

Motivação e intenção de nadadores portugueses ao longo de uma época competitiva em diferentes escalões etários

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Mário Jorge de Oliveira Costa

Coorientador: Professor Doutor Diogo Manuel Teixeira Monteiro

Luiz Fernando Crisóstomo de Souza

Porto, 2024



Souza, L. (2024). Motivação e intenção de nadadores portugueses ao longo de uma época competitiva em diferentes escalões etários. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: natação, época desportiva, motivação, intenção, escalões etários

KEY WORDS: swimming, sports season, motivation, intention, age groups

Agradecimentos

À minha estimada esposa Ana Paula Lima, pela sua dedicação, empenho e apoio ao longo deste longo período de estudos longe de nossa família, cultura e país.

Ao Professor Doutor Mário Costa que me auxiliou desde o princípio ao fim, na germinação das ideias, desenvolvimento e conclusão desta dissertação de mestrado.

Ao Professor Doutor Diogo Monteiro pelos valiosos apontamentos e correções e análises estatísticas relacionados a esta dissertação.

Ao Professor Doutor Ricardo Fernandes, director deste curso de mestrado, mobilizador da equipa envolvida nesta investigação.

Um especial agradecimento a todos os professores e colaboradores da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que de alguma maneira, auxiliaram e influenciaram em minha trajetória educacional.

Índice

Índice de tabelas	IX
Índice de figuras	XI
Lista de abreviaturas	XIII
Resumo	XV
Abstract	XVII
1. Introdução	1
2. Revisão da literatura	7
3. Objetivos e hipóteses	23
4. Metodologia	25
5. Resultados	29
6. Discussão	33
7. Conclusões	43
8. Limitações e sugestões para estudos futuros	47
9. Referências bibliográficas	49
Anexos	59

Índice de tabelas

Tabela 1	Distribuição dos nadadores por clube, escalão etário e sexo.	26
Tabela 2	Valores médios e desvio-padrão das variáveis de motivação e intenção de permanecer na prática do escalão de infantis ao longo da época desportiva.	29
Tabela 3	Valores médios e desvio-padrão das variáveis de motivação e intenção de permanecer na prática do escalão de juvenis ao longo da época desportiva.	29
Tabela 4	Valores médios e desvio-padrão das variáveis de motivação e intenção de permanecer na prática do escalão de juniores ao longo da época desportiva.	30
Tabela 5	Valores médios e desvio-padrão das variáveis de motivação e intenção de permanecer na prática do escalão de séniores ao longo da época desportiva.	30
Tabela 6	Análise inferencial entre grupos, momentos e da interação entre tempo e grupo para a regulação da motivação e intenção.	32

Índice de figuras

Figura 1	Número de atletas federados inscritos na FPN	1
Figura 2	Continuum da Teoria da Autodeterminação	11
Figura 3	Modelo da Teoria do Comportamento Planeado	14

Lista de abreviaturas

IPDJ	Instituto Português do Desporto e Juventude
FPN	Federação Portuguesa de Natação
BRSQ	<i>Behavioral Regulation of Sport Questionnaire</i>
TCP	Teoria do Comportamento Planejado
SDT	<i>Self-determined Theory</i>
OIT	<i>Organismic Integration Theory</i>
TPB	<i>Theory of Planned Behavior</i>
E.G.	<i>Exempli Gratia</i>
PMQ	<i>Participation Motivation Questionnaire</i>
EMD	Escala de motivação desportiva
QMT	Questionário de Motivação no Trabalho
QMP	Questionário de Motivação e Participação
EMPAFD	Estudo dos Motivos para a Prática de Atividades Físicas- Desportivas
EME	Escala de Motivação Esportiva
IJSPE	<i>International Journal of Sport Psychology and Exercise</i>

Resumo

A motivação e intenção para continuar a treinar podem alterar-se nas diversas fases da carreira do nadador, inclusive durante uma época competitiva. Baseado nos princípios da teoria da autodeterminação e a teoria do comportamento planeado, este estudo teve como objetivo comparar a motivação e intenção de nadadores de diferentes escalões etários portugueses ao longo de uma época desportiva. 154 nadadores federados na Federação Portuguesa de Natação pertencentes ao escalão de infantis ($n = 49$, $11,7 \pm 0,8$ anos), juvenis ($n = 42$, $13,7 \pm 0,7$ anos), juniores ($n = 33$, $15,4 \pm 0,8$ anos) e séniores ($n = 30$, $19,5 \pm 2$ anos) responderam através do método de questionário sobre a sua motivação e intenção de continuar a treinar natação em três momentos (novembro, março e junho) ao longo da época desportiva 2023-2024. A motivação foi avaliada com recurso à versão portuguesa do *Behavioral Regulation Sport Questionnaire* e a intenção com base na criação de três itens específicos. Verificou-se que no escalão de infantis uma diminuição das formas menos autodeterminadas da motivação enquanto as formas de motivação mais autodeterminadas se mantiveram no mesmo nível. Contrariamente, no escalão de juvenis e séniores houve um aumento das formas menos autodeterminadas da motivação e uma diminuição das formas mais autodeterminadas da motivação. Apenas entre os juniores, ambas as formas autodeterminadas da motivação aumentaram. A comparação intergrupar demonstrou diferenças na amotivação, com os séniores ($M=3,21$) a revelarem média superior que os infantis ($M=2,07$). Na regulação introjetada verificou-se uma diferença na interação entre tempo ($M1$ e $M3$) e o grupo com os juniores a apresentarem valores mais elevados que os infantis ($M1=2,04$; $M3=3,06$). Todos os grupos diferiram na motivação intrínseca, com os infantis a apresentarem valores mais elevados nos três momentos ($M1=6,60$; $M2=6,53$; $M3=6,13$). Verificou-se uma diminuição da intenção de continuar na prática entre os infantis, juvenis e juniores e um aumento nessa variável por parte dos séniores. Conclui-se assim que a motivação e a intenção de continuar a treinar natação variam entre os escalões etários e também ao longo da época desportiva.

PALAVRAS-CHAVE: natação, época desportiva, motivação, intenção, escalões etários

Abstract

The motivation and intention to continue training can change at different stages of a swimmer's career, including during a competitive season. Based on the principles of self-determination theory and planned behavior theory, this study aimed to compare the motivation and intention of Portuguese swimmers from different age groups throughout a competitive season. A total of 154 swimmers registered in the Portuguese Swimming Federation in the youth ($n = 49$, 11.7 ± 0.8 years), juvenile ($n = 42$, 13.7 ± 0.7 years), junior ($n = 33$, 15.4 ± 0.8 years), and senior ($n = 30$, 19.5 ± 2 years) categories responded via a questionnaire about their motivation and intention to continue training in swimming at three points in time (November, March, and June) during the 2023-2024 season. The motivation was assessed using the Portuguese version of the Behavioral Regulation Sport Questionnaire and the intention was based on three specific items. It was found that in the children's category, there was a decrease in the less self-determined forms of motivation, while the more self-determined forms of motivation remained at the same level. Conversely, in the juvenile and senior categories, there was an increase in less self-determined forms of motivation and a decrease in more self-determined forms of motivation. Only among the juniors, both self-determined forms of motivation increased. The intergroup comparison showed differences in amotivation, with seniors ($M=3,21$) revealing a higher average than youth ($M=2,07$). In the introjected regulation, a difference was observed in the interaction between time ($M1$ and $M3$) and the group, with the juniors presenting higher values than the youth group ($M1 = 2,04$; $M3 = 3,06$). All groups differed in intrinsic motivation, with the youth group showing higher values at all three moments ($M1 = 6,60$; $M2 = 6,53$; $M3 = 6,13$). There was a decrease in the intention to continue participating among youth, juvenile, and junior groups, while an increase in this variable was observed among seniors. It is concluded that motivation and the intention to continue in swim training vary between age groups over the competitive season.

KEYWORDS: swimming, sports season, motivation, intention, age groups

1. Introdução

A natação está entre os desportos mais conhecidos e praticados no mundo e um dos principais motivos da sua alta adesão é por ser uma atividade que pode ser realizada em todas as idades, atraindo nadadores em todas as fases da vida (Dunder, 2004). Em Portugal, segundo o IPDJ (2019), o país conta com 106.127 nadadores inscritos na Federação Portuguesa de Natação (FPN). Portanto, avaliar e controlar os níveis motivacionais desses indivíduos é extremamente importante para o contínuo desenvolvimento do desporto, principalmente na procura pela alta performance e por melhores resultados no cenário mundial (Monteiro et al., 2018).

	2019	2018	2017	2016	2015
Clubes desportivos	11 429	10 939	10 748	10 765	10 576
Praticantes inscritos nas Federações desportivas	688 894	667 715	624 001	594 795	566 366
Andebol	49 192	49 661	49 812	49 981	50 244
Basquetebol	31 546	39 247	41 807	40 135	36 688
Futebol	184 391	189 417	176 349	168 097	161 167
Natação	106 127	89 755	65 499	52 355	43 083
Voleibol	48 791	44 739	44 208	43 625	43 120
Outras	268 847	254 896	246 326	240 602	232 064
Homens	471 404	464 526	438 721	425 066	410 353
Mulheres	217 490	203 189	185 280	169 729	156 013

Figura 1 – Número de atletas federados inscritos na FPN (IPDJ, 2019)

A motivação humana está ligada diretamente ao desenvolvimento e funcionamento da pessoa na sociedade (Deci & Ryan, 2000), sendo o processo pelo qual o ser humano determina os seus objetivos, utiliza os recursos adequados e mantém uma conduta específica com o propósito de alcançar uma meta. Na literatura está bem identificado que a motivação pode influenciar, de diferentes formas, o percurso dos atletas, com intensidades diferentes, e estará associada à conquista de campeonatos, obtenção de reconhecimento ou uma necessidade intrínseca de carácter pessoal (Samulski, 2009).

Os fatores psicológicos relacionados com o desporto são investigados desde o final do século XIX (Samulski, 2009). De acordo com a literatura, a origem desta linha de investigação remonta ao ano de 1938, com a publicação da famosa lista de

Murray, composta por 12 motivos de necessidades biológicas e 28 de necessidades psicológicas para a prática desportiva. Mais tarde, o estudo pioneiro de Skubic (1956) sobre os “motivos” que influenciam os atletas no desporto constatou que, fatores como “jogar contra outros, divertir-se e melhorar na prática do desporto” foram elencados como os motivos mais importantes para essa prática.

Atualmente, a motivação tem sido estudada por vários investigadores devido a sua importância na compreensão do comportamento do atleta e pelo peso que possui para a permanência na modalidade (Monteiro et al., 2018). Grande parte desses estudos têm como objetivo o alcance do alto rendimento através de análises estatísticas de fatores psicológicos e fisiológicos (Silva, 2020), evoluindo de estudos mais descritivos para formulações teóricas mais complexas. Estas teorias procuram essencialmente determinar os fatores relacionados com comportamentos ligados ao desporto na sua característica multidisciplinar (Ntoumanis & Biddle, 1999). Deste modo, o número de investigadores especialistas nesse campo tem vindo a crescer, com intensão de estudar a motivação também no domínio da prática de exercício e atividade física. A motivação tem sido vista como uma condição fundamental para alcançar o sucesso e melhoria de resultados. A frequência, duração, esforço, intensidade, concentração e perseverança na prática de atividade física que se realiza, não poderiam ser desenvolvidas sem um correto nível de motivação (Deci & Ryan, 2000).

De acordo a Samulski (1988), com o passar dos anos é cada vez mais comum o aparecimento de problemas motivacionais em atletas e equipas, como, por exemplo, o receio do fracasso e o incumprimento dos objetivos estabelecidos. O conceito de motivação aparece como resposta a certas necessidades do indivíduo (i.e., biológicas, sociais, emocionais, entre outras) que se manifestam no atleta e o predispõem à ação, ou seja, à realização de comportamentos motivados para lidar com essas necessidades (Marsh, 1993). Sabe-se que parte dos atletas se encontram atualmente limitados no desempenho desportivo devido a vários elementos que reduzem a sua motivação, o que pode resultar em amotivação em relação a aspetos e tarefas que lhes são apresentados durante os treinos (Monroy & Sáez, 2011).

Desta forma a motivação na prática de atividade física, onde se inclui o desporto, tem um papel determinante para o alcance de resultados, através da melhoria dos aspetos físicos e psicológicos do atleta (Bastos et al., 2006). Vários são os fatores que motivam os atletas no seu quotidiano, tanto de maneira intrínseca como

extrínseca, sendo a força de cada motivo influenciado pela maneira como os atletas percebem o mundo, ou seja, orientando esses indivíduos no alcance de certos objetivos, direcionando dessa maneira os seus comportamentos.

Nesse contexto, é importante mencionar que está nas funções do treinador e da restante equipa técnica proporcionarem experiências positivas para os seus atletas, promovendo a satisfação e o prazer com a melhoria contínua das técnicas e das táticas para além do treino, como maneira eficaz na solução dos problemas enfrentados no ambiente de treino e competição (Møllerlækken et al., 2017). O treinador assume-se aqui como um mediador do conhecimento para os seus atletas e precisa de optar pela melhor estratégia de ensino da modalidade, ou seja, escolher a melhor metodologia de treino para que os indivíduos se sintam interessados e motivados no processo (Teixeira, 2015). O treinador torna-se uma parte fundamental na estimulação da motivação nos atletas, o que tornará o atleta mais bem preparado para o treino, para as competições, e para a sua evolução como ser humano. O treinador deve-se posicionar como líder, sendo a liderança, segundo Weinberg e Gould (2008) um fenómeno que influenciará positivamente para o cumprimento dos objetivos estabelecidos.

De acordo com a literatura existente, parece claro que conhecer a variável motivação é um ponto-chave não só no campo desportivo, mas também, na prática de qualquer tipo de atividade física. A intervenção do treinador depende da abordagem e descrição desta variável em atletas, a fim de aumentar o desempenho, evitar o abandono e promover o bem-estar físico e psicológico, através das ferramentas adequadas (Monroy & Sáez, 2011).

No cenário da psicologia do desporto, ainda persiste a necessidade de se estudar a motivação, pois alguns atributos necessitam ser mais explorados e compreendidos. O estudo desta variável pode ser importante para promover o início e a manutenção da prática desportiva e evitar o abandono, pois permite identificar porque os atletas decidem praticar certa atividade e os fatores que determinam a permanência ou abandono da mesma (Moreno et al., 2007). Monroy e Sáez (2011) afirmaram que trabalhar de maneira eficaz a motivação pode auxiliar o atleta a valorizar o seu esforço, perseverança e desenvolvimento das suas próprias habilidades, aumentando a própria satisfação, além de interagir com as restantes variáveis externas motivacionais. O fenómeno da motivação é importante na vida das pessoas, principalmente porque gera consequências significativas, tanto cognitivas,

afetivas e comportamentais (Ryan & Deci, 2017) Tais consequências podem acontecer em diferentes níveis dependendo da motivação que as produz, podendo passar de positivas para negativas à medida que o sujeito passa de motivação intrínseca à amotivação. Por isso, um indivíduo ou atleta sem motivação não possui persistência para a continuidade da atividade.

