



**Luis Alexandre Ramos Siebeneichler**  
**David Jose Borba Godoi**  
**Renata Wassmansdorf**  
**Fernando Marinho Mezzadri**

Recebido: 5 de agosto de 2024  
Revisado: 5 de setembro de 2025  
Aceito: 17 de março de 2026  
Publicado: 30 de setembro de 2026

## **Motivação para a prática do handebol entre adolescentes: Uma abordagem baseada na teoria do processo civilizador**

### **Resumo**

Este estudo investigou os motivos que levam adolescentes a iniciar e a permanecer na prática do handebol, bem como os fatores que poderiam influenciar o abandono dessa modalidade. O estudo se baseou na teoria do processo civilizador de Norbert Elias, no qual comportamentos autocontrolados e a adesão às normas sociais são fundamentais. Esta pesquisa, de caráter qualitativo, utilizou um questionário adaptado do MIMCA-BR, aplicado a 29 jovens atletas do sexo feminino de um colégio de Curitiba. Os resultados mostraram que os motivos intrínsecos foram os mais importantes para o início da prática do handebol, como o desejo de superar-se e o amadurecimento pessoal. Já os fatores que poderiam levar ao abandono foram o medo de lesões e a dificuldade de conciliar os treinos com os estudos. O estudo sugere que futuras pesquisas aprofundem a compreensão dos fatores que influenciam a motivação esportiva, bem como desenvolvam intervenções para promover e manter a motivação intrínseca dos atletas.

**Palavras-chave:** handebol; motivação; processo civilizador.

## **Motivation for the practice of handball among adolescents: An approach based on the theory of the civilizing process**

### **Abstract**

This study investigated the motives that lead adolescents to start and to remain in the practice of handball, as well as the factors that could influence the abandonment of this sport. The study was based on Norbert Elias's theory of the civilizing process, which relates the development of individuals to the process of civilization, where self-controlled behaviors and adherence to social norms are fundamental. The study used a questionnaire adapted from MIMCA-BR, applied to 29 young athletes from a school in Curitiba. The results showed that intrinsic motives were the most important for the beginning of the practice of handball, while the factors that could lead to abandonment were the fear of injuries and the difficulty of reconciling the training with the studies. The study suggests that future research deepen the understanding of the factors that influence sports motivation, as well as develop interventions to promote and maintain the intrinsic motivation of the athletes.

**Keywords:** Handball; motivation; civilizing process.

### **Introdução**

O handebol é um esporte coletivo de invasão que se caracteriza por ser de alta intensidade, misto quanto à fonte energética e de disputa direta pelo espaço e pela posse de bola. O jogo envolve

muita combatividade e requer dos praticantes habilidades como velocidade, equilíbrio, força, coordenação e resistência, além de três capacidades motoras básicas: correr, saltar e arremessar (LAMENHA, 2003; GRECO; SILVA; GRECO, 2012). Estima-se que existam cerca de um milhão de equipes de handebol no mundo, compostas por mais de trinta milhões de profissionais, entre jogadores, treinadores e demais envolvidos.

O Brasil ainda não conquistou nenhuma medalha nos Jogos Olímpicos no handebol, mas obteve resultados expressivos em outras competições internacionais, especialmente no naipe feminino, que se tornou a segunda nação não europeia (após a Coreia do Sul) e a primeira da América a conquistar o título mundial, em 2013, na Sérvia. Além disso, o Brasil vem mantendo sua hegemonia do handebol no continente americano, nos napes masculino e feminino. Recentemente, em janeiro de 2025, a seleção brasileira masculina de handebol encerrou sua campanha no Campeonato Mundial, disputado na Dinamarca, Croácia e Noruega, alcançando a sétima posição, a melhor campanha da história do país. (COSTA, 2025).

Apesar de sua popularidade, o handebol enfrenta desafios que podem comprometer seu desenvolvimento e sua sustentabilidade no cenário nacional e internacional. Entre esses desafios, destacam-se a falta de visibilidade midiática, a má gestão dos recursos e a organização de eventos, a escassez de cursos de formação de treinadores e a evasão de atletas, especialmente na fase da adolescência (VECCHIOLI, 2018; GOZZER, 2018; ISTOÉ, 2018).

