

---

# Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa

*Fábio Brum,  
Diego da Costa dos Santos*

## Resumo

No contexto esportivo, a motivação tem sido estudada por psicólogos do esporte e treinadores devido sua relevância na compreensão do comportamento do atleta visando o alcance do resultado através da aprendizagem e da superação. O objetivo do estudo foi levantar pesquisas que abordassem o clima motivacional na prática de natação esportiva. A pesquisa é uma revisão narrativa da literatura. Face aos resultados verificados na literatura, reconhece-se a importância da promoção de um clima motivacional voltado para a tarefa, em que a motivação intrínseca, a diversão e a percepção do esforço podem ser potencializadas se os atletas percebem um clima motivacional mais envolto para a tarefa. Conclui-se que de maneira geral os atletas de natação dos estudos levantados possuem elevada motivação intrínseca, procuram superar seus limites individuais ao mesmo tempo em que se encontram autodeterminados para a busca do sucesso.

**Palavras-chave:** Natação, Motivação, Clima Motivacional, Atleta.

---

## Motivational climate in sports swimming: a narrative review

*Fábio Brum, Diego da Costa dos Santos*

### Abstract

In the sports context, motivation has been studied by sports psychologists and coaches due to their relevance in understanding the athlete's behavior in order to reach the result through learning and overcoming. The aim of the study was to raise research the motivational climate in the practice of sports swimming. The research is a narrative review of the literature. Considering the results verified in the literature, the importance of promoting a task-oriented motivational climate is recognized, in which intrinsic motivation, fun and effort perception can be enhanced if athletes perceive a more motivated motivational climate for the task. It is concluded that, in general, the swimming athletes of the studies raised have high intrinsic motivation, seek to overcome their individual limits while being self-determined for the pursuit of success.

**Key-words:** swimming, motivation, motivational climate, athlete.

## Clima motivacional en la natación deportiva: una revisión narrativa

*Fábio Brum, Diego da Costa dos Santos*

### Resumen

En el contexto deportivo, la motivación ha sido estudiada por psicólogos del deporte y entrenadores debido a su relevancia en la comprensión del comportamiento del atleta visando el alcance del resultado a través del aprendizaje y de la superación. El objetivo del estudio fue levantar investigaciones que abordasen el clima motivacional en la práctica de natación deportiva. La investigación es una revisión narrativa de la literatura. A la vista de los resultados verificados en la literatura, se reconoce la importancia de la promoción de un clima motivacional orientado hacia la tarea, en que la motivación intrínseca, la diversión y la percepción del esfuerzo pueden ser potencializadas si los atletas perciben un clima motivacional más envuelto hacia la tarea. Se concluye que de manera general los atletas de natación de los estudios levantados poseen elevada motivación intrínseca, buscan superar sus límites individuales al mismo tiempo que se encuentran autodeterminados para la búsqueda del éxito.

**Palabras-clave:** natación, motivación, clima motivacional, atleta.

## Introdução

A motivação se manifesta nos sujeitos de variadas formas e em diversas intensidades. Para alguns é impulsionada pelo fato de conquista e obtenção de reconhecimento, para outros, o interesse está ligado à necessidade de ordem pessoal (Samulski, 2009).

Essas formas de se comportar frente a uma ação se diferem por meio de objetivos que se originam externa e internamente, os quais tornam possíveis ocorrerem estímulos que resultam no sentimento de se motivar para a realização (Kondrič, Sindik, Furjan-Mandić, & Schiefler, 2013).

A motivação externa é denominada de extrínseca, que são fatores vinculados ao meio que circunda o indivíduo, os quais o impulsionam ao alcance de objetivos externos ao seu propósito. Já a motivação intrínseca, diz respeito à necessidade de cada indivíduo se motivar internamente, e que também está ligada a necessidade autorreferenciada de motivação (Sindik, Mandić, Schiefler, & Kondrič, 2013).

No contexto esportivo, a motivação tem sido estudada por psicólogos do esporte, técnicos e treinadores devido sua relevância na compreensão do comportamento do atleta visando o alcance do resultado através da aprendizagem e da superação. Atualmente, a motivação é um dos constructos centrais de investigação, quer da Psicologia Geral, quer (e especialmente) da Psicologia do Esporte (Lochbaum et al., 2016).

