



CAPÍTULO 5

Estratégias motivacionais para o readaptador aquático

Juan Antonio Moreno Murcia e Álvaro Díaz Villaescusa

Como citar este documento:

Moreno-Murcia, J. A. & Díaz, A. (2024). Estratégias motivacionais para o readaptador aquático. En R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Avanços científicos e práticos nas atividades aquáticas* (pp. 35-42). Sb Editorial.

Estratégias motivacionais para o readaptador aquático

Juan Antonio Moreno Murcia e Álvaro Díaz Villaescusa



IDEIAS-CHAVE

- O estilo motivacional de apoio à autonomia procura fortalecer a motivação intrínseca do atleta, incentivando a autonomia e a tomada de decisão.
- Para uma maior motivação, as necessidades psicológicas básicas do atleta (autonomia, competência e relação com os outros) devem ser satisfeitas.
- O estilo motivacional controlador cumpre certos objetivos a curto prazo, mas pode ter efeitos negativos a longo prazo na motivação intrínseca dos atletas.

INTRODUÇÃO

Muitos dos atletas que estão em **processo de readaptação** têm dificuldade em passar por esta fase e, por não gostarem, querem terminá-lo o mais depressa possível. Muitos perdem a motivação, porque o consideram um pouco chato. Mesmo os atletas que são reincidentes neste processo de recuperação, vêem-no como uma repetição de um processo lento, aborrecido e em que os profissionais à sua volta têm de gerar um ambiente em que o atleta se sinta confortável e participe na sua própria recuperação.

Neste sentido, seria interessante aumentar a motivação. Um dos aspetos a ter em conta para que esta motivação aumente é a relação interpessoal entre o atleta e a equipa responsável pela sua recuperação (fisioterapeuta, enfermeiro, médico, reabilitador, nutricionista, etc.). Por isso, o **objetivo** deste recurso é apresentar alguns exemplos de como motivar o atleta durante a fase de readaptação no meio aquático.

A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE READAPTAÇÃO

A **TAD (Teoria da Motivação Autodeterminada)** estudou o grau em que os comportamentos são realizados de forma volitiva ou autodeterminada e mostrou que as pessoas que participam numa atividade sob uma motivação autodeterminada

(pelo interesse que desperta ou pelo prazer de praticá-lo), tendem a manter o comportamento a longo prazo, para além de terem alcançado os objetivos. A participação desportiva é considerada uma atividade intrinsecamente gratificante que contribui para o bem-estar psicológico. No entanto, quando se trata de competência, os atletas nem sempre recebem os benefícios potenciais de praticar o desporto.

Em algumas situações, a participação no trabalho exige uma intensa exigência física e altas pressões psicológicas que alguns atletas percecionam como uma luta constante que acaba por gerar uma grande ansiedade, o que pode levar a consequências negativas, e se estiverem num período em que o atleta está lesionado, essa pressão para voltar nadar ou participar da atividade aumenta ainda mais.

"De acordo com a TAD, os resultados positivos e negativos podem ser melhor entendidos quando se considera o grau de satisfação com o ambiente em oposição às necessidades psicológicas básicas das pessoas (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci, 2000)".

Estas três necessidades, **competência** (necessidade do atleta sentir que pode atender às exigências da atividade), **autonomia** (sentimentos de que contribui para esse processo) e **relacionamento com os outros** (sentimentos de estar conectado e ser aceite por pessoas significativas para ele) são consideradas inatas e universais para o crescimento psicológico e funcionamento ótimo. Por outro lado, quando se frustram, é provável que testemunhem o desconforto e a desmotivação (Ryan & Deci, 2000). Neste sentido, se o atleta se percecionar como competente ("posso fazer e sei fazer"), autónomo ("posso escolher") e conectado com o grupo ("posso ter sucesso na esfera social"), estará mais motivado intrinsecamente para se envolver num determinado comportamento, estará emocionalmente melhor e isso favorecerá o seu bem-estar pessoal e social e, consequentemente, a sua saúde.

