



Fitness & Performance Journal
ISSN: 1519-9088
editor@cobrase.org.br
Instituto Crescer com Meta
Brasil

Moreno Murcia, Juan Antônio; González-Cutre Coll, David
A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação
Fitness & Performance Journal, vol. 5, núm. 1, enero-febrero, 2006, pp. 5-10
Instituto Crescer com Meta
Río de Janeiro, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75117026001>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação

Artigo Original

Juan Antônio Moreno Murcia - Colegiado nº 9092
 Unidade de Investigação em Educação Física e Deporte
 morenomu@um.es

David González-Cutre Coll - Colegiado nº 10985
 Unidade de Investigação em Educação Física e Deporte
 david@crononautas.com

MURCIA, J. A. M.; COLL, D. G. C. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. *Fitness & Performance Journal*, v. 5, nº 1, p. 5 - 10, 2006.

RESUMO: O objetivo deste trabalho é propor uma série de recomendações ou formas de atuações para conseguir a permanência dos praticantes nos programas aquáticos. A motivação é a chave que se deve ter, por que ela é que determina a direção, a intensidade e a persistência do comportamento, por tanto ela que leva ao início e a continuação nas práticas da atividade física. Através deste se realizou uma ampla revisão dos trabalhos de investigação, que analisa a Teoria da Autodeterminação (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991), já que esta explica a motivação desde uma perspectiva muito interessante e com muitas possibilidades de aplicações. Os resultados dessas investigações mostram que para conseguir um maior compromisso dos sujeitos é necessário desenvolver a motivação autodeterminada, através da satisfação das necessidades psicológicas básicas da capacidade, da autonomia e suas relações sociais, assim como fomentar a transição dos climas motivadores implicados nas tarefas, ou seja, trata de desenvolver o estado de flow nos praticantes, conscientizando-os de que a habilidade se pode melhorar através do esforço e da aprendizagem, e permitir também a eles, a possibilidade de selecionar a música que vão utilizar nas sessões.

Palavras-chave: motivação, autodeterminação, programas aquáticos, freqüência, permanência.

Endereço para correspondência:

Campus Universitário de Espinardo - 30100 Espinardo, Murcia – Espanha

Data de Recebimento: outubro / 2005

Data de Aprovação: dezembro / 2005

Copyright© 2008 por Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte.

ABSTRACT

Adherence to aquatic programs through Self-determination Theory

The objective of this article is to propose several recommendations in order to achieve adherence to aquatic programs. To do so, a broad revision was carried out on research reports analyzing Self-Determination Theory (DECI & RYAN, 1980, 1985, 1991), since it explains motivation from a very interesting perspective and with many possibilities of application. The results of this research show that, in order to achieve greater commitment from implied subjects, it is necessary to develop self-determined motivation through satisfaction of the basic psychological needs of competence, autonomy and relatedness, as well as to promote transmission of task-involving motivational climates and develop flow state in subjects.

Keywords: motivation, self-determination, aquatic programs, adherence

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física, como é de conhecimento geral, produz efeitos muito positivos na saúde, tanto em nível físico como psicológico (AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE, 2000). Assim, é importante adotar um estilo de vida ativo, porém o índice de evasão registrado nos programas de exercícios físicos, infelizmente, é bastante alto (DISHMAN, 1988). A prática aquática é uma das atividades físicas mais procuradas pelos que desejam se exercitar, pois permite a participação de todo tipo de população, graças ao fato de que a água tem o poder de diminuir o impacto dos exercícios sobre ossos e articulações (COLADO, MORENO e VIDAL, 2001). Mas, como estimular a adesão dos praticantes aos programas aquáticos? A motivação pode ser o aspecto fundamental, ou seja, a chave para responder essa questão.

De acordo com Iso-Ahola e St. Clair (2000), a motivação é o fator mais importante e determinante no comportamento do ser humano; é o que desperta, fornece energia, dirige e regula (MURRAY, 1964; Roberts, 2001). Trata-se, portanto, de um mecanismo psicológico que governa a direção, a intensidade e a persistência do comportamento (KANFER, 1994; SAGE, 1977). Isso porque as pessoas escolhem uma coisa ou outra e com a intensidade que a elegem, se tornam assim a pedra angular do comportamento e, portanto, a chave que determina o início e a continuação da prática da atividade física, como também a redução da evasão.