Como ressalta Keegan, Harwood, Spray e Lavallee (2014), é importante o conhecimento de como funciona a motivação no contexto desportivo não só para os psicólogos do esporte, mas também para os treinadores, técnicos e pais, uma vez que estes agentes exercessem influência na motivação dos atletas.

A motivação no esporte pode ser influenciada em grande medida pelo treinador que utiliza de ferramentas necessárias no ambiente de atividades, a fim de estimular seus atletas para o valorizar da persistência e do esforço no alcance do sucesso.

Nessa direção, é papel do técnico trazer estímulos positivos para seus atletas, como a satisfação e o prazer com o aprendizado das técnicas e das táticas, como forma eficaz na solução dos problemas enfrentados no ambiente competitivo (Møllerløgken, Lorås, & Pedersen, 2017).

Desse modo, surge à necessidade de o treinador apresentar estratégias nas atividades que despertem nos atletas a percepção da motivação intrínseca, quer nos treinos, quer nas competições.

A Teoria de Orientação às Metas (TOM) (Nicholls, 1984) expõe que existem dois tipos de orientações motivacionais que se relacionam com a motivação intrínseca e extrínseca: a orientação para a tarefa e a orientação o ego, respectivamente.

A motivação intrínseca pode ser potencializada quando a orientação para a tarefa é percebida pelos atletas no ambiente de treino e/ou jogos. A orientação para a tarefa se relaciona com que seria considerado mais

motivante, pois o indivíduo percebe que o sucesso depende do seu esforço e da consequente persistência para a obtenção da vitória (Duda & Hall, 2001). Em termos práticos, quando o técnico enfatiza que os atletas devem melhorar suas capacidades pessoais para que a equipe tenha maior consistência coletiva, a percepção de um clima motivacional voltado para a tarefa tende a ser maior.

Já na orientação para o ego, a motivação extrínseca ganha relevo, porquanto o indivíduo percebe o sucesso mediante a comparação de suas habilidades com terceiros (Duda & Hall, 2001). Dessa forma, se o treinador promove em seus treinos maior comparação técnica entre seus atletas, destacando que o melhor é sempre o mais elogiado, isso significa que sua equipe perceberá um maior clima motivacional para o ego.

O estudo acerca do clima motivacional em esportes coletivos tem sido profícuo em diversos países (Csáki, Szakály, Fózer-Selmec, Kiss, & Bognár 2017; Egan & Sæther, 2018; Granero-Gallegos et al., 2017), entretanto o mesmo não se observa em pesquisa com esportes individuais (Zurita-Ortega et al., 2016).

A natação é um dos esportes individuais mais praticados devido à melhoria que proporciona nos estados gerais da saúde, como também é um esporte que possibilita o conhecimento de diferentes técnicas (Barden & Kell, 2009).

Dentro do campo da Psicologia, a literatura aponta que a TOM se relaciona com constructos psicológicos tais como, atitudes, ansiedade, disciplina e autoestima (Garcia-Mas et al., 2011; Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Bracho-Amador, & Pérez-Quero, 2016; López-Walle, Balaguer, Castillo, & Tristán, 2011).

A natação praticada de maneira competitiva requer muitas horas de empenho e de treinamento, tendo como principal objetivo obter a melhor performance para se buscar vitórias e conquistas (Navarro & González, 2012).

Entretanto, deve-se ter cautela em relação aos métodos utilizados nos treinos e em competições, pois é relevante, por exemplo, que haja um equilíbrio entre a promoção do clima motivacional voltado para o ego e para maestria no alcance dos resultados, para que esses não alterem e nem desestremem significativamente os constructos psicológicos dos atletas.

Um estudo de revisão sistemática realizado recentemente verificou que o estado de saúde mental em alguns atletas de elite encontrava-se debilitado, dentre os quais apresentaram quadros de ansiedade e depressão (Reardon et al., 2019).

Weber et al. (2018) constataram que alguns atletas jovens possuíam níveis elevados de ansiedade e depressão devido ao ambiente competitivo. Pode-se depreender que o esporte competitivo oferece um ambiente favorável ao desenvolvimento de desordens psíquicas, tais como depressão e ansiedade, principalmente quando não se trabalha de forma adequada as componentes psicológicas relacionadas ao treinamento, competição,

motivação, tratamento de lesões, derrotas, insucesso, etc. (Rice et al., 2016).

