

A TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO E OS FATORES MOTIVACIONAIS NO FUTEBOL *SELF-DETERMINATION THEORY AND MOTIVATIONAL FACTORS IN FOOTBALL*

Ana Caroline da Silva Cordeiro¹, Faculdade UMFG, anatelcaroline@gmail.com
Giovanna Silva Munerati², Faculdade UMFG, giovannamuneratis@outlook.com
Maria Eduarda Benini Pinha³, Faculdade UMFG, mariaeduardabenini@hotmail.com
Milena Marcuci⁴, Faculdade UMFG, milenamarcuci087@gmail.com
Diego Zanelato Lourenço de Souza⁵, Faculdade UMFG, diego.souza@umfg.edu.br

Resumo: Este estudo trata-se de um relato de experiência oriundo de um projeto de extensão realizado no 6º período do curso de Psicologia, e tem por objetivo analisar como os fatores motivacionais, segundo a Teoria da Autodeterminação, influenciam o desempenho de jogadores de futebol, especialmente a partir da relação com o técnico. A metodologia adotada foi qualitativa e participante, através da realização de uma entrevista semiestruturada com o antigo técnico do Cianorte Futebol Clube, abordando aspectos emocionais, motivacionais e comportamentais presentes no futebol. Os resultados apontam a valorização da motivação intrínseca pelo técnico, sendo considerada fundamental para o comprometimento, autoconfiança e evolução dos atletas. Ademais, fatores extrínsecos como torcida e apoio familiar também se fazem pertinentes, ora como incentivos, ora como obstáculos. A discussão evidencia a importância do treinador em adaptar estratégias motivacionais às particularidades de cada atleta, promovendo um ambiente positivo e estimulante. Conclui-se que a integração entre motivação intrínseca e extrínseca, aliada a um estilo de liderança flexível, é essencial para o desenvolvimento e desempenho esportivo dos atletas.

Palavras-chave: motivação; teoria da autodeterminação; futebol; desempenho esportivo.

Abstract: This study is an experience report from an extension project carried out in the 6th period of the Psychology course, and aims to analyze how motivational factors, according to the Self-Determination Theory, influence the performance of soccer players, especially from the relationship with the coach. The methodology adopted was qualitative and participatory, through a semi-structured interview with the former coach of Cianorte Futebol Clube, addressing emotional, motivational and behavioral aspects present in soccer. The results indicate the valorization of intrinsic motivation by the coach, which is considered fundamental for the commitment, self-confidence and evolution of athletes. In addition, extrinsic factors such as fans and family support are also relevant, sometimes as incentives, sometimes as obstacles. The discussion highlights the importance of the coach in adapting motivational strategies to the particularities of each athlete, promoting a positive and stimulating environment. It is concluded that the integration between intrinsic and extrinsic motivation, combined with a flexible leadership style, is essential for the development and sports performance of athletes.

Keywords: motivation; self-determination theory; soccer; sports performance.

1 INTRODUÇÃO

O campo da psicologia do esporte tem investigado de maneira contínua os fenômenos e fatores psicológicos que determinam e influenciam a prática esportiva, entre os quais a motivação tem se destacado de forma significativa (Borges *et. al.*, 2015). O termo motivação pode ser definido como sendo “um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, dependente da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)” (Borges *et. al.*, 2015, p. 44). O primeiro grupo trata-

¹ Acadêmica do 8º período do curso de psicologia da Faculdade UMFG, no município de Cianorte-PR.

² Acadêmica do 8º período do curso de psicologia da Faculdade UMFG, no município de Cianorte-PR.

³ Acadêmica do 8º período do curso de psicologia da Faculdade UMFG, no município de Cianorte-PR.

⁴ Acadêmica do 8º período do curso de psicologia da Faculdade UMFG, no município de Cianorte-PR.

⁵ Mestrando em Gestão do Conhecimento nas Organizações - UniCesumar e Docente do colegiado de Psicologia da Faculdade UMFG.

se da busca por atingir os objetivos através do êxito e satisfação pessoal, enquanto no segundo a motivação surge a partir de motivos externos e do desejo de se destacar no meio social (Poletтини, 2009).

Em sua Teoria da Autodeterminação (TAD), Deci e Ryan (1985 *apud* Borges *et. al.*, 2015) abordam a relação dialética entre o ser humano e o ambiente social em que ele está inserido, propondo a motivação como algo contínuo, resultante da interação dos fatores intrínsecos e extrínsecos, opondo-se à perspectivas anteriores que traziam a motivação intrínseca e a motivação extrínseca como fenômenos independentes.

