



**FACULDADE DE SINOP
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DOUGLAS RAFAEL DOS SANTOS

**FUTEBOL AMERICANO- FATORES MOTIVACIONAIS E SUA
INFLUÊNCIA PARA A ADESÃO, PERMANÊNCIA E ABANDONO DA
PRÁTICA**

**Sinop/MT
2018**

DOUGLAS RAFAEL DOS SANTOS

**FUTEBOL AMERICANO- FATORES MOTIVACIONAIS E SUA
INFLUÊNCIA PARA A ADESÃO, PERMANÊNCIA E ABANDONO DA
PRÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Banca Examinadora do Departamento de
Educação Física da Faculdade FASIPE, como
requisito para a obtenção do título de Bacharel
em Educação Física

Orientador: Prof. Gabriel Vasconcelos de
Abreu.

**Sinop/ MT
2018**

DOUGLAS RAFAEL DOS SANTOS

**FUTEBOL AMERICANO - FATORES MOTIVACIONAIS E SUA
INFLUÊNCIA PARA A ADESÃO, PERMANÊNCIA E ABANDONO DA
PRÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Bacharel em Educação Física – FASIPE, Faculdade de Sinop, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: /...../2018

Professor Orientador
Departamento de Educação Física - FASIPE

Professor
Departamento de Educação Física - FASIPE

Professor
Departamento de Educação Física - FASIPE

Me. Claudemir Gomes Da Cruz
Coordenador do Curso de Bacharel em Educação Física
FASIPE – Faculdade de Sinop

**Sinop/ MT
2018**

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a minha mãe, Marines Rodrigues Dos Santos, por todo amor e dedicação que tem me dado ao longo da vida, sem nunca pedir nada em troca e, principalmente, pelo apoio que me deu durante todo o curso, me ajudando a superar todas as adversidades e jamais me deixando desanimar. Obrigado minha querida mãe, todas as minhas batalhas são travadas pensando em você, para que sinta cada vez mais orgulho de seu amado filho.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, devo agradecer a Deus por me dar saúde e força para continuar sempre em frente, obrigado por colocar pessoas maravilhosas em minha vida, sem as quais seria impossível ter chegado até aqui.

Ao meu querido Orientador, Gabriel Vasconcelos de Abreu, por ter contribuído com seu conhecimento, facilitando a elaboração e conclusão dessa pesquisa científica.

A minha professora Bernadete que salvou minha vida, me ajudando na completa estruturação do meu TCC parte inicial. Sem seus ensinamentos seria impossível ter concluído essa obra a tempo.

Ao meu grande amigo que considero um irmão, Diogo Foscarin, que muito me ajudou durante todo o processo monográfico, além de ter quebrado muitos galhos para mim imprimindo documentos quando eu não tinha tempo.

A minha amiga e professora, Andriely Ferreira Fernandes, por ter me estimulado a escolher esse tema, ao qual aprendi a gostar e senti muito prazer em produzi-lo.

A todos os meus colegas da faculdade que, de uma maneira ou outra, sempre me influenciaram a me manter focado e continuar buscando informações para enriquecer o meu trabalho.

Agradecimento ao meu Coordenador de curso, senhor Claudemir, por ser um professor e amigo sempre pronto a me contrapor, todos esses embates me fortaleceram e me tornaram um aluno melhor, muito aprendi com o senhor, mestre.

Agradecimento a toda KGB (Lucas Lando, Marlon Fae, Elimar de Sá e Diogo Foscarin), amigos que levarei para toda a vida, todas nossas histórias e aprendizados juntos nos trouxeram a esse ponto e nos levará a buscar muitas outras conquistas.

A toda diretoria do Clube Sinop Coyotes, que sempre estiveram a minha inteira disposição para fornecer todos os dados e informações que precisei e, principalmente, os atletas da equipe que foram objeto dessa pesquisa.

A todo o corpo de professores da Faculdade Fasipe que, sem dúvida, formaram minha estrutura de conhecimento, ao qual me deu condições de me sobressair de inúmeras dificuldades encontradas para a conclusão deste trabalho.

EPÍGRAFE

“O insucesso é apenas uma oportunidade para recomeçar com mais inteligência.”

-Henry Ford

RESUMO

Diante da forte crescente do Futebol Americano nos últimos anos, onde inúmeras equipes e federações são criadas no Brasil com grande frequência, cada dia existe mais pessoas praticando essa modalidade em caráter amador e faz-se necessário buscar entender como pensam os atletas envolvidos na modalidade. Os objetivos desse trabalho é entender as razões que fazem uma pessoa comum que nunca praticou Futebol Americano a procurar essa modalidade, saber o que os motiva a permanecer na pratica, além disso, descobrir as causas que fazem alguns atletas deixarem de dar segmento a prática. Comparar os estímulos de quando ingressam no esporte e verificar se isso muda com o passar do tempo também foi função dessa pesquisa. A obtenção desses dados foi através de questionários com perguntas objetivas e subjetivas e foram respondidas por vinte e sete indivíduos, sendo dezessete deles pessoas que ainda fazem parte da equipe do Sinop Coyotes e dez sujeitos que já não praticam Futebol Americano. O estudo mostrou que praticamente os vinte e sete pesquisados possuem perfil semelhante e estão sempre buscando se superar, além de demonstrar enorme preocupação com seus colegas de equipe. Também foi unânime admitir que o Futebol Americano trouxe melhoria na vida dos entrevistados, tanto os que ainda praticam como os que já não fazem parte.

Palavras-chave: Evasão; Futebol Americano; Motivação; Permanência.

ABSTRACT

In front of the American Football's growing in the last years, that several teams and federations are created in Brazil frequently, every day there is more people play this sport in amateur mode and is necessary search understand how think the American Football's athletes. Understand the reasons that cause a common person that never practice American Football look for it and, before get to do part of the team, what keep this person motivated to stay playing. Besides that, what to do some people to give up on continue playing. Compare the motivations of when enter in the sport and check if this change with the pass of the time also was function this search. To getting the data was by quiz with questions objectives and subjectives and was responded for twenty-seven persons: seventeen that until are Sinop Coyotes' players and ten that gave up being American Football's players. The study showed that almost all the twenty-seven persons have a very competitive profile and have a great commitment with your individual improvement and collective improvement, besides of showing worry about your teammate.

Keywords: Evasion; American Football; Motivation; Permanence.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Motivos que levam o indivíduo a buscar o Futebol Americano na cidade de Sinop.	39
Gráfico 2: Motivos que contribuem para a permanência dos atletas na modalidade de Futebol Americano na cidade de Sinop.	43
Gráfico 3: Esportes praticados por atletas do Sinop Coyotes além do Futebol Americano.	47
Gráfico 4: Comparação entre os motivos que fazem o indivíduo começar a praticar FA em Sinop e os motivos que o fazem permanecer na modalidade.	50
Gráfico 5: Motivos que fizeram atletas a desistirem da pratica de FA na cidade de Sinop.	54

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. REVISÃO DE LITERATURA	15
2.1 CONTEXTOS HISTÓRICOS DO FUTEBOL AMERICANO	15
2.2. ENTENDENDO A DINÂMICA DO FUTEBOL AMERICANO	16
2.2.1. DAS POSIÇÕES:	16
2.2.2 PONTUAÇÕES:	18
2.2.3 TEMPO DE JOGO:	19
2.2.4. DO CAMPO	19
2.2.5. DO JOGO	19
2.3 A MOTIVAÇÃO NO ÂMBITO ESPORTIVO	20
2.4. ESPORTES E OS FATORES MOTIVACIONAIS DA ADESÃO E PERMANÊNCIA.....	23
2.5 OS BENEFÍCIOS DO FUTEBOL AMERICANO PARA OS PRATICANTES.	26
2.5.1. FLEXIBILIDADE	26
2.5.2. CARDIOPATIAS.....	27
2.5.3. AUTOESTIMA	29
2.5.4. FORTALECIMENTO ÓSSEO.....	30
2.5.5. RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIOS FÍSICOS E PRESSÃO ARTERIAL.	30
2.5.6. TRABALHO EM EQUIPE	31
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	32
3.1 ABORDAGEM DA PESQUISA	32
3.2. TIPO DE PESQUISA	34
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	35
3.4. TÉCNICAS DE PESQUISA.....	35
3.5 COLETA DE DADOS	36
4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS	38
4.1. INFLUÊNCIAS QUE MOTIVAM AS PESSOAS A PROCURAREM A PRÁTICA DE FUTEBOL AMERICANO	38
4.2. O QUE MOTIVA O ATLETA DE FUTEBOL AMERICANO A PERMANECER PRATICANDO ESSE ESPORTE	42
4.3. ANÁLISE DAS QUESTÕES SUBJETIVAS DOS ATLETAS QUE AINDA PRATICAM FUTEBOL AMERICANO.	46

4.4. COMPARATIVOS ENTRE OS MOTIVOS QUE TROUXERAM ESSES ATLETAS AO TIME E OS MOTIVOS QUE O MANTIVERAM PRATICANDO.	49
4.5. MOTIVOS QUE CONTRIBUÍRAM PARA A DESISTÊNCIA DE ALGUNS ATLETAS DA PRÁTICA DE FUTEBOL AMERICANO NA CIDADE DE SINOP, NA EQUIPE DO COYOTES.	53
4.6 ANÁLISES DAS PERGUNTAS SUBJETIVAS FEITA AOS EX-JOGADORES	56
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	60
REFERÊNCIAS	62
APÊNDICE “A” QUESTIONÁRIO PARA ATLETAS QUE AINDA PARTICIPAM DA EQUIPE.....	65
APÊNDICE “B” QUESTIONÁRIO PARA ATLETAS QUE NÃO FAZEM MAIS PARTE DA EQUIPE	68

1. INTRODUÇÃO

A prática esportiva contribui significativamente para uma vida mais saudável. Atualmente milhares de pessoas buscam no esporte a principal opção de atividade física. Sua prática tem aumentado nos últimos anos e, segundo dados do Ministério dos Esportes divulgados em 2013, grande parte dos brasileiros praticam esportes regularmente, onde a busca por qualidade de vida, melhora no desempenho físico ou simplesmente por lazer, são alguns dos motivos aos quais cada vez mais pessoas têm buscado a prática de diferentes modalidades esportivas.

Dentre os diversos esportes praticados, o Futebol Americano tem ganhado mais espaço entre os esportes na preferência do brasileiro na última década. Atualmente tem sido comum acessar as mídias sociais ou a TV nos canais esportivos especializados e se deparar com jogos válidos pela National Football League (NFL). Este acesso faz com que haja um aumento exponencial de fãs que se lançam em busca da prática deste esporte, ocorrendo assim o aparecimento de equipes amadoras em diferentes regiões do país que, conseqüentemente, faz com que sobrevenham torneios e campeonatos em diferentes faixas etárias, tendo a adesão também das mulheres. No ano de 2017 a revista eletrônica Torcedores, divulgou uma estimativa que existem mais de 410.000.000 de praticantes de Futebol Americano no mundo todo.

Segundo a Fanpage da equipe do Coyotes, acompanhando a realidade nacional, amantes desta modalidade na cidade de Sinop, norte de Mato Grosso, iniciaram esta prática e, em 2008, criaram uma das principais equipes masculinas do estado e, alguns anos depois, em 2015, devido a grande procura fez-se necessário criar também uma equipe feminina da modalidade, ambas as equipes representam a cidade nos campeonatos amadores em seus diversos âmbitos. Prova da grande procura por essa modalidade é a quantidade de candidatos nas peneiras feita pela equipe, com números que chegam a quatrocentos inscritos, além do grande público presentes nos jogos da equipe.

Ainda que em franca ascensão, pouco se sabe sobre este esporte em nosso país e, embora, existam inúmeras equipes e campeonatos, não encontramos na literatura estudos que mostrem por quais motivos indivíduos se lançam em busca deste esporte e porque permanecem realizando esta prática. Encontramos estudos que trazem dados sobre motivação para prática esportiva e permanência das modalidades como Futsal, Futebol, Handebol, Basquete, entre outros, porém não se encontrou estudos relacionados a esse tema no Futebol Americano.

Isto posto, faz-se necessário entender que o perfil de um atleta desse esporte pode não ser o mesmo que de um praticante de outras modalidades, sendo assim, devemos propor um debate mais aprofundado a fim de ponderar e discutir as particularidades que cercam a modalidade e tentar entender as especificidades desta realidade a qual o Futebol Americano se encontra atualmente.

Por essa razão torna-se relevante um estudo sobre este esporte e o seu crescimento, buscando conhecer os motivos que promovem a adesão e permanência dos indivíduos nesta modalidade ainda desconhecida por grande número de pessoas, mas em ascensão, bem como fomentar o debate a respeito deste esporte e a compreensão sobre os fatores de motivação de seus praticantes?

Pensando nessa realidade, discorreremos sobre os fatores motivacionais e sua influência para a adesão, permanência e evasão no Futebol Americano, naquilo que pode influenciar ou não o ingresso e a continuidade dos atletas na prática dessa modalidade ainda amadora em nosso país. Para tal, precisamos nos questionar quais são os fatores motivacionais que fazem o indivíduo buscar a prática e permanecer ou abandonar o Futebol Americano.

Nesse panorama, faz-se necessário identificar os fatores motivacionais da adesão, permanência e evasão dos atletas na prática de Futebol Americano no município de Sinop. Sendo assim devemos conhecer os motivos pelos quais os indivíduos buscam a prática do futebol americano, compreender quais são as metas dos atletas após entrarem para a modalidade, averiguar as razões que fazem esse indivíduo abandonar a prática do Futebol Americano e descobrir quais benefícios que a prática da modalidade traz à vida dos atletas foram o foco principal dessa pesquisa monográfica.

histórico do Futebol Americano, para que o leitor consiga visualizar sua origem e, conseqüentemente, o que cerca essa modalidade. Muito embora o trabalho não seja uma pesquisa sobre o jogo em si, mostra-se necessário falar, mesmo que superficialmente, como é a dinâmica de uma partida de Futebol Americano, como sua disputa acontece e tempo de

jogo, regras básicas, pontuações, as posições desse esporte e suas funções dentro do campo durante uma partida.

Os efeitos da motivação estão amplamente discutidos nesse estudo e são eles que dão amparo para a continuidade e análise de todos os dados coletados, é absolutamente necessário entender que cada indivíduo irá responder de uma forma diferente aos mesmos estímulos, um jogador é movido por várias influências, algumas delas internas que só vão dizer respeito a ele mesmo e a outras externas, que podem ser alteradas a medida que o meio ao qual esteja inserido o molde, fazendo-se necessária a análise e interpretação individual de cada jogador envolvido.

Os benefícios proporcionados pelo Futebol Americano foram amplamente discutidos, com objetivos de relacionar o quanto a pratica da modalidade pode contribuir para a saúde, apontar a relação que o esporte tem com o ganho de flexibilidade, diminuição de riscos cardíacos, melhora na autoestima, fortalecimento ósseo, melhor controle da pressão arterial, melhora comportamental que esse esporte proporciona ao praticante e da evolução no trabalho em equipe, que se faz fundamental na atualidade.

Para obtenção dos dados foi utilizada uma pesquisa de campo, em que foram investigados atletas de Futebol Americano do time da cidade de Sinop, conhecido como Sinop Coyotes, onde o público pesquisado foram 27 jogadores do Sinop Coyotes, sendo que 17 ainda estão praticando e 10 já abandonaram a equipe e não praticam Futebol Americano. Para obter resultados mais fidedignos a causa, optou-se por uma pesquisa mista, ou seja, quantitativa e qualitativa, em que os resultados numéricos serão amplamente avaliados, mas a subjetividade também será levada em consideração de acordo com cada caso. A maneira escolhida para colocar a pesquisa em prática foi o método de questionário, que foi aplicado online, dando lugar à comodidade e privacidade ao participante, com isso esperou-se maior qualidade das informações obtidas.

Por esse ser um tema que ainda não conta com dados científicos na literatura brasileira e que dia a dia cresce no gosto dos brasileiros que buscam outras modalidade, afim de novas experiências, acredita-se que esse trabalho possuirá forte relevância na busca de compreender como os atletas dessa modalidade específica pensam, o que os mantém focados a melhorar cada dia mais, mesmo com tantas dificuldades imposta por rotinas pesadas de treinamentos, trabalho e estudos, ainda sim continuam dando tudo de si para contribuir com a melhora técnica e potencializar os resultados do clube.

Tais dados poderão contribuir com times que já existem e times que ainda estão no processo de formação, as informações contidas nessa pesquisa podem apontar uma direção

que treinadores ou dirigentes de equipes possam seguir para obterem melhores resultados e manter o elenco sempre motivado a continuar praticando e buscando melhorar o nível individual e da própria equipe.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Contextos históricos do Futebol Americano

O Futebol Americano tornou-se popular nos Estados Unidos (EUA) através do futebol universitário. Por volta dos anos de 1867, foi realizada a primeira série de três jogos de Futebol Americano entre as equipes das Universidades de Harvard e de Yale. A rivalidade entre as universidades marcou o início desta história (COSTA; BUENO; RODRIGUES, 2017).

O Futebol Americano no Brasil iniciou através de pessoas interessadas no esporte e em cada cidade começou de maneira distinta, sem que uma influenciasse na outra. Alguns grupos dispuseram seu tempo e dinheiro para organizar e fazer evoluir o Futebol Americano em suas cidades, pelo simples fato de ver o esporte que aprenderam a gostar ser difundido, apreciado e valorizado. (PONS, 2013).

Apesar de não ser um esporte olímpico, o Futebol Americano é o esporte de maior popularidade nos Estados Unidos, e, no Brasil, o esporte ainda está dando seus primeiros passos, assim cresce na escolha dos fãs e, em pouco mais de uma década, já trouxe dezenas de equipes espalhadas por todo o Brasil, onde disputa-se campeonatos estaduais, assim como o campeonato brasileiro. Um grande marco nesse cenário foi à criação da Confederação Brasileira de Futebol Americano – CBFA em 2013 e federações estaduais que passaram a reger a modalidade no país, culminando com a participação da seleção brasileira de Futebol Americano em seu primeiro mundial, realizado em Canton, Ohio, em 2015. (VELASCO, 2016).

