

MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E ESTADOS DE FLOW NO ESPORTE E NA ATIVIDADE FÍSICA

1-Massarella,F.L., 2-Winterstein,P.J.

1-Mestrando em Pedagogia do Movimento

Laboratório de Psicologia do Movimento Humano. UNICAMP-Campinas-SP-Brasil
fabiomassarella@yahoo.com.br

Rua Joaquim Augusto Monteiro, nº 550. Jardim Conceição-Sousas-Campinas-SP.
CEP: 13105-040. Fone: (19) 3258-4777

2-Professor Doutor

Laboratório de Psicologia do Movimento Humano. UNICAMP-Campinas-SP-Brasil
winterstein@fef.unicamp.br

Resumo

Este artigo é resultado de revisão bibliográfica e reflexões sobre o tema, decorrentes do Projeto de Mestrado em andamento e estudos no Laboratório de Psicologia do Movimento Humano na Faculdade de Educação Física da UNICAMP. O objetivo do artigo é discutir o conceito de motivação intrínseca e as teorias da autodeterminação e do *flow*, identificando elementos que orientem a elaboração e prescrição de atividades físicas no ambiente esportivo e nas aulas de Educação Física, com foco no desenvolvimento de aspectos motivacionais. Alguns autores identificam o comportamento intrinsecamente motivado como sendo o responsável por condutas desejáveis e bastante positivas no ambiente de esportes e das atividades físicas, como determinação, persistência, auto-superação, envolvimento, aderência, entre outros. O indivíduo intrinsecamente motivado, vivencia interesse e prazer, sente-se autodeterminado e competente, percebe a causa de suas ações por determinantes internas e experimenta o *flow*, um estado mental de profundo envolvimento com a tarefa presente, onde a noção de tempo é alterada e toda atenção e energia do indivíduo é direcionada para a meta ou objetivo almejado, propiciando uma sensação de satisfação e um sentimento profundamente gratificante pela realização da atividade em si. Visa ainda fazer uma reflexão sobre a importância que os profissionais de Educação Física devem dar as necessidades de autonomia, competência e autodeterminação de seus atletas ou alunos, considerando-os como seres agentes de suas ações. Ressalta a importância da satisfação no processo de envolvimento e de permanência na prática da atividade física e no bom desempenho dos atletas em treinos e competições.

Palavras Chaves: Motivação Intrínseca, Teoria da Autodeterminação, Teoria do Flow.

Abstract

This paper is a result of bibliographic review and reflections on the subject, from the Master of Science Project in progress and studies in the Psychology Laboratory of the Human Movement in the College of Physical Education of UNICAMP. The paper's objective is to discuss intrinsic motivation concept, self-determination and flow theories. By identifying elements that guide the elaboration and recommendation of physical activities in the sportive environment and in Physical Education training as well as focusing on motivations aspects of development. Some authors identify the intrinsically motivated behavior for the responsibility of desirable and positive performance in the sports environment and the physical activities, as determination, persistence, self-overcoming, involvement, direction and others. The intrinsically motivated individual lives deeply interest and pleasure feels self-determined and competence. The actions perceived by the individual are cause by the determinative interns, and then the individual tries the "flow". The flow is a mental state of deep commitment to the current task, where the time impression is modified and all individual attention and energy are directed for the goal or desirable objective, propitiating satisfaction sensation and deeply rewarding feeling for the activity accomplished. It also aims at the importance of reflection that Physical Education professionals must give to autonomy, ability and self-determination needs of its athletes or learner, by considering them as an agent of their own actions. The importance of the satisfaction in the involvement process, the permanence in the physical activity practical and the good performance of the athletes in training and in competitions are outstanding.

Keys Words: Intrinsic Motivation, Self-determination Theory, Flow Theory

Introdução e objetivos

O comportamento humano é bastante complexo e tentar explicá-lo em suas diferentes manifestações e em cada ambiente ou relacionamento, é uma tarefa bastante difícil. Todos nós, na busca pela sobrevivência e diante das necessidades de relacionamento com o mundo e com os outros seres, sentimos necessidades físicas e emocionais, temos planos e sonhos, buscamos realização pessoal, alegria e prazer. Na busca de autoconhecimento e da satisfação de suas necessidades, o homem criou explicações para ajudá-lo a entender o que leva alguém a agir de determinada maneira numa determinada situação, ou seja, por quê motivo o indivíduo se comporta de tal forma. Assim teve início a tentativa de compreender os princípios que regem a motivação humana. Vários filósofos, psicólogos e cientistas se dedicaram a esta missão e muitos deixaram suas contribuições ao longo da história.

