

Motivação para a prática de futebol em quatro divisões portuguesas

HUGO LEITÃO, CARLOS MARTINS, RUI CAMARADA

Alunos do 3.º ano da Licenciatura em Desporto (2017/2018)

ANA PEREIRA

ana.pereira@ese.ips.pt

TERESA FIGUEIREDO

teresa.figueiredo@ese.ips.pt

ANA FIGUEIRA

ana.figueira@ese.ips.pt

PAULO NUNES

paulo.nunes@ese.ips.pt

FERNANDO SANTOS

fernando.santos@ese.ips.pt

MÁRIO ESPADA

mario.espada@ese.ips.pt

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal

Resumo

O objetivo do presente estudo foi comparar a motivação para a prática de futebol em jogadores seniores de diferentes divisões de campeonatos em Portugal. Participaram no estudo 80 Jogadores de futebol do sexo masculino entre os 18 e os 40 anos de idade (média 28.6 anos), preenchendo o questionário de Orientação Motivacional no Desporto (QOMD), específico para atletas, uma versão do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). O questionário é constituído por 13 questões, 7 das quais com motivação assente na tarefa e 6 no ego. Concluiu-se que no futebol, os jogadores atribuem particular grau de concordância à motivação com base na tarefa. Verificou-se nos jogadores do clube a disputar a divisão superior de futebol (2.ª liga), os maiores valores de concordância relativamente a motivação com base no ego, um aspeto que consideramos preocupante ao nível da autodeterminação, situação que coloca em causa a médio-longo prazo a manutenção de envolvimento em prática desportiva. Futuramente, será fundamental procurar compreender as motivações para a prática desportiva no sentido de procurar “guiar” os praticantes para o correto envolvimento para a prática.

Palavras-chave:

Motivação, futebol, divisões, tarefa, ego

Introdução

A motivação determina o envolvimento e, naturalmente, o sucesso em diferentes atividades, onde se inclui o Desporto. A participação no Desporto proporciona aos jovens a oportunidade de envolvimento em atividade física, que por sua vez resulta num número de efeitos

Abstract

The aim of the present study was to compare the motivation for the practice of soccer in senior players of different divisions in Portugal leagues. 80 male soccer players between 18 and 40 years of age (average 28.6) participated in the study, completing the questionnaire on Motivation in Sport (QOMD), specific for athletes, a version of Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). The questionnaire consists of 13 questions, 7 of which are motivated by the task and 6 are in the ego. It was concluded that in soccer in Portugal, the players attribute a particular degree of agreement to the motivation based on the task. Club players compete in the top division of football (2nd league), presented the highest values of agreement on ego-based motivation, an aspect that is attributed to notoriety and visibility, and we consider it disturbing at the level of self-determination, a situation that puts in question in the medium-long term the maintenance of involvement in sports practice. Seeking to understand the motivations for sports practice is a fundamental aspect in the sense of seeking to "guide" the practitioners in the sense of the correct involvement for the practice.

Key concepts:

Motivation, soccer, divisions, task, ego

positivos a nível da saúde, bem documentados a nível da investigação (Warburton et al., 2006; Khan et al., 2012; Eime et al., 2015). Adicionalmente, a participação no Desporto tem efeitos benéficos num conjunto de fatores a nível motor, cognitivo e social (Donaldson & Ronan, 2006; Janssen & LeBlanc, 2010; Eime et al., 2013).

Também, níveis adequados de atividade física em jovens aumenta a possibilidade de serem ativos fisicamente em idade adulta (Telama et al., 2005; Huotari et al., 2011).

