**Factores motivacionais para a aderência da prática de Taekwondo no Clube Kumgang da Cidade da Beira**



**Emílio de Nascimento Saringo Matanga**

Licenciado em Educação Física e Desporto/UPB

Especialista em Aprendizagem Motora/UPQ

Mestre em treino desportivo para crianças e jovens UPM

 Professor: CEFD/UPQ

Contacto: +258821335130 e +258848385036

Correio electrónico: matangaemilio@gmail.com

 **Beira, Junho 2012**

**Resumo**

No desporto os motivos constituem um dos principais factores que impulsionam o sujeito à acção. Dessa forma, o estudo teve como objectivo conhecer os motivos para a aderência da prática do Taekwondo em atletas do Clube Kumgang da cidade da Beira. Essa investigação caracteriza-se como exploratória descritiva. A amostra foi composta por um total de 20 atletas do sexo masculino, com idades entre 7 à 23 anos. O instrumento utilizado, foi o inventário de Motivação para a Prática Desportiva de GAYA & CARDOSO (1998), composto por 19 questões objectivas, subdivididas em três categorias: Competência Desportiva, Saúde, Amizade/Lazer. Na análise estatística, verificou-se a frequência e a percentagem de respostas. Os resultados indicaram que factores associados à categoria desportiva e a saúde foram tidos como mais importantes para a maioria dos atletas.

Palavras – Chaves: Motivação, Aderência, Factores motivacionais, Taekwondo.

**Introdução**

Actualmente, as actividades desportivas direccionadas para crianças e jovens, ganham intensa expansão. Segundo (WEINBERG; GOULD, 2001), no mundo já existem aproximadamente 25 milhões de crianças e jovens envolvidos na prática de pelo menos uma modalidade desportiva.

Para (BENCK; CASAL, 2006), o acto de praticar desportos em suas diferentes especificidades exige de crianças e adolescentes um alto desenvolvimento de suas funções, qualidade e estados psíquicos para a permanência no processo de preparação e competição desportiva.

Muito se discute em prol da motivação, e esta por sua vez é abordada em várias disciplinas e nelas encontram suas próprias concepções, exemplo, os psicólogos da educação trabalham a motivação como realização, os psicólogos sociais relacionam motivação em termos de reforçadores socialmente, outros consideram motivação como sinónimo dos termos impulsos ou necessidades e outros a vê semelhante a estímulo ou activação.

Taekwondo foi sempre fonte da minha inspiração devido ao seu conceito claro e objectivo, que versa a trajectória dos membros superiores e inferiores, assim como diferentes partes do corpo através da mente. Recuo o tempo de 2012 à 1995, na Beira, adolescente, praticante desta arte marcial por gosto. Na altura vivia-se confrontos entre bairros e vencia o grupo mais habilidoso, isto é, com extremo domínio nesta arte marcial, as brigas tinham como finalidade o reconhecimento da zona vencedora, que também era tida como zona com melhores lutadores em Taekwondo. Estas brigas, terminam com a intervenção da polícia, visto que, quem fosse achado a lutar era preso, esta campanha feita pela polícia, impulsionou a diminuição da prática do Taekwondo na Beira.

Hoje o Taekwondo vem sendo bastante divulgado, principalmente após se tornar oficialmente numa modalidade olímpica, sendo praticado no mundo inteiro por pessoas a partir dos 5 anos a mais infinito e se mostra eficaz no desenvolvimento físico, mental, moral e social de seus praticantes.

 Deste modo, o Taekwondo é uma excelente ferramenta educativa, ela se configura formadora de cidadania através do cultivo de valores como disciplina, respeito, perseverança, integridade, cortesia e autocontrole, instâncias fundamentais para o desenvolvimento do bom convívio social e do crescimento pessoal, apresenta enquanto actividade física, defesa pessoal e filosofia, desenvolvendo muitas capacidades e habilidades além do exercício físico e talvez isto por si só justifique o seu amplo crescimento e aderência em diversos países.

Face aos argumentos acima mencionados, este trabalho foi efectuado com o propósito de conhecer os motivos para a aderência da prática de Taekwondo no Clube Kumgang da Cidade da Beira.