Gutiérrez (2000), afirma que a partir de diferentes modelos teóricos, alguns tipos de motivação geram consequências positivas e negativas na participação e satisfação, na prática de atividade física. De acordo Vallerand (1997), algumas destas consequências podem ser identificadas e são classificadas na literatura como cognitivas, afetivas e comportamentais, por exemplo, pode-se mencionar as principais consequências cognitivas estudadas sendo a concentração, atenção e memória, bem como consequências afetivas como a diversão, satisfação e o tédio, enquanto algumas consequências comportamentais investigadas, por exemplo, são a persistência e complexidade da tarefa, além da intensidade e desempenho no treino.

Apesar da diversidade teórica sobre os estudos ligados a motivação, existem modelos que facilitam a compreensão do conceito no desporto e atividade física, vistos como um fator importante em termos de decisões dos atletas ao seguirem ou abandonarem a disciplina que praticam (Monteiro et al., 2018). Ao longo dos anos foram inúmeras as teorias desenvolvidas sobre a motivação humana, das quais se destaca a Teoria da Autodeterminação (Ntoumnais et al., 2017). Esses e outros trabalhos ajudaram e têm suportado o estudo e a exploração de fatores que envolvem a motivação desportiva para além de outras áreas (Hellin, 2007).

Atualmente a maioria dos investigadores ligados ao estudo da motivação para a prática de atividade física e o desporto baseiam-se na teoria da autodeterminação desenvolvida por Deci e Ryan (1985). A teoria da autodeterminação destaca-se das restantes, pois determina até que ponto as pessoas se envolvem livremente ou não na execução de uma ação, ou tarefa, tomando em consideração os fatores psicológicos que regulam esse comportamento (Ryan & Deci, 2017). A compreensão deste e de outros estudos permitem entender as formas como os atletas percecionam a atividade física e o desporto (Gutiérrez, 2000). Através desta teoria pode-se identificar, medir e ordenar as regulações comportamentais que influenciam a motivação dos atletas para a prática do desporto, normalmente mediante a utilização de questionários específicos. Algumas dessas ferramentas são propostas por meio da apresentação de itens equivalentes a determinado grupo de possíveis “motivos”

previamente concebidos, reunidos através de fatores relacionados a motivação, no contexto desportivo. Portanto, nesse caso o atleta deve, por exemplo, indicar o grau de importância de cada item para a sua prática desportiva (escala contínua de medida *likert*).

Nesse grupo de ferramentas encontra-se um dos questionários com maior relevância na literatura para identificar as regulações motivacionais, o *Behavioral Regulation of Sport Questionnaire (BRSQ)* criado por Lonsdale et al. (2008). O objetivo deste questionário foi desenvolver e testar uma medida de motivação intrínseca, extrínseca e amotivação de atletas em competição. Os itens incluídos no questionário foram construídos por meio de entrevistas, revisão de literatura, interferência de especialistas e testes pilotos. Essa ferramenta procura, portanto, identificar as formas de regulação da motivação e assim permite adotar estratégias adequadas, que possa atender e satisfazer às necessidades dos atletas e a compreensão de investigadores e treinadores.

Outro fator importantíssimo relacionado a motivação é a intenção de permanecer na prática desportiva, que indica na maioria das vezes o compromisso dos atletas para com a carreira desportiva. Segundo Ajzen (1991), através da Teoria do Comportamento Planeado (TPB) a intenção de um indivíduo de realizar um comportamento é o melhor preditor desse comportamento, sendo essa intenção influenciada por três componentes principais: atitudes, normas subjetivas e controlo comportamental. Nesse sentido Papaioannou (1998) afirma que as ações em relação ao exercício físico podem afetar a motivação por parte dos atletas, sendo que prática desportiva tem uma correlação positiva com as intenções em praticar atividade física (Standage et al., 2003).

No desporto isso significa que a intenção de continuar a prática desportiva é um forte preditor da permanência a longo prazo (Monteiro et al., 2018). Esse efeito de permanecer no desporto pode ser influenciado por diversos fatores como, por exemplo, a satisfação com a experiência desportiva, o contexto social e a percepção de competência. A utilização de ferramentas baseadas na Teoria do Comportamento Planeado permite maior entendimento das intenções comportamentais e dos fatores que podem influenciá-las. Ajzen (1991) afirma que a intensidade da intenção é um preditor elementar para determinado comportamento ser executado, especialmente quando o indivíduo tem alto controle sobre a ação (motivação autodeterminada).

Vários autores referem que a motivação é um processo dinâmico, interno, que está constantemente sujeito a possíveis mudanças que determinam, por um lado, a persistência e intensidade do comportamento e por outro lado, estabelece a direção e orientação desse comportamento; ou seja, esse processo é capaz de determinar o objetivo ou meta a ser alcançado (Grzib, 2002). Por fim, Lonsdale et al. (2008) enfatizam que a motivação também desempenha um papel importante no desenvolvimento de carreira dos atletas, influenciando as suas escolhas e transições dentro e fora do desporto.

Em conclusão, é de vital importância que haja um maior suporte e entendimento da motivação e intenção dos atletas por parte dos investigadores e treinadores. Torna-se necessário estudar a regulação comportamental e outras variáveis relacionadas com a motivação desses indivíduos, sendo este tipo de investigação essencial para o desenvolvimento de novas metodologias de treino, criação de ambientes adequados e a construção do clima motivacional correto para assim alcançar o alto rendimento desportivo. A natação ainda carece de entendimento sobre quais são as tendências do nível motivacional dos atletas ao longo de uma época competitiva e se estes fatores apresentam diferenças consoante o escalão e momento da temporada.

2. Revisão da literatura

Neste capítulo será realizada uma breve revisão teórica sobre alguns dos principais trabalhos e conceitos que envolvem a motivação no campo da atividade física e desporto, com especial foco na teoria da autodeterminação, a teoria da integração organísmica e a teoria do comportamento planeado. Da mesma maneira, serão apresentados ao final desta secção diferentes exemplos de investigações nessa área, reforçando a base científica deste trabalho, sublinhando as definições básicas e objetivos, para além dos instrumentos que têm sido utilizados para interpretar a motivação e intenção na prática desportiva.

Dando continuidade, curiosamente a palavra motivação, do ponto de vista etimológico surge do latim “*movere*” o que lhe confere uma ideia de movimento (Alves et al., 1996). Burón (2006) considera que a motivação nos seres humanos é um processo interno que depende de aspetos biológicos, culturais, sociais e cognitivos, capaz de impulsionar o indivíduo a iniciar, desenvolver e abandonar um comportamento. De forma geral a motivação é a força que mobiliza o atleta, determinando a natureza, a intensidade e a persistência para se atingir certos objetivos.

Pode-se afirmar que a motivação é um dos conceitos mais usados no desporto devido à sua presença em todas as áreas da vida do atleta, sendo considerada uma engrenagem essencial na explicação destes comportamentos (Weinberg & Gould, 2015). Este comum fenómeno é um tema transcendente no campo desportivo a vários anos por pesquisadores e outros profissionais da área, facilitando a criação de diferentes teorias motivacionais, entre elas a teoria da Autodeterminação (Oya, 2005).

Como já mencionada inúmeras vezes, a motivação é um fator importante nas decisões dos atletas, por exemplo, pode definir a persistência ou o abandono do desporto que praticam (Weinber & Gould, 2015). Algumas das bases deste tipo de investigação são encontradas nos estudos de Porter e Lawer (1968), que propuseram que os efeitos da motivação intrínseca e da motivação extrínseca quando somados geram maior influência no desempenho e satisfação das pessoas.

Deci (1971), através do seu trabalho pioneiro sobre o tema, foi capaz de abrir debates sobre os efeitos da motivação intrínseca e extrínseca, pois se constatou que os reforços extrínsecos tangíveis tiveram um efeito negativo na motivação intrínseca, mas que o reforço informativo ou comunicativo teve um efeito positivo neste mesmo

cenário. Logo em seguida, para esclarecer esse fenômeno, Deci e Ryan (1975) apresentaram a teoria da avaliação cognitiva, e conseqüentemente desenvolveram a teoria das necessidades psicológicas básicas, a teoria da integração do organismo e a teoria das orientações de causalidade, a fim de dar uma explicação mais ampla sobre os efeitos da motivação no comportamento humano.

Anos mais tarde, Deci e Ryan (1985) agruparam estas investigações dentro da macroteoria da autodeterminação (SDT) referindo-se à ideia de que os indivíduos têm a necessidade de sentirem-se competentes, bem como intervir em eventos que promovam esses sentimentos, a fim de aumentar a sua motivação intrínseca e também os aspectos psicológicos, físicos, sociais e acadêmicos de caráter individual. Este trabalho trata de explicar o desenvolvimento e o funcionamento da motivação humana em diferentes circunstâncias, baseando-se no grau em que os comportamentos humanos são ou não autodeterminados, ou seja, em qual nível de consciência as pessoas realizam as suas atividades voluntariamente.

A teoria da autodeterminação pode ser considerada uma das representações mais importantes para o estudo da motivação em diferentes áreas da vida humana incluindo a prática de desportos e atividade física.

Teoria da Autodeterminação (SDT)

Sabe-se que os seres humanos podem ser motivados de diferentes maneiras. Amotivação, motivação extrínseca e intrínseca são diferentes definições que fazem parte da teoria da autodeterminação (SDT) (Deci & Ryan, 1985). Essa teoria sugere que as pessoas precisam concretizar certas premissas básicas para conseguir o seu crescimento psicológico e assim tornarem as suas ações autodeterminadas e podendo sentir-se intrinsecamente motivadas (Ryan & Deci, 1985). Este modelo demonstra a grande importância na compreensão do processo motivacional dos atletas e como regulam o comportamento perante o compromisso com o exercício físico.

Em outro momento Deci e Ryan (1991) propuseram que a regulação do comportamento poderia assumir diferentes formas. Nesse trabalho eles trataram de diferenciar as formas de regulação ao longo de um continuum de autodeterminação. Este continuum contempla diferentes formas de regulação do comportamento que variam desde formas de regulação menos autodeterminadas (amotivação, regulação externa e introjetada) até às formas mais autodeterminadas (regulação identificada,

integrada e motivação intrínseca). A motivação mais autodeterminada de forma geral, analisa o grau em que os comportamentos dos seres humanos são voluntários ou autodeterminados, ou seja, o nível de responsabilidade com que as pessoas executam as suas ações possuem alto grau de reflexão e comprometimento com a sua própria escolha (Deci & Ryan, 1985).

Ainda de acordo a SDT, os indivíduos são motivados de maneira inerente a integrar dentro de si a regulação de atividades extrinsecamente motivadas, ou seja, sendo úteis para o seu funcionamento eficaz no mundo social, mas não são inerentemente interessantes para que este efeito pode ser chamado de internalização. A internalização diz respeito a todas as regulações onde a ocorrência estava originalmente relacionada com incentivos extrínsecos. É um processo proativo onde as regulações externas se vão transformando em regulações internas (Deci & Ryan, 1993), portanto a mudança no continuum de autodeterminação pode ser vista como um reflexo do processo de internalização onde o indivíduo passa de formas de regulação menos autodeterminadas para formas de regulação mais autodeterminados.

Em resumo Wehmeyer (1992), explica que a autodeterminação representa um conjunto de comportamentos e habilidades que fazem com que a pessoa tenha capacidade de ser o principal agente em relação ao seu futuro, ou seja, de ter comportamentos intencionais direcionados a uma meta. Assim sendo, esse trabalho analisa as condições do contexto social que auxiliam a saúde psicológica, tal como expõe como hipótese principal a ideia de que o bem-estar psicológico será alcançado a partir da autodeterminação (Ryan & Deci, 1987).

A Teoria da Autodeterminação (SDT) agrega informações para entender a motivação no cenário da prática do exercício físico e desporto. Essa presunção propõe que a motivação seja continuada, caracterizada por níveis de autodeterminação, que variam do mais autodeterminado (motivação intrínseca) ao menos autodeterminado (motivação extrínseca e amotivação). Esse tipo de investigação analisa como uma pessoa se comporta (grau em que uma motivação é mais ou menos autodeterminada) e como os diversos tipos de motivação levam a diferentes resultados. Também explica como as condições sociais apoiam ou prejudicam o bem-estar humano por meio das suas necessidades psicológicas básicas (Vierling et al., 2007).

Uma característica central na SDT é a diferença entre motivação autônoma e controlada, os quais equivalem a dois tipos de comportamentos motivados que têm na sua origem em diferentes razões (Ryan & Connell, 1989). Ser motivado autonomamente significa realizar ações por sua vontade e escolha, ou seja, pelo interesse da atividade a realizar ou pela sua importância para o contexto, enquanto na motivação controlada a ação está ligada a pressão exercida de acordo a uma exigência coerciva ou oferta tentadora (Williams, 2002).

Vallerand (2001) refere que a motivação pode ser reforçada por fatores sociais, como, por exemplo, o feedback positivo, a informação normativa ou clima motivacional, situações que podem ser criadas pelo treinador ou outro profissional ligado ao atleta, bem como pela própria experiência. Esses fatores sociais no caso representam a motivação extrínseca, formando desta maneira o segundo nível constituído por um menor grau de motivação; este tipo de motivação aparece quando é realizada alguma ação que não traz uma consequência agradável para o sujeito, negativa. A motivação extrínseca é representada por tarefas realizadas com o objetivo de alcançar certos resultados, seja, por exemplo, uma recompensa, uma ausência de punição ou a obtenção de reconhecimento, ou aprovação (Deci & Ryan, 2000).

Por outro lado, uma pessoa que apresenta amotivação é aquela que não tem motivação para a tarefa, seja intrínseca ou extrinsecamente ou falta de intenção de agir (Deci & Ryan, 2000). A amotivação é vista como aqueles comportamentos e ações que não foram motivados intrínseca ou extrinsecamente; nestes casos, os atletas não valorizam a relação entre os seus comportamentos e os resultados apresentados, resultando por vezes em sentimentos como incompetência, falta de controlo e pensamentos negativos de que o sucesso é difícil de alcançar ou inatingível. Coakley e White (1992) através do seu trabalho demonstraram que o estado de amotivação é produzido em indivíduos que apresentam desinteresse pela atividade ou quando são criadas ideias negativas que os impedem de alcançar resultados desejáveis ou satisfatórios, portanto apresentam sentimentos como, por exemplo, de incompetência e tédio.