Efeitos adicionais podem ser alcançados em modalidades desportivas coletivas, comparativamente com as individuais. Por exemplo Schumacher et al. (2011) descobriram uma redução na ansiedade ao longo do tempo em crianças que participam em modalidades desportivas coletivas comparativamente a crianças envolvidas em modalidades desportivas individuais ou sem qualquer prática desportiva regular. Já Boone & Leadbeater (2006) observaram que o envolvimento no Desporto está positivamente associado com a aceitação do ponto de vista social, enquanto parcialmente medeia riscos de sintomas de depressão. A este respeito, Jowett (2007) definiu a relação treinador-atleta como todas as situações em que os sentimentos, pensamentos e emoções destes estão inter-relacionadas. A qualidade da relação é nesse sentido muito importante e pode ter influência na satisfação do atleta (Lafrenière et al., 2011), relacionamento interpessoal (Nicholls et al., 2016b), sentimento de ameaças ou desafios (Nicholls & Perry, 2016) e desempenho desportivo (Jowett & Cockerill, 2003). Nesse sentido, melhorar ou compreender a relação

treinador-atleta pode ter implicações na maximização dos resultados desportivos e psicológicos entre atletas e treinadores (Nicholls & Perry, 2016). Recentemente, Isoard-Gauthier et al. (2016) reportaram que uma perceção forte de relação treinador-atleta está associada com uma definição de objetivos com base no desempenho e no sentido do sucesso. Existem igualmente evidências que relacionam objetivos com a forma como o atleta avalia o stress (Nicholls et al., 2014, 2016a). Atletas que adotam uma abordagem relacionada com a mestria é mais provável que se deparem com situações de stress ou desafio. Já atletas que se envolvam na perspetiva da tarefa no sentido do sucesso com maior probabilidade mantêm uma relação confortável com situações de stress (Nicholls et al., 2014). Mais especificamente, a perceção de um clima orientado no sentido da mestria está associada com a persistência no Desporto, onde a perceção orientada para o resultado está associada com o *dropout*, o típico abandono da prática (Boiche & Sarrazin, 2009; Iwasaki & Fry, 2013).

Fry & Gano-Overway (2010) observaram uma relação positiva entre a perceção de jogadores de futebol jovens ao nível da preocupação ou clima orientado no sentido da mestria e a sua intenção de se envolverem em futebol no futuro, enquanto Cumming et al. (2007)

descobriram que o clima motivacional era, de facto, mais importante que a percentagem de vitória-derrota da equipa no sentido do prazer e desejo de continuar a jogar com um treinador específico.

Desportos organizados são contextos proeminentes para o alcance de sucesso em jovens, um amplo número de crianças e jovens participa em atividades desportivas todos os anos (Stuntz & Weiss, 2009). Numa recente revisão, Eime et al. (2013) concluíram que o envolvimento em modalidades desportivas coletivas parece estar associado a mais benefícios ao nível da saúde comparativamente a modalidades desportivas individuais, tal como o bem-estar, a autoestima, a consciencialização social, entre outros.

O objetivo do presente estudo foi comparar os níveis de motivação para a prática de futebol em jogadores seniores de diferentes divisões da modalidade desportiva.

1. Metodologia

1.1. Amostra

80 Jogadores de futebol do sexo masculino entre os 18 e os 40 anos de idade (média 28,6) participaram no estudo. Apresentavam várias nacionalidades, 70 jogadores com nacionalidade portuguesa, 6 brasi-

leira, 2 cabo Verdiana, 1 nigeriana e 1 cabo marfinense.

Uma das equipas disputava a 2.^a Liga, outra o Campeonato de Portugal, uma terceira a 1.^a Divisão Distrital e a quarta, a 2.^a Divisão Distrital. Cada equipa enquadrava uma diferente divisão de futebol a nível nacional, em Portugal.

1.2. Instrumentos e Procedimentos

Foi utilizado o Questionário de Orientação Motivacional no Desporto (QOMD), específico para atletas, uma versão do *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ) traduzida e adaptada para a língua portuguesa por Fernandes e Serpa (1997). O questionário é constituído por 13 questões, 7 das quais com motivação assente na tarefa e 6 no ego.