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por mudanças físicas, psicológicas e sociais. Nesse período, os jovens buscam sua identidade, sua autonomia e sua integração com o grupo. O esporte pode ser um meio de expressão, de aprendizagem e de realização pessoal para os adolescentes, contribuindo para o seu desenvolvimento integral. No entanto, o esporte também pode ser fonte de pressão, de frustração e de desmotivação, levando os adolescentes a abandonarem a prática esportiva (RAMOS; NEVES, 2008; WEINBERG; GOULD, 2008).

A motivação é um conceito psicológico que se refere ao conjunto de fatores internos e externos que determinam a direção, a intensidade e a persistência do comportamento de um indivíduo em busca de um objetivo. A motivação pode ser dividida em intrínseca e extrínseca, sendo a primeira relacionada à satisfação pessoal, ao prazer e à autorrealização, e a segunda relacionada à recompensa externa, ao reconhecimento e à influência social (BERGAMINI, 1997; CHIAVENATO, 2003; VERGARA, 2006; SAMULSKI, 2002). No contexto esportivo, a motivação é um fator determinante para o envolvimento, a adesão e a performance dos atletas. A motivação intrínseca tende a ser mais duradoura e benéfica para o esporte, pois está associada ao prazer de

praticar, ao desafio de superar-se, ao desenvolvimento de habilidades e ao amadurecimento pessoal. A motivação extrínseca pode ser positiva ou negativa, dependendo da forma como é utilizada, a recompensa, o incentivo, o apoio e o feedback podem aumentar a autoestima, a confiança e a competência dos atletas, mas também podem gerar dependência, ansiedade e desinteresse, se forem excessivos ou inadequados (WEINBERG; GOULD, 2008).

Para contextualizar melhor os aspectos sociológicos e motivacionais que influenciam a prática do handebol entre adolescentes, este estudo se apoia na teoria de Norbert Elias sobre o processo civilizador.

A teoria de Elias e Dunning argumenta que o desenvolvimento das sociedades é caracterizado por um processo contínuo de civilização, no qual os comportamentos individuais são cada vez mais regulados por normas sociais e autocontrole (ELIAS, 1994). No contexto esportivo, isso se manifesta na forma como os jovens internalizam as regras do jogo, a disciplina dos treinos e as expectativas sociais em torno do desempenho e comportamento. A análise sociológica de Elias, em sua obra 'A Busca da Excitação', sugere que as tensões e os conflitos que surgem na vida social são, em certo sentido, 'transferidos' para o esporte, onde podem ser vivenciados de forma controlada e ritualizada (ELIAS; DUNNING, 1992, p. 125, 126). Assim, o esporte funciona como um mecanismo de socialização e civilização, promovendo comportamentos valorizados socialmente e contribuindo para o desenvolvimento pessoal dos adolescentes.

Assim, é importante conhecer os motivos que levam os adolescentes a iniciarem e a permanecer na prática do handebol, bem como os fatores que podem influenciar o abandono dessa modalidade. Esses conhecimentos podem subsidiar ações de promoção e de manutenção do handebol, bem como de prevenção e de intervenção diante da evasão dos atletas. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi identificar os motivos que levam adolescentes a iniciar e a permanecer na prática do handebol.