No caso da Educação Física, a motivação pode levar a compreensão do que leva um indivíduo a iniciar a prática de algum esporte ou atividade física, do que faz com que algumas pessoas tenham a determinação para praticarem por horas, semanas, meses e a permanecerem praticantes por muitos anos, enfim, quais processos psicológicos regem o engajamento do indivíduo nessas tarefas.

Neste artigo serão discutidos os conceitos de motivação intrínseca, motivação extrínseca e desmotivação e como as teorias da autodeterminação e do *flow* podem ajudar na compreensão das determinantes do comportamento humano no ambiente esportivo e de atividades físicas, levando as pessoas a estados mais elevados de motivação intrínseca, de engajamento e satisfação, encontrando elementos que possam auxiliar os profissionais de Educação Física no sentido de tornar as atividades físicas e a prática de esportes, algo intrinsecamente recompensador e gerador de satisfação e crescimento pessoal.

O comportamento intrinsecamente motivado

Existem várias teorias psicológicas que tentam explicar quais são as razões, ou motivos, que levam os seres humanos a agirem ou não de determinada forma, uma delas é a teoria do Comportamento Intrinsecamente Motivado. Esta teoria refere-se ao envolvimento em determinada atividade (por exemplo, uma atividade física), por ser esta interessante e envolvente, ou de alguma forma, geradora de satisfação.

A motivação intrínseca é o fenômeno que melhor representa o potencial positivo da natureza humana, sendo considerada por DECI e RYAN (1985), entre outros, a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social. Configura-se como uma tendência natural para buscar novidades, desafios, para obter e exercitar as próprias capacidades. Refere-se ao envolvimento em determinada atividade por sua própria causa, por esta ser interessante, envolvente ou de alguma forma, geradora de satisfação. Tal envolvimento é considerado ao mesmo tempo espontâneo (parte do interesse individual) e autotélico CSIKSZENTMINHALYI (1992), isto é, a atividade possui um fim em si mesma.

A relevância deste conceito reside no fato de que a motivação extrínseca tende a deteriorar-se, tão logo seja satisfeita a necessidade ou então o alvo extrínseco seja alcançado, ao passo que a motivação intrínseca tende a permanecer constante. Na prática, os dois tipos de motivação estão presentes, embora seja importante realçar que, mesmo empregando recursos extrínsecos é possível levar as pessoas a desenvolverem a motivação intrínseca. O inverso também pode ocorrer, ou seja, a transformação da motivação intrínseca em motivação extrínseca. Existe ainda uma terceira condição, que seria da ausência de motivação ou desmotivação.

Podemos dizer que um indivíduo está empenhado em determinada atividade física motivado intrínseca ou extrinsecamente, ou ainda que está desmotivado. Quando a atividade atraí-lo a ponto de mantê-lo interessado por sua execução, ou ainda pela possibilidade de vir a realizá-la novamente, podemos deduzir que o indivíduo está intrinsecamente motivado. Nesta situação, o indivíduo sente-se competente e autodeterminado, percebendo a causa de seu comportamento como sendo interna, pois de acordo com DECI e RYAN (1985), a motivação intrínseca é baseada nas necessidades naturais do organismo para a competência e autodeterminação. Segundo eles as necessidades intrínsecas para a competência e autodeterminação, motivam um processo progressivo na busca da conquista de desafios ótimos. As necessidades intrínsecas são naturais, e funcionam como uma importante forma de energizar o comportamento humano.

Segundo KOBAL (1996), as discussões sobre motivação intrínseca recaem hoje, em duas vastas classes dentro da Psicologia: na nova linha da Psicologia Psicanalítica e outras correntes Psicodinâmicas e na linha Cognitivista.

