

A PERMANÊNCIA DE PRATICANTES EM PROGRAMAS AQUÁTICOS
BASEADA NA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Juan Antônio Moreno Murcia

Universidade de Murcia

David González-Cutre Coll

Unidade de Investigação em Educação física e Deporte

Correspondência:

Juan Antônio Moreno Murcia

Faculdade de Educação

Universidade de Murcia

Campus Universitário de Espinardo

30100 Espinardo, Murcia, Espanha,

E-mail: morenomu@um.es

Tel. (34) 968 36 70 60

Fax: (34)968 36 41 46

RESUMO

O objetivo deste trabalho é propor uma serie de recomendações ou formas de atuações para conseguir a permanência dos praticantes nos programas aquáticos. A motivação é a clave que se deve ter, por que ela é que determina a direção, a intensidade e a persistência do comportamento, por tanto ela que leva ao inicio e a continuação nas práticas da atividade física. Através deste se realizou uma amplia revisão dos trabalhos de investigação, que analisa a Teoria da Autodeterminação (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991), já que esta explica a motivação desde uma perspectiva muito interessante e com muitas possibilidades de aplicações. Os resultados dessas investigações mostram que para conseguir um maior compromisso dos sujeitos é necessário desenvolver a motivação autodeterminada, através da satisfação das necessidades psicológicas básicas da capacidade, da autonomia e suas relações sociais, assim como fomentar a transição dos climas motivadores implicados nas tarefas, ou seja, trata de desenvolver o estado de flow nos praticantes, conscientizando-os de que a habilidade se pode melhorar através do esforço e da aprendizagem, e permitir também á eles, a possibilidade de seleccionar a musica que vão utilizar nas secciones.

PALAVRAS CHAVES: Motivação, autodeterminação, programas aquáticos, frequência, permanência.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es proponer una serie de recomendaciones o pautas de actuación para lograr la adherencia de los practicantes a los programas acuáticos. La clave a tener en cuenta es la motivación, ya que determina la dirección, intensidad y persistencia del comportamiento, y por tanto el inicio y la continuación con la práctica de actividad física. Por ello se realizó una amplia revisión de los trabajos de investigación que analizan la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991), ya que ésta explica la motivación desde una perspectiva muy interesante y con muchas posibilidades de aplicación. Los resultados de las investigaciones muestran que para lograr un mayor compromiso de los sujetos es necesario desarrollar la motivación autodeterminada, a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación con los demás, así como fomentar la transmisión de climas motivacionales implicantes a la tarea, tratar de desarrollar el estado de flow en los practicantes, concienciarles de que la habilidad se puede mejorar a través del esfuerzo y el aprendizaje, y permitirles elegir la música que se va a utilizar en las sesiones.

ABSTRACT

The objective of this article is to propose several recommendations or action guidelines in order to achieve adherence to aquatic programs. The key topic to keep in mind is motivation, since it determines the direction, intensity and persistence of behavior, and therefore the beginning and continuation of physical activity practice. For this reason, a broad revision was carried out on research reports analyzing Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1980, 1985, 1991), since it explains motivation from a very interesting perspective and with many possibilities of application. The results of this research show that, in order to achieve greater commitment from implied subjects, it is necessary to develop self-determined motivation through satisfaction of the basic psychological needs of competence, autonomy and relatedness, as well as to promote transmission of task-involving motivational climates, to develop flow state in subjects, to make them aware that skills may improve through effort and training, and to allow them to choose the music which will be used in the sessions.

INTRODUÇÃO

É demonstrado amplamente que a prática de atividade física tem alguns efeitos muito positivos na saúde, tanto a nível físico como psicológico (American College of Sport Medicine, 2000). Para isto que se deve ter um estilo de vida ativo, mas os níveis de abandono dessas pessoas que começam em um programa de exercício físico infelizmente são altos (Dishman, 1988). Devido às características da prática aquática, esta se torna uma das atividades físicas, mais procuradas para se praticar, permitindo a participação de todo tipo de população, graças ao efeito que tem a água na diminuição do impacto em relação aos ossos e articulações (Colado, Moreno e Vidal, 2001). Mas, como podemos tentar garantir o compromisso dos praticantes com estes programas aquáticos? A motivação pode ser o aspecto fundamental, ou seja, a chave que dá a resposta para essa pergunta.