Por outro lado, Yigiter e Kuru (2014) averiguaram que os níveis de estresse observados em atletas de natação mais jovens, com idade entre 11 e 13 anos de idade, pareciam não sofrer alteração quando comparado com o antes e pós período de competição.

Nesse contexto, compreender de que forma treinadores e psicólogos do esporte influenciam as qualidades motivacionais de seus atletas se torna imprescindível para criar condições que maximizem o desempenho nas competições (Fernández-Río, Estrada, Mendez-Giménez, Fernández-Garcia, & Saavedra, 2013; Ntoumanis, 2001). Sendo assim, o objetivo do estudo foi levantar pesquisas que abordassem o clima motivacional na prática de natação esportiva.

## Métodos

A pesquisa é uma revisão narrativa da literatura. Essa metodologia procura sintetizar as evidências acerca dos principais conceitos teóricos de determinada temática, possibilitando a cabo levantar discussões de cunho opinativo pessoal (Smith, 2012).

Foram levantados artigos disponíveis em quatro bases de dados eletrônicas com relevância internacional e nacional (*Scopus*, *PsycINFO*, *PubMed* e *Web of Science*) que versassem sobre o clima motivacional na prática de natação esportiva, no período correspondente a janeiro de 2012 e setembro de 2018, com estudos publicados no Brasil e no exterior.

Foram considerados para fins de busca os seguintes descritores e os respectivos operadores booleanos: "*motivational climate*" OR "*motivational environment*" OR "*perceived motivational climate*" OR "*motivational climates*" AND "*physical activity*" OR "*athlete*" OR "*swimming*" OR "*water exercises*" OR "*coach*" no idioma inglês.

Os critérios de inclusão dos artigos foram: (a) estudos publicados em português, inglês ou espanhol; (b) artigos originais; (c) estudos disponíveis em formato completo; e (d) definição de estudo do clima motivacional em ambiente esportivo na modalidade da natação. Os estudos de revisão e/ou teóricos foram excluídos da busca.

Todo o processo de seleção dos artigos envolveu as seguintes etapas: 1) procura pelos descritores nas bases de dados citadas; 2) exclusão dos artigos de revisão de literatura e/ou teóricos; 3) exclusão dos artigos duplicados; 4) leitura dos resumos e análise da correspondência à temática proposta; 5) busca nas bases de dados pelo artigo completo; e 6) leitura e análise completa dos artigos selecionados para a amostra.

Ao todo, foram resgatados 267 artigos, dos quais seis estudos foram eleitos para a amostra final seguindo os critérios de inclusão e exclusão dos trabalhos.

## Motivação no esporte

A motivação pode ser definida como ações de causas externas e internas que conduzem os indivíduos a realizar determinada atividade. A motivação não se expressa da mesma forma em todos os sujeitos, pois existem interesses e necessidades diferenciados entre cada pessoa. Como afirma Feijó (1998), o interesse é a “chave” para o despertar da necessidade, no qual o conceito de motivação e de necessidade se encontram interligados.

As motivações podem ocorrer de duas formas: intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca é medida por fatores que se originam na própria atividade e são definidas pela aprendizagem de alta qualidade e à criatividade do sujeito, surgindo como forma de ensino natural, podendo ser estimulada ou dificultada por pais, técnicos, professores, psicólogos e etc. (Morris & Maisto, 2004).

A motivação extrínseca é resultado do alcance de condicionantes externas à atividade. Ela pode ser definida como os estímulos que “vem de fora”; são fatores externos que influenciam na capacidade do atleta, como por exemplo: o reconhecimento por parte das pessoas que estão ao seu redor, os prêmios, o *status*, dentre outros (Cruz, 1996).

Especificadamente no esporte, cabe especificar que existem indivíduos que se estimulam de forma intrínseca na realização das atividades, sendo motivados por novos conhecimentos, novas experiências e diversão, buscando aprendizado para serem cada vez mais capazes e mais determinados no cumprimento dos desafios (Granero-Gallegos et al., 2017).

Por outro lado, há indivíduos que necessitam de estímulos externos para se engajarem nas atividades, sendo sua motivação altamente influenciada pela busca de recompensas e elogios. Esses sujeitos estão sempre buscando afirmação na equipe, tendo como principal reflexo a procura a qualquer custo de estarem em evidência e serem reconhecidos como o melhor atleta do time (Granero-Gallegos et al., 2017).

