



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

JÚLIA CALDEIRA QUINTANILHA

**MOTIVAÇÃO E PERFORMANCE ESPORTIVA: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA COM BASE NA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO**

**Rio de Janeiro
2025**

JÚLIA CALDEIRA QUINTANILHA

**MOTIVAÇÃO E PERFORMANCE ESPORTIVA: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA COM BASE NA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO**

Monografia apresentada ao Departamento de Psicologia do Centro de Teologia e Ciências Humanas da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em psicologia.

Breno Sanvicente

Rio de Janeiro
2025

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo, expresso minha profunda gratidão a todos que fizeram possível a realização deste trabalho e que, de diferentes formas, caminharam ao meu lado ao longo desta trajetória.

Ao meu pai, Roberto, por todo incentivo durante a faculdade e por se dedicar incansavelmente para que eu pudesse concluir meu curso na PUC-Rio. Sua confiança em mim sempre foi um impulso essencial.

À minha mãe, Patrícia, que me acompanha de forma eterna e silenciosa. É para você que volto meus pensamentos todos os dias, e é de você que tiro a força para ser uma pessoa melhor, mais dedicada e mais sensível. Tenho certeza de que estaria orgulhosa da minha caminhada acadêmica.

À minha irmã, Luísa, por seus conselhos sinceros, por seu apoio constante e por ser sempre um porto seguro.

À minha avó, Marlene, pelo acolhimento, pelo carinho e pelo orgulho que sempre demonstra em cada conquista minha.

Ao meu namorado, Guilherme, que esteve ao meu lado todos os dias, dos mais tranquilos aos mais exaustivos. Obrigada por me incentivar, me apoiar e por nunca soltar a minha mão.

Às minhas amigas e parceiras de faculdade, que dividiram comigo risadas, desafios, noites de estudo e sonhos. A caminhada foi mais leve com vocês e é uma alegria saber que agora seguimos como colegas de profissão, futuras psicólogas dedicadas e sensíveis.

Ao meu orientador, Breno, por toda a paciência, disponibilidade e pelo conhecimento transmitido. Tudo que sei hoje sobre pesquisa e escrita acadêmica aprendi com você. Esta revisão só foi possível graças à sua orientação cuidadosa.

E, por fim, a mim mesma, pela determinação, pela disciplina e pela coragem de continuar mesmo diante dos desafios. Tenho orgulho da mulher e da futura profissional que estou me tornando, e sigo confiante no caminho que escolhi trilhar nessa linda profissão.

Resumo

A motivação é reconhecida como um dos principais fatores psicológicos associados ao engajamento e ao desempenho esportivo. A Teoria da Autodeterminação (SDT) propõe que diferentes formas de motivação variam quanto ao grau de autonomia, podendo influenciar o rendimento de maneiras distintas. Este estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura para identificar como os domínios motivacionais, autodeterminados e não autodeterminados se associam a indicadores objetivos de desempenho esportivo. A revisão seguiu as diretrizes PRISMA e incluiu artigos quantitativos que avaliaram atletas e testaram relações entre motivação e desempenho. Os resultados evidenciaram predominância de associações não significativas, embora formas autodeterminadas tenham apresentado efeitos positivos em parte dos estudos. Em modalidades aeróbicas e de alta exigência física, observou-se também a presença de associações positivas com formas não autodeterminadas de motivação. Conclui-se que a relação entre motivação e desempenho esportivo é multifatorial e modulada por características da modalidade, do contexto competitivo e do tipo de medida utilizada, indicando a necessidade de estudos longitudinais e metodologicamente padronizados.

Palavras-chave: Esportes, motivação e atletas

Abstract

Motivation is recognized as one of the main psychological factors associated with engagement and sports performance. Self-Determination Theory (SDT) proposes that different forms of motivation vary in their degree of autonomy and may influence performance in distinct ways. This study aimed to conduct a systematic review of the literature to identify how motivational domains, autodetermined and non-autodetermined, are associated with objective indicators of sports performance. The review followed PRISMA guidelines and included quantitative articles that evaluated athletes and tested relationships between motivation and performance. The results showed a predominance of non-significant associations, although autodetermined forms presented positive effects in part of the studies. In aerobic and high physical-demand modalities, positive associations were also observed with non-autodetermined forms of motivation. It is concluded that the relationship between motivation and sports performance is multifactorial and modulated by characteristics of the

modality, the competitive context, and the type of measure used, indicating the need for longitudinal and methodologically standardized studies.