É que, de acordo com Iso-Ahola e St. Clair (2000) a motivação é o mais importante e fator determinante no comportamento humano, é o que lhe desperta, lhe dá energia, lhe dirige e regula (Murray, 1964; Roberts, 2001). Então, é um mecanismo psicológico que governa a direção, intensidade e persistência do comportamento (Kanfer, 1994; Sage, 1977). Isto porque as pessoas escolhem uma coisa ou outra e com a intensidade que a elegem, se tornam assim a pedra angular do comportamento e, portanto a chave que determina o começo e a continuação com a prática da atividade física, como também a redução do abandono.

Por isto, neste trabalho se elabora uma proposta de intervenção, para encontrar uma resposta para alcançar a permanência dos usuários nos

programas aquáticos, através de uma das teorias mais atuais em motivação, a Teoria da Autodeterminação (Deci e Ryan, 1980, 1985, 1991).

TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

A Teoria da Autodeterminação se baseia em que o comportamento humano está incentivado por três necessidades psicológicas primárias e universais: autonomia, capacidade e relação social, que parecem ser essenciais para facilitar o ótimo funcionamento das tendências naturais para o crescimento e a integração, assim como também para o desenvolvimento social e o bem-estar pessoal (Deci e Ryan, 2000; Ryan e Deci, 2000). Deci e Ryan (1991), eles explicam estas três necessidades, assim, como o que recorre à necessidade de autonomia (ou autodeterminação), isto compreende os esforços das pessoas para ser o agente, sentir ser a origem de suas ações, e ter voz ou a força para determinar seu próprio comportamento. É um desejo de experimentar um "locus" interno de causa. A necessidade de ser capaz está baseada em tentar controlar o resultado e experimentar efetivamente. Por último, a necessidade de relacionar com o outro, faz referência ao esforço para relacionar-se e preocupar-se com o outro, assim como também sentir que o outro têm uma relação autêntica com ele, e experimentar a satisfação com o mundo social. Esta necessidade está definida por duas dimensões, se sentir aceitado e ficar mais próximo do outro (Ryan, 1991).

Com a Teoria da Autodeterminação, Deci e Ryan (1985) introduzem uma subteoria denominada Teoria da Integração do Organismo, que estabelece que a motivação seja contínua, caracterizada por níveis de autodeterminação, que vai de mais a menos autodeterminada, então encontramos a motivação intrínseca, a extrínseca e a amotivação (figura 1).

A motivação intrínseca supõe o compromisso de uma pessoa com a atividade, por causa do prazer e pelo desfrutar que isso produz, e então, a atividade é um fim em si mesmo (Deci, 1975; Deci e Ryan, 1985). Portanto, é caracterizado por um *locus* interno de causa, um interesse e satisfação inerente à própria atividade.

Dentro da motivação extrínseca podemos encontrar a regulação integrada, a regulação identificada, a introversão e a regulação externa (ordenadas de maior a menor autodeterminação). Para entender estes conceitos deveriam explicar o que é a interiorização, que supõe o processo pelos quais as pessoas aceitam valores e os processos reguladores que são estabelecidos por um contexto social, mas não são intrinsecamente atraentes. Principalmente, a necessidade de relacionar se com o outro, mas é o que provê o impulso primário para interiorizar estes valores e os processos reguladores. Podem ter maior ou menor nível de integração e, portanto podem ser descritos de três tipos de regularização interiorizada que difere na quantidade de autodeterminação.

Antes de nenhuma interiorização acontecer, é provável que uma pessoa se comprometa com uma atividade pouco interessante só para adquirir uma recompensa ou evitar um castigo (Deci e Ryan, 2000). Tal comportamento é denominado regulação externa, já que obedece a um incentivo externo (*locus* de causa externa).

A menor autodeterminação dos três tipos de regulação interiorizada é a introversão que implica estabelecer deveres ou regras para a ação, que estão relacionados com as expectativas de autoaprovação e evitar sentimentos de culpa e ansiedade, assim como também alcançar melhorias do ego e orgulho