A Teoria da Autodeterminação (SDT – Self-Determination Theory), conceituada por DECI & RYAN (1985), é das abordagens teóricas à motivação mais conhecidas e aplicadas em diversas áreas, como educação, saúde, religião, política, trabalho e actividade física e desporto. Atendendo aos estudos realizados no campo do exercício, do desporto e da educação física (EDMUNDS, NTOUMANIS, & DUDA, 2008; NTOUMANIS, 2001).

Segundo (MORENO & MARTINEZ, 2006), a motivação é um dos elementos fundamentais para aderir ao exercício adequado. O estudo detalhado da Teoria da Autodeterminação no campo da actividade física e sua relação com a adesão a programas de exercícios físicos é uma das áreas que requer atenção no campo das ciências e da actividade física e desportiva, de forma a permitir um estilo de vida saudável a um maior número de sujeitos.

No campo da psicologia, a motivação é um combustível imprescindível sendo definida por (SAMULSKI, 2009), como sendo um processo activo intencional dirigido a uma meta, no qual dá interacção de factores intrínsecos e extrínsecos.

Para (VALLEAND & THILL, 1993), motivação é uma construção psicossocial hipotético utilizado para descrever as forças internas ou externas que produzem direcções, intensidades e persistências em um comportamento.

Segundo (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009), motivação é uma tendência cuja intensidade ocorre em função da natureza do objecto ao qual se direcciona e da relação deste objecto com o sujeito.

A motivação intrínsecaque é considerada o padrão do comportamento auto-determinado, o indivíduo realiza uma certa actividade pelo interesse e satisfação. Quando intrinsecamente motivado as pessoas realizam actividades por causa dos sentimentos positivos resultantes das próprias actividades. Os sujeitos estão interessados no que estão a fazer, exibindo curiosidade, pretendem explorar novos estímulos e superar desafios.

A motivação intrínseca demonstra o interesse e a felicidade gerada pela actividade em si, considerada como um fim em si mesmo. Ou seja, responde com prazer e diversão enquanto realiza a actividade (REEVE, 2005).

De acordo com o (DECI e RYAN, 2000), a motivação intrínseca pode ser entendida como o nível positivo do potencial da natureza humana, que é caracterizada pelo prazer e interesse que deriva da sua satisfação sem obter recompensa.

Segundo (SUMALSKI, 2002), motivação intrínseca é a satisfação do sujeito inerente ao objecto de aprendizagem, não dependendo de elementos externos.

Enquanto isso, a motivação extrínsecaestá ligada ao desempenho de uma determinada acção para satisfazer outros motivos não relacionados directamente com a actividade em si, mas sim com a conquista de prémios, recompensas, reconhecimento, punições e incentivos externos (DECI & RYAN, 1985; REEVE, 2005).

Para (DECI e RYAN, 2000), a motivação extrínseca é a alteração do comportamento por intermédio das forças externas ao indivíduo.

Para (SUMALSKI, 2002), a motivação extrínseca esta relacionada ao determinismo que envolve a aprendizagem, ganho de medalha, salário e interacção social.

Segundo (GAZZANIGA & HEATHERTON, 2005), na motivação extrínseca, existe ênfase nos objectivos externos para os quais a actividade é dirigida, por exemplo a redução de um impulso ou a recompensa pelo comportamento.

Segundo (DAVIDORFF, 2001), a recompensa extrínseca geralmente possui carácter controlador e afecta negativamente os incentivos intrínsecos do individuo, a menos que possui carácter de feedback, e mostre que o comportamento realizado foi bom o suficiente para ser recompensado.

A amotivação, no entanto, é caracterizada pela ausência ou falta de motivação, por exemplo, quando o sujeito não tem a intenção ou não se sente competente para realizar alguma actividade, não acreditando que vai obter o resultado desejado (DECI & RYAN, 1985). Por exemplo: “Não vejo qual a razão de fazer ou continuar a fazer exercício físico”.

Conforme SABA (2001), aderência é a manutenção da prática de exercícios físicos por longos períodos de tempo, como parte da rotina dos indivíduos. A questão da aderência pode ser entendida como sendo o ápice de uma constante evolução em direcção à prática regular de determinada actividade física e do subsequente bem-estar nos níveis físico e psicológico. É central nessa concepção, a questão do comprometimento.

