

# **AVALIAÇÃO DOS FACTORES PSICOLÓGICOS INERENTES AO RENDIMENTO: ESTUDO REALIZADO EM NADADORES CADETES DO DISTRITO DE LEIRIA**

(2007)

**Pedro Morouço**

*Certified Personal Trainer, NSCA. Aquatic Fitness Instructor, AEA. Sport Nutritionist, IFA*  
Departamento Técnico da ANDL  
Colaborador FPN  
Formador Xistarca – CEFAD

**Email:**

[pedro@spormor.com](mailto:pedro@spormor.com)

---

## **RESUMO**

O número de crianças e adolescentes que regularmente ingressam pelo desporto de competição faz com que esta actividade se torne num dos mais populares contextos entre as crianças de hoje. Compreender e realçar a motivação neste contexto constitui um tópico de investigação extremamente importante para o desenvolvimento das crianças.

**Palavras-chave:** Psicologia, Natação, Motivação, Treino de Jovens

---

## **I. INTRODUÇÃO**

### **1. A influência das orientações motivacionais no processo de treino.**

William (1986) defende que os factores psicológicos têm uma primordial influência no sucesso que se obtém em prestações desportivas e Fernandes (1999), particularizando para a modalidade de natação, afirma que estes factores em nadadores assumem um papel fundamental relativamente aos restantes factores pressupostos do rendimento.

A motivação é considerada responsável pela direcção, intensidade e persistência dos indivíduos numa determinada modalidade desportiva e manifesta-se como a principal fonte de êxito desportivo, devendo ser mantida permanentemente. Ao que Fernandes (1999) acrescenta que manter um elevado nível de motivação faz parte integrante do processo de evolução do nadador.

A compreensão dos principais motivos que os jovens atletas apresentam para a iniciação desportiva tem sido um tema de crescente interesse para técnicos e psicólogos do desporto. Tal interesse aumentou o nosso conhecimento e entendimento acerca da participação no desporto juvenil. Assim, considerando a importância deste fenómeno, o presente trabalho debruça-se sobre a temática dos motivos que levam os jovens à prática desportiva, no caso específico da natação pura desportiva (NPD).

Neste sentido, foram definidos os seguintes objectivos para o presente estudo:

- 1) Conhecer os principais motivos que levam os jovens à prática da NPD;
- 2) Analisar quais os principais objectivos adoptados pelos nadadores para a prática da NPD;
- 3) Conhecer a forma como os nadadores avaliam a sua competência;
- 4) Analisar o grau de satisfação que sentem na sua prática desportiva;
- 5) Perceber a forma como os nadadores configuram o seu sucesso desportivo.

## **2. Os Objectivos de Realização (OR)**

Nos últimos quinze anos, a investigação no mundo desportivo baseou-se em modelos cognitivo-sociais de motivação o que enfatiza a importância e o desenvolvimento do significado das orientações pessoais. Desta forma, para se compreender a motivação nas crianças é necessário dar a devida atenção aos seus OR, isto é, tentar compreender globalmente os fins que pretendem atingir com os seus comportamentos.

A pesquisa efectuada a este nível, no desporto, tem tido por base as teorias proferidas por diversos investigadores da área (Nicholls, 1989, 1992; Duda, 1992; Roberts, 1992; Duda e Whitehead, 1998; Treasure, 2001). Estes investigadores concordam na definição de duas perspectivas (apesar de poderem ter diferente nomenclatura) a ter em conta nas situações de realização, sendo uma auto referenciada ou focada na mestria e outra comparativa ou normativamente referenciada.

A primeira, denominada de Orientação para a Tarefa (OT), caracteriza-se pela vontade e predisposição para a aprendizagem de novas competências. A segunda, Orientação para o Ego (OE), caracteriza-se por uma preocupação dominante dos indivíduos em demonstrarem elevada capacidade perante os outros.

Aumentar a competência percebida, aprender novas tarefas ou melhorar competências são os principais objectivos para os indivíduos com OT. De acordo com Nicholls (1992) para estes desportistas, o sucesso é definido com base em auto referências padrão, esforçando-se ao máximo para demonstrarem aprendizagem, melhorarem habilidades e/ou domínio das tarefas.

Por outro lado, o sucesso desportivo, mediante a OE, é definido com base nos processos de comparação social, estando subjacente uma elevada imagem de si próprio e preocupações mais centradas no produto ou resultado final.

Fonseca (1999) nos seus estudos apercebeu-se que a OE parece levar a menores índices de satisfação e empenho nas tarefas inerentes ao processo desportivo, enquanto que a OT parece associar-se a uma maior persistência e satisfação nessas mesmas tarefas.

### **3. Mas o que é melhor?**

É errado pensar-se que nadadores com OE têm melhor performance do que com OT, uma vez que não existem evidências que sugiram que a primeira é melhor no alcance de elevados níveis de performance, especialmente quando falamos a longo prazo.