Entretanto, não existem dados fixos referentes à quantidade de equipes de Futebol Americano existentes em nosso país. A CBFA realiza a busca de dados, porém novos times são formados e buscam, em um primeiro momento, se consolidar para depois registrarem-se

junto às federações nos respectivos estados. No entanto, estima-se que existam mais de cem equipes masculinas e femininas no país (COSTA; BUENO; RODRIGUES, 2017)

No município de Sinop, ainda que interior de Mato Grosso, com mais de 100 mil habitantes, já possui dois times de Futebol Americano. O mais antigo, Sinop Coyotes, é uma das referências no país e, além do time masculino, o clube também conta com uma equipe feminina e juniores.

Segundo dados da prefeitura de Sinop (2016), dão conta que a cidade é:

um município brasileiro do estado do Mato Grosso, sua população em 2016 é estimada em 132 934 habitantes, e sua população flutuante passa de 200 mil, está entre as maiores do estado. É conhecida como a Capital do Nortão, sendo atualmente pólo de referência em todo o norte mato-grossense.

Entende-se que o crescimento deste esporte no cenário nacional é ascendente, portanto, é natural cada vez mais pessoas procurarem conhecer e se familiarizarem com o esporte. Isso projeta maiores opções para a prática esportiva no município, uma vez que atinge biótipos diferentes no mesmo esporte.

Apesar do déficit de pesquisas acerca deste tema no Brasil, encontram-se matérias jornalísticas apontando a grande aceitação deste esporte em nosso país. Em um estudo realizado pela Ibope Repucom, em janeiro de 2016 apontou a grande adesão ao Futebol Americano, onde 21% dos internautas brasileiros se declararam fãs deste esporte, totalizando 14,3 milhões de pessoas.

Muitas informações obtidas acerca do Futebol Americano são acessadas na internet, porém, a maioria possui cunho jornalístico. Têm-se escassez de registros acadêmicos sobre o Futebol Americano, pouco ainda se sabe sobre seu desenvolvimento em nosso país, portanto, trata-se de uma história ainda sendo escrita.

2.2. Entendendo a dinâmica do Futebol Americano

2.2.1. Das posições:

Time de Ataque

Desse ponto até “A motivação no âmbito esportivo” optou-se por basear-se nas obras de (Rick L. Wilson 2011), (Adam J. Woods *et.al* 2015) e (Roger Goodell 2017).

Quarterback (QB): É o capitão do ataque, responsável por planejar as jogadas e colocar em prática, ele pode lançar a bola para um recebedor, entregar a um corredor ou ele

mesmo pode correr com a bola após receber o *Snap* de seu *Center*. Precisa ser inteligente e agir rapidamente sobre pressão, um QB ideal precisa ter muita agilidade e ser alto para conseguir observar melhor o jogo e procurar a melhor jogada.

Running back (RB): É responsável pelas corridas da equipe, porém ele também pode sair em rotas e receber passes assim como um WR. São os menores da equipe, contam com muita agilidade, velocidade e, principalmente, força para aguentar as trombadas efetuadas pelos defensores.

Wide Receiver (WR): É responsável por sair em rota no campo e receber passes do QB. Os WR precisam ser rápidos e ágeis para se livrar das marcações e receber bolas. A maioria dos recebedores são altos.

Tight End (TE): O TE é considerado um coringa, pois pode receber passes ou defender seu QB quando a jogada começa, juntamente com a linha ofensiva. Normalmente o TE é um dos maiores e fortes da equipe.

Linha ofensiva (OL): É composta por 5 jogadores (dois *Offensive Tackles*, *Offensive Guards* e o *Center*) que são responsáveis por proteger o QB e dar mais tempo para que possa escolher a melhor jogada a ser feita e, além disso, são eles que abrem caminho para que o RB possa correr e avançar jardas entre a defesa.

Center (C): O *Center* como o nome mesmo fala é o centro da OL, é responsável por organizar os outros quatros linhas e dar início a jogada através do *Snap* (jogar a bola entre as pernas para o QB). Precisa ser muito pesado e forte para suportar as trombadas dos jogadores de defesa.

Offensive Tackle (OT): Fica localizado nas extremidades da linha, tendo a função de impedir que os atletas mais ágeis da defesa infiltrem seu ataque e cheguem até o QB. Precisam ser pesados, fortes e, além disso, muito ágeis.

Offensive Guard (OG): Se posicionam em ambos o lado do Center e juntamente com ele precisam impedir que a defesa adversária se infiltre pelo meio da OL, dando o máximo de tempo possível para o QB.

Time de Defesa:

Defensive End (DE): É o jogador que ficará frente a frente com o OT, tem a função de entrar na OL e impedir que o *Quarterback* lance a bola ou parar a corrida caso tenha sido entregue para o RB.

Defensive Tackle (DT): São os maiores jogadores da defesa, serão posicionados no centro da OL, frente aos *Guards* e ao *Center*, precisam superar a linha ofensiva e impedir passes ou parar corridas.

Linebacker (LB): São responsáveis por parar o jogo corrido, ou seja, derrubar o corredor o mais rápido possível para que não haja avanço do ataque, um dos LB normalmente é o capitão da defesa, porem isso não é uma regra.

Cornerback (CB): São eles que irão marcar os WR para impedir que recebam passes, também podem parar corrida. São normalmente os mais ágeis de todas as equipes.

Safetys (S): São os jogadores de segurança da defesa, ficam posicionado no fundo da equipe e impedem os passes longos, assim como podem parar corridas. Devem ser rápidos, fortes e são os mais agressivos.

2.2.2 Pontuações:

São três as possíveis formas de pontuar em uma partida de Futebol Americano. A mais importante é o *Touchdown* (TD), que ocorre quando o jogador chega a *endzone* adversária, pode ser recebendo um passe ou correndo com a bola, o Touchdown tem validade de seis pontos. Após ser concretizado o Touchdown pela arbitragem, o time terá duas opções para efetuar as pontuações extras que são concedidas toda vez que um Touchdown é marcado. Optará por um chute entre o Y que valera um ponto ou entrar novamente na *endzone* com um passe ou corrida, valendo dois pontos, obviamente que essa última tem um grau de dificuldade bem maior que a primeira e a escolha a ser feita vai depender da situação que o jogo se encontra. Outra opção de pontuação é o *Field Goal* (FG), imagine que o ataque já tentou três tentativas e ainda não avançou as dez jardas, o treinador precisa tomar uma decisão, tentar a quarta descida e caso não consiga atingir o que falta perdera a bola naquela região do campo para o adversário, ou ainda caso esteja em posição possível de chute no Y pode optar por um FG, ao qual o *Kicker* que é o responsável por chutes tentará chutar entre as traves e marcar três pontos no placar.

O *Safety* é a única pontuação que somente a defesa pode fazer, tem validade de dois pontos, e acontece quando a defesa para o ataque adversário dentro da *endzone* do atacante, além dos dois pontos a equipe precisa dar a posse de bola aos pontuadores.

2.2.3 Tempo de jogo:

O Futebol Americano é dividido em quatro períodos de 15 minutos, onde os dois primeiros períodos se referem ao primeiro tempo e os dois últimos ao segundo tempo de jogo. Somando todos os tempos temos aproximadamente 60 minutos de jogo, porém como é cronometrado e em alguns momentos o relógio para, cada partida pode levar até três horas ou até mais tempo.

2.2.4. Do campo

O campo de Futebol Americano tem 120 jardas (109,7 metros) de comprimento por 53,5 jardas (48,92 metros) de largura (1 jarda = 0,9144 metros). As jardas são marcadas uma a uma, com os múltiplos de 5 marcados com a linha inteira, e os múltiplos de 10 numerados no gramado. São duas *endzones*, área no fim das duas pontas do campo com dimensões de 10 jardas por 53,5 jardas, e duas traves em forma de "Y".

2.2.5. Do jogo

O objetivo do jogo é ganhar território, a equipe que conseguir carregar a bola até a *endzone* adversária marcar um *Touchdown*, cada time pode relacionar até 53 atletas no total, porém pode variar de competição para competição.

Dentro do campo, assim como o futebol tradicional brasileiro, pode ter apenas 11 jogadores, porém os jogadores de defesa e ataque não são os mesmos, toda vez que a equipe está com a posse de bola seu ataque está em campo juntamente como a defesa adversária, após perder a posse de bola, invertem-se os papéis das equipes.

Após o "sorteio" para decidir quem começará atacando é hora do chute inicial, a equipe que iniciar sem a bola será responsável por dar o chute inicial do jogo, enquanto a equipe contrária se prepara para receber o *Kickoff*. A equipe que irá dar o pontapé inicial da partida tem a missão de chutá-la o mais longe possível para dificultar o retorno dos adversários, após o retorno ter acontecido, entrará em campo o ataque de quem retornou e a defesa de quem chutou. O ataque precisa andar dez jardas a cada quatro tentativas ou perde a posse da bola, uma vez que consegue as tentativas são renovadas e a contagem recomeça, até que chegue no final do campo adversário (*endzone*) e marque o *Touchdown*, para conseguir isso o ataque pode utilizar passe buscando seus *wide receivers* ou correndo através de seus *running backs*, após marcar os seis pontos do *Touchdown*, a equipe ganha direito a chutar um

ponto extra entre as traves valendo um ponto. Agora é a vez da equipe que marcou os pontos devolver a bola para o time adversário para que ela faça suas jogadas de ataque.

2.3 A motivação no âmbito esportivo

Antes que possamos conceituar a motivação, precisamos entender que cada indivíduo tem uma personalidade diferente e, portanto, as motivações variam a cada indivíduo.

Existem atletas que reagem bem à pressão psicológica, gostam de treinamentos intensos, são mais competitivos que outros em virtude da formação de sua personalidade. Weinberg (2008, p. 46) explica que:

personalidade é a soma das características que tornam uma pessoa única. O estudo da personalidade ajuda-nos a trabalhar melhor com alunos, atletas e praticantes de exercício. Cada um possui uma maneira diferente de lidar e reagir com a realidade, em função de sua personalidade que é única, portanto, deve-se buscar entender o que motiva cada indivíduo.

Para entender o que é motivação Sage (1977, *apud* WEINBERG, 2008, p.70) explica que “pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços”. Nessa linha de pensamento é importante encontrar o que influencia o jovem ou o adulto a direcionar seus esforços para determinada atividade física e mais ainda o que os faz aplicarem grande intensidade relacionada a esforços, sempre levando em consideração que cada indivíduo reage de uma forma ao mesmo estímulo.

Alguns pontos são cruciais para que possamos compreender esse tema tão específico a cada indivíduo, segundo Weinberg (2008, p. 74)

Existe mais de uma razão para que as pessoas busquem participar de alguma modalidade esportiva, como alguém que busca correr no final da tarde com os amigos, para melhorar sua aparência, no entanto em conexão com esse benefício também vem a melhora na saúde, assim como também, além disso o corredor pode apreciar a companhia dos seus amigos nesse trajeto, portanto corre por mais de um objetivo. Assim como existem motivos conexos temos os motivos antagônicos, como por exemplo, a pessoa que quer praticar alguma modalidade esportiva no seu tempo ocioso, porém também deseja estar perto dos familiares ou apenas sair conversar com amigos, portanto existe um conflito de interesse ao qual o técnico deve estar sempre a par, pois isso pode interferir diretamente na continuação ou não do atleta nessas atividades, levando em conta que o indivíduo acabe por escolher apenas uma das opções.

Deve-se deixar claro que além da motivação tem o motivo e nem sempre um está em consonância com o outro, Winterstein, (1980, *apud* HECKHAUSEN, 1992, p. 54) define que motivos:

são construtos hipotéticos, ou seja, eles não existem efetivamente, mas são "criados" para explicar as ações dos indivíduos. As explicações para estas ações se baseiam na suposição justificável de que a ação é determinada pelas expectativas e avaliações de seus resultados e pelas suas consequências. Existem tantos motivos diferentes quanto às categorias de relações entre indivíduos e meio ambiente. Eles se desenvolvem ao longo da ontogênese como disposições de avaliação relativamente estáveis. As pessoas se diferenciam pelo tipo e intensidade de sua manifestação individual. O comportamento de uma pessoa num determinado momento não é motivado por um motivo qualquer e nem por todos os seus motivos, mas sim por aquele motivo que, de acordo com as características da situação e sua posição na hierarquia de motivos, indica a maior probabilidade de atingir um objetivo.

Diante disso, podemos supor que a motivação tem sim relevância profunda na vida do indivíduo que procura uma modalidade esportiva amadora para praticar atividades físicas, a motivação pode definir de fato se o mesmo permanece ou desiste de seguir se sacrificando com jornadas duplas, entre família, trabalho, estudos e a modalidade esportiva, portanto manter o atleta motivado pode definir sua trajetória na equipe.

Amorin (2010 p. 17 *apud* MARTIN, 2014) contribui definindo que:

A motivação pode ser dividida em motivação extrínseca e motivação intrínseca, sendo a primeira aquela que ocorre em todos os seus níveis, relaciona-se com razões fora da atividade, como integração a determinado grupo, reconhecimento, evitar o castigo ou receber uma premiação, são atividades que são realizadas não apenas pelo prazer que elas proporcionam. Ao abordar Motivação Intrínseca, resume Amorin que os indivíduos intrinsecamente motivados são aqueles que por si só conseguem realizar determinada atividade, tendo capacidade suficiente para realizá-la, controlando suas ações e proporcionando a si próprio prazer e desfrute para com as mesmas. Essa motivação pode ser acentuada se a pessoa possuir autocontrole, autodeterminação e autonomia para realizar a tarefa sugerida.

Martins (2014 p. 18) traz três etapas no ciclo motivacional e são elas: Necessidade, impulso e resposta.

É a necessidade que origina o impulso ou pulsão. O impulso é a força que impele a pessoa à ação, ao conjunto de comportamentos que permitem atingir o objetivo. O impulso termina quando o objetivo é alcançado. Se a meta é atingida, a necessidade é satisfeita e o impulso é reduzido.

Schultz, (2006, p. 112 *apud* TRUCCOLO, 2008) mostram que os praticantes de atividades esportivas e física o fazem por razões e situações distintas, como:

A preocupação com a saúde e com o corpo é uma atitude bastante saudável. No entanto, prender-se a padrões estéticos, principalmente corporais, e buscar alcançá-los a qualquer custo pode ser uma grande armadilha buscar metas inatingíveis pode gerar grande frustração. É importante lembrar que, na perspectiva da promoção de saúde, as diferenças precisam ser respeitadas e as comparações, evitadas.

É importante frisar que o indivíduo ter pleno conhecimento daquilo que almeja com a prática esportiva, pois isso poderá potencializar o direcionamento de seus esforços para esse determinado fim, aumentando as chances de atingi-lo antes que possa por alguma razão desistir. Truccolo, Maduro e Feijó 2008, p. 112 comentam sobre isso, explicando que:

A consciência a respeito do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física, ou seja, um objetivo claramente definido, assim como, a experimentar seus benefícios psicológicos, parece fundamental para mantê-lo consideravelmente motivado e com a autoestima elevada.

A motivação pode ser intrínseca ou extrínseca, sendo que na primeira o indivíduo está movido por razões internas, ou seja, por perspectivas que ele próprio formulou ao longo de sua trajetória, que nada ou pouca influência teve de fatores alheios aos seus anseios, por exemplo, o jovem que decide ser astronauta sem nunca sequer ter visto um filme ou lido um livro sobre o tema, apenas olha as estrelas a noite e sente vontade de estar perto desses astros ao qual o encanta, diante disso esse jovem pode iniciar uma trajetória em sua vida direcionada a esse objetivo, irá despender todos os seus esforços para alcançar essa façanha.

Por outro lado a motivação extrínseca é justamente o contrário, pois precisa de estímulos externos a nossa vontade para ser elaborada, a pouco usamos o exemplo do menino que só de olhar para as estrelas sentiu vontade de ser astronauta, imaginemos agora que esse menino conseguiu realizar esse sonho e agora é pai, munido do mesmo desejo que tinha quando criança agora estimula seu filho a seguir o mesmo caminho, para viver as maravilhas que ele próprio viveu, nesse contexto o jovem estaria recebendo estímulos que não originaram de sua própria vontade, caberá a ele decidir se esses estímulos serão o suficiente para motivá-lo a empreender esforços suficientes até alcançar tal êxito.

Bom frisar que no esporte a motivação tem pontos muito peculiares, pois a necessidade, impulso e resposta se renovam a cada objetivo alcançado. No Futebol Americano, imaginemos um recebedor que é responsável por receber a bola lançada pelo capitão do ataque, digamos que o objetivo dele é melhorar o máximo possível a sua capacidade de receber bolas sem deixar cair ao chão, logo que atinge esse objetivo lançará mão de outro como ficar mais rápido para poder ser o alvo principal dos lançamentos e após

alcançar esse poderá ainda querer ficar mais forte, mais ágil. Percebam que os objetivos nunca acabam e o atleta de Futebol Americano precisa estar sempre buscando novas motivações para melhorar seu desempenho dentro de campo e é por essas razões que o esporte acaba sendo um dos principais responsáveis na melhoria de qualidade de vida e saúde dos praticantes. Afinal para que esse atleta consiga alcançar os objetivos que traçou terá que treinar mais, se alimentar de forma correta e descansar adequadamente.

Deve-se, no entanto, tomar muito cuidado com essa luta incessante por novos resultados, sendo necessário que o atleta saiba dosar seus objetivos para coisas possíveis de serem alcançadas no tempo que almeja, caso contrário poderemos ter o efeito reverso.

Outro ponto que gera total interesse na motivação é a capacidade de influenciar os demais companheiros do grupo. Quando um membro traça objetivos a serem alcançados e luta para conquistar esse fim e, ao final do percurso, consegue atingi-lo, a tendência é que outros fiquem igualmente motivados e busquem fazer o mesmo que seu companheiro fez para quem sabe também lograr êxito como logrou seu colega. Estaríamos, nesse caso, diante da motivação extrínseca.