No contexto esportivo, partindo dos pressupostos de Borges *et. al.* (2015), o aumento dos níveis de motivação em atletas tende a melhorar o desempenho dos mesmos, perante sentimentos de desafio, prazer e autoconfiança, direcionando suas energias a favor dos seus objetivos, a fim de alcançar os melhores resultados.

De acordo com o levantamento realizado pelo autor, os atletas intrinsecamente motivados tendem a possuir melhor desempenho em campo do que aqueles que são extrinsecamente motivados (Borges *et. al.*, 2015). Tais dados, coincidem com os pressupostos da Teoria da Autodeterminação, que postula que “pessoas mais autodeterminadas tem maiores probabilidades de engajamento em determinados comportamentos e/ou práticas do que pessoas com baixa autodeterminação” (Borges *et. al.*, 2015, p. 46).

Segundo Machado (1995 *apud* Poletтини, 2009), embora a motivação intrínseca tenha maior influência que a extrínseca, não se deve desconsiderar os efeitos das duas fontes motivacionais, uma vez que, “os objetivos e metas esportivas podem ser alterados de diversas formas pela ação da motivação por fatores externos (extrínseca) sobre a motivação por fatores internos (intrínseca)” (Poletтини, 2009, p. 06).

Dentro do contexto esportivo, especificamente no futebol, a família e os técnicos são fontes motivacionais extrínsecas que podem influenciar significativamente o nível de motivação do atleta, uma vez que, essas figuras oferecem apoio e incentivo ao mesmo, influenciando-o diretamente ao longo da sua carreira profissional (Moreno, 2006 *apud* Poletтини, 2009, p. 05). Dessa forma, ao relacionar a motivação com o desempenho de um atleta em campo, é fundamental considerar as ambas fontes motivacionais, assim como a importância do técnico nesse processo.

Segundo Machado (1995 *apud* Poletтини, 2009), existem pessoas que são motivadas pelo sucesso, estabelecendo metas executáveis e com a capacidade de se responsabilizar, enquanto outras, do mesmo modo, são motivadas pelo fracasso, se cobrando excessivamente e atribuindo o fracasso à falta de talento. Sendo assim, cabe ao técnico estabelecer metas e estratégias coletivas e/ou individuais, que permitam a realização dos objetivos, ao desenvolver atividades com atletas que possuem traços de personalidades distintos.

Diante o exposto, esse estudo visa discutir o funcionamento da Teoria da Autodeterminação dado na prática, partindo da influência e vínculo dos fatores intrínsecos e extrínsecos na motivação de jogadores de futebol do sexo masculino, com foco na relação e influência do técnico e seu modo de trabalho sobre o desempenho dos atletas.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este resumo trata-se de um relato de experiência de um projeto de extensão realizado no 6º período de psicologia, através da disciplina de Psicologia do Esporte no ano de 2024. A metodologia adotada fundamenta-se na abordagem qualitativa e na pesquisa participante, caracterizando-se como uma proposta de intervenção extensionista com ênfase na articulação entre ensino, pesquisa e comunidade (Gil, 1999).

O projeto foi realizado a partir de uma entrevista semiestruturada realizada com o antigo

técnico do Cianorte Futebol Clube, presencialmente no Centro de treinamento (CT) do clube, promovendo um momento de aprendizado, reflexão e troca de experiências acerca dos aspectos psicológicos que se fazem presentes na área esportiva.

A fim de embasar teoricamente a condução da entrevista, foi realizada a busca de artigos voltados aos temas de motivação e da teoria da autodeterminação no contexto do futebol, visando compreender os aspectos psicológicos que permeiam o cotidiano e desempenho dos atletas. Partindo dessa premissa, foi elaborado um roteiro semiestruturado com dez questões relacionadas aos temas, que permitiram o aprofundamento das respostas e a inclusão de perguntas espontâneas durante a entrevista, conforme surgiam dúvidas ou pontos de interesse.

3 RESULTADOS: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO

O técnico, durante a entrevista, enfatiza diversas vezes que a motivação dos atletas precisa ser primordialmente e predominantemente interna, baseada no comprometimento de cada atleta em “dar o seu melhor todos os dias” em cada jogo e cada treino, não focando apenas em fatores extrínsecos, como a questão financeira que é um fator motivacional imediato para os atletas que estão no início da carreira. O técnico destaca que sempre orienta seus atletas a buscarem a evolução contínua, acreditando em seus potenciais e se comprometendo em serem melhores a cada dia. Nesse sentido, Silveira *et.al.* (2020), menciona que os fatores motivacionais intrínsecos colaboram para um time mais competitivo e com maiores possibilidades de obter resultados positivos durante as partidas.