## **Métodos**

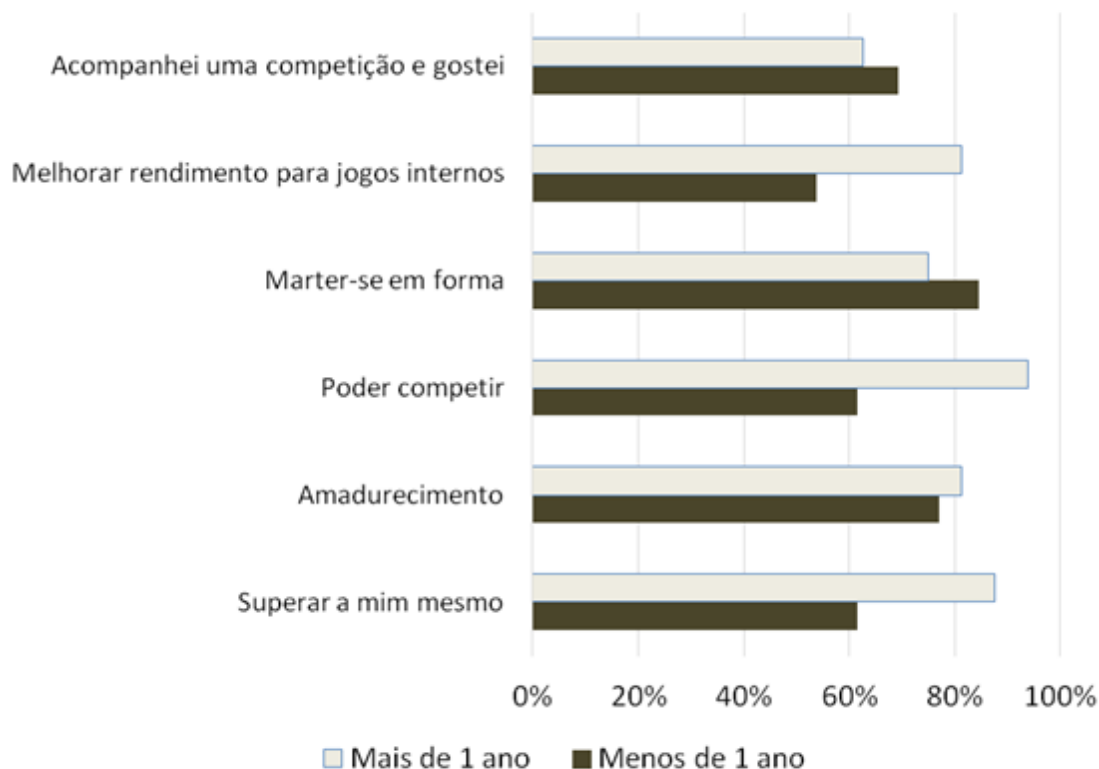
Trata-se de um estudo descritivo, de corte transversal, com abordagem qualitativa. A população-alvo foi composta por adolescentes do sexo feminino, entre 11 e 16 anos, que praticavam handebol em um colégio na cidade de Curitiba. Os participantes foram constituídos por 29 jovens, que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa e que obtiveram a autorização dos responsáveis legais. Os participantes foram divididos em dois grupos, conforme o tempo de prática no handebol: grupo 1, com menos de um ano de prática ( $n=16$ ; idade média de  $11,56 \pm 1,41$  anos); e grupo 2, com mais de um ano de prática ( $n=13$ ; idade média de  $13,38 \pm 1,66$  anos).

O instrumento utilizado foi um questionário adaptado do Motivos de Início, Manutenção, Mudança e Abandono Desportivos - versão brasileira (MIMCA-BR), desenvolvido por Carmo et al. (2007; 2008). O questionário é composto por 53 itens, agrupados em quatro momentos diferentes da vida esportiva de uma pessoa: o início, a manutenção, a mudança e o abandono. Como respostas possíveis, há uma escala tipo Likert de cinco pontos, que varia de "total desacordo" (1 ponto) a "totalmente de acordo" (5 pontos). Para este estudo, foram considerados apenas os momentos de início e abandono, já que as outras fases não eram objeto de análise. Além disso, foram acrescentadas questões sobre idade, tempo de treino e nível escolar dos participantes.

A teoria de Norbert Elias orienta a escolha dos métodos de pesquisa e a análise dos dados, oferecendo um framework para entender como os jovens atletas desenvolvem comportamentos autocontrolados e aderem às normas sociais do esporte. O questionário foi aplicado de forma coletiva, em sala de aula, na presença do pesquisador, que esclareceu as dúvidas e orientou o preenchimento. Os dados foram tabulados e analisados por meio de estatística descritiva, utilizando-se média, distribuição de frequência absoluta e relativa. O estudo seguiu as normas éticas de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Unidombosco.

