão

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 19 Janeiro 2022 00:00

---

A experiência do flow é tão agradável que é intrinsecamente gratificante. Envolve-nos em atividades por nenhuma outra razão que não seja para experimentar o flow. Quando os desportos energizam e estimulam os atletas num nível ideal, eles descobrem a alegria dos desportos. Quando os desportos pouco estimulam os atletas, eles ficam aborrecidos; quando os desportos os estimulam demais, eles se sentem ameaçados. Como treinador, podes ajudar a criar condições que não aborream os teus atletas (ativação insuficiente) nem os ameaçam a ponto de ficarem ansiosos (ativação excessiva). Aqui estão algumas formas que podes fazer:

- Adapta a dificuldade das habilidades a serem aprendidas ou executadas à habilidade dos atletas. Tu desejas que a tarefa seja difícil o suficiente para ser desafiadora, mas não tão difícil que eles não vejam nenhuma oportunidade de sucesso. Se as habilidades do atleta forem altas, mas o desafio for baixo, ele ficará aborrecido. Se as habilidades do atleta forem baixas e o desafio for alto, eles sentirão ansiedade. Mas se as habilidades do atleta estiverem razoavelmente próximas do desafio em questão, eles terão maior probabilidade de sentir fluidez e divertirem-se.
- Mantém a prática estimulante, variando os exercícios e atividades para desenvolver as suas habilidades.
- Mantém todos os atletas ativos, em vez de ficarem parados e aguardar a sua vez.
- Evita dar instruções constantes durante os treinos e jogos. Dá tempo aos atletas para puderem ser absorvidos pela atividade.
- Não avalies constantemente os teus atletas. A experiência de flow não pode ocorrer quando os atletas são continuamente avaliados ou obrigados a se autoavaliarem - seja a avaliação positiva ou negativa. Há um momento de avaliação, mas não quando o exercício está em andamento.

Além da alegria de experimentar o flow, os atletas divertem-se em estar com outros jovens que compartilham o mesmo interesse pelo desporto. Ao reconhecer esse motivo para a participação em desportos, podes criar um ambiente de equipa que dá aos teus atletas a oportunidade de desfrutar da interação social com os seus colegas de equipa. Evita regulamentar demais os teus treinos e competições. Além disso, tenta criar um ambiente que não seja tão competitivo que os atletas sintam que estão a jogar uns contra os outros, e não entre si.

O resultado de vários estudos que examinam as razões pelas quais os atletas desistem dos desportos revelam a importância da diversão para os atletas. Os motivos mais frequentes para desistir são estes:

- Encontrei outras atividades mais divertidas;

## **A necessidade de diversão**

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 19 Janeiro 2022 00:00

---

- Perdi o interesse;
- Não joguei o suficiente;
- Foi tudo trabalho e sem diversão;
- Não gostei do treinador.

Como motivas os teus atletas? Uma forma importante é ajudá-los a atender as suas necessidades de diversão, tornando a experiência desportiva desafiadora e empolgante, não aborrecida ou ameaçadora.

Se tiras a diversão da prática dos desportos, os atletas abandonam o desporto. E se eles não desistirem, a sua motivação será seriamente prejudicada.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, inscreve [a minha newsletter aqui](#).

### **Paula Costinha**

Coach de Alta Performance  
Sports & Teen Coaching  
Team EneaCoaching  
eu@paulacostinha.com  
www.paulacostinha.com