**Metodologia**

Para se efectuar o estudo, recorremos a amostragem intencional, composta por um total de 20 indivíduos, do sexo masculino, com idades entre 7 e 23 anos praticantes de Taekwondo no Clube Kumgang da cidade da Beira. Para a realização deste trabalho foi utilizado o questionário de motivação para a Prática Desportiva de (GAYA & CARDOSO, 1988), pela sua facilidade de aplicação e reprodutibilidade, composto por 19 perguntas objectivas subdivididas em 3 categorias a saber: Competência Desportiva, Saúde, Amizade/Lazer, e adaptamos para facilitar a compreensão dos nossos inqueridos da seguinte forma: nível de importância de “muito importante” para “Sim”, de “pouco importante” para “Talvez” e de “nada importante” para “Não”, e as questões de acordo com os números, conforme ilustra o quadro 1.

Quadro 1**.** Inventário de motivação para a prática desportiva adaptado de (Gaya e Cardoso, 1988)

|  |  |
| --- | --- |
| Questões de acordo com os números | Níveis de importância |
| Q1 - Para vencer | 1 | 2 | 3 |
| Q2 - Para exercitar-se | 1 | 2 | 3 |
| Q3 - Para brincar | 1 | 2 | 3 |
| Q4 - Para ser o (a) melhor no desporto | 1 | 2 | 3 |
| Q5 - Para manter a saúde | 1 | 2 | 3 |
| Q6 - Porque eu gosto | 1 | 2 | 3 |
| Q7 - Para encontrar os amigos | 1 | 2 | 3 |
| Q8 - Para competir | 1 | 2 | 3 |
| Q9 - Para ser um atleta | 1 | 2 | 3 |
| Q10 - Para desenvolver a musculatura | 1 | 2 | 3 |
| Q11 - Para ter bom aspecto | 1 | 2 | 3 |
| Q12 - Para me divertir | 1 | 2 | 3 |
| Q13 - Para fazer novos amigos | 1 | 2 | 3 |
| Q14 - Para manter o corpo em forma | 1 | 2 | 3 |
| Q15 - Para desenvolver habilidades | 1 | 2 | 3 |
| Q16 - Para aprender novos desportos | 1 | 2 | 3 |
| Q17 - Para ser jogador quando crescer | 1 | 2 | 3 |
| Q18 - Para emagrecer | 1 | 2 | 3 |
| Q19 - Para não ficar em casa | 1 | 2 | 3 |

Níveis de importância: 1 – Sim; 2 – Talvez; 3 – Não

**Apresentação e Discussão dos Resultados**

No que diz respeito a este parágrafo, apresentaremos os resultados da pesquisa dos factores motivacionais que levam crianças e jovens a aderir a prática do Taekwondo no Clube Kumgang. A apresentação seguirá a seguinte sequência: primeiro serão expostos e discutidos as questões investigadas, classificadas em categorias competência desportiva, saúde, amizade/lazer. Em seguida, apresentaremos os resultados gerais de acordo com os factores motivacionais.

Tabela 1, ilustra grau de motivação dos atletas de Taekwondo na categoria competência desportiva

|  |  |
| --- | --- |
| **Competência desportiva** | **Níveis de preferência (%)** |
| **Sim** | **Talvez** | **Não** |
| Q1 - Para vencer | 35% | 45% | 20% |
| Q4 - Para ser o (a) melhor no desporto | **60%** | 30% | 10% |
| Q6 - Porque eu gosto | **90%** | - | 10% |
| Q8 - Para competir | 25% | 55% | 20% |
| Q9 - Para ser um atleta | 45% | 40% | 15% |
| Q15 - Para desenvolver habilidades | **85%** | 10% | 5% |
| Q16 - Para aprender novos desportos | 45% | 25% | 30% |
| Q17 - Para ser jogador quando crescer | 20% | 45% | 35% |

Na tabela 01, temos os resultados da investigação da motivação à aderência da prática do Taekwondo na categoria competência desportiva. Nesta categoria, as questões que demonstraram ser mais significativas para os atletas foram, Q6 – “porque eu gosto”, sendo a primeira mais votada com cerca de 90 %, tendo como nível de preferência “Sim”.