2.4. Esportes e os fatores motivacionais da adesão e permanência

Santos e Knijnik (2006, p. 26 *apud* WEINBERG & GOULD, 2001), apontam algumas das possíveis razões que fazem o indivíduo evadir-se da prática da atividade física, dentre elas estão:

Controle do peso corporal: tendência da valorização social da magreza e preocupação com a aparência. Queda do risco de hipertensão: pesquisas evidenciam que exercícios regulares contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares, portanto, acontece a busca do indivíduo em virtude da informação obtida, ou por recomendação médica. Queda do estresse e da depressão: devido aos últimos anos terem aumentado os indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão, as pessoas procuram atividade física também por obtenção de informação ou recomendação médica para prevenção ou tratamento de ambos. Satisfação: este aspecto é mais ligado à manutenção. O indivíduo precisa divertir-se ao executar a atividade. Construção da auto-estima: realização de algo que imaginavam não poderem fazer; reconhecimento de outras fontes e pessoas gera aumento da auto-estima. Socialização: combate à solidão, aquisição de novas amizades, apoio social uns dos outros.

O esporte é uma das formas de trabalhar para com aspectos do comportamento das pessoas na sociedade, especialmente quando se trata da violência. Em comunhão desta ideia, Gastaldo (2008, *apud* DUNNING, 2008) afirma que o esporte moderno, oriundo do processo

civilizatório, tem a função de produzir excitação controlada e prazerosa, construída socialmente, além de criar oportunidades de sociabilidade.

Segundo a descrição aceita pelo Conselho Europeu do Esporte, definem-se esporte as formas de atividade corporal que, através de participação ocasional ou organizada, visam exprimir ou melhorar a condição física e o bem-estar mental, constituindo relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis. (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2015).

Costa, Bueno e Rodrigues (2017), expõem que popularizar o Futebol Americano significa torná-lo conhecido ou estimado por muitas pessoas; divulgado; ganhar aceitação do povo, presente no cotidiano de alguém ou de várias pessoas. Almeja-se tornar conhecido o produto Futebol Americano e o que se massifica são os conceitos e termos da prática e, principalmente, a disposição para o consumo, não necessariamente a prática competitiva em si. Uma pesquisa realizada numa tentativa do Governo Federal de incluir a prática esportiva no cotidiano da população buscou conhecer o perfil daqueles brasileiros que não praticam esportes ou não realizam nenhuma atividade física, ou seja, analisando os motivos de ser sedentário.

O levantamento do Diagnóstico Nacional do Esporte é a mais abrangente sondagem sobre esportes já feita no país. Foi realizada pelo Instituto Visão e a pesquisa contou com a participação de pesquisadores das universidades de vários estados brasileiros. A formulação das questões e a metodologia foram desenvolvidas entre 2010 e 2012 e a coleta dos dados ocorreu em 2013. (DIESPORTE, 2013).

Nos dados deste estudo do Ministério do Esporte, a falta de tempo por motivos de estudo, trabalho ou família foi apontada por 69,8% dos brasileiros como a razão principal pela qual abandonaram a prática de esportes ou de atividades físicas. E entre as razões para o sedentarismo, apenas 5,6% da média nacional alegou não gostar de esportes e da competição em si. Importante frisar também que segundo o estudo, praticamente 90% dos brasileiros abandonam a prática esportiva até os 34 anos. Sendo que 26,8% abandonam até os 15 anos, outros 45% largam o esporte entre o 16 e 24 anos de idade e, para finalizar, 18% desiste de praticar esporte dos 25 aos 34 anos.

Já abordamos algumas questões motivacionais que podem influenciar nas escolhas dos indivíduos para praticarem atividade física, é público e notório que os esportes praticados na idade adulta têm muitas dificuldades se comparado ao de quando somos crianças e não temos tantas responsabilidades, um adulto precisa, muitas vezes, conciliar o esporte escolhido

com duplas jornadas de trabalho, estudos e família e é nesse contexto que muitas pessoas acabam não tendo a coragem de iniciar em determinada modalidade esportiva.

Uma das influências positivas para a adesão é o indivíduo ter conhecimento pleno dos benefícios da atividade como melhoria da saúde, prazer, o ciclo de amizade, estética entre outros, além da consciência de todos estes benefícios que podem potencializar o desejo da pessoa que está em dúvida em iniciar a prática esportiva.

Para o adulto aderir à atividade física é mais complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la e, se esta exigir uma infraestrutura determinada, procurar uma academia, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras para a prática começam a se multiplicar. SANTOS e KNIJNIK (2006)

Outro fator que tem grande influência na decisão dos jovens e adultos é o meio de comunicação. Estes possuem amplo poder de influenciar na sociedade atual e através deles que se define quais assuntos devem ser discutidos e quais não devem no tocante a opinião pública.

Figueira Junior (2000, p. 27 *apud* SANTOS E KNIJNIK, 2006) mostra que a parceria com a mídia é muito importante

para a redução do estilo de vida sedentário, pois é um meio muito rápido e possível formador de opinião (principalmente a mídia televisiva). Porém atualmente os enfoques principais da mídia são os esportes de competição e o culto ao corpo atlético, deixando de lado o que seria aplicável à população, fugindo da realidade da massa, não ocasionando o impacto desejado para a motivar a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

Nunomura (1998, p. 26 *apud* Santos e Knijnik, 2006) dividem em 4 possibilidades dos comportamentos para a adoção e prática de exercício físico, são elas:

Adoção: Crença dos benefícios proporcionados à saúde; é provável que a motivação esteja mais relacionada ao bem-estar. Manutenção: mais automotivados, estabelecendo as suas próprias metas, tem apoio familiar, a adesão está mais relacionada a sensações de bem-estar e prazer, não percebem inconveniência nos exercícios. Desligamento: falta de tempo, e a inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais, ocorre em maior número nos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras. Retomada da atividade: melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

Em muitos casos a mídia acaba não contribuindo para a diminuição do sedentarismo, pois acabam despendendo todos os seus esforços a esportes de rendimento, visando lucro que os mantem ativos. Ainda sim deve-se salientar que a motivação está mais relacionada as próprias metas estabelecidas pelo indivíduo, que dará sequência naquilo que entende por ser

benéfico a si mesmo, ou interromperá se perceber que lhe faltar tempo ou tiver inconveniências as quais não estava preparado ou disposto a supera-las.

2.5. Os benefícios do Futebol Americano para os praticantes.

A prática do Futebol Americano, ainda que de nível amador, traz benefícios aos seus praticantes, como melhoria da qualidade de vida de todo indivíduo que pratica. Além de atuar combatendo o sedentarismo e melhorar as relações sociais comuns a diferentes modalidades, age também como promotor da saúde, um dos seus principais instrumentos.

Para discorrer sobre a promoção e manutenção da saúde, é importante conceituar o que é saúde para os parâmetros atuais. Pitanga (2002, p.51) traz o seguinte conceito:

saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Pode-se também, definir saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por pólos positivo e negativo. A saúde positiva estaria associada com a capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, enquanto a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo, com a mortalidade

Santarem (1996, p. 37) complementa a conceituação de saúde, trazendo a seguinte colocação:

Entendendo saúde como uma situação de bem-estar físico, mental e social, o aprimoramento do desempenho motor do organismo conseqüente à atividade física deve ser considerado um fator salutar. A melhora da aptidão física permite que as tarefas da vida diária sejam realizadas com menor esforço, e assim sendo as pessoas passam a não se sentir limitadas fisicamente para atividades que gostariam de realizar. Esta situação é conhecida como boa qualidade de vida.

Sendo assim, ser saudável é o mesmo que se sentir bem, fisicamente, mentalmente e estar ativo socialmente, mas apenas ser saudável é pouco, mesmo assim a melhora das valências físicas deve ser trabalhada, a fim de contribuir com o dia a dia do sujeito.

2.5.1. Flexibilidade

Conforme a idade, o corpo sofre alterações físicas, e uma das valências que perdemos gradativamente com a falta de atividade física é a flexibilidade que, sem dúvida nenhuma, é muito importante para que possamos realizar as atividades cotidianas, desde as mais básicas até as mais complexas, e é importante salientar que também pode acometer a pessoa com lesões, estiramentos musculares, rompimento de tendões e ligamentos, nesse

contexto o Futebol Americano se preocupa com o treinamento dessa valência, com objetivo de proteger seus atletas de possíveis lesões que poderão tirar um atleta da temporada.

Santarém (1996, p. 38) expõem que “a flexibilidade diminui gradativamente com o sedentarismo e pode chegar a graus que impedem atividades importantes da vida diária. O mesmo ocorre com a força muscular, necessária para movimentar o peso do corpo ou objetos.”

Alter (1999, p. 148 *apud* FALSARELLA E RAMOS, 2008) ilustram que:

flexibilidade é um elemento essencial para a funcionalidade do aparelho locomotor humano, à medida que se considera como uma das variáveis da aptidão física relacionada à saúde e a qualidade de vida, sendo esta responsável pela realização de movimentos voluntários em uma ou mais articulações, na sua amplitude máxima, sem exposição a lesões do sistema músculo-esquelético.

A maneira utilizada para treinar essa aptidão física chama-se alongamento, que consiste em nada mais nada menos que a extensão total das fibras musculares, podendo ser de maneira ativa ou passiva, o objetivo é a cada treinamento buscar aumentar a amplitude de todas as articulações conseguindo com isso a melhora da capacidade dos músculos se alongarem cada vez mais.

Achour jr, Alter (1995, 1999, p. 149 *apud* FALSARELLA E RAMOS, 2008) são categóricos ao afirmar que:

Os motivos resultantes do aprimoramento dos níveis de flexibilidade contribuem à manutenção da saúde ao facilitar a execução das tarefas cotidianas, práticas desportivas, ao prevenir lesões das estruturas osteoarticulares do aparelho locomotor, em especial a coluna vertebral. Atua também na redução de encurtamentos músculo-tendíneos, prevenindo distúrbios posturais, além de promover melhora da coordenação, diminuição da rigidez corporal, otimização das capacidades físicas

Frente a essas evidências, fica claro que a flexibilidade é essencial na ação preventiva de atributos epidemiológicos relacionados a flexibilidade, que assolam praticamente toda a população.

2.5.2. Cardiopatias

Um dos grandes males que assolam a atualidade são as doenças cardiovasculares, que acometem a cada dia pessoas mais jovens em razão do sedentarismo e obesidade. A atividade física reduz drasticamente as chances de contrair tais doenças e Matsudo (2006, p. 135) salienta que:

Existem várias revisões da associação entre inatividade física e risco de doenças cardiovasculares. As meta-análises têm indicado o dobro de risco de doenças cardiovasculares em indivíduos inativos quando comparados com os ativos. Nos estudos que têm avaliado a atividade física ocupacional, a inatividade (ou sedentarismo) está associada a 90% de aumento de risco relativo (RR) de morte por doenças cardiovasculares (RR=1,90). Alguns dos mecanismos envolvidos no controle das doenças cardiovasculares apresentados pelos trabalhos científicos incluem efeitos na arteriosclerose, trombose, pressão arterial, isquemia, perfil lipídico e arritmia.

Benetti (1997, p. 23) deixa claro que:

O condicionamento físico adequado produz alterações no funcionamento cardiovascular, na secreção hormonal, nos fatores de risco das doenças cardiovasculares e sobre os fatores psicológicos. Todas essas modificações contribuem de maneira expressiva para a prevenção das doenças cardiovasculares.

Se manter ativo é uma ótima saída para afastar de si problemas relacionados ao coração, na prática do Futebol Americano o organismo procura se adaptar de inúmeras formas a esses estresses externos causados pela atividade física, tais adaptações acarretam melhorias em nosso corpo, dentre elas ocorre uma melhoria de eficiência em nosso sistema circulatório, fazendo com que o coração consiga bombear sangue de maneira mais efetividade com menos esforço. E é nesse contexto que ilustra Benetti (1997, p. 23).

Quanto aos principais efeitos do condicionamento físico no sistema cardiovascular, pode-se dizer que ele aumenta o volume sistólico máximo, o débito cardíaco máximo, o volume diastólico final e a massa ventricular e diminui a frequência cardíaca de repouso e de exercício submáximo, a pressão arterial de indivíduos hipertensos e o produto da pressão arterial pela frequência cardíaca para uma mesma carga

O condicionamento físico tem ações comprovadas sobre diversos fatores de risco. Os exercícios físicos regulares diminuem o peso, a pressão arterial e a concentração plasmática de triglicérides, colesterol - LDL e colesterol-VLDL, e aumentam os níveis plasmáticos de colesterol - HDL. (BENETTI, 1997)

Além desses efeitos existe outros benefícios que acabam interferindo positivamente na saúde cardíaca, a atividade física também irá gerar alterações hormonais em nosso corpo e essas alterações também terão impactos no sistema cardiovascular, uma vez que controla o nível de insulina em nosso corpo, com picos de insulina controlada nosso organismo irá produzir mais Gh e Glucagon, hormônios muito importante para saúde e manutenção de peso, com isso a tendência será a de não armazenar gorduras e como sabemos o sobrepeso é um dos principais males que acarretam enfartes e outras complicações ligadas ao coração.

2.5.3. Autoestima

Outro ponto que não se pode deixar de mencionar entre os benefícios que a prática do esporte em geral, dentre esses o Futebol Americano, pode trazer é a melhora na autoestima, que desenvolve papel fundamental na vida dos indivíduos. O ser humano com autoestima baixa tende a ficar recluso, não sair com os amigos, não vestir determinadas roupas e algumas situações podem agravar levando a ansiedade ou a depressão, e com isso obviamente surgem outras complicações como hipertensão, cardiopatias entre outras anomalias.

A autoestima é bem difícil de ser conceituada com exatidão, mas Aprile e Schultheisz (2013, p. 37) trarão a seguinte análise:

A identificação que o indivíduo estabelece com o mundo exterior interfere na formação de sua autoestima. Quando nasce, suas necessidades são satisfeitas sem que haja por parte dele a percepção do outro. A sensação de conforto e de bem-estar parecem vir dele mesmo, como se fossem sua extensão. Conforme cresce e adquire maturação física e emocional, o mundo exterior vai se tornando distinguível. O indivíduo começa a diferenciar seu "eu" do "outro". Cada vez mais, passa a ter clareza que existe o seu "eu" e os outros "eus". Percebe que habita um corpo situado em um espaço e se relaciona com seres e objetos presentes no contexto e, ao mesmo tempo, lhe dá identificação entender que seu "eu" é independente do que lhe rodeia, não se restringe à percepção de seu físico, mas de sua constituição identitária, que decorre da influência, em primeiro lugar, da educação informal e, posteriormente, da educação formal

Santarém (1996, p. 38) colabora nas discussões mostrando que a

auto-estima das pessoas também contribui para a saúde no sentido de que quando alguém se aceita como é terá conseguido uma situação de bem-estar emocional. Evidentemente a auto-estima tem muitos aspectos, sendo a aparência física um dos mais importantes. Sublimar a insatisfação com o próprio físico pode ser uma solução para este problema.

Martins (2014, p. 23) define que “a prática de atividade física, além de aumentar de uma forma geral o interesse e o nível de satisfação com o corpo, parece contribuir para uma avaliação mais precisa e positiva da imagem corporal, bem como a um maior e melhor investimento no corpo.”

É através desse processo que o indivíduo começa a traçar suas características físicas, mentais e introduz comparações com outros do mesmo grupo ou até de grupos diferentes, a partir desse ponto é que as frustrações podem começar a vir, afinal todos somos diferentes, seja no gênero sexual, idade, raça cor e por fim nas capacidades físicas, cada pessoa tem fatores intrínsecos e extrínsecos que irão determinar sua aparência física e cognitiva. Alguns possuem maior capacidade econômica e, portanto podem cuidar melhor de sua aparência, outros desde muito pequenos já estão inseridos em atividades físicas o que contribui no desenvolvimento de seu corpo, assim como outros possuem uma capacidade genética melhor

definida, nesse sentido é absolutamente essencial que a pessoa faça essas comparações e não se deixe afetar porque sua aparência não é igual a do vizinho ou colega de estudo, para contribuir com isso a atividade física vem de encontro com os anseios e desejos corporais, principalmente na aceitação de si mesmo.

2.5.4. Fortalecimento Ósseo

É muito comum nos preocuparmos apenas com nossa aparência e acabarmos esquecendo que os ossos são formados, em sua maioria, por cálcio e tem função absolutamente vital em nosso organismo, são eles que dão sustentação ao nosso corpo, ajudam na locomoção e ainda protegem nossos órgãos vitais de possíveis traumas decorrentes de quedas, pancadas entre outros. Muitas pessoas não sabem, mas o exercício físico causa a hipertrofia óssea e conseqüentemente o seu fortalecimento, esses benefícios irão reduzir a possibilidade de fraturas ósseas tornando o indivíduo capaz de realizar proezas físicas e técnicas sem se preocupar com essa valia.

Ocarino e Serakides (2006, p. 165) esclarece que o osso

é um tecido metabolicamente dinâmico e sua higidez depende do equilíbrio entre os processos anabólicos (aposição) e catabólicos (reabsorção). Sabe-se que a constituição genética, a dieta e os estímulos físicos são fatores que influenciam o metabolismo ósseo, mas o controle efetivo da aposição e da reabsorção ósseas é mediado por hormônios, produtos celulares e pelos constituintes da matriz óssea.

Ocarino e Serakides (2006, p. 167) complementa dizendo que a literatura “não deixa dúvidas quanto aos efeitos benéficos da atividade física sobre o tecido ósseo, tanto em indivíduos normais quanto na prevenção e tratamento da osteoporose.”.

É sabido que a prática regular de atividade física tem papel fundamental no fortalecimento ósseo, potencializando a proteção de nossos órgãos vitais e ainda contribuindo para a prevenção de doenças como a osteoporose.