Outra ideia errada, que é necessário combater, é a de que apenas atletas com OE desejam a competição e querem ganhar, i.e., que os indivíduos com OT não se preocupam com a vitória. Pelo contrário, desportistas com OT fazem um investimento considerável de tempo e esforço no seu desporto, e utilizam *feedbacks* acerca da sua performance em situações de competição para julgarem a sua própria melhoria. Independentemente da orientação, os indivíduos querem ganhar.

A diferença baseia-se no porquê de quererem ganhar. Enquanto que para os indivíduos com OE a vitória permite-lhes proclamar “Eu sou o melhor”, para os indivíduos com OT fornece-lhes informação reforçando-lhes o seu trabalho árduo “Eu faço o meu melhor”.

Para além disto, está comprovado que pessoas com elevados níveis de OT têm maior grau de divertimento quando praticam desporto, uma vez que “competem” consigo próprias no sentido de melhorar as suas performances, sendo igualmente mais persistentes (Duda, 2001). Não evitam grandes desafios com medo da possível derrota, desde que esta participação lhes traga uma mais valia na melhoria da sua performance.

#### 4. O papel do treinador

Após as constatações acima efectuadas torna-se pertinente referir a importância do clima motivacional criado pelo treinador, como influenciador das definições dos OR dos jovens nadadores. Trabalhos como os desenvolvidos por Ames (1992) sugerem que a predominante estrutura de orientação, percebida pelo meio envolvente, influencia atribuições causais, OR e interesses intrínsecos.

Ou seja, é de notar que a OE e a OT estão, por vezes, condicionadas pelo contexto envolvente e pelo processo de socialização dos indivíduos. Nicholls (1989) sugere que os OR são resultado das experiências sociais que ocorrem durante a infância. Este ponto vem confirmar a visão de Duda e Whitehead (1998) de que o treinador pode criar dois tipos de ambiente entre os seus nadadores. Um clima de mestria, com situações que focam o processo de aprendizagem, o aperfeiçoamento pessoal e o esforço pela melhoria, profundamente relacionado com a OT, ou um clima de performance caracterizado por competições inter-pessoais, apreciação do público, feedbacks normativos e/ou teste de determinados atributos, que subjuga a uma OE.

Elevam-se, então, das mais preocupantes questões da pedagogia do desporto. Como maximizar a motivação entre crianças? Como levá-las a esforçarem-se, divertirem-se e a terem experiências predominantemente positivas?

De modo a otimizar a motivação dos jovens praticantes, torna-se necessário que os treinadores tenham em atenção dois factores essenciais, apesar de ser necessário ter em consideração que o clima criado pelo treinador pode ser antagónico do clima familiar.

Assim, em primeiro lugar, há que tentar proporcionar um envolvimento desportivo de longo prazo entre as crianças. A maioria da população adulta tem uma vida sedentária, e pesquisas revelam que crianças com experiências positivas no desporto mais facilmente continuarão a sua participação em actividades físicas na sua vida adulta.

Em segundo lugar, existe o desejo dos treinadores da excelência desportiva. Mas, esta deve ser controlada para prevenir o abandono da modalidade, visto que, muitas crianças talentosas parecem sofrer os efeitos do abandono antes de terem oportunidade de desenvolver todas as suas potencialidades.

No entanto, o papel do treinador não é fácil visto que não é possível, nem realista, retirar do mundo das crianças uma componente tão importante do comportamento dos mais velhos e da vida social – a competição – cuja influência é, aliás, sentida e integrada pelas próprias crianças em todas as suas aprendizagens e em todos os seus comportamentos.

Sendo um fenómeno de dimensão internacional, não deixa de ser inquietante ver crianças (numa grande parte de modalidade desportivas) a serem submetidas a cargas de treino e a

pressões psicológicas e afectivas à sua idade, com a finalidade de obtenção de condições de sucesso em competições desportivas.

Treasure (2001) defende que no desporto de jovens, se é desejado que todos tenham sucesso, deve criar-se um contexto orientado para a Tarefa o que permite uma equidade motivacional e oportunidades para todos, e é comum ouvir grandes desportistas fazerem afirmações do género “Sinto-me mais satisfeito pelo meu desempenho desportivo do que com os meus resultados em termos de vitórias e derrotas”, o que reforça a ideia de que um contexto de mestria é mais favorável.

## **5. Então, como colocá-lo em prática?**

Se a OT é tão desejada a nível da motivação, como podem os treinadores criar e manter um envolvimento que privilegie esta orientação? Será que os treinadores se preocupam realmente com o futuro das crianças ou pretendem somente bons resultados a curto prazo?

A escassez de estudos a nível nacional é uma realidade, de onde emerge a necessidade de consciencialização da importância que um treinador pode ter ao nível da personalidade de um jovem desportista.

A literatura da Psicologia do Desporto aponta para a importância do treinador em termos de influência psicológica, emocional, moral e comportamental do atleta em experiências desportivas a longo prazo. Esta influência pode ser positiva ou negativa dependendo do que o treinador enfatiza para os seus atletas (Balaguer et al., 2002). Este autor sugere investigações neste domínio, devido ao seu escasso número, essencialmente no que se refere aos desportos individuais, de maneira a se poder estabelecer uma relação com os desportos colectivos.