Por isso, neste trabalho se elabora uma proposta de intervenção, com o objetivo de buscar uma resposta para aumentar o tempo de permanência dos usuários nos programas aquáticos, tomando como base uma das teorias mais atuais sobre motivação, a Teoria da Autodeterminação (DECI e RYAN, 1980, 1985, 1991).

TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

A Teoria da Autodeterminação parte do princípio de que o comportamento humano é incentivado por três necessidades

RESUMEN

Adherencia a los programas acuáticos a través de la Teoría de la Autodeterminación

El objetivo de este trabajo es proponer una serie de recomendaciones para lograr la adherencia de los practicantes a los programas acuáticos. Para ello se realizó una amplia revisión de los trabajos de investigación que analizan la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991), ya que ésta explica la motivación desde una perspectiva muy interesante y con muchas posibilidades de aplicación. Los resultados de las investigaciones muestran que para lograr un mayor compromiso de los sujetos es necesario desarrollar la motivación autodeterminada, a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación con los demás, así como fomentar la transmisión de climas motivacionales implicantes a la tarea y tratar de desarrollar el estado de flow en los practicantes.

Palabras clave: motivación, autodeterminación, programas acuáticos, adherencia

psicológicas primárias e universais: autonomia, capacidade e relação social, que parecem ser essenciais para facilitar o ótimo funcionamento das tendências naturais para o crescimento e a integração, assim como também para o desenvolvimento social e o bem-estar pessoal (DECI e RYAN, 2000; RYAN e DECI, 2000). Esses autores explicam as três necessidades da seguinte forma: a necessidade de autonomia (ou autodeterminação) compreende os esforços do indivíduo para ser o agente, para estar na origem de suas ações, para ter voz ou força para determinar o próprio comportamento; é um desejo de experimentar um locus interno de causa. A necessidade de ser capaz está relacionada à tentativa de controlar o resultado, de experimentar efetivamente. Por último, a necessidade de se relacionar com o outro faz referência ao esforço para estabelecer relações, à preocupação com o outro e, ao mesmo tempo, ao sentimento de que o outro também demonstra uma relação autêntica, isto é, tem relação com experimentar a satisfação com o mundo social. Esta necessidade está definida por duas dimensões, se sentir aceito e ficar mais próximo do outro (RYAN, 1991).

Com a Teoria da Autodeterminação, Deci e Ryan (1985) introduzem uma subteoria denominada Teoria da Integração do Organismo, que estabelece que a motivação seja contínua, caracterizada por níveis de autodeterminação, que variam do mais ao menos autodeterminado, então encontramos a motivação intrínseca, a extrínseca e a amotivação (Figura 1).

A motivação intrínseca supõe o compromisso de uma pessoa com a atividade por causa do prazer e pelo desfrutar que esta produz; a atividade é um fim em si mesma (DECI, 1975; DECI e RYAN, 1985). Portanto, caracteriza-se por um locus interno de causa, um interesse e uma satisfação inerentes à própria atividade.

Dentro da motivação extrínseca podemos encontrar a regulação integrada, a regulação identificada, a introversão e a regulação externa (ordenadas por índice de autodeterminação, do maior para o menor). Para o entendimento desses conceitos, é

necessário explicar o que é a interiorização: é o processo pelo qual as pessoas aceitam os valores e os processos reguladores estabelecidos por um contexto social. Tais valores e processos não são intrinsecamente atraentes, porém, principalmente no caso da necessidade de se relacionar com o outro, provêem o impulso primário de interiorização. Podem ter maior ou menor nível de integração e, portanto, podem ser subdivididos em três tipos de regularização interiorizada, diferindo na quantidade de autodeterminação.

Antes de qualquer interiorização acontecer, é provável que um indivíduo se comprometa com uma atividade pouco interessante, só para adquirir uma recompensa ou evitar um castigo (DECI e RYAN, 2000). Tal comportamento é denominado regulação externa, já que obedece a um incentivo externo (locus de causa externa).