(Ryan e Deci, 2000), então o agente social ainda figura na regulação da ação (lócus de causa a algo externo), e as respostas internas para fazer uma atividade são especificadas como "dever" ou "ter" (Ntoumanis, 2002; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier e Cury, 2002). Se a integração continuar, a pessoa pode identificar com a importância que tem a atividade para si mesmo e valorizar conscientemente, estaríamos falando da regulação identificada que representa uma maior autodeterminação. Quando uma pessoa foi identificada com uma estrutura reguladora, haverá menos pressão, conflito, e sentimento de culpa e ansiedade. Com esta regulação os comportamentos resultam autônomos (lócus de causa a algo interno), porém, a decisão de participar da atividade vem determinada por várias séries de benefícios externos e não para o prazer e a satisfação inerente a própria atividade (Ntoumanis, 2001; Ntoumanis, 2002; Sarrazin e cols., 2002; Spray e Wang, 2001; Standage e Treasure, 2002; Wang e Biddle, 2001). Por exemplo, quando uma pessoa se identifica com a importância da prática de atividade física voltada para saúde, ela terá maior vontade de fazer exercício físico, mas a prática continuará sendo instrumental (para melhoria da saúde) e não para o prazer e satisfação que ela produz (Deci e Ryan, 2000).

A forma mais autodeterminada de regulação interiorizada se refere à regulação integrada, na qual várias identificações são similares e organizadas significativamente e de forma hierárquica, o que significa que elas foram avaliadas e foram colocados adequadamente com outros valores e necessidades. Existe então, uma consciência e síntese consigo mesmo, assim como um lócus interno de causa. Continua sendo uma forma de motivação

extrínseca já que não se atua para o prazer inerente da atividade (Ryan e Deci, 2000).

Ultimamente, a amotivação é caracterizada pelo sujeito que não tem a intenção de realizar algo e, portanto, é provável que a atividade seja desorganizada e acompanhada por sentimentos de frustração, medo ou depressão (Deci e Ryan, 1991; Ryan e Deci, 2000). O resultado por não avaliar uma atividade (Ryan, 1995), de não se sentir capaz de realizá-la (Bandura, 1986), ou de não esperar a consequência do resultado desejado (Seligman, 1975). Então, o sujeito perde o controle e o *locus de causa* é impessoal.

As três necessidades que influenciarão na motivação, para incrementá-la, serão desde a percepção da competência, autonomia e relação social, que criará um estado de motivação intrínseca, enquanto que será associada à frustração da mesma, com uma menor motivação intrínseca e uma maior motivação extrínseca e amotivação (Deci e Ryan, 2000).

RECOMENDAÇÕES PARA ALCANÇAR O COMPROMISSO DOS PARTICIPANTES COM OS PROGRAMAS AQUÁTICOS.

Uma vez explicada a Teoria da Autodeterminação, é explicada a continuação de como se pode aplicar para alcançar uma maior frequência dos praticantes nos programas aquáticos. Como se pode prever baseado no apartado anterior, a chave do compromisso reside em alcançar um comportamento o mais possível autodeterminado, tentando desenvolver a motivação intrínseca e extrínseca da autodeterminação. Deste modo, os resultados das investigações mostram uma maior interiorização da regulação relacionada positivamente com mais persistência, maior efetividade no desempenho e melhor saúde física e mental. Por tanto, as pessoas

intrinsecamente motivadas se comprometerão mais com a atividade que outras extrinsecamente incentivadas (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio e Sheldom, 1997), e assim, a motivação extrínseca não será autodeterminante para a frequência nas práticas e a permanência ainda será menor (Kilpatrick, Bartholomew e Riemer, 1999), sendo assim, fundamental para garantir este compromisso saber como se pode desenvolver a motivação intrínseca. Neste sentido, Kilpatrick, Hebert e Jacobsen (2002), estabelecem o desenvolver da sensação de competência, autonomia e relação social, como uma série de recomendações, baseadas na Teoria da Autodeterminação, e deste modo se alcançarão o desenvolvimento da motivação intrínseca e garantirá a permanência na atividade de físico-esporte que poderá ser adaptada às atividades aquáticas (figura 2):

Prover um feedback positivo: Deste modo será desenvolvido uma sensação de capacidade e autoconfiança.

Promover metas orientadas ao processo: É mais provável que as pessoas se comprometam com a atividade aquática quando as metas são centradas na maestria ou na melhoria pessoal da tarefa, já que desde modo se evita as pressões externas, que causam a tensão e ansiedade.

Estabelecer objetivos de dificuldade moderada: Deste modo, é mais fácil que se adquira o sucesso em um curto período de tempo, incrementando a sensação de competência e a maestria, estabelecendo metas muito difíceis é provável que se produza o fracasso, diminuindo dessa forma a confiança e a motivação.