## **II. METODOLOGIA**

### **1. Caracterização da amostra**

O presente estudo baseou-se numa amostra de 30 nadadores (16 raparigas e 14 rapazes), filiados em nove clubes da Associação de Natação do Distrito de Leiria. As suas idades estavam compreendidas entre os 09 e os 12 anos de idade ( $10,9 \pm 0,80$ ), pertencentes ao escalão de Cadetes. Os anos de prática da modalidade variaram entre os 1 e os 3 anos ( $1,9 \pm 0,78$ ).

## 2. Instrumentos de Avaliação

Para avaliar todos os aspectos que nos propúnhamos estudar foram utilizados e administrados, a todos os sujeitos deste estudo, cinco questionários.

1) Para avaliar os factores motivacionais foi administrado aos inquiridos o “Questionário de Motivação para as Actividades Desportivas” (QMAD). Trata-se de uma versão traduzida e adaptada por Serpa (1992) para a população portuguesa, com base num instrumento originalmente desenvolvido por Gill et al. (1983), denominado de “*Participation Motivation Questionnaire*” (PMQ).

O QMAD inclui 30 itens, apesar do questionário aplicado conter um total de 32, representando cada um deles um motivo subjacente à participação em actividades desportivas.

Os vários itens estão agrupados em 8 dimensões motivacionais: Estatuto (e.g., ganhar, viajar, receber prémios, ser conhecido); Emoções (e.g., descarregar energias, ter emoções fortes, libertar a tensão); Prazer (e.g., gostar, divertimento); Competição (e.g., entrar em competição, ultrapassar desafios); Forma física (e.g., manter a forma, fazer exercício, estar em boa condição física); Desenvolvimento de competências (e.g., melhorar as capacidades técnicas, aprender novas técnicas, atingir um nível desportivo mais elevado); Afiliação geral (e.g., estar com os amigos, fazer novas amizades, pertencer a um grupo) e Afiliação específica (e.g., trabalhar em equipa, influência da família ou de amigos, influência dos treinadores).

2) Para avaliar os objectivos de realização em contextos desportivos foi utilizado o “*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*” (TEOSQ), adaptado à realidade portuguesa por Fonseca (1996a).

Este questionário pretende avaliar a orientação motivacional para a tarefa e/ou para o “ego”, tendo por base o modelo teórico motivacional de Nicholls (1989).

No TEOSQ solicita-se a cada indivíduo para indicar o seu grau de acordo ou desacordo com diversas afirmações, em resposta à seguinte questão: “Quando te sentes bem sucedido e com êxito no desporto?”. Mais concretamente, este instrumento é constituído por 13 itens, que reflectem uma orientação motivacional para a tarefa ou uma orientação para o ego, relativamente à percepção de sucesso e êxito no desporto. Assim, os itens do TEOSQ encontram-se distribuídos por duas sub-escalas: i) Orientação para a Tarefa (7 itens; Exemplo: “Sinto-me com mais sucesso no desporto quando trabalho realmente bastante”); e ii) Orientação para o Ego (6 itens; Exemplo: “Sinto-me com mais sucesso no desporto quando sou o melhor”).

3) Para avaliar a competência percebida foi utilizada a escala de competência desportiva de Fox e Corbin, desenvolvida por estes autores baseando-se nos trabalhos de Harter e que se designa por “*Physical Self-Perception Profile*” (PSPP), adaptado à realidade portuguesa por Fonseca et al. (1996).

Este instrumento permite aos inquiridos a indicação das suas percepções relativamente a si próprios, no que diz respeito a vários aspectos do “eu físico” (Fonseca, 1999).

4) Relativamente à Satisfação foi utilizada a escala de satisfação e aborrecimento de Nicholls e Duda (SBS – “*Satisfaction and Boredom Scale*”), adaptada à realidade portuguesa por Fonseca (1996b). Esta escala é composta por 8 itens do tipo “Quando estou nos meus treinos normalmente sinto prazer em fazer as coisas” ou “Quando estou nos meus treinos normalmente sinto-me aborrecido”.

Foi solicitado aos nadadores que pensassem no sentimento que lhes era provocado aquando da execução dos exercícios ou numa competição, indicando o seu grau de concordância com as diferentes afirmações do questionário.

5) Para perceber a forma como os nadadores configuram o seu sucesso desportivo foi utilizado o “Questionário das Causas do Sucesso no Desporto” (QCS). Este questionário é uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa por Fonseca e Biddle (1995) do instrumento “*Causes of Success in Sport Scale*” (CSS), desenvolvido por Treasure e Roberts.

Este modelo pretende avaliar o modo como os indivíduos configuram o sucesso em contextos desportivos, tendo por pano de fundo os modelos sócio-cognitivos da motivação e, mais concretamente, a teoria da atribuição. Especificamente, este instrumento é constituído por 17 itens (embora na sua versão original os itens sejam 15) e encontram-se distribuídos por três factores: motivação/esforço, habilidade e factores externos.

