

ESTUDO DA RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E PERFECCIONISMO EM ATLETAS PARANAENSES DE GINÁSTICA RÍTMICA

Talisia Romagnolo Garcia (PIBIC/FA) E-mail: ra133699@uem.br; Igor Fabricio dos Santos Oliveira (Coorientador) E-mail: pg55769@uem.br; Lenamar Fiorese (Orientador) E-mail: lfvieira@uem.br

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciência da Saúde (CCS/UEM),
Maringá, PR.

Ciências da Saúde/Educação Física

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Psicologia Positiva; Desempenho Esportivo.
RESUMO

Este estudo investigou a relação entre motivação e perfeccionismo em atletas paranaenses de ginástica rítmica. Como instrumentos foram utilizadas a Escala de Motivação para o Esporte II (SMS-II) e a Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Esporte-2 (SMPS-2). Para a análise dos dados foram utilizados os testes *Shapiro-Wilk*, *U* de Mann-Whitney, *Kruskall-Wallis* e Coeficiente de Correlação de *Spearman*, adotando-se $p < 0,05$. Os resultados mostraram que regulações mais autodeterminadas (intrínseca, integrada, identificada e introjetada) se relacionam positivamente com padrões pessoais e organizacionais, caracterizando esforços perfeccionistas adaptativos. Por outro lado, preocupações com erros se associaram negativamente às regulações intrínseca e identificada, mas positivamente à regulação externa e à desmotivação. Ainda, a pressão parental apresentou correlações positivas com a regulação externa e a desmotivação. Por fim, dúvidas na ação relacionaram-se negativamente com as regulações integrada e identificada, e positivamente com a regulação externa e a desmotivação, indicando que isso parece ser prejudicial na motivação dessas atletas. Portanto conclui-se que a motivação intrínseca esta relacionada aos esforços perfeccionistas adaptativos, que por sua vez, parecem favorecer o desempenho das atletas do contexto paranaense.

INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte busca compreender os indivíduos e seus comportamentos no contexto esportivo, aplicando esse conhecimento para promover desempenho e bem-estar (Weinberg; Gould, 2017). Uma das variáveis que buscam compreender o bem-estar e a saúde mental é a motivação, estudada pela teoria da autodeterminação (TAD), que descreve como um continuum que varia da motivação na forma menos autodeterminada (desmotivação) até a autodeterminada (motivação intrínseca). Entre os extremos, o continuum possui a regulação pautada em quatro regulações: externa, introjetada, identificada e integrada (Ryan, Deci, 2024).

Neste contexto, o perfeccionismo pode interferir como constructo multidimensional caracterizado pela busca de desempenhos impecáveis. Associados a duas dimensões: os esforços perfeccionistas, vinculados a padrões pessoais e organizacionais, considerados adaptativos por favorecerem o desempenho; e as

preocupações perfeccionistas, relacionadas a erros, dúvidas, expectativas excessivas e pressão externa, que se associam a efeitos psicológicos negativos (Stoeber, 2014).

Apesar da relevância dessas variáveis, não foram identificados estudos que investiguem a relação entre motivação e perfeccionismo no contexto da ginástica rítmica no Paraná. Considerando as exigências físicas, técnicas e psicológicas dessa modalidade, compreender esses fatores é essencial para otimizar o desempenho competitivo e compreender melhor o comportamento das atletas. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre motivação e perfeccionismo em atletas paranaenses de ginástica rítmica.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participaram do estudo 93 atletas paranaenses de ginástica rítmica com média de $15,9 \pm 2,02$ anos de idade, representadas por 12 cidades do estado. As atletas treinam em média $4,96 \pm 1,41$ horas por dia e $5,15 \pm 1,07$ dias na semana e possuem em média 8 anos e 3 meses de experiência na modalidade.

A prevalência do maior nível competitivo das atletas é de nível internacional (43%). Quando questionadas se já foram medalhistas, 62,3% das atletas responderam que foram no seu maior nível competitivo. A maior parte delas (64,5%) recebem salário para prática do esporte, e a maioria (87,1%) não possui emprego além do esporte. Por fim, no grau de escolaridade, a maioria (74,2%) possui Ensino Médio Incompleto.

O estudo faz parte do projeto institucional intitulado “Processo de desenvolvimento de variáveis psicológicas positivas no contexto esportivo”, aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá (COPEP-UEM) sob parecer número 6.463.994.

As coletas de dados foram realizadas durante os anos de 2024 e 2025, nos locais de treinamentos e competições. Os questionários foram aplicados de forma coletiva, porém respondidos de maneira individual. Todas as atletas assinaram o (TCLE) e o (TALE).

A fim de verificar a motivação dos atletas, foi utilizada a Escala de Motivação para o Esporte II (SMS-II), validada para o contexto brasileiro por Nascimento Junior *et al.* (2014). Para mensurar as características do perfeccionismo foi utilizada a Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Esporte-2 (SMPS-2) – versão portuguesa adaptada por Nascimento Junior *et al.* (2015).