## Teoria de orientação às metas (TOM)

A TOM considera a existência de duas orientações motivacionais que movem os sujeitos à prática, ao envolvimento nas tarefas e à percepção de sucesso: a orientação para a tarefa e a orientação para o ego (Duda & Nicholls, 1992).

Também conhecida como Teoria de Orientação aos Objetivos de Realização, a TOM tem como base a competência e a percepção de habilidade como variáveis centrais, as quais se relacionam com o clima motivacional observado nos ambientes esportivos. Essas duas orientações refletem a utilização de critérios individuais para subjetivamente definir sucesso e fracasso em ambientes de aprendizagem (Duda, 1989).

Quando se salienta o domínio da tarefa ou da maestria (*task orientation*), os indivíduos se mostram preocupados em realizar a tarefa de forma significativa, as quais conduzem a ganhos de competência pessoal.

Dessa forma, esses indivíduos se esforçam para aprender novas habilidades e entendem o esforço como um pré-requisito para o sucesso, ou seja, adotam um critério autorreferenciado de evolução, associando-o à melhoria pessoal (Duda & Nicholls, 1992; Papaioannou, 1994).

Quando se valoriza exacerbadamente o desempenho ou a performance (*ego orientation*), os indivíduos se preocupam com o nível de habilidade que eles possuem para realizar determinada tarefa. Consequentemente, o objetivo principal será demonstrar habilidade de maneira normativa, *i.e.*, tentar demonstrar mais habilidade que os pares e tentar alcançar o sucesso com pouco esforço.

Em diversas pesquisas, os dois conceitos de metas para a realização (tarefa e ego) foram aplicados em três diferentes níveis de análise: a) o nível de envolvimento com a atividade; b) o nível situacional/contextual e c) o nível disposicional (orientação motivacional). Na TOM, a motivação para a prática efetiva é determinada pela interação entre a orientação motivacional do indivíduo, a sua propensão para a adoção de determinados objetivos e o contexto situacional em que o indivíduo está inserido, também denominado Clima Motivacional (Ames, 1992)

### **O clima motivacional**

Relativamente aos objetivos situacionais, um importante constructo na área da motivação é o contexto motivacional em que o atleta está inserido. Contexto motivacional, designado neste estudo como clima motivacional, diz respeito às estratégias utilizadas pelo técnico/treinador no ambiente de aprendizagem que irá orientar a maneira como seus pupilos perceberão o sucesso e o esforço (Souza, 2006).

Um clima motivacional orientado para a tarefa pode proporcionar processos adaptativos de aprendizagem, em que o sujeito prefere atividades desafiadoras para melhorar o seu nível de habilidade. Esse ambiente é capaz de manter o indivíduo engajado nas atividades propostas por maior tempo sem desistir diante das primeiras dificuldades. Ao persistir na tarefa pode ser que a criança ou adolescente adquira mais confiança em suas habilidades (Roberts, 1992; Marante & Ferraz, 2006).

A percepção de clima motivacional orientado para o ego pode desenvolver no indivíduo um alto nível de tensão, ansiedade e nervosismo (Roberts, 1992). Essa tensão é gerada quando os treinadores exigem um desempenho melhor do que os outros atletas, comparando-os.

### **Clima motivacional na natação esportiva: evidências que direcionam ações**

Embora poucos estudos que tratassem da temática do clima motivacional no contexto esportivo da natação fossem encontrados, alguns resultados foram reveladores e os resultados foram similares e congruentes com os achados de outras pesquisas com esportes coletivos.

Monteiro et al. (2018) investigou 4.569 atletas de ambos os sexos com idades entre 10 e 20 anos de idade de cinco modalidades diferentes, a

saber: futebol, natação, basquetebol, futsal e handebol. Em uma primeira análise, os índices do clima motivacional para a tarefa e para o ego entre atletas de equipes foram invariantes (equivalentes), ou em outras palavras, a percepção motivacional de ambas as orientações foi entendida de forma semelhante entre os atletas de esportes coletivos. Entretanto, em relação à natação não foi verificada invariância na percepção das orientações quando comparados com os atletas de esportes coletivos.