A menor autodeterminação dos três tipos de regulação interiorizada é a introversão, que implica estabelecer deveres ou regras para a ação, os quais estão relacionados com as expectativas de auto-aprovação e com evitar sentimentos de culpa e ansiedade, assim como também com alcançar melhorias do ego e orgulho (RYAN e DECI, 2000). Assim, o agente social ainda figura na regulação da ação (locus de causa a algo externo), e as respostas internas para fazer uma atividade são especificadas como "dever" ou "ter" (NTOUMANIS, 2002; SARAZIN, VALLERAND, GUILLET, PELLETIER e CURY, 2002). Se a integração continuar, a pessoa pode identificar a importância que a atividade tem para si mesma e valorizá-la conscientemente, caracterizando a regulação identificada, que representa uma autodeterminação maior. Quando uma pessoa é identificada com uma estrutura reguladora, há menos pressão, conflito, sentimento de culpa e ansiedade. Com esta regulação os comportamentos resultam autônomos (locus de causa a algo interno); porém, a decisão de participar da atividade vem determinada por várias séries de benefícios externos e não para o prazer e a satisfação inerentes à própria atividade (NTOUMANIS, 2001; NTUUMANIS, 2002; SARAZIN e cols., 2002; SPRAY e WANG, 2001; STANDAGE e TREASURE, 2002; WANG e BIDDLE, 2001). Por exemplo, quando uma pessoa se identifica com a importância da prática de atividade física voltada para saúde, ela terá maior vontade de fazer exercício físico, mas a prática continuará sendo instrumental (para melhoria da saúde) e não para o prazer e a satisfação que ela produz (DECI e RYAN, 2000).

A forma mais autodeterminada de regulação interiorizada se refere à regulação integrada, na qual várias identificações são similares e organizadas significativamente e de forma hierárquica, o que significa que elas foram avaliadas e foram colocados adequadamente com outros valores e necessidades. Existe então, uma consciência e síntese consigo mesmo, assim como um locus interno de causa. Entretanto, continua sendo uma forma de motivação extrínseca, já que não se atua para o prazer inerente da atividade (RYAN e DECI, 2000).

Ultimamente, a amotivação é caracterizada pelo sujeito que não tem a intenção de realizar algo e, portanto, é provável que

a atividade seja desorganizada e acompanhada por sentimentos de frustração, medo ou depressão (DECI e RYAN, 1991; RYAN e DECI, 2000). Como consequência, por não avaliar uma atividade (RYAN, 1995), não se sentir capaz de realizá-la (BANDURA, 1986), ou por não esperar resultado desejado (SELIGMAN, 1975), o sujeito perde o controle e o locus de causa é imenso.

As três necessidades que influenciam na motivação, para incrementá-la, são a percepção da competência, a autonomia e a relação social, que criará um estado de motivação intrínseca, ao mesmo tempo em que será associada à frustração da mesma, com uma menor motivação intrínseca e uma maior motivação extrínseca e amotivação (DECI e RYAN, 2000).

RECOMENDAÇÕES PARA ALCANÇAR O COMPROMISSO DOS PARTICIPANTES COM OS PROGRAMAS AQUÁTICOS

Uma vez explicada a Teoria da Autodeterminação, em seguida analisaremos como aplicá-la para alcançar índices maiores de adesão dos praticantes aos programas aquáticos. Com base no exposto anteriormente, a chave do compromisso está em se alcançar um comportamento o mais autodeterminado possível, tentando desenvolver a motivação intrínseca e extrínseca da autodeterminação. Desse modo, os resultados das investigações revelam uma maior interiorização da regulação relacionada positivamente com mais persistência, maior efetividade no desempenho e melhor saúde física e mental; portanto, as pessoas intrinsecamente motivadas se comprometerão mais com a atividade que outras extrinsecamente incentivadas (RYAN, FREDERICK, LEPES, RUBIO e SHELDOM, 1997). Assim, a motivação extrínseca não será autodeterminante para a freqüência nas práticas, e a permanência ainda será menor (KILPATRICK, BARTHOLOMEW e RIEMER, 1999); logo, para garantir este compromisso, é fundamental saber como desenvolver a motivação intrínseca. Nesse sentido, Kilpatrick, Hebert e Jacobsen (2002) estabelecem o desenvolver da sensação de competência, a autonomia e a relação social, como uma série de recomendações, baseadas na Teoria da Autodeterminação, para se alcançar o desenvolvimento da motivação intrínseca e garantir a permanência na atividade de físico-esporte que poderá ser adaptada às atividades aquáticas (Figura 2):