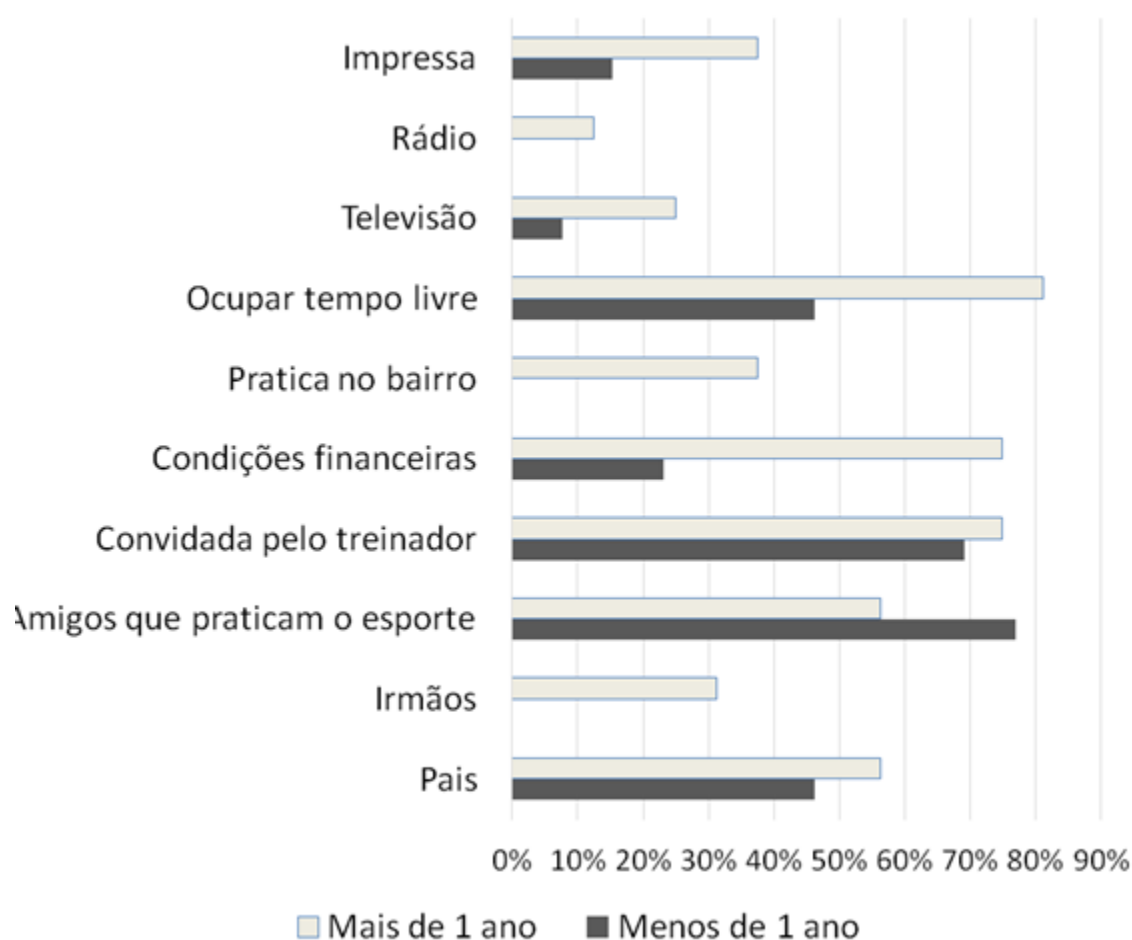
## Resultados e discussões

Nesta seção, serão apresentados e discutidos os principais resultados obtidos por meio dos questionários aplicados. A análise se concentrará nos motivos intrínsecos e extrínsecos para o início e o abandono da prática do handebol, conforme a divisão por tempo de prática (menos de 1 ano e mais de 1 ano). Serão utilizados gráficos para ilustrar as descobertas de cada tópico.