Os atletas de natação percebem o clima motivacional de outra forma. Por ser um esporte individual, os esportistas que praticam natação são mais responsáveis pela formulação de estratégias necessárias para assegurar seu próprio sucesso, ao passo que atletas de esportes coletivos devem trabalhar juntos pelo triunfo.

No estudo em questão, essa explicação estaria associada também aos anos de prática, uma vez que os nadadores que participaram da pesquisa tinham no mínimo seis e no máximo 14 anos de experiência de prática (o que não era o caso dos outros esportes), e foi o que permitiu inferir que os atletas considerados experientes tinham maior disciplina esportiva.

Atletas experientes e com maior disposição para a tarefa são mais autodeterminados e apresentam padrões de comportamento mais adaptativos, da mesma forma que tendencialmente não estimam fatores do clima motivacional que envolve o ego (Ferreira et al., 2015).

Constata-se que a motivação (incluindo a percepção do clima motivacional) parece ser a variável mais importante na diferenciação entre atletas de equipe e de esportes individuais (Keegan, Harwood, Spray, & Lavalley, 2011).

Meroño, Calderón e Hastie (2016) examinaram o efeito de uma intervenção de educação desportiva sobre o aprendizado técnico dos quatro estilos de natação e o clima motivacional percebido. Ao total foram aplicadas 16 sessões de treinamento em 22 nadadores federados de um clube esportivo da região sudeste da Espanha.

Os autores constataram que independentemente do gênero e do nível de desempenho (iniciação ou especializado), os nadadores melhoraram significativamente seu aprendizado técnico desde o pré até o pós-teste, com todos os sujeitos alcançando melhorias estatisticamente significativas na percepção do clima motivacional orientado para a tarefa.

Abraldes, Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Gómez- López e Rodríguez-Suárez (2016) ao analisar o clima motivacional, as orientações às metas, a satisfação e as crenças de êxito de 163 nadadores de ambos os sexos encontraram que a percepção do clima motivacional para a maestria (tarefa) foi superior ao do clima motivacional percebido para o ego.

Ademais, os autores reportaram que a orientação para tarefa se relacionou positivamente com a diversão, o esforço e com a percepção de um clima motivacional de maestria, ao passo que a orientação para o ego



teve relação com a incapacidade normativa, o aborrecimento, com o uso de técnicas de trapaça e com o clima motivacional orientado para ego.

Esses achados são suportados pelos resultados encontrados na literatura (Moreno, Cano, González-Cutre, Cervelló, & Ruiz, 2009; Miguel et al., 2009; Sánchez-Oliva, Marcos, Sánchez-Miguel, Alonso, & García-Calvo, 2010), em que o nível de percepção do clima motivacional para a tarefa relaciona-se com variáveis motivacionais intrínsecas em índices elevados, ao passo que os índices do clima motivacional percebido para o ego têm maior associação com fatores extrínsecos.

No estudo de Szemes, Szájer e Tóth (2017) com 18 para-nadadores húngaros, os resultados mostraram que os atletas tiveram uma pontuação alta tanto no nível intrínseco quanto extrínseco de motivação, além de apresentarem um clima motivacional mais voltado para tarefa.

Uma interessante descoberta dos autores foi que na comparação com os seus homólogos não deficientes, os nadadores deficientes apresentaram níveis mais altos de motivação e maior percepção de um clima motivacional orientado para o ego.

No conjunto, essas descobertas confirmam a suposição de que atletas com deficiência e sem deficiência apresentam mais semelhanças do que diferenças, mas também apontam para a importância da pesquisa sobre a estrutura das motivações dos atletas altamente bem sucedidos, as quais podem fornecer com maior detalhe *insights* sobre o seu potencial.

Bono e Livi (2016) se dispuseram a investigar o clima motivacional percebido de 96 nadadores italianos (atletas de elite e de nível médio alto) e a sua relação com as metas para a realização nas atividades.

Os autores descobriram que no contexto do clima motivacional em que o atleta realiza suas atividades, o clima orientado para a tarefa teve relações positivas com a meta maestria-aproximação (orientação para atingir a competência autorreferenciada na tarefa) e com a meta maestria-evitação (direcionada em evitar a competência autorreferenciada na tarefa), embora essa última tenha sido moderada. No clima motivacional orientado para o ego, surgiu uma relação positiva e significativa com a meta performance-evitação (esforço para evitar a demonstração de incompetência normativa na tarefa).

