



DE ONDE VEM A TUA MOTIVAÇÃO?

Renato Costa

Fevereiro, 2022

DE ONDE VEM A TUA MOTIVAÇÃO?

O mundo do desporto e do exercício utiliza regularmente recompensas extrínsecas, argumentando que isto aumenta a motivação dos atletas/pessoas, melhora a aprendizagem e aumenta o desejo de continuar a participação. Mas com recompensas extrínsecas, a motivação não só vem como depende de outras pessoas e de fatores externos, enquanto a motivação intrínseca se esforça interiormente por ser competente e auto-determinante na busca de dominar uma tarefa, desfrutando da competição, aprendendo novas competências e fazendo o melhor das suas capacidades, sentindo-se a pessoa no fim realizada.

Podemos caracterizar a motivação intrínseca e extrínseca num *continuum* com diferentes tipos.

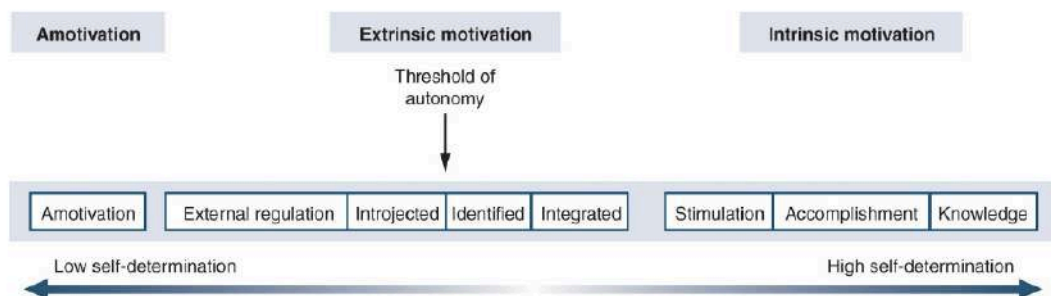


FIGURE 7.1 Continuum of intrinsic and extrinsic motivation. These concepts can be measured using the Sport Motivation Scale, developed by Pelletier and colleagues (1995).

Knowledge - O indivíduo envolve-se numa atividade para o prazer e satisfação enquanto aprende, explora, ou tenta compreender algo novo;

Accomplishment - A pessoa dedica-se a uma atividade para o prazer e satisfação que sente ao criar algo ou ao dominar competências mais difíceis;

Stimulation - A pessoa envolve-se numa atividade para experimentar sensações agradáveis tais como diversão, excitação e prazer estético;

Integrated regulation - A atividade é pessoalmente importante por causa de um resultado valorizado e não apenas pelo interesse na atividade em si;

Identified regulation - O comportamento é altamente valorizado, aceite, e julgado pelo indivíduo e, portanto, é realizada de boa vontade, mesmo que a atividade não seja agradável;

Introjected regulation - O indivíduo é motivado por pressões internas. Contudo, o comportamento não é considerado auto-determinado porque é regulado por contingências externas;

External regulation - O comportamento é completamente controlado por fontes externas tais como recompensas e restrições;

Amotivation - Neste caso, os indivíduos não sentem motivação intrínseca nem extrínseca e, portanto, com sentimentos generalizados de incompetência e falta de controlo.

Fatores que podem contribuir para a nossa motivação

Sociais:

- Sucesso e fracasso (experiência ou não sentimento de competência);
- Foco no auto-aperfeiçoamento e não no melhoramento em relação aos outros;
- Comportamentos dos treinadores (positivos vs negativos).



Psicológicos:

- Necessidade de competência (para se sentir confiante e auto-referenciado);
- Necessidade de autonomia (ter um contributo para as decisões ou, de alguma forma, "possuí-las");
- Necessidade de se relacionar (para cuidar dos outros e para que eles cuidem de si).

Se uma recompensa for vista como uma maneira de controlar o comportamento, então as pessoas acreditam que a causa do seu comportamento reside fora delas próprias e, portanto, a motivação intrínseca diminui. As pessoas que estão intrinsecamente motivadas sentem que fazem coisas porque querem e não por recompensa externa, quando as pessoas se sentem controladas por uma recompensa, a razão do seu comportamento reside fora de si próprias.

Ao contrário, se uma recompensa for vista como um aspecto informativo do progresso, afeta a motivação intrínseca ao alterar o quão competente alguém se sente. Cada recompensa tem potencialmente aspetos tanto de controlo como informativos, é o atleta como a pessoa percebe esta informação que irá afetar a motivação, dependendo se o destinatário a percebe como mais controladora ou informativa.

Em geral, a percepção de escolha, competência, autonomia (auto-determinação), e feedback positivo realçam o aspecto informativo, ao passo que recompensas, prazos e vigilância tornam o aspecto de controlo mais saliente.

Quanto mais dependente estiveres de uma motivação extrínseca para alcançar algo, mais fácil vai ser desistires quando aparecerem dificuldades, e por isso deves ter bem presente se o teu objetivo te realiza internamente mantendo-te o mais próximo de realizar atividades pelo prazer e satisfação enquanto aprendes, exploras, ou tentas compreender algo novo.



- Weinberg, Robert S., Gould, Daniel, Foundations of Sport and Exercise Psychology / Robert S. Weinberg, Daniel Gould. Seventh edition. | Champaign, IL: Human Kinetics, [2019]
- Fransen, K. et al, The Power of Competence Support: The Impact of Coaches and Athlete Leaders on Intrinsic Motivation and Performance
- Cranmer G. et al, Communication for the win: task benefits of coach confirmation in collegiate athletics, Routledge Communication Quarterly 2020, vol.68 n°5, 539-559