Dentro da linha cognitivista, alguns autores procuraram explicar o comportamento intrinsecamente motivado em bases fisiológicas, considerando o organismo humano como um sistema de processamento de informações, que utiliza as informações do meio ambiente e de sua memória para fazer escalas através do confronto, aspecto, que segundo os autores desta linha, seria central para a motivação intrínseca. O problema dessas teorias, segundo KOBAL (1996), é que elas explicam a direção do comportamento, mas não conseguem explicar como o mesmo é energizado.

Uma outra forma de conceituar a motivação intrínseca, seria considerar os aspectos psicológicos relacionados tanto às necessidades humanas para a liberdade e interações efetivas com o meio ambiente, quanto aos sentimentos de interesse e prazer que estão envolvidos com estas necessidades.

Os estudos de DECI e RYAN (1985), levaram a conclusão de que o temperamento emocional e a auto-estima são duas variáveis positivas em pessoas intrinsecamente motivadas. Para esses indivíduos, a atividade precisa ser desafiante, a fim de que a

competência percebida ocorra num contexto de autodeterminação, o que implica na oportunidade de fazer escolhas. Isto significa que a tarefa não deve ser fácil, nem difícil demais. O nível crescente de dificuldade da tarefa mantém o indivíduo intrinsecamente motivado. Importantes considerações a respeito dessas questões foram apontadas por WINTERSTEIN (1992), em estudos sobre a teoria do Motivo de Realização.

As teorias que focalizam afetos e emoções iniciando ou ocorrendo simultaneamente ao comportamento intrinsecamente motivado, incluem interesse, prazer e o envolvimento direto com o meio como ponto central em suas explicações, podendo também estes aspectos explicitar a motivação intrínseca. DECI e RYAN (1985) mencionam que YZARD, através de suas pesquisas, reconheceu o interesse como motivador fundamental, enquanto CSIKSZENTMIHALYI deu grande ênfase a satisfação, argumentando que as atividades intrinsecamente motivadas são as que oferecem prazer na realização da própria atividade, o que faz com que o indivíduo se sinta agradavelmente envolvido.

A teoria da autodeterminação

Segundo GUIMARÃES e BORUCHOVITCH (2003), a Teoria da Autodeterminação foi proposta com o objetivo de compreender os componentes da motivação intrínseca e extrínseca e os fatores relacionados com a sua promoção. Nessa perspectiva, são abordadas a personalidade e a motivação humana, concentrando-se nas tendências evolutivas, nas necessidades psicológicas inatas e nas condições contextuais favoráveis à motivação, ao funcionamento social e ao bem estar pessoal. A motivação intrínseca tem sido relacionada com o envolvimento das pessoas com as tarefas pela preferência por desafios, persistência, esforço, uso de estratégias de aprendizagem, entre outros resultados positivos.

Segundo a Teoria da Autodeterminação o ser humano é um organismo ativo, dirigido para o crescimento, para o desenvolvimento integrado do self e para a integração com as estruturas sociais. Nesse empenho evolutivo, busca experiências para alcançar os objetivos de: desenvolver habilidades e exercitar suas capacidades; buscar e manter vínculos sociais; obter um sentido unificado do self por meio da integração das experiências intrapsíquicas e interpessoais. Nessa perspectiva, considera as ações autodeterminadas como essencialmente voluntárias em contraposição as ações controladas em decorrência de pressões de forças externas. No primeiro caso, a regulação do comportamento é escolhida pela pessoa, enquanto no outro, o processo de regulação pode ser consentido ou não.

Com o objetivo de compreender a energia e a direção do comportamento motivado, a Teoria da Autodeterminação postula a existência de algumas necessidades psicológicas básicas e inatas que movem os seres humanos, sendo definidas como os nutrientes necessários para um relacionamento efetivo e saudável destes com seu ambiente. Uma vez satisfeita, a necessidade psicológica promove sensação de bem-estar e de um efetivo funcionamento do organismo (GUIMARÃES e BORUCHOVITCH,2003).

A teoria da autodeterminação aponta a existência de três necessidades psicológicas inatas: a necessidade de autonomia, a necessidade de competência e a necessidade de pertencer ou de estabelecer vínculos. A satisfação dessas três necessidades é considerada essencial para um ótimo desenvolvimento e para a saúde psicológica de todo ser humano.