Em particular, a **teoria da necessidade** postula que as pessoas funcionam e desenvolvem-se com mais sucesso como consequência do apoio social ambiental, fomentado pelo estilo motivacional de apoio à autonomia (Deci & Ryan, 2000). Neste sentido, o estilo motivacional de apoio à autonomia e o estilo controlador são duas abordagens contrastantes utilizadas no campo do desporto para influenciar a motivação e o desempenho dos atletas.

Estilo motivacional de apoio à autonomia. Esta abordagem centra-se na promoção da motivação intrínseca do desportista, promovendo a sua autonomia, capacidade de decisão e sentido de controlo sobre a sua prática desportiva. Os treinadores ou readaptadores que utilizam este estilo fornecem opções, informações relevantes e oportunidades para os atletas tomarem decisões sobre o seu treino (por exemplo, "que tal ser capaz de fortalecer os seus quadríceps destas 3 formas diferentes, escolha uma"), permitindo-lhes sentirem-se mais envolvidos e comprometidos com o seu processo de desenvolvimento desportivo. Este estilo baseia-se na crença de que quando os atletas se sentem autónomos e têm a capacidade de escolher, a sua motivação intrínseca é reforçada, o que pode levar a um desempenho mais consistente e satisfatório.

Estilo controlador. Caracteriza-se por exercer pressão, estabelecer metas ou usar recompensas externas para motivar os atletas. Os treinadores que adotam esta abordagem geralmente estabelecem regras rígidas, são críticos, controlam rigorosamente as atividades do treino e usam incentivos externos (como recompensas ou punições) para aumentar o desempenho. Embora este estilo possa gerar resultados imediatos ou atingir certos objetivos a curto prazo, pode ter efeitos negativos a longo prazo na motivação intrínseca dos atletas e no seu autoconceito. Pode diminuir o seu interesse pela atividade desportiva e o seu compromisso, uma vez que a motivação baseia-se principalmente em fatores externos e não no seu próprio prazer ou desenvolvimento pessoal.

COMO PODE UM READAPTADOR AQUÁTICO MOTIVAR DURANTE O PROCESSO DE RECUPERAÇÃO?

Uma das estratégias a ter em conta é através do apoio à autonomia, uma vez que este tipo de situações gera na pessoa uma maior motivação intrínseca e vendo-se como protagonista do seu processo de recuperação, dando-lhe a possibilidade de escolher entre várias opções para a realização da tarefa.

Por esta razão, seria ideal que o readaptador aquático fornecesse ao atleta diferentes cenários e diferentes variáveis, onde através de uma série de estratégias se torna um estímulo para alcançar o objetivo: maior compromisso desportivo com o programa de readaptação aquática realizado pelo médico, fisioterapeuta e/ou preparador físico.

Para este efeito, serão apresentadas algumas estratégias **para a elaboração das tarefas**:

- Transmitir um clima motivacional que envolva a tarefa e promover objetivos orientados para o processo.
- Propor uma variedade de atividades, dando ao atleta a opção de ter autonomia para escolher entre duas atividades a serem realizadas.
- Promover o desafio pessoal na tarefa proposta.
- Utilizar de forma alternada exercícios e jogos cooperativos e competitivos.
- Estruturar a informação da tarefa.
- Explicar o propósito da atividade.
- Informar o atleta dos objetivos a alcançar.

ESTRATÉGIAS PARA MOTIVAR

Um estilo motivacional positivo (apoio à autonomia) baseia-se no comportamento do readaptador durante a prática aquática caracterizado por apoiar os interesses e valores dos seus atletas para que estes compreendam que a sua aprendizagem se ajusta à sua própria vontade e não é imposta de fora ou sem os ter em conta. Assim, este sentimento de liberdade psicológica pode ocorrer quando o readaptador aquático permite uma série de aspetos (Huéscar et al., 2022):

- Que o atleta escolha entre um número limitado e justificado de opções sobre como aprender (Dimensão 1: apoio à autonomia).
- Que o atleta saiba onde está em todos os momentos em relação à sua aprendizagem, qual é o seu nível, como pode melhorar e até onde pode ir graças ao seu esforço (Dimensão 2: apoio à estrutura, antes e durante a tarefa).
- Que o atleta se sinta integrado, apoiado e aceite dentro do seu grupo de pares e perceba da mesma forma quando interage com o readaptador (Dimensão 3: apoio relacional).