Possibilitar a eleição de atividades: É importante para envolver o praticante no processo, fazer com que ele tome decisões para aumentar a percepção de sua autonomia.

Explicar o propósito da atividade: Quando o propósito da atividade se estabelece e se explica claramente, é mais provável que se desenvolva uma percepção positiva da atividade e uma sensação de autonomia, uma vez que, se o sentido ou a razão não for dado, o sujeito se sentirá controlado e pressionado, deste modo, haverá a diminuição de sua motivação.

Promover o desenvolvimento de relações sociais: A permanência nos programas será incrementada pela fomentação das relações sociais entre os participantes, assim desenvolverá uma maior satisfação e percepção de sua relação com o outro, o que potencializará sua motivação.

Utilizar as recompensas de forma cuidadosa: O uso inadequado das recompensas pode reduzir a motivação e a autonomia, já que é uma forma de controlar o comportamento. Por tanto, só deveriam ser usadas como ferramenta temporária, em situações em que um comportamento é novo, e ainda não é intrinsecamente incentivado.

Na mesma linha, Mageau e Vallerand (2003), propõem as seguintes condições para que o técnico alcance um estilo interpessoal a favor da autonomia:

- Facilitar a eleição, mas com regras específicas e limitadas.
- Justificar as tarefas e os limites das mesmas.
- Reconhecer os sentimentos e a perspectiva de outras pessoas.
- Proporcionar aos praticantes oportunidades de tomar iniciativas e trabalhar de forma independente.

- Administrar um feedback positivo, evitando o feedback de controle.
- Evitar comportamentos de controle.

Para completar estas contribuições, em continuidade, vamos propor uma série de recomendações para aumentar a motivação autodeterminada, nos programas aquáticos, e alcançar uma maior frequência e deste modo, manter permanência nos mesmo (Oman e McAuley, 1993; Ryan e cols., 1997), baseado na revisão de diferentes trabalhos de investigação que analisam a Teoria da Autodeterminação:

- Transmitir um clima de motivação nas tarefas, primando o esforço, a melhoria e o desenvolvimento pessoal, já que numerosas investigações (Amorose, Anderson-Butcher, Flesch e Klinefelter, 2005; Biddle e cols., 1995; Cury e cols., 1996; García, 2004; Goudas, 1998; Goudas e Biddle, 1994; Goudas, Biddle, Fox e Underwood, 1995; Ntoumanis e Biddle, 1999; Papaioannou, 1994, 1995; Parish e Treasure, 2003; Seifriz, Duda e Chi, 1992; Theeboom, De Knop e Weiss, 1995), estão positivamente relacionadas com a motivação autodeterminada.
- Desenvolver o estado de flow nos praticantes, definido por Santos-Rosa (2003) como "um estado psicológico ótimo, que permite o desportista confrontar uma tarefa motriz com as melhores condições psicológicas possíveis" (pág. 88), para que quem consiga chegar a este estado durante a prática desportiva aquática, obterá um grande nível de prazer, diversão, realização e motivação intrínseca. Podemos fomentar o aparecimento do estado de flow adaptando as atividades ao nível das habilidades do praticante,

garantindo a diversão, estabelecendo objetivos claros, apropriados e realistas, e eliminando pensamentos e sentimentos negativos (evitar o feedback negativo e a pressão, já que eles diminuem o desejo de participar) (Mandigo e Thompson, 1998).

- Conscientizar os praticantes de que as habilidades podem ser melhoradas através do esforço e da aprendizagem (Li, Lee e Solmon, 2005a, 2005b).
- Permitir aos participantes em programas aquáticos escolher a música que será utilizada, aumentando deste modo a motivação intrínseca (Dwyer, 1995).