Para a verificar a normalidade dos dados, foi utilizado o teste de *Shapiro Wilk*. Na comparação dos dados, utilizou-se o Teste *U de Mann-Whitney* e *Kruskal-Wallis* e para verificar a correlação das variáveis foi utilizado o Teste de Coeficiente de Correlação de *Spearman*. Adotou-se nível de significância de $p < 0,05$ e as análises foram conduzidas no pacote estatístico SPSS, versão 27.0

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na comparação das variáveis em função do pódio e remuneração, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Ao comparar as variáveis em função do emprego além do esporte, os resultados revelaram

diferenças significativas ($p < 0,05$), nas dimensões de regulação intrínseca ($p = 0,04$), regulação identificada ($p = 0,04$) e desmotivação ($p = 0,01$). Quanto ao perfeccionismo, foi encontrada diferença significativa apenas na dimensão de padrões pessoais e organizacionais ($p = 0,03$).

Quanto ao nível competitivo, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para a motivação. Por outro lado, ao comparar o perfeccionismo, verificou-se diferenças significativas nas dimensões de padrões pessoais e organizacionais ($p = 0,01$), preocupações com os erros ($p = 0,02$) e dúvidas na ação ($p = 0,05$).

Podemos observar na Tabela 1 que as regulações intrínseca ($r = 0,47$), integrada ($r = 0,36$) identificada ($r = 0,54$), e introjetada ($r = 0,35$) apresentaram relações positivas e significativas com a dimensão dos padrões pessoais e organizacionais, indicando que quanto mais autodeterminadas maiores são as percepções pessoais e organizacionais para a prática da modalidade, visto que são esforços perfeccionistas do aspecto adaptativo do perfeccionismo. De acordo com Ryan e Deci (2024), o comportamento regulado por formas mais autônomas de internalização resultará em melhor saúde e bem-estar psicológico, experiências mais positivas, desempenho aprimorado e maior persistência no esporte.

Tabela 1 – Matriz das correlações entre motivação e perfeccionismo em atletas paranaenses de ginástica rítmica ($n = 93$).

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Reg Intrínseca	--									
2. Reg Integrada	0,44**	--								
3. Reg Identificada	0,63**	0,57**	--							
4. Reg Introjetada	0,44**	0,29**	0,39**	--						
5. Reg Externa	-0,05	-0,02	-0,11	0,19*	--					
6. Desmotivação	-0,33**	-0,26**	-0,34**	-0,08*	0,38**	--				
7. Padrões pessoais e Organiz.	0,47**	0,36**	0,54**	0,35**	0,10	-0,30**	--			
8. Preocupação com Erros	-0,19*	-0,08	-0,18*	0,10	0,24**	0,41**	-0,03	--		
9. Pressão Parental	-0,54	0,00	-0,14	0,07	0,51**	0,28**	0,08	0,14	--	
10. Dúvidas na Ação	-0,04	-0,17*	-0,17*	0,05	0,18*	0,48**	-0,12	0,38**	0,21*	--

Nota: Reg=Regulação; Organiz=Organizacionais * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Outro resultado encontrado (Tabela 1) foi a correlação significativa e negativa entre a regulação intrínseca ($r = -0,19$), identificada ($r = -0,18$) com as preocupações com os erros, evidenciando que quanto maior essa preocupação, menor a motivação autodeterminada. Por outro lado, as dimensões da regulação externa ($r = 0,24$) e desmotivação ($r = 0,41$) apresentaram correlações positivas e significativas com as preocupações com os erros.

A tabela 1 destaca ainda que as regulações externas ($r=0,51$) e desmotivação ($r=0,28$) obtiveram correlações positivas com a pressão parental, evidenciando que essa preocupação perfeccionista parece não ser positiva para o esporte. Por fim, a regulação integrada ($r=-0,17$) e identificada ($r=-0,17$) apresentou correlações significativas e negativas com a dúvidas na ação, que por sua vez, apontou relação positiva com a regulação externa ($r=0,18$) e a desmotivação ($r=0,48$) mostrando que esse constructo mal adaptativo parece interferir negativamente na motivação. Ryan e Deci (2024), apontam que a regulação externa representa o tipo mais controlador (ou menos autônomo) de motivação extrínseca, referindo-se a ações realizadas para obter recompensa externa, como cumprir a pressão social e/ou evitar punições.

CONCLUSÕES

A motivação intrínseca esteve relacionada positivamente aos esforços perfeccionistas adaptativos como os padrões pessoais e organizacionais, enquanto que as preocupações com os erros de maneira negativa. Observou-se ainda que atletas que possuem emprego além do esporte são menos motivadas intrinsecamente e mais desmotivadas para a prática da modalidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Fundação Araucária pela bolsa concedida, que tornou possível a realização deste trabalho e ao Grupo de Estudos de Psicologia do Esporte e Desempenho Humano (GEPEDH) pelo apoio.

REFERÊNCIAS

- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory. In: **Encyclopedia of quality of life and well-being research**. Cham: Springer International Publishing, 2024. p. 6229-6235.
- NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. do et al. Adaptation and validation of the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (SMPS-2) for the Brazilian sport context. Motriz: **Revista de Educação Física**, v. 21, p. 125-136, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/GqDLBzJWdNRSRMDFxPgZhXD/?format=html&lang=en>. Acesso em 22 ago. 2025
- NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. do et al. Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da Sport Motivation Scale-II no contexto brasileiro. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, n. 3, p. 441-458, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/CbDrhGdQZHDwf6Czjn5GrZK/?lang=pt>. Acesso em 22 ago. 2025
- STOEBER, J. Perfectionism in sport and dance: A double-edged sword. **International Journal of Sport Psychology**, v. 45, n. 4, p. 385-394, 2014. Disponível em: <https://kar.kent.ac.uk/id/eprint/41917> Acesso em 22 ago. 2025
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.