2.5.5. Relação entre exercícios físicos e pressão arterial.

Hipertensão é uma doença crônica que atualmente afeta grande parte da população mundial. Atinge, em sua maioria, adultos acima dos 60 anos, mas também indivíduos cada vez mais jovens, a razão que vem contribuindo para o aumento dos casos é o estilo de vida contemporâneo que é rodeado de maus hábitos alimentares, sedentarismo, estresse e obesidade. O mais alarmante é que muitas

pessoas que possuem pressão alta só descobrem a patologia quando acometidas de lesões. (MEDINA *et.al*, 2010)

Medina *et.al* (2010, p. 104) completam explicando que os estudos

têm demonstrado reduções significantes das PA sistólica/ diastólica com o treinamento aeróbico. Uma metanálise de 2005 verificou reduções médias de 3,0/2,4 mmHg após o treinamento aeróbico, sendo essa redução mais expressiva nos hipertensos (6,9/4,9 mmHg). A diminuição da PA com o treinamento tem sido evidenciada nos dois sexos, parecendo não depender de outros fatores, como perda de peso, e tem magnitude semelhante à observada com o tratamento medicamentosos.

2.5.6. Trabalho em equipe

Mesmo que as equipes no Brasil não joguem com a mesma frequência que nos Estados Unidos, ainda assim os atletas em determinados períodos do ano precisam treinar quatro vezes por semana, com o compromisso de melhorar suas habilidades individuais e coletivas, todos tem a consciência que o sucesso de uma posição depende exclusivamente da outra, ou seja, para que um corredor consiga avançar pelo campo precisará do bloqueio de sua linha ofensiva (*Offensive Line*), o mesmo ocorre para o *Quarterback* que se não tiver tempo suficiente para achar um *Wide Receiver* livre não conseguirá fazer um passe bom, nesse contexto não adianta um treinar duro se o outro também não o fizer. O treino pode ser feito em um sol de quarenta graus às três horas da tarde, como também na chuva às dez e meia da noite com temperatura baixa, essas dificuldades e responsabilidades dão vida a consciência de trabalho em equipe, pois o atleta sabe que se não se dedicar ao máximo irá decepcionar seus colegas e treinadores, uma vez que esses conceitos foram devidamente apreendidos e acolhidos pelos praticantes, será levado para toda sua vida, tanto na família ou através da ética em seu trabalho. Além disso o atleta aprende superar dificuldades colaborando com o grupo.

Uma partida oficial deste esporte pode durar até três horas, na qual a equipe pode estar atrás no placar inúmeras vezes antes do fim do jogo, lesões podem acontecer entre outras coisas que não estavam no planejamento durante o treinamento. Esta capacidade que o atleta tem de superar isso psicologicamente e continuar se esforçando para vencer, tem o poder de formar um indivíduo capaz de enfrentar as adversidades do cotidiano, como a perda de um emprego ou a morte de um ente querido entre outras possibilidades que podem ocorrer.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Abordagem da pesquisa

A pesquisa contou com o método de pesquisa mista, ou seja, quantitativa e qualitativa que, de acordo Jerry, Jack e Stephen (2012, p. 41) nesse método, ambas as abordagens:

são incluídas (ou misturadas) em um esforço de pesquisa. Essa abordagem, geralmente vista como pragmática, sugere que ambas as técnicas são úteis quando estudam fenômenos do mundo real. A noção é que a abordagem que melhor funciona para capturar os dados comportamentais é que deveria ser usada. Para os modelos mistos, as técnicas qualitativas e quantitativas são integradas, ou misturadas, em um único estudo. Para modelos mistos, é como pequenos estudos, um quantitativo e um qualitativo.

A abordagem de dados qualitativa, de acordo Chizzotti (2003, p 52), “fundamenta-se em dados coligidos nas interações interpessoais, na coparticipação das situações dos informantes, analisadas a partir da significação que estes dão aos seus atos. O pesquisador participa, compreende e interpreta.”

Fachin (2006, p.81) narra que pesquisa qualitativa “é caracterizada pelos seus atributos e relaciona aspectos não somente mensuráveis, mas também definidos descritivamente. O conjunto de valores em que se divide uma variável qualitativa é denominado sistema de valores.”

A pesquisa qualitativa nos forneceu mais possibilidade para analisar dados subjetivos, sem que precisássemos nos preocupar especificamente com dados exatos, essa liberdade nos permitiu entender mais sobre as particularidades e experiências de cada indivíduo envolvido no processo de pesquisa científica, nesse método não se buscou a objetividade, mas sim tentou-se entender o comportamento de determinado grupo.

As estratégias básicas da pesquisa quantitativa segundo Chizzotti (2003, p. 52) “prevêem a mensuração de variáveis preestabelecidas, procurando verificar e explicar sua influência sobre outras variáveis, mediante a análise da frequência de incidências e de correlação estatísticas. O pesquisador descreve, explica e prediz.”

Fachin (2006, p.78) vem coadjuvar demonstrando que “a variável quantitativa é determinada em relação aos dados ou à proporção numérica, mas a atribuição numérica não deve ser feita ao acaso, porque a variação de uma propriedade não é quantificada cientificamente.”

A pesquisa quantitativa nada mais é que a constatação numérica de ações que podem ser mensuradas através de gráficos e apontamentos estatísticos, muitas vezes sabemos ou pensamos saber usando apenas a lógica para determinar resultados de determinadas ações ou acontecimentos, a pesquisa quantitativa nos dará a possibilidade de fundamentar essa lógica ou contraria-la através de dados concisos.

O estudo visa, portanto, como base a abordagem exploratório-descritivo combinado, que tem por objetivo descrever determinado fenômeno, com análise empírica e teórica, utilizando descrições quantitativas e qualitativas de análise das informações obtidas dos participantes. Tem precedência no caráter representativo sistemático e, em consequência, os procedimentos de amostragem são flexíveis. (MARKONI; LAKATOS, 2003).

O conhecimento adquirido através do empirismo em consoante com Fachin (2006, p.14) pode ser:

Adquirido independentemente de estudos, pesquisas, reflexões ou aplicações de métodos. Em geral, é um conhecimento que se adquire na vida cotidiana e, muitas vezes, ao acaso, fundamentado apenas em experiências vivenciadas ou transmitidas de uma pessoa para outra, fazendo parte das antigas tradições. Esse conhecimento também pode derivar das experiências casuais, por meio de erros e acertos, sem a fundamentação dos postulados metodológicos.

As considerações e aprendizagem do pesquisador são muito importantes para a qualidade da pesquisa, afinal o autor despenderá muito tempo para estudar os atos e fenômenos do grupo analisado, portanto não há ninguém mais qualificado para aprender sobre as particularidades desse grupo através da vivência empírica.

Ao contrário do conhecimento empírico, o conhecimento científico irá demandar alguns refinamentos específicos como esclarece Fachin (2006, p.15):

O conhecimento científico pressupõe aprendizagem superior. Caracteriza-se pela presença do acolhimento metódico e sistemático dos fatos da realidade sensível. Por meio da classificação, da comparação, da aplicação dos métodos, da análise e síntese, o pesquisador extrai do contexto social, ou do universo, princípios e leis que estruturam um conhecimento rigorosamente válido e universal

Nesse contexto fica evidente que a pesquisa científica precisará de métodos específicos de abordagens, a fim de comprovar com análises rigorosa e tudo isso foi feito de maneira sistemática,

somente fatos foram analisados nessa linha de pesquisa obedecendo aos protocolos pertinentes a cada caso.

3.2. Tipo de pesquisa

A obtenção dos dados deu-se através de uma pesquisa de campo que Markoni e Lakatos (2003) explicam que o estudo exploratório-descritivo combinado tem por objetivo descrever determinado fenômeno, com análise empírica e teórica, utilizando descrições quantitativas qualitativas de informações obtidas dos participantes. Tem precedência no caráter representativo sistemático e, em consequência, os procedimentos de amostragem são flexíveis.

A pesquisa também contou com o método comparativo, para fazer o cruzamento de dados entre os motivos que fizeram atletas aderirem a modalidade e os motivos que fizeram esses indivíduos permanecerem na mesma. Explica Fachin (2006, p.40) que esse método “consiste em investigar coisas ou fatos e explicá-los segundo suas semelhanças e suas diferenças. Geralmente, o método comparativo aborda duas séries ou fatos de natureza análoga, tornados de meios sociais ou de outra”.

Ainda sobre o método comparativo Gill (2008, p.16 e 17) nos auxilia relatando que o método comparativo:

Procede pela investigação de indivíduos, classes, fenômenos ou fatos, com vistas a ressaltar as diferenças e similaridades entre eles. Sua ampla utilização nas ciências sociais deve-se ao fato de possibilitar o estudo comparativo de grandes grupamentos sociais, separados pelo espaço e pelo tempo. Assim é que podem ser realizados estudos comparando diferentes culturas ou sistemas políticos. Podem também ser efetivadas pesquisas envolvendo padrões de comportamento familiar ou religioso de épocas diferentes.

Para que as comparações dos grupos fossem possíveis lançamos mão do método estatístico de pesquisa. Fachin (2006, p.48) revela que “as pesquisas estatísticas “fundamenta-se nos conjuntos de procedimentos apoiados na teoria da amostragem e, como tal, é indispensável no estudo de certos aspectos da realidade social em que se pretenda medir o grau de correlação entre dois ou mais fenômenos. “

Gill (2008, p. 17) elucida que mediante a utilização de testes estatísticos

torna-se possível determinar, em termos numéricos, a probabilidade de acerto de determinada conclusão, bem como a margem de erro de um valor obtido. Portanto, o método estatístico passa a caracterizar-se por razoável grau de precisão, o que o torna bastante aceito por parte dos pesquisadores com preocupações de ordem quantitativa.

Após a conclusão e análise de dados, através de dados dispostos em gráficos devidamente organizados, tentou-se desvelar se existe alguma relação específica entre os indivíduos estudados nessa pesquisa, só assim saberemos se existe correlação entre os atletas que ainda permanecem no esporte e os que já abandonaram.

3.3 População e amostra

Oliveira e Chatalov (2017, pag. 19) propõem que “população pode ser definida como sendo uma coleção de elementos que possuem alguma característica em comum, podendo estes ser animados ou inanimados.” Gill (2008, p. 89 e 90) expõem que universo ou população:

É um conjunto definido de elementos que possuem determinadas características. Comumente fala-se de população como referência ao total de habitantes de determinado lugar. Todavia, em termos estatísticos, pode-se entender como amostra o conjunto de alunos matriculados numa escola, os operários filiados a um sindicato, os integrantes de um rebanho de determinada localidade, o total de indústrias de uma cidade, ou a produção de televisores de uma fábrica em determinado período.

Portanto população foi o todo do conjunto o qual se pesquisou, sendo assim a população se trata de todos os jogadores masculinos de Futebol Americano da equipe Sinop Coyotes, perfazendo um total de 27 indivíduos, com idades que vão de 18 a 40 anos. Onde 17 são indivíduos que ainda fazem parte da equipe e 10 de pessoas que já abandonaram o clube.

Gill (2008, p. 90) vem cooperar conosco trazendo a seguinte conceituação de amostra:

Subconjunto do universo ou da população, por meio do qual se estabelecem ou se estimam as características desse universo ou população. Uma amostra pode ser constituída, por exemplo, por cem empregados de uma população de 4.000 que trabalham em uma fábrica.

Fica evidente que a amostra foi o principal objetivo, pois é dela que se tirou as principais informações buscadas para esse estudo científico.

3.4. Técnicas de pesquisa

A técnica de pesquisa utilizada foi através de questionários, esse método é muito utilizado e tem um requisito que não pode ser negligenciado, as informações obtidas precisam ser personalíssimas, ou seja, somente o entrevistado poderá responde-lo.

Fachin (2006, p.158) expressa que:

o questionário consiste em um elenco de questões que são submetidas a certo número de pessoas com o intuito de se coletar informações. E, para que a coleta de informações seja significativa, é importante verificar como, quando e onde obtê-las. Há várias formas de se coletar informações por meio de um questionário. As mais utilizadas são: pessoalmente, via postal, por malote, telefone, via portador etc.

Sobre a aplicação de questionário Marconi e Lakatos (1999, *apud* MOYSES e MOORI, 2007, p.02) colocam que:

É um instrumento desenvolvido cientificamente, composto de um conjunto de perguntas ordenadas de acordo com um critério predeterminado, que deve ser respondido sem a presença do entrevistador. E que tem por objetivo coletar dados de um grupo de respondentes

Deve-se ter um cuidado especial na formulação do questionário, a fim de não conter vícios ou anseios por resultados específicos do próprio avaliador, precisamos sempre lembrar que, embora o pesquisador esteja no meio ao qual está estudando, não sabe ao certo qual será o real resultado do trabalho científico, daí o motivo de existir tal investigação. Portanto precisa ser o mais imparcial possível para não estimular o entrevistado na hora de responder os questionamentos. Fachin (2006, p.48) declara que:

Ao se elaborar um questionário, devemos levar em conta o seu propósito. Essa é uma das partes mais delicadas, e somente produzirá resultado satisfatório se o pesquisador atender a duas condições indispensáveis: dominar o assunto e possuir conhecimentos necessários de metodologia da pesquisa. Embora, às vezes, desejemos inserir perguntas que pareçam interessantes, elas devem ser omitidas se nada representarem para aquilo que se quer pesquisar.

A elaboração do questionário terá influência direta na qualidade dos dados coletados na pesquisa, portanto as perguntas foram elaboradas levando em conta os objetivos e quais informações que a pesquisa pretendia obter. O questionário foi composto por questões objetivas e descritivas, portanto enquadra-se na modalidade mista.

3.5 Coleta de dados

O questionário foi enviado via internet para proporcionar mais comodidade e tranquilidade ao entrevistado, com objetivo de não contaminar a pesquisa com possíveis vícios.

Para isso usou-se um questionário online com atletas que compõem uma das equipes da cidade de Sinop no estado do Mato Grosso, o Sinop Coyotes, time de Futebol Americano com quase uma década de existência.

Atualmente vivemos em uma era totalmente tecnológica, onde o tempo e comodidade são dois dos principais objetivos buscados por praticamente todas as pessoas, em decorrência disso, a pesquisa optou pela coleta de dados utilizando a rede mundial de computadores.

Neto (2004, *apud* MOYSES E MOORI, 2007, p.04) explica que:

Dentre as principais vantagens do uso da Internet na aplicação de questionários, é possível citar: (1) a conveniência: o respondente pode acessar o questionário de qualquer lugar, desde que tenha um microcomputador conectado à Internet; (2) o custo: o acesso virtual torna-se mais barato; (3) a escala: é possível de trabalhar com grandes amostras; (4) a velocidade: é possível obter as respostas mais rapidamente; e (4) a estética e a atratividade: é possível utilizar imagens, sons e hipertexto na construção dos questionários.

Além disso, Scornavacca e Andraschko (2001, *apud* MOYSES E MOORI, 2007, p.04).

Chamam a atenção para o fato de da possibilidade do controle de entrega das respostas e da redução de consumo de papel. Além das vantagens, há também desvantagens na aplicação de surveys via Web. Uma das principais vantagens é a definição da amostra, já que as listas de endereços eletrônicos geralmente sofrem alterações, e, apesar do aumento do uso da Internet, boa parte da população ainda não possui endereço eletrônico

Os dados foram obtidos através da realização de uma pesquisa de campo e, logo após analisados e interpretados, em relação com os referenciais teóricos a fim de conhecer os fatores que motivam os indivíduos a ingressarem na modalidade esportiva Futebol Americano e continuarem a praticá-lo. Além disso, a pesquisa também tentou mostrar os motivos que levam a evasão de alguns atletas.

4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS

Com embasamento nos estudos apresentados na fundamentação teórica, apresentaremos nesse item a análise dos dados coletados e os resultados obtidos através da sondagem dos atletas do Sinop Coyotes.

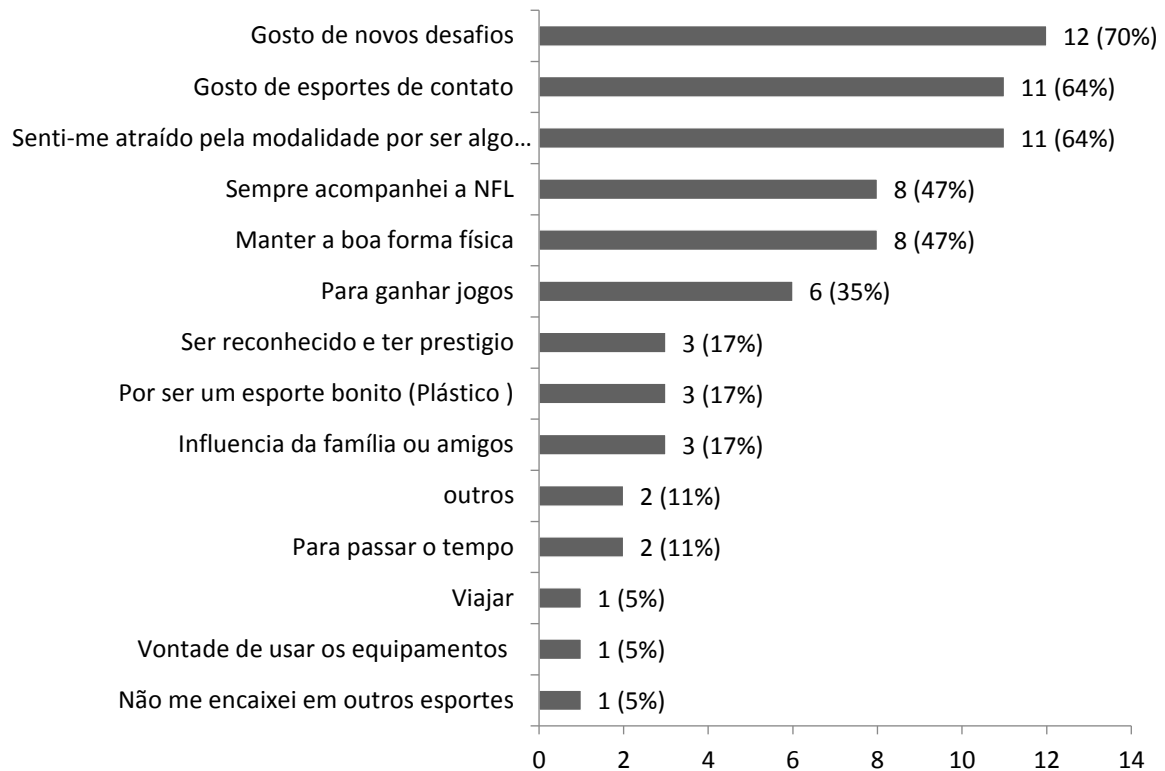
Os objetivos da pesquisa visam descobrir quais são os motivos que fazem o indivíduo ingressar na modalidade esportiva Futebol Americano, quais são os motivos que os fazem continuar praticando e, por fim, o que os fazem desistir de dar continuidade a essa modalidade. Para descobrir essas motivações em relação aos jogadores do Sinop Coyotes, pedimos aos atletas da equipe que se voluntariassem para participar da pesquisa, 27 candidatos foram voluntários e responderam as questões.