Keywords: sports; motivation; athletes.

Sumário

Resumo	4
Abstract	4
1. Introdução	7
2. Método	10
2.1 Estratégia De Busca	10
2.2 Triagem E Elegibilidade	10
2.3 Extração De Dados	11
2.4 Síntese Dos Resultados E Medidas De Desfecho	12
3. Resultados	14
3.1 Seleção De Estudos	14
3.2 Características Dos Estudos	16
3.3 Características Dos Participantes	16
3.4 Dados Metodológicos	16
3.5 Medidas De Motivação	17
3.6 Domínios E Subdomínios Motivacionais.....	17
3.7 Medidas De Performance	18
3.8 Associação Entre Motivação E Performance.....	18
4. Discussão	25
5. Conclusão	28
6. Referências	29

1. Introdução

A motivação é um processo psicológico que influencia a direção, a intensidade e a persistência dos comportamentos (Reeve, 2018). Seu valor à Psicologia do Esporte vem crescendo, uma vez que o desempenho atlético não depende apenas das habilidades físicas e técnicas, mas também de fatores psicológicos que sustentam o engajamento do atleta em treinos e competições (Roberts e Treasure, 2012; Weinberg e Gould, 2019). Em linhas gerais, assume-se que iniciar, manter e dedicar-se à prática esportiva impactam o desempenho e, portanto, estudar a relação clara entre a motivação e o rendimento esportivo emerge como tópico relevante.

A performance, ou desempenho esportivo, é o resultado da atuação do atleta e pode ser avaliada de diferentes formas. No âmbito empírico, pesquisas têm adotado tanto indicadores subjetivos, como a autoavaliação de rendimento, quanto indicadores objetivos, como ranking (posição do atleta entre os demais competidores), tempo de prova, pontuação em competição ou número de vitórias (Gillet et al., 2009; Skugor et al., 2023). Neste contexto, a performance refere-se às medidas observáveis e quantificáveis do desempenho, aquelas que mostram diretamente o resultado competitivo, como o tempo, em segundos, de uma prova, a colocação final em um campeonato ou a pontuação obtida. Essas medidas permitem uma análise empírica mais precisa da relação entre aspectos psicológicos e resultados esportivos (Weinberg & Gould, 2019).

Entre os principais modelos teóricos que explicam o comportamento motivado, destaca-se a Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory – SDT*), proposta por Deci e Ryan (1985, 2000). Essa teoria comprehende a motivação como um continuum que varia em função do grau de autonomia e de internalização das razões para agir. A motivação mais Autodeterminada (MAD) possui os subdomínios da motivação intrínseca, caracterizada pela prática da atividade pelo prazer e pelo interesse inerentes a ela, e da motivação extrínseca internalizada, como a regulação identificada, em que o indivíduo reconhece valor pessoal na atividade. A motivação Não-Autodeterminada (MNAD) possui a regulação introjetada, orientada por sentimentos de obrigação ou culpa; a regulação externa, guiada por recompensas ou pressões externas; e a amotivação, que expressa a ausência de intenção e engajamento (Deci & Ryan, 1985; Vallerand, 2007).

Diversos estudos empíricos na psicologia do esporte têm utilizado a SDT como referencial para compreender a relação entre motivação e desempenho (Pelletier et al., 1995; Brière et al., 1995; Chantal et al., 1996; Gillet et al., 2010; Mosoi, 2013; Vasile et al., 2022; Skugor et al., 2023). De modo geral, essas investigações apontam que formas mais autodeterminadas de motivação (intrínseca e identificada), baseadas em prazer, autonomia e valor pessoal, tendem a favorecer o desempenho esportivo; enquanto formas menos autodeterminadas (introjetada, externa e amotivação), sustentadas por controle externo ou por falta de intenção, relacionam-se a piores resultados ou menor persistência (Deci & Ryan, 2000; Ntoumanis et al., 2007). No entanto, a literatura ainda apresenta resultados heterogêneos, como mostram revisões sistemáticas que investigaram a relação entre motivação e desempenho em diferentes contextos esportivos. A revisão de Cerasoli, Nicklin e Ford (2014), que analisou quatro décadas de estudos, identificou que o tipo de medida utilizada interfere de maneira direta na força da associação: efeitos mais robustos surgem quando o desempenho é avaliado por medidas subjetivas, como autopercepção, enquanto medidas objetivas tendem a apresentar relações mais fracas ou inconsistentes. De forma semelhante, a revisão conduzida por Harwood et al. (2015), focada especificamente na aplicação da Teoria da Autodeterminação no esporte, mostrou variações importantes entre modalidades individuais e coletivas, bem como diferenças de acordo com o nível competitivo e os instrumentos utilizados para mensurar motivação. Em conjunto, essas revisões sugerem que grande parte da inconsistência entre estudos decorre de diferenças metodológicas, especialmente relacionadas ao tipo de medida, ao contexto competitivo e à heterogeneidade das escalas de avaliação motivacional.