**Gráfico 1.** Motivos intrínsecos para início no handebol

No Gráfico 1, são apresentados os motivos intrínsecos considerados mais importantes para o início do handebol, separados quanto ao tempo de prática na modalidade. Verificou-se que todos os motivos intrínsecos foram mais importantes para ambos os grupos, quando comparados com os percentuais dos motivos extrínsecos (Gráfico 2). Tanto para as atletas que praticam o handebol há mais de um ano, quanto para as que praticam há menos de um ano, os motivos intrínsecos foram referidos como importantes para mais da metade da amostra. Para o grupo mais experiente, melhorar o rendimento para os jogos internos, poder competir, amadurecer pessoalmente e superar a si mesmo foram os motivos que mais de 80% da amostra identificou como sendo importantes para o início da prática do handebol. Já no grupo com prática menor de um ano, apenas manter-se em forma foi referido como importante motivo para iniciar por mais de 80%.

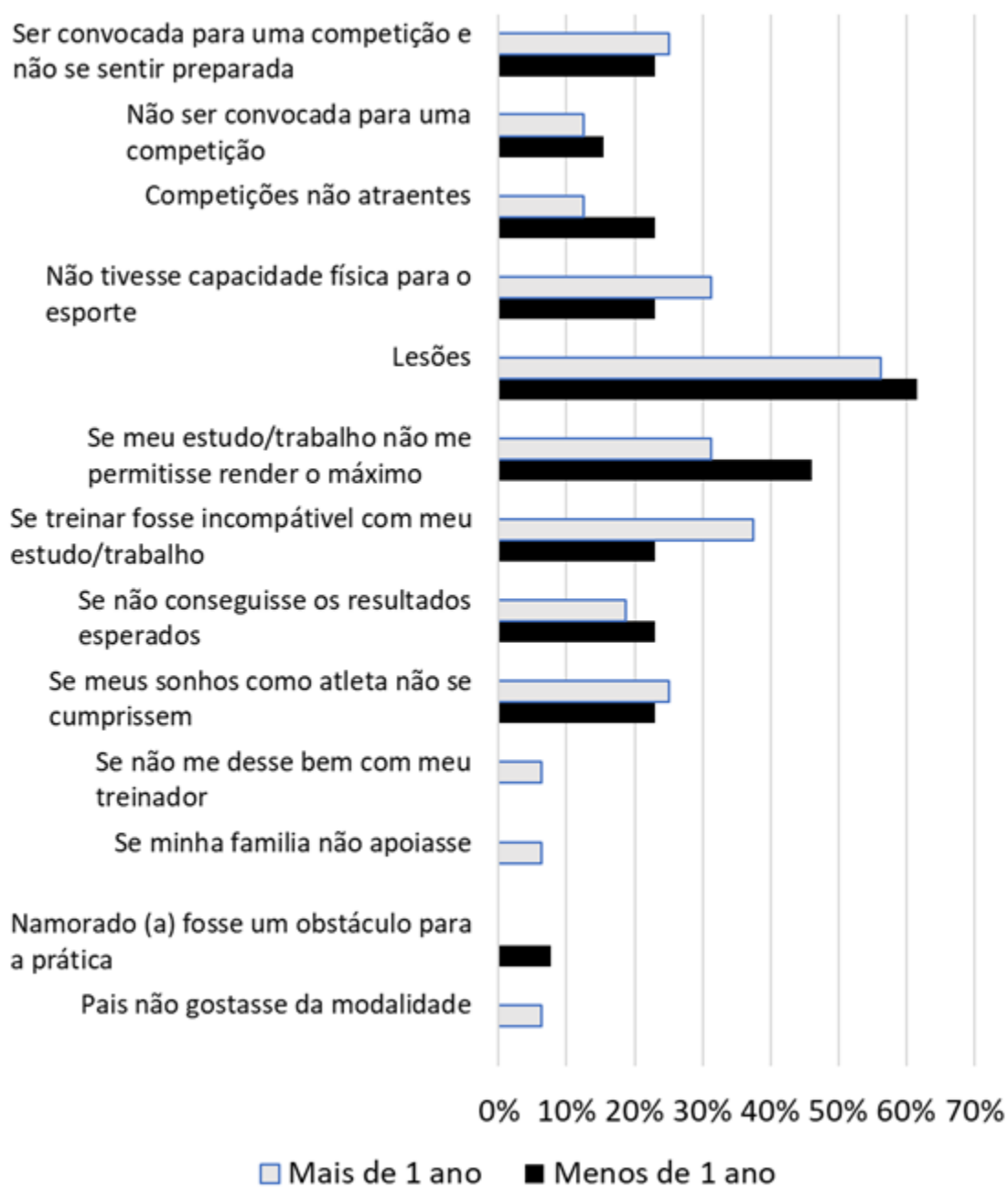


**Gráfico 2.** Motivos extrínsecos para início no handebol

Entre os motivos extrínsecos (Gráfico 2) para o início da prática do handebol, destacaram-se que ocupar o tempo livre e ter condições financeiras foram os motivos mais relevantes entre as atletas com maior tempo de prática. Já entre as atletas com menos de um ano de treinamento, os amigos foram os maiores influenciadores.

O convite do treinador para o início dessa prática esportiva aparece no Gráfico 2, com resultados próximos aos 70% entre todas as atletas, caracterizando uma influência considerável. Foi

observado que os motivos relacionados à mídia e à imprensa tiveram pouca relevância para a motivação de início do handebol.



**Gráfico 3.** Motivos intrínsecos e extrínsecos para abandono no handebol

Já nos motivos que poderiam influenciar a interrupção na prática do handebol (Gráfico 3), destacou-se as lesões como principal fator, seguido pela dificuldade de conciliar os treinos com os estudos, o que poderia interferir no rendimento esportivo da praticante. Motivos extrínsecos como a falta de apoio da família, o namoro e o desagrado dos pais pela modalidade tiveram pouca pertinência no presente estudo.