O facto da questão acima referida, relacionada com o gosto pela prática desportiva constituir na que mais motiva os Taekwondistas não chega a surpreender. Segundo (DECI e RYAN 1985), o gosto nos indivíduos pela prática de actividades físicas e desportivas, reflecte as motivações intrínsecas das pessoas.

Na segunda questão mais votada Q15 -“ Para desenvolver habilidades”, apresenta um percentual de 85% e o seu nível de preferência é “Sim”, corroborando com (BERLEZE, VIEIRA & KREBS 2002), para esta questão afirmam que aprendizagem dos gestos motores motiva os alunos para a prática desportiva, porém não com objectivo único de competir, essas análises basearam-se num estudo com sujeitos do sexo masculino, para a prática de actividades motoras na escola, que segundo eles, são motivos de ordem interna.

Para a questão 4 (Q4 - Para ser o (a) melhor no desporto), a terceira mais votada pelos atletas, teve uma percentagem correspondente a 60%, com o nível de preferência “Sim”. (PAIM, 2001), reforça através de um estudo, onde analisou factores que motivam os adolescentes do sexo masculino, praticantes de futebol e chegou a seguinte conclusão, que o motivo “para ser o melhor no desporto” foi considerado mais importante pelos jovens.

Tabela 2, mostra o grau de motivação dos atletas de Taekwondo para a categoria saúde

|  |  |
| --- | --- |
| **Saúde** | **Níveis de preferência (%)** |
| **Sim** | **Talvez** | **Não** |
| Q2 - Para exercitar-se | **80%** | 10% | 10% |
| Q5 - Para manter a saúde | **80%** | 20% | - |
| Q10- Para desenvolver a musculatura | 45% | 35% | 20% |
| Q11- Para ter bom aspecto | 25% | 40% | 35% |
| Q14 - Para manter o corpo em forma | **75%** | 15% | 10% |
| Q18 - Para emagrecer | 10% | 25% | 65% |

Para a categoria saúde, a tabela 2 mostrou-nos igual número de votos para as questões (Q2- Paraexercitar-se e Q5 - Para manter a saúde), com cerca de 80% tendo como nível de preferência “Sim”, dentre as duas questões, achamos conveniente escolher a questão 5 (Q5 - Para manter a saúde), porque da enfase a esta segunda categoria mais votada pelos Taekwondistas.

Consoante a Q5 - “Para manter a saúde”, (REINBOTH & DUDA, 2006), dizem que a importância da actividade física para a manutenção da saúde e mental é um consenso tanto na literatura cientifica quanto na opinião publica, onde os jovens recebem informações sobre a relação entre a actividade física e a manutenção da saúde, através da educação formal, dos meios de comunicação e da opinião publica, e ainda integram estas motivações extrínsecas aos seus valores e comportamentos.

No que diz respeito a Q2 - “Para exercitar-se”, que também apresenta cerca de 80% de votos dos Taekwondistas e com o nível de aceitação “Sim”, vão de acordo com estudos realizados (ROBERTS, 1986, WEINBERG; GOULD, 2001;SAMULSKI, 2002), consoante eles exercitar-se é motivo intrínseco no qual o individuo procura libertar energia potencial advindo do desempenho, resultado dos processos de movimento, ou seja, aquilo que nos leva a fazer algo como, por exemplo, praticar desportos, não obstante, em sentido psicológico, essa energia advinda da exercitação é o impulso da vontade, ou seja é a motivação.

Para a terceira questão mais votada, isto é Q14 - “Para manter o corpo em forma”, teve a percentagem de 75%, e o nível de preferência é “Sim”. A partir dos resultados obtidos nesta questão, (CID, 2002), investigou as razões que levam a pratica de actividade física com 110 estudantes do ensino médio na faixa de 15 a 20 anos, usando o questionário para a pratica desportiva, que os motivos mais importantes em seu estudo “Para manter o corpo em forma”, “estar em boa condição física” e diversão, concluindo assim que os indivíduos estudados atribuíram mais importância aos motivos intrínsecos do que extrínsecos.