A necessidade de autonomia é o desejo ou à vontade do organismo de organizar a experiência e o próprio comportamento e para integrá-los ao sentido do self;

A necessidade de competência se refere à capacidade do organismo em interagir satisfatoriamente com o seu meio;

A necessidade de pertencer ou estabelecer vínculos seria uma tendência a estar ligado e envolvido emocionalmente com pessoas significativas;

Segundo GUIMARÃES e BORUCHOVITCH (2003), o conhecimento das condições de satisfação das necessidades psicológicas básicas indicam as características dos contextos facilitadores da motivação, do desenvolvimento e do desempenho, que podem representar pontos diferenciais no trabalho dos bons profissionais de Educação Física.

A teoria do *flow*

A teoria do “*flow*” é bastante recente, surgiu por volta de 1990, a partir dos estudos e pesquisas de MIHALY CSIKSZENTMIHALYI, húngaro radicado nos Estados Unidos, então Professor de Psicologia e Educação da Universidade de Chicago. Esta teoria caracteriza uma inovação nos estudos sobre o aumento da *motivação intrínseca*. No contexto mundial as pesquisas envolvendo a “*Teoria do Flow*” têm evoluído consideravelmente, principalmente nos Estados Unidos, mas países como Canadá, Itália, China e Japão entre outros, possuem pesquisadores trabalhando para seu melhor conhecimento e expansão de sua aplicabilidade. No Brasil, ainda existem muito poucos estudos envolvendo esta teoria, também pouquíssima literatura em língua portuguesa.

Enquanto muitos pesquisadores tentavam determinar quais os fatores que prejudicam a motivação intrínseca, CSIKSZENTMIHALYI investigava o que torna uma tarefa intrinsecamente motivadora. Ele examinou atividades como alpinismo, dança, xadrez, música e atletismo, todas atividades que as pessoas praticam com grande intensidade, mas geralmente por pouca ou nenhuma recompensa externa (WEINBERG & GOULD, 2001).

Através de estudos dos relatos do que as pessoas sentiam em diversos momentos do seu dia-a-dia, CSIKSZENTMIHALYI identificou que em alguns momentos e quando realizavam determinadas atividades, as pessoas relatavam sentir-se muito bem, num estado psicológico onde o engajamento na atividade tornava-se tão intenso, que sentiam uma sensação de completa absorção, a ponto de perderem a noção do tempo, definindo estes momentos como estados de alegria quase perfeita. CSIKSZENTMIHALYI passou então a estudar mais profundamente estes “momentos” ou “estados de consciência”, constatando tratar-se de um fenômeno mental a que chamou de “*flow*”.

O fenômeno mental “*flow*” ocorre quando a atenção está totalmente focada numa atividade, de tal forma que não existe espaço na consciência para conflitos ou contradições, quando se está completamente mergulhado numa experiência. A consciência pode estar repleta de experiências, mas essas experiências estão em harmonia umas com as outras. Ao contrário do que acontece cotidianamente em nossa vida, em momentos como esses, o que sentimos, o que desejamos e o que pensamos, se harmonizam completamente.

CSIKSZENTMIHALYI (1999) evidencia que existem atividades que proporcionam maior probabilidade da ocorrência de estados de “*flow*”. O esporte aparece em suas pesquisas como atividade potencialmente geradora desses estados (Tabela 1).

Tabela 1: O percentual de tempo em que cada atividade de lazer pode proporcionar *flow*, relaxamento, apatia ou ansiedade. (resultado de estudo com 824 adolescentes nos EUA, CSIKSZENTMIHALYI , 1999, p. 70)

	Flow	Relaxamento	Apatia	Ansiedade
Jogos e esportes	44	16	16	24
Hobbies	34	30	18	19
Socialização	20	39	30	12
Pensamento	19	31	35	15
Ouvir Música	15	43	35	7
Assistir TV	13	43	38	6

Segundo CSIKSZENTMIHALYI (1999) existem alguns componentes comuns, que tornam algumas atividades intrinsecamente motivadoras e potencialmente geradoras de estados de *flow*. Os estados de *flow* possuem segundo ele, oito dimensões ou elementos fundamentais.

Esses elementos são:

Equilíbrio entre habilidade e desafio: o *flow* tende a ocorrer quando as habilidades de uma pessoa estão totalmente envolvidas em superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle. (fig. 2).