Para facilitar o entendimento dividiu-se o conteúdo em blocos, que serão inicialmente separados entre os atletas que praticam o Futebol Americano no momento da pesquisa e os que já não estavam na equipe.

4.1. Influências que motivam as pessoas a procurarem a pratica de Futebol Americano

Com intuito de descobrir quais aspirações induzem as pessoas a buscarem o Futebol Americano através da equipe do Sinop Coyotes, foi feita uma pergunta específica. Nessa questão existiam quatorze opções e os pesquisados podiam marcar quantas achassem necessárias de acordo com o que o motivou a entrar para o time.

Gráfico 1: Motivos que levam o indivíduo a buscar o Futebol Americano na cidade de Sinop.



Fonte: Própria.

Descrição: Valores expressos em quantidade e porcentagem. Registro das respostas da pergunta 01 - motivos que levam o indivíduo a buscar o Futebol Americano na equipe Coyotes. Linha horizontal 0 a 14: Número de indivíduos; linha vertical: respostas sugeridas.

Acima se observa o gráfico com as respostas gerais dos entrevistados, em ordem crescente para facilitar o entendimento. Através desses dados poderemos discorrer sobre os reais aspectos que podem ser fatores geradores ou estimuladores da motivação de cada um para buscar o Futebol Americano na cidade de Sinop/MT. Além disso descobriremos quais não desempenham papel decisivo nessa escolha tão particular.

O gráfico 1 mostra os motivos que levam o indivíduo a buscar o Futebol Americano na cidade de Sinop. Observamos que o gostar de novos é o principal motivo que leva a busca desta modalidade esportiva, deixando claro o interesse em evoluir e provar para si e para outros que é capaz de superar as adversidades, sejam nas questões físicas, psicológicas ou técnicas. Outro ponto que também pode ser levado em consideração sobre este tópico é que a maioria pode ter respondido essa alternativa pela própria modalidade já ser o desafio em si, uma vez que é pouco conhecida e o indivíduo começa a praticá-la sem entender absolutamente nada, nem as regras básicas, então por si só quem buscar essa modalidade já estará ciente que será necessário mais empenho para superar os obstáculos oferecidos do que em outras mais tradicionais, como nosso futebol que é amplamente

difundido nos colégios e, em consequência disso, nos traz muita tranquilidade na prática e vivência da mesma.

De acordo com o gráfico 1, gostar de esportes de contato foi a segunda alternativa mais marcada, e representou a motivação de 64% dos entrevistados. Essa opção até mesmo antes dos resultados, não seria demais imaginar que estaria entre as opções de maior relevância na motivação que faz o público buscar o futebol Americano, essa opção representa a essência dessa modalidade, que é o contato físico, as fortes trombadas para interromper as jogadas, sejam aéreas ou terrestre chamam muita atenção, principalmente do público mais jovem. É praticamente impossível uma pessoa que não goste de esportes de contato se atrair por esse esporte, talvez até goste de assistir jogos, mas buscar a prática seria, no mínimo estranho, sendo assim fica um tanto quanto claro que grande parte dos atletas de Futebol Americano buscam esse esporte por causa da necessidade de força usada, diferentemente da maioria das modalidades existentes na cidade de Sinop, tais como Futsal, Futebol, Basquete, Vôlei entre outras.

Sentir-se atraído pela modalidade por ser algo diferente apresentou os mesmos números da opção anterior. Nesse contexto continuamos na mesma linha de raciocínio das alternativas anteriores, que mostram o interesse por novos desafios e também mostram interesse por se tratar de uma modalidade com mais contato físico que as demais consideradas tradicionais, com a análise dessa alternativa percebemos a comprovação clara de que ser uma modalidade diferente das demais tem grande relevância na atração dos atletas que atualmente participam da equipe.

Conforme o gráfico 1, 47% dos atletas afirmaram que um dos grandes motivos que o fizeram ingressarem na equipe foi a possibilidade de manter a forma física, ou seja, a preocupação com a saúde surge mostrando ser muito importante na hora de escolher a modalidade Futebol Americano. Normalmente o público que busca praticar uma atividade física, seja qual for ela, ainda que de cunho esportivo e competitivo, a saúde sempre é levada em um alto grau de importância, além de a saúde estar em forma com aparência bonita e jovial é sim um fator que pode agradar muito atualmente, já que vivemos em uma sociedade que valoriza cada vez mais a aparência física.

Acompanhar a NFL aparece com os mesmos valores da alternativa anterior, isso pode ser considerado uma grande surpresa aos olhos do pesquisador, nesse item, 8 atletas responderam que se interessaram pela equipe do Sinop Coyotes por que já acompanharem a *National Football League* (NFL), que é a liga americana de Futebol Americano, que é televisionada na íntegra nos canais fechados como ESPN. Nessa ótica podemos observar que esse esporte está cada dia mais próximo dos brasileiros e que isso influenciou quase a metade do público pesquisado a ingressar em uma equipe de Futebol Americano. Fazendo um paralelo com nossa cultura, isso é absolutamente normal, nossas crianças e jovens se interessam pelo Futebol por exemplo, por verem o brasileirão e acabam se interessando pela modalidade, se identificando com ídolos como Romário, Ronaldo, Ronaldinho gaúcho e mais recentemente com Neymar, o desejo fazer o que seu ídolo faz com a bola, muitas vezes, acaba por direcionar o jovem para o caminho do esporte ao qual esse ídolo pertence.

Como apontado na pesquisa, 35% dos pesquisados apontaram que entraram na equipe porque tinham vontade de ganhar jogos e enxergaram no time uma possibilidade para que isso acontecesse, o que mostra mais uma vez que o perfil do público que procura o Futebol Americano é arrojado, que busca inovar, superar desafios, se manter em forma, participar de atividades de contato e também mostram o espírito de competitividade quando respondem que entraram na equipe com o objetivo de ganhar jogos, o que obviamente é muito positivo, já que a equipe disputa campeonatos de cunho estadual e nacional, em que o objetivo principal é sempre vencer.

Tivemos três alternativas com três respostas cada e que cada uma corresponde a apenas 17% da pesquisa. Três atletas disseram que o fato do Futebol Americano ser um esporte plasticamente bonito influenciou na decisão de entrar para o time. O Futebol Americano de fato é um esporte muito interessante no quesito “atrações”, pois desde o início até o final são produzidos espetáculos para chamar atenção do público, sem falar nas vestimentas e equipamentos de proteção que acabam chamando a atenção de quem assiste jogos desse esporte, assim como o campo também se torna um palco, detalhadamente pintado com todas as marcações, além dos mascotes das equipes desenhadas na grama, de modo que tudo isso acaba por se tornar uma visão bastante interessante aos olhos do público.

A busca por reconhecimento também escolhida por três indivíduos demonstra que os entrevistados buscam realizações pessoais e querem provar que são capazes. A influência de familiares e amigos contou também com três indivíduos apontando essa como uma forte razão para ingressar na modalidade, esse baixo número de respostas apontando a família e amigos como responsáveis, pode ser em virtude de o esporte ainda não ser devidamente conhecido pela maioria e existir um preconceito e medo considerável de lesões, em virtude dos fortes contatos físicos proporcionados pelo Futebol Americano.

As opções que foram consideradas menos relevantes quando o assunto é motivar o ingresso na prática de Futebol Americano. Claramente podemos identificar que três itens tiveram duas respostas apenas, representando menos de 12% cada. Já observamos nesse mesmo tópico que o perfil do atleta que participa da equipe de Futebol Americano é de indivíduos prontos para superar os desafios e obstáculos, para ganhar jogos com a equipe, no resultado da análise dessa opção percebemos que isso apenas se confirma, quando uma minoria disse que procurou o esporte para passar o tempo.

Apenas dois indivíduos apontaram que entraram na equipe para passar o tempo ou viajar com a equipe, essa pequena parcela reafirma que em Sinop o Futebol Americano é levado muito a sério e que os atletas não buscaram essa modalidade como forma de lazer.

Outro ponto interessante diante dessas respostas é o fato de apenas duas pessoas terem apontado que podem ter outras razões que o motivaram a iniciar a prática de Futebol Americano, as quais não estavam presente nas opções da pesquisa, isso mostra que o questionário foi devidamente elaborado pensando nas amplas possibilidades que poderiam de fato ter influência sobre essa variável

motivacional, englobando as principais possíveis variáveis que podem influenciar um indivíduo a começar a prática de Futebol Americano.

Duas opções chegam nessa análise como as menos escolhidas pelos atletas do Sinop Coyotes. Algo bastante interessante é o fato de apenas um indivíduo ter dito que entrou na equipe por não ter se encaixado em outras modalidades, já que para muitas pessoas que não entendem como funciona alguns esportes e consideram modalidades como Futebol Americano, MMA, Rúgbi entre outros, “alienígenas”, nessa linha de raciocínio normalmente pensam que quem procura essas categorias esportivas tentaram tudo e por não ter sucesso acabaram tendo como última opção atividades diferentes.

Apenas uma pessoa relatou ter entrado para o time por vontade de usar os equipamentos de proteção, de certa forma isso acaba surpreendendo, já que os equipamentos de proteção como o capacete (Helmet) e protetores de ombros (shoulders) chamam bastante a atenção dos espectadores que participam das partidas de Futebol Americano. De qualquer modo ficou claro que essa não é uma variável que atualmente tem estimulado o ingresso na modalidade.

Percebemos na análise desse tópico que os atuais atletas da equipe do Sinop Coyotes são indivíduos que buscam experiências as quais precisem superar as adversidades, são indivíduos altamente motivados por competitividade e trabalho duro. A busca por novas vivências, é totalmente desafiadoras e parece ser o fator principal que tem levado esses atletas a buscarem a modalidade esportiva Futebol Americano no município de Sinop, além do interesse por manter a boa forma física e, conseqüentemente, melhorar a saúde.

Família, amigos e lazer ou o fato de não terem sucesso em outros esportes parecem ter bem pouca ou nenhuma influência sobre a decisão de buscar a prática desse esporte na cidade de Sinop, especificamente na equipe do Coyotes.

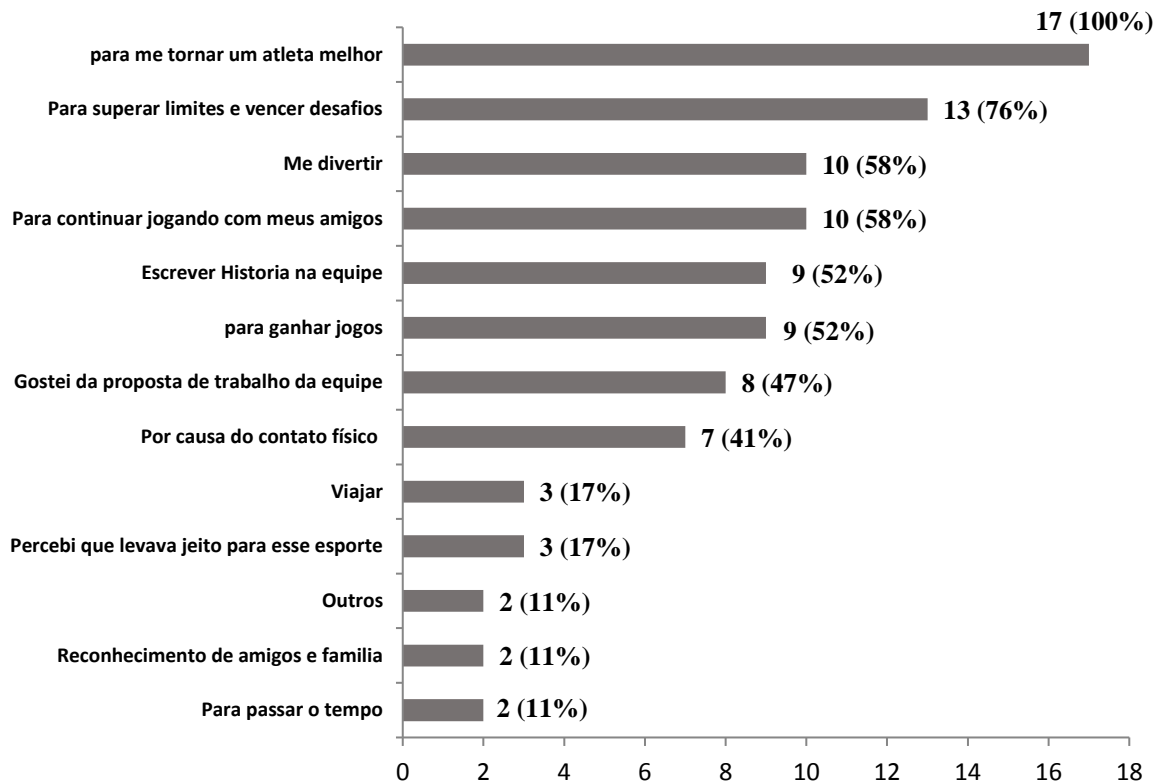
4.2. O que motiva o atleta de Futebol Americano a permanecer praticando esse esporte

Após discorrermos sobre os aspectos motivacionais que podem estar atualmente influenciando os indivíduos a iniciarem a prática do Futebol Americano na cidade de Sinop, especificamente na equipe do Coyotes, tentaremos agora entender quais são os motivos que mantêm esses atletas interessados a permanecer praticando, já que o fato de ingressar a prática de qualquer modalidade esportiva não há garantia de permanência se o mesmo não encontrar nessa atividade algo que lhe mantenha interessado, criando metas e gerando expectativas, desse modo a compreensão desses itens facilitará entender e auxiliara na manutenção de atletas, diminuindo a evasão.

Foi perguntado aos atletas os motivos de permanecerem na equipe, podiam marcar as opções que no momento da pesquisa, influenciam em sua permanência, não há limite de escolha, podendo marcar as treze opções disponíveis caso entendesse que todas elas de fato desempenharam algum papel em sua motivação para permanecer jogando.

No gráfico 2 observamos em ordem crescente, os motivos que segundo os atletas do Sinop Coyotes, tem influência direta na razão pela qual permanecem praticando a modalidade esportiva Futebol Americano, sendo possível também observar a personalidade dos indivíduos que compõem essa equipe, levando em consideração as pretensões que os mantém ativos nesse esporte.

Gráfico 2: Motivos que contribuem para a permanência dos atletas na modalidade de Futebol Americano na cidade de Sinop.



Fonte: Própria.

Descrição: Valores expressos em quantidade e porcentagem. Registro das respostas mais relevantes da pergunta 02 - motivos que levam o indivíduo a permanecer no Futebol Americano na equipe Coyotes. Linha horizontal 0 a 18: Número de indivíduos; linha vertical: respostas sugeridas.

A primeira opção a ser analisada trouxe uma variável que parece ser incontestável, todos os 17 participantes da pesquisa apontaram que permanecem jogando para se tornar um atleta melhor, essa unanimidade mostra que o principal motivo que mantém o atleta na equipe é o desejo de melhorar suas habilidades e cada dia contribuir mais com o time, fazendo um paralelo com os motivos que fazem o atleta ingressar na equipe, explicados no tópico anterior, podemos observar que o desejo de se tornar um atleta mais útil e demonstrando interesses altamente competitivo, nos leva a entender que essa característica não foi alterada com o passar do tempo, continuam buscando aspirações para cada dia se tornar um jogador melhor de Futebol Americano.

O item sobre “superar meus limites e superar desafios” teve relevância fundamental no tópico anterior, porém, é muito comum que quando buscamos o desconhecido, muitas vezes imaginamos coisas que esse desconhecido pode nos proporcionar, mas quando conhecemos na íntegra percebemos que não é como imaginamos e o nível de motivação pode diminuir ou se alterar para outra direção que não conhecíamos antes de entender a modalidade e conhecer a equipe internamente, por essa razão tal alternativa foi propositalmente colocada no questionário a fim de observar se essa variável teria mudado com o passar do tempo, ao passo que o indivíduo vai conhecendo a modalidade e ganhando respeito entre seus colegas de equipe.

Levando em consideração que 12 pessoas responderam que novos desafios foi uma razão pela qual buscaram o Futebol americano, representando um total de 70,6% dos entrevistados e que agora na análise buscando entender porque continuam a prática, com um aumento de 6%, 13 indivíduos marcaram novamente que essa ainda é uma opção que o mantém focado e motivado a permanecer na equipe, representando mais de 76% dos entrevistados, fica praticamente impossível não considerar que a superação dos limites e novos desafios pode ser a principal razão pela qual o atleta de futebol americano de Sinop pratica essa modalidade esportiva atualmente.

“Se divertir” aparece nesse item com grande relevância, com 10 respostas, o que corresponde a mais de 58% dos pesquisados, essa opção aparece para mostrar que apesar de serem indivíduos com perfis competitivos, que buscam sempre a melhora e a superação, ainda assim a diversão aparece com um fator escolhido por mais da metade dos entrevistados.

Nesse sentido, sabemos que estar bem e feliz é um dos principais motivos que mantém uma pessoa focada com intuito de realizar e estabelecer metas de vida, fazendo tudo o que estiver ao seu alcance para atingi-las, sendo assim um atleta que se diverte com a modalidade esportiva na qual está inserido, tende a permanecer por mais tempo interessado na mesma, além de produzir mais dentro do campo de treinamento e de jogo. (WEINBERG, 2008).