O presente estudo verificou que os motivos mais importantes para o início da prática do handebol foram os intrínsecos, sendo eles: manter-se em forma, amadurecer pessoalmente, poder competir e superar a si mesmo. Esses resultados demonstram que a prática do handebol tem como motivação questões relacionadas à formação pessoal e social dos adolescentes, que buscam no esporte uma forma de expressão, de aprendizagem e de realização. Esses achados estão de acordo com os de outros autores que investigaram os motivos para a prática de esportes coletivos em diferentes contextos e faixas etárias (GUEDES; SILVÉRIO NETTO, 2013; RAMI, 2016; PAIM, 2003; LAMENHA, 2003).

Entretanto, neste estudo, fica evidente que fatores extrínsecos também foram relevantes para a motivação de início do handebol, especialmente o convite do treinador, a influência dos amigos e a ocupação do tempo livre. Esses fatores indicam a importância do ambiente, das relações interpessoais e das condições oferecidas para a prática esportiva. Segundo Elias (1994), o processo civilizador é profundamente influenciado pelas interações sociais e pelas estruturas de poder, que moldam os comportamentos e as expectativas dos indivíduos. Como o treinador, visto como líder, pode influenciar de forma direta e indireta os atletas participantes, desde a motivação para que os jovens iniciem o esporte, até a sua permanência e desenvolvimento de suas capacidades. Os amigos, por sua vez, podem proporcionar um clima de diversão, de cooperação e de pertencimento, que favorecem a adesão e a satisfação dos atletas. A ocupação do tempo livre, por fim, pode refletir uma busca por alternativas de lazer, de saúde e de qualidade de vida, que o esporte pode oferecer (WEINBERG; GOULD, 2008; SAMULSKI, 2002).

Em relação aos motivos que poderiam levar ao abandono do handebol, o mais citado foi o medo de lesões, seguido pela dificuldade de conciliar os treinos com os estudos. Esses motivos revelam que os adolescentes estão preocupados com a sua integridade física e com o seu rendimento escolar, que podem ser afetados pela prática esportiva. As lesões são eventos indesejáveis que podem ocorrer em qualquer modalidade esportiva, mas que podem ser prevenidas ou minimizadas por meio de medidas adequadas de treinamento, de preparação física e de recuperação. O equilíbrio entre os treinos e os estudos é um desafio para os atletas adolescentes, que

precisam conciliar as demandas acadêmicas e esportivas, sem comprometer a sua formação integral. Nesse sentido, é fundamental que os treinadores, os professores, os pais e os próprios atletas estabeleçam um planejamento que possibilite a harmonia entre as atividades escolares e esportivas, respeitando os limites e as necessidades de cada um (WEINBERG; GOULD, 2008; MACHADO, 2006).