Em todos os questionários administrados, os indivíduos respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala tipo Likert de 5 pontos (1= Discordo Totalmente; 5= Concordo Totalmente).

Paralelamente à aplicação de cada um dos questionários acima referidos foi pedido aos nadadores para preencherem um outro relativo a questões sócio-demográficas, onde indicavam a sua idade, o clube a que pertenciam, os anos de prática de NPD, a que escalão pertenciam e se, antes de se federarem, já praticavam natação com regularidade.

### **3. Procedimentos**

#### **3.1. Procedimentos na recolha dos Dados**

Os questionários foram aplicados no decorrer de um estágio de dois dias no decorrer da época 2005/2006.

O preenchimento dos questionários foi efectuado no decorrer nos períodos de pausa de avaliações, no início ou no final do dia, de forma individual, de acordo com o estipulado com a equipa técnica, e de forma a não perturbar a os trabalhos de avaliação.

Após a entrega dos questionários aos nadadores foi realizada uma leitura das instruções do seu preenchimento, bem como do objectivo do estudo. Foi ainda assegurado o anonimato e solicitou-se aos nadadores que respondessem o mais honestamente possível.

Os nadadores foram alertados para a realização de uma leitura das instruções de preenchimento dos questionários e foi reforçada a ideia de que não existiam respostas certas nem erradas, que as respostas seriam mantidas como confidenciais e que os questionários pretendiam avaliar a opinião do nadador relativamente ao seu envolvimento na prática da NPD, tendo em conta o presente momento. Por outro lado, foram fornecidas as devidas instruções de preenchimento e os esclarecimentos de eventuais dúvidas, de forma a evitar reservas por parte dos inquiridos.

Salvo algumas dúvidas nas respostas, meramente pontuais, o preenchimento do inquérito decorreu com normalidade, não se registando grandes dificuldades.

#### **3.2. Procedimentos Estatísticos**

Para analisar os resultados obtidos, foram utilizados os seguintes procedimentos estatísticos:

- 1) Estatística descritiva: média e desvio-padrão.
- 2) Estatística inferencial: factor de correlação de Pearson.

Para tal foi utilizado o programa estatístico Microsoft Excel 2007® for Windows.

### III. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

#### 1. Factores motivacionais para a prática desportiva

Na tabela 1 apresentamos os valores das médias e desvios-padrão das respostas dos sujeitos da nossa amostra relativamente à escala do QMAD.

Como se pode constatar, o factor motivacional mais valorizado foi o Desenvolvimento de Competências ( $4,42 \pm 0,86$ ) e o menos valorizado foi o Estatuto ( $2,76 \pm 1,40$ ).

Tabela 1 – Médias e desvios-padrão dos factores motivacionais para a totalidade da amostra.

	<b>Factor Motivacional</b>	<b>Média ± dp</b>
1º	Desenvolvimento de competências	4,42±0,86
2º	Competição	4,25±0,82
3º	Afiliação geral	4,06±1,06
4º	Forma física	3,81±1,23
5º	Prazer	3,60±1,47
6º	Afiliação específica	3,29±1,56
7º	Emoções	3,02±1,37
8º	Estatuto	2,76±1,40

Contudo, podemos realçar também os valores bastante elevados para a categoria da Competição e Afiliação Geral, pelo que podemos afirmar que os nadadores da nossa amostra estão envolvidos na prática de NPD pelo desejo de competirem, como forma de fazer novas amizades e pertencerem a um grupo.

É de notar também que, de uma forma geral, todos os outros factores apresentam valores médios muito semelhantes (3unidades), à excepção do Estatuto, que apresenta um valor mais baixo. Esta situação parece demonstrar que os nadadores da nossa amostra não praticam a NPD essencialmente como uma forma de terem um elevado estatuto social ou como forma de usufruírem de determinadas regalias.

#### 2. Objectivos de realização

Na tabela 2 apresentamos os valores das médias e desvios-padrão das respostas dos sujeitos da nossa amostra relativamente à escala do TEOSQ.

Pela análise da tabela, verifica-se que, de uma forma geral, os nadadores são mais orientados para a Tarefa do que para o Ego. A orientação para a Tarefa apresenta valores bastante superiores ( $4,46 \pm 0,77$ ) aos da orientação para o Ego ( $2,54 \pm 1,24$ ).

Tabela 2 – Objectivos de realização: médias e desvios-padrão para a totalidade da amostra.

<b>Dimensão</b>	<b>Média ± dp</b>
Tarefa	$4,46 \pm 0,77$
Ego	$2,54 \pm 1,24$

Estes dados realçam a importância que estes nadadores dão à melhoria do seu rendimento através da mestria. Ou seja mais importante do que vencer é cada um melhorar.

### 3. Competência percebida

Na tabela 3 apresentamos o valor da média e desvio-padrão das respostas dos sujeitos da nossa amostra relativamente à escala do PSPP.