Os inquéritos foram aplicados pela equipa de investigação supervisionada por um especialista em Ciências do Desporto após esclarecimento de dúvidas sobre o mesmo e 20 minutos antes de uma sessão de treino de cada equipa. Foi garantida a confidencialidade das respostas, solicitando-se que respondessem de forma sincera. A escala do questionário é constituída por 5 pontos, que varia de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente).

1.3. Análise dos dados

O tratamento dos dados foi realizado no *software* SPSS 23.0. e Microsoft Office Excel, tendo sido realizada uma análise descritiva, com cálculo de médias e desvios-padrão.

2. Resultados

No quadro 1 constam as questões que integravam o questionário divididas por número e sequência, assim como com quais as que se relacionam com motivação com base na tarefa e no ego.

Quadro 1 – Questões do QOMD, sete direcionadas para motivação com base na tarefa e seis no ego

N.º	Questão
1.	Sou o único capaz de realizar a jogada ou habilidade técnica (<i>Ego</i>)
2.	Aprendo uma nova habilidade técnica e isso faz-me querer treinar mais (<i>Tarefa</i>)
3.	Sou capaz de fazer melhor que os meus companheiros (<i>Ego</i>)
4.	Os outros não conseguem fazer tão bem como eu (<i>Ego</i>)
5.	Aprendo aquilo que me diverte (<i>Tarefa</i>)
6.	Os outros falham e eu não (<i>Ego</i>)
7.	Para aprender uma nova habilidade técnica esforço-me muito (<i>Tarefa</i>)
8.	Trabalho mesmo muito (<i>Tarefa</i>)
9.	Atinjo a maioria dos objetivos da competição (<i>Ego</i>)
10.	Qualquer coisa que eu aprenda, dá-me vontade de continuar a treinar mais (<i>Tarefa</i>)
11.	Sou o melhor (<i>Ego</i>)
12.	Aprendo uma nova habilidade e sinto-me mesmo bem (<i>Tarefa</i>)
13.	Dou o meu melhor (<i>Tarefa</i>)

O quadro 2 apresenta os resultados com base nas respostas mais discordantes (valores próximos de 0) e com maior grau de concordância (valores superiores).

Os valores apresentados representam o número de respostas na opção 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente) dividindo pelo número de questões, respetivamente para o ego 6 e para a tarefa 7.

Observa-se de forma evidente que os jogadores do clube da 2.^a liga apresentam uma motivação para o ego superior aos colegas dos demais clubes, o que é revelador de um maior profissionalismo ao nível da função, e como consequência, maior acesso a imprensa escrita e televisiva, empresários, condição salarial, prémio de jogo, número de espetadores nos jogos, aspetos que se relacionam naturalmente com o ego. No global, observam-se valores de maior concordância com a motivação assente na tarefa em todos os clubes, com especial destaque para o clube de 2.^a Divisão nacional que apresenta o maior valor.

Quadro 2 – Resultados na escala com 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente) com base na tarefa e ego, nas equipas a disputar diferentes divisões de futebol em Portugal

	2. ^a Liga	C. Nacional	1. ^a Distrital	2. ^a Distrital
Respostas 1 (tarefa)	0.29	0	0.14	0.28
Respostas 1 (ego)	4.17	4.17	8.50	3.50
Respostas 5 (tarefa)	9.14	4.71	7.57	4.42
Respostas 5 (ego)	1.33	0.33	0.83	0.83

Observa-se, por um lado, que na resposta “discordo totalmente” a motivação com base na tarefa apresenta valores muito baixos, perto do zero. Contrariamente, no que concerne ao ego, os maiores valores de discordância situam-se nos jogadores do clube da 1.^a Divisão distrital, apresentando os jogadores de outros clubes valores semelhantes.

Nas respostas “concordo totalmente”, de forma notória os valores dos jogadores das equipas são elevados relativamente à motivação com base no ego, em média superiores ao “não concordar” com a motivação com base no ego. Claramente a visão sobre motivação por parte dos jogadores foi no geral, em desacordo com a motivação para o ego, e em maior concordância com a motivação com base na tarefa.