Teoria da Integração Organísmica (OIT)

Em outro trabalho investigativo desenvolvido também por Deci e Ryan (1985) para esclarecer as diferentes formas como a motivação extrínseca é regulada, foi criada a teoria da integração orgânica (OIT), uma micro teoria da SDT, que propõe

diferenciar os quatro tipos de motivação extrínseca, que podem variar de acordo a sua autonomia relativa, sendo elas; regulação externa; regulação introjetada; regulação identificada e regulação Integrada.

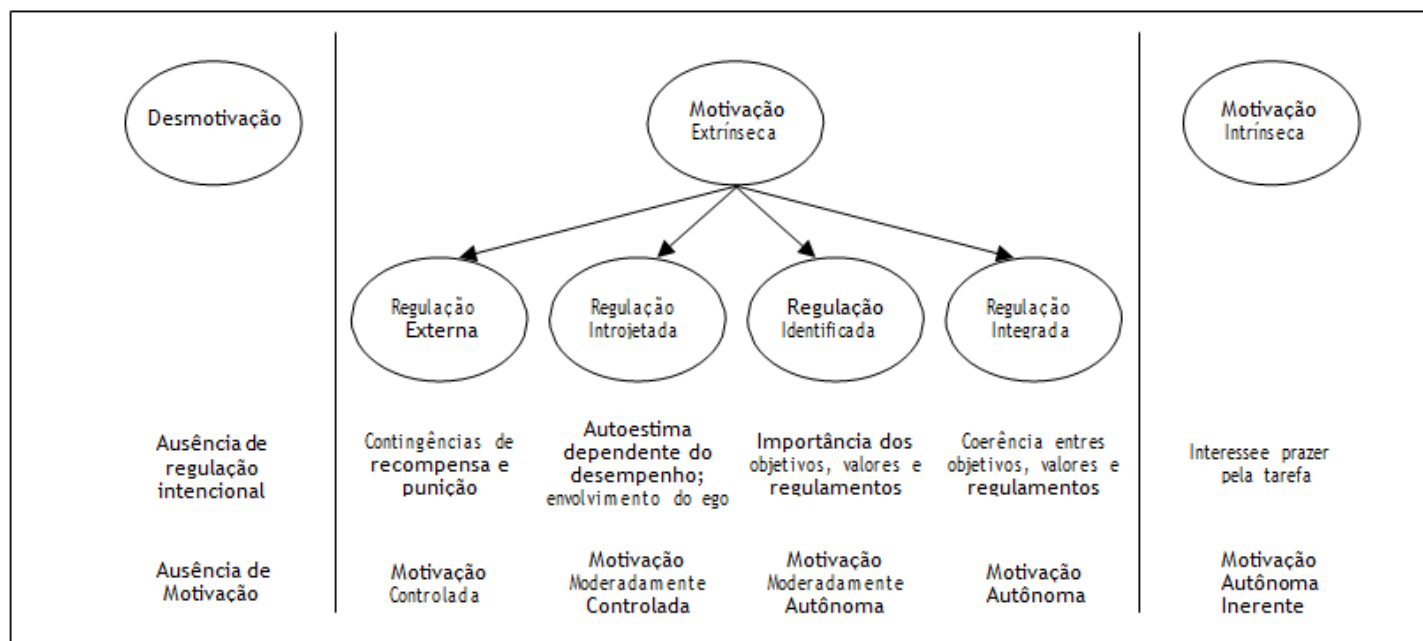


Figura 2 - Continuum da Teoria da Autodeterminação (Schuller et al., 2020)

A OIT postula que as formas de regulação extrínsecas podem ser percebidas e absorvidas pelo indivíduo em diferentes graus (Deci & Ryan, 1985). A internalização refere-se ao processo através do qual as pessoas assimilam uma regulação externa, fazendo-a parte do seu próprio sistema de valores e crenças (Deci & Ryan, 1985).. Este processo de internalização é crucial para o bem-estar psicológico e para a sustentação de comportamentos a longo prazo, uma vez que comportamentos que são integrados são mais prováveis de serem mantidos mesmo na ausência de recompensas externas (Ryan & Deci, 2000).

Nesse sentido, Ryan e Deci (2000) ao longo destes trabalhos determinaram que o continuum de regulação vai da regulação externa à regulação integrada. Cada extremo representa um nível de internalização que muda no seu grau de autonomia relativa, sendo a regulação externa a menos autônoma e a regulação integrada a mais autônoma, por exemplo, as formas de comportamento mais autônomas normalmente trazem maior bem-estar psicológico e crescimento pessoal do que comportamentos menos autodeterminados ou mais regulados (Ryan & Deci, 2000).

A regulação externa é percebida quando não existe nenhum tipo de internalização, apenas se resume em comportamentos regulados por meios externos como recompensas e obrigações. Por exemplo, alguns atletas realizam uma série de exercícios de que não se identifica (Ryan & Deci, 2000).

Segundo Nix et al. (1998) a regulação introjetada, segunda dimensão da motivação extrínseca, o sujeito passa a realizar uma análise dos motivos das suas ações, porém, ainda não é autodeterminada, pois existe uma grande fonte de controle externa em relação à interna; por exemplo, o nadador pode candidatar-se como assistente do treinador para fazer com que o professor goste mais dele ou para evitar o sentimento de culpa por não querer ajudá-lo.

Dando continuidade, a terceira dimensão da motivação extrínseca é a regulação identificada, que ocorre quando o comportamento passa a ser valorizado e julgado como importante de interesse, passando desta maneira a ser regulado internamente. A regulação identificada leva à realização de uma ação de maneira livre e satisfatória, mesmo nos casos que não seja do agrado do indivíduo. Por exemplo, o atleta que considera exercícios de alongamento importantes na sua modalidade desportiva e decide praticá-lo sem todos os treinos, mesmo que considere essa atividade extremamente monótona (Ryan & Deci, 2000).

Finalmente, a quarta e última dimensão da motivação extrínseca é a regulação integrada, que envolve a realização de uma ação livremente, onde a abordagem possui coerência para si mesmo, interesse mesmo que determinada atividade em si não chame a atenção. É o caso, por exemplo, de um aluno que decide participar ativamente nas aulas de educação física porque considera que a atividade física é sinónimo de saúde e bem-estar (Ryan & Deci, 2000).

Essa teoria possui grande importância, pois auxilia na compreensão da motivação extrínseca e como ela pode se transformar e se tornar mais autodeterminada (Howard et al., 2017). Este processo de internalização é crucial para o bem-estar psicológico e para a sustentação de comportamentos a longo prazo, uma vez que comportamentos que são integrados são mais prováveis de serem mantidos mesmo na ausência de recompensas externas (Ryan & Deci, 2017).

No extremo do continuum de autodeterminação também está presente a motivação intrínseca que se refere à participação numa tarefa pelo prazer e satisfação inerente que a mesma lhe proporciona (Deci & Ryan, 2000). Segundo Hellin (2007), a motivação intrínseca representa a maior autodeterminação, entendida como a ação

em determinadas atividades realizadas pelo sentimento de prazer e satisfação que é alcançado diretamente a partir da sua participação, e surge quando as recompensas externas não interessam. A motivação intrínseca é mantida pelos sujeitos ao longo do tempo através das suas habilidades e competências, o que significa que se um atleta se sentir competente e eficaz, a sua motivação intrínseca aumentará (Ryan & Deci, 2017).

A literatura demonstra que a maioria das pesquisas sobre os efeitos da motivação intrínseca resulta normalmente em consequências satisfatórias, Koestner et al. (1996), em contramão a essas investigações, revelaram que por vezes a “regulação identificada (motivação extrínseca mais autodeterminada)” teve consequências mais positivas do que motivação intrínseca, demonstrando que este tipo de resultados depende muitas vezes da tarefa que está a ser executada e avaliada, pelo que quando uma ação é vista como não interessante, a regulação identificada pode tornar-se um fator mais importante de consequências positivas do que a motivação intrínseca.

No outro extremo aparece a amotivação que de acordo aos autores Pelletier et al. (2001), pode ser dividida em distintos grupos: primeiramente a amotivação relacionada às crenças/habilidades, sendo a falta de motivação o resultado da falta de habilidade para executar uma ação, por exemplo, quando o atleta desiste ou encontra-se desmotivado por não conseguir melhorar os seus resultados depois de uma temporada de treino, ou seja, a consequência obtida a partir das crenças do sujeito, nas quais ele pensa que as suas habilidades não servirão para produzir o resultado desejado.

Outra variante da amotivação está relacionada aos pensamentos de capacidade e esforço, onde a ação necessária para atingir o objetivo exige muita energia por parte do sujeito e ele não está disposto a renunciar a ela, essa situação pode ocorrer quando um aluno considera que correr nas aulas de educação física é cansativo e não irá trazer nenhum benefício. Este último está relacionado com pensamentos de desamparo, onde a pessoa percebe que o esforço que deve fazer não terá um efeito significativo na ação que deve realizar (Deci & Ryan, 2000).

Em conclusão a teoria da integração orgânica, é um processo de motivação onde as pessoas tendem a integrar dentro de si a “regulação” que considera ser útil e eficaz para o funcionamento no contexto social (motivação extrínseca).

Teoria do comportamento planejado (TPB)

Outro modelo teórico de grande relevância no estudo da motivação, criado por Ajzen (1985; 1991), a teoria do comportamento planejado (TPB), explica que a intenção de um indivíduo para executar uma ação é a chave fundamental desse comportamento, porque demonstra o nível de motivação da pessoa e a disponibilidade para realizar esforços no desempenho do comportamento (Courneya et al., 2000). Para o desenvolvimento da TPB, utiliza-se o conceito de intenção comportamental. Para o autor, esse fator é um dos principais determinantes do comportamento humano, sendo a compreensão desse fenômeno que influencia as intenções dos atletas de manifestar diferentes comportamentos.

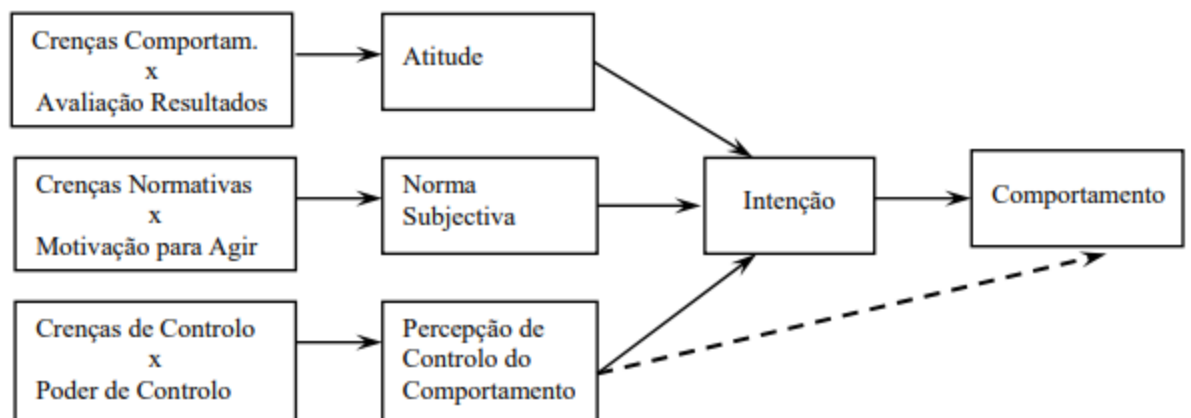


Figura 3 - Modelo da Teoria do Comportamento Planeado (Courneya et al., 2000)

A intenção comportamental pode ser dividida em: atitude, norma subjetiva e a percepção de controlo do comportamento. A atitude vem sendo uma avaliação positiva ou negativa do comportamento executado (e.g. bom/mau; melhor/pior); a atitude do atleta em relação ao comportamento, é determinada como o sentimento favorável ou desfavorável para com esse comportamento. Esse sentimento influencia diretamente a intenção comportamental do sujeito para ter e manter um determinado comportamento (Ajzen, 1991). Por exemplo, se um atleta acredita que o treino regular e com intensidade alta melhorará o seu desempenho e é capaz de valorizar essa melhoria, ele terá uma atitude positiva em relação ao treinamento.

O segundo preditor da intenção é chamado de norma subjetiva. Esse fator demonstra a pressão social que um atleta sofre para realizar ou não determinado

comportamento demonstrando a percepção da pressão social imposta a pessoa para executar ou não o comportamento; Por exemplo, se um atleta acredita que os seus pais esperam que ele treine regularmente, ele pode sentir uma pressão social para cumprir essas expectativas (Ajzen, 1991).

Já a percepção de controlo do comportamento é vista como o entendimento da facilidade ou dificuldade em realizar o comportamento (Courneya et al., 2000) por exemplo, se um atleta acredita que tem acesso aos recursos necessários (tempo, equipamentos, suporte) e sente que é capaz de treinar regularmente, ele perceberá um alto controle comportamental.

Em conclusão na TPB, a intenção é definida como a motivação ou disposição consciente de uma pessoa para executar um comportamento específico. É um indicador da quantidade de esforço que uma pessoa está disposta a aplicar para realizar o comportamento. A intenção reflete a força da inclinação de uma pessoa para agir de uma determinada maneira, sendo um conceito central que mede a prontidão de um indivíduo para executar um comportamento (Ajzen, 1991). Esta teoria tem sido amplamente utilizada para entender e prever uma vasta gama de comportamentos em diversos contextos, inclusive no desporto e atividades físicas. (Hagger et al., 2002).

Relações conceptuais e empíricas da motivação e intenção

Segundo Weinberg e Gould (2011), a motivação influencia o início, a manutenção e a intensidade do comportamento desportivo. Sendo assim se faz necessário enfatizar que o relacionamento entre as formas de regulação da motivação e a intenção é um tema importante na psicologia do desporto, especialmente no contexto da Teoria da Autodeterminação (SDT) e da Teoria do Comportamento Planeado (TPB). Ambas teorias oferecem uma base para compreender como a motivação influencia a formação das intenções e, também, o comportamento. Em contrapartida, pode-se afirmar que, as relações entre as variáveis motivação e intenção são complexas e interligadas, pois envolvem muitos fatores internos e externos que podem influenciar o atleta positivamente ou negativamente (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

A teoria da autodeterminação, distingue a motivação entre intrínseca e extrínseca, e propõe que a intensidade e direcionamento da motivação influencia significativamente as intenções e comportamentos. A motivação intrínseca,

caracterizada pelo prazer e interesse inerente a atividade proposta, pode criar intenções mais fortes e de longo prazo. Por outro lado, a motivação extrínseca, que é impulsionada por fatores, pressões e recompensas externas, pode gerar intenções instáveis e de menor cunho pessoal (Deci & Ryan, 2000). De maneira similar a teoria do comportamento planejado (TCP) sugere que as intenções são os principais fatores determinantes do comportamento. Sendo assim, a motivação desempenha um papel singular, gerando atitudes positivas em relação ao comportamento e uma alta percepção de controle comportamental, aumentando a probabilidade de criação de níveis intencionais mais fortes (Ajzen, 1991).