Percebe-se que no que se refere a motivação, o técnico considera os fatores internos mais relevantes e influentes do que os fatores externos, ou seja, valoriza mais a motivação intrínseca em razão da motivação extrínseca, concordando com a teoria da autodeterminação proposta por Deci e Ryan, que postula que atletas intrinsecamente motivados tendem a ter maior desempenho, uma vez que “canalizam suas energias em prol de seus objetivos, buscando atingir resultados cada vez melhores” (Borges *et. al.*, 2015, p. 04). Além disso, o técnico acaba por reforçar a autonomia dos atletas, que diz respeito a uma das necessidades básicas postuladas pela mesma teoria, sendo essa a necessidade do atleta de “se sentir independente, na medida em que é o próprio indivíduo que regula suas ações” (Monteiro; Moutão, Baptista, 2014, p. 95).

Em sentido contrário, o treinador se queixa da influência negativa que a torcida exerce sobre os atletas nesse momento atual, por ser uma torcida que acaba não motivando o time em campo, uma vez que só direciona xingamentos e reclamações aos jogadores durante os jogos. Segundo o técnico, o ideal seria que a torcida se portasse de maneira contrária, apoiando e incentivando o time em campo no momento do jogo, independente do resultado. Tal relato vai de encontro com os achados teóricos, que consideram a motivação por fatores internos mais favorável para o desempenho dos atletas em campo e para o alcance dos objetivos, do que a motivação advinda de fatores externos, como nesse caso, a torcida, que acaba se tornando um fator extrínseco negativo para o desempenho do time durante a performance.

Em relação a sua forma de comandar, o antigo técnico do Cianorte FC, pontua que sempre leva em consideração as particularidades de cada jogador, alegando que procura comandar da forma mais natural possível, a partir das diferentes formas que lida com cada um dos jogadores de modo particular, destacando que cada perfil é diferente do outro, portanto tem jogadores que ele precisa motivar mais e outros que, de mesmo modo, trabalham somente a partir da cobrança. O técnico ainda menciona que busca, constantemente, passar confiança para o grupo, pois segundo ele o técnico ganha o comando mostrando o domínio no assunto e trabalho que apresenta.

Consoante a isso, Samulski (2009 *apud* Schnaider *et. al.* 2016) acredita que ao se adaptar às particularidades de cada atleta, o treinador tende a exercer sua influência de forma positiva, visando alcançar os objetivos de forma eficaz. Ademais, na entrevista realizada foi possível perceber a

preocupação do técnico com o emocional e vida dos atletas fora do campo, quando menciona que sempre busca ter proximidade e entender pelo o que o atleta está passando. Tal fato vai em concordância com a ideia de Schnaider *et. al.* (2016) de que na mesma medida que a preocupação do técnico sobre o bem estar dos atletas aumenta, a motivação intrínseca dos mesmos também tende a aumentar, visto que colaboram para o desenvolvimento da necessidade de relacionamento dos atletas, colocada como necessidade básica da teoria da autodeterminação, favorecendo a relação interpessoal e vinculação entre os atletas. Os autores ainda destacam a “importância da adoção de comportamentos agregadores [por parte do técnico], que procuram criar um bom ambiente de grupo, sobre a motivação de jovens futebolistas” (Schnaider *et. al.*, 2016, p. 910).

Ainda nesse contexto do comando do time, o treinador cita como exemplo os momentos que vivencia no vestiário durante os intervalos dos jogos. Relata que já teve vezes que quase quebrou um quadro tático, como estratégia para “acordar” o time. Cita que em outros momentos, quando não fizeram um primeiro tempo satisfatório e tiveram um resultado negativo, ele “passou a mão na cabeça”, motivando os atletas de que o segundo tempo iria ser melhor, que ainda tinha tempo de virar o jogo. O técnico pontua que são momentos que precisam de atenção aos detalhes, e ele precisa ter muito cuidado na maneira que ele vai reagir, pois “se der um passo errado, perde todo o grupo”. Em síntese, o técnico afirma que percebe e avalia o semblante dos atletas e as questões externas que podem estar envolvidas em uma situação de erro, por exemplo, e a partir disso desenvolve técnicas e estratégias que podem ser utilizadas para melhorar o desempenho e a performance dos atletas nos jogos.

No trabalho desenvolvido nos momentos pré jogo, o treinador relata utilizar materiais e estratégias elaboradas que estejam ligadas a motivação dos atletas, geralmente realizando palestras antes de entrar em campo. O mesmo cita que costuma mostrar vídeos com partes dos treinos, a fim de mostrar aos atletas o que eles já fizeram nos treinos e que, conseqüentemente, conseguem fazer no jogo também, tanto na parte defensiva, quanto na ofensiva, afirmando que não seria eficaz pedir para que os jogadores fizessem em campo o que nunca fizeram ou não conseguiram realizar durante os treinos. É evidente que o objetivo do técnico nos momentos que antecedem os jogos é reforçar os atletas positivamente a partir da motivação dos fatores internos de cada um deles, destacando e fortalecendo nos mesmos as competências de cada um. De acordo com Monteiro, Moutão, Baptista (2014), outra das necessidades básicas da teoria da autodeterminação é a necessidade de competência, que se refere ao sentimento dos atletas de se sentirem competentes e alcançarem sucesso ao agir frente aos estímulos do meio.