Apoio à autonomia. Cria ambientes de aprendizagem que promovem o interesse dos atletas, atende às suas preferências e procura gerar objetivos pessoais, sendo paciente com os seus ritmos de aprendizagem. Incentiva-os a mobilizar recursos motivacionais internos e pensamento independente, desencadeando a execução de tarefas por iniciativa própria (Tabela 1).

Apoio à estrutura antes da tarefa. Oferece indicações e explicações prévias ao desenvolvimento prático das atividades. A sua finalidade é proporcionar uma orientação sobre o que será desenvolvido e como será planeada a instrução para ajudá-los na sua aprendizagem. Apresenta os critérios e indicadores gerais destinados a promover a autorregulação do processo de aprendizagem (Tabela 2).

Apoio à estrutura durante a tarefa. Integra as instruções e orientações que o readaptador oferece de forma clara e concisa durante a execução das tarefas, para que os atletas saibam o que fazer e possam modular a sua aprendizagem. Considere as variantes e alternativas para atender à diversidade de ritmos e estilos de aprendizagem durante a ação. Contempla o conjunto de feedbacks positivos (reforço, elogio e incentivo) e explicativos (raciocínio e tratamento de erros, ajuda e sugestões) que são oferecidos durante o

desenvolvimento das tarefas com o objetivo de colaborar na construção da sua aprendizagem (Tabela 3).

Apoio à relação. Cria ambientes de aprendizagem que gerem confiança nas possibilidades dos atletas, independentemente do seu nível de habilidade individual. O readaptador é empático com os problemas e necessidades dos atletas, ouve-os e atende-os com educação e respeito. É um modelo positivo que demonstra entusiasmo e gosto pelo seu trabalho, transmitindo-o em todas as práticas (Tabela 4).

Para que uma estratégia motivacional faça parte de um estilo motivacional positivo, ela deve nutrir satisfatoriamente (positivamente) cada uma das três necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação com os outros)

desse estilo. Quando isso não acontece, ou seja, quando o atleta é abordado de uma forma diferente daquela que pertence ao estilo motivacional positivo, as estratégias podem ser controladoras ou neutras.

Uma estratégia motivacional controladora é aquela que tenta impor a nossa maneira de pensar, sentir ou agir sobre o atleta, usando linguagem ameaçadora ou linguagem que exerce alta pressão sem ter em consideração como isso influencia o sentir do atleta.

As Tabelas 1, 2, 3 e 4 apresentam exemplos práticos de readaptadores aquáticos, onde, além disso, para cada uma das 25 estratégias, é apresentada segundo a forma de apoio à autonomia (A) e a forma controladora (B).

Tabela 1. Exemplos de estratégias na dimensão apoio à autonomia, tanto com apoio à autonomia como de forma controladora.