Tabela 3, mostra o grau de motivação dos atletas de Taekwondo na categoria amizade/lazer

|  |  |
| --- | --- |
| **Amizade/Lazer** | **Níveis de preferência (%)** |
| Sim | Talvez | Não |
| Q3 - Para brincar | 10% | 25% | 65% |
| Q7 - Para encontrar os amigos | - | 20% | 80% |
| Q12 - Para me divertir | 20% | 35% | 45% |
| Q13 - Para fazer novos amigos | 20% | 35% | 45% |
| Q19 - Para não ficar em casa | 25% | 25% | 50% |

De acordo com a tabela 3, visualizamos os resultados da investigação da motivação à aderência da prática de Taekwondo no Clube Kumgang da cidade da Beira na categoria amizade/lazer, que, corresponde a terceira categoria votada. Nesta categoria, a questão (Q19 - “Para não ficar em casa”), teve maior número de votos pelos Taekwondistas, com cerca de 25%, sendo o seu nível preferencial “Sim”.

O resultado acima supracitado condiz com os pensadores (GALLAHUE & OZMUN, 2003), dizendo que a necessidade de pertencer a um grupo é muito forte na adolescência e isso pode ser um dos factores primordiais para os jovens se envolverem com o desporto, dentro deste pensamento, o pensador (BRAGHIROLLI, 2001), diz que, os motivos de afiliação são muito importantes no sentido de levar as pessoas a se inserirem em grupos desportivos e também em outros grupos como um clube de pais e mestres ou de um movimento político.

Ainda para enriquecer o pensamento dos pensadores acima mencionados, SCALON; BECKER JR. & BRANER (1999), estudando os factores motivacionais para a aderência aos programas de iniciação desportiva, verificaram que os alunos se envolvem na prática desportiva, principalmente, em busca do divertimento, da alegria e do prazer que o desporto proporciona.

Figura 1, mostra resultados gerais dos níveis motivacionais dos Taekwondistas

De acordo com a figura 01, apresentamos os resultados gerais da investigação dos factores motivacionais à prática do Taekwondo, para tal analisou-se todos os motivos de acordo com as categorias, donde tivemos os seguintes resultados:

Cerca de 90% dos Taekwondistas consideram os motivos relacionados à competência desportiva como sendo de extrema importância, tendo como nível de aceitação “Sim” ; já o nível “Talvez” não teve nenhum voto, o nível “Não” teve cerca de 10% dos votos; os atletas investigados consideram os motivos relacionados à saúde através dos níveis motivacionais “Sim” tendo duas questões com igual nível percentual de 80%; 10% e 20% tiveram como nível de preferência “Talvez” e 10% e nenhum voto para o nível de preferência “Não” 25% dos atletas disseram “Sim” aos motivos relacionados à categoria amizade/lazer; 25% disseram “Talvez” e cerca de 50% consideram os motivos “Não” relevantes.

Feita a analise, vemos claramente que, os motivos relacionam-se, sendo a primeira categoria, à competência desportiva, seguindo saúde, e ultima amizade/lazer, sendo essas as que mais influenciam crianças e jovens a aderir à prática de Taekwondo.

Esses resultados corroboram com achados de (GAYA e CARDOSO, 1998), que pesquisando os factores motivacionais de crianças e adolescentes para a prática desportiva em clubes desportivos, observaram que os motivos relacionados à competência desportiva, no geral, foram mais importantes nestes locais de prática.

Os dados desta investigação corroboram com os pensadores (SCALON; BECKER JR. e BRAUNER, 1999) que identificou alguns motivos como, passar bem, fazer amigos, vivenciar emoções e desenvolver o físico, entre outros, como factores que influenciam significativamente a aderência ao desporto.

Segundo (SAMULSKI, 2002), os processos de *feedback* e as orientações motivacionais, entre outros factores, exercem forte influência, como o *feedback* do professor e as orientações para o resultado deverão levar em consideração os aspectos citados como importantes pelos adolescentes, ou seja, as questões relacionadas às categorias saúde e amizade/lazer.

Além disso, de acordo (BRAGHIROLLI, 2001), há muitos outros factores, além dos motivos, que influenciam o comportamento, como a percepção, as emoções, a aprendizagem e, ainda, os motivos humanos, muitas vezes inconscientes, que também devem ser observados pelos educadores (COSTA & VIEIRA 2003) colocam que os factores motivacionais influenciam no rendimento de maneira diferenciada dependendo da individualidade de cada um.