3. Discussão dos Resultados

O objetivo do presente estudo foi comparar a motivação para a prática de futebol em jogadores seniores de diferentes divisões da modalidade desportiva em Portugal. Experiências relacionadas com prática desportiva em adolescentes poderão proporcionar a oportunidade para o crescimento pessoal e desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo, social e do ponto de vista moral (Brustad et al., 2001; Muller & Sternad, 2004; Bunke et al., 2013). Nesse sentido, os responsáveis pela prática desportiva nestas idades devem pugnar por promover práticas a longo-prazo, relacionadas com processos motivacionais que determinam o prazer, percepções emocionais positivas e orientação intrínseca no sentido da atividade (Ullrich-French & Smith, 2006). No entanto, experiências no Desporto poderão igualmente promover consequências negativas tais como percepção emocional negativa, ansiedade e desmotivação (Weiss & Ferrer-Caja, 2002; Ullrich-French & Smith, 2006).

A motivação em jovens para a prática desportiva é uma consideração chave para ser levada em conta por encarregados de educação, professores e investigadores, é crucial que seja promovida uma boa atmosfera nessas idades, e tem sido demonstrado que os pais represen-

tam um papel essencial neste processo, como principais agentes sociais do ponto de vista desportiva nesta fase (Sánchez-Miguel et al., 2013).

A teoria de autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) explica os constituintes da motivação intrínseca e extrínseca, bem como os fatores relacionados com a sua promoção (Deci & Ryan, 1985, 2000), tendo em conta os fatores da personalidade em contextos sociais e as causas e consequências do comportamento autodeterminado (Deci & Ryan, 2008).

Segundo os seus autores, a motivação do sujeito está relacionada com a satisfação de três necessidades psicológicas básicas (*Basic Psychological Needs*): necessidade de autonomia (i.e., necessidade de se sentir independente, na medida em que é o próprio indivíduo que regula as suas ações), competência (i.e., necessidade de se sentir competente, ou seja de interagir com sucesso com os estímulos do meio envolvente) e relacionamento (i.e., necessidade de se sentir vinculado a outros, ou seja de ser considerado e apreciado).

Ainda de acordo com Nicholls (1984, 1989), as pessoas são motivadas para demonstrarem ou desenvolverem elevados níveis de competência, baseando esta sua avaliação em dois tipos de orientação (i.e.,

ego e tarefa). A orientação para a tarefa relaciona-se com uma conceção de competência segundo critérios autorreferenciados, ou seja, o êxito pressupõe melhorar e dominar a tarefa na sua modalidade (Álvarez et al., 2009).

Assim, se tomarmos em consideração que a teoria de autodeterminação sugere que o contexto social afeta os níveis de autodeterminação do sujeito através da facilitação/inibição da satisfação das necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002, 2007), então o clima motivacional pode ter um impacto importante na regulação da motivação dos atletas porque pode facilitar ou impedir a satisfação das suas necessidades psicológicas básicas (Sarrazine et al., 2007).

Por outro lado, os climas motivacionais orientados para a mestria (tarefa) são promotores de padrões motivacionais adaptativos e estão associados ao aumento do bem-estar psicológico e à persistência no comportamento (Ntoumanis & Biddle, 1999; Duda, 2001; Duda & Balaguer, 2007; Hagger & Chatzisarantis, 2008). Por isso, segundo Ntoumanis & Biddle (1999) e Hagger & Chatzisarantis (2008) um clima motivacional orientado para a mestria é compatível com a motivação autónoma considerando que contextos desta natureza pro-

movem critérios de sucesso mais intrínsecos e estão associados ao aumento da motivação intrínseca.

No presente estudo foi possível comparar a motivação em quatro divisões de futebol nacional, em Portugal. Foi visível uma predominância pela motivação com base na tarefa, com a equipa da divisão superior (2.^a Liga nacional) a demonstrar os valores superiores de concordância com esta forma de motivação.