A motivação autodeterminada, medida através de regulação identificada, integrada e motivação intrínseca, possui uma forte correlação positiva com a intenção de se envolver em certa atividade ou realizar certa ação (Monteiro et al., 2018). Por outras palavras quanto mais autodeterminada a motivação, mais forte é a intenção de realizar o comportamento (Hagger et al., 2002). Sendo assim atletas com altos níveis de regulação identificada e integrada possuem intenções mais fortes e estão mais propensos a se envolver e se manter no desporto. Essa situação indica um caminho claro da motivação autodeterminada para a intenção e conseqüentemente para o comportamento (Chatzisarantis et al., 2003).

Segundo Hagger et al. (2002), atletas com motivação autodeterminada elevada (regulação integrada e identificada) apresentam tendência a ter intenções mais fortes para alcançar os seus objetivos, influenciados positivamente por atitudes, normas subjetivas e controle comportamental percebido. Ainda de acordo a esses autores a motivação autodeterminada juntamente com a alta intenção leva também a maior persistência para se alcançar objetivos propostos.

Da mesma maneira a aceitação e internalização das normas sociais que rodeiam um atleta pode transformar a regulação externa numa forma mais autodeterminada de motivação. De acordo a estudos recentes as formas mais autodeterminadas de regulação da motivação estão associadas a maior persistência no desporto. Atletas que são motivados por razões que estão alinhadas com as suas crenças pessoais e necessidades de caráter intrínseco têm maior probabilidade de continuar treinando e competindo ao longo dos anos, ou seja, indivíduos com níveis mais altos de regulação integrada demonstram maior persistência nos seus desportos, mesmo em face das adversidades (Pelletier et al., 2001).

De acordo a Vallerand e Rousseau (2001) a motivação autodeterminada está também associada a maior persistência e menor abandono desportivo. Em síntese a motivação autodeterminada está correlacionada com a intenção de se praticar atividades físicas, ou seja, que quanto mais autodeterminada a motivação, mais forte é a intenção de realizar ou manter o comportamento (Hagger et al., 2002).

Sabe-se que a intenção é um forte preditor de persistência em comportamentos desportivos. Atletas com intenções mais fortes são mais propensos a manter um comportamento regular de treino e a persistir mesmo diante dos desafios apresentados ao longo da trajetória desportiva. Atletas com níveis mais altos de regulação identificada e integrada normalmente possuem intenções mais elevadas e estão mais dispostos a se envolver e praticar o seu desporto (Chatzisarantis et al., 2003).

Além disso diferentes pesquisas têm explorado também como diferentes formas de regulação da motivação influenciam a formação de intenções. Por exemplo, um estudo realizado por Koestner et al. (2008) demonstrou que a motivação autônoma está positivamente relacionada à formação de intenções específicas e ao sucesso na implementação dessas intenções. Já a regulação integrada e identificada pode aumentar o controle comportamental percebido, pois os atletas tendem a se sentirem mais competentes e no controlo das suas ações fortalecendo novamente a intenção de realizar ou manter determinado comportamento (Vallerand, 1997).

As formas de regulação do comportamento, a intenção e a persistência estão interligadas de maneira significativa no contexto desportivo, formas mais autodeterminadas de regulação estão associadas a intenções mais fortes e maior persistência, evidenciando a importância de fomentar a motivação interna para promover o envolvimento e a continuidade no desporto (Monteiro et al., 2018). O tipo de motivação é capaz de influenciar a força das intenções, mas também pode aumentar a probabilidade de que essas intenções se traduzam em grandes resultados e elevada persistência para o atleta em sua carreira desportiva (Monteiro et al., 2018).

Investigações sobre motivação e intenção

A motivação e a formação de intenções são componentes fundamentais no desempenho e na adesão a práticas desportivas. Existem inúmeros estudos envolvendo essas variáveis e a pratica desportiva, alguns deles ligados a natação. O número total de investigações sobre motivação e intenção no desporto tem crescido

ao longo dos últimos anos, refletindo o interesse acadêmico em compreender os fatores que influenciam o comportamento.

Monteiro (2019), através da sua investigação, onde foram analisadas a regulação comportamental e motivação através do questionário BRSQ (português), com amostra de 1812 atletas de 4 diferentes desportos, sendo 800 deles praticantes de natação, chegou à conclusão que não existe variação na regulação comportamental entre gêneros, com a escala confirmando a satisfação das necessidades psicológicas básicas, prevendo positivamente “formas autónomas de motivação” e negativamente a “motivação e amotivação controladas”, conforme sugerido pela teoria da autodeterminação. Ainda afirma que o modelo de escala utilizado é uma ferramenta útil para treinadores dos desportos com o objetivo de avaliar a motivação dos seus atletas.

Em outra investigação, com objetivos semelhantes, realizada por Guzmán e Carratalá (2006), onde foram analisadas as diferenças na motivação autodeterminada em situações pré-competitivas de atletas em função dos mediadores psicológicos (perceções de competência, apoio à autonomia e relações sociais). Nesse caso se utilizou uma amostra de 181 sujeitos. Os resultados obtidos no estudo dão suporte para que as perceções de competência, autonomia e relações sociais atuem como variáveis que influenciam a motivação autodeterminada. De acordo ao trabalho, as perceções elevadas dos mediadores psicológicos aumentaram a motivação autodeterminada (identificada e introjetada), enquanto perceções baixas obtiveram efeitos negativos a mesma e elevarão a motivação extrínseca regulada e a amotivação.

Um estudo realizado por Sarrazin et al. (2002) analisou a relação entre motivação e intenção de continuar na prática natação entre jovens atletas. A pesquisa conteve 182 nadadores adolescentes de diferentes clubes. Os resultados mostraram que a motivação intrínseca (especialmente ligada ao desejo de aprender mais sobre a natação), estava positivamente correlacionada com a intenção de continuar treinando. Da mesma maneira os atletas que relataram maiores níveis de motivação intrínseca também demonstraram maior intenção de seguir na prática do desporto.

Uma investigação feita por Moreno et al. (2010) com amostra que contava com atletas amadores de várias modalidades desportivas tratou de identificar como as diferentes formas de motivação influenciam a intenção para a prática desportiva. Os resultados demonstraram que a motivação intrínseca, (designada pelo prazer e

satisfação na prática desportiva) estava fortemente associada a intenção positiva de continuidade no desporto. Além disso, a motivação extrínseca (quando relacionada ao reconhecimento social) também desempenhou um papel significativo, embora menos robusto, sobre a intenção.

Já a relação entre intenção e desempenho desportivo foi investigada por Gollwitzer & Sheeran (2006). Os pesquisadores chegaram a conclusão de que atletas que formularam intenções específicas (por exemplo, "Se eu perder um ponto, irei imediatamente me concentrar no próximo saque") apresentaram melhores resultados em competições quando comparados com aqueles que não usaram essa estratégia. Este estudo demonstra a importância de planejar comportamentos específicos para alcançar a alta performance e como globalmente pode ser fortalecido por intenções bem delineadas.

Curiosamente um estudo publicado por Hagger et al. (2007) chegou a conclusão, através de investigação com nadadores de níveis diferentes, com uma intenção forte de competir e treinar regularmente, apresentaram maior adesão e menores taxas de abandono. O estudo também enfatiza a importância do controle comportamental percebido, ou seja, que aqueles nadadores que acreditam ter os recursos e a capacidade para alcançar seus objetivos são mais propensos a manter um comportamento consistente em relação ao treinamento.

Através de um estudo com jovens nadadores feito por Pelletier et al. (2001) onde foi examinada a relação entre as diferentes formas de motivação e a persistência no desporto. A investigação através da teoria da autodeterminação demonstrou que nadadores com motivação mais autodeterminada (autónoma) apresentaram maior persistência e intenção para continuarem treinando. Os resultados ainda sugerem que a promoção da motivação autónoma (onde os atletas consideram a prática da natação divertida e significativa) pode ser um fator crucial para a manutenção no desporto.

No trabalho desenvolvido por Guzman e Kingston (2012, que teve como o objetivo analisar o abandono do desporto competitivo e a variância em função da idade e do gênero. Fizeram parte da amostra 857 atletas, sendo 680 do sexo masculino e 177 do feminino. As variáveis analisadas nos 2 momentos (início e fim) foram: satisfação de necessidades psicológicas, motivação autodeterminada, conflito percebido entre desporto e estudo, intenção de praticar desporto e abandono. Com os resultados das análises realizadas notou-se que os atletas que persistiram ao

longo do período de estudo, demonstraram maior motivação autodeterminada e intenção de praticar desporto, do que aqueles que desistiram.

Nesse mesmo trabalho também foram identificadas diferenças relacionadas com a idade: com o aumento da idade, a motivação autodeterminada e a intenção de praticar desporto diminuíram, enquanto não houve diferenças na satisfação das necessidades ou na percepção de conflito entre desporto e estudo. Os resultados demonstram que outras variáveis (emocionais) podem desempenhar um papel específico na previsão da intenção de continuar o envolvimento com o desporto.

Hodge et al. (2008) fizeram um estudo relevante sobre motivação e intenção contando com amostra de um grupo de nadadores universitários (162 atletas) que competiam apenas em eventos ligados a universidade. A investigação utilizou como base a teoria da autodeterminação para avaliar os diferentes tipos de motivação e a teoria do comportamento planeado para medir a intenção dos atletas de continuar com os treinos e competições. A pesquisa concluiu que a motivação autodeterminada (motivação intrínseca e regulação integrada) era um grande preditor de intenção, realçando que atletas com maior autonomia e motivação autodeterminada eram mais predispostos a querer continuar com a prática competitiva.

O estudo de Monteiro et al., (2018) utilizando como base a teoria da autodeterminação, examinaram como diferentes tipos de motivação influenciam o divertimento e intenção de nadadores federados para continuar praticando natação competitivamente. Os resultados indicam que motivações mais autodeterminadas, (motivação intrínseca e a regulação identificada), estão aliadas positivamente ao prazer pela prática da natação e à intenção de continuar competindo. Por outro lado, motivações menos autodeterminadas (regulação externa) não mostraram relação significativa. O estudo conclui que para aumentar o divertimento e a intenção é importante promover ambientes que incentivem a autodeterminação e o engajamento no desporto.

O estudo de Teixeira et al. (2020) procurou compreender como diferentes formas de motivação (intrínseca e extrínseca) e a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) impactam o divertimento e a intenção de continuar na prática desportiva. Nessa investigação foi utilizado um modelo de mediação em série obtendo como resultados que a motivação autodeterminada está associada positivamente à satisfação das necessidades psicológicas básicas, que, por sua vez, acaba por aumentar o prazer pela prática da

natação e reforça a intenção de continuar treinando. A análise acaba por revelar que a satisfação das necessidades psicológicas básicas é um mediador importante entre a motivação autodeterminada e o prazer na prática desportiva. Para finalizar essa sessão pode-se considerar que prática da atividade desportiva possui grande relevância na expansão das ciências que estudam a motivação. Por tudo isto, a motivação no desporto tem-se tornado objeto de interesse crescente, na busca continua por desenvolver estratégias motivacionais que facilitem a intervenção de investigadores e treinadores e qualquer outro profissional da área desportiva.

Ao rever todas essas investigações relacionadas a prática desportiva nota-se como a motivação e a intenção funcionam como base para o sucesso e a manutenção dos atletas em suas modalidades. Para finalizar essa secção pode-se concluir que o estudo desta variável é muito importante para o avanço científico do desporto, pois essas investigações têm poder para demonstrar numericamente a motivação e intenção leva os atletas a investirem grande parte do seu tempo e esforço no desporto. É importante ressaltar que ainda existem muitas lacunas que poderão gerar avanços científicos e pesquisas na área da motivação, principalmente o estudo desta variável dentro de Portugal, devido a isso, a presente pesquisa faz uma tentativa de se aproximar de resultados já existentes e verificar através da análise estatística qualquer relação entre as variáveis analisadas.

3.Objetivos e hipóteses

Objetivo geral

Este estudo tem como objetivo analisar as variações de regulação da motivação e intenção ao longo de uma época desportiva em nadadores portugueses de diferentes escalões etários.

Objetivos específicos

- Comparar o nível motivacional e de intenção em continuar a treinar natação dos diferentes escalões ao longo de uma época desportiva.
- Comparar o nível motivacional e de intenção em continuar a treinar natação entre os diferentes escalões etários nos diferentes momentos da época desportiva.

Hipóteses

H1: Especificamente, face à literatura disponível é esperado que as formas mais autodeterminadas de motivação (regulação identificada, a regulação integrada e a motivação intrínseca), bem como as formas menos autodeterminadas, (amotivação, a regulação externa e a regulação introjetada), sofram mudanças significativas ao longo de uma temporada competitiva. Além disso, presume-se que haja diferenças entre os diferentes escalões de atletas e os momentos específicos da temporada. (Deci & Ryan, 2000; Pelletier et al., 2001). Essas mudanças impactarão a intenção dos atletas de continuar a treinar e competir na natação (Vallerand & Rousseau, 2001; Sarrazin et al., 2002).

H2: A motivação e a intenção de nadadores infantis deverão se manter estáveis ao longo da temporada devido ao fato de estarem no início de carreira desportiva (Deci & Ryan, 2000).

H3: Nadadores juvenis provavelmente mostrarão um aumento gradual na motivação e intenção à medida que avançam na temporada. Este aumento pode ser impulsionado pela melhora nos resultados e de suas capacidades competitivas (Vallerand, 2001).

H4: A motivação e a intenção dos nadadores juniores podem variar significativamente entre os momentos de pesquisa, fatores como pressão acadêmica, social e de performance podem impactar a consistência da motivação ao longo da temporada (Gucciardi & Jackson, 2015).

H5: Para nadadores seniores, a motivação e intenção deverão permanecer consistentes, com um foco elevado nas grandes competições (e.g., campeonatos nacionais ou internacionais). A experiência adquirida ao longo da carreira pode também ser responsável pela manutenção da motivação e intenção (Nicholls, et al., 2012).