- * Prover um feedback positivo: desenvolve a sensação de capacidade e autoconfiança.
- * Promover metas orientadas ao processo: é mais provável que as pessoas se comprometam com a atividade aquática quando as metas são centradas na maestria ou na melhoria pessoal da tarefa, pois desse modo evitam-se as pressões externas, causadoras de tensão e ansiedade.
- * Estabelecer objetivos de dificuldade moderada: desse modo, é mais fácil se adquirir sucesso em curto prazo,

Figura 1 – Sequência de autodeterminação mostrando os tipos de motivações com seus estilos de regulação, o lócus de causa e os processos correspondentes (Deci e Ryan, 2000; Ryan e Deci, 2000)

Conduita	Não autodeterminada						Autode-terminada
Tipo de motivação		Amotivação		Motivação extrínseca		Motivação intrínseca	
Tipo de regulação	Sem regulação	Regulação externa	Regulação intropre-tada	Regulação identificada	Regulação integrada	Regulação intrínseca	
Lócus de causa	Impessoal	Externo	Algo externo	Algo interno	Interno	Interno	
Processos regula-dores relevantes	Não intencional Não valorizado Incompetência Perda de controle	Obediência Recompensas externas Castigos	Autocontrole Implicação ego Recompensas internas Castigos	Importância pessoal Valorização consciente	Congruência Consciência Sínteses com um mesmo	Interesse Desfrute Satisfação Inerente	

incrementando a sensação de competência e a maestria; se, ao contrário, metas muito difíceis forem apresentadas, é provável que se produza o fracasso, diminuindo a confiança e a motivação.

- * Possibilitar a eleição de atividades: para envolver o praticante no processo, é importante estimulá-lo a tomar decisões, o que pode aumentar a percepção de sua autonomia.
- * Explicar o propósito da atividade: quando o propósito da atividade é estabelecido e explicado claramente, é mais provável que se desenvolva uma percepção positiva da atividade e uma sensação de autonomia, uma vez que, se não houver um sentido ou uma razão determinada, o sujeito se sentirá controlado e pressionado e, desse modo, sua motivação diminuirá.
- * Promover o desenvolvimento de relações sociais: a permanência nos programas será incrementada pela fomentação das relações sociais entre os participantes, assim estes desenvolverão uma maior satisfação e percepção de sua relação com o outro, o que potencializará sua motivação.
- * Utilizar as recompensas de forma cuidadosa: o uso inadequado das recompensas pode reduzir a motivação e a autonomia, já que esta é uma forma de controlar o comportamento; portanto, só deve ser usada como ferramenta temporária, em situações em que um comportamento é novo e ainda não é intrinsecamente incentivado.

Na mesma linha, Mageau e Vallerand (2003) propõem as seguintes condições para que o técnico alcance um estilo interpessoal a favor da autonomia:

- * Facilitar a eleição, mas com regras específicas e limitadas.
- * Justificar as tarefas e os limites das mesmas.
- * Reconhecer os sentimentos e a perspectiva de outras pessoas.
- * Proporcionar aos praticantes oportunidades de tomar iniciativas e trabalhar de forma independente.
- * Administrar um feedback positivo, evitando o feedback de controle.
- * Evitar comportamentos de controle.

Para completar estas contribuições, em continuidade, apresentaremos uma série de recomendações para aumentar a motivação autodeterminada nos programas aquáticos e, desse modo, obter um maior índice de freqüência e estimular a adesão aos mesmos (OMAN e MCALEY, 1993; RYAN e cols., 1997), com base na revisão de diferentes trabalhos de investigação que analisam a Teoria da Autodeterminação:

- * Transmitir um clima de motivação nas tarefas, primando o esforço, a melhoria e o desenvolvimento pessoal, já que numerosas investigações (AMOROSE, ANDERSON-BUTCHER, FLESCH e KLINEFELTER, 2005; BIDDLE e cols., 1995; CURY e cols., 1996; GARCÍA, 2004; GOUDAS, 1998; GOUDAS e BIDDLE, 1994; GOUDAS, BIDDLE, FOX e UNDERWOOD, 1995; NTOUMANIS e BIDDLE, 1999; PAPAIOANNOU, 1994, 1995; PARISH e TREASURE, 2003; SEIFRIZ, DUDA e CHI, 1992; THEEBOOM, DE KNOP e WEISS, 1995) estão positivamente relacionadas com a motivação autodeterminada.
- * Desenvolver nos praticantes o estado de flow, definido por Santos-Rosa (2003) como “um estado psicológico ótimo, que permite o desportista confrontar uma tarefa motriz com as melhores condições psicológicas possíveis” (pág. 88), de forma que quem consiga alcançá-lo durante a prática desportiva aquática, obterá um grande nível de prazer, diversão, realização e motivação intrínseca. Pode-se fomentar o aparecimento do estado de flow, adaptando as atividades ao nível das habilidades do praticante, garantindo a diversão, estabelecendo objetivos claros, apropriados e realistas, e eliminando pensamentos e sentimentos negativos (evitar o feedback negativo e a pressão, já que eles diminuem o desejo de participar) (MANDIGO e THOMPSON, 1998).
- * Conscientizar os praticantes de que as habilidades podem ser melhoradas através do esforço e da aprendizagem (LI, LEE e SOLMON, 2005a, 2005b).
- * Permitir aos participantes de programas aquáticos escolher a música que será utilizada, aumentando deste modo a motivação intrínseca (Dwyer, 1995).

CONCLUSÕES

Este trabalho supõe uma aproximação para tentar alcançar o compromisso e a permanência dos praticantes nos programas

Figura 2 – Exemplos de estratégias para aumentar ou diminuir a motivação autodeterminada (Modificado de Kilpatrick, Hebert e Jacobsen, 2002)

Estratégia	Aumenta a motivação autodeterminada	Diminui a motivação autodeterminada
Proporcionar um feedback positivo	<ul style="list-style-type: none"> - Bom trabalho, verdadeiramente você está trabalhando duro. - Gosto da forma como introduz o braço na água durante o movimento. - Penso que tomou a decisão correta na posição da mão na água. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não gosto do seu trabalho, seu esforço é muito pequeno. - Não gosto como introduz o braço na água. - Sua decisão foi a incorreta quando introduziu a mão na água.
Promover metas orientadas ao processo	<ul style="list-style-type: none"> - Centraliza-se em fazê-lo bem e esqueça de como os demais estão fazendo. - Ao final do mês quero que sejas capaz de seguir o ritmo da música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quero que ganhe esta corrida custe o que custar. - Deves fazer melhor que seus companheiros, pois é mais coordenado.
Estabelecer objetivos de dificuldade moderada	<ul style="list-style-type: none"> - Estabeleça uma meta que se consiga com muito trabalho, possivelmente você pode baixar sua marca nos 50m em 2 seg. - Pouco a pouco devemos melhorar a coordenação desse movimento. 	<p>Deves baixar sua marca nos 50m em 8 seg, se queres fazer algo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quero que melhores já a coordenação desse movimento.
Possibilitar a eleição de atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Na sessão de Aquaerobic de hoje podereis mover-los livremente durante uma parte da canção. - Poderão selecionar a atividade que mais gostarem entre estas três, para melhorarem o movimento das pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Em todas as sessões de Aquaerobic deveram imitar meus movimentos. - Os colocarei a fazer isto para melhorar o movimento das pernas.
Explicar o propósito da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - O objetivo da sessão de hoje é trabalhar a força – resistência na água. - Segure na borda e faça pernada de peito, assim só se centrarás nela e poderás melhorá-la. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bom dia turma, começamos a sessão. - Faça pernada de peito, agarre-se na borda e ponha-se a praticar.
Promover o desenvolvimento das relações sociais	<ul style="list-style-type: none"> - Vou distribuir um número a cada um e façam grupos os que tenham os números iguais. - Quando tocar outra música terão que mudar de companheiro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Façam sempre os mesmos grupos, assim perderemos menos tempo. - Vamos trabalhar sempre com o mesmo companheiro, para coordenarmos bem com ele.
Utilizar as recompensas de forma cuidadosa	<ul style="list-style-type: none"> - Quem vem a todas as sessões de hidroginástica durante as duas primeiras semanas, receberá um pequeno prêmio. - Pessoal se trabalharem bem esta semana, na sexta-feira faremos uma sessão de jogos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas as semanas daremos um prêmio ao que venha a todas as sessões de hidroginástica. - Pessoal se trabalharem bem, todas as sextas-feiras faremos jogos.

aquáticos, propondo uma série de pautas baseadas em uma revisão de diferentes trabalhos de investigação sobre a Teoria da Autodeterminação. Estes trabalhos nos indicam que é possível aumentar a persistência dos indivíduos na realização de atividade física, possibilitando o desenvolvimento da motivação autodeterminada mediante a satisfação das necessidades psicológicas básicas de capacidade, autonomia e relação social. Não obstante, deve-se continuar investigando sobre as razões que levam os indivíduos a se comprometerem com a prática das atividades aquáticas sob diferentes perspectivas para, desse modo, avançar no conhecimento e melhorar dia a dia neste campo.