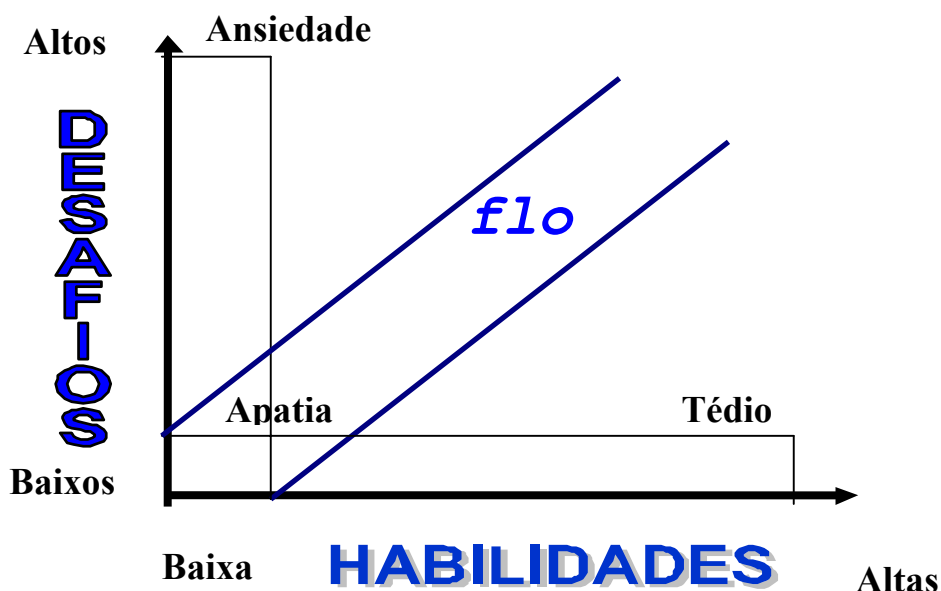


Figura 2. A qualidade da experiência como uma função do relacionamento entre desafios e habilidades. A experiência ótima ou *flow*, ocorre quando ambas as variáveis estão elevadas. (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 113, adaptado).

Se os desafios são altos demais, a pessoa fica ansiosa. Se os desafios são baixos demais em relação às habilidades, o indivíduo fica entediado. Se tanto os desafios quanto às habilidades são percebidos como baixos, a pessoa se sente apática. O “*flow*” ocorre numa estreita faixa onde os desafios percebidos e a própria habilidade reconhecida pela pessoa estão em níveis altos e equilibrados.

Concentração na atividade presente: Devido a total concentração da atenção na atividade presente, não há na mente espaço para preocupações, aborrecimentos, angústias, informações, pensamentos ou desejos conflitantes.

Metas claras e retorno (feedback): o estado de *flow* tem maior tendência de ocorrer quando a pessoa tem uma real noção do que precisa ser feito para que a atividade ocorra com sucesso, precisa conhecer as regras envolvidas e saber exatamente qual o objetivo perseguido. Isso reduz a tensão e permite que o indivíduo foque a atenção. Além disso, o retorno sobre como está sendo seu desempenho na atividade evita distrações e preocupações que estejam fora do seu controle.

Perda da autoconsciência: a autoconsciência desaparece, no entanto, a pessoa se sente mais forte do que de costume. Ocorre uma sensação de “ação sem esforço”, porque toda concentração está voltada para a tarefa realizada, de tal forma que o meio parece ser uma extensão da própria pessoa.

Senso de controle: a satisfação plena costuma ocorrer em jogos, esportes e em outras atividades de lazer, opostas às atividades rotineiras, onde nossos erros podem ter conseqüências bastante sérias. Essa preocupação que geralmente nos acompanha em relação a maior parte das atividades que desenvolvemos e que às vezes damos conotação exagerada as suas conseqüências, tendem a ser menores, por exemplo, durante as atividades de lazer, onde nossa preocupação é apenas nos envolvermos e nos divertirmos.

Fusão entre ação e consciência: a pessoa fica tão imersa, envolvida com o que está fazendo, que a atividade se torna espontânea, quase automática, ela deixa de se perceber como dinâmica distinta das ações que está realizando. A atividade “flui” naturalmente.

