



Um olhar sobre a Motivação no Futebol Americano jogado no Brasil

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º ciclo em
Atividade Física e Saúde, 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 Nuno José Corte-Real Correia Alves

Coorientador: Professor Doutor Helder Zimmermann

Máicon Radtke de Oliveira

Porto, 2019

Ficha de Catalogação

Oliveira, M. R. (2019). Um olhar sobre a Motivação no Futebol Americano jogado no Brasil. Porto: Dissertação de Mestrado para obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Futebol Americano, Motivação, Teoria da Autodeterminação, Necessidades Psicológicas Básicas.

“Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar.”

Paulo Freire

Agradecimentos

Acredito seriamente que este foi o capítulo mais difícil de ser escrito nesta dissertação, visto que, não existe um programa de análise estatística o qual indique a significância das pessoas em nossa trajetória.

Dessa forma, agradeço a Deus por iluminar cada passo meu, guiando-me no sentido certo e ofertando as oportunidades para que eu pudesse seguir em busca de mais um sonho. Além disso, não houve um momento de dificuldade que eu não percebesse a sua presença e a sua luz.

Agradeço também ao professor Nuno Corte-Real que me trouxe um olhar diferente por meio de suas aulas no mestrado. Este que aceitou o desafio de explorar essa modalidade tão pouco estudada no Brasil, e apesar da distância, foi capaz de me ajudar a construir um caminho, sendo compreensivo com todas as dificuldades que apareceram. Por isso, meu muito obrigado por tudo!

Além do mais, não poderia deixar de fora dos agradecimentos o professor Hélder Zimmermann que começou a me auxiliar como estudante de doutoramento da FADEUP e hoje já é doutor, parabéns. Sem ele, este trabalho não se desenvolveria da maneira almejada. Desta forma, por todas as sugestões, dicas, e-mails e a total ajuda oferecida a mim, OBRIGADO!

Agradeço à Federação Gaúcha de Futebol Americano (particularmente o Ismael Ferreira) que se disponibilizou prontamente em colaborar e apoiar o estudo. Além destes, à diretoria e treinadores que abriram as portas das respectivas equipes e aos atletas participantes que aceitaram fazer parte desta pesquisa, pois sem eles não seria possível.

Um agradecimento especial aos meus antigos companheiros de equipe do São Leopoldo Mustangs – Futebol Americano, ao Diogo Germano que me incentivou a iniciar no Futebol Americano e aos amigos Capita, Damke, Titi e João Pistola. Sou grato por todo o apoio à minha ida a Portugal em busca deste sonho e reconheço os momentos em que me auxiliaram dentro e fora dos gramados. Obrigado aos demais companheiros de equipe por dividirem a sideline comigo, SOMOS TODOS MUSTANGS!

Estou grato também ao Arthur Bransalise que me estendeu o convite de participar da equipe do Portuscale Dragons e juntos fomos campeões nacionais invictos em Portugal. Obrigado a toda família Dragons pelos ensinamentos passados, por dividirem a sideline, me apoiarem em todos os momentos e não deixarem eu desistir! WE READY!

Agradeço aos colegas de trabalho e aos meus alunos que foram compreensivos com a minha correria, os horários tumultuados e as crises de ansiedade. Sendo assim, gratidão por estarem comigo nesta.

Um agradecimento especial à minha noiva Amanda, com quem eu tenho a certeza de que passarei por muitos e muitos momentos de felicidade como este aqui. Desta forma, sou grato por estar comigo em todas as circunstâncias, sendo que nas dificuldades era você que estava lá para me ajudar e apoiar. Obrigado por atravessar o oceano comigo em busca de um sonho, por aceitar meus erros e ser quem tu és! Agradeço-te por cada lanche que preparou, por

toda e qualquer palavra de apoio fornecida. E se hoje estou conquistando algo, é porque tenho você!

A toda minha família que, incondicionalmente, e à sua maneira, me apoiou, apoia e sei que apoiará sempre! Obrigado a cada um de vocês e desculpem não os citar todos aqui, porém sabem que somos uma grande família e isso seria difícil. Então, meu agradecimento especial por tê-los comigo.

E por último, mas não menos importante, um reconhecimento ímpar aos meus pais que me aguentaram por 26 anos. Sou grato por nunca deixarem faltar amor, carinho e compreensão. Obrigado pelos sacrifícios que fizeram, por cada conselho, oração e toda proteção. Vocês são a minha base e os motivos pelos quais persisti. Amo vocês além de qualquer infinito.

A todos, MUITO OBRIGADO!

Índice Geral

1. INTRODUÇÃO	19
2. REVISÃO DE LITERATURA	22
2.1 Futebol Americano nos Estados Unidos	22
2.2 Futebol Americano no Brasil e Rio Grande do Sul	23
2.3 Motivação para a prática esportiva	25
2.4 Teoria da Autodeterminação.....	27
2.5 Necessidades Psicológicas Básicas.....	31
2.6 TAD nos esportes	32
3. MATERIAIS E MÉTODOS.....	36
3.1 Caracterização da Amostra.....	36
3.2 Instrumentos.....	36
3.3 Procedimentos.....	38
3.4 Análise estatística	38
4. RESULTADOS.....	40
4.1 Resultados BRSQ	40
4.2 Resultados BNSSS	40
4.3 Análise da correlação entre NPB e Regulação Motivacional.....	41
4.4 Análise das NPB entre os grupos de competição Estadual e Nacional..	42
5. DISCUSSÃO	45
6. CONCLUSÃO	49
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50

Índice de Figuras

Figura 1 - Sequência motivacional subjacente à TAD	28
Figura 2 - Continuum da Teoria da Autodeterminação.....	29
Figura 3 - Médias das regulações motivacionais.....	40
Figura 4 - Médias das Necessidades Psicológicas Básicas	41
Figura 5 - Comparação das NPB entre os grupos Estadual e Nacional.....	43
Figura 6 - Comparação das regulações motivacionais entre os grupos Estadual e Nacional	44

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização da amostra	36
Tabela 2 - Correlação entre NPB e regulações motivacionais	42

Resumo

O futebol americano tem demonstrado um grande crescimento nos últimos anos no Brasil a nível amador. No entanto, são escassos os estudos referentes aos aspectos motivacionais relacionados aos atletas brasileiros de futebol americano. Deste modo, compreender os aspectos psicológicos que estão envolvidos na prática esportiva desta modalidade assume um papel de grande importância. Com esta compreensão podemos vir a elaborar estratégias para o incentivo da participação, adesão e manutenção da prática desportiva, além de compreender como estes aspectos podem vir a influenciar o desempenho dos atletas. O presente estudo teve por objetivo principal verificar a regulação motivacional e a satisfação das necessidades psicológicas básicas e nos atletas de futebol americano no Brasil. A amostra foi constituída por 196 atletas praticantes de futebol americano, com idades compreendidas entre os 18 e os 44 anos ($\bar{X}=27,21\pm6,72$). Foram utilizados três questionários, um para avaliar a satisfação das necessidades psicológicas básicas (BNSSS), outro para avaliar as regulações motivacionais (BRSQ) e por fim questões sociodemográficas dos atletas. A análise dos resultados revelou que os atletas apresentaram elevados níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas e que a regulação motivacional destes atletas é maioritariamente identificada, integrada e intrínseca. As satisfações das necessidades psicológicas básicas apresentaram uma correlação positiva com as regulações mais autônomas, além disto, a Amotivação apresentou correlações negativas com todas as necessidades psicológicas básicas. Assim, de maneira geral, verificamos que os atletas brasileiros de futebol americano apresentam um perfil de motivação autodeterminado com elevados níveis de satisfações das necessidades psicológicas básicas.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL AMERICANO, MOTIVAÇÃO, TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO, NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS.

Abstract

American football has shown great growth in recent years in Brazil, at amateur level. However, studies on the motivational aspects related to Brazilian athletes of this sport are scarce. Thus, understanding the psychological aspects that are involved in this sport practice plays a major role. With this understanding we can come up with strategies to encourage participation, adherence and maintenance of sports practice, and understand how these aspects may influence the performance of athletes. The main objective of this study was to verify the motivational regulation and the satisfaction of basic psychological needs in Brazilian football athletes. The sample consisted of 196 practicing soccer players, aged between 18 and 44 years old ($\bar{x}=27,21\pm6,72$). Three questionnaires were used, one to assess the satisfaction of basic psychological needs (BNSSS), another to assess the motivational regulations (BRSQ) and finally sociodemographic questions of the athletes. The analysis of the results revealed that the athletes presented high levels of satisfaction of the basic psychological needs and that the motivational regulation of these athletes is mostly identified, integrated and intrinsic. Satisfaction of basic psychological needs were positively correlated with more autonomous regulations, and motivation was negatively correlated with all basic psychological needs. Overall, we found that Brazilian football athletes have a self-determined motivation profile with high levels of satisfaction of basic psychological needs.

KEY WORDS: AMERICAN FOOTBALL, MOTIVATION, THEORY OF SELF DETERMINATION, BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS.

Lista de abreviaturas e símbolos

FA	Futebol Americano
NFL	National Football League
CBFA	Confederação Brasileira de Futebol Americano
IAA	Intercollegiate Athletic Association
NCAA	National Collegiate Athletic Association
AFAB	Associação de Futebol Americano do Brasil
FGFA	Federação Gaúcha de Futebol Americano
TAD	Teoria da Autodeterminação
NPB	Necessidades Psicológicas Básicas
BNSSS	Basic Needs Satisfaction in Sport Scale
BRSQ	Behavioural Regulation Sport Questionnaire
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (software estatístico)

1. INTRODUÇÃO

De origem norte-americana, o futebol americano é um esporte que se desenvolveu a partir do outro mais antigo, o Rúgby. Por meio do Rúgby, esporte de origem inglesa, esta modalidade esportiva sofreu modificações e adaptações ao longo da sua história até o formato atual, mas mantendo a característica de ser um esporte de “conquista” de território, de contato físico e de caráter coletivo.