Três opções novamente empatam com o mesmo número de respostas, onde mais de 52% dos pesquisados escolheram “ganhar jogos”, “jogar ao lado de meus amigos” e “escrever história na equipe” como tendo importância na decisão de permanecer no clube do Sinop Coyotes e se manter praticando Futebol Americano.

Nove indivíduos, somando 52% dos pesquisados, apontaram que querem escrever história na equipe, ou seja, tem a intenção de alguma maneira ser importantes ao time ao ponto de entrarem para história dessa modalidade na cidade de Sinop.

Continuar jogando ao lado de seus amigos aparece com os mesmos números, onde nove atletas mostraram que fizeram amigos no time e que essas amizades agora representa um ponto muito importante no momento de decidir continuar participando do time, praticando Futebol Americano. Mais uma vez o bem-estar aparecendo como um apontador importante no tocante à motivação pessoal.

Ganhar jogos também foi uma das razões de 52% do público pesquisado ter continuado a prática desse esporte, o que é natural vindo de atletas que estão sempre buscando melhorar individualmente e coletivamente para obter vitórias nas competições.

Falando especificamente sobre a metodologia de trabalho da equipe, quase metade dos envolvidos na pesquisa disseram que se identificaram com a proposta de trabalho da mesma, isso é, dos treinamentos, de como a diretoria trata seus atletas entre outras variáveis que podem ter sido levadas em consideração no momento de marcar essa opção, apesar de 47% não ser um número relativamente baixo, o pensamento é de que pelo menos 53% não gostam modo em que o time trabalha ou apenas não sentem que isso tenha alguma relevância em sua permanência na modalidade.

Apenas 7 indivíduos, correspondendo 47% responderam que o contato físico da modalidade pode ser um dos motivos que o fazem permanecer na modalidade e nesse contexto faremos um comparativo novamente com o tópico anterior, onde mais de 64% dos pesquisados disseram se sentir atraído pela modalidade em razão do contato físico oferecido pela mesma, somando um total de onze respostas.

Observamos uma redução aproximada de 23% nesse item, o que pode significar que ao passar do tempo a contato físico pode não ser tão interessante quando se pensa ao entrar no esporte.

É bom lembrar que apesar do Futebol Americano contar com equipamentos de proteção, ainda assim as trombadas causam muita dor e, algumas vezes, podem até gerar lesões em consequência das fortes pancadas que são necessárias durante todo o jogo.

Porém, apesar de ter havido uma queda considerável, uma grande parcela ainda considera o contato físico um atrativo para permanecer ativo na equipe do Sinop Coyotes, sendo um atleta de Futebol Americano.

Mais uma vez duas alternativas apresentam o mesmo número de escolhas, “viajar com a equipe” e “levar jeito para o esporte” aparecem com apenas três respostas cada, representando uma pequena parcela de 17% dos entrevistados.

Esses indivíduos disseram que o Futebol Americano é um esporte que combina com seu estilo, essa é uma questão muito pessoal, pode estar ligada ao perfil físico, ao perfil psicológico, as habilidades e capacidades de cada atleta, por esse motivo fica um tanto quando difícil explicar o as razões pelas quais pensem levar jeito para essa modalidade, o que pode ser conteúdo para uma pesquisa futura.

Além disso, três atletas afirmam que as viagens com a equipe para jogos ainda são um fator que os mantém motivados a praticar Futebol Americano, o que é de se esperar, afinal a interação social entre o grupo nas viagens pode causar momentos de prazer e alegria, além de estreitar os laços de amizade entre os componentes de uma equipe, que passam dias juntas sob o mesmo teto, convivendo um com outro, sem a presença de treinamentos ou compromisso com resultado, apenas a descontração e expectativa para o jogo.

Para finalizar, trazemos três itens que tiveram a menor relevância na análise de quais fatores influenciam o atleta de Futebol Americano da equipe Sinop Coyotes a permanecer na modalidade.

A opção “passar o tempo”, “reconhecimento de familiares e amigos” e a opção “outros” tiveram apenas duas respostas cada, representando menos de 12% dos jogadores que responderam essa pesquisa, mostrando que são questões que devem ser ignoradas se fizer um comparativo com as de maior relevância e não deve ser o foco da equipe para diminuir a incidência de evasão na equipe.

Em virtude do que testemunhamos nesse tópico, ficou evidente as variáveis motivacionais que mais contribuem para a continuidade de um atleta de Futebol Americano, nesse caso estamos falando especificamente de jogadores da equipe do Sinop Coyotes, mas nada nos impede de pensar que o público de outras cidades e equipes possam ser semelhantes a esses, já que as peculiaridades desse esporte se repetem pelo Brasil a fora.

Vimos que a busca por se tornar um atleta cada vez melhor teve 100% das respostas dos entrevistados, como falado anteriormente, essa unanimidade e juntamente com a segunda opção mais selecionada que obteve mais de 76% de resposta não podem ser contestadas e devem ser o foco principal para manter um atleta interessado na prática dessa modalidade. A equipe precisa sempre estar estimulando a melhora de seus atletas, através de competições internas ou testes quantitativos, que permitam fazer comparações entre os mesmos, a fim de manter o indivíduo focado em superar seus limites e melhorar seus resultados, para que seus companheiros possam notar essa diferença e que se sintam estimulados a fazerem o mesmo para superar seu companheiro de equipe, essa competitividade interna deve ser conduzida de maneira saudável, a fim de potencializar o desempenho da equipe e manter o atleta sempre interessado a permanecer jogando.

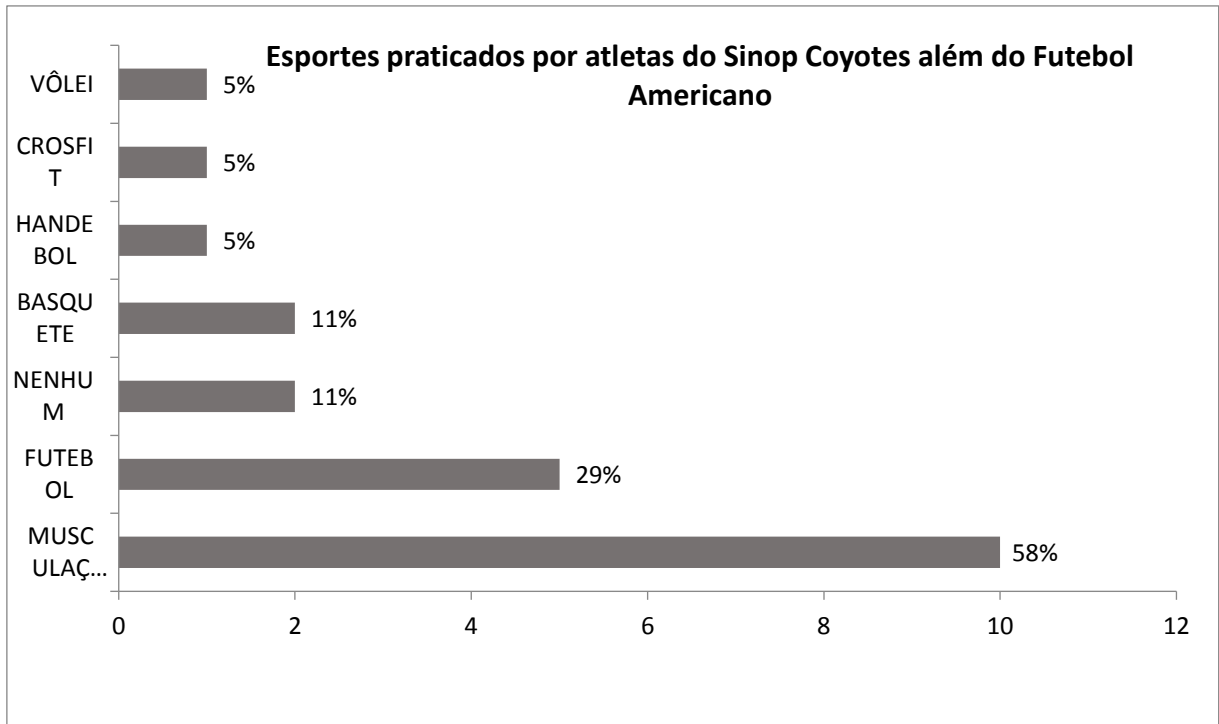
4.3. Análise das questões Subjetivas dos atletas que ainda praticam Futebol Americano.

Além das perguntas objetivas, foram elaboradas três questões dissertativas onde o entrevistado poderia responder da maneira que bem entendesse, desde que retratasse a verdade.

A primeira das perguntas subjetivas foi feita para saber se os atletas praticavam outro esporte além do Futebol Americano, não havia limite de categorias, já que alguns praticam mais de um esporte a parte do Futebol Americano.

A primeira pergunta subjetiva perguntou se os indivíduos praticavam outra modalidade além do Futebol Americano, tivemos várias respostas e diferentes modalidades, dos dezessete pesquisados apenas dois não pratica nenhuma atividade física além do Futebol Americano, conforme mostra o gráfico a seguir.

Gráfico 3: Esportes praticados por atletas do Sinop Coyotes além do Futebol Americano.



Fonte: Própria.

Descrição: Valores expressos em porcentagem. Registro dos esportes praticados pelos atletas de Futebol Americano, correspondentes a questão 03 -. Linha horizontal 0 a 12: Número de indivíduos; linha vertical: respostas sugeridas.

Observa-se que mais da metade dos atletas que participaram da pesquisa praticam musculação além do Futebol Americano, isso acaba por ser absolutamente normal, afinal o treinamento resistido é um dos treinamentos mais eficazes para melhoria de desempenho e prevenção de lesões em todos os esportes, nessa linha de raciocínio, levar cada vez mais atletas para sala de musculação deve ser compromisso diário de todos os treinadores de Futebol Americano, com isso sua equipe terá uma grande evolução física e conseqüentemente técnica.

Era de se esperar que grande parte dos jogadores praticassem Futebol de campo, afinal no Brasil a maioria das crianças crescem aprendendo admirar esse esporte, que logo cedo já é ensinado na escola, por isso é normal que a prática desse esporte permaneça na vida adulta, ainda que pratiquem outro Futebol totalmente alienígena ao habitual, além disso é a categoria esportiva mais acessível em nosso território, pode-se ver pessoas praticando futebol em vários locais da cidade, onde só é necessário uma bola e a vontade de passar o dia se divertindo e lembrando a infância onde várias emoções foram sentidas nos torneios escolares, municipais e até os internos que são denominados de intercalasse.

Tivemos apenas dois indivíduos que sinalizaram praticar basquetebol, bom lembrar que no Futebol Americano existem algumas posições que o jogador precisa ser alto para disputar a bola no ar com seus marcadores e por essa razão muitos atletas do basquete acabam migrando para a modalidade americana.

Handebol, Crossfit e Volei apareceram com apenas uma resposta, representando apenas 5% dos atletas em questão e, portanto, não terão a atenção desse estudo.

Tivemos dois participantes que mostraram não realizar nenhuma outra atividade física, o que deve ser analisado por técnicos e diretoria com uma certa preocupação, deve-se orientar esses indivíduos a buscar uma modalidade em caráter de treinamento voltando seus interesses específicos necessários no Futebol Americano, a fim de melhorar desempenho e, principalmente, evitar lesões durante a prática da modalidade.

Na segunda pergunta subjetiva foi perguntado aos pesquisados se o Futebol Americano trouxe alguma melhoria em sua vida. Obtivemos as mais variadas respostas, mas todas afirmando que tiveram contribuições positivas em sua vida, sob consequência da prática do Futebol Americano, a partir de agora analisar-se-á essas respostas, extraíndo a ideia semelhante a todas através de uma pequena síntese das mesmas.

De modo geral, a maioria respondeu que o Futebol Americano foi de grande ajuda para manutenção da forma física, conquista de novas amizades, que foi um aprendizado para evoluir como pessoa fora do campo de treinamento e jogo, também que conseguiram adquirir mais disciplina, responsabilidade e aprenderam trabalhar melhor em equipe, outra resposta que chamou a atenção foi a de um atleta que afirmou que praticar Futebol Americano lhe tornou mais forte para enfrentar as dificuldades e desafios propostas pela vida.

Abaixo mostraremos na íntegra algumas respostas que refletem muito bem o perfil desse público, ao qual já foi motivo de grande debate em tópicos anteriores.

"Sim, tornou-me uma pessoa melhor, a lidar com desafios, jamais desistir quando encontrar uma barreira ou difícil, seguir sempre em frente. "

"Sim, o Futebol Americano me trouxe uma família a qual eu gosto muito, isso me proporciona felicidade, vontade de jogar e estar com meus irmãos, além de ajudar na minha saúde"

"Me tornou uma pessoa melhor, pois aprendi sobre trabalho em equipe, companheirismo, irmandade, entre outras coisas. "

"Por me fazer querer ser um jogador cada vez melhor treinando cada vez mais superando meus limites"

Também foi perguntado aos indivíduos sobre qual a importância do Futebol Americano em sua vida e nesse ponto da análise tentar-se-á entender qual a real importância desse esporte na vida dos entrevistados no momento da pesquisa. Através da leitura de todas

as respostas uma a uma ficou evidente que o Futebol Americano tem muita importância na vida desses indivíduos, onde alguns afirmam que esse esporte significa tudo para si, reafirmam as melhorias já citadas na questão 4 e complementam explicando os motivos pelo qual amam tanto essa modalidade. Diante disso, a seguir serão expostas algumas respostas na íntegra para melhor entendimento desse ponto.

“Hoje o Futebol Americano pra mim é tudo, não consigo viver sem. Eu sou apaixonado por esse esporte, me sinto muito feliz quando estou treinando ou jogando”

“Atualmente o Futebol Americano é tudo para mim, me trouxe novos desafios e quero ir atrás deles, me dedicar ao máximo para estar entre os melhores, que é algo que eu defino por importante em minha vida”

“Muito importante pra mim, pois foi através desse esporte que abri minha cabeça pra vida, fazendo novas amizades que já considero como irmã(os), uma família mesmo, onde eu tenho certeza que posso contar com cada um, dentro e fora de campo.”

“O Futebol Americano hoje tem importância para mim pois quero contribuir para o crescimento do esporte em minha cidade, no meu estado e no país, para que no futuro o F.A seja tão grandiosamente conhecido como os outros esportes populares da atualidade. ”

“Muito importante. Sempre gostei do esporte e a partir do momento que tive a oportunidade de fazer parte dele me senti muito feliz. Já faz parte do meu estilo de vida completamente.”.

Através dessas respostas confirma-se mais uma vez que esses indivíduos envolvidos no Futebol Americano possuem um perfil puramente único, onde seus companheiros de equipe são tratados como irmãos e que possuem muita gratidão pelas contribuições positivas fornecidas por essa modalidade, além de reforçar que são indivíduos extremamente competitivos e buscam sempre estar em evolução constante. Mostram também que o Futebol Americano tem muita importância em sua vida e que para alguns é seu objetivo de vida, onde moldam tudo a sua volta para se tornar uma atleta melhor e mais útil a sua equipe e irmãos de clube.

4.4. Comparativos entre os motivos que trouxeram esses atletas ao time e os motivos que o mantiveram praticando.

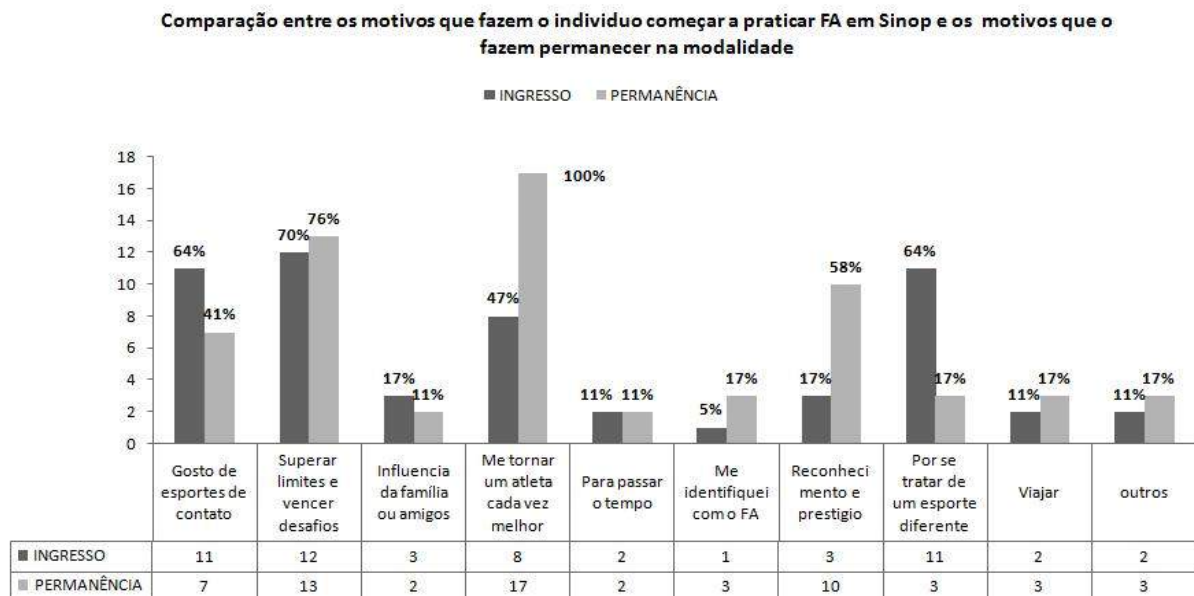
Tentaremos agora traçar um paralelo para saber se as questões motivacionais que fizeram os atletas buscar esse esporte se mantiveram ou foram alteradas com o passar do tempo, através das relações interpessoais com os jogadores do time e com o conhecimento adquirido nos jogos e treinamentos, além da própria vida pessoal que pode de alguma maneira influenciar seus pensamentos

e anseios a mudarem conforme vivem determinadas experiências, sejam positivas ou negativas. (WEINBERG, 2008).