4. Metodologia

Participantes

O cálculo do tamanho da amostra e da potência foi desenvolvido à priori utilizando o G*Power (v.3.1.9.7) (Faul et al., 2007). Considerando a análise a ser realizada nos desfechos primários, uma ANOVA de medidas repetidas *between-within* (4 [grupos] x 3 [momentos temporais]), antecipando um tamanho de efeito "grande" ($f = 0.4$), com um $\alpha = 0,05$, uma potência estatística de $(1 - \beta) = 0,95$, as variáveis dependentes correlacionadas com um $r = 0,50$, e uma violação da esfericidade (ϵ) = 0.80, seria necessário um tamanho total da amostra de no mínimo 24 indivíduos. O tamanho de efeito sugerido e os parâmetros restantes foram definidos de acordo com estudos semelhantes que avaliaram as variáveis em estudo ao longo do tempo (e.g., Gucciardi & Jackson, 2015).

Com base nos pressupostos anteriores, conseguiu-se a participação neste estudo de 154 nadadores filiados na Federação Portuguesa de Natação durante a época desportiva 2023-2024 (tabela 1) pertencentes a cinco clubes da região norte do país: clube 1 ($n = 43$), clube 2 ($n = 41$), clube 3 ($n = 20$), clube 4 ($n = 24$) e clube 5 ($n = 25$). Os nadadores foram divididos por escalão etário de acordo com a sua afiliação competitiva, verificando-se a seguinte distribuição infantis ($n = 49$, $11,7 \pm 0,8$ anos), juvenis ($n = 42$, $13,7 \pm 0,7$ anos), juniores ($n = 33$, $15,4 \pm 0,8$ anos) e séniores ($n = 30$, $19,5 \pm 2$ anos) sendo 82 indivíduos do sexo feminino e 72 indivíduos do sexo masculino.

Todos os nadadores foram previamente informados dos procedimentos de recolha preenchendo um termo de consentimento informado (assinado pelo seu representante legal, no caso dos menores de idade). Durante o estudo foram respeitadas as recomendações constantes da Declaração de Helsínquia no que se refere à experimentação que envolve seres humanos.

Tabela 1 – Distribuição dos nadadores por clube, escalão etário e sexo.

	infantis	juvenis	juniores	séniore
feminino				
Clube 1	0	7	3	3
Clube 2	6	6	3	4
Clube 3	5	4	3	1
Clube 4	4	3	2	0
Clube 5	8	1	10	9
masculino				
Clube 1	0	4	4	3
Clube 2	14	2	6	2
Clube 3	4	1	5	3
Clube 4	4	3	3	1
Clube 5	4	2	4	3
Total	49	33	43	29

Em relação ao tipo de treino, as equipas realizavam em média entre 4 a 9 sessões de treinos semanais dependendo do período de treino e do escalão etário. Os treinos eram habitualmente divididos entre aquecimento, parte principal, técnica e recuperação podendo ou não contar com “treino em seco” (musculação ou treino funcional). O volume de treino também variou de acordo o período da época e escalão etário, iniciando-se nos 1500 m a 3000 m para os “mais jovens” até treinos mais intensos com maior volume de 3000 m a 6000 m para os “mais experientes”. Na maioria das vezes as equipas optaram por dividir o treino por escalões em horários ou pistas diferentes.

A equipa técnica era normalmente composta por um treinador principal (responsável pelos juniores e seniors) e um treinador-adjunto (responsável pelos infantis e juvenis), para completar a equipa de trabalho também estavam presentes estagiários (vários níveis) e nadadores-salvadores.

Recolha de dados

Primeiramente, antes do início da temporada, fora realizada a apresentação do plano de trabalho e objetivos da investigação aos técnicos responsáveis pelas equipas em cada um dos clubes A seguir fora realizada a solicitação de autorização para o desenvolvimento do trabalho junto aos mesmos. Adicionalmente lhes foi entregue o termo de consentimento para informar aos pais de atletas menores de idade sobre a participação na investigação através dos questionários.

A partir desse momento a recolha de dados foi realizada em três momentos diferentes ao longo da época desportiva 2023-2024, sendo eles: o primeiro momento durante a 2^a quinzena de novembro de 2023 e a 1^a quinzena de dezembro, o segundo momento durante a 2^a quinzena de março e o terceiro momento durante 2^a quinzena de junho de 2024. Em cada um dos momentos os nadadores foram avaliados ao nível da regulação da motivação, persistência e intenção de permanecer na prática da natação.

Para a aplicação dos questionários nos clubes foi utilizado o mesmo protocolo: foi primeiramente agendada a data e horário para as visitas junto aos técnicos responsáveis pelos nadadores. Posteriormente foi entregue a cada indivíduo, uma folha onde continha cabeçalho de identificação e os questionários para resposta. Em todos os clubes os questionários foram respondidos antes da sessão para não afetar a rotina da unidade de treino. Em caso de dúvida competiu ao investigador ajudar minimamente para não afetar o nível de confiabilidade da pesquisa. Na ausência de espaço adequado para a leitura e preenchimento (mesas e cadeiras) os questionários foram respondidos no próprio ambiente de treino (bancadas ou cais da piscina). Ao finalizar as respostas cada indivíduo era sinalizado como “respondido” numa folha de presenças a parte.

Instrumentos

Para a avaliação da regulação da motivação, foi utilizada a versão portuguesa do *Behavioral Regulation Sport Questionnaire* (Monteiro et al., 2018; Monteiro et al., 2019), questionário que contém 24 itens (anexo 1) aos quais os sujeitos respondem numa escala do tipo *likert* de sete níveis de resposta de 1 (“discordo totalmente”) e 7 (“concordo totalmente”). Logo após os itens agrupam-se em seis fatores que refletem as diferentes formas de regulação do comportamento subjacente ao quadro teórico da Teoria da Autodeterminação em particular da teoria da integração organísmica (Ryan & Deci, 2017).

Para a avaliação da intenção foram criados três itens específicos (e.g., “tenho a intenção de continuar na prática da natação federada na próxima época, tal como pratico atualmente, mesmo tipo, frequência, duração e intensidade de treinos e competição”), com uma escala *likert* de cinco níveis de resposta, que varia entre 1 (“não, de certeza”) e 5 (“sim, de certeza”). Estes itens foram criados segundo recomendações de Ajzen (2006), a propósito da construção de questionários para

avaliar as intenções (anexo 2). Procedimentos semelhantes têm sido utilizados em outros estudos para medir e analisar a motivação em atletas (e.g., Guzmán & Kingston, 2012).

Análise Estatística

A normalidade e homoscedasticidade foram verificadas com os testes de Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$) e Levene, respectivamente. Foi realizada uma ANOVA de medidas repetidas *within-between* (4 [grupos] x 3 [momentos temporais]) para avaliar as diferenças entre variáveis dependentes. Para todos os testes, o nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi considerado de 5%. As suposições de esfericidade foram examinadas usando o teste de Mauchly. Quando essa suposição não foi atendida, foram relatados os valores e graus de liberdade ajustados de Greenhouse-Geisser (Ho, 2014), indicados pela presença de graus de liberdade decimais. As análises de medidas repetidas foram seguidas por testes post-hoc ajustados de Bonferroni para analisar comparações em pares. O tamanho do efeito foi calculado com base no eta quadrado parcial (η_p^2) e interpretado como: efeito "pequeno" = 0.01, efeito "médio" = 0.06 e efeito "grande" = 0.14 (Cohen, 1988).

5.Resultados

Os resultados a seguir demonstram os valores descritivos das variáveis da regulação da motivação e intenção nos três momentos em análise por escalão competitivo. Verifica-se que no escalão de infantis (tabela 2) há uma diminuição das formas menos autodeterminadas da motivação (i.e., amotivação, regulação externa e introjetada), enquanto as formas de motivação mais autodeterminadas mantêm um padrão entre momentos e uma diminuição da variável intenção de continuar a praticar natação ao longo dos três momentos.

Tabela 2 - Valores médios e desvio-padrão das variáveis de motivação e intenção de permanecer na prática do escalão de infantis ao longo da época desportiva.

	M1	M2	M3
Amotivação	1,98±1,06	2,01±0,12	1,77±1,02
Reg. Externa	1,70±1,22	1,64±0,944	1,75±1,18
Reg. Introjetada	2,07±1,27	1,93±1,09	2,05±1,29
Reg. Identificada	5,60±1,02	5,46±1,22	5,35±1,27
Reg. Integrada	6,12±0,891	6,02±0,911	5,85±0,928
Mot. Intrínseca	6,60±0,684	6,53±0,550	6,13±0,864
Intenção	4,51±0,690	4,22±1,01	4,28±0,914

Nota. M= momento; Reg= regulação; Mot= motivação; Esc= escalão

Relativamente ao escalão de juvenis (tabela 3), verifica-se que há um aumento das formas menos autodeterminadas da motivação e uma diminuição das formas mais autodeterminadas da motivação bem como da intenção de continuar a praticar natação.

Tabela 3 - Valores médios e desvio-padrão das variáveis de motivação e intenção de permanecer na prática do escalão de juvenis ao longo da época desportiva.

	M1	M2	M3
Amotivação	2,65±1,24	2,62±1,49	2,79±1,40
Reg. Externa	1,74±1,17	1,71±0,947	1,93±1,02
Reg. Introjetada	2,19±1,27	2,09±1,19	2,13±1,05
Reg. Identificada	5,74±0,843	5,52±1,46	5,57±1,19
Reg. Integrada	5,76±1,21	5,64±1,26	5,45±1,34
Mot. Intrínseca	5,99±0,891	5,95±1,05	5,76±1,06
Intenção	4,52±0,651	4,41±0,841	4,33±0,761

Nota. M= momento; Reg= regulação; Mot= motivação; Esc= escalão

Por sua vez, no que respeita ao escalão de juniores (tabela 4), as formas de regulação menos autodeterminadas e as mais autodeterminadas aumentaram, verificando-se ainda uma diminuição da intenção de continuar a praticar natação.

Tabela 4 - Valores médios e desvio-padrão das variáveis de motivação e intenção de permanecer na prática do escalão de juniores ao longo da época desportiva.

	M1	M2	M3
Amotivação	2,84±1,29	3,21±1,47	3,19±1,26
Reg. Externa	1,67±0,808	1,70±0,807	2,12±1,14
Reg. Introjetada	2,05±1,07	2,33±1,39	2,88±1,56
Reg. Identificada	5,42±1,16	5,43±1,07	5,26±1,24
Reg. Integrada	5,58±1,05	5,52±1,06	5,26±0,982
Mot. Intrínseca	5,68±0,914	5,87±1,12	5,47±0,955
Intenção	4,52±0,595	4,29±0,771	4,01±0,812

Nota. M= momento; Reg= regulação; Mot= motivação; Esc= escalão

Por fim, no escalão de seniores (tabela 5) aumentam as formas menos autodeterminadas da motivação e uma diminuição das formas mais autodeterminadas da motivação, bem como um aumento da intenção de continuar a praticar natação.

Tabela 5 - Valores médios e desvio-padrão das variáveis de motivação e intenção de permanecer na prática do escalão de seniores ao longo da época desportiva.

	M1	M2	M3
Amotivação	3,22±1,24	3,22±1,31	2,90±1,51
Reg. Externa	1,89±0,851	2,45±1,71	2,01±0,882
Reg. Introjetada	2,40±1,31	2,56±1,24	2,34±1,25
Reg. Identificada	5,69±0,690	5,39±0,700	5,51±0,754
Reg. Integrada	5,43±0,908	5,44±0,797	5,28±0,882
Mot. Intrínseca	5,65±0,882	5,43±0,657	5,55±0,780
Intenção	3,53±1,10	3,46±0,984	3,82±0,868

Nota. M= momento; Reg= regulação; Mot= motivação; Esc= escalão

Os resultados a seguir (tabela 6) representam a análise inferencial entre grupos, momentos e da interação entre tempo e grupo para as variáveis da regulação da motivação e intenção de continuar a praticar natação. De uma forma geral, verifica-se que na regulação externa, identificada e integrada não há diferenças entre grupos, momentos e interação entre tempo e grupo.

Por outro lado, na variável intenção observa-se uma diferença entre grupos, nomeadamente entre juniores e seniores, sendo que os juniores (M = 4,31) apresentam uma média superior aos seniores (M = 3,62). Na variável amotivação verifica-se uma diferença entre grupos, particularmente entre os infantis e os seniores,

sendo que o escalão mais velho apresenta uma média mais elevada ($M = 3,21$), comparativamente ao escalão mais novo ($M = 2,07$). Sobre a regulação introjetada, há uma diferença na interação entre tempo e grupo, sobretudo entre infantis e juniores entre os momentos um e três, sendo mais elevada no escalão de juniores ($M1 = 2,04$; $M3 = 3,06$) comparativamente ao escalão de infantis ($M1 = 2,03$; $M3 = 1,92$).

Por fim, no que diz respeito à motivação intrínseca os resultados demonstraram diferenças entre todos os grupos, sendo que o escalão de infantis aquele que apresenta os valores mais elevados nesta variável nos três momentos ($M1 = 6,60$; $M2 = 6,53$; $M3 = 6,13$), comparativamente aos escalões de juvenis ($M1 = 5,99$; $M2 = 5,95$; $M3 = 5,76$), juniores ($M1 = 5,68$; $M2 = 5,87$; $M3 = 5,47$) e seniores ($M1 = 5,65$; $M2 = 5,43$; $M3 = 5,55$).

Apesar do objetivo desse trabalho não estar ligado ao abandono ou desistência por parte dos atletas em relação à prática da natação, foi constatado 19 casos de desistências (*dropout*) na temporada. Sendo 10 indivíduos do sexo feminino e 9 do sexo masculino. Do total apresentado 9 foram do escalão sênior. O maior motivo de desistência foi “estudos” onde foi relatado por 7 vezes seguido de “trabalho” mencionado 3 vezes, a maior parte dos casos restantes o motivo de desistência não foi esclarecido.

Tabela 6 - Análise inferencial entre grupos, momentos e da interação entre tempo e grupo para a regulação da motivação e intenção.