Transformação do tempo: a duração objetiva, exterior, que medimos com relação aos acontecimentos externos como dia e noite, ou a progressão regular das horas, torna-se irrelevante diante do ritmo ditado pela atividade. As pessoas estão, de tal forma imersas e a atividade transcorre de forma tão natural e espontânea, que perdem a noção habitual de quanto tempo passou. Alguns relatam que os minutos pareceram horas, outros ao contrário, que horas transcorreram como se fossem minutos.

Experiência autotélica: é uma experiência movida por forte motivação intrínseca, onde a atividade possui um fim em si mesma, não sendo realizada com a expectativa de uma recompensa futura como dinheiro, troféus, medalhas ou reconhecimento. Isso tudo pode vir como conseqüência, mas não é o que está em primeiro plano no foco do indivíduo.

Uma dúvida que surge, é se os indivíduos podem ou não controlar os pensamentos e sentimentos associados ao *flow*. Segundo CSIKSZENTMIHALYI (1992, 1999) o *flow* pode ser um evento controlável, embora às vezes ocorra por acaso. Para que ele ocorra e para controlá-lo, é importante estar em uma atividade estruturada, onde o indivíduo perceba os desafios e suas habilidades como altos e onde sua atenção esteja totalmente voltada para o presente, na realização de suas ações. Compreendendo como a experiência do *flow* pode ser construída, é possível melhorarmos nossa qualidade de vida, tornando-a mais significativa e prazerosa. O conhecimento dos mecanismos que levam ao estado de *flow* (a vivência da experiência máxima) podem ser controlados por meio do treinamento e da autodisciplina.

Considerações finais

A figura do profissional de Educação Física tem papel fundamental na promoção de um clima favorável ou não ao desenvolvimento das orientações motivacionais. O atleta/aluno motivado mostra-se ativamente envolvido com a atividade que realiza, sentindo prazer e satisfação inerente à mesma. Além disso, tende a mostrar-se mais engajado e a persistir na realização das atividades, dispendendo esforços e buscando estratégias e recursos internos para superar os obstáculos e desenvolver novas habilidades de compreensão e de domínio.

Pessoas com motivação intrínseca esforçam-se interiormente para serem competentes e autodeterminadas, buscam dominar a execução da tarefa em questão ou o ambiente. Elas apreciam a competição, gostam de ação e ativação, focalizam-se no divertimento e querem aprender o máximo de habilidades possíveis WEINBERG & GOULD (2001). Elas também se apresentam com maior entusiasmo na execução das tarefas e sentem orgulho dos seus resultados, por percebê-los como conseqüência de

suas ações, de seu esforço e de sua habilidade, sentindo-se internamente guiados, autodeterminados e competentes.

Os estudos sobre motivação têm destacado os resultados positivos para aprendizagem e desempenho dos atletas/ alunos decorrentes de uma orientação motivacional intrínseca. Para sua promoção, de acordo com a Teoria da Autodeterminação, são essenciais a satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e vínculo. Nesse sentido, o papel motivacional do profissional de Educação Física revela-se um importante direcionador de suas ações, pelo impacto que pode representar no desempenho e permanência na prática de esportes e de atividades físicas. Entender o processo de envolvimento do aluno com a atividade física é um ponto chave para que este se torne engajado e permaneça praticante, mesmo quando não tiver a sua disposição alguém que o estimule ou a necessidade de cumprimento de um currículo, ou seja, que desenvolva recursos motivacionais internos que o mantenham engajado na prática de atividades físicas, por sentir-se competente e autodeterminado e por sentir profunda e verdadeira satisfação em sua prática.

No esporte os elementos que definem o *flow* representam os aspectos fundamentais de um desempenho ideal, um estado especial, onde tudo está indo muito bem e o atleta está desempenhando perfeitamente, tudo está “fluindo” em perfeita ordem. Nesta condição, a motivação intrínseca encontra seu ponto ideal. O estado de *flow* é um importante indicador do comportamento intrinsecamente motivado. Atingindo este estado mental, é possível que o atleta utilize todo o seu potencial, sentindo satisfação na atividade que realiza e em seu dia-a-dia. O estado de *flow* pode ou não ser coincidente com uma performance de pico do atleta, mas a motivação intrínseca é apontada por vários autores como determinante de comportamentos que deixam transparecer a persistência, o esforço, a busca e aperfeiçoamento entre outras características positivas, bastante desejáveis num atleta.