Assim, proporcionar elementos motivadores durante o treinamento é muito importante para o sucesso no desporto, levando em consideração, além dos factores motivacionais que levam um grupo de pessoas a praticarem uma actividade, também as aspirações individuais, não impondo limitações para o desempenho dos alunos. Grande influência nas sensações de auto-estima, competência e autocontrole; além disso, o nível de dificuldade da tarefa não deve ser muito fácil nem muito difícil, o nível de motivação para o rendimento, influenciam no desempenho das actividades desportivas.

**Conclusão**

Este estudo buscou conhecer os motivos para a aderência da prática do Taekwondo dos atletas do clube Kumgang da cidade da Beira.

Os resultados indicam que das três categorias presentes no estudo, a mais destacada foi

a competência desportiva, com a questãoseis (Q6) - “Porque eu gosto”, tendo a percentagem de 90% e o seu nível de preferência “Sim”, já na segunda categoria saúde, a questão mais votada pelos Taekwondistas foi (Q2) - “Para exercitar-se ”e (Q5) - “Para manter a saúde”, com igual número de percentagem de 80%, tendo como nível de preferência “Sim”, para a ultima categoria amizade/lazer, a escolha massiva dos Taekwondistas foi para a questão dezanove (Q19) - “Para não ficar em casa”, que teve a percentagem de 25% e o seu nível de preferência foi “Sim”

**Referências bibliográficas**

BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.13, n. 1, p.99-107, 2002.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes; JUCHEM, Luciano. Aspectos motivacionais do tenista: prazer *versus* competitividade. In: BALBINOTTI, C.A.A.. O ensino do Tênis. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BENCK, R.S;CASAL,H.M.V. Atribuições de Causalidade para o sucesso e fracasso em diferentes modalidades desportiva. Lecturas: Education Fisica y Deportes, 2006.

CID, Luís F. Alteração dos motivos para a pratica desportiva das crianças e jovens. Revista digital EF Y Deportes, 2002.

COSTA, L. C. A.; VIEIRA, L. F. Estudo dos fatores motivacionais e estressantes em atletas do campeonato nacional de basquete masculino adulto. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.14, n.1, p.7-16, 2003.

DAVIDORFF, Linda L. Introdução à psicologia. São Paulo: Makron Books, 2001.

DECI, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior.* New York: Plenum Press.

DECI, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, pp. 227-268.

EDMUNDS, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self - determination theory - based teaching style intervention in the exercise domain. . *European Journal of Social Psychology, 38*, pp. 375-388.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. Compreendendo o desenvolvimento motor de bebês, crianças, adolescentes e adultos. 2 ed. Phorte: São Paulo, 2003.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. Perfil, Porto Alegre, ano 2, n.2, 1998.

GAZZANIGA, Michael S.; HEATHERTON, Todd F. Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento. Porto Alegre: Artmed, 2005.

NTOUMANIS, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation inphysical education. . *British Journal of Educational Psychology, 71* , pp. 225-242.

PAIM, M. C. C. Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. Revista Digital, Buenos Aires, ano 7, n.43, diciembre, 2001.

REINBOTH, M., DUDA, J.L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. Psychology of Sport and Exercise, vol.7, p.269-286, 2006.

ROBERTS, Glyn C, SPINK, Keven S; PEMBERTON, Cynthia L. LEARNING experience in Sport Psychology. Champagn, IL (EUA): Human Kinetics, 1986.

REEVE, J. (2005). *Understanding Motivation and Emotion.* USA: WILEY.

SCALON, R. M.; BECKER JR. B.; BRAUNER, M. R. G. Fatores motivacionais que influem na aderência dos programas de iniciação desportiva pela criança. Perfil. Porto Alegre, ano 3, n.3, p.51-61, 1999.

SABA, Fábio K. F. Aderência: à prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001, p61-81

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. Barueri: Manole, 2002.

MORENO, J. A., & Marinez, A. (2006). Importância de la teória de la autodeterminacíon en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicologia del Deporte, vol 6, nº2*, pp.39-54

VALLARAND, R. J.THILL, E.E. Introduction à Psicologie de Motivation. Laval (Québec), 1993.

WEINBERG, R.S; Gould, D. Fundamentos da Psicologia do Desporto e do Exercício. Porto Alegre, 2001.