Segundo pesquisa realizada em 2011 o futebol americano profissional é o esporte preferido por 36% dos americanos e em segundo lugar estão o baseball e o futebol americano universitário com 13% cada (Harris Interactive, 2012).

O futebol americano expandiu-se em nível mundial, principalmente, pela transmissão da National Football League (NFL), campeonato nacional americano que acontece no segundo semestre do ano e a midiática em torno deste. Os jogos são transmitidos para entorno de 160 países com fãs espalhados por todos os continentes (Costa et al., 2017)

No Brasil, o esporte ainda é relativamente novo, mas vem crescendo bastante nos últimos anos (Pons, 2013) e já aparece como 10º esporte favorito e 10º mais praticado pelos brasileiros segundo pesquisa da Deloitte (2011). Segundo Souza et al., (2015) o futebol americano é a modalidade esportiva com maior crescimento no número de praticantes e espectadores nos últimos 5 anos.

Atualmente, não há dados fixos referentes a quantidade de equipes de futebol americano existentes no Brasil. A Confederação Brasileira de Futebol Americano (CBFA) realiza estatísticas na busca de dados, porém novos times são formados e buscam, em um primeiro momento, se consolidarem para depois firmarem o registro junto as federações nos respectivos estados. No entanto, julga-se que existam mais de cem equipes no país, dentre masculinas e femininas.

O interesse pessoal por este estudo surgiu pela minha vivência no Futebol Americano, que pratico desde 2016, tendo passagem pelos times de São Leopoldo Mustangs, Cruzeiro Lions (Brasil) e Portuscale Dragons

(Portugal). Tendo contato direto com o esporte vejo um indicador forte em relação ao aumento de praticantes e a grande aceitação das pessoas quando acabam conhecendo esporte, mas pouco conheço sobre os motivos que levam à prática desse esporte.

Nesse contexto, compreender os aspectos psicológicos que estão envolvidos na prática esportiva desta modalidade assume um papel de grande importância. Com esta compreensão podemos vir a elaborar estratégias para o incentivo da participação, adesão e manutenção da prática desportiva, além de compreender como estes aspectos podem vir a influenciar o desempenho dos atletas de futebol americano no Brasil.

Frontelmo e Ribeiro (2006) ressaltam a importância de se realizarem estudos buscando investigar a motivação para a prática do FA no Brasil que, segundo os autores, é ainda uma modalidade não bem vista em nossa sociedade, sem nenhum tipo de reconhecimento e nem retorno financeiro.

Perante as particularidades da modalidade no sentido amador e no país no qual é praticado, verificou-se inicialmente a necessidade de uma abordagem contextualizada no FA amador brasileiro para um melhor entendimento das motivações destes jogadores para a prática do esporte. Foi utilizada a Teoria da Autodeterminação, com o objetivo de analisar a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) e a regulação motivacional, além de associar as NPB às regulações motivacionais.

Com a intenção de proporcionar uma leitura mais fluente e simplificada, este trabalho dividiu-se em diferentes capítulos. Neste primeiro capítulo, na introdução, é apresentado acerca do problema em causa, justificção para o estudo e toda a estrutura da dissertação. O próximo capítulo, apresenta-se como a revisão da literatura que integra uma fundamentação teórica acerca das temáticas envolvidas para um entendimento mais aprofundado das mesmas, estando estas distribuídas por subcapítulos: Futebol Americano nos Estados Unidos, no Brasil e no Rio Grande do Sul, Motivação para a prática esportiva, Teoria da Autodeterminação (TAD), Necessidades Psicológicas Básicas, e TAD nos Esportes já mencionando os objetivos do presente estudo. No terceiro capítulo são apresentados os materiais e métodos do estudo, bem

como a caracterização da amostra pesquisada e a descrição dos procedimentos e instrumentos utilizados na recolha e análise de dados. Os dois capítulos seguintes referem-se aos resultados em si, sendo neste primeiro a apresentação dos resultados aos objetivos da pesquisa e no capítulo posterior estes resultados são discutidos e relacionados a outros trabalhos. Por fim e não menos importante, o capítulo 6 apresenta as conclusões e sugestões para futuros trabalhos. Encerrando o trabalho encontram-se as referências bibliográficas utilizadas em toda a construção desta pesquisa.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Futebol Americano nos Estados Unidos

Duarte (2004) explica que o Futebol Americano teve seu surgimento ao final do século XIX com a intenção de criar um jogo que iria misturar as regras do Futebol Europeu e o Rúgbi. O primeiro jogo de Futebol Americano no mundo aconteceu em 1869 nos Estados Unidos, onde a Universidade de Princeton jogou contra o time da Universidade de Rutgers. A disputa ocorreu na cidade de New Brunswick no estado de Nova Jersey. O jogo ainda era muito semelhante ao Rúgbi e não possuía regras bem estruturadas, tornando o Futebol Americano confuso e se popularizando apenas no meio universitário (Rodrigues et al., 2014).

Vendo a necessidade de alterações das regras do esporte para tornar mais dinâmico e fluido, o treinador e ex-jogador do time Walter Camp da Universidade de Yale, na década de 1880, modifica algumas regras do Futebol Americano. As duas principais modificações são a adoção da pontuação da chamada de Touchdown, que se tornou oficial apenas em 1912, e do novo sistema de descidas chamados de down, cada vez que a bola ou jogador caía no chão, o jogo era paralisado e o time poderia se reorganizar para elaborar uma nova tática, tornando o jogo mais estratégico e dinâmico. Assim, o Futebol Americano começa a se diferenciar do Rúgbi e cria a sua própria identidade.

No início do século XX, houve uma paralisação dos jogos devido as lesões e mortes provocados por jogadas violentas. Como relata Morales Júnior e Marques (2015, p.97):

Além dessas alterações, inúmeras outras aconteceram, e acabaram por associar ao esporte algumas características simbólicas como a brutalidade e violência, ocasionando, no ano de 1905, um total de 18 mortes registradas de atletas durante os jogos, gerando descontentamento do governo americano, na época presidido por Theodore Roosevelt.

O presidente Roosevelt convocou uma reunião com as Universidades de Harvard, Yale e Princeton para que medidas fossem tomadas sobre a

integridade física dos jogadores para a diminuir a violência nas partidas. Esta conferência resultou na criação da Intercollegiate Athletic Association (IAA), que mais tarde viria a se chamar de National Collegiate Athletic Association (NCAA), que possuía a missão de regularizar todos os esportes praticados nas Universidades dos Estados Unidos. Novamente resultou na mudança das regras e adequações dos campos. Se tornou obrigatório o uso de equipamentos de proteção, da cabeça chamado de helmet e de ombros chamados de shoulder pad, para todos os atletas. Por fim, foi implantado o passe para frente ou forward pass, que permitia a execução de jogadas de forma mais “segura”, já que agora seria mais fácil avançar sobre o território do adversário (Morales Júnior & Marques, 2015).

As mudanças realizadas resultaram em um esporte que se tornava cada vez mais tático e seguro, e começa a se espalhar por todo o país. Micheletto (2014) afirma que em 1920 o esporte começa a se tornar profissional com a criação da American Professional Football Conference e em 1922 se tornaria a mais famosa liga de Futebol Americano do mundo, chamado de National Football League (NFL), possuindo o mesmo nome até os dias hoje.

2.2 Futebol Americano no Brasil e Rio Grande do Sul

No Brasil, a história do Futebol Americano é recente. Ribeiro e Frontelmo (2006) afirmam que o esporte teve seu início no final de década de 80, nas praias do Rio de Janeiro. Ainda sem equipamentos para a prática, a modalidade foi adaptada para ser jogado na areia, sendo chamado de beach football. Nos anos seguintes, Morales Júnior e Marques (2015) afirmam que o esporte ganha popularidade graças às transmissões dos jogos pela rede aberta no canal Rede Bandeirantes. Hoje, a ESPN é a responsável por transmitir os jogos de Futebol Americano da NFL.

Por outro lado, em São Paulo, se inicia a modalidade de Flag (variação do Futebol Americano, porém, sem contato físico entre os jogadores) no ano de 2001. Esta fase serviu como base para a formação de diversos times e o seu desejo de jogar com equipamentos (full-pad). O Futebol Americano inicia então um processo de popularização e conseqüentemente da formação de atletas e

de campeonatos, tornando real a sua prática em solo brasileiro (Morales Júnior & Marques, 2015).

Tendo em vista a necessidade existir uma Associação para a regulamentação e controle do desenvolvimento da modalidade, é fundado em 2000 a Associação de Futebol Americano do Brasil (AFAB), que em 2013 se torna a Confederação Brasileira de Futebol Americano (CBFA), reunindo mais de 10 federações dos estaduais e tendo mais de 150 times associados que jogam entre si divididos por ligas estaduais, regionais e nacionais (Micheletto, 2014; Pincetta, 2016).

Belokurows (2011, p.17) cita as principais modalidades de Futebol Americano praticadas no Brasil:

- *Tackle: a mais disputada; nela os jogadores utilizam todo o equipamento necessário, como as ombreiras, capacetes e protetores para as pernas. É jogado conforme as regras da liga profissional americana.*
- *Flag: é o futebol americano sem contato, em vez de pancadas e empurrões, deve ser puxada uma fita que fica na cintura de cada jogador para acabar a jogada.*
- *No Pads: semelhante ao tackle, mas sem equipamentos; portanto é mais restrita e as regras são mais protetoras. O contato físico não é o mesmo que o profissional, mas é maior que o da modalidade flag.*

Soares (2014) e Pincetta (2016) foram os autores encontrados que relatam o desenvolvimento do esporte no Estado do Rio Grande do Sul, e relatam o surgimento das duas primeiras equipes: o Porto Alegre Pumpkins (2004) e o Santa Cruz Chacais (2007). Em 2008, foi realizado o primeiro jogo no estado, ainda sem equipamentos, e em 2010 a primeira partida oficial com equipamentos.