Sendo assim, pode-se concluir que o estilo de liderança adotado pelo antigo técnico do clube paranaense é vinculado aos aspectos de treino-instrução, atuando como reforço no que se refere a motivação dos atletas. Os autores Mizoguchi, Balbim e Vieira (2013 *apud* Schnaider *et. al.*, 2016) destacam a importância do técnico ao instruir os atletas nas técnicas e táticas, bem como em reforçar positivamente o comportamento e desempenho dos mesmos, favorecendo a aprendizagem do que lhe são apresentados e a melhoria da performance atlética do grupo.

Outrossim, o treinador ressalta a pressão que enfrenta, sendo uma figura de autoridade e o maior responsável pelo desempenho dos atletas em campo, destacando que quando há um resultado negativo, o restante da comissão técnica e os atletas também estão envolvidos, mas que a responsabilidade é principalmente do técnico, alinhando-se com as ideias de Schnaider *et. al.* (2016), que coloca o técnico como o responsável em fomentar no grupo o interesse comum em atingir os objetivos, levando a equipe a se destacar durante as performances, obtendo satisfação e rendimento no contexto esportivo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante o exposto e com os artigos teóricos utilizados, se torna possível realizar uma análise abrangente sobre motivação na esfera esportiva, evidenciando aspectos teóricos e práticos, além de explorar a interação existente entre motivação intrínseca e extrínseca, e sua relevância no desempenho dos atletas.

A partir da entrevista realizada com o ex técnico do Cianorte Futebol Clube, nota-se a ênfase que o mesmo estabelece na valorização dos fatores motivacionais intrínsecos, incentivando o comprometimento e a autoconfiança dos jogadores, ao invés de depender predominantemente de estímulos extrínsecos, como vídeos motivacionais e do incentivo da torcida por exemplo.

Entretanto, o técnico destaca que embora a motivação interna seja essencial para o desenvolvimento da autoconfiança e resiliência dos atletas perante adversidades que encontrarão, o papel do treinador e do ambiente social, incluindo torcida e família, também exercem influência significativa no desempenho dos atletas, que são expostos a tantos fatores estressores em seu cotidiano.

Dessa forma, é fundamental que as estratégias motivacionais sejam adaptadas às particularidades e realidade de cada atleta, promovendo maior adesão e comprometimento destes quanto às práticas esportivas e, consequentemente, uma performance compatível com esse trabalho multifatorial. Além disso, deve-se considerar tanto os fatores motivacionais intrínsecos, quanto os extrínsecos, uma vez que ambos se fazem presentes e são cruciais no desenvolvimento e desempenho dos atletas. Portanto, não se deve fazer uma hierarquização desses, mas a integração dos mesmos, levando em consideração cada realidade presente em campo.

REFERÊNCIAS

BORGES, Paulo Henrique; SILVA, Deisy de Oliveira; CIQUEIRA, Edilson Frigeri Leite; RINALDI, Ieda Parra Barbosa; RINALDI, Wilson; VIEIRA, Lenamar Fiorese. **Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação**. Cinergis, Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, v. 16, n. 2, p. 120-124, 2015.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MONTEIRO, Diogo; MOUTÃO, João; BAPTISTA, Pedro; CID, Luís. **Clima motivacional, regulação da motivação e percepção de esforço dos atletas no futebol**. *Motricidade*, Vila Real, v. 10, n. 4, p. 94-104, 2014.

POLETTINI, Jorge Lazaro. **Motivação em equipes de futebol e futsal: a influência do técnico**. Rio Claro: Instituto de Biociências - UNESP, 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) — Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009.

SCHNAIDER, Guilherme Britto; BORGES, Paulo Henrique; BORGGHI, Guilherme Alexandre Borean; MAGOSS, Marcos Aurélio de Oliveira; OLIVEIRA, José Ricardo; RINALDI, Wilson. **Relação entre o perfil de liderança do treinador e a motivação em jovens jogadores de futebol**. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 19, n. 4, p. 904-918, out./dez. 2016.

SILVEIRA, Vinícius dos Santos; SANTOS, Any Gracyelle Brum dos; SANTOS, Thais de Lima dos; ILHA, Phillip Vilanova. **Fatores motivacionais para adesão e permanência na prática do futebol de jovens jogadores**. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, São Paulo, v. 12, n. 49, p. 346-353, set./dez. 2020.