CONCLUSÕES

Este trabalho supõe uma aproximação para tentar alcançar o compromisso e a permanência dos praticantes nos programas aquáticos, propondo uma série de pautas baseadas em uma revisão de diferentes trabalhos de investigação sobre a Teoria da Autodeterminação. Estes trabalhos nos indicam que é possível aumentar a persistência dos indivíduos na realização de atividade física, possibilitando o desenvolvimento da motivação autodeterminada mediante a satisfação das necessidades psicológicas básicas de capacidade, autonomia e a relação social. Não obstante, deve-se continuar investigando sobre as razões que levam os indivíduos a comprometer-se com a prática das atividades aquáticas, desde diferentes perspectivas, para deste modo, avançar no conhecimento e poder melhorar dia a dia neste âmbito.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- American College of Sports Medicine (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., Flesch, S., e Klinefelter, L. (2005). Perceived motivational climate and self-determined motivation in male and female high school athletes [Abstract]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, A96-A97.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Biddle, S., Cury, F., Goudas, M., Sarrazin, P., Famose, J. P., e Durand, M. (1995). Development of scales to measure perceived physical education class climate: A cross national project. *British Journal of Education Psychology*, 65, 341-358.
- Colado, J. C., Moreno, J. A., e Vidal, J. (2001). Fitness acuático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 62, 68-79.
- Cury, F., Biddle, S., Famose, J. P., Goudas, M., Sarrazin, P., e Durand, M. (1996). Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in school physical education: a structural equation modelling analysis. *Educational Psychology*, 16, 305-315.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., e Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol 13., pp. 39-80). New York: Academic Press.

- Deci, E. L., e Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., e Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., e Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour, *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Dishman, R. K. (1988). Exercise adherence research: Future directions. *American Journal of Health Promotion*, 3, 52-56.
- Dwyer, J. J. M. (1995). Effect of perceived choice of music on exercise intrinsic motivation. *Health Values*, 19, 18-26.
- García, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Memoria de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.
- Goudas, M. (1998). Motivational climate and intrinsic motivation of young basketball players. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 323-327.
- Goudas, M., e Biddle, S. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education*, 9, 241-250.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., e Underwood, M (1995). It ain't what you do, it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254-264.

- Iso-Ahola, S. E., e St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers.
- Kilpatrick, M. W., Bartholomew, J. B., e Riemer, H. (1999). *Development of the test of exercise self-determination*. Unpublished manuscript.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., e Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(4), 36-41.
- Li, W., Lee, A. M., e Solmon, M. A. (2005a). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence, and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24, 51-65.
- Li, W., Lee, A. M., e Solmon, M. A. (2005b). Effects of ability conceptions and intrinsic motivation on persistence and performance: An interaction approach [Abstract]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, A81.
- Mageau, G. A., e Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Mandigo, J. L., e Thompson, L. (1998). Go with their flow: How flow theory can help practitioners to intrinsically motivate children to be physically active. *Physical Educator*, 55, 145-159.
- Murray, E. (1964). *Motivation and emotion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Ntoumanis, N., e Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 17, 643-665.
- Oman, R., e McAuley, E. (1993). Intrinsic motivation and exercise behavior. *Journal of Health Education*, 24, 232-238.
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 11-20.
- Papaioannou, A. (1995). Motivation and goal perspectives in children's physical education. En S. Biddle (Ed.), *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 245-269). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parish, L. E., e Treasure, D. C. (2003). Physical activity and situational motivation in physical education: Influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 173-182.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. (1991). The nature of the self in autonomy and relatedness. En J. Strauss y G. R. Goethals (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 208-238). New York: Springer-Verlag.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.

- Ryan, R. M., e Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N, e Sheldom, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Santos-Rosa, F. J. (2003). *Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas*. Tesis doctoral, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., e Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Seifriz, J., Duda, J., e Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- Spray, C. M, e Wang, C. K. J. (2001). Goal orientations, self determination and pupils' discipline in physical education. *Journal of Sports Sciences*, 19, 903-913.
- Standage, M., e Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87-103.

Theeboom, M., De Knop, P., e Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychosocial responses, and motor skill development in children's sport: A field based-intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 294-311.

Wang, C. K. J., e Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.

Figura 1. Sequência de autodeterminação mostrando os tipos de motivações com seus estilos de regulação, o locus de causa e os processos correspondentes (Deci e Ryan, 2000; Ryan e Deci, 2000).