Pôde-se concluir que nos nadadores investigados, a meta maestria-aproximação esteve mais intimamente ligada à percepção de um clima orientado para a tarefa e a motivação intrínseca.

Além disso, na comparação dos atletas de elite com os atletas de nível médio alto, os resultados mostraram que as motivações para a realização estão mais vinculadas à satisfação com seu próprio desempenho nos atletas de elite.

O'Rourke, Smith, Smoll e Cumming (2014) se debruçaram em investigar a relação do clima motivacional iniciado pelos pais e treinadores

com a autoestima, a ansiedade para o desempenho e a motivação autônoma de 238 nadadores competitivos com idades entre nove e 14 anos.

Os resultados mostraram que tanto os escores do clima motivacional para a tarefa iniciado pelos treinadores e pelos pais se correlacionaram significativamente e positivamente com a autoestima e a autonomia, enquanto que o clima motivacional iniciado para o ego, independentemente de sua fonte, se relacionou negativamente.

Os escores do clima motivacional para a tarefa iniciado por treinadores e pais se relacionaram negativamente com a ansiedade para o desempenho, enquanto que o clima motivacional iniciado para o ego pelos pais/treinadores se mostrou positivamente relacionado para essa mesma variável.

No geral, as correlações dos climas iniciados pelos pais foram consistentemente mais elevadas do que as dos treinadores. De acordo com hipótese inicial levantada pelos pesquisadores, as análises pareceram demonstrar que o clima motivacional iniciado pelos pais é mais influente do que o clima motivacional iniciado pelos treinadores.

Isso do ponto de vista motivacional é totalmente compreensível, já que os pais têm maiores níveis de interação com os filhos e por muito mais anos do que com os treinadores, indo nesse caso, para além do contexto esportivo.

Assim sendo, é de extrema relevância uma abordagem investigativa com maior foco na criação do clima motivacional iniciado pelos pais, a fim de promover uma melhora significativa no emocional e no bem-estar dos atletas juvenis.

A constituição do clima motivacional no esporte se expressa de forma singular. Os atletas, principalmente aqueles de alto rendimento, buscam além de superar suas próprias metas e recordes, superar seus adversários com vistas ao alcance dos títulos e dos resultados (Caruzzo, Nascimento Junior, Vieira, & Vieira, 2013).

Dessa forma, perceber um clima motivacional sempre orientado para a tarefa pode não motivá-lo a despender esforços e energia suficiente para a concretização de um objetivo. Em contrapartida, enfatizar demasiadamente no ambiente de treino e competições que apenas as vitórias e as conquistas são o ápice do sucesso parece não ser o melhor clima motivacional a se instituir.

É preciso que os treinadores/técnicos, juntamente com psicólogos do esporte e os pais promovam um equilíbrio na criação do clima motivacional para a tarefa e para o ego, sempre tendo em mente que um alto nível de clima motivacional percebido para a tarefa é o ideal para que o atleta persista mediante as adversidades e dificuldades que surgirão no decorrer de suas carreiras, mas que também, em determinados momentos, a abordagem de um clima motivacional para o ego se faz necessária, especialmente quando os atletas se encontram passivos e precisam de uma "dose extra" de motivação para que consigam conquistar suas metas.

Por fim, constata-se certa tendência na literatura de que os dois tipos de clima motivacional são congruentes com as duas orientações motivacionais, isto é, quando os atletas percebem um clima orientado para o ego eles têm maior propensão de orientar seus objetivos também para o ego; o mesmo ocorre quando os atletas percebem um clima motivacional para a tarefa, esses são predispostos a expressar sua orientação motivacional também para a tarefa (Keegan, Harwood, Spray, & Lavallee, 2014; Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2005).

## Considerações finais

A investigação do clima motivacional dos atletas evidencia a possibilidade de melhor compreensão do comportamento e da aprendizagem desses nas atividades e que, através desses fundamentos os treinadores, técnicos e psicólogos do esporte podem estabelecer as estratégias mais adequadas a fim de motivar seus atletas a melhor percepção do empenho e do esforço com vistas a maximizarem seus desempenhos nos treinos e nas competições.

Reconhece-se a importância da promoção de um clima motivacional voltado para a tarefa, face aos resultados verificados na literatura, em que a motivação intrínseca, a satisfação e a percepção do esforço podem ser potencializadas se os atletas percebem um clima motivacional mais envolto para a tarefa.