Variáveis	Quadrado Médio	F	GL1	GL2	p	η_p^2	Comparações
Amotivação							
Tempo	0,563	0,779	2	30	0,468	0,049	ns
Grupo	14,699	3,796	3	45	0,016	0,202	1 ≠ 2
Tempo*Grupo	0,437	0,699	6	90	0,651	0,045	ns
Reg. Externa							
Tempo	0,659	0,846	2	30	0,439	0,053	ns
Grupo	4,875	2,098	3	45	0,114	0,123	ns
Tempo*Grupo	1,239	1,239	6	90	0,069	0,119	ns
Reg. Introjetada							
Tempo	0,483	0,637	2	30	0,536	0,041	ns
Grupo	3,529	1,061	3	45	0,375	0,066	ns
Tempo*Grupo	1,573	2,735	6	90	0,017	0,154	1 ≠ 3
Reg. Identificada							
Tempo	0,090	0,169	2	30	0,846	0,011	ns
Grupo	0,112	0,040	3	45	0,989	0,003	ns
Tempo*Grupo	0,504	0,689	6	90	0,659	0,004	ns
Reg. Integrada							
Tempo	1,48	2,909	2	30	0,070	0,162	ns
Grupo	5,515	2,56	3	45	0,067	0,146	ns
Tempo*Grupo	0,569	1,038	6	90	0,406	0,065	ns
Mot. Intrínseca							
Tempo	0,505	1,644	2	30	0,210	0,099	ns
Grupo	7,859	5,325	3	45	0,003	0,262	1 ≠ 2;3;4
Tempo*Grupo	0,461	0,262	6	90	0,360	0,069	ns
Intenção							
Tempo	1,049	3,161	2	30	0,057	0,174	ns
Grupo	4,720	3,446	3	45	0,024	0,187	3 ≠ 4
Tempo*Grupo	0,595	1,782	6	90	0,112	0,106	ns

F, resultado do teste; GL1, graus de liberdade no tempo, grupo e na interação grupo-tempo; GL2, graus de liberdade no tempo, grupo e na interação grupo-tempo; p, significância; η_p^2 , Eta-quadrado parcial; ns, diferenças não verificadas; 1, infantis; 2, juvenis; 3, juniores; 4, seniores; Reg., regulação; G, grupo; M, momento.

6. Discussão

O objetivo desta dissertação foi analisar as variações de regulação da motivação e intenção ao longo de uma época desportiva em nadadores portugueses. Era esperado que as formas de motivação mais autodeterminadas (regulação identificada, integrada e motivação intrínseca) assim como a intenção aumentassem e que as formas de regulação menos autodeterminadas (amotivação, regulação externa e introjetada) diminuíssem. Essas hipóteses foram confirmadas parcialmente em função do escalão analisado.

A motivação e a intenção de atletas para praticar desportos podem variar significativamente ao longo do tempo, influenciadas por fatores internos e externos. (Ryan & Deci, 2000). Ao se tratar da natação, essa variação é interessante e intrigante devido às características únicas da modalidade, por ser um desporto individual e repetitivo que exige muita dedicação e disciplina (Pelka et al., 2017). Alguns estudos com nadadores demonstram que a motivação intrínseca nesse caso tende a ser maior e estar ligada a um melhor desempenho e satisfação desportiva a longo prazo (Pelletier et al., 1995). Por exemplo, atletas que são motivados pelo prazer de nadar ou pela satisfação de melhorar suas habilidades geralmente apresentam maior persistência e resiliência, consequentemente uma maior intenção pela prática desportiva (Pelletier et al., 2001). De facto, o atleta ao longo de sua carreira desportiva, pode apresentar grandes mudanças sobre a motivação e a intenção. Por exemplo, estudos longitudinais indicam que atletas jovens na maioria dos casos começam sua trajetória com uma motivação intrínseca mais alta, porém, com o tempo, vários fatores como o aumento da pressão por resultados e o desgaste físico podem transformar essa motivação em extrínseca (Martens, 2004). Para que esse fenómeno não ocorra é necessário o apoio das pessoas que estão à volta do atleta seja treinador, pais ou amigos, desempenhando um papel crítico na manutenção da motivação intrínseca ao longo do tempo (Vallerand & Losier, 1999).

Variação da motivação ao longo da época desportiva

Através da análise de resultados desta investigação verificou-se a diminuição das formas menos autodeterminadas da motivação dentro do escalão de infantis, enquanto as formas de motivação mais autodeterminadas mantiveram um padrão entre momentos nesta mesma faixa etária. A diminuição das formas menos

autodeterminadas de motivação, como a amotivação, a regulação externa e a regulação introjetada, é importante em contextos desportivos pois essas formas de regulação estão frequentemente associadas a resultados negativos, como o abandono da atividade e o *burnout* (Deci & Ryan, 2000). Já a manutenção e o fortalecimento das formas mais autodeterminadas de motivação, (motivação intrínseca e a regulação identificada) estão associados a uma maior persistência e melhor desempenho e além de tudo está associado à satisfação das necessidades básicas do atleta (Ryan & Deci, 2000).

São vários os estudos que têm demonstrado estratégias eficientes para diminuir as formas menos autodeterminadas e promover formas mais autodeterminadas de motivação, incluindo a prática esportiva. Por exemplo, Ntoumanis (2005) encontrou que o suporte à autonomia dos atletas por parte dos treinadores estava associado a menores níveis de regulação externa e introjetada e a maiores níveis de motivação intrínseca e regulação identificada. Isso sugere que a criação de um ambiente de treino que valorize a autonomia pode reduzir as formas de motivação menos autodeterminadas. Pelletier et al. (2001) demonstraram que o apoio à autonomia em ambientes desportivos tem relação com a uma diminuição das formas menos autodeterminadas de motivação (regulação externa e introjetada) e a um aumento nas formas mais autodeterminadas (regulação identificada e a motivação intrínseca). Este é um estudo que se destaca porque consegue demonstrar a importância de criar um ambiente de suporte e encorajamento, onde os atletas se sintam valorizados e compreendidos, promovendo a motivação de uma maneira global. De facto, grande parte dos resultados na literatura sugerem que promover a autonomia, a competência e o relacionamento social são fundamentais para a transição das formas menos autodeterminadas de motivação para formas mais autodeterminadas (Deci & Ryan, 2000). Assim, os treinadores e outros profissionais que trabalhem com atletas devem-se focar em criar um ambiente que apoiem essas necessidades para desenvolver uma motivação mais positiva, mesmo que trabalhem com diferentes escalões numa modalidade em concreto (Mageau & Vallerand, 2003).

O aumento das formas menos autodeterminadas de motivação (amotivação, regulação externa e a regulação introjetada) somado com a diminuição das formas mais autodeterminadas, (motivação intrínseca e a regulação identificada) podem levar a consequências negativas, tanto para o desempenho quanto para o bem-estar dos atletas (Pelletier et al., 2013). Estes resultados foram observados nos atletas juvenis

ao longo da temporada, para além disso esse grupo também apresentou diminuição da intenção de continuar a praticar natação. Essas mudanças na motivação ao longo da temporada podem ocorrer devido a inúmeros fatores, por exemplo em ambientes que não atendem às necessidades psicológicas básicas ou o crescente interesse por outras atividades para além do desporto, conforme destacado pela Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000). Um estudo realizado por Amorose e Anderson-Butcher (2007) investigou a motivação dos nadadores, revelando que a ausência de suporte por parte dos treinadores em relação a autonomia estava ligada ao aumento nas formas menos autodeterminadas de motivação e a uma diminuição na motivação intrínseca. contribuindo para que os atletas se sentissem mais pressionados externamente, o aumentando a regulação externa e introjetada, levando também a redução na intenção de continuar praticando o desporto. Lonsdale et al. (2009) ao investigar o *burnout* de atletas de elite de vários desportos inclusive natação, chegou a conclusão de que o clima de pressão e controlo impostos pelos treinadores e por outros fatores externos aumentava as formas de motivação menos autodeterminadas (regulação externa) e diminuía a motivação intrínseca, consequentemente aumentando também a amotivação, que é caracterizada pela falta de intenção ou desejo de continuar com a prática desportiva. Ntoumanis (2001) afirma que ambientes desportivos que não promovam a autonomia, competência e relacionamento podem acarretar o aumento de formas menos autodeterminadas de motivação e diminuição da intenção de continuar no desporto. Sendo assim, é importante que treinadores e profissionais ligados aos atletas criem ambientes e metodologias que promovam as necessidades psicológicas básicas dos atletas e assim aumentar a motivação intrínseca e a intenção de continuar a praticar o desporto.

Ao se tratar do escalão de juniores, este estudo demonstrou que as formas de regulação menos autodeterminadas e as mais autodeterminadas aumentaram e a intenção de continuar a praticar natação diminuiu ao longo dos 10 meses de investigação. Esse aumento simultâneo das formas de regulação acompanhado pela diminuição da intenção de continuar praticando desporto, pode ser considerado um resultado complexo e paradoxal da investigação sobre motivação no desporto (Calvo et al., 2010). Tal fenómeno pode acontecer em cenários onde os atletas enfrentam um ambiente e momento misto, com fatores tanto motivacionais quanto desmotivadores, chegando a valores variados em termos de motivação e intenção

(Lonsdale et al., 2008). Num outro estudo, Lonsdale et al. (2009) também enfatiza que o aumento simultâneo de motivações menos autodeterminadas e mais autodeterminadas pode levar ao conflito interno, diminuindo desta maneira a intenção de continuar a praticar o desporto a longo prazo ou seja a coexistência de diferentes formas de motivação pode fazer com que o atleta, apesar de ter motivos internos para a praticar o desporto, também tenha sentimentos e pressões desmotivadoras. O estudo desenvolvido por Pelletier et al. (2001) também sobre nadadores demonstrou resultados semelhantes, quando os atletas percebem o ambiente como controlado e ao mesmo tempo por outras razões experimentam sentimentos de autodeterminação, acontece o aumento em ambas as formas de motivação, mas com a diminuição da intenção de continuar a prática desportiva. Esses resultados sugerem que a presença da sensação de controlo, mesmo em um ambiente que também ofereça suporte à autonomia dos atletas, pode levar a diminuição da motivação e intenção, ou seja que a competição interna entre os tipos de motivação pode reduzir a intenção dos nadadores de continuar com o desporto. Pode-se concluir, portanto que ambientes desportivos complexos, onde tanto formas de motivação autodeterminadas quanto menos autodeterminadas demonstram aumentos ao longo da temporada, pode levar a uma diminuição na intenção de continuar treinando, principalmente se os fatores controladores forem predominantes.

Ao analisarmos os resultados encontrados sobre o escalão de séniores, verificamos a existência de um aumento das formas menos autodeterminadas de motivação (regulação externa e a introjetada) conjuntamente com a diminuição das formas mais autodeterminadas (motivação intrínseca e a regulação identificada), parâmetros que podem resultar em consequências negativas. Vale ressaltar que, apesar do aumento das formas menos autodeterminadas de motivação, esse mesmo grupo demonstrou aumento na intenção de continuar a prática desportiva provavelmente por conta de pressões externas ou metas relacionadas a recompensas extrínsecas. Moreno-Murcia et al., (2010) também investigaram a relação entre diferentes tipos de motivação em nadadores e a intenção de permanecer na prática. Nesse trabalho os resultados indicaram que o aumento das formas menos autodeterminadas de motivação estava associado à diminuição das formas mais autodeterminadas de motivação. Da mesma maneira, apesar da diminuição na motivação autodeterminada ao longo do tempo, os nadadores indicaram intenção de continuar com a prática desportiva. Esse fenómeno pode ser explicado devido ao fato

de que, em certas fases da vida, como por exemplo na adolescência ou entrada na idade adulta, os atletas demonstrem o desejo de aprovação social e nesse ciclo a pressão dos pares podem aumentar a intenção, mesmo que a prática não possua motivação intrínseca.

De acordo com o constructo desenvolvido por Mageau e Vallerand (2003) aparecem evidências de que o tipo de trabalho realizado pelos treinadores impacta diretamente os tipos de motivação apresentado pelos atletas. Quando os treinadores utilizam uma forma de trabalho mais controladora, faz com que a regulação externa e introjetada aumentem enquanto acontece uma diminuição da motivação intrínseca e a regulação identificada. Por outro lado, a intenção de continuar na prática do desporto pode aumentar, principalmente quando os atletas sentem que o sucesso externo ou o reconhecimento é uma recompensa realista e desejável. A literatura parece dizer-nos que, embora o aumento das formas menos autodeterminadas de motivação possa não ser o ideal para o bem-estar psicológico e a satisfação do atleta a longo prazo, este fenómeno pode contraditoriamente aumentar a intenção em certos cenários, especialmente quando a pressão externa e as expectativas desempenham um papel de grande relevo para o individuo.

Variação da intenção ao longo da época desportiva

A intenção na prática desportiva refere-se ao comprometimento dos atletas em se envolver consistentemente na prática de seu desporto. Essa variável pode ser influenciada por uma variedade de fatores motivacionais, que podem ser intrínsecos, como por exemplo a paixão pelo desporto, ou extrínsecos, como o desejo de ganhar competições (Deci & Ryan, 2000). Diferentes investigações têm demonstrado que a intenção na prática desportiva está ligada diretamente à motivação intrínseca, principalmente quando os atletas sentem que têm autonomia e competência em sua prática (Ryan & Deci, 2000), por exemplo atletas que enxergam a natação como uma atividade prazerosa e gratificante obviamente possuem maiores níveis de intenção para treinar e competir regularmente (Hagger et al., 2002).

Nesse trabalho observou-se que na variável intenção, uma diferença entre grupos, sendo que os juniores apresentam uma média maior que seniores. Atletas juniores, que se encontram em fases iniciais de suas carreiras desportivas, na maior parte das vezes demonstram uma alta intenção de continuar praticando devido à apresentam maior motivação intrínseca. Nesta etapa, os indivíduos tendem a se

concentrar mais no desenvolvimento de habilidades, ganho de experiências e no estabelecimento de sua identidade como atletas (Côté, 1999). Esses jovens normalmente estão motivados pelo amor pelo desporto e pela vontade de explorar seu potencial, o que fortalece a intenção de continuar com a prática da natação (Fraser-Thomas et al., 2008).

Por outro lado, atletas seniors, que já se encontram mais avançados em suas carreiras desportivas, podem apresentar intenções variadas devido a inúmeros fatores, como por exemplo a pressão competitiva, o maior risco de lesões, o aumento de responsabilidades externas (como trabalho e estudos) e a não concretização de objetivos desportivos passados. Com isso, ao longo do tempo, a motivação intrínseca pode ser transformada em motivação extrínseca, onde fatores como reconhecimento externo, recompensas financeiras e o status social se tornam mais relevantes (Ryan & Deci, 2000). Além disso tudo, a experiência acumulada até o momento e o enfrentamento da realidade física e estrutural em relação às suas próprias habilidades e equipa também podem influenciar a intenção de continuar ou abandonar o desporto (Lemyre et al., 2007).