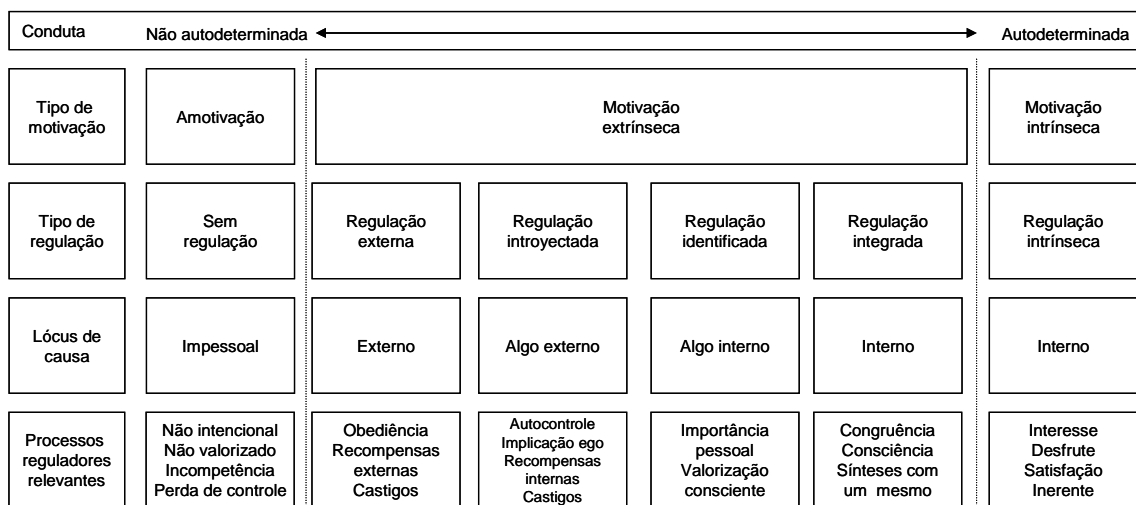


Figura 2. Exemplos de estratégias para aumentar ou diminuir a motivação autodeterminada (modificado de Kilpatrick, Hebert e Jacobsen, 2002).

Estratégia	Aumenta a motivação autodeterminada	Diminui a motivação autodeterminada
Proporcionar um feedback positivo	<ul style="list-style-type: none"> - Bom trabalho, verdadeiramente você está trabalhando duro. - Gosto da forma como introduz o braço na água durante o movimento. - Penso que tomou a decisão correta na posição da mão na água. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não gosto do seu trabalho, seu esforço é muito pequeno. - Não gosto como introduz o braço na água. - Sua decisão foi a incorreta quando introduziu a mão na água.
Promover metas orientadas ao processo	<ul style="list-style-type: none"> - Centraliza-se em fazê-lo bem e esqueça de como os demais estão fazendo. - Ao final do mês quero que seja capaz de seguir o ritmo da música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quero que ganhe esta corrida custe o que custar. - Deves fazer melhor que seus companheiros, pois é mais coordenado.
Estabelecer objetivos de dificuldade moderada	<ul style="list-style-type: none"> - Estabeleça uma meta que se consiga com muito trabalho, possivelmente você pode baixar sua marca nos 50 m em 2 seg. - Pouco a pouco devemos melhorar a coordenação desse movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deves baixar sua marca nos 50 m em 8 seg., se queres fazer algo. - Quero que melhores já a coordenação desse movimento.
Possibilitar a eleição de atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Na sessão de Aquaerobic de hoje podereis mover-los livremente durante uma parte da canção. - Poderão selecionar a atividade que mais gostarem entre estas três, para melhorarem o movimento das pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Em todas as sessões de Aquaerobic deveram imitar meus movimentos. - Os colocarei a fazer isto para melhorar o movimento das pernas.
Explicar o propósito da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - O objetivo da sessão de hoje é trabalhar a força - resistência na água. - Segure na borda e faça pernada de peito, assim só se centrará nela e poderás melhorá-la. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bom dia turma, começamos a sessão. - Faça pernada de peito, agarre-se na borda e ponha-se a praticar.
Promover o desenvolvimento das relações sociais	<ul style="list-style-type: none"> - Vou distribuir um número a cada um e façam grupos os que tenham os números iguais. - Quando tocar outra música terão que mudar de companheiro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Façam sempre os mesmos grupos, assim perderemos menos tempo. - Vamos trabalhar sempre com o mesmo companheiro, para coordenarmos bem com ele.
Utilizar as recompensas de forma cuidadosa	<ul style="list-style-type: none"> - Quem vem a todas as sessões de hidroginástica durante as duas primeiras semanas, receberá um pequeno prêmio. - Pessoal se trabalharem bem esta semana, na sexta-feira faremos uma sessão de jogos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas as semanas daremos um prêmio ao que venha a todas as sessões de hidroginástica. - Pessoal se trabalharem bem, todas as sextas-feiras faremos jogos.