O processo civilizador envolve a gestão das tensões e dos conflitos entre diferentes demandas sociais e pessoais (Elias, 1994). No caso dos adolescentes atletas, o medo de lesões e a dificuldade de conciliar os treinos com os estudos refletem a necessidade de equilibrar as expectativas e as pressões associadas à prática esportiva e ao desempenho acadêmico. A internalização de normas de autocuidado e de gestão do tempo, promovida pelo processo civilizador, pode ajudar os jovens a lidarem com esses desafios e a permanecer no esporte de forma saudável e equilibrada.

Os demais motivos que poderiam influenciar o abandono do handebol, como a falta de apoio da família, o namoro e o desagrado dos pais pela modalidade, tiveram pouca relevância neste estudo. Isso pode indicar que os adolescentes não se sentem pressionados ou influenciados por esses fatores, ou que eles não são determinantes para a sua decisão de permanecer ou não no handebol. No entanto, esses fatores podem variar de acordo com o contexto, a personalidade e a fase de desenvolvimento de cada atleta, e devem ser considerados na avaliação da motivação esportiva (WEINBERG; GOULD, 2008).

### **Considerações finais**

O presente estudo, de caráter qualitativo, teve por objetivo identificar os motivos que levam adolescentes a iniciar e a permanecer na prática do handebol. De acordo com os resultados, a motivação para a prática do handebol está relacionada à formação pessoal e social dos adolescentes, que buscam no esporte uma forma de expressão, de aprendizagem e de realização. Além disso, a motivação está associada à influência do treinador e do grupo, que podem oferecer incentivo, apoio e diversão. Por outro lado, os fatores que poderiam levar ao abandono do handebol estão ligados à integridade física e ao rendimento escolar dos adolescentes, que podem ser afetados pela prática esportiva. A teoria do processo civilizador ajudou a contextualizar e interpretar esses achados, ao evidenciar como o esporte pode funcionar como um processo de civilização, promovendo o autocontrole e a internalização de normas sociais entre os jovens.

As obras de Elias e Dunning reforçam que o desenvolvimento dos indivíduos está ligado ao processo contínuo de civilização, no qual comportamentos autocontrolados e a adesão às normas sociais são fundamentais para a permanência e o sucesso na prática esportiva (ELIAS, 1994;

ELIAS; DUNNING, 1992). Elias destaca que o desenvolvimento dos indivíduos está ligado ao processo contínuo de civilização, no qual comportamentos autocontrolados e a adesão às normas sociais são fundamentais para a permanência e o sucesso na prática esportiva. Essa abordagem sociológica contribuiu para compreender como as motivações intrínsecas dos atletas se entrelaçam com as expectativas sociais e as pressões por autocontrole, ajudando a explicar a gestão de tensões entre as demandas esportivas.

Sugere-se que futuras pesquisas aprofundem a compreensão dos fatores que influenciam a motivação esportiva, dada a sua relevância tanto para o esporte quanto para a sociedade. É recomendável investigar aspectos adicionais, como gênero, idade, nível de desempenho, tipo de modalidade, clima motivacional e estilo de liderança, para obter uma visão mais abrangente das variáveis que afetam a motivação dos atletas. Além disso, é importante desenvolver e implementar intervenções direcionadas a promover e manter a motivação intrínseca dos atletas, bem como estratégias eficazes para prevenir e lidar com a evasão esportiva. Esse enfoque permitirá uma abordagem mais holística e fundamentada para aprimorar a experiência esportiva e a retenção de jovens atletas.