Conclui-se que de maneira geral, os atletas de natação dos estudos levantados possuem elevada motivação intrínseca, procuram superar seus limites individuais ao mesmo tempo em que se encontram autodeterminados para a busca do sucesso.

## Agradecimento

Agradecimento ao apoio concedido pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001; e à Fundação Carlos Chagas de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (FAPERJ) mediante fomento PBEspecial18, processo E-26/200.804/2018 (235908).

## Referências

Abraldes, J. A., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., & Rodríguez-Suárez, N. (2016). Orientaciones de meta, satisfacción, creencias de éxito y clima motivacional en nadadores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(62), 583-599.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.

Engan, C., & Sæther, S. A. (2018). Goal orientations, motivational climate and stress perception in elite junior football players: a comparison of club levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 107-113.

Barden, J., & Kell, R. (2009). Relationships between stroke parameters and critical swimming speed in a sprint interval training set. *Journal of Sports Sciences, 27*(3), 227-235.

Bono, B., & Livi, S. (2016). Achievement motivation in elite athletes: application of 2X2 Achievement Goal Framework in swimming. *Rassegna di Psicologia, 33*(1), 51-66.

Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A. do, Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2013). Orientação de metas no contexto do vôlei de praia paranaense. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 21*(3), 42-50.

Cruz, J. F. (1996). Motivação para a prática e competição desportiva. In J. F. Cruz (Org.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais; SHO.

Csáki, I. Szakály, Z., Fózer-Selmeç, B., Kiss, S. Z., & Bognár, J. (2017). Psychological and anthropometric characteristics of a Hungarian Elite Football academy's players. *Physical Culture and Sport, Studies and Research, 73*(1), 15-26.

Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of sport and exercise psychology, 11*(3), 318-335.

Duda, J. L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. *Handbook of Sport Psychology, 2*, 417-443.

Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology, 84*(3), 290-299.

Feijó, O. G. (1998). *Psicologia para o esporte: corpo e movimento* (2a ed.). Rio de Janeiro: Shape.

Fernández-Río, J., Estrada, J. A. C., Mendez-Giménez, A., Fernández-García, B., & Saavedra, P. (2013). 2×2 Dominant achievement goal profiles in high-level swimmers. *European Journal of Sport Science, 14*(3), 265-272.

Ferreira, L., Vieira, J. L. L., Cheuczuk, F., Vissoci, J. R. N., Nascimento, J. R. A. do Jr., & Vieira, L. F. (2015). Impacto da orientação às metas na percepção da eficácia coletiva no contexto do voleibol juvenil. *RPCD, 2*, 51-63.

García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, H. G. L. D., Lameiras, J., ... & Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte, 20*, 197-207.

Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Bracho-Amador, C., & Pérez-Quero, F. J. (2016). Metas sociales, clima motivacional, disciplina y actitud del alumno según el docente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 16*(64), 649-666.

Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., Abrales, A., Alesi, M., & Bianco, A. (2017). Importance of the motivational climate in goal, enjoyment, and the causes of success in handball players. *Frontiers in Psychology, 8*, 1-8.

Keegan, R., Harwood, C., Spray, C., & Lavallee, D. (2011). *From 'motivational climate' to 'motivational atmosphere': a review of research examining the social and environmental influences on athlete motivation in sport*. New York: Nova Science Publications.

Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(1), 97-107.

Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G., & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science and Medicine, 12*, 10-18.

Lochbaum, M., Zazo, R., Çetinkalp, Z. K., Wright, T., Graham, K.-A., & Konttinen, N. (2016). A meta-analytic review of achievement goal orientation correlates in competitive sport: a follow-up to Lochbaum et al. (2016). *Kinesiology, 48*(2), 159-173.

López Walle, J. M., Balaguer Solá, I., Castillo Fernández, I., & Tristán Rodríguez, J. L. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte, 20*(1), 209-222.

Marante, W. O., & Ferraz, O. L. (2006). Clima motivacional e educação física escolar: relações e implicações pedagógicas. *Motriz, Rio Claro, 12*(3), 201-216.

Meroño, L., Calderón, A., & Hastie, P. A. (2016). Effect of Sport Education on the technical learning and motivational climate of junior high performance swimmers. *Revista internacional de ciências del deporte. RICYDE, 44*(12), 182-198.