Infelizmente não pudemos colocar as mesmas opções para ambas as perguntas, isso facilitaria muito a comparação, porém correríamos o risco de os atletas responderem as mesmas alternativas em ambas, sem que essas fossem de fato as motivações verdadeiras, apenas por assimilação, e nesse contexto estaríamos induzindo as respostas e comprometendo toda a fidedignidade dos resultados.

Mesmo assim, propositalmente foram espalhados entre as duas perguntas, opções semelhantes com o objetivo de tentar fazer o entrevistado pensar e responder apenas se de fato fosse uma questão decisiva no tocante a sua motivação para entrar na equipe a após isso para permanecer, desse modo iremos comparar as questões que podem ser interpretadas como iguais ou semelhantes.

Gráfico 4: Comparação entre os motivos que fazem o indivíduo começar a praticar FA em Sinop e os motivos que o fazem permanecer na modalidade.



Fonte: Própria.

Descrição: Valores expressos em quantidade e porcentagem. Registro de comparações das respostas da questão 01 e 02 - motivos que levam o indivíduo ingressar e permanecer no Futebol Americano na equipe Coyotes. Linha vertical 0 a 18: Número de indivíduos; linha Horizontal: respostas sugeridas.

No gráfico acima temos as comparações entre os motivos que fizeram os jogadores a procurarem o Futebol Americano e os motivos que o fizeram permanecer. O intuito dessa comparação é observar se as motivações que moveram e o interesse pelo Futebol Americano mudaram com o passar do tempo.

A primeira consideração será feita em relação as fortes trombadas proporcionadas pela modalidade, 11 indivíduos responderam que “gosto de esportes de contato físico” foi uma das razões que o fizeram buscar o Futebol Americano para sua vida, por outro lado quando responderam os motivos que o fizeram permanecer na equipe, apenas 7 atletas sinalaram que esse era um dos motivos que o seguraram no esporte, mostrando uma queda de 36% nesse item em específico.

Essa queda pode ser atribuída a vários fatores, mas o principal deles sem dúvida são as consequências dos contatos físicos. Ao longo dos vários anos que fui jogador desse esporte percebi que de fora parece ser divertido e para alguns de fato é, no entanto, o repetitivo treinamento de contato pode ocasionar dores e lesões, portanto, essa pode ter sido uma das razões para alguns atletas acabarem não vendo mais essa como uma forte motivação para permanecer praticando Futebol Americano.

A opção “superar limites e vencer desafios” na primeira parte da pesquisa tivemos um total de 12 atletas sinalizando esse como um forte incentivo que o fizeram ingressar para equipe do Sinop Coyotes e na segunda parte tivemos a sinalização de 13 jogadores, garantindo que essa foi também uma das justificativas que o fizeram permanecer ativos na equipe e praticando o Futebol Americano. Com isso notamos um pequeno aumento de 7%, mostrando que o interesse se manteve intacto após entrar para o time e conhecer o esporte e todas as outras subjetividades pertinentes a fazer parte de uma equipe esportiva, como a convivência, experiência adquirida e principalmente as decepções que são inevitáveis em qualquer parte de nossa vida.

A “influência da família e amigos” é uma variável que se manteve praticamente idêntica, tanto no tocante ao motivo que o fez entrar para a equipe e ao que lhe fez permanecer, na primeira parte apenas 3 indivíduos apontaram essa como uma causa relevante e na segunda parte observou-se uma queda quando somente 2 mostraram preferência nesse item.

Nota-se que essa questão teve pouca influência em ambas as escolhas, o que traz certa curiosidade, haja visto que a família desempenha papel fundamental na vida da maioria dos indivíduos e é comum a opinião de familiares e amigos aparecer com grande relevância. A baixa importância sobre esse item pode ser em consequência do esporte não ser tão conhecido como outros, sem falar que ainda sofre forte preconceito por se tratar de uma modalidade agressiva e que aos olhos dos que não conhecem, não possui nenhum benefício a ser explorado com a prática, nesse contexto dificilmente um familiar recomendaria a prática dessa modalidade a um parente.

Sobre “tornar-se um atleta cada vez melhor” será o ponto principal das comparações, na pesquisa inicial que sondou os objetivos pelo quais as pessoas procuraram a equipe do Sinop Coyotes com objetivo de praticar o Futebol Americano, verificou-se que 8 pesquisados mostraram essa opção como fator determinante, na segunda parte da pesquisa onde foram indagados os motivos pelos quais

se mantiveram na prática após terem entrado para o clube, constatou-se que todos os pesquisados apontaram essa como sendo a razão pela qual permaneceram praticando o Futebol Americano, sendo assim tivemos um aumento considerável de 53% dos jogadores estudados.

Pode-se atribuir isso ao fator competitividade, uma vez que o indivíduo entra para a equipe e aprende o esporte, começa a gostar e observa os atletas que ali já estão, surge a necessidade de ser igual ou a superar esses veteranos, sendo assim começam a se dedicar aos treinamentos, melhoram sua alimentação e hábitos cotidianos, recebem a ajuda de seus treinadores para atingirem as suas metas e quando menos percebem ser um jogador melhor é seu foco principal, seja para realizações pessoais ou para contribuir com a equipe nos jogos que estão por vir.

“Para passar o tempo” podemos observar que em ambas as perguntas apenas duas pessoas responderam ser um fator decisivo, tanto para buscar o esporte como para permanecer, representando apenas 11% da pesquisa, o baixo índice de respostas nessa opção demonstra que o foco não é descontração ou apenas ocupar o tempo livre, levando em conta as discussões que já foram feitas nesse tópico, essa acaba por ser apenas mais uma constatação de que o perfil de um atleta de Futebol Americano é sempre buscar sua evolução pessoal e de seu clube.

Quando perguntado aos atletas sobre o motivo de buscarem o Futebol Americano, apenas uma pessoa disse ter feito isso porque se identificava com a modalidade, no entanto quando perguntado a eles o motivo de ainda estarem vivenciando os estímulos proporcionados por esse esporte esse número se triplicou, em relação a primeira resposta. A baixa taxa de escolha na primeira pergunta pode ser atribuída ao fato de que nenhum dos mesmos nunca havia vivenciado na prática essa categoria esportiva, sendo assim fica bem difícil se identificar com algo que ainda não conhece. Por outro lado, o aumento pode ser relacionado ao conhecimento que agora possuem, podendo fazer comparações com sua personalidade psíquica e física, considerando assim, se tem ou não afinidade natural com essa variedade de esporte.

Sobre “reconhecimento e prestígio” inicialmente teve a atenção apenas de 3 atletas que responderam o questionário, que compreendem ser essa variável que o fez buscar o time, no entanto na segunda metade desses questionamento tivemos o apontamento de 10 atletas que acreditam estar participando ainda pelo reconhecimento e prestígio, somando um aumento de 70%, tal valores nos remete novamente a reflexão de que estar vivenciando o esporte na íntegra, parece ter estimulado ainda mais esse espírito competitivo e de contribuição para com o time, fazendo-os buscar sempre o reconhecimento, seja dos companheiros de time, dos torcedores, familiares, amigos e quem mais for importante para cada atleta em individual.

Quando perguntado aos jogadores sobre os fundamentos que o fizeram buscar essa categoria esportiva, 10 deles indicaram que escolheram ingressaram por ser um esporte diferente daqueles que estava habituado, mas quando questionados sobre o que os direcionou a não pararem de praticar a modalidade apenas 3 responderam novamente que esse ainda era um fator decisivo e que mantinha acesso o seu interesse pelo Futebol Americano. Com isso tivemos uma queda de 70% nesse elemento,

um número tão expressivo quanto esse chama a atenção e faz refletir sobre qual seria a justificativa para tamanha diminuição. Uma das possíveis causas para que isso tenha ocorrido seria que o atleta, após estar vivendo diariamente essa modalidade esportiva, chega em um ponto que não há nada de diferente, pois essa é sua realidade o que torna cada vez mais normal a condição de ser um atleta de Futebol Americano. A outra possibilidade é que ao aprender como esse esporte funciona na prática em jogos e em treinamentos, os atletas chegaram à conclusão que realmente não é uma modalidade diferente das demais, cujas características são as mesmas de outros esportes que praticaram e se fazem presente no Futebol Americano também.

Viajar com a equipe e outras aparecem exatamente com os mesmos números, onde na primeira parte 2 indivíduos mostraram interesse e na segunda uma pessoa a mais os escolheu.

Viajar com a equipe foi um tópico que teve pouquíssima relevância, mostrando números baixos em ambas as partes da pesquisa e, por essa razão, não entraremos muito no mérito. Por outro lado, os baixos números das pessoas que apontaram terem outros motivos aos quais não estavam presentes nas opções, demonstra mais uma vez que o questionário foi devidamente elaborado, englobando praticamente todas as possibilidades que poderiam motivar esses atletas e entrarem ou continuarem jogando.

4.5. Motivos que contribuíram para a desistência de atletas da prática de Futebol Americano na cidade de Sinop, na equipe do Coyotes.

Com objetivo de verificar quais as causas que levavam os atletas a evadirem-se da modalidade, buscou-se dez atletas que já haviam saído do time no momento da pesquisa, o requisito principal para poder participar do questionário era ter participado do clube por, pelo menos, um ano. A esses foi elaborado um questionário totalmente diferente do proposto aos atletas que ainda permanecem jogando.

Foi feita uma questão objetiva onde podiam marcar quantas opções acreditassem ser relevantes as razões que o fizeram abandonar a prática dessa categoria esportiva Futebol Americano, na cidade de Sinop.

No gráfico abaixo colocaremos em ordem crescente e só aparecerão as questões que foram escolhidas por pelo menos um dos ex-atletas, as questões que não tiverem importância a nenhum dos pesquisados serão ignoradas por essa análise. Analisaremos o gráfico abaixo em ordem decrescente.

acaba sendo uma das principais causas para que os atletas cheguem a conclusão que o melhor é abandonar esse esporte.

O item “precisavam de mais tempo livre” referiu-se ao momento em que o indivíduo poderia ficar sem fazer absolutamente nada, apenas descansando, dormindo ou fazendo alguma atividade de lazer que lhe de prazer entre outras possibilidades que depende muito de pessoa para pessoa. Seguindo essa linha de raciocínio, 4 dos 10 participantes (40%), apontaram esse como um fator decisivo para que abandonasse o Futebol Americano.

Na alternativa “ não consegui conciliar o Futebol Americano com minha vida” tivemos assim como na anterior 40% dos pesquisados mostrando que tal item foi uma das principais razões que o fizeram interromper a rotina de treinos com o Sinop Coyotes e abandonar o Futebol Americano. Esse caminho só reafirma que o Futebol Americano pode dificultar a vida como um todo do atleta que participa do esporte, tanto a nível de estudos, família, relacionamentos, tempo livre para diversão, até o simples fato de não fazer absolutamente nada no conforto do seu lar, que, para muitos, pode ser de suma importância para uma boa recuperação mental e física, o que é necessário para que inicie a semana positivamente em sua jornada de trabalhos e estudos.

Na opção “lesionei-me jogando” temos a concretização que apesar do esporte contar sim com equipamentos de segurança e que mesmo todas as técnicas para evitar adversidades sendo ensinadas, as lesões estão mais presentes nessa modalidade do que as pessoas que estão no meio fazem parecer. Tivemos 3 ex-atletas apontando que não fazem mais parte do elenco em razão de alguma lesão, ou seja, parou contra sua vontade. Esse número pode ser bem preocupante, apesar de parecer baixo, devemos levar em consideração que tivemos apenas 10 indivíduos que fizeram parte dessa pesquisa e mesmo assim os dados apontam para 30%, o que não pode ser em hipótese alguma considerado um valor baixo.

Não é o objetivo desse tópico mostrar o Futebol Americano como um esporte violento onde quem participa irá se machucar de alguma forma, o intuito aqui é deixar claro que é sim uma modalidade de contato e todos que desejam participar da equipe devem levar a sério o treinamento para diminuir ao máximo os riscos de ferimentos durante a pratica da mesma.

Ao analisarmos o ponto “razões financeiras” friamente podemos cometer um grave erro, o que, logicamente, não é intenção desse trabalho. Tivemos nessa pesquisa apenas 2 pessoas que apontaram essa como uma causa relevante a sua saída do time e interrupção da prática do Futebol Americano, no entanto, é muito importante frisar que todos os pesquisados praticaram a modalidade por mais de um ano antes de saírem e por isso podemos pressupor que se permaneceram por todo esse tempo é um sinal de que de alguma forma conseguiram se adaptar aos gastos decorrentes da prática esportiva, por esse motivo o baixo número de respostas nessa opção.

Embora esse não seja o foco do trabalho e nem se tenha dados para provar tal afirmação, o que se vê no cotidiano da equipe são os atletas desistindo da pratica logo no início, pouco tempo após a seletiva, justamente por não terem dinheiro para comprar equipamentos, viajar ou planejar melhor

sua alimentação, o que acaba por impossibilitando a permanência do mesmo na pratica dessa modalidade.

Devemos lembrar que no Brasil o Futebol Americano ainda é um esporte amador e, portanto, os jogadores não recebem para praticar e devem encontrar maneiras de conseguir se adaptar a rotina de trabalho, treinamentos e viagens com a equipe para disputar jogos dentro e fora do estado, nesse contexto se faz muito importante analisar o item “por causa do meu trabalho”. Em relação a difícil rotina de trabalhar e treinar, a maioria dos atletas consegue lidar bem com tal situação, onde não lhes sobra praticamente nenhum tempo livre para descansar da difícil jornada de trabalho, mas fazem aquilo que amam. O grande problema começa no momento que é necessário viajar com a equipe, viagens normalmente tem início na quinta à noite e retorno no domingo também no período noturno, perdendo assim, sexta e sábado de trabalho, isso, para alguns patrões, é inaceitável e, portanto, não liberam seus funcionários e ainda os ameaçam de perderem seus empregos caso viagem mesmo sem sua permissão. Por esse motivo alguns atletas acabam desistindo da prática por só poderem disputar jogos em casa e não conseguir ajudar a equipe no momento que mais precisa fora do conforto do lar e sem sua torcida para apoiar. Diante disso fica claro entender as razões que 2 dos indivíduos pesquisados apontaram tal tópico como sendo fator determinante para sua saída do clube.

Na opção “mudei de cidade” tivemos apenas uma pessoa relacionando esse como uma razão a qual o fez cessar a prática de Futebol Americano e abandonar o time. Acredita-se que essa questão é algo que o clube não tem muito controle, já que existem muitos fatores que podem levar um indivíduo a mudar o local de sua moradia, independente do bom trabalho ou não desempenhado pelos gestores responsáveis pela equipe.

4.6 Análises das perguntas subjetivas feita aos ex-jogadores

Através da análise da pergunta anterior pudemos ver claramente quais são os principais motivos que levaram 10 atletas deixarem a equipe do Sinop Coyotes e a pararem com a prática de Futebol Americano, agora tentaremos entender qual foi a real importância desse esporte para esses indivíduos que, como dito anteriormente, praticaram por mais de um ano esse esporte. Agora iremos averiguar as repostas dadas pelos mesmos nas questões abertas, onde podiam escrever aquilo que desejassem e achassem necessário.

Nesse tópico traremos as questões e algumas das repostas colocadas pelos entrevistados que mais chamam a atenção e depois uma breve síntese das mesmas para facilitar o entendimento, assim como feito em questões anteriores.

Perguntou-se aos ex-atletas se o Futebol Americano de alguma forma contribuiu com melhorias em sua vida e a seguir veremos algumas das repostas dadas pelos pesquisados.

“Muito! Além do contexto pessoal onde fiz diversas novas amizades, o Futebol Americano exige uma disciplina muito maior do que em outras modalidades que já pratiquei, e não foram poucas. Um melhor condicionamento físico e psicológico eu também obtive durante os seis anos que pratiquei Futebol Americano. E também uma evolução enorme na qualidade do meu inglês.”

“Sim. Disposição, qualidade de vida com a prática esportiva, competitividade e socialmente também, já que, convivemos com um número grande de atletas que se tornaram amigos.”

“Sim, além da própria prática esportiva, dentro do esporte também fiz amizades que com certeza vou levar pro resto da vida.”

“Sim, me ajudou trabalhar melhor em equipe, me fez um homem mais responsável, melhorou meu condicionamento físico, me tornou um homem melhor em quase todos os aspectos.”

“Sim, contribuiu muito na minha formação de caráter e espírito de equipe.”

“Sim, saúde, melhorou o condicionamento físico, além de ganhar um amplo conhecimento em algo que não conhecia muito”

Observa-se, através da leitura dessas respostas, que mesmo esses indivíduos já terem abandonado a equipe e o Futebol Americano, ainda sentem uma enorme gratidão pelos benefícios que o mesmo lhes trouxe, assim como fazem questão de expor tais benefícios, entre eles a melhora do condicionamento físico, psicológico, saúde, as relações de amizades, trabalho em equipe, aumento da capacidade de ser responsável por algo, caráter e a experiência gratificante de conhecer um esporte que até então era totalmente desconhecido.

Buscamos saber se de alguma forma o Futebol Americano foi prejudicial em sua vida e que se fosse o caso apontassem como. Na sequência apresentamos algumas respostas:

“Prejudicial não é a palavra exata. Mas você precisa se dedicar ao máximo se quer jogar em alto nível. E nisso você precisa abrir mão de algumas coisas pra se dedicar por completo ao esporte.”

“Não diria que prejudicial, mais pelo motivo de ter me lesionado, acabam ficando algumas sequelas em consequência dessa lesão”

“Sim, lesionei meu ombro”

“Jamais, só me ajudou”

“Financeiro”

Evidencia-se, com essas respostas, que, infelizmente, nem tudo é perfeito nesse esporte, existem sim prejuízos financeiros, sequelas decorrentes de lesões sofridas na prática desse esporte, renunciar a coisas que considera importante na vida para se dedicar integralmente a equipe e ao seu próprio rendimento. Por outro lado, a maioria deu um *feedback* positivo, demonstrando que o Futebol Americano nunca prejudicou em absolutamente nada o bom andamento de sua vida.