## Referências

- Bergamini, C. W. (1997). *Motivação nas organizações* (4ª ed.). São Paulo: Atlas.
- Carmo, J. V. de M., Mattos, F. de O., Bara Filho, M. G., Miranda, R., & Ribas, P. R. (2007). Validação parcial do questionário de motivos de início, manutenção, mudança e abandono (MIMCA) para a língua portuguesa. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 5(1).
- Chiavenato, I. (2003). *Introdução à teoria geral da administração: Uma visão abrangente da moderna administração das organizações*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- COSTA, Guilherme. Campanha histórica da seleção de handebol mostra que Brasil pode ir mais longe. *Globo Esporte*, São Paulo, 30 jan. 2025. Brasil em Los Angeles. Disponível em: <https://ge.globo.com/olimpiadas/blogs/brasil-em-los-angeles/noticia/2025/01/30/campanha-historica-da-selecao-de-handebol-mostra-que-brasil-pode-ir-mais-longe.ghtml>. Acesso em: 2 set. 2025.
- Elias, N. (1994). *O processo civilizador: Formação do Estado e civilização. Volume 1: A história longa do processo civilizador*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

- Elias, N. & Dunning, E. (1992). *A busca da excitação: O desporto e o lazer no processo civilizacional*. Lisboa: Difel.
- Guedes, D. P., & Silvério Netto, J. E. (2013). Motivos para a prática de esportes em atletas jovens e fatores associados. *Revista Educação Física UEM*, 24(1), 21-31.
- Greco, P. J., & Romero, F. (Orgs.). (2012). *Manual de handebol: Da iniciação ao alto nível*. São Paulo: Phorte.
- Greco, P. J., Silva, S. A., & Greco, F. L. (2012). In P. J. Greco & F. Romero (Orgs.), *Manual de handebol: Da iniciação ao alto nível*. São Paulo: Phorte.
- Gozzer, T. (2018, abril 11). Em crise política e financeira, handebol perde o patrocínio do Banco do Brasil. *Globo*. Disponível em [<https://ge.globo.com/handebol/noticia/em-crise-politica-e-financeira-handebol-perde-o-patrocínio-do-banco-do-brasil.ghtml>]. Acesso em 10 abril 2019.
- Istoé. (2018, abril 5). Presidente da confederação brasileira de handebol é afastado do cargo. *Estadão*. Disponível em [<https://www.estadao.com.br/esportes/presidente-da-confederacao-brasileira-de-handebol-e-afastado-do-cargo/>]. Acesso em 10 abril 2019.
- Lamenha, I. C. B. (2003). *Motivação no handebol em desportistas iniciantes* (Dissertação de mestrado). Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas. Disponível em [<https://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/handle/123456789/15898?show=full>].
- LHPR – Liga de Handebol do Paraná. (2012). *Regras*. Disponível em [<https://www.paranahandebol.com.br/documentos/regras>]. Acesso em 08 abril 2019.
- Machado, A. A. (2006). *Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- O Globo. (2013, dezembro 22). Brasil é campeão mundial feminino de handebol. *Jornal O Globo*. Disponível em [<https://ge.globo.com/handebol/noticia/2013/12/brasil-bate-servia-faz-historia-e-e-campeao-mundial-de-forma-invicta.html>]. Acesso em 07 abr 2019.
- Paim, M. C. C. (2003). Voleibol, que fatores motivacionais levam a sua prática? *Revista Digital*, 9(61). Disponível em [<https://educacaofisicaufvjrm.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/08/004-erick-santos.pdf>].

Rami, F. O. R. (2016). *Percepções do trabalho de psicologia do esporte em uma equipe feminina de handebol de um curso de medicina* (Dissertação de mestrado). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUCSP. Disponível em [<https://tede.pucsp.br/handle/handle/20064?mode=full>]. Acesso em 07 abr 2019.

Ramos, A. M., & Neves, R. L. R. (2008). A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade – notas introdutórias. *Pensar a Prática*, 11(1), 1-8. Disponível em [<https://revistas.ufg.br/fef/article/view/1786>]. Acesso em 30 mai 2019.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte*. Barueri - SP: Manole.

Samulski, D. (1989). Influence of stress factors on Brazilian Coaches behavior during competition. In *World Congress in Sport Psychology*, 7, Singapore, 1989. Analls Singapore: 1989. p.246.