Subcategoria	Exemplos
Contexto: No decorrer da aula, quando o readaptador propõe uma situação de ensino-aprendizagem...	
1.1.A. Apoio à autonomia: Pergunta ao atleta sobre as suas preferências em relação a uma tarefa.	Gostariam de começar o aquecimento na água ou fazer alguns exercícios com elásticos cá fora?
1.1.B. Controlo: Não pergunta nem tem em consideração as preferências do aluno.	Hoje vamos começar o aquecimento na água!
Contexto: No desenvolvimento da prática, o readaptador quando planeia as tarefas...	
1.2.A. Apoio à autonomia: Oferece ao atleta a possibilidade de escolha (grupos, materiais e espaços).	Hoje vamos fazer um circuito, em que dentro de cada exercício podem escolher entre fazê-lo com um material ou outro, e a ordem dos exercícios a serem feitos também pode ser escolhida, segundo o que mais vos apetecer fazer.
1.2.B. De forma controladora: não oferece ao atleta uma escolha. Tudo é definido antecipadamente pelos critérios do readaptador.	Para hoje temos um circuito onde têm que usar determinado material, as repetições para realizar de cada exercício, e a ordem para rodar é pela direita.
Contexto: O readaptador define as tarefas de forma a que os atletas possam tomar decisões sobre a sua intervenção...	
1.3.A. Dar apoio à autonomia: Deixa o atleta tomar a iniciativa (desistir da iniciativa).	Para começar a sessão hoje vou dar-vos 7 minutos de tempo de aquecimento na água. Podem fazer quantos exercícios quiserem, mas tentem ativar bem os músculos da parte superior do corpo.
1.3.B. De forma controladora: Não desiste da iniciativa. Informa-os sobre quando executar as tarefas sem dar escolha.	O aquecimento hoje consiste em 150m (50m crol, 50m bruços e 50m costas), sem intervalo entre os estilos.
Contexto: O readaptador, ao definir as tarefas, dá opções para consolidar, expandir ou reforçar os objetivos perseguidos.	
1.4.A. Apoio à autonomia: Oferece possibilidades de experimentação (individualiza o ensino).	Por meio da descoberta, propõe variantes a serem reforçadas ou ampliadas de acordo com as suas possibilidades. Após um salto, onde o nível atinge a altura dos joelhos, o atleta magoa-se,... O que poderíamos fazer para evitar que tanta carga recaia sobre o joelho? (reforço e consolidação).
1.4.B. De forma controladora: Propõe tarefas fechadas e antecipa respostas.	Tens que fazer um salto e cair sobre a perna lesionada, mas a água deve ficar à altura do peito para que não haja uma carga excessiva no joelho (reforço), e quando tiveres feito 10 repetições sem qualquer dor podemos passar para a água cobrindo-o ao nível da cintura (extensão).
Contexto: O readaptador expressa expectativas positivas em relação aos atletas e organiza as tarefas de tal forma que...	
1.5.A. Apoio à autonomia: Cede responsabilidade.	De acordo com os exercícios realizados em sessões anteriores, sabendo quais os exercícios que podes fazer e quais não podes, hoje dou-te a liberdade de realizar 5 exercícios na água do que mais gostaste.
1.5.B. De forma controladora: não abre mão da responsabilidade, gera pressão emocional e inibe o atleta.	Não toques em nenhum material que esteja na piscina, tem muito cuidado ao descer as escadas e, acima de tudo, não faças nenhum movimento sem a minha permissão, qualquer ação pode magoar-te novamente.

Tabela 2. Exemplos de estratégias da dimensão estrutura antes da tarefa, tanto com apoio à autonomia como de forma controladora.

Contexto: O readaptador costuma informar os alunos...	
2.1.A. Apoio à autonomia: No início da tarefa, explica e relaciona com os objetivos da sessão.	Antes de iniciar a sessão vamos realizar, para ir implicando a musculatura lesionada, um aquecimento para uma sessão exigente de exercícios excêntricos na água.
2.1.B. De forma controladora: Não relaciona os objetivos da tarefa com a sessão, foca-se no conteúdo.	Vamos aquecer rápido hoje.
Contexto: Antes de iniciar a prática, o readaptador...	
2.2.A. Apoio à autonomia: Coloca a tarefa dentro da estrutura da sessão (organização).	Hoje vamos continuar com a progressão que temos feito, já que nas sessões anteriores realizámos exercícios isométricos na água, hoje vamos realizar exercícios concêntricos como agachamentos e saltos na água, para, noutras sessões, realizarmos exercícios analíticos excêntricos.
2.2.B. De forma controladora: não explica previamente a estrutura. Quando chega a hora, define as tarefas e atribui-as aos atletas.	Às perguntas típicas: o que vamos fazer hoje? A resposta é: já vais ver, vai aquecer e depois verás a sessão.
Contexto: O readaptador oferece argumentos sobre a transferência social que tem a realização de uma atividade...	
2.3.A. Apoio à autonomia: Explica a utilidade das tarefas.	Hoje vamos realizar exercícios de proprioção do joelho, pois pode ajudar a prevenir futuras lesões nesta articulação.
2.3.B. De forma controladora: Não explica a utilidade das tarefas e foca na execução.	É para realizar 4 séries de 10 repetições de flexão do joelho no tanque pequeno.
Contexto: No decorrer das sessões, o readaptador recorda para que são definidas as tarefas...	
2.4.A. Apoio à autonomia: Oferece diretrizes e orientações para regular a evolução pessoal e dá a conhecer antecipadamente os critérios de melhoria.	O readaptador explica ao atleta as progressões que existem numa lesão. Por exemplo, no caso de uma rutura dos isquiotibiais, em que, dependendo da semana ou de como se encontra o tecido muscular, alguns exercícios podem ser realizados, e conhecendo os exercícios de cada etapa e como esse tecido muscular está, o atleta conhecerá melhor o estado da sua lesão.
2.4.B. De forma controladora: não oferece diretrizes ou orientações como indicador de melhoria.	São 5 sprints com a água ao nível das tíbias para poder passar para a próxima fase de recuperação.