O esporte possui várias facetas, o esporte de rendimento é apenas uma delas, o esporte enquanto atividade de lazer ou na educação, também pode colher bons frutos dos conceitos teóricos do *flow* e da teoria da autodeterminação abordados neste estudo.

A percepção dos atletas/ alunos sobre as suas competências e sobre quem controla os resultados que obtêm influenciam o seu desempenho, a persistência e o envolvimento nas tarefas, mais do que os resultados objetivos obtidos no passado. Portanto, torna-se muito importante considera-los, como seres ativos, que possuem necessidades de competência e autodeterminação. Dessa forma, envolver o atleta/ aluno, considerando-o efetivamente participante do processo, das escolhas e decisões referentes ao seu treinamento ou atividade, pode levá-lo a níveis mais altos de motivação intrínseca, de envolvimento e satisfação com as atividades.

Os elementos da teoria do “*flow*” podem ser considerados como importantes direcionadores na estruturação das atividades físicas ministradas, promovendo desafios compatíveis com as habilidades individuais e fomentando a motivação intrínseca, alimentando o ciclo desafio elevado-habilidade elevada-*flow*, o que propiciará envolvimento, concentração na atividade e satisfação plena. Com esses elementos, a possibilidade da pessoa se manter internamente motivada aumentará, o que pode significar maior envolvimento e permanência enquanto praticante.

Devemos ter em mente que cada pessoa responde a estímulos de forma muito pessoal e única, portanto, o que pode ser motivante para uns, pode não ser para outros, isso requer um olhar atento do profissional de Educação Física para entender como cada um está reagindo e interagindo com sua maneira de treinar ou de ministrar aulas.

Os resultados subjetivos em competições também parecem determinar os níveis de motivação intrínseca. Pessoas que percebem que atuaram bem exibem níveis mais altos de motivação intrínseca do que aqueles com percepções mais baixas de sucesso. Ganhar

ou perder muitas vezes é menos importante na determinação da motivação intrínseca do que a forma como as pessoas percebem subjetivamente seu desempenho. O foco da pessoa no desempenho parece ser mais importante do que o resultado real. A saída talvez seja estimular os participantes de atividades físicas a focarem mais em seu próprio desempenho relativo, que está mais sob seu controle, que no desempenho comparativo contra os outros.

Bibliografia

- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1992): **“A Psicologia da Felicidade”**. São Paulo: Editora Saraiva;
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999): **“A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana”**. São Paulo: Rocco;
- DAVIDOFF, L.L., (1983) **“Introdução à Psicologia”**. São Paulo: McGraw-Hill;
- DECI, E.; RYAN R. (1985) **“Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior”**. New York and London: Plenum Press;
- EVANS, P. (1975): **“Motivação”**. Curso Básico de Psicologia. Unidade D, Personalidade. Rio de Janeiro. Zahar;
- GUIMARÃES, S. E. R.; Boruchovitch, E. (2003) **“O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação”**. Tese de Doutorado. UNICAMP. Campinas - São Paulo.
- IAOCHITE, R. T. (1999): **“A Prática da Atividade Física e o Estado de Fluxo: Implicações para a Formação do Futuro Profissional em Educação Física”**. Dissertação de Mestrado. UNESP. Rio Claro - São Paulo.
- KOBAL, M. C. (1996): **“Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de Educação Física”**. Dissertação de Mestrado. UNICAMP. Campinas - São Paulo.
- MURRAY, E. J. (1978): **“Motivação e Emoção”**. Rio de Janeiro. Zahar;
- TUBINO, G. (1987): **“Metodologia Científica do Treinamento Desportivo”**. São Paulo. Ibrasa;
- WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (2001): **“Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício”**. Porto Alegre, RS. Artmed Editora.
- WINTERSTEIN, P. J. (1992): **“Motivação, Educação Física e Esportes”**. Revista Paulista de Educação Física, v.6, n.1, p. 53-61, jan./jul. 1992.