Paralelamente, também no clube da divisão superior foram visíveis os maiores valores ao nível da motivação para o ego, o que no nosso entender se relaciona com um maior grau de profissionalismo, aspetos como a mediatização (televisão, jornais) e, naturalmente, retribuições por mérito (classificações, prémios) e financeiras.

De facto, na última década em especial, diversos estudos aplicados ao contexto do Desporto têm vindo a demonstrar que as variações dos objetivos de realização estão associadas a diferentes níveis de autodeterminação (Calvo et al., 2008; Ommundsen et al., 2010; Moreno et al., 2010; López-Walle et al., 2011; Ahmadi et al., 2012; Gómez-López et al., 2013; Vansteenkiste et al., 2014), colocando em evidência que um clima/orientação motivacional para a tarefa relaciona-se com a motivação autónoma, enquanto um clima/orientação

motivacional para o ego relaciona-se com a motivação controlada.

Verificou-se neste estudo, por um lado, que na resposta “discordo totalmente” a motivação com base na tarefa apresenta valores muito baixos, perto do zero, contrariamente no que concerne ao ego. Os maiores valores de discordância situam-se nos jogadores do clube da 1.^a Divisão distrital, apresentando os jogadores de outros clubes valores semelhantes. Já ao nível das respostas “concordo totalmente”, de forma notória os valores dos jogadores das equipas são elevados relativamente à motivação com base no ego, em média superiores ao “não concordar” com a motivação com base no ego.

De acordo com Ntoumanis (2001), as pessoas orientadas para o ego possuem uma relação direta com as formas de motivação menos autodeterminadas (motivação controlada) e vários estudos têm corroborado esta afirmação (Calvo et al., 2008; Álvarez et al., 2009; Moreno et al., 2010; López-Walle et al., 2011), pois os seus resultados mostram que um clima motivacional/orientação para o ego estão relacionados negativamente com a motivação autodeterminada (mais autónoma).

O presente estudo revela uma motivação menos autodeterminada nos escalões superiores do futebol nacional, contudo, no geral a motiva-

ção predominante é com base na tarefa, o que é um bom indicador no sentido do envolvimento na modalidade desportiva.

Sugerimos que estudos futuros envolvam outras variáveis a ser estudadas em paralelo com a motivação.

Reflexões finais / Conclusões

No futebol em Portugal, os jogadores atribuem particular grau de concordância à motivação com base na tarefa. Verificam-se nos jogadores do clube a disputar a divisão superior de futebol (2.^a liga), os maiores valores de concordância relativamente a motivação com base no ego, um aspeto que atribuímos à notoriedade e visibilidade e consideramos preocupante ao nível da autodeterminação, situação que coloca em causa a médio-longo prazo a manutenção de envolvimento em prática desportiva.

Procurar compreender as motivações para a prática desportiva é um aspeto fundamental no sentido de procurar “guiar” os praticantes no sentido do correto envolvimento para a prática.

Referências Bibliográficas

Ahmadi, M., Namazizadeh, M., Mokhtari, P. (2012). Perceived motivational climate, basic psychological needs and self-determination mo-

tivation in youth athletes. *World Applied Sciences Journal*; 16(9): 1189-1195.

Álvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*; 12(1): 138-148.

Boiche, J.C.S & Sarrazin, P.G. (2009). Proximal and distal factors associated with drop out versus maintained participation in organized sport. *J. SportSci. Med*; 8: 9-16.

Boone, E.M. & Leadbeater, B.J. (2006). Game on: diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *J. Res. Adolesc*; 16: 79-90.

Brustad RJ, Babkes ML, Smith AL. (2001). Youth in sport: Psychological considerations. In Singer R, Hausenblas H, Janelle C (Eds.), *Handbook of sport psychology*. New York: Wiley; pp. 604–636.

Bunke S, Apitzsch E, Bäckström M. (2013). The impact of social influence on physical activity among adolescents-A longitudinal study. *Eur J Sport Sci*; 13(1): 86-95.