Relativamente à Competência Percebida pelos nadadores relativamente ao seu desempenho no contexto desportivo, o valor encontrado foi de  $3,77 \pm 1,03$ .

Tabela 3 – Média e desvio-padrão dos resultados obtidos relativos à competência percebida para a totalidade da amostra.

<b>Dimensão</b>	<b>Média ± dp</b>
Competência Percebida	$3,77 \pm 1,03$

Este valor indica-nos que num intervalo [1,5] os nossos nadadores apercebem-se que são competentes na prática da modalidade.

### 4. Satisfação/Aborrecimento na prática desportiva

Na tabela 4 apresentam-se os valores médios e desvios-padrão dos resultados obtidos para a totalidade da amostra analisada relativamente à escala do SBS.

É possível observar que os valores da dimensão Satisfação são bastante superiores ( $4,28 \pm 0,89$ ) comparativamente com os valores encontrados para o Aborrecimento ( $2,22 \pm 1,24$ ).

Tabela 4 – Médias e desvios-padrão dos resultados obtidos relativos à satisfação e aborrecimento para a totalidade da amostra.

<b>Dimensão</b>	<b>Média ± dp</b>
Satisfação	4,28±0,89
Aborrecimento	2,22±1,24

## 5. Causas do sucesso no desporto

Na tabela 5 apresentam-se os valores médios e desvios-padrão dos resultados obtidos para a totalidade da amostra analisada relativamente à escala do CSS.

O factor mais valorizado pelas respostas dos sujeitos foi a Motivação/Esforço (4,61±0,60) e os menos valorizados foram os Factores Externos (2,32±1,36). Apesar de não evidenciar um valor tão elevado como a Motivação/Esforço, o factor Habilidade também apresenta um valor que podemos considerar importante (3,13±1,30).

Tabela 5 – Médias e desvios-padrão dos factores de sucesso para a totalidade da amostra.

<b>Dimensão</b>	<b>Média ± dp</b>
Motivação / Esforço	4,61±0,60
Habilidade	3,13±1,30
Factores Externos	2,32±1,36

## 6. Correlação entre factores motivacionais, objectivos de realização, competência percebida, satisfação/aborrecimento e causas do sucesso no desporto

A tabela 6 diz respeito à correlação encontrada entre as diferentes dimensões em causa, que foram sendo apresentadas ao longo do presente estudo.

Tabela 6 – Correlação entre factores motivacionais, objectivos de realização, competência percebida, satisfação/aborrecimento e causas do sucesso no desporto.

	Dimensão	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ego															
2	Tarefa	,31														
3	Auto-percepção	,46	,58													
4	Estatuto	,46	,44	,38												
5	Emoções	,34	,36	,40	,61											
6	Prazer	,14	,10	,13	,57	,54										
7	Competição	,14	,49	,17	,31	,27	,15									
8	Forma Física	,33	,57	,42	,61	,65	,61	,39								
9	Desenvolv. Comp.	,31	,51	,58	,46	,48	,21	,27	,63							
10	Afiliação Geral	,02	,11	,18	,53	,31	,46	,46	,27	,32						
11	Filiação Específica	,32	,11	,32	,51	,63	,62	,13	,45	,34	,42					
12	Satisfação	,08	,28	,25	,03	,29	,26	,32	,17	,09	,28	,49				
13	Aborrecimento	,24	,01	,13	,00	-,02	-,08	-,26	-,07	,07	,03	,07	-,16			
14	Motivação/Esforço	,10	,30	,03	,03	-,01	,14	,24	,26	,00	-,03	,10	,18	-,07		
15	Habilidade	,45	,41	,66	,37	,46	,18	,29	,34	,45	,10	,24	,14	,25	,22	
16	Factores Externos	,17	-,04	,24	,62	,38	,45	,07	,31	,22	,34	,51	,01	,05	-,18	,19

Através dos dados obtidos é possível constatar alguns aspectos:

Ego – correlacionou-se positivamente com todas as dimensões, sendo de destacar o valor mais elevados obtidos com a Auto-percepção e o Estatuto (0,46).

Tarefa – correlacionou-se positivamente com todas as dimensões, excepto com a dimensão Factores Externos, sendo de destacar os valores positivos mais significativos obtidos com as a Auto-percepção (0,58), a Forma Física (0,57) e o Desenvolvimento de Competências (0,51).

Competência Percebida – não se correlacionou negativamente com nenhuma dimensão, sendo de destacar o valor mais elevado obtido com a dimensão Habilidade (0,66), a Tarefa (0,58) e o Desenvolvimento de Competências (0,58).

Estatuto – correlacionou-se positivamente com todas as dimensões, sendo de destacar os valores positivos obtidos com os Factores Externos (0,62), as Emoções (0,61) e a Forma Física (0,61).

Emoções – correlacionou-se negativamente com o Aborrecimento e a Motivação/Esforço, sendo de destacar os valores positivos obtidos com a Forma Física (0,65) e a Filiação Específica (0,63) e o Estatuto (0,61).