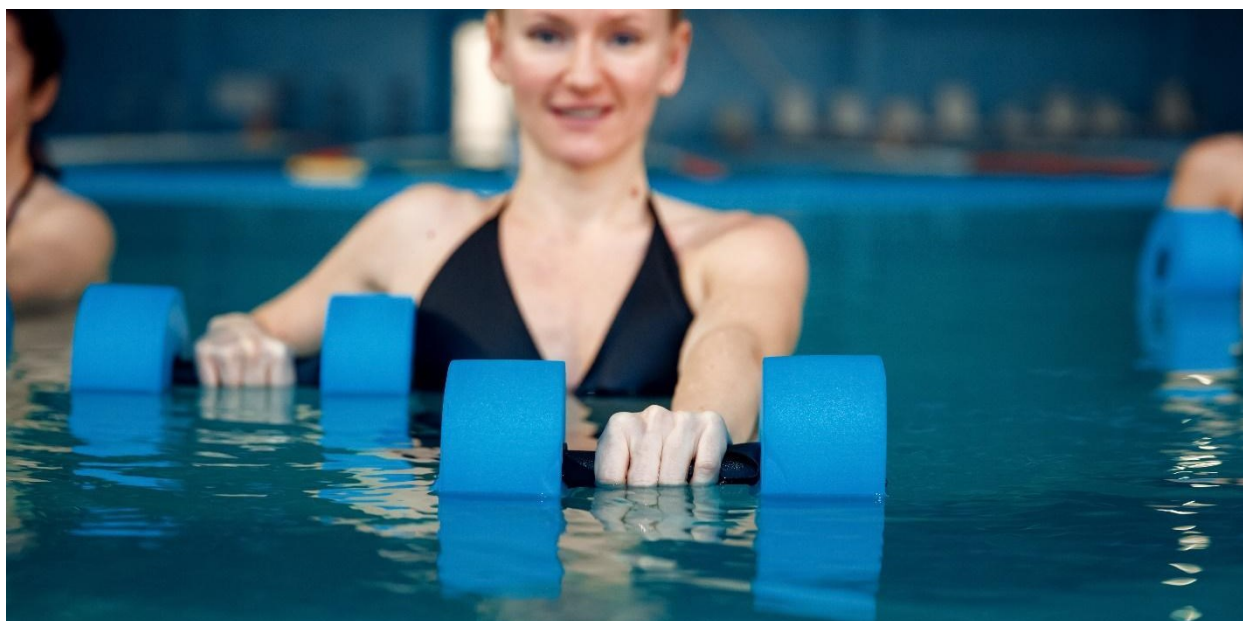


Tabela 3. Exemplos de estratégias da dimensão estrutura durante a tarefa, tanto com apoio à autonomia como de forma controladora.

