

Autodeterminação e o profissional de Educação Física

Dentre os diversos desafios que constituem o cotidiano de atuação dos profissionais de Educação Física, alguns apresentam-se como imprescindíveis para resultados satisfatórios, como no caso dos aspectos motivacionais. Weinberg e Gould (2017) destacam que um diferencial entre os profissionais consiste, acima do próprio conhecimento acerca da área de atuação, na capacidade de motivar os envolvidos.

Ainda de acordo com estes autores, a motivação pode estar relacionada com ao nível de esforço de uma pessoa em determinada situação (intensidade) e a direção deste esforço, ou o quanto é atraído pela mesma. É importante compreender que esta divisão entre intensidade e direção do esforço colabora apenas com a discussão, pois na prática estas estão diretamente relacionadas (WEINBERG; GOULD, 2017).

Outro ponto fundamental nesta discussão consiste na diferenciação de motivação extrínseca e intrínseca. No caso da primeira, como apontam Peixoto et al. (2018), há a presença de questões externas como fator que leva ao envolvimento com uma atividade, como medalhas, premiações ou diversos outros estímulos. Já no caso da motivação intrínseca, há um interesse próprio da pessoa nesta participação, como pelo prazer daquela vivência, não dependendo de motivos externos (PEIXOTO et al., 2018). Viana (2009) também destaca que é preciso ter consciência que uma mesma atividade pode ter a participação de indivíduos motivados intrinsecamente e outros extrinsecamente.

De acordo com Peixoto et al. (2018), com o surgimento da Teoria da Autodeterminação (TAD), o entendimento da motivação foi além de um entendimento isolado, com características internas ou externas, passando a observar questões como a relação dos comportamentos motivados de forma intrínseca com a necessidade de satisfazer necessidades psicológicas. Assim como estes autores, Weinberg e Gould (2017) também citam que, de acordo com esta teoria, as pessoas buscam atender três necessidades psicológicas gerais: competência, autonomia e pertencimento ou conexão social.

Assim, o atendimento a estes motivos conduz a um *continuum* de motivação, partindo da falta de motivação à motivação extrínseca e à motivação intrínseca (WEINBERG; GOULD, 2017). Para Viana (2009), a TAD analisa se a

motivação para uma ação é mais ou menos autodeterminada. Pizani et al. (2016) destacam a motivação intrínseca como a forma mais autodeterminada, com origem no próprio indivíduo, sendo importante para qualquer domínio de vida. Peixoto et al. (2018) apontam três subtipos desta, correspondendo a experienciar, saber ou realizar.

Já no caso da motivação extrínseca, há algum fator externo relacionado. Para Peixoto et al. (2018), estes motivos extrínsecos possuem uma variação quanto ao nível de autonomia. Weinberg e Gould (2017), considerando a perspectiva do *continuum* de motivação, citam quatro tipos de regulações ligadas à motivação extrínseca. A regulação integrada é a mais avançada e autodeterminada destas, mas a importância se deve mais ao resultado do que ao interesse. No caso da regulação identificada, que é menos autodeterminada que a anterior, o comportamento é valorizado e realizado, mesmo que não envolva o prazer em si, pois busca mais os benefícios. Neste ponto, os autores destacam que os três tipos de motivação intrínseca e estes dois tipos de regulação extrínseca representam mais o “querer” do que o “dever”, representando então neste ponto um “limiar de autonomia”, no qual a natureza do envolvimento é mais intrínseca.

Prosseguindo, Weinberg e Gould (2017) destacam a regulação introjetada, na qual a motivação está envolvida com pressões internas e por fim a regulação externa, na qual há controle total por fontes externas, como recompensas. Finalizando o *continuum*, temos a falta de motivação, quanto não há motivos nem intrínsecos e nem extrínsecos. Peixoto et al. (2018) destacam que a compreensão por meio desta teoria permite superar uma visão simplista da divisão entre motivação extrínseca e intrínseca, bem como que podem existir fatores extrínsecos com elevado nível de autonomia.

Desta maneira, é importante entender estes fatores relacionados a motivação, bem como que estes devem ser considerados pelos profissionais de Educação Física nos mais diversos níveis de atuação. Outro ponto interessante apresentado por Weinberg e Gould (2017) consiste na possibilidade de profissionais de Educação Física utilizarem estratégias para ampliar as percepções de sucesso e competência, podendo também contribuir com a motivação intrínseca. Algumas destas podem ser: proporcionar experiências de sucesso, usar elogios verbais e não verbais, variar conteúdo e sequência de

exercícios, envolver os indivíduos nas tomadas de decisões e estabelecer metas reais de desempenho.

Para contribuir no entendimento da temática, segue após as referências o link de um artigo que recentemente abordou esta teoria e também uma reportagem relacionada ao tema.

Prof. Me. Renato Henrique Verzani

Referências

PEIXOTO, E. M.; VIANA-MEIRELES, L. G.; CAMPOS, C. R.; OLIVEIRA, L. P.; PALMA, B. P. Indicadores de motivação e paixão para prática esportiva em atletas brasileiros: um estudo sob a ótica da autodeterminação. **Psic. Rev. São Paulo**, v. 27, n. especial, p. 563-589, 2018.

PIZANI, J.; BARBOSA-RINALDI, I. P.; MIRANDA, A. C. M.; VIEIRA, L. F. (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 38, n. 3, p. 259-266, 2016.

VIANA, M. S. **Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos: perspectivas da teoria da autodeterminação**. 2009. 139 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia e do exercício**. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Com o intuito de ilustrar e complementar a temática aqui abordada, é sugerida a leitura de uma reportagem e de um artigo científico, proporcionando maior aprofundamento acerca do tema. Seguem os links de acesso:

Link do artigo:

<https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/37845/28268>

Link da reportagem:

<https://paolamachado.blogosfera.uol.com.br/2019/07/18/quais-os-fatores-externos-e-internos-que-motivam-voce-a-buscar-um-objetivo/>