Prazer – correlacionou-se negativamente com o Aborrecimento, sendo de destacar os valores positivos obtidos com a Filiação Específica (0,62) e a Forma Física (0,61).

Competição – correlacionou-se positivamente com todas as dimensões, excepto com o Aborrecimento, sendo de destacar a correlação com a Tarefa (0,49) e a Afiliação Geral (0,46).

Forma Física – correlacionou-se positivamente com todas as dimensões, excepto com o Aborrecimento, sendo de destacar os valores obtidos com as Emoções (0,65), o Desenvolvimento de Competências (0,63), o Estatuto (0,61) e o Prazer (0,61).

Desenvolvimento de Competências – correlacionou-se positivamente com todas as dimensões, sendo de destacar os valores obtidos com a Forma Física (0,63) e a Auto-Percepção (0,58).

Afiliação Geral – correlacionou-se positivamente com todas as dimensões, excepto com a dimensão Motivação/Esforço, sendo de destacar a correlação com o Estatuto (0,53).

Afiliação Específica – correlacionou-se positivamente com todas as dimensões sendo de destacar o valor positivo mais elevado obtido as Emoções (0,63) e o Prazer (0,62).

Satisfação – correlacionou-se positivamente com todas as dimensões, excepto, com a dimensão Aborrecimento, sendo de destacar o valor positivo obtido com a Afiliação Específica (0,49).

Aborrecimento – correlacionou-se negativamente com a Motivação / Esforço e, como já referimos, com as dimensões Emoções, Prazer, Competição, Forma Física e Satisfação. A correlação obtida com as outras dimensões foi positiva, se bem que com valores um pouco baixos.

Os dados referentes às dimensões Motivação / Esforço, Habilidade e Factores Externos já foram descritos anteriormente, sendo apenas de destacar a correlação negativa entre a Motivação / Esforço e os Factores Externos.

#### **IV. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

A observação dos resultados obtidos, bem como dos dados presentes na literatura, permitiram-nos evidenciar alguns aspectos particulares, os quais passamos a destacar.

##### **1. Factores motivacionais para a prática desportiva**

No que se refere aos motivos que levam os jovens à prática da NPD, os resultados obtidos revelam que estes consideram o Desenvolvimento de Competências, a Competição e a Afiliação Geral como as dimensões motivacionais mais importantes para a prática desta modalidade. Quando comparados estes dados com outros estudos efectuados em Portugal (Fernandes, 1999; Fonseca et al., 2001), verificamos resultados similares. Como referem Fonseca (2000) e Fonseca et al. (2001), é perfeitamente natural que jovens que praticam uma modalidade desportiva integrados em clubes e que participam regularmente em competições, privilegiem motivos que estejam de algum modo relacionados com essa realidade (a procura da competição).

O facto de terem referido a Afiliação Geral como um dos motivos tidos como mais importantes, é perfeitamente aceitável e não nos parece surpreendente, uma vez que, segundo Fonseca et al. (2001), os jovens têm sublinhado claramente o desejo de estar em contacto com outras pessoas.

Nos estudos já referidos, surge também como um dos factores mais importantes para a prática desportiva o Desenvolvimento de Competências. Este foi o factor mais enunciado pelos nossos nadadores, pelo que os parece oportuno debruçarmo-nos sobre o assunto.

Este facto parece demonstrar a importância que os níveis físico-técnicos têm nesta modalidade, estando os nadadores mais jovens conscientes de que para obterem bons resultados futuros necessitam de melhorar as suas capacidades, sendo um factor de motivação com um elevado significado.

Quanto aos factores menos importantes para praticar NPD, os nossos resultados parecem estar de acordo com a maioria dos estudos desenvolvidos sobre este tema em Portugal, onde se refere que os motivos relacionados com a procura de um Estatuto elevado perante os outros foram os considerados pelos nadadores por nós inquiridos como os menos importantes para a sua decisão de praticarem natação.

## **2. Objectivos de realização**

No que diz respeito ao tipo de orientações cognitivas, os resultados obtidos pelos nadadores da nossa amostra parecem corroborar os da literatura internacional. Duda e Whitehead (1998) fizeram uma revisão dos resultados obtidos com a utilização do TEOSQ em contextos desportivos, nos 9 anos anteriores, e em nenhum dos mais de 70 estudos, os indivíduos apresentam níveis de orientação para a o Ego superiores à orientação para a Tarefa. Estes dados foram similares aos apresentados para a natação nacional por Fernandes (1999) e Morouço et al. (2005).

Os nadadores da amostra em causa consideram que a obtenção de sucesso é consequência da realização de objectivos voltados para a melhoria da performance e domínio de uma determinada tarefa, em detrimento de objectivos centrados na demonstração de elevada capacidade por comparação social, que se apresentam pouco valorizados.

Neste sentido, os nadadores com este tipo de orientação poderão estar disponíveis e concentrados na sua participação desportiva e no melhoramento das suas competências, mais do que com o reconhecimento, estatuto e comparação social.