Em 2012, as equipes começam a jogar o campeonato gaúcho full pads (equipados). Em 2014 surge a Federação Gaúcha de Futebol Americano (FGFA) e inicia uma melhor elaboração do campeonato estadual (Pincetta, 2016).

Em 2016, o estado do Rio Grande do Sul atinge o seu ápice no Futebol Americano. A final do campeonato estadual foi disputada pela primeira vez em um estádio de grande estrutura, no Gigante da Beira Rio, com um público de

aproximadamente de 12 mil pessoas. O evento teve repercussão Nacional tornando o Futebol Americano visível para toda a população (Ferreira ,2016).

Rodrigues et al. (2014), Micheletto (2014) e Pincetta (2016) concordam que o Futebol Americano é o esporte que mais cresce no Brasil nos últimos anos, mas percebem a falta de incentivo financeiro, que resulta em um baixo nível técnico e na adequação de campos de Futebol para a prática do esporte. Pela falta de espaços e de apoio governamental, muitas equipes treinam em locais inadequados como parques ou em campos alugados, sem possuir instalações próprias, sendo de responsabilidade dos próprios atletas em bancar os valores dos equipamentos, locomoção, viagens e alimentação.

2.3 Motivação para a prática esportiva

Atualmente, o fenômeno motivacional tem um papel muito importante na vida de cada indivíduo (Roberts, 1992). A motivação nada mais é que uma variável psicológica que move o indivíduo para a sua realização, orientação, manutenção ou abandono de uma modalidade esportiva ou até mesmo atividade física (Dosil, 2008). Segundo Moraes (2004) a motivação refere-se aos fatores que iniciam ou estimulam uma determinada atitude, já que a palavra “motivação” deriva do latim (*movere*) mantendo esta caracterização.

Um dos principais temas pesquisados na psicologia do esporte e do exercício tem sido a motivação, apresentando como base o estudo das regulações motivacionais, podendo estas serem cognitivas, biológicas e sociais (Ryan & Deci, 2000). Compreender os aspectos sociais e intraindividuais que prejudicam ou facilitam a adesão à prática de exercícios físicos têm sido o objetivo principal das investigações dirigidas nessa área (Blanchard et al., 2007). A pesquisa aprofundada da motivação apresenta-se como um dos tópicos mais importantes para a compreensão das diferenças de indivíduo para indivíduo relacionado as praticas esportivas, conhecendo que alguns indivíduos apresentam parâmetros motivacionais que se adaptam à medida que colocam um determinado empenho para o sucesso, prosseguindo assim na prática esportiva, ao mesmo tempo que outros ao experimentarem os seus primeiros

momentos de insucesso, desistem e abandonam a prática esportiva (Steinberg & Maurer, 1999).

Roman et al. (2012) ainda complementa destacando a motivação como um desejo de dar energia ao comportamento, categorizando aspectos internos (i.e, os princípios) e aspectos externos (i.e., o incentivo). Roberts (2001) e Samulski (2002) referem que a interação destes aspectos tanto internos e externos resultam na motivação para executar a atividade em questão. De modo mais geral, a motivação tem sido abordada intuitivamente em seus fatores intrínsecos e extrínsecos (Brickell & Chatzisarantis, 2007). É reconhecido que os motivos intrínsecos e extrínsecos são potenciais influenciadores quando um indivíduo toma decisões acerca da participação e envolvimento na atividade física e desportiva (Weinberg et al., 2000). Deschamps (2009) apresenta dois elementos encarregados pela manutenção da motivação, sendo eles, a componente psíquica para realizar uma tarefa e o nível de satisfação na tarefa.

A capacidade psicológica dos sujeitos para realizar uma tarefa ou até mesmo um treino que foi proposto é verificada pelo espaço de tempo em que a atividade realizada e depende de fatores intervenientes externos (i.e., estrutura informativa das tarefas a serem realizadas e as características do meio de convivência) e internos (i.e., nível de desempenho, estabilidade emocional e características individuais). O nível de satisfação que a pessoa tem enquanto pratica certa atividade vai interferir na capacidade de suportar melhor o treino e assim, elevar a performance. A melhoria dessa performance eleva o nível de feitos pessoais e leva a pessoa a obter um elevado nível de fatores intrínsecos e extrínsecos da motivação (Deschamps, 2009.)

Segundo Roberts (2001), há pelo menos trinta e duas teorias diferentes sobre a motivação, mas podemos destacar uma destas teorias como sendo a mais popular e contemporânea abordagem teórica que têm sido aplicada para verificar os processos motivacionais no campo da Psicologia do Desporto e do Exercício, sendo ela, a Teoria da Autodeterminação (TAD) (Kingston, et al., 2006).

2.4 Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (TAD) de Ryan e Deci 1985 relaciona-se com as causas e feitos de um comportamento autodeterminado e foca-se ao nível da evolução e funcionamento da personalidade em um contexto social. Nos dias de hoje, tem-se acentuada, como um questionamento mais aprofundado para o estudo dos aspectos motivacionais que envolvem a prática de exercícios físicos (Deci & Ryan, 2007)

Um dos princípios da TAD é que a motivação varia em diversas formas que pode ir da mais controlada à mais autônoma. No tipo de motivação mais controlada, o indivíduo é movido por fatores essencialmente externos, enquanto na mais autônoma, os fatores internos ao indivíduo são os predominantes na sua motivação. No entanto, nenhum indivíduo é apenas motivado por fatores internos ou por fatores externos. Todos podem reunir fatores tanto internos como externos, contudo, e variando de indivíduo para indivíduo, os fatores internos poderão estar mais presentes do que os externos, assim como o contrário (Deci & Ryan, 2002).

A TAD se distingue das demais teorias por englobar o grau em que a motivação é menos ou mais determinada pelo sujeito (Vierling et. al., 2007), indicando assim que a motivação extrínseca pode se apresentar de diversas formas (Deci & Ryan, 2000). Tal como identificam Deci e Ryan (2008) é uma teoria sobre a motivação humana, que assim como refere Serra (2010), se centra no desenvolvimento e funcionamento da personalidade em sociedade, e nas causas e consequências do comportamento autodeterminado de cada indivíduo.

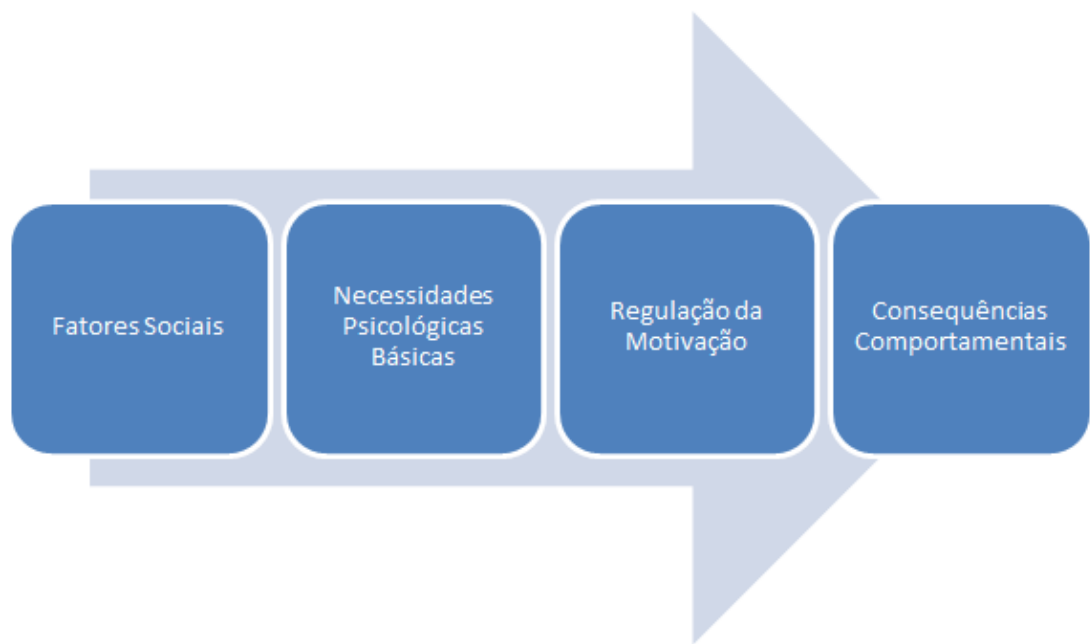


Figura 1 - Sequência motivacional subjacente à TAD

(Adaptado de: Vallerand, 2001, 2007; Vallerand & Losier, 1999; Vallerand & Ratelle, 2002)

Esta sequência motivacional (figura 1) foi proposta pela primeira vez por Vallerand (1997), e engloba os principais elementos da TAD em um padrão hierárquico da motivação extrínseca e intrínseca. Este padrão sugere que a regulação da motivação, as suas determinantes sociais e as respectivas consequências (cognitivas, afetivas e comportamentais) podem ser definidas a três níveis: global (personalidade), contextual (atividade humana distinta) e situacional (estado).

Deci e Ryan (1985) apresentam um modelo multidimensional composto por três tipos de motivação: Motivação Intrínseca (mais autodeterminada), motivação extrínseca e amotivação (menos autodeterminada) que estão dispostas em polos distintos de um continuum (Deci & Ryan, 2000; Costa et al.,

2011).

Forma motivacional	Amotivação		Motivação Extrínseca			Motivação Intrínseca
Estilos regulatórios	Não regulatório	Externo	Introjecção	Identificação	Integração	Intrínseco
Lócus de percepção de causalidade	Impessoal	Externo	Externo / Interno	Externo / Interno	Interno	Interno
Comportamento	Não auto-determinado					Auto-determinado
Processos regulatórios relevantes	Ausência de: -competência -contingência -intenção	Presença de: -recompensas externas -punições	-aprovação social -envolvimento para o ego	-valorização da actividade -importância pessoal	-síntese de regulações identificadas / conscientes	-divertimento -prazer -satisfação

Figura 2 - Continuum da Teoria da Autodeterminação

Fonte: (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005, p.386)

A TAD nos indica este modelo que melhor explica a motivação, num continuum motivacional (Figura 2), que nos apresenta os tipos de regulação motivacional, com seus estilos regulatórios, o lócus de causalidade e os processos correspondentes.