Contexto: O readaptador durante a execução das atividades.	
3.1.A. Apoio à autonomia: Adapta as instruções de acordo com o progresso do atleta e as suas próprias sensações.	Durante a execução de um salto monopodal numa piscina com profundidade ao nível do joelho: "fizeste-o perfeitamente, agora tenta não deixar o joelho passar a valgo". Após a nova execução, aparece o feedback, "muito bem, fizeste o salto sem nenhum desalinhamento do joelho, agora podemos passar à próxima fase".
3.1.B. De forma controladora: Mantém as informações constantes, independentemente da evolução (usando linguagem de controlo).	"Vamos realiza bem o salto que não temos o dia todo e hoje temos de passar para a próxima fase da recuperação."
Contexto: O readaptador quando precisa representar as tarefas depois de iniciadas...	
3.2.A. Apoio à autonomia: Utiliza modelos recorrendo a outro atleta.	Durante a execução, é mostrado ao atleta um vídeo de um atleta famoso a realizar o exercício, para que vejam que é algo que os atletas de elite fazem quando também estão lesionados.
3.2.B. De forma controladora: Usa linguagem controladora (usa um tom que mostra desprezo).	"Nunca vais conseguir recuperar a 100%, eu liderei outros atletas que fizeram esse exercício à primeira tentativa".
Contexto: O readaptador participa nas explicações das tarefas...	
3.3.A. Apoio à autonomia: Quando é necessário, partilha as demonstrações com os atletas.	Numa situação de reboque pela piscina, em que é preciso bater as pernas em decúbito dorsal, diz ao atleta para o agarrar por trás, dentro de água e o readaptador realiza primeiro o exercício.
3.3.B. Na Forma de Controle: Não participa de manifestações. Dirige-os usando uma linguagem controladora.	"Agarra o teu colega e faz um reboque semelhante ao do resgate aquático."
Contexto: Quando o readaptador propõe uma atividade...	
3.4.A. Apoio à autonomia: propõe diferentes variantes para a mesma tarefa.	"Podemos fazer o aquecimento na água onde vamos fazer o exercício do cavalo com o flutuador tubular, ou podemos fazer o aquecimento fora na bicicleta estática, qual preferes?"
3.4.B. De forma controladora: não oferece variantes para a mesma tarefa, mas impõe a sua visão como única opção.	"O aquecimento é 6x25 m e tem que ser feito em menos de 8 minutos."
Contexto: Durante a execução das tarefas, o readaptador...	
3.5.A. Apoio à autonomia: Oferece reforço positivo verbal e não verbal. Incentiva os atletas a continuarem a tentar.	Perante uma tarefa difícil, como uma pequena corrida na água com apenas um apoio, diz: "vamos lá, vamos lá, consegues fazer isso, só tens que fazer 5 metros sem cair".
3.5.B. Na Forma de Controladora: Destaca e penaliza execuções incorretas.	"Tens que ser capaz de realizar esta tarefa nas próximas duas tentativas, não podes demorar 10 minutos em cada exercício"
Contexto: O readaptador, durante o desenvolvimento das atividades...	
3.6.A. Apoio à autonomia: Fornece feedback informativo e/ou positivo durante a execução das tarefas.	Durante o desenvolvimento da tarefa 25 m de cavalo, o atleta executa-a perfeitamente, e pergunta: como podemos dar mais intensidade ao exercício usando o mesmo material?
3.6.B. De forma controladora: Não oferece feedbacks informativos ou positivos, apenas negativos.	"Demoraste muito para fazer os 25m de cavalo, até as crianças de 5 anos o fazem, agora faz sem as mãos ver se acordas".
Contexto: O preparador físico costuma planejar as atividades de tal forma que...	
3.7.A. Apoio à autonomia: Propõe uma gradação da dificuldade das tarefas de acordo com o nível dos atletas.	Dentro de cada protocolo de lesão, cada atleta é individualizado, mesmo que tenham a mesma lesão, mas praticam desportos diferentes e realizam gestos totalmente diferentes.
3.7.B. De forma controladora: Classifique a dificuldade das tarefas de acordo com a norma e não com o nível do atleta.	Tem um protocolo de acordo com a lesão e usa-o para todos os atletas, independentemente do desporto que praticam.

Tabela 4. Exemplos de estratégias na dimensão relação com os outros, tanto com apoio à autonomia como de forma controladora.