Møllerløgken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2017). A comparison of players' and coaches' perceptions of the coach-created motivational climate within youth soccer teams. *Frontiers in Psychology, 8*(109), 1-10.

Monteiro, D., Borrego, C. C., C., Silva, J. Moutão, D. A., Marinho, & Cid, L. (2018). Motivational Climate Sport Youth Scale: measurement invariance across gender and five different sports. *Journal of Human Kinetics, 61*, 249-261.

Moreno, J. A., Cano, F., González-Cutre, D., Cervelló, E., & Ruiz, L. M. (2009). Flow disposicional en salvamento deportivo: una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte, 18*(1), 23-35.

Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2004). *Introdução à Psicologia* (L. Lima & M. S. D. Baptista, trad.). São Paulo: Prentice Hall.

Navarro, F., & González, M. J. (2012). *Cómo nadar bien*. Madrid: Edictec-Red.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.

Ntoumanis, N. A. (2001). Self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of parent-and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395-408.

Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 977-989.

Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 65(1), 11-20.

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A. et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699.

Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353.

Roberts, G. C., & Roberts, G. C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Miguel, P. A. S., Marcos, F. M. L., Corrales, F. R. G., Oliva, D. S., Sánchez, E. de la C., & Calvo, T. G. (2009). Orientaciones de metas y clima motivacionales de los otros significativos en jóvenes de jugadores extremeños de balonmano. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 16, 22-27.

Samulski, D. M. (2009). Motivação. In D. M. Samulski (Org.), *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. Barueri: Manole.

Sánchez-Oliva, D., Marcos, F. M. L., Sánchez-Miguel, P. A., Alonso, D. A., & García-Calvo, T. (2010). Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación autodeterminada y la implicación hacia la práctica deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 20, 177-195.

Sindik, J., Mandić, G. F., Schiefler, N., & Kondrič, M. (2013). Differences in the structure of motivation for participation in sport activities among sport students in three countries. *Kinesiologia Slovenica*, 19(1), 14-31.

Smith, J. (2012). *Reviews: from systematic to narrative LHL Guides at UAB Lister Hill Library of the Health Sciences*. Birmingham, Alabama: Lister Hill Library.

Souza, M. A. D. (2006). *Relação entre orientação de metas, percepção do contexto motivacional e percepção de competência física de crianças praticantes de esporte*. Dissertação de Mestrado, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.

Szemes, Á., Szájer, P., & Tóth, L. (2017). Sport motivation and perceived motivational climate among members of a national para-swimming team. *Cognition, Brain, Behavior, an Interdisciplinary Journal*, 21(4), 307-319.

Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K.-J. et al. (2018). Symptoms of Anxiety and Depression in Young Athletes Using the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Frontiers in Physiology*, 9, 1-12.

Yigiter, K., & Kuru, M. (2014). Investigating the Swimmers' Stress Levels Before and after the Swimming Competition. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 480-482.

Zurita-Ortega, F., Muros-Molina, J.-J., Rodríguez-Fernández, S., Zafra Santos, E.-O., Knox, E. et al. (2016). Associations of motivation, self-concept and resilience with the competitive level of Chilean judokas. *Archives of Budo*, 12, 201-209.

## Sobre o autor

### Fábio Brum

Grupo de Pesquisa em Pedagogia da Educação Física e Esporte (GPPEFE). Programa de Pós-graduação em Educação, Contextos Contemporâneos e Demandas Populares, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.

### Diego da Costa dos Santos

Laboratório de Metabolismo Macromolecular Firmino Torres de Castro. Programa de Pós-graduação em Ciências Biológicas (Fisiologia), Universidade Federal do Rio de Janeiro.

## Contato

### ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Fábio Brum

Rua Herotildes Victorino de Carvalho, nº 468, Cruzeiro, Mendes – RJ.

CEP: 26.700-000 – Brasil.

E-MAIL

fabiobrumt@gmail.com

TELEFONE

+55 (24) 99995-1516

Diego da Costa dos Santos

Travessa 50, casa 23, quadra 22. Santa Cruz, Rio de Janeiro- RJ - CEP 23520-660, RJ- Brasil

E-MAIL

diegocosta5648@live.com

TELEFONE

+55 (21) 99298-7796