Ao observar à esquerda do continuum é apresentada a amotivação – esta trata-se de um estado designado ausência de intenção. Apresenta um lócus mais impessoal. Nesse caso, a pessoa não percebe os motivos para o início ou continuidade da atividade (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005). Na amotivação existe uma falta da intenção de agir. Porém, a amotivação também pode estar presente nos sujeitos que já estão em uma prática esportiva, pois, segundo Ryan e Deci (2007), em termos teóricos este estado pode vir em circunstâncias em que o sujeito não valoriza (ou até mesmo deixa de valorizar) a atividade, se não se sentir (ou deixar de se sentir) competente na sua realização, e nem acreditar (ou deixar de acreditar) nos resultados. Quando olhamos para dentro do exercício, podemos relacionar que um praticante está amotivado quando diz: “Não vejo qual a razão de fazer ou continuar a fazer a prática esportiva”.

Seguindo a linha para a direita do continuum, estão as motivações extrínsecas, nas quais temos em primeira visão a regulação externa – que se baseia no comportamento motivado por punições, recompensas, como a conquista de medalhas ou o “status” perante o treinador,

tal como praticar exercício físico por pressão familiar – É a forma mais controlada da regulação do comportamento (a menos autodeterminada).

Em seguida temos a regulação introjetada – pressões internas para realizar uma atividade, apresenta certo grau de envolvimento com o ego, o indivíduo sente uma certa necessidade de realizar determinada tarefa para que se sintam bem consigo mesmo, na ideia de fugir da apreensão, culpa e outras emoções negativas que poderão surgir se não praticar, tal como referem Ryan e Deci (2007).

Agora um pouco mais autônoma, a regulação identificada – comportamento percebido como pessoalmente importante e útil, dando valorização a prática, realização da atividade com um objetivo que é importante para si. – Quando um sujeito inicia em uma atividade que por si só não lhe causa interesse, mas que mesmo assim é interessante porque colabora para que consiga alcançar seus objetivos pessoais, estamos perante uma regulação identificada de comportamento (Vallerand & Losier, 1999).

E a regulação integrada, apresenta já um componente mais autodeterminado, com uma síntese de regulações identificadas, ela já é realizada com uma maior possibilidade de escolhas, como uma busca da melhora da qualidade de vida, mas sem um fim específico – apresentam componentes autodeterminados (Boiché & Sarrazin, 2007). É a forma mais interiorizada (autônoma) da motivação extrínseca.

À direita do continuum está a motivação intrínseca, regulação esta definida pela escolha pessoal, satisfação e prazer (Brickell & Chatzisarantis, 2007), sendo que estas regulações motivacionais são exclusivamente internas, não havendo um fim além da própria prática, sendo a motivação mais autodeterminada do continuum. O indivíduo engloba os sentimentos de satisfação ligados à sua prática, muitas vezes ligado à diversão e prazer da mesma.

Esta teoria nos mostra que a motivação do indivíduo não está relacionada diretamente com os fatores de envolvimento social, uma vez que a influência destes fatores é mediada pela satisfação de três “nutrientes fundamentais” (Ryan & Deci, 2007), ou seja, as necessidades psicológicas

básicas (NPB) inatas de autonomia, competência e relação. É através destas NPB que vem a resultante que determina a regulação do comportamento do indivíduo, que se estabelece no continuum motivacional e oscila entre formas menos e mais autodeterminadas.

2.5 Necessidades Psicológicas Básicas

A TAD, evidenciada por Deci e Ryan (1985), indica que são três necessidades psicológicas básicas e primordiais: competência, relacionamento e autonomia. A necessidade de competência é a capacidade de desenvolver algo, melhorar, sentir-se capaz. A de relacionamento é a questão social, as amizades, importar-se com o outro e criar vínculos sociais no ambiente. E a de autonomia é a capacidade de poder tomar decisões (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005; Murcia et al., 2007; Murcia & Coll, 2006; Perreault & Vallerand, 2007; Ryan & Deci, 2000).

De acordo com a TAD os indivíduos estão motivados para se sentirem ligados a outros dentro da sua realidade social (relacionamento), para interagirem nesse contexto (competência) e para terem um sentimento de iniciativa pessoal ao fazê-lo (autonomia) (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Deci e Ryan (1985) ainda afirmam que o sujeito está motivado para a satisfação dessas três necessidades psicológicas básicas:

- Autonomia – Iniciativa pessoal e capacidade de conduzir as próprias ações;
- Competência – Capacidade de êxito numa relação com o contexto;
- Relacionamento – Procurar e desenvolver relações sociais durante a prática.

São estas três necessidades que vão indicar a regulação do comportamento do indivíduo, que se instala no continuum motivacional, do qual apresenta alternância entre as formas menos e mais autodeterminadas do comportamento (i.e. controladas vs autônomas).

Deci e Vansteenkiste apontam que a satisfação destas três necessidades básicas pode proporcionar o melhor funcionamento do ser humano. Ryan (1995) ainda completa mencionando que essas competências são necessárias para o crescimento e desenvolvimento do potencial humano, por isso, as experiências que suprem as necessidades citadas são favorecedoras de uma motivação autodeterminada.

As NPB possuem forte influência na motivação, o conjunto destas necessidades criará um estado de motivação intrínseca, e pelo contrário, caso estas necessidades não estejam sendo desenvolvidas, poderá ser associada à frustração da prática em si, com uma menor motivação intrínseca e uma maior motivação extrínseca e até a amotivação (Deci & Ryan, 2000).

Considerando a importância da motivação intrínseca, mencionada por Ryan e Deci (2007) como estando entre os fatores mais importantes para a manutenção do exercício ao longo do tempo, a satisfação das NPB suporta o comportamento intrinsecamente motivado, que por sua vez pode resultar positivamente ao aspecto motivacional (e.g. maior persistência, rendimento, divertimento e prazer na atividade praticada) (Deci & Ryan, 2000).

2.6 TAD nos esportes

No que se diz respeito a permanência e o prazer no desporto, a motivação tem sido considerada um elemento chave associado a prática desportiva. A motivação é determinante na conduta do atleta, pois desperta, dá energia e até mesmo regula o seu comportamento. Segundo a TAD, as pessoas são organismos ativos que possuem a disposição a evoluir, crescer e dominar os desafios do ambiente de modo a absorver e dar sentido as novas experiências.

Considera-se que a TAD descreve que os comportamentos se fundamentam através de um continuum de regulações autônomas ou controladas (Teixeira et al, 2018). Sendo assim, podendo esclarecer a iniciação ou a manutenção do indivíduo em um esporte. Li et al. (2013) ainda destaca que havendo uma satisfação das NPB, a regulação motivacional virá a ser mais

autodeterminada, direcionando a uma maior disposição para a prática esportiva e a continuidade, evitando o abandono (Teixeira et al, 2018).

Entender o que a TAD nos apresenta sobre a motivação nos esportes, pode nos dar uma base e um maior entendimento sobre todo o contexto que envolve o atleta e a sua persistência – ou até mesmo abandono – dentro do esporte em causa.

Alguns estudos apresentam comparações entre modalidades de esportes coletivo ou individuais, comparando os níveis de motivação entre estes grupos. Em um estudo, Gillet (2008) dividiu sua amostra em modalidades coletivas e individuais, mas não verificou nenhuma diferença estatisticamente significativa para as dimensões da motivação. Já diferente disto, Murcia et al. (2007) realizaram a comparação em jovens atletas de modalidades individuais e coletivas, os resultados apresentaram um perfil menos autodeterminado para os atletas de esportes coletivos e um perfil mais autodeterminado – maior motivação intrínseca – para os atletas das modalidades individuais.

Martins (2017) ao comparar as NPB e a autoeficácia em atletas de esportes coletivos e individuais, obtiveram como resultado uma correlação da necessidade psicológica de competência com a autoeficácia nos dois grupos. O resultado ainda pode ser explicado pelo fato de a literatura indicar uma relação no conceito de NPB de competência ligado à autoeficácia. No que diz respeito ao grupo coletivo, a variável de autonomia indicou correlação com a autoeficácia.

Ao verificar se os padrões motivacionais são instrumentos para prever o sucesso de jovens jogadores de futebol, Zuber et al. (2015) concluiu que os jogadores com maiores níveis de motivação intrínseca apresentaram-se mais propensos a serem convocados para seleções nacionais. Goudas (1998) em seu estudo apresenta uma relação da motivação intrínseca nos atletas com o alto desempenho esportivo, ou seja, atletas mais motivados intrinsecamente apresentam um maior desempenho esportivo.

Diferente disto, Chantal et al. (1996) ao comparar dois grupos classificando entre de baixo e alto desempenho, usando como critério a performance dos atletas nas competições nos últimos dois anos. Foram encontrados níveis de

motivação intrínseca maiores nos atletas de baixo desempenho e níveis de motivação extrínseca superiores em atletas de alto desempenho, mas sem apresentarem diferenças significativas entre os grupos.

Ao analisarem se a motivação autodeterminada poderia indicar indícios de overtraining e burnout em atletas de elite, Lemyre et al. (2007) comparam para o efeito atletas de elite nível júnior com atletas de elite nível Olímpico. Os autores obtiveram diferenças significativas para todas as dimensões de motivação extrínseca e amotivação, sendo todas elas maiores nos atletas de elite júnior.

Cresswell e Eklund (2005) ao estudarem a motivação e burnout em atletas amadores de rúgby - modalidade com características próximas ao Futebol Americano a ser pesquisado no presente estudo - relatam que a motivação intrínseca está negativamente ligada ao burnout e ao abandono antecipado de jovens atletas, enquanto a motivação extrínseca está diretamente relacionada a esses fenômenos. Os técnicos e profissionais da área que trabalhando com jovens atletas devem ficar alertas aos aspectos motivacionais de seus atletas e estimular a prática da modalidade por motivos intrínsecos.