BIBLIOGRAFIA

- American College of Sports Medicine (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (6th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Amorose, A.J.; Anderson-Butcher, D.; Flesch, S.; e Klinefelter, L. (2005). Perceived motivational climate and self-determined motivation in male and female high school athletes [Abstract]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76, A96-A97.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Biddle, S.; Cury, F.; Goudas, M.; Sarrazin, P.; Famose, J. P.; e Durand, M. (1995). Development of scales to measure perceived physical education class climate: A cross national project. British Journal of Education Psychology, 65, 341-358.
- Colado, J.C.; Moreno, J.A.; e Vidal, J. (2001). Fitness acuático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento. Apunts: Educación Física y Deportes, 62, 68-79.
- Cury, F.; Biddle, S.; Famose, J. P.; Goudas, M.; Sarrazin, P.; e Durand, M. (1996). Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in school physical education: a structural equation modelling analysis. Educational Psychology, 16, 305-315.
- Deci, E.L. (1975). Intrinsic motivation. New York: Plenum.
- Deci, E.L. e Ryan, R.M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol 13., pp. 39-80). New York: Academic Press.
- Deci, E.L. e Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Deci, E.L. e Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E.L. e Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
- Dishman, R.K. (1988). Exercise adherence research: Future directions. American Journal of Health Promotion, 3, 52-56.
- Dwyer, J.J.M. (1995). Effect of perceived choice of music on exercise intrinsic motivation. Health Values, 19, 18-26.
- García, T. (2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. Memoria de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.
- Goudas, M. (1998). Motivational climate and intrinsic motivation of young basketball players. Perceptual and Motor Skills, 86, 323-327.

- Goudas, M. e Biddle, S. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education*, 9, 241-250.
- Goudas, M.; Biddle, S.; Fox, K.; e Underwood, M (1995). It ain't what you do, it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254-264.
- Iso-Ahola, S.E. e St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers.
- Kilpatrick, M.W., Bartholomew, J.B., e Riemer, H. (1999). Development of the test of exercise self-determination. Unpublished manuscript.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., e Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(4), 36-41.
- Li, W.; Lee, A.M.; e Solmon, M.A. (2005a). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence, and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24, 51-65.
- Li, W.; Lee, A.M.; e Solmon, M.A. (2005b). Effects of ability conceptions and intrinsic motivation on persistence and performance: An interaction approach [Abstract]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, A81.
- Mageau, G.A. e Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Mandigo, J.L. e Thompson, L. (1998). Go with their flow: How flow theory can help practitioners to intrinsically motivate children to be physically active. *Physical Educator*, 55, 145-159.
- Murray, E. (1964). *Motivation and emotion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Ntoumanis, N. e Biddle, S.J.H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 17, 643-665.
- Oman, R. e McAuley, E. (1993). Intrinsic motivation and exercise behavior. *Journal of Health Education*, 24, 232-238.
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 11-20.
- Papaioannou, A. (1995). Motivation and goal perspectives in children's physical education. En S. Biddle (Ed.), *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 245-269). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parish, L.E. e Treasure, D.C. (2003). Physical activity and situational motivation in physical education: Influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 173-182.
- Roberts, G.C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R.M. (1991). The nature of the self in autonomy and relatedness. En J. Strauss y G. R. Goethals (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 208-238). New York: Springer-Verlag.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M. e Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N, e Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Santos-Rosa, F.J. (2003). *Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas*. Tesis doctoral, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.
- Sarrazin, P.; Vallerand, R.; Guillet, E.; Pelletier, L.; e Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Seifriz, J.; Duda, J.; e Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- Spray, C.M e Wang, C.K.J. (2001). Goal orientations, self determination and pupils' discipline in physical education. *Journal of Sports Sciences*, 19, 903-913.
- Standage, M. e Treasure, D.C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87-103.
- Theeboom, M.; De Knop, P.; e Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychosocial responses, and motor skill development in children's sport: A field based-intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 294-311.
- Wang, C.K.J. e Biddle, S.J.H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.