Calvo, T., Leo, F., Sánchez, P., Jiménez, R., Cer-velló, E. (2008). Importancia de los aspectos motivacionales sobre el grado de cohesión en

- quipos de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psico-logía del Ejercicio y el Deporte*; 3(1): 61-74.
- Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., and Grossbard, J. R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *J. Appl. Sport Psychol*; 19: 322–336.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- 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., & Ryan, R. (2008). *Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health*. *Canadian Psychology*; 49(3): 182-185.
- Donaldson, S.J. & Ronan, K.R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents’ emotional well-being. *Adolescence*; 41: 369-389.
- Duda, J. (2001) Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 129-132). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. & Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. In: S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology of Sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*; 10: 98.
- Eime, R.M., Harvey, J.T., Charity, M.J., Casey, M.M., vanUffelen, J.G.Z., Payne, W.R. (2015). The contribution of sport participation to overall health enhancing physical activity levels in Australia: a population-based study. *BMC Public Health*; 15: 806.
- Fry, M.D., & Gano-Overway, L.A. (2010). Exploring the contribution of the caring climate to the youth sport experience. *J Appl Spor Psychol*; 22: 294-304.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Abalde, J., Rodríguez-Suaréz, N. (2013). Analysis of self-determined motivation in basketball players through goal orientations. *Collegium Antropologicum*; 37(3): 707-715.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*; 1(1): 79-103.

- Huotari, P., Nupponen, H., Mikkelsen, L., Laakso, L., Kujala, U. (2011). Adolescents physical fitness and activity as predictors of adulthood activity. *J. Sports Sci.* 29; 1135-1142.
- Janssen, I. & LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav. Nutr Phys Act*; 7: 1-16.
- Jowett, S. (2007). “Interdependence analysis and the 3C1Cs in the coach-athlete relationship,” in *Social Psychology in Sport*, eds S. Jowett and D. Lavallee (Champaign, IL: Human Kinetics); 15-27.
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists’ perspective of the athlete-coach relationship. *Psychol. Sport Exerc*; 4: 313-331.
- Khan, K.M., Thompson, A.M., Blair, S.N., Sallis, J.F., Powell, K.E., Bull, F.C., Bauman, A.E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*; 380; 59-64.
- Lafrenière, M-A.K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: the mediating role of coaching behaviours. *Psychol Sport Exerc*; 12: 144-152.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., Tristán, J. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*; 20(1): 209-222.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: an examination of the mediating role of achievement goals. *Psychol Sport Exerc*; 22: 210-217.
- Iwasaki, S. & Fry, M.D. (2013). The efforts of sport psychology professionals to assist sport administrators in evaluating youth sport programs. *Sport Psychol*; 27: 360-371.
- Moreno, J., Cervelló, E., González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología*; 26(2): 390-399.
- Muller H & Sternad D. (2004). Decomposition of variability in the execution of goal-oriented tasks- Three components of skill improvement. *J Exp Psychol Human*; 30(1): 212–233.
- Nicholls, A.R., Levy, A.R., Carson, F., Thompson, M.A., Perry, J.L. (2016a). The applicability of self-regulation theories in sport: goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychol. Sport Exerc.*; 27: 47-55.