Outro estudo com atletas de rúgby é apresentado por Hodge et al. (2008), neste estudo os autores relacionam as NPB ao burnout. A satisfação do relacionamento apresentou uma correlação baixa com o burnout, mas já as necessidades de competência e autonomia estão ligadas a sintomas de burnout, como: realização reduzida e desvalorização do esporte.

Perreault e Vallarand (2007) compararam atletas de basquetebol com e sem deficiência, apresentando resultados parecidos no que diz respeito a motivação de ambos os atletas. Todos os participantes pesquisados tiveram suas maiores pontuações nos tipos de motivação mais autodeterminadas, o que liga diretamente estes atletas a permanecerem na prática esportiva por mais tempo.

Assim, considera-se que a motivação é uma componente chave para se conseguir a continuidade na prática esportiva e o prazer na modalidade, além de ser decisório nas atitudes do atleta, pois desperta, dá energia e conduz seu

comportamento, dependendo de aspectos pessoais e ambientais. Logo, sabemos que o motivo que leva o atleta a praticar determinado esporte, varia de atleta para atleta. Entretanto, apesar dos estudos sobre motivação com atletas brasileiros, poucos analisaram suas diversas formas de motivação para além de que não encontramos nenhum estudo sobre a motivação no Futebol Americano que se joga no Brasil. Diante das considerações acima citadas, os objetivos do presente estudo foram:

- i) Verificar a regulação motivacional e a satisfação das NPB de atletas brasileiros praticantes de Futebol Americano.
- ii) Verificar a associação entre as NPB e as regulações motivacionais.
- iii) Comparar as NPB e as regulações motivacionais em grupos competitivos de nível Estadual e Nacional.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Caracterização da Amostra

O presente estudo contou com uma amostra constituída por 196 atletas de futebol americano do sexo masculino pertencentes a diferentes equipes federadas à FGFA, com idades compreendidas entre 18 e 44 anos ($27,21 \pm 6,72$), e o tempo de prática no FA com média de $34,40 \pm 11,73$. A amostra ainda foi dividida a níveis de competição, estadual (36%) e nacional (64%), com idades médias de $25,57 \pm 6,60$ (estadual) e $28,13 \pm 6,64$ (nacional) e tempos de prática no FA de $34,80 \pm 11,76$ para o grupo estadual e $34,19 \pm 11,76$ para grupo nacional.

Tabela 1 - Caracterização da amostra

	Total	Estadual	Nacional
Amostra	196	70	126
Idade (anos)	$27,21 \pm 6,72$	$25,57 \pm 6,60$	$28,13 \pm 6,64$
Tempo de prática (meses)	$34,40 \pm 11,73$	$34,80 \pm 11,76$	$34,19 \pm 11,76$

3.2 Instrumentos

Nesta pesquisa aplicamos três questionários e de modo a caracterizar a amostra foi aplicado um questionário sociodemográfico. O questionário foi constituído por questões pessoais sobre tempo de prática do FA, idade, sexo, equipe a qual pertencia, quanto tempo praticava FA, a frequência da prática, e o nível de competição do qual jogava.

Os demais instrumentos de pesquisa utilizados para este estudo foram:

O Behavioural Regulation Sport Questionnaire (BRSQ) (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008) foi desenvolvido e validado para medir as regulações motivacionais propostas pela Teoria da Autodeterminação em contexto desportivo. Esse questionário apresenta 24 itens que surgem a partir de uma pergunta central (Por que você pratica Futebol Americano?). Esses itens estão agrupados em 6 fatores: Motivação Intrínseca (e.g. porque me dá prazer); Regulação Integrada (e.g. porque faz parte de mim); Regulação Identificada

(e.g. porque valorizo os seus benefícios); Regulação Introjetada (e.g. porque me sentiria envergonhado se desistisse); Regulação Externa (e.g. porque as pessoas me pressionam a praticar); Amotivação (e.g. mas questiono-me por que razão continuo). Foi traduzido e adaptado para o contexto português por Monteiro et al. (2018). Os itens são respondidos através do recurso a uma escala do tipo Likert de 7 pontos, na qual 1 corresponde a “Não corresponde totalmente” e 7 corresponde a “corresponde totalmente”.

O Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS) (Ng, Lonsdale, & Hodge, 2011) foi desenvolvido e validado para medir o nível de satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas em contexto desportivo. O instrumento possui 20 itens, com uma pergunta central (“No meu esporte/desporto”). Esses itens estão associados em 5 fatores: dividido em 5 fatores: Competência (5 itens, e.g.: posso superar desafios); Relacionamento (5 itens e.g.: mostro preocupação pelos outros); Escolha (4 itens; e.g. tenho oportunidade de fazer escolhas); Percepção interna do locus de causalidade (3 itens; e.g. sinto que estou perseguindo minhas próprias metas); Vontade (3 itens; e.g. sinto que participo com prazer). Os itens são respondidos através do recurso a uma escala do tipo Likert de 7 pontos, na qual 1 corresponde a “Não corresponde totalmente” e 7 corresponde a “corresponde totalmente”.

Os dois últimos instrumentos foram traduzidos para o contexto esportivo brasileiro seguindo as etapas recomendadas por Vallerand (1989) exceto pela etapa de retrotradução. Ou seja, os instrumentos foram traduzidos para a língua portuguesa por três especialistas bilíngues. Posteriormente, os itens traduzidos foram submetidos à apreciação de um júri, constituído por cinco elementos, com domínio em ambas as línguas, especialistas na área de Psicologia do Desporto para determinar a existência de equivalência, em termos semânticos e de conteúdo, entre as versões examinadas. Os resultados das análises psicométricas desses instrumentos encontram-se em processo de submissão em revistas por pares.

3.3 Procedimentos

Em um primeiro contato foi explicado aos responsáveis da equipe o propósito e todos os procedimentos da pesquisa. Após a autorização dos responsáveis, os questionários foram aplicados de duas maneiras, presencial ou online.

Antes do preenchimento dos questionários presenciais foi explicado o objetivo deste estudo, bem como do questionário, e foi pedido comprometimento com as respostas dadas ao questionário. Foi também salientado o caráter anônimo da recolha e o sigilo dos dados levantados.

Para o questionário online era exibida as informações sobre o estudo, bem como todas as informações fornecidas nas recolhas presenciais. Foi solicitado que ele fosse preenchido em um ambiente calmo e livre de distrações, mantendo as instruções dadas na recolha presencial.

3.4 Análise estatística

Para a análise dos questionários BNSSS e BRSQ foram utilizadas as análises descritivas de todas as variáveis resultantes desses instrumentos, bem como dos dados sociodemográficos como idade, tempo de prática, nível de competição.

Para análise do BNSSS optou-se por considerar a variável autonomia como a média das seguintes variáveis: Escolha, Percepção interna do locus de causalidade e Vontade. Essa decisão foi tomada com base no escopo teórico da TAD, com os resultados da versão brasileira do BNSSS publicada por Nascimento Junior et al., 2018 e com os resultados das análises psicométricas dos instrumentos que ainda não publicadas.

Para as variáveis provenientes do BNSSS e BRSQ também foram executados o teste de correlação bivariável de Pearson, entre as variáveis das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) com as regulações motivacionais (amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e motivação intrínseca). Para comparar os

grupos de nível nacional e estadual foi realizado o teste-t de medidas independentes.

Todos os testes acima referidos foram executados no programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) para o Windows, versão 26.0.

4. RESULTADOS

4.1 Análise das regulações motivacionais

Os resultados obtidos revelaram uma regulação motivacional maioritariamente intrínseca, seguida das regulações Integrada e Identificada que apresentam valores muito próximos. Os dados obtidos nestas variáveis podem ser observados no gráfico abaixo. As médias obtidas foram as seguintes: Amotivação ($2,90 \pm 1,61$), Regulação Externa ($2,68 \pm 1,48$), Regulação Introjetada ($1,75 \pm 1,25$), Regulação Identificada ($5,75 \pm 1,33$), Regulação Integrada ($5,76 \pm 1,19$), Motivação Intrínseca ($6,52 \pm 0,78$). Os atletas apresentaram maiores valores para as regulações autônomas e menores para as regulações controladas. A regulação introjetada foi a componente que apresentou o menor dos valores.

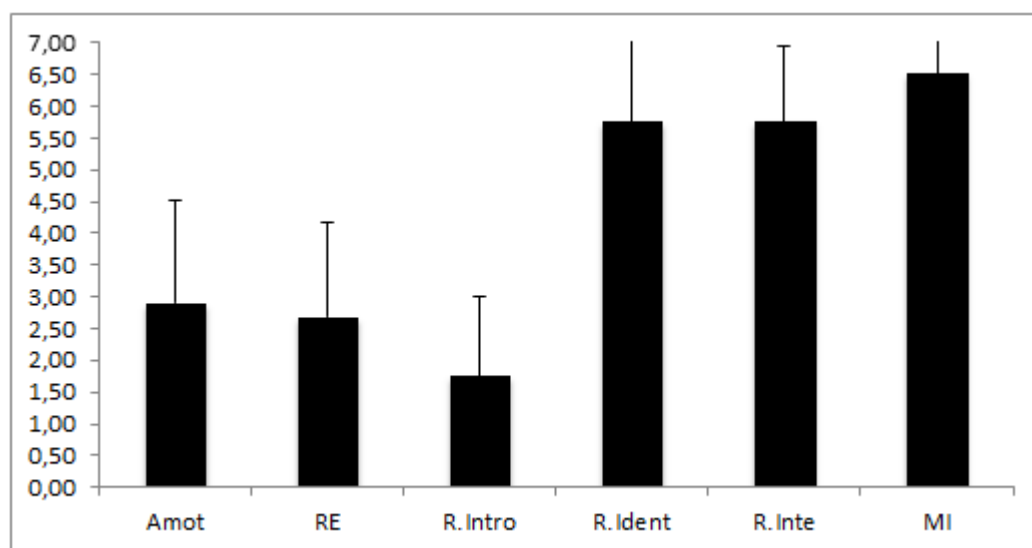


Figura 3 - Médias das regulações motivacionais

Amot – Amotivação | RE - Regulação Externa | R. Intro – Regulação Introjetada | R. Ident – Regulação Identificada | R. Inte – Regulação Integrada | MI – Motivação Intrínseca

4.2 Análise das Necessidades Psicológicas Básicas

Os resultados obtidos na análise das componentes das necessidades psicológicas básicas apresentam uma elevada satisfação em todas as necessidades, quase não conseguindo observar uma diferenciação entre os valores médios de cada uma delas. Podemos analisar estes dados no gráfico

abaixo. Altos níveis de satisfação são encontrados em todas as NPB: Autonomia ($5,85 \pm 0,79$), Competência ($5,98 \pm 0,78$) e Relacionamento ($5,98 \pm 0,86$).