### **3. Competência percebida**

No que se refere à Competência Percebida, verificamos que os nadadores da nossa amostra se percebem como moderadamente competentes. Apesar de serem os “melhores” 30 nadadores da ANDL, estes nadadores ainda não se consideram satisfeitos com os seus resultados, o que poderá ser positivo, na medida em que tentarão sempre melhorar o seu desempenho. Por outro lado, Nicholls (1992) refere que, quando os indivíduos se encontram envolvidos na Tarefa, o seu sentido de percepção de competência é baseado em dar o seu melhor e investir numa determinada actividade.

### **4. Satisfação/Aborrecimento na prática desportiva**

No que diz respeito à Satisfação/Aborrecimento, os resultados de um estudo efectuado por Ommundsen e Vaglum (1991) com jovens do sexo masculino e outro de Allen e Howe (1998), com elementos do sexo feminino, evidenciaram que os atletas que se percebem como mais competentes, eram os que se sentiam como mais satisfeitos, o que vai de encontro aos nossos resultados.

Por outro lado, encontramos valores elevados de Satisfação pode ser explicado pelo facto dos nadadores mais jovens terem mais sucesso na prática da modalidade, na medida em que apresentam maior facilidade para melhorarem os seus resultados, o que lhes dá uma maior satisfação na prática desportiva (Querido et. al., 2003).

Neste ponto é ainda de referir que os nadadores consideram que a prática da NPD lhes fornece um prazer e um interesse elevado e, eventualmente por isso, a ela dedicam um grande esforço e importância (Fernandes, 1999).

### **5. Causas do sucesso no desporto**

Relativamente às Causas do Sucesso no Desporto, podemos considerar que os nadadores que constituem a nossa amostra apontam como factores de sucesso para a obtenção de bons resultados predominantemente os factores da Motivação/Esforço. É sabido que o modo como as pessoas avaliam as causas que consideram terem estado subjacentes aos seus resultados é grandemente condicionador não só das emoções experienciadas após a sua obtenção, mas também dos seus comportamentos futuros (Fonseca, 1996c). Neste sentido, os nadadores do presente estudo parecem considerar, de uma forma geral, que os seus resultados são consequência da acção de causas internas, sentindo-se como sendo “a origem” do seu próprio

comportamento, o que vai de encontro aos resultados encontrados por Fernandes (1999) e aos resultados encontrados por Cabral et al. (1995).

## V. CONCLUSÕES

- 1) Os nadadores do presente estudo apresentam como principais motivos para a prática de NPD a o Desenvolvimento de Competências, a possibilidade de competirem e a Afiliação Geral. Os motivos considerados como menos importantes foram os relacionados com o Estatuto.
- 2) Os nadadores são predominantemente orientados para a Tarefa, i.e., em termos de objectivos de realização, consideram fundamental o desenvolvimento das suas próprias competências em termos do seu rendimento específico na NPD.
- 3) Os nadadores do presente estudo consideram-se auto-percepcionam-se como competentes.
- 4) Quando analisamos a Satisfação dos nadadores na prática da NPD, constatamos que apresentam valores de Satisfação mais elevados que os obtidos para o Aborrecimento.
- 5) Em termos de Atribuição Causal, os nadadores parecem considerar, de uma forma geral, que os seus resultados são consequência da acção de causas internas, sendo elas mais ou menos estáveis e controláveis por eles mas não pelos outros, como é o caso dos factores da Motivação/Esforço.

Os resultados do presente estudo podem levar-nos a tecer algumas considerações e recomendações para a prática desportiva e para a futura investigação nesta área:

- 1) Parece-nos que uma implicação prática, no domínio da motivação, é que as sessões de treino deveriam ser concebidas e organizadas em consonância com os motivos dos jovens para a prática desportiva.
- 2) Neste sentido, apesar de, nosso estudo, a motivação se relacionar bastante com a dimensão competitiva, não implica que outras dimensões relacionadas com a afiliação geral, prazer, divertimento e desenvolvimento técnico sejam descuradas.
- 3) Contudo, não desvalorizando o anteriormente referido, pensamos ser importante elevar os valores de orientação para o Ego dos nadadores do presente estudo, na medida em que a actual situação pode levar a algumas desvantagens, especialmente em situação de competição com os outros. Todavia, a orientação para a Tarefa não deve ser

menosprezada, sendo essencial manter ou até elevar os valores desta dimensão nos nadadores.

- 4) O facto dos nadadores se sentirem competentes deve ser aproveitado para melhorar aspectos em que os nadadores demonstrem algumas dificuldades e, desta forma, elevar a sua percepção de competência, servindo como um incentivo para outros desafios.
- 5) O facto dos nadadores do presente estudo terem demonstrado valores elevados de Satisfação na prática de NPD afigura-se bastante relevante no que concerne ao processo de treino desportivo, porquanto sustentam a noção de que treinar pode efectivamente ser divertido. Aliás, este parece-nos ser precisamente um dos “segredos” do sucesso no processo de treino, devendo os treinadores estar conscientes desse facto.
- 6) Os nadadores do presente estudo apresentaram como causas principais do seu sucesso factores internos e preferencialmente controlados por eles, o que é um aspecto importante de ser realçado e valorizado, devendo os treinadores e pessoas implicadas no processo de treino desportivo estar alertados para tal.