Para concluir pode-se mencionar maturidade psicológica, sendo um fator determinante, que distingue atletas juniores de seniores. Atletas mais jovens por ainda se encontrarem em estágio de desenvolvimento de suas identidades e entendimento de suas capacidades e limitações podem possuir uma maior resiliência e otimismo, aumentando também a intenção de continuar praticando, mesmo diante de diversos cenários (Gould & Carson, 2008). Já atletas seniors, por outro lado, tendem a ter objetivos mais definidos e realistas baseados na experiência acumulada, também enfrentam um maior risco de *burnout*, especialmente se a motivação apresentada é predominantemente extrínseca (Raedeke & Smith, 2004).

Variação da amotivação ao longo da época desportiva

No extremo do continuum de autodeterminação encontra-se a amotivação, que se refere à falta de intenção e motivação para praticar determinada atividade, e é uma condição que pode variar significativamente entre diferentes grupos de atletas ao longo de uma época e/ou carreira desportiva (Pelletier et al., 1995). Neste estudo verificou-se que o escalão de seniores apresenta um valor de amotivação mais elevado quando comparado com o escalão de infantis. Esta é uma tendência já vertida na literatura com atletas mais velhos a apresentarem níveis mais elevados de

amotivação em comparação com atletas mais novos. Esta variação acontece devido a uma série de fatores, incluindo mudanças nas expectativas sobre o desporto, experiências de vida, pressões externas e o esgotamento físico (Brière et al., 1995).

Atletas mais novos, que estão em fases iniciais no desporto, geralmente apresentam níveis baixos de amotivação por estarem motivados intrinsecamente, principalmente pelo o prazer de praticar desporto, pela satisfação do aprendizado de novas habilidades e o desejo pela socialização (Côté, 1999; Fraser-Thomas et al., 2008). Vale ressaltar que estas são faixas etárias onde existe uma abordagem mais lúdica ao desporto, onde a diversão e a iniciação são privilegiados, traduzindo-se num menor grau de amotivação durante a prática (Weiss & Williams, 2004). Em contraste, os atletas seniores estão mais propensos a enfrentarem maiores níveis de amotivação, derivada do desgaste físico e mental, o aumento das responsabilidades pessoais e a diminuição do apoio social, fatores esses que podem ser cumulativos ao longo do tempo (Stambulova et al., 2009). Para além desses fatores, os atletas seniores podem perceber que as possibilidades de alcançar novos níveis de sucesso ou resultados serão cada vez difíceis, o que pode aumentar os sentimentos de amotivação ou falta de propósito para continuar o processo de treino (Lemyre et al., 2007).

Para concluir a análise desse resultado pode-se afirmar que a variação na amotivação entre os escalões de infantis e seniores pode ser atribuída a mudanças naturais no desenvolvimento físico e psicológico. Enquanto os atletas infantis são geralmente motivados por uma serie de fatores intrínsecos e uma abordagem inclusiva e divertida do desporto, os atletas seniores enfrentam desafios adicionais como o esgotamento físico ou mental e a consequente transição para a motivação extrínseca contribuindo para o aumento da amotivação. Por isso, a compreensão dessas diferenças é muito importante para o desenvolvimento de intervenções e aconselhamentos eficazes durante o processo de treino que promovam o envolvimento contínuo e o bem-estar dos atletas em todas as fases de suas carreiras, independente de escalão etário em que se encontram.

Variação da regulação introjetada ao longo da época desportiva

A regulação introjetada é uma forma de motivação que se encontra entre a motivação extrínseca e intrínseca, de acordo com a Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000). Esta forma de regulação ocorre quando o comportamento do

atleta é movimentado pela internalização de pressões externas, como a culpa, a vergonha ou a necessidade de aprovação. Na natação, a regulação introjetada pode ser vista por exemplo quando nadadores treinam para atender às expectativas dos outros, como treinadores, pais ou colegas de equipa (Pelletier et al., 2001). Neste estudo verificou-se que houve diferenças na interação entre tempo e grupo, sobretudo entre infantis e juniores (M1 e M3), sendo mais elevada no escalão de juniores comparativamente ao escalão de infantis. Essa variável envolve uma espécie de compreensão de sentimentos internos onde podem existir nadadores que se sentem obrigados a participar em treinos ou competições para evitar o sentimento de decepção ou para manter uma imagem satisfatória de si mesmos juntos dos que os rodeiam (Pelletier et al., 2001). Embora esse tipo de motivação possa ser eficiente a curto prazo para aumentar a aceitação do processo de treino e o esforço nele aplicado, pode não ser sustentável a longo prazo e também pode levar a outras consequências negativas como o esgotamento físico e mental.

A literatura indica que a regulação introjetada está ligada a uma menor satisfação com o desporto e um aumento na ansiedade e no stress entre os atletas (Lonsdale et al., 2009). Isto acontece porque a regulação introjetada, em alguns casos, não é capaz de suprir parcialmente às necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento, que são fundamentais para uma motivação de qualidade (Ryan & Deci, 2000). Na natação, por exemplo, um atleta que treina para evitar sentir-se culpado por não o fazer pode criar sentimentos negativos em relação ao treino e ao desporto, o que pode diminuir sua performance e aumentar o risco de abandono e *burnout* (Mallett & Hanrahan, 2004). Para diminuir os efeitos negativos da regulação introjetada, é indispensável que treinadores e profissionais promovam um ambiente que enfatize a alta performance aliada ao desenvolvimento da motivação intrínseca. Tal situação pode ser alcançada através da promoção da autonomia, oferecendo determinadas escolhas aos atletas, reconhecendo a trajetória no progresso do seu desempenho, e criando um clima motivacional de apoio onde os nadadores consigam compreender o seu valor e serem também compreendidos (Ryan & Deci, 2000).

Variação na regulação intrínseca ao longo da época desportiva

A motivação intrínseca no desporto em geral e na natação em particular é um aspeto importantíssimo para o desempenho e satisfação dos nadadores, sendo

normalmente impulsionada por fatores externos e gerada de maneira interna e autónoma (Ryan & Deci, 2000). Na natação, a motivação intrínseca pode ser observada quando os nadadores se envolvem na prática pelo amor ao desporto ou pela prática desportiva, pelo desafio de melhorar seus resultados ou pelo simples prazer de nadar. Segundo Ryan e Deci (2000), a motivação intrínseca acontece quando as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento são observadas. Neste contexto, a autonomia pode ser sentida quando os atletas se sentem no controlo das suas decisões relativamente ao processo de treino e à prática desportiva. Já a competência pode ser estimulada através do processo de aprendizagem, aperfeiçoamento de novas técnicas, ou da superação de records pessoais. Por fim o relacionamento desenvolve-se no contexto social do desporto, dependendo da equipa e dos treinadores.

Os estudos anteriores mostram que a motivação intrínseca está associada a alta performance e uma maior persistência na prática desportiva (Vallerand & Rousseau, 2001). Além disso, a motivação intrínseca pode promover uma maior satisfação e uma percepção mais positiva sobre suas habilidades e progresso, auxiliando de maneira global o bem-estar dos atletas, (Ntoumanis, 2001). Portanto, é essencial que os treinadores e profissionais do desporto procurem incansavelmente estratégias que promovam o aumento e manutenção da motivação intrínseca nos nadadores. Por exemplo, incluir a criação de um ambiente de treino que promova autonomia de decisões, ofereça objetivos realistas ao nível da capacidade dos nadadores e favoreça interações sociais positivas dentro da equipa é o processo desejável. Dessa forma, é possível maximizar o envolvimento, a performance e o bem-estar dos nadadores, contribuindo para uma experiência desportiva mais satisfatória e focada no longo prazo.

7. Conclusões

A presente dissertação de mestrado investigou a motivação e a intenção de permanecer na prática da natação em diferentes escalões etários ao longo de uma época desportiva. Os resultados apresentados mostraram variações significativas nos tipos de motivação e na intenção de continuar entre os escalões de infantis, juvenis, juniores e seniores ao longo dos 10 meses de treino.

No escalão de infantis, houve uma diminuição das formas menos autodeterminadas da motivação assim como na intenção de continuar nessa prática desportiva, por outro lado as formas de motivação mais autodeterminadas mantiveram um padrão do início ao fim da temporada. Esses resultados demonstram que, para os nadadores mais jovens desta pesquisa, a prática da natação é predominantemente motivada por fatores intrínsecos, como por exemplo o prazer e a realização por aprender novas habilidades, dessa maneira rejeita-se H2.

Já no escalão de juvenis, verificou-se um aumento das formas menos autodeterminadas da motivação e uma diminuição das formas mais autodeterminadas da motivação e também na intenção de continuar a praticar natação. Essa combinação pode ser efeito do aumento da pressão psicológica (interna e externa) por melhores resultados e o começo do interesse do atleta pelo reconhecimento social que normalmente estes jovens atletas podem experimentar nessa fase, ou seja nesse caso já existe uma maior dependência por recompensas externas e consequentemente uma menor motivação intrínseca, sendo assim rejeita-se H3.

Entre os juniores, ambas as formas de regulação autodeterminadas aumentaram e de maneira controversa a intenção de permanecer no treinamento da natação diminuiu, nesse caso é provável que exista uma coexistência de motivações distintas, onde os nadadores, nessa fase da vida, são influenciados tanto por fatores externos, como a expectativa de sucesso a longo prazo e pelo reconhecimento social adquirido e esperado, quanto por fatores internos, como a superação de expectativas e o amor pelo desporto, nesse caso aceita-se H4 pois houve variação nos parâmetros mencionados ao longo da temporada.

Para os atletas seniores, que já possuem maior experiência de vida e desportiva, verificou-se através do questionário um aumento nas formas menos autodeterminadas da motivação e também na intenção de permanecer na prática da natação no futuro. Além disso verificou-se uma diminuição nas formas mais

autodeterminadas. Esta combinação de motivações e intenção pode estar ligada à importância atribuída ao status social presente no desporto de alto rendimento e à competição com pares em níveis mais avançados, principalmente em competições de grande relevância, como os campeonatos nacionais, onde os nadadores podem sentir uma maior pressão para melhorar seus resultados e manter o status. Através desses resultados é possível rejeitar H5.

Ao analisar a variável intenção individualmente, os resultados acima sugerem que, enquanto os nadadores mais jovens estão suscetíveis a explorar novas atividades e desportos (diminuindo do interesse sobre a natação), os seniores de maneira global parecem estar mais comprometidos e motivados por fatores intrínsecos. Essa diminuição na intenção apresentada pelos mais jovens também pode estar ligada ao aumento da carga de treinamento e pressões acadêmicas e sociais. Além disso, a falta de recompensas realistas ou o cansaço acumulado ao longo da temporada podem impactar negativamente a intenção de permanecer na natação. Por outro lado, entre os seniores, a intenção de continuar praticando tende de ser maior devido a clareza sobre os benefícios a longo prazo, como a manutenção da saúde, o alcance das metas pessoais previamente estabelecidas ou a participação em competições de alto nível. Esses atletas geralmente já possuem um forte senso de identidade ligado a natação, o que fortalece a intenção de continuar.

Ao se tratar da variável amotivação, os resultados apresentaram uma diferença significativa entre os escalões mais jovem e mais experiente (infantis e seniores), com os atletas mais velhos apresentando uma média mais elevada. É muito provável que no escalão de seniors, com o avanço da idade e o aumento das exigências internas e externas, aconteça uma diminuição na percepção de competência e autonomia (necessidade psicológicas básicas), levando ao aumento da amotivação. Para evitar esse fenómeno é necessário que os nadadores percebam que estão progredindo e alcançando as metas estabelecidas ao início da temporada, pois dessa maneira o sentido de propósito e a importância da prática desportiva serão reforçados, e assim a amotivação tende a diminuir.

Outra variável que individualmente apresentou diferenças significativas na interação entre tempo e grupo foi a regulação introjetada, especificamente entre o escalão de infantis e juniores. Os juniores mostraram valores mais elevados de regulação introjetada, indicando que nessa idade provavelmente os atletas podem estar mais motivados por sentimentos de culpa (por não treinar ou não realizar o que

foi pedido) ou por obrigação (de país ou treinadores), demonstrando uma forma de motivação controlada. Com o tempo, os nadadores podem desenvolver um senso de identidade mais estável em relação a natação, onde os motivos para o treinamento estarão mais alinhados com seus próprios valores e objetivos pessoais, e não mais com uma necessidade de satisfazer pressões externas ou evitar sentimentos negativos. Isso é frequentemente facilitado por treinadores que promovam o suporte à autonomia e o desenvolvimento individual, diminuindo a regulação introjetada.

Ao analisar a motivação intrínseca, os resultados trouxeram em evidencia uma grande diferença entre todos os grupos, principalmente entre os mais jovens (infantis) apresentando valores mais elevados durante toda a temporada. Esses números refletem a ideia de que a motivação intrínseca é predominante em atleta no início da carreira desportiva, quando o prazer e o amor pelo desporto e a satisfação pessoal são os principais vetores motivacionais para a prática desportiva. A habilidade de criar metas pessoais e trabalhar de forma autônoma para alcançá-las também pode fortalecer a motivação intrínseca. O aumento desse tipo de motivação pode ser visto na natação devido a satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento social, de acordo a Teoria da Autodeterminação.

Em conclusão, o estudo confirma que a motivação e a intenção de continuar a treinar natação variam significativamente entre os escalões etários e também ao longo de uma temporada desportiva, confirmando, portanto, a hipótese principal deste trabalho de mestrado (H1). As variações sobre motivação e intenção indicam a importância de uma abordagem contínua e adaptativa para o desenvolvimento motivacional no contexto desportivo. Esses resultados são importantes para treinadores e profissionais do desporto, que devem regularmente considerar essa mudança para a criação de estratégias eficazes com o intuito de promover a motivação e intenção na procura pelo alto rendimento e desenvolvimento do desporto de maneira global.