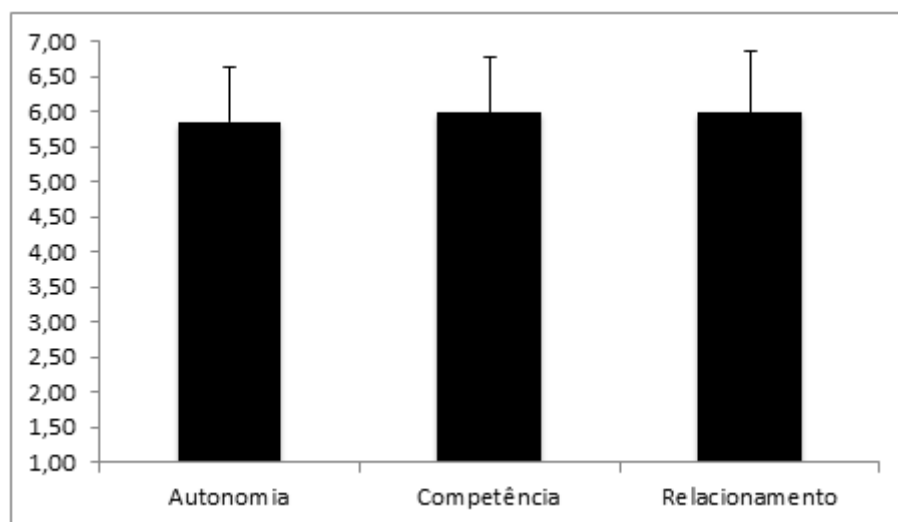


Figura 4 - Médias das Necessidades Psicológicas Básicas

4.3 Análise da correlação entre NPB e Regulação Motivacional

Os resultados apresentados nos apontam os níveis de correlação entre as NPB e regulação motivacional. Conforme os dados apresentados anteriormente, obtivemos níveis elevados de satisfação das NPB, assim como elevados níveis de motivação mais autodeterminada. As NPB apresentaram correlação positivas com a Regulação Identificada, Regulação Integrada e com a Motivação Intrínseca. Além disto, os dados nos apresentaram uma correlação negativa da Amotivação com as três NPB.

Tabela 2 - Correlação entre NPB e regulações motivacionais

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Autonomia	1	0,57**	0,50**	-0,25**	0,04	-0,03	0,30**	0,35**	0,44**
2 Competência		1	0,54**	-0,25**	-0,04	-0,08	0,37**	0,42**	0,51**
3 Relacionam.			1	-0,17*	-0,00	0,07	0,33**	0,34**	0,48**
4 Amotivação				1	0,42**	0,44**	-0,25**	-0,18*	-0,28**
5 Reg. Externa					1	0,70**	0,33**	0,28**	-0,02
6 Reg. Introjet.						1	0,15*	0,05	-0,05
7 Reg. Identific.							1	0,62**	0,41**
8 Reg. Integra.								1	0,49**
9 M. Intrínseca									1

*. A correlação é significativa no nível 0,05 ($p < 0,05$)

**. A correlação é significativa no nível 0,01 ($p < 0,01$).

4.4 Análise das NPB entre os grupos de competição Estadual e Nacional

Os resultados a seguir foram levantados através das comparações das satisfações das necessidades psicológicas básicas entre os grupos que competem a nível Estadual ou Nacional. O grupo de nível estadual apresenta valores menores nas NPB de autonomia (estadual $5,72 \pm 0,79$, nacional $5,92 \pm 0,78$) e competência (estadual $5,82 \pm 0,60$, nacional $6,06 \pm 0,85$) já na necessidade de relacionamento, o grupo estadual apresentou média superior (estadual $6,02 \pm 0,77$, nacional $5,97 \pm 0,91$). A única necessidade que apresentou diferença estaticamente significativa foi na necessidade de competência.

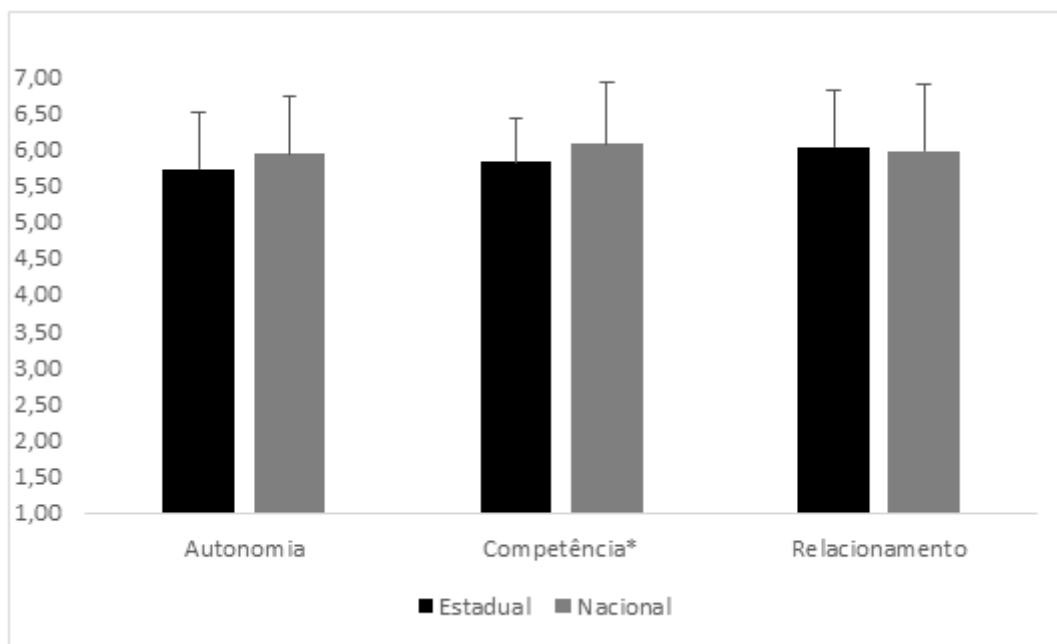


Figura 5 - Comparação das NPB entre os grupos Estadual e Nacional

* $p < 0,05$; ** $p = 0,01$

4.5 Análise das regulações motivacionais entre os grupos de competições

Os resultados apresentados foram obtidos por meio da comparação entre os grupos de competições e as suas respectivas regulações motivacionais. As diferenças obtidas entre os grupos se dão da seguinte forma: Amotivação (estadual $3,10 \pm 1,70$, nacional $2,78 \pm 1,56$), Regulação Externa (estadual $2,92 \pm 1,48$, nacional $2,54 \pm 1,47$), Regulação Introjetada (estadual $2,05 \pm 1,41$, nacional $1,59 \pm 1,12$), Regulação Identificada (estadual $5,78 \pm 0,91$, nacional $5,74 \pm 1,51$), Regulação Integrada (estadual $5,66 \pm 1,33$, nacional $5,81 \pm 1,11$), Motivação Intrínseca (estadual $6,33 \pm 0,87$, nacional $6,62 \pm 0,71$). Com isto, podemos destacar que o grupo de competição a nível estadual obteve médias maiores na amotivação, regulação externa, regulação introjetada e regulação identificada, já o grupo de nível nacional obteve as medias superiores nas demais regulações, sendo elas a regulação integrada e motivação intrínseca, mas apenas as diferenças nas regulações introjetada, identifica e na motivação intrínseca foram estatisticamente significativas.

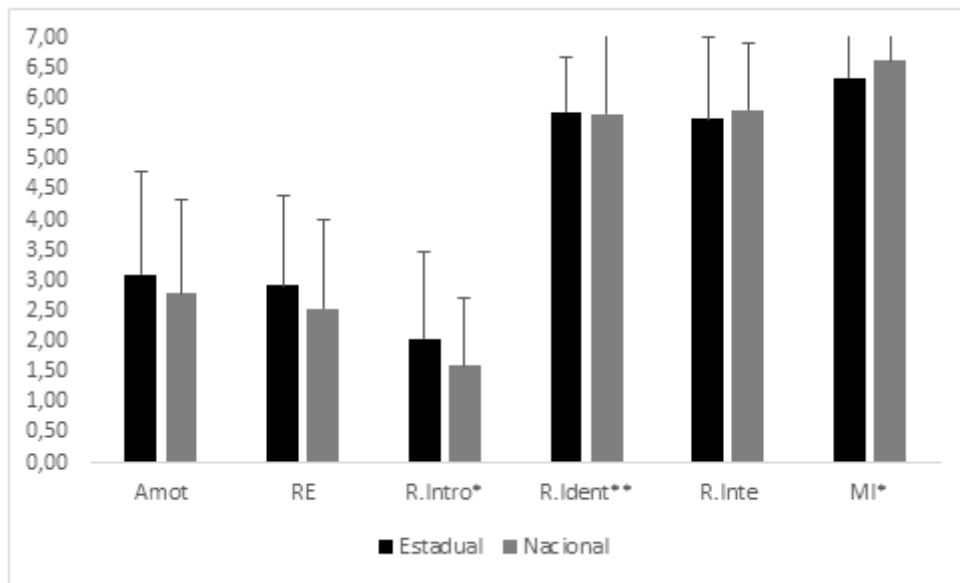


Figura 6 - Comparação das regulações motivacionais entre os grupos Estadual e Nacional

* $p < 0,05$; ** $p = 0,01$

5. DISCUSSÃO

Como se foi observando, são escassos os estudos que acometem aos aspectos motivacionais dos atletas brasileiros de futebol americano. Desta forma, o presente estudo buscou lançar um olhar inicial sobre a motivação autodeterminada destes atletas. Buscamos assim analisar a satisfação das necessidades psicológicas básicas nos atletas, bem como a regulação motivacional dos mesmos, procurando também analisar a associação entre as NPB e a regulação motivacional.