## VI. BIBLIOGRAFIA

Allen, J.; Howe, B. (1998). Player Ability, Coach Feedback and Female Adolescent Athlete's Perceived Competence and Satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20: 280-299.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivation processes. In: G. C. Roberts (ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, pp. 161-176. Human Kinetics, Champaign.

Balaguer, I.; Duda, J. L.; Atienza, F. L.; Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psych. of Sport and Exerc.*, 3 (4), pp. 293-308. Loughborough, Reino Unido.

Cabral, T.; Lopes, R.; Fonseca, A.M.; Vilas-Boas, J.P. (1995) Como percebem os nadadores as causas dos seus resultados desportivos? In: Associação Portuguesa de Técnicos de Natação (ed.), *Comunicações do III Congresso Ibérico de Técnicos de Natação e XVIII Congresso Técnico-Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação*. Associação Portuguesa de Técnicos de Natação, Póvoa de Varzim.

Cruz, J. F.; Cunha, A, (1990). Avaliação psicológica. *Sete Metros*, 7 (38): 52-58.

Duda, J. L. (1992). Motivation in Sport Settings: A Goal perspective Approach. In: G. C. Roberts (ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, pp. 57-92. Human Kinetics, Champaign.

Duda, J. L. (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. 129-182. Human Kinetics, Champaign.

Duda, J. L. e Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. In: J. Duda (ed.), *Advances in sport and exercise psychology measures*, pp. 21-48. Fit Press, Morgantown.

Fernandes, R. (1999). *Caracterização fisiológica, cineantropométrica e psicológica do nadador pré-júnior*. Tese de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Porto.

Fonseca, A.M. (1996a). Versão Portuguesa do TEOSQ. Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (TEOSQp). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Fonseca, A.M. (1996b). Versão Portuguesa do SSBS. Escala de Satisfação e Aborrecimento no Desporto (SSBSp). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Fonseca, A. M. (1999). *Atribuições em contextos de actividade física ou desportiva: perspectivas, relações e implicações*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Porto

Fonseca, A.M. (2000). A motivação dos jovens para o desporto e os seus treinadores. In: J. Garganta (ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*, pp. 155-174. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Fonseca, A.M.; Biddle, S.J.H. (1995). Versão Portuguesa do Causes of Success in Sport Scale (CSS). Escala de Causas de Sucesso no Desporto (CSSp). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Fonseca, A.M.; Almeida M.J.; Fox, K. (1996). Versão Portuguesa do PSPP. Perfil de Auto-Percepção Física (PSPPp). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Fonseca, A.M.; Sousa, M.; Vilas-Boas, J.P. (2001). Motivos apresentados pelos jovens para a prática da natação de uma forma competitiva. In: A.M. Fonseca (ed.), *A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: estudos sobre motivação*, pp. 88-91. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Gill, D.L.; Gross, J.; Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14: 1-14.

Morouço, P.; Ramos, L.; Fernandes, R. (2005). Achievement goals in Portuguese trained swimmers. In: N. Dikic, S. Zivanic, S. Ostojic, Z. Tornjanski (eds.), *European College of Sport Science, 10<sup>th</sup> Annual Congress, Abstract Book*, p. 251. Belgrade, Serbia.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press, Cambridge.

Nicholls, J. G. (1992). The General and the Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation. In: G. C. Roberts (ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, pp. 31-56. Human Kinetics, Champaign.

Ommundsen, Y.; Valgum, P. (1991). Soccer Competition Anxiety and Enjoyment in Young Boy Players – The Influence of Perceived Competence and Significant Other's Emotional Involvement. *International Journal of Sport Psychology*, 22: 25-49.

Querido, A.; Oliveira, A.; Marques, A.; Fernandes, R.; Vilas-Boas, J.P. (2003). Modelação do crescimento do desempenho na Nataação Pura Desportiva nas provas femininas das técnicas alternadas e estilos. In: Associação Portuguesa de Técnicos de Nataação (ed.), *Comunicações do VIII Congresso Ibérico de Técnicos de Nataação e XXVI Congresso Técnico-Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Nataação*. Associação Portuguesa de Técnicos de Nataação, Estoril.

Roberts, G. (1992). Motivation in Sport and Exercise – conceptual constrains and convergence. In: G. C. Roberts (ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, pp. 3-30. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Serpa, S. (1992). Motivação para a prática desportiva. In: F. Sobral, A. Marques (coord.), *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa*, pp. 1-9. ME, DGEBS-DGD-GCDE, Lisboa.

Treasure, D. C. (2001). Enhancing Young People's Motivation in Youth Sport: An Achievement Goal Approach. In: G. C. Roberts (ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*, pp. 129-182. Human Kinetics, Champaign.

William, J. M. (1986). Psychological characteristics of peak performance. In: J. M. William (ed.), *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance*, pp. 123-132. Mayfield Publishing Company, Mountain View.