Perguntamos aos ex-atletas se após parar de praticar Futebol Americano, sentiu alguma diferença em sua vida e quais foram elas, onde obtivemos colocando que:

“Sim. Um pouco menos de disposição para atividades físicas, pois, quando você quer jogar em alto nível você tem de estar no seu estado físico e emocional ao máximo. E isso foi algo que regrediu com o abandono da prática do esporte.”

“Sim, saudade dos meus amigos, a rotina de treinos e campeonatos me fazia muito bem.”

“Sim, acabei ganhando peso novamente, e o desgaste físico é bem mais precoce”

“Acho que na parte do sedentarismo, de resto não teve diferença.”

“Sim, perca do condicionamento físico”

Consta-se, quase que por unanimidade, que o principal efeito da interrupção da prática do Futebol Americano trouxe forte queda no condicionamento físico dos ex atletas e, conseqüentemente, o sedentarismo, seguido do aumento de peso corporal.

Para sabermos do interesse do ex-atleta pelo esporte, perguntamos se pensa em voltar a praticar o esporte novamente e por quê. A baixo segue alguma das respostas na íntegra.

“Sim! O mais rápido possível”

“Sim, pois além de me sentir bem fisicamente, você acaba conhecendo cada vez mais o limite de seu corpo.”

“Não, mas não por falta de vontade. Ainda estou envolvido com o esporte e tenho projetos futuros em que o Futebol Americano se faz presente. Porém, não mais como atleta.”

“Sim, por que é um esporte que eu amo e só estou parado por causa da minha lesão, mas vou procurar melhorar isso para voltar a jogar”

“No momento não pensaria porque estou focado na faculdade, e após a faculdade já estarei em busca de outras coisas, mais o conhecimento adquirido no esporte sempre estará ali presente como um aprendizado.”

“Não, devido a lesão”

“Não. Já estou velho e a rotina de treinos não se encaixa nos meus horários.”

Na sondagem dessas respostas, se nota que são bem distintas umas das outras, na qual estão divididos os interesses de alguns que expressam o desejo de voltar e garantem que logo isso seja possível, estarão novamente nos campos defendendo o time de Sinop. Outros que dizem ainda ter vontade, mas que não poderão devido a compromissos de maior relevância, ainda assim fazem questão de frisar o aprendizado fornecido pela vivência de ser um atleta dessa modalidade. Além desses, tem os que dizem que não irão mais voltar em

consequência de lesões ou por que não possuem mais idade para suportar a forte rotina de treinamento proporcionada pelo desejo de competir em campeonatos estaduais e nacionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscou-se, através dessa pesquisa agregar conhecimento a uma modalidade que ainda é pouco difundida em nosso país, o Futebol Americano que ganha cada vez mais o seu espaço entre os brasileiros e isso gera uma maior procura por curiosos afim de conhecer e praticar esse esporte, entender quais são razões que os fazem buscar a prática desse esporte, os motivos que os fazem permanecer e desistir, foram os objetivos principais trazidos ao longo dessa pesquisa científica.

Através da análise ficou fácil notar que a busca de novos desafios, a atração pelo contato físico proporcionado pelo Futebol Americano e o fato de ser uma modalidade diferente das demais práticas esportivas foram as principais variáveis que atraíram os indivíduos a procurarem o Sinop Coyotes e começarem a praticar esse esporte. Pôde-se notar também que a busca por se tornar um atleta cada vez melhor, a vontade de superar desafios, a diversão proporcionada pelo Futebol Americano e a necessidade de continuar jogando ao lado de seus parceiros de equipe foram as principais motivações que mantiveram os atletas participando da equipe após terem entrado.

Um dos pontos principais da análise foi o de tentar observar se existiram alterações dos estímulos que os fizeram entrar e, posteriormente, os que os mantiveram ativos na prática, duas mudanças de comportamento tiveram resultados expressivos a ponto de chamar a atenção, a primeira delas foi que apenas 47% dos entrevistados responderam que entraram para equipe para se tornar um atleta melhor, porém na segunda parte da pesquisa quando perguntado o que fez com que ficasse na equipe obteve-se 100% apontando essa como o principal tópico. Inversamente ocorreu algo semelhante, onde na primeira parte 64% dos pesquisados disseram ter entrado para o time porque o Futebol Americano é um esporte diferente dos quais estavam habituados, entretanto, na segunda parte, apenas 17% responderam que só continuaram a praticar essa modalidade em virtude desse item.

Também ficou evidente que dedicar-se a outras coisas mais importantes (60%) e dedicação aos estudos (50%) foram as principais razões que fizeram atletas abandonarem a equipe, interrompendo a prática de Futebol Americano.

De modo geral a pesquisa conseguiu atingir todos os objetivos que foram inicialmente propostos, embora muitos pontos possam ter interpretações subjetivas, pode-se observar na análise que todas as dúvidas em relação ao tema foram sanadas satisfatoriamente.

Sugere-se que as equipes de Futebol Americano no Brasil, principalmente o Sinop Coyotes que foi objetivo principal dessa pesquisa, busquem estimular a competitividade sã entre seus atletas, para que permaneçam sempre motivados na busca por melhores resultados individuais e coletivos. A realização de testes periódicos a fim de testar as condições físicas de cada indivíduo podem ser uma boa ferramenta em busca desse fim.

As respostas fornecidas por esse trabalho podem ser de grande ajuda para facilitar o entendimento de como é o perfil de uma pessoa que pratica Futebol Americano, conseguir dominar essa realidade com clareza colocará qualquer equipe um passo à frente das outras, principalmente na atração de novos componentes ao grupo no tocante a conseguir reduzir a porcentagem de indivíduos que começam e acabam desistindo do esporte

REFERÊNCIAS

- APRILE, Maria Rita. SCHULTHEISZ, Thais Sisti De Vincenzo. **Autoestima, conceitos correlatos e avaliação**. São Paulo – SP, Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, 2013. Disponível em < <http://pgsskroton.com.br/seer/index.php/reces/article/viewFile/22/19>>. Acesso em: 15 de abril de 2018.
- BENETTI, Magnus. **Condicionamento físico aplicado a doenças cardiovasculares**. Florianópolis, SC, Rev Bras Med Esport _ Vol. 3, Nº 1 – Jan/Mar, 1997. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v3n1/v3n1a06.pdf>>. Acesso em: 15 de abril de 2018.
- BRASIL. Ministério do Esporte. **Diagnóstico Nacional do Esporte** – Caderno I. Disponível em:<http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf>. Acesso em: 16 Nov. 2017.
- CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisas em ciências humanas e sociais**. 6ª edição. São Paulo: Ed Cortez, 2003.
- COSTA, N. C. G; BUENO, I. A.; RODRIGUES, F. X. F. **O Futebol Americano numa Perspectiva Histórico-Sociológica: O Caso De Mato Grosso**. Recorde, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 1-23, jan./jun. 2017
- FACHIN, Odila. **Fundamentos de Metodologia**. 5º ed. São Paulo: Saraiva, 30/12/2006.
- FALSARELLA, Gláucia Regina; RAMOS, Marcy Garcia. **Flexibilidade em Escolares: Aptidão Física Direcionada à Qualidade de Vida**. Campinas: Unicamp, 2008. Disponível em <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap16.pdf>. Acesso em: 15 de abril de 2018.
- GASTALDO, E. Esporte, violência e civilização: uma entrevista com Eric Dunning. IN: **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 14, n30, p. 223-232, jul/dez, 2008. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/ha/v14n30/a09v1430.pdf>>. Acesso em 16 nov. 2017.
- GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6º ed. São Paulo: Atlas S.A, 2008.
- GOODELL, Roger. **OFFICIAL PLAYING RULES OF THE NATIONAL FOOTBALL LEAGUE**. 2017. Disponível em < <https://operations.nfl.com/media/2646/2017-playing-rules.pdf>>. Acesso em: 28 de abril de 2018.
- JERRY R., Thomas; JACK K., Nelson; STEPHEN J., Siverman. **Métodos de pesquisa e atividade física**. 6ª edição, Porto Alegre: Ed Artmed, 2012.
- MATSUDO, Sandra Mahecha. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**. São Paulo, v.20, p.135-37, set. 2006. Suplemento n.5. Disponível em

<http://alance.com.br/artigos/arquivos/Atividade%20fisica%20na%20promocao%20da%20saude%20e%20qualidade%20de%20vida%20no%20envelhecimento.pdf>>. Acesso em: 14 fevereiro 2018.

MARKONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica 1**. 5ª ed. - São Paulo: Atlas 2003.

MARTINS, Pedro Daniel Nunes. **Motivação para a prática de exercício físico e autoestima em praticantes de exercício físico de ginásios da cidade de Luanda**. Coimbra Portugal, Universidade de Coimbra, 2014. Disponível em <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/30674/1/Tese%20_Pedro%20Martins%20_%20impressao.pdf>. Acesso em: 15 de abril de 2018.

MEDINA, Fabio Leandro; LOBO, Fernando da Silveira; SOUZA, Dinoélia Rosa de; KANEGUSUKU, Hécio; FORJAZ, Cláudia Lúcia de Moraes. **Atividade física: impacto sobre a pressão arterial**. São Paulo, SP, Rev Bras Hipertens vol.17. 2010, disponível em <<http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/17-2/10-atividade.pdf>>. Acesso em: 21 de abril de 2018.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **A PRÁTICA DE ESPORTE NO BRASIL**. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>>. Acesso em: 03 de junho. 2018.

MOYSÉS, Gerson Luís Russo; MOORI, Roberto Giro. **Coleta de dados para a pesquisa acadêmica: um estudo sobre a elaboração, a validação e a aplicação eletrônica de questionário**, Foz do Iguaçu/PR, XXVII Encontro Nacional de Engenharia de produção, 2007. Disponível em <http://abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2007_TR660483_9457.pdf>. Acesso em: 22 de fevereiro de 2018.

OCARINO, Natália de Melo; SERAKIDES, Rogéria. **Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose**. Belo Horizonte, MG, Rev Bras Med Esporte _ Vol. 12, Nº 3 – Mai/Jun, 2006. disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n3/v12n3a11>>. Acesso em: 21 de abril de 2018.

OLIVEIRA, Ivna Gurniski; CHATALOV, Renata Cristina Souza. **Estatística**. Maringá-PR, 2017. Disponível em <<http://www.ead.cesumar.br/moodle2009/lib/ead/arquivosApostilas/6624.pdf#page=18>>. Acesso em: 07 de abril de 2018.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Brasília, v.10 n.3, 2002. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489>>. Acesso em: 14 fevereiro 2018.

PONS, R. V. de S. **Futebol Americano no Brasil: um estudo com inspiração etnográfica sobre as práticas de consumo**. Rio de Janeiro, 2013, 190 p. Disponível em: <http://www.coppead.ufrj.br/upload/publicacoes/Rodrigo_Pons.pdf>. Acesso em: 06 de fevereiro 2018.

PREFEITURA DE SINOP/MT. **Saiba tudo o que a capital do nortão tem para oferecer**. Av. das Embaúbas, 1386 - Centro, Sinop - MT, 78550-000. disponível em <<https://www.sinop.mt.gov.br/Conheca-Sinop/>>. Acesso em: 05 de maio de 2018.

REPUCOM. Ibope. **Futebol Americano tem mais de 15 milhões de fãs no Brasil, aponta IBOPE Repucom**. Disponível em: < <http://www.iboperepucom.com/br/releases/futebol-americano-tem-mais-de-15-milhoes-de-fas-no-brasil-aponta-ibope-repucom/>>. Acesso em: 16 Nov. 2017.

SANTAREM, José Maria. **Atividade Física e Saúde**. São Paulo, v.1, 1996. Disponível em < <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/101992/100420>>. Acesso em: 14 fevereiro 2018.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. **MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA**. São Paulo, SP. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2006, disponível em < http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-5-1-2006/art02_edfis5n1.pdf>. Acesso em: 21 de abril de 2018.

TRUCCOLO, Adriana Barni; MADURO, Paula Andreatta; FEIJÓ, Eduardo Aguirre. **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida**. Motriz, Rio Claro, v.14 n.2 p.108-114, abr./jun. 2008, disponível em < <http://www.equipespm.com.br/artigos/fatores-motivacionais-de-adesao-a-grupos-de-corrida.pdf>>. Acesso em: 22 de abril de 2018.

VEJA QUAIS SÃO OS ESPORTES MAIS POPULARES NO BRASIL E NO MUNDO? Disponível em: < https://www.torcedores.com/noticias/2017/11/quais-os-esportes-mais-populares-no-brasil-e-no-mundo?enable-feature=new_layout>. Acesso em: 03 de junho. 2018.

VELASCO, L. **Seleção brasileira de Futebol Americano é convocada para o Mundial**. G1, 2016. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/blogs/especial-blog/overtime/post/selecao-brasileira-de-futebol-americano-e-convocada-para-o-mundial.html>>. Acesso em: 13 nov. 2017.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4ª edição. Porto Alegre: Ed Artmed, 2008.

WILSON, Rick L. **American Football: Rules and Research**. First published: 14 January 2011, disponível em < <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470400531.eorms0027>>. Acesso em: 28 de abril de 2018.

WINTERSTEIN, Pedro José. **Motivação, Educação física e esporte**. Campinas/SP, 1992. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138062/133530> >. Acesso em: 06 de fevereiro de 2018.

APÊNDICE “A” QUESTIONÁRIO PARA ATLETAS QUE AINDA PARTICIPAM DA EQUIPE

A resposta desses questionamentos significará que o pesquisado tem consciência de se tratar de um estudo monográfico realizado para conclusão de curso de Educação Física, na faculdade Fasipe, sob orientação do professor Gabriel Vasconcelos de Abre, graduado em Educação física pela UFMT, pós-graduado em Educação física escolar pela UFMT, pós-graduado em treinamento desportivo pela Fasipe e mestrando em ajustes e adaptações metabólicas pela UFMT.

O estudado também garante que todas as informações concedidas ao estudo são de total confiabilidade e representam apenas a verdade.

Lembramos que as informações são totalmente anônimas.

1) Há quanto tempo você pratica Futebol Americano?

- A) 1 a 12 meses
- B) 12 meses a 2 anos
- C) 2 a 3 anos
- D) 3 a 4 anos
- E) 4 a 5 anos
- F) 5 anos a cima

2) Porque decidiu jogar Futebol Americano? Marque quantas opções julgar necessário.

- A) Gosto de esportes de contato
- B) Gosto de novos desafios
- C) Influência da família ou amigos
- D) Manter a boa forma física
- E) Não me encaixei em outros esportes e resolvi tentar o Futebol Americano
- F) Para ganhar jogos
- G) Para passar o tempo
- H) Por ser um esporte bonito (Plástico)
- I) Sempre acompanhei a NFL e quando soube que tinha uma equipe na minha cidade resolvi fazer à seletiva.
- J) Senti-me atraído pela modalidade por ser algo diferente
- K) Ser reconhecido e ter prestígio
- L) Vencer desafios

- M) Viajar
- N) Vontade de usar os equipamentos de proteção da modalidade
- O) Outros

**3) Após entrar para equipe, por que decidiu permanecer no Futebol Americano?
Marque quantas alternativas julgar necessário**

- A) Escrever História na equipe
- B) Gostei da proposta de trabalho da equipe
- C) Para continuar jogando ao lado de meus amigos
- D) Para ganhar jogos
- E) Para me divertir
- F) Para me tornar um atleta cada vez melhor
- G) Para passar o tempo
- H) Para ser reconhecido pelos meus companheiros e familiares
- I) Para superar meus limites e vencer desafios
- J) Percebi que levava jeito para esse esporte
- K) Por causa do contato físico proporcionado pela modalidade
- L) Por motivação da família
- M) Viajar
- N) Outros

4) Além do Futebol Americano, atualmente pratica outra atividade física? Quais?

5) O Futebol Americano contribui com alguma melhoria em sua vida? Se sim, quais foram elas?

6) Atualmente qual a importância do Futebol Americano em sua vida?

APÊNDICE “B” QUESTIONÁRIO PARA ATLETAS QUE NÃO FAZEM MAIS PARTE DA EQUIPE

A resposta desses questionamentos significará que o pesquisado tem consciência de se tratar de um estudo monográfico realizado para conclusão de curso de Educação Física, na faculdade Fasipe, sob orientação do professor Gabriel Vasconcelos de Abre, graduado em Educação física pela UFMT, pós-graduado em Educação física escolar pela UFMT, pós-graduado em treinamento desportivo pela Fasipe e mestrando em ajustes e adaptações metabólicas pela UFMT.

O estudado também garante que todas as informações concedidas ao estudo são de total confiabilidade e representam apenas a verdade.

Lembramos que as informações são totalmente anônimas.

- 1) Por que decidiu parar de praticar Futebol Americano? Marque quantas opções julgar necessário.
 - A) Achei que já estava na hora de parar e me dedicar a outras coisas mais importantes em minha vida.
 - B) Comecei a praticar outra modalidade esportiva
 - C) Minha família e amigos pressionaram para eu parar
 - D) Não me identifiquei com a modalidade
 - E) Não queria competir, apenas me divertir
 - F) Para me dedicar mais aos meus estudos
 - G) Por causa do meu trabalho
 - H) Por não conseguir conciliar as rotinas de treinos com minha
 - I) Por não poder viajar com a equipe
 - J) Porque mudei de cidade
 - K) Por razões financeiras
 - L) Porque é um esporte muito violento
 - M) Porque me lesionei jogando
 - N) Precisava de mais tempo livre
 - O) Queria competir e a equipe apenas se divertir
 - P) OUTROS

- 1) O Futebol Americano contribuiu com alguma melhoria em sua vida? Se sim, quais foram?

2) O Futebol Americano de alguma maneira foi prejudicial em sua vida? Se sim como?

3) Após parar de praticar Futebol Americano, sentiu alguma diferença em sua vida? Se sim, quais foram?

4) Pensa em voltar a praticar Futebol Americano novamente? Por quê?