Os resultados obtidos no presente estudo apresentaram elevados níveis na satisfação das três necessidades psicológicas básicas bem como uma regulação motivacional mais autônoma dos atletas pesquisados. A regulação que apresentou o menor dos valores foi a Regulação Introjetada e segundo Pelletier et al. (1995) esse estilo regulatório indica um processo de resolução de conflitos entre realizar ou não a tarefa em causa, sendo assim, resultante de pressões internas como a culpa e ansiedade.

Desta forma, o modo como os indivíduos regulam a sua motivação é de extrema importância para o melhor entendimento dos aspectos motivacionais no exercício físico (Markland & Tobin, 2010), pois apesar de grande parte dos sujeitos aderirem ao exercício por inúmeras razões extrínsecas, é pouco possível que persistam e continuem com o a atividade se não apreciarem fazer exercício ou se não experimentarem alguma satisfação, logo a motivação intrínseca pode estar entre os fatores mais importantes para a manutenção do exercício (Ryan & Deci, 2007).

Podemos ainda mencionar o estudo de Cresswell e Eklund (2005) onde os autores mencionam que a motivação intrínseca apresenta associação negativa com o *burnout*, ou seja, devido aos elevados níveis de motivação intrínseca, os atletas deste estudo estão menos propícios ao *burnout* e com isso apresentam menores chances de abandono a prática esportiva.

Encontramos ainda em nosso estudo médias de amotivação superiores as regulações externa e introjetada, estes valores não são recorrentes na literatura como mostra o estudo de Ferraz (2018). Este achado nos permite afirmar que possivelmente alguns dos atletas podem estar questionando a sua

permanência no futebol americano, ponto a ser observado para evitar futuros abandonos no esporte.

Ao verificarmos a associação entre as NPB e as regulações motivacionais, encontramos resultados suportados pela teoria, onde a satisfação das três necessidades psicológicas básicas apresentam correlação positiva com os níveis de regulação motivacional mais autônoma (Deci & Ryan, 2000). Os resultados do estudo evidenciam que quanto maior a satisfação de autonomia, competência e relacionamento, mais autônoma serão as regulações motivacionais. Estes dados estão de acordo com a literatura encontrada. Nesse sentido Markland e Tobin (2010) destacaram que quanto maior a satisfação das necessidades psicológicas básicas, mais intrinsecamente será as regulações motivacionais desenvolvidas. Estas evidências também foram sustentadas por uma revisão sistemática de Teixeira et al. (2012).

No presente estudo, ao serem analisadas as diferenças entre os grupos competitivos, evidenciamos diferenças nas regulações motivacionais dos atletas. O grupo de nível competitivo mais alto (nacional) apresentou diferenças estatisticamente significativas na motivação intrínseca quando comparado com o grupo de nível estadual, caracterizando este tipo de motivação – em conjunto com as demais regulações – como mais autodeterminados. A teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) sugere que os atletas que competem em níveis mais elevados, caracterizados principalmente pelo foco na vitória, provavelmente serão menos autodeterminados e apresentarão superiores níveis de amotivação e regulação introjetada quando comparados aos atletas que praticam esse esporte com menor nível de competitividade. Nossos resultados, no entanto, confrontam essa alegação dos autores, pois o grupo com maior nível competitivo foi quem apresentou menores níveis de amotivação e regulação introjetada.

Num estudo de Sarmiento et al. (2008), os autores buscaram comparar grupos de jogadores de futebol de diferentes níveis de competição e suas satisfações das necessidades psicológicas básicas e as regulações motivacionais dos atletas. Os autores acharam diferenças significativas na

necessidade de autonomia, sendo esta mais baixa no nível mais alto de competição, concordando com os resultados achados no nosso estudo - mesmo não havendo diferenças estatisticamente significativas no presente estudo nesta necessidade. Para além desse resultado, destacaram as diferenças estatisticamente significativas nas regulações introjetada e identificada, sendo as médias mais altas no nível mais competitivo. Os nossos achados apresentam o mesmo resultado em relação à regulação identificada, já na regulação introjetada, o nosso grupo de nível menos competitivo apresentou medias superiores.

Dado estes levantamentos, podemos refletir até que ponto as competições estaduais se diferenciam das nacionais a nível competitivo no Futebol Americano no Brasil, modalidade tão recente em nível de estruturação de competições.

Por outro lado, Blegen et al. (2012) comparou em seu estudo os aspectos motivacionais em jovens atletas, dividindo a amostra em quem participava das competições e o outro grupo composto por quem não competia. Os autores tiveram como resultado que o grupo que participava das competições tem maior motivação para a prática esportiva do que o grupo que não competia. Os autores ainda destacam que estes resultados podem ter um impacto na moral dos jogadores, nas estratégias de treinamento e no sucesso futuro dos jovens relacionado ao contexto esportivo. Interessante ponto a ser levantando, principalmente o que diz respeito às equipes amadoras, pelo facto da sua participação em competições poder aumentar os níveis motivações dos atletas, melhorando os demais aspectos de adesão, rendimento e não abandono da modalidade.

O presente estudo demonstrou que os atletas praticantes de futebol americano no Brasil têm seus níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas elevadas e sua regulação motivacional mais autodeterminada, sendo assim, podemos presumir através da literatura que a participação, o desempenho esportivo e a permanência no esporte estão positivamente interligados, se baseando nos aspectos do modelo teórico da TAD.

A importância de todos estes aspectos motivacionais estudados no contexto esportivo está de acordo com estudos em diversas modalidades, como natação (Pelletier et al., 2001), rúgbi (Pope & Wilson, 2012), futebol (Álvarez et al., 2012), bem como em diferentes esportes individuais e coletivos (Guzmán & Kingston, 2012) e independentemente da faixa etária. (Byrne, 2010; Hair et al., 2014). Jowett et al. (2007) ainda demonstraram empiricamente a universalidade desses aspectos da TAD em diferentes culturas (grega, sueca, britânica, chinesa e espanhola). Isso nos apresenta que os aspectos relacionados a Teoria da Autodeterminação são universais em sua importância e efeitos (Deci e Ryan, 2008).

Os resultados do nosso estudo sugerem ainda que os treinadores da modalidade promovam um ambiente de bom relacionamento na equipe, que os treinos busquem uma evolução pessoal de cada um, além de explicarem o porquê de cada atividade, mantendo assim, os níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas elevadas contribuindo para uma motivação mais autodeterminada.

6. CONCLUSÃO

Este estudo realizado com atletas de Futebol Americano no Brasil permitiu concluir que níveis elevados de satisfação das necessidades psicológicas básicas se associam a um comportamento mais intrínseco e autodeterminado. Os níveis de regulações mais autônomas destacam-se apresentando valores mais altos do que as regulações mais controladas entre os praticantes. As satisfações das necessidades psicológicas básicas apresentaram uma correção com as regulações mais autônomas, além disto, a Amotivação apresentou correlações negativas com todas as necessidades psicológicas básicas, revelando assim que a não satisfação das NPB se traduz em níveis motivações mais externo chegando até mesmo à amotivação.

A satisfação de competência foi a única NPB que apresentou diferenças estatisticamente significativas quando comparados aos grupos de diferentes níveis competitivos (estadual e nacional), sendo a média mais alta para o grupo de nível nacional. Apesar de os dois grupos apresentarem maiores níveis nas regulações mais autônomas, o grupo que compete a nível estadual apresentou médias superiores nas regulações mais controladas (amotivação, regulação externa e regulação introjetada) e o grupo a nível nacional apresentou níveis superiores na motivação intrínseca e na regulação integrada.

Uma limitação deste estudo que pode ser destacada é o caráter transversal, apenas permitindo ter um olhar instantâneo da amostra em causa. Esta momentaneidade não nos permite verificar a evolução e se as perspectivas dos atletas possam a se alterarem ou não.

Como sugestão para estudos futuros, deixamos a utilização de uma metodologia longitudinal, onde se pode avaliar os atletas em uma primeira fase inicial e comparar todos seus aspectos após um período de iniciação na modalidade. Verificar a taxa de abandono na modalidade seria também um ponto relevante a ser estudado, assim como a comparação entre os gêneros, verificando se os sexos se distinguem em relação as satisfações das NPB ou até mesmo nas regulações motivacionais. Outra sugestão seria a comparação entre equipes, buscando verificar diferenças entre equipes com melhores desempenhos esportivos (vitórias) e menor desempenho esportivo (derrotas).

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez M., Balaguer I., Castillo I., Duda J. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 6 166–179.

Belokurows, R. Aplicativo móvel para controle de dados de time de futebol americano. (2011). Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso. Curso Superior de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Pato Branco. Pato Branco, 2011.

Blanchard, C. M. et al. (2007) Reciprocal Relationships Between Contextual and Situational Motivation in a Sport Setting. *Psychology of Sport and Exercise*, Amsterdam, v. 8, n. 5, p. 854-873.

Blegen, M.D., Stenson, M.R., Micek, D.M. and Matthews, T.D. (2012) Motivational differences for participation among championship and non-championship caliber NCAA division III football teams. *Journal of Strength and Conditioning Research* 26, 2924-2928.

Boiché, J. C. S.; Sarrazin, P. G. (2007) Self-Determination of Contextual Motivation, InterContext Dynamics and Adolescents' Patterns of Sport Participation Over Time. *Psychology of Sport and Exercise*, , 8, 5, p. 685-703.