8. Limitações e sugestões para estudos futuros

Através deste trabalho de investigação aparecem algumas recomendações e limitações que poderão servir no desenvolvimento de novas investigações na área da motivação desportiva e da atividade física, que atualmente constitui um grande foco de interesse no campo da psicologia aplicada ao desporto, devido ao grande número de trabalhos realizados nesse âmbito. Algumas das limitações mais importantes e as sugestões para estudos futuros são elencadas de seguida:

- Apesar de um número alargado de participantes, a amostra atual pode-se revelar pequena devida a fragmentação do número de nadadores por pequenos grupos, o que pode reduzir, até determinado ponto a validade externa dos dados.
- Devido ao tipo de amostragem (não probabilística), não foi possível obter uma amostra mais uniforme sendo a pesquisa realizada com atletas com características sociodemográficas e variáveis desportivas distintas.
- Não foi possível obter um espaço suficientemente confortável para a grande maioria da amostra responder ao questionário, pelo que diversas vezes se optou por realizá-lo nos próprios espaços de treino dos atletas (arquibancadas).
- Durante a época desportiva é muito provável que haja mudança na motivação dos atletas, contudo, existiram momentos de recolha de dados que aconteceram logo após uma competição, podendo os resultados dessa mesma competição ter impactado positiva ou negativamente a resposta dos indivíduos aos questionários.
- A análise foi restrita a nadadores, mas recomenda-se também a implementação desta abordagem a outras modalidades desportivas que envolvam coesão do grupo.
- Em futuras estudos poderá também ser incorporado algum tipo de intervenção psicológica, como workshops ou apresentações sobre motivação, com o objetivo de promover o autoconhecimento entre os atletas.
- Sugere-se ainda que futuras intervenções explorem a interação entre motivação e intenção com outras variáveis, como o ambiente de treino, o suporte social e a formação de objetivos. Isso pode fornecer uma visão mais holística dos fatores que influenciam a prática da natação, especialmente em contextos de alta performance desportiva.

9. Referências bibliográficas

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665–683. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00236.x>
- Ajzen, I. (2006). (PDF) Constructing a Theory of Planned Behavior Questionnaire: https://www.researchgate.net/publication/235913732_Constructing_a_Theory_of_Planned_Behavior_Questionnaire
- Alonso Fernández, D., & García Soidán, J. L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, 8(1), 79-88. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4730318>
- Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do desporto: Manual do treinador*. Lisboa, Portugal: Psicosport.
- Bastos, A. de A., Salguero, A., González-Boto, R., & Marquez, S. (2006). Motives for Participation in Physical Activity by Brazilian Adults. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 358–367. <https://doi.org/10.2466/pms.102.2.358-367>
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de la motivation dans le sport: La "Sport Motivation Scale" (SMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 465-490. [https://doi.org/10.1016/0031-9422\(96\)00026-1](https://doi.org/10.1016/0031-9422(96)00026-1)
- Burón, J.O. (2006). *Motivación y aprendizaje*. Bilbao (Vizcaya, España): Ediciones Mensajero.
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 168-188. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
- Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., Smith, B., & Wang, J. C. K.

- (2003). A Meta-Analysis of Perceived Locus of Causality in Exercise, Sport, and Physical Education Contexts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 284–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.3.284>
- Coakley, J., & White, A. (1992). Making Decisions: Gender and Sport Participation among British Adolescents. *Sociology of Sport Journal*, 9(1), 20–35. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.1.20>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Côté, J., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2007). Participation, personal development, and performance through youth sport. In R. J. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 201–224). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch9>
- Courneya, K. S. (1995). Understanding readiness for regular physical activity in older individuals: An application of the theory of planned behavior. *Health Psychology*, 14(1), 80–87. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.14.1.80>
- Courneya, K. S., & McAuley, E. (2000). Predicting physical activity from intention: A test of the theory of planned behavior in a population of low-active, middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(2), 101–114. <https://doi.org/10.1023/A:100555340774840>
- Courneya, K. S., Nigg, C. R., & Estabrooks, P. A. (1998). Relationships among the theory of planned behavior, stages of change, and exercise behavior in older persons over a three year period. *Psychology & Health*, 13(2), 355–367. <https://doi.org/10.1080/08870449808406756>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781506330206>
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024–1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237–288). University of Nebraska Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_10
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Boston, MA: Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Dunder, L. H. (2004). Métodos de treinamento para o desenvolvimento da força especial na natação de alto rendimento. *Conexões*, 2(2), 125–125. Retrieved from <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637935>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Fraser-Thomas, J. L., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23(1), 3-23. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.3>
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>

- Grzib Scklosky, G. (2002). Bases cognitivas y conductuales de la motivación y emoción. In *dialnet.unirioja.es*. Centro de Estudios Ramón Areces (CEURA). Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=241778>
- Gucciardi, D. F., & Jackson, B. (2015). Understanding sport continuation: An integration of the theories of planned behaviour and basic psychological needs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 31-36. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.11.011>
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hodge, K., Anthony, D. R., & Brooke, L. E. (2015). Implicit theories of mental toughness: Relations with cognitive, motivational, and behavioral correlates. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(2), 100–112. <https://doi.org/10.1037/spy0000024>
- Gutiérrez, M. S. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física: Renovar La Teoría Y Practica*, (77), 5–16. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=229522>
- Guzmán, J. F., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431–442. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.573002>
- Guzmán, J. F. L., & Carratalá, V. D. (2006). Mediadores psicológicos y motivación deportiva en judocas españoles. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 2(5), 1–11. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2098136>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., & Biddle, S. J. (2007). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 173-194. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.005>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L.D., & Biddle, S. J.H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(1), 3–32. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.1.3>
- Hellín, M. (2008). Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación

- disposicional en estudiantes de educación física. Retrieved from dialnet.unirioja.es
- Hodge, K., Allen, J. B., & Smellie, L. (2008). Motivation in masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 157-176. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.409>
- Ho, R. (2014). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/b16076>
- Jowett, S., & Cramer, P. (2015). *The coach-athlete relationship*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315716140>
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2008). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.231>
- Koestner, R., Losier, G. F., Vallerand, R. J., & Carducci, D. (1996). Identified and introjected forms of political internalization: Extending self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1025–1036. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1025>
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2007). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 323–355. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). *The coach–athlete relationship: A motivational model*. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the ‘fire’ burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 183-200.
- Marsh, H. W. (1993). The Multidimensional Structure of Academic Self-Concept: Invariance Over Gender and Age. *American Educational Research Journal*,

- 30(4), 841–860. <https://doi.org/10.3102/00028312030004841>
- McCormick, R., & Meier, K. (2017). *The role of the environment in sports survey research*. *Journal of Sports Sciences*, 35(12), 1169-1177. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1222151>
- Møllerlækken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2017). A Comparison of Players' and Coaches' Perceptions of the Coach-Created Motivational Climate within Youth Soccer Teams. *Frontiers in psychology*, 8, 109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00109>
- Monroy, A., & Saez, G. (2011). *La motivación y el rendimiento en el deporte*. Retrieved from EFDeportes.com, Revista Digital website: <https://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>
- Monteiro, D., Pelletier, L.G., Moutão, J., & Cid, L. (2018). Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistent competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 49(6), 484-504. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2018.49.484>
- Monteiro, D., Teixeira, D. S., Vitorino, A., Moutão, J., Rodrigues, F., Machado, S., & Cid, L. (2019). Behavioral Regulation Sport Questionnaire: Gender and Sport Invariance in Portuguese Athletes. *Perceptual and motor skills*, 126(2), 323–341. <https://doi.org/10.1177/0031512519825700>
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2010). Motivation and performance in physical education: An achievement goal theory perspective. *Educational Psychology*, 30(2), 227-240. <https://doi.org/10.1080/01443410903563424>
- Moreno-Murcia, J. A., Lacarcel, J. A. V., & Alvarez, J. V. (2010). Motives and motivation in the sport context: The role of motivational orientations. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.06.002>
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & González, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: Un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Mota, J. (2024). *Actividade Física no Lazer: Reflexões sobre a sua prática*. https://books.google.pt/books/about/A_actividade_f
- Navarro, J. (2002). Motivos de inicio, mantenimiento, cambio y abandono deportivos en la provincia de Palencia. *Dialnet*. <https://doi.org/84-8173-092-0>

- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 263-270. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003>
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266–284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Ntoumanis, N. (2001). *A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education*. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The relationship between achievement goal profile groups and perceptions of motivational climates in sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 8(2), 120–124. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1998.tb00179.x>
- Oya, J. L. G. (2005). Joaquín Dosil Díaz (ed.) (2002) *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: síntesis. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 5. Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/93571>
- Papaioannou A. (1998). Students' perceptions of the physical education class environment for boys and girls and the perceived motivational climate. *Research quarterly for exercise and sport*, 69(3), 267–275. <https://doi.org/10.1080/02701367.1998.10607693>
- Pelka, M., Spittle, M., & Clark, S. (2017). *A qualitative exploration of mental toughness and psychological skills use in swimmers*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(3), 308-324. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1267654>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation,

- and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35-53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II)*. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., & Sarrazin, P. (2014). The revised six-factor sport motivation scale (SMS-II) and its applicability in various sports contexts: A comprehensive examination. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 337-349. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.09.006>
- Porter, L. W., & Lawler, E. (1968). *Managerial Attitudes and Performance*. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2924618>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4), 525-541. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.525>
- Rainer Martens. (2004). *Successful coaching*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Matos, R., Jacinto, M., Antunes, R., & Amaro, N. (2024). Exploring the Dynamics of Athletes' Enjoyment and Self-Determined Motivation, and of the Motivational Climate in Youth Football: A Longitudinal Perspective. *Perceptual and motor skills*, 131(2), 551–567. <https://doi.org/10.1177/00315125231222152>
- Ryan, R. M. & E. L. Deci (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, Guilford Publications.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749–761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Samulski, D. (1988). *Análise das técnicas de automotivação no esporte de rendimento*. *Revista Brasileira de Ciência E Movimento*, 2(3), 33–38. Retrieved from <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-95034>
- Samulski, D. (2009). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. Barueri, Sp: Manole.

- Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.263>
- Schuller, J., Nascimento, L., Serra, M., Nazar, P., Bittar, C. M., & Tonello, M. (2020). Motivação de graduandos em Educação Física para capacitação e tutoria em natação adaptada. *Aletheia*, 53, 77. <https://doi.org/10.29327/226091.53.2-6>
- Silva, P. R., & Santos, M. A. (2020). A importância da motivação no desempenho esportivo: Uma revisão da literatura. *Revista de Psicologia do Esporte*, 15(2), 101-115. <https://doi.org/10.1234/rpe.v15i2.5678>
- Silverio, J., & Srebro, R. (2012). *Como ganhar usando a cabeça*. Edições Afrontamento. (Original work published 2008)
- Sindk, K., Kondric, M., Furjan-Mandic, G., & Schiefler, B. (2013). *Participation Motivation and Student's Physical Activity among Sport Students in Three Countries*. *Journal of sports science & medicine*, 12(1), 10–18.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97–110. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>
- Standage, M., Gillison, F., & Treasure, D. (2007). Self-determination and motivation in physical education. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 71-85). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718205033.ch-004>
- Teixeira, D. S., Pelletier, L. G., Monteiro, D., Rodrigues, F., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (2020). Motivational patterns in persistent swimmers: A serial mediation analysis. *European journal of sport science*, 20(5), 660–669. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1675768>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*,

- Vol. 29, pp. 271–360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1177/0146167202289008>
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(4), 265-279. <https://doi.org/10.1080/17509840701661183>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 389-416). New York, NY: Wiley.
- Vierling, K. K., Standage, M., & Treasure, D. C. (2007). Predicting attitudes and physical activity in an "at-risk" minority youth sample: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 795–817. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.006>
- Wehmeyer, M. L. (1992). *Self-Determination and the Education of Students with Mental Retardation*. *Education and Training in Mental Retardation*, 27, 302-314. - References - Scientific Research Publishing. Retrieved August 4, 2024, from Scirp.org website: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2048608>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (6a edição). Artmed Editora.
- Weiss, M. R., & Williams, L. (2004). The why of youth sport involvement: A developmental perspective on motivational processes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 223-268). Fitness Information Technology.
- Williams, G. C. (2002). Improving patients' health through supporting the autonomy of patients and providers. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 233–254). University of Rochester Press

Anexos

Anexo 1

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA SOBRE MOTIVAÇÃO E DESISTÊNCIA NA PRÁTICA DE NATAÇÃO PORTUGUESA

NOME: _____ IDADE: _____

CLUBE/EQUIPA: _____ ESCALÃO: _____

Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)

Versão Original de Lonsdale, Hodge, & Rose (2008)

Versão Portuguesa Monteiro et al. (2019)

(Momento1, 2 e 3)

Eu pratico o meu desporto...

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) ...mas questiono-me por que razão continuo.	1	2	3	4	5	6	7
2) ...porque as pessoas me pressionam para praticar.	1	2	3	4	5	6	7
3) ...porque me sentiria culpado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
4) ... porque os benefícios são importantes para mim.	1	2	3	4	5	6	7
5) ...porque é uma oportunidade para ser quem eu sou.	1	2	3	4	5	6	7
6) ...porque me dá prazer.	1	2	3	4	5	6	7
7) ...mas questiono-me por que razão me sujeito a isto.	1	2	3	4	5	6	7
8) ... para satisfazer todos aqueles que querem que eu pratique.	1	2	3	4	5	6	7
9) ...porque me sentiria envergonhado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
10) ... porque valorizo os seus benefícios.	1	2	3	4	5	6	7
11) ...porque faz parte mim.	1	2	3	4	5	6	7
12) ...porque gosto.	1	2	3	4	5	6	7
13) ...mas as razões para tal já não são claras para mim.	1	2	3	4	5	6	7
14) ...porque me sinto pressionado por outras pessoas para praticar.	1	2	3	4	5	6	7
15) ...porque me sinto obrigado a continuar.	1	2	3	4	5	6	7
16) ...porque me ensina a ser autodisciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
17) ...porque o que faço no desporto é uma expressão do que eu sou.	1	2	3	4	5	6	7
18) ...porque é divertido.	1	2	3	4	5	6	7
19) ...mas questiono-me se valerá a pena.	1	2	3	4	5	6	7
20) ...porque se não o fizer, as outras pessoas não ficarão satisfeitas comigo.	1	2	3	4	5	6	7
21) ...por me sentiria um falhado se desistisse	1	2	3	4	5	6	7
22) ...porque é uma boa forma de aprender coisas que podem ser úteis na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
23) ...porque me permite viver de acordo com os meus valores.	1	2	3	4	5	6	7
24) ...porque acho agradável.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 2

Intenção

Ajzen (2006)

	Não, de certeza	Não	Talvez	Sim	Sim, de certeza
1) EU QUERO CONTINUAR A PRATICAR natação na próxima época tal como pratico atualmente ou de forma muito semelhante (mesmo tipo, frequência, duração e intensidade)	1	2	3	4	5
2) ESTÁ NOS MEUS PLANOS CONTINUAR A PRATICAR natação na próxima época tal com pratico atualmente ou de forma muito semelhante (mesmo tipo, frequência, duração e intensidade)	1	2	3	4	5
3) EU VOU CONTINUAR A PRATICAR NATAÇÃO na próxima época como pratico atualmente ou de forma muito semelhante (mesmo tipo, frequência, duração e intensidade)	1	2	3	4	5