- Nicholls, A.R., Levy, A.R., Jones, L., Meir, R., Radcliffe, J.N., Perry, J.L. (2016b). Committed relationships and enhanced threat levels: perceptions of coach behavior, the coach–athlete relationship, stress appraisals, and coping among athletes. *Int. J. Sport Sci. Coach*; 11: 16-26.
- Nicholls, A.R. & Perry, J.L. (2016). Perceptions of coach–athlete relationship are more important to coaches than athletes in predicting dyadic coping and stress appraisals: an actor–partner independence mediation model. *Front Psychol*; 7: 447.
- Nicholls, A.R., Perry, J.L., Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, appraisal, emotions, and coping in sport. *J. Sport Exerc. Psychol*; 36: 433-445.
- Nicholls, J. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*; 91(3): 328-346.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences*; 19: 397-409.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*; 17: 643-665.
- Ommundsen, Y., Lemyre, P., Abrahamsen, F., Roberts, G. (2010). Motivational climate, need satisfaction, regulation of motivation and subjective vitality: A study of young soccer players. *International Journal of Sport Psychology*; 41(3): 216-242.
- Ryan, R. & Deci, E. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. In E. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: University of Rochester Press.
- 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. Chazisantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 3-16). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sánchez-Miguel, P.A., Leo Marcos, F.M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., García-Calvo, T. (2013). Importance of parents' behavior on enjoyment and amotivation in the sporting practice of their children. *J Hum Kinet*; 36: 171-179.
- Sarrazin, P., Boiché, J., Pelletier, L. (2007). A self-determination theory approach to dropout in athletes. In M. Hagger & N. Chatzisarantis

- (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 229-241). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schumacher Dimech, A., Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychol Sport Exerc*; 12: 347-354.
- Stuntz, C.P. & Weiss, M.R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youths sport: the role of social orientations. *Psychol Sport Exerc*; 10: 255-262.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O., Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood-A 21 year tracking study. *Am J Prev Med* 28; 267-273.
- Ullrich-French. S. & Smith. A-L. (2006) Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychol Sport Exerc*; 7: 193-214.
- Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., Van Riet, T., & Lens, W. (2014). Examining correlates of game-to-game variation in volleyball players' achievement goal pursuit and underlying au-tonomous and controlling reasons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 36(2): 131-145.
- Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Can Med Assoc J*; 174: 801-809.
- Weiss, M.R. & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In Horn TS (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2nd ed. pp. 101-183.

Nota Biográfica

Hugo Leitão, Carlos Martins, Rui Camarada, alunos da Licenciatura em Desporto (2017/2018). Trabalho desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Pedagogia do Desporto do 3.º ano da Licenciatura em Desporto (2017/2018).

Ana Pereira, licenciada em Educação Física e Desporto e Doutorada em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Professora Adjunta do Departamento de Ciências e Tecnologia da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Coordenadora da Licenciatura em Desporto da ESE/IPS. Tem desenvolvido a sua investigação na área do envelhecimento ativo e performance desportiva.

Teresa Figueiredo, doutorada em Motricidade Humana, na especialidade de Ciências da Motricidade, pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Coordena o Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Investigação, predominantemente, na área do Comportamento Motor.

Ana Cristina Corrêa Figueira, doutorada pela Universidade do Porto em Atividade Física e Saúde. Membro do Centro de Investigação em Atividade Física, saúde e Lazer. Desenvolve a sua investigação na área do exercício físico e saúde. Coordenadora da Licenciatura em Desporto e do CTeSP em Desportos de Natureza da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Subdiretora da Escola Superior de Educação do mesmo instituto.

Paulo Nunes, doutor em Motricidade Humana na especialidade de Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade humana da Universidade de Lisboa. Professor Adjunto na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido investigação ao nível do Desenvolvimento Organizacional, Turismo, Sociologia e Gestão do Desporto.

Fernando Santos, doutorado pela Universidade da Madeira em Ciências do Desporto. Membro integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida. Desenvolve a sua investigação no âmbito do futebol, nas áreas da pedagogia do desporto, observação e análise e organização/planeamento do treino.

Mario Espada, doutorado em Motricidade Humana pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa e concluiu o Pós-Doutoramento em 2015 na Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - São Paulo, Brasil. Professor Adjunto Convidado do Depar-

tamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Membro colaborador do Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Centro Investigação Educação e Formação da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal e Centro de Desenvolvimento de Produto e Transferência de Tecnologia da Escola Superior de Tecnologia do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido a sua investigação na área da Fisiologia do Exercício, Treino Desportivo, Biomecânica e Ciências da Educação.