Brickell, T. A.; Chatzisarantis, N. L. D. (2007) Using Self-Determination Theory to Examine the Motivational Correlates and Predictive Utility of Spontaneous Exercise Implementation Intentions. *Psychology of Sport and Exercise*,. 8, p. 758-770.

Byrne B. (2010). Structural Equation Modeling With AMOS. Basic Concepts, Applications, and Programming, 2nd Ed. New York, NY: Taylor & Francis Group.

Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). *Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. International Journal of Sport Psychology*, 27(1), 173-182.

Costa, V. T., Albuquerque, M. R., Lopes, M. C., Noce, F. C. I. T., Costa, I. T.

Ferraz, P. A. P. S. A. (2018) Regulação motivacional e satisfação das necessidades psicológicas básicas em praticantes de Crossfit. Porto: P. Ferraz. Dissertação de Mestrado para obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ferreira, R. M., & Samulski, D. M. (2011). Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 537-546.

Costa, N. C. G. ; Bueno, I. A. S. ; Rodrigues, F. X. F. (2017). O Futebol Americano numa perspectiva históricossociológica: O caso de Mato Grosso. *Recorde - Revista de História do Esporte* , v. 10.

Cresswell, S., & Eklund, R. (2005). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(1), 370-376.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E. L. & Ryan, R. (2002). *The handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.

Deci, E., & Ryan, R. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185

Deci, E., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27. 17-34

Deloitte (2011). Muito além do futebol – Estudos sobre esportes no Brasil. Consult. 08 maio 2018, disponível em: https://fbf.org.br/ckfinder/userfiles/pdf/Pesquisa_Esportes_Deloitte_2011_-_Apresentacao_completa.pdf

Deschamps, S. (2009) Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. *Revista brasileira Educação Física e Esportiva*, São Paulo.

Dosil, J. (2008). *Psicologia de la Actividad Física y del Deporte* (2ª ed.). Madrid: McGra Hill.

Duarte, O. (2004). *A História dos Esportes*, 4ª ed. Editora Senac, SP.

Frontelmo, P. A. C. S.; Ribeiro, C. H. V. (2018) Futebol americano no Brasil: estratégias e limitações no país do futebol. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N. 102*. Consult. 06 Maio 2018, disponível em www.efdeportes.com

Fernandes, H. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de auto-determinação: Validade para a sua aplicação no contexto *desportivo*. *Estudos de Psicologia*, 10(1), 385-395.

Ferreira, W. (2016) Soldiers bate o Juventude no Beira-Rio e conquista o Gigante Bowl. Consult. 26 Junho 2018, Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/esportes/noticia/2016/06/soldiers-bate-o-juventude-no-beira-rio-e-conquista-o-gigante-bowl-6061277.html>

Gillet, N. (2008). Basic need satisfaction and motivation in sport. *Athletic Insight*, 11.

Goudas, M. (1998). Motivational Climate and Intrinsic Motivation of Young Basketball Players. *Perceptual and Motor Skills*, 86(1), 323–327.

Guzmán J., Kingston K. (2012). Prospective study of sport dropout: a motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*. 12 431–442.

Hair J., Black W., Babin B., Anderson R. (2014). *Multivariate Data Analysis*, 7th Edn. New Jersey, NY: Pearson Educational, Inc.

Harris Interactive. (2012). Football is America's Favorite Sport as Lead Over Baseball Continues to Grow.

Hodge, Ken & Lonsdale, Chris & Ng, Johan Y Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of sports sciences*.V 36 835-844

Jowett S., Adie J., Bartholomew K., Yang S., Gustafsson H., Lopez-Jiménez A. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: a multi-cultural self-determination approach. *Psychology Of Sport Exercise*. 37 143–152.

Kingston, K., Harwood, C., & Spray, C. (2006). Contemporary Approaches to Motivation in Sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 159-197). New York: Nova Science Publisher.

Lemyre, P., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout in elite athletes. *European Journal of Sport Science*, 7(1), 115-126.

Li, C., Wang, JCK, Pyun, DY e Kee, YH (2013). Burnout e suas relações com necessidades psicológicas básicas e motivação entre atletas: uma revisão sistemática e metanálise. *Psicologia do Esporte e do Exercício*, 14 (5), 692-700.

Markland, D., & Tobin, V. J. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 91-99.

Martins, S., Emilly (2017). As necessidades psicológicas básicas e a autoeficácia em atletas de esporte coletivo e individual. XXIX Salão de Iniciação Científica da UFRGS. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Micheletto, I. M. M. (2014). A bola oval no país do futebol. (2014). Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Escola Superior de Propaganda e Marketing, Curso de Comunicação Social, Porto Alegre.

Morales Júnior, V. R., Marques, R. F. R. (2015). O Futebol Americano no Estado de São Paulo: A Violência sob a Ótica dos Dirigentes. In: ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de. (Org.). Estudos interdisciplinares em sociologia do esporte: II Encontro Paulista de Sociologia do Esporte. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades.

Moreno, J.A.; Martiinez, A. (2006). Importancia de la teoria de la autodeterminacion em la prática físico-desportiva: fundamentos e impliaciones prácticas. *Cuadernos de Psicologia del Deporte*, v.6, n.2.

Murcia, J. A., & Coll, D. G. (2006). A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. *Fitness & Performance Journal*, 5(1), 5-9

Murcia, J. A., Gimeno, E., & Coll, D. (2007). Analizando la motivacion en el deporte: Un estudio a través de la teoria de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.

Murcia, J. A., Blanco, M. L., Galindo, C. M., Villodre, N. A., & Coll, D. G. (2007). Efeitos do gênero, idade, e a frequência de pratica na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance Journal*, 6(3), 140-146.

Nascimento J., Vissoci, J.R.A., Nickening, J.R., & Vieira, L.F. (2018). Propriedades Psicométricas da Versão Brasileira da Escala de Satisfação das Necessidades Básicas no Esporte (BNSSS). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, 1-10.

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 and Exercise Psychology*, 17, 35-53.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations between perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 4, 279-306.

Perreault, S., & Vallerand, R. (2007) A test of selfdetermination theory with wheelchair basketball players with and without disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 305-316.

Pincectta, Andre. (2016) Comparação do perfil físico de jogadores de Futebol Americano do Rio Grande do Sul de diferentes posições. 2016. 43f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, UFRGS, Porto Alegre.

Pons, R. V. de S. (2013) Futebol americano no Brasil: um estudo com inspiração etnográfica sobre as práticas de consumo. (2013) 190 p. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

Pope P., Wilson P. (2012). Understanding motivational processes in university rugby players: 5 a preliminary test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the contextual 6 level. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7, 89–107

Ribeiro, C.H.V. Frontelmo, P.A.C.S. (2006) Futebol Americano no Brasil: estratégias e limitações no país do futebol. *Lecturas:Revista Digital-Buenos Aires*, 11(102).

Roberts, G. (1992). Understanding Motivation. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 3-29). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Roberts, G. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes. In G. Roberts (ed.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 1-50). Champaign-Illinois: Human Kinetics.

Rodrigues, F. X. F., Costa, N.C.G., Pedroso, L.C., Silva, J.A.(2014). Futebol Americano no país do futebol: o caso do Cuiabá Arsenal. *Revista Barbarói*, n.41. Cuiabá, MT, UFMT

Roman, M.W., Beebe, L.H., Burk R. (2012). Pilot study provides qualitative evidence for intrinsic motivation in schizophrenia spectrum disorders. *Journal of Psychiatry*, 2, 321-326

Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R., & Deci, E. (2007). Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. In M.

Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 1-19). Champaign-Illinois: Human Kinetics.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. S. Paulo: Editora Manole.

Sarmiento, H., Calita, L., Fonseca, A. (2008) Sport Motivation – A Comparison Between Adult Football Players Competing at Different Levels. Paper apresentado na V International Scientific Conference on Kinesiology, 2008, Zagreb, Croatia.

Serra, L.F. (2010) Aplicação de modelos teóricos motivacionais ao contexto do exercício explorar a integração das teorias dos objetivos de realização e do comportamento autodeterminada e sua relação com a adesão ao exercício físico em ginásios. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro Vila Real.

Souza, Silva & Picoli (2015) *Motivação de atletas brasileiros de futebol americano*. Lecturas: Revista de Educación Física y Deportes (Buenos Aires) 20 (211), 1-9.

Soares, R. P. (2014). Futebol Americano enquanto conteúdo na educação física escolar do ensino médio. 2014. 84f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Departamento de Humanidades e Educação, Curso de Educação Física, UNIJUÍ.

Steinberg, G. M., & Maurer, M. (1999). Multiple goal strategy: Theoretical implications and practical approaches for motor skill instruction. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 70(2), 61-65.

Teixeira, D.S., Marques, M., & Palmeira, A.L. (2018). Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts: systematic review and meta-analysis. *Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte*. 11 (1), 133-142

Vallerand, R. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.

Vallerand, R. (2001). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. In G. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 263-319). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Vallerand, R. (2007). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation for Sport and Physical Activity. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 255-279). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques: Implications pour la recherche en langue française. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 30(4), 662-680.

Vallerand, R., & Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Social Psychology*, 11, 142-169.

Vallerand, R., & Ratelle, C. (2002). Intrinsic and Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model. In E. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 37-63). Rochester, New York: The University of Rochester Press.

Vierling, K., Standage, M., & Treasure, D. (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, 795-817.

Weinberg, R. S., & Goud, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.

Weinberg, R.; Tenenbaum, G.; McKenzie, a.; Jackson, S.; Anshel, M.; Grove, R.; Fogarty, G., et al. (2000). Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationship to Culture Self Reported Activity Level, and Gender. *International Journal of Sport Psychology*, 32 (3): 321-346.

Zuber, Claudia & Zibung, Marc & Conzelmann, Achim. (2014). Motivational patterns as an instrument for predicting success in promising young football players. *Journal of Sports Sciences*, 1-9.