Contexto: Durante a sessão, o readaptador...	
4.1.A. Apoio à autonomia: Dirige-se aos atletas com educação e de forma individualizada.	Chamar o atleta pelo nome, e trocam-se os números de telefone para qualquer dúvida ou sugestões para o processo.
4.1.B. De forma controladora: Dirige-se aos atletas individualmente ou em grandes grupos de forma imperativa.	Dirige-se ao atleta de forma impessoal, dizendo "vamos lá, façam-no mais depressa que vai dar-nos uvas".
Contexto: O readaptador na sessão ao dirigir-se aos atletas...	
4.2.A. Apoio à autonomia: Utiliza linguagem empática e compreende a situação que o atleta está a viver.	Num momento em que o atleta começa a chorar ou a sentir-se frustrado, o readaptador encoraja-o dizendo "compreendo perfeitamente a tua situação, mas ultrapassar estes obstáculos vai tornar-te muito mais forte física e psicologicamente, e se precisares liga-me, estarei contigo sempre que quiseres".
4.2.B. De forma controladora: Não usa linguagem empática e não se adapta ao atleta.	"Vamos lá, vamos lá, chorar é para os fracos, vamos terminar a sessão e amanhã isto já passou."
Contexto: Quando os atletas vão para o readaptador, este...	
4.3.A. Apoio à autonomia: Ouve os atletas com uma atitude ativa e positiva.	Num exercício de pernas de crol, o atleta sente algum desconforto e queixa-se ao readaptador. Ele responde: "Vamos lá, eu sei que sentes desconforto, isso é normal, tenta manter a perna mais direita para que não haver tanta flexão de joelho que cause esse desconforto".
4.3.B. De forma controladora: Não tem uma atitude de escuta ativa.	Na mesma situação acima, o readaptador responde: "Eu não me importo se sentes essa picada, tens que fazer o exercício porque é o melhor para ti e eu não posso mudá-lo."
Contexto: O readaptador durante o desenvolvimento da sessão...	
4.4.A. Apoio à autonomia: Aproxima-se do atleta para apoiá-lo.	Durante os exercícios realizados na água, há várias tarefas mais difíceis: "Ok, se não podes fazê-lo, eu entro na água contigo e executamos o gesto juntos para que possas mecanizá-lo."
4.4.B. De forma controladora: Não se aproxima para apoiar os atletas.	"Eu não consigo entrar na água, olha como eu faço aqui fora."
Contexto O readaptador ao interagir na sessão...	
4.5.A. Dar apoio à autonomia: É entusiasta.	"Esta lesão vai ser tratada por mim e por ti, vou ajudar-te e tenho a certeza que vais estar melhor do que eras antes desta lesão."
4.5.B. De forma controladora: Não demonstra entusiasmo.	"Acho que em 5 meses jogarás novamente, será difícil consegui-lo antes."
Contexto O readaptador durante o desenvolvimento da turma...	
4.6.A. Apoio à autonomia: Dá confiança.	Perante a situação em que o readaptador chega atrasado à piscina, escreve uma mensagem ao atleta e diz-lhe que vai chegar atrasado: "hoje começa a sessão com 15 minutos de aquecimento com os exercícios que achares mais convenientes para o início da sessão".
4.6.B. De forma controladora: não dá confiança e gera insegurança.	"Como vou chegar atrasado, vamos começar a sessão mais tarde, se chegares antes não toques nem comeces a fazer nada até eu chegar."
Contexto O readaptador durante o desenvolvimento da turma...	
4.7.A. Apoio à autonomia: Comporta-se como um modelo positivo para os estudantes.	"Para o aquecimento vão ter de fazer 10 minutos a nadar crol a ritmo suave, depois temos uma sessão um pouco aborrecida. Por isso vou entrar na água contigo para que seja mais agradável para ti e possas aproveitar a sessão e dizer-me alguma coisa."
4.7.B. De forma controladora: Não se comporta como um modelo positivo para os alunos.	"Vamos fazer 10 minutos de crol para aquecer e depois vamos começar com a sessão que vai ser muito aborrecida."

CONCLUSÕES

Em resumo, **o estilo motivacional de apoio à autonomia** pretende fortalecer a motivação intrínseca do atleta, incentivando a autonomia e a tomada de decisões, enquanto o estilo controlador depende de pressões e recompensas externas para impulsionar o desempenho, mas pode minar a motivação a longo prazo. No desporto, a abordagem com apoio à autonomia tende a ser mais benéfica para o desenvolvimento consistente e bem-estar do atleta.

REFERÊNCIAS

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). O "O quê" e o "porquê" da busca de objetivos: necessidades humanas e autodeterminação do comportamento. *Pesquisa Psicológica*, 11, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Huéscar, H., Barrachina, J., & Moreno-Murcia, J. A. (2022). *Em busca de autonomia na educação física*. Octaedro. <https://doi.org/10.36006/09124-1>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). A teoria da autodeterminação e a facilitação da motivação intrínseca, do desenvolvimento social e do bem-estar. *Psicólogo Americano*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>