Também há diferenças claras entre modalidades individuais e coletivas. Em esportes individuais, como atletismo e natação, estudos como o de Mallett et al. (2007) mostraram que a regulação identificada se associa ao desempenho apenas em contextos de menor pressão competitiva, mas não em campeonatos de alto nível. Já em esportes coletivos, como basquete e futebol, Adie, Duda e Ntoumanis (2008) identificaram que tanto formas autodeterminadas quanto formas controladas de motivação podem se relacionar ao desempenho, dependendo do clima motivacional estabelecido pela equipe e do papel exercido pelos atletas. Além disso, parte das inconsistências observadas na literatura decorre do instrumento utilizado para medir motivação: estudos baseados em medidas situacionais, como a Situational Motivation Scale (SIMS), tendem a apresentar associações mais fortes com o desempenho imediato, enquanto medidas que avaliam traços relativamente estáveis de motivação, ou seja, o padrão geral e

duradouro de como o atleta costuma se motivar no esporte como um todo, como a Sport Motivation Scale-II (SMS-II), capturam tendências gerais que nem sempre refletem o momento competitivo específico. Esses contrastes reforçam tais diferenças metodológicas e contextuais e moldam a maneira como a motivação se traduz, ou não, em rendimento esportivo.

Assim, esse estudo busca analisar e sintetizar as evidências sobre a associação entre motivação e desempenho esportivo à luz da Teoria da Autodeterminação, por meio de uma revisão sistemática da literatura. O foco recai sobre a comparação entre os níveis de motivação Autodeterminada e Não-Autodeterminada, considerando tanto estudos que mensuraram os subdomínios específicos (intrínseca, identificada, introjetada, externa e amotivação) quanto aqueles que utilizaram índices diretos da MAD e da MNAD. Além disso, busca-se compreender de que forma diferentes medidas de performance concreta, como tempo de prova, ranking e pontuação, se associam aos níveis de autodeterminação, contribuindo para o entendimento dos mecanismos psicológicos que sustentam a performance esportiva.

2. Método

2.1 Estratégia de Busca

A revisão foi conduzida de acordo com as diretrizes do PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (*BMJ* 2021;372:n71). Buscas foram realizadas em dezembro de 2024 nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed, Web of Science, PsycNet e Embase, sem restrições quanto ao idioma e ao ano.

Com o objetivo de identificar estudos empíricos que testassem associações quantitativas entre medidas de motivação e desempenho esportivo, foram cruzados termos relacionados a “esportes”, “motivação” e “atletas” presentes nos títulos e resumos. A escolha dos termos seguiu os exemplos de revisões anteriores que se dedicaram aos temas de motivação no esporte (Gillet, 2010; Gillet 2012), garantindo alinhamento terminológico com a literatura existente. Ao fim, a estratégia de busca foi: ((“Athletic Performance”[Title/Abstract] OR “Sports Performance”[Title/Abstract] OR “Performance”[Title/Abstract] OR “Team performance”[Title/Abstract]) AND (“self-determination theory”[Title/Abstract] OR “motivation”[Title/Abstract] OR “self-regulation”[Title/Abstract] OR “sport psychology”[Title/Abstract]) AND (“Athletes”[Title/Abstract] OR “College Athletes”[Title/Abstract] OR “Elite Athletes”[Title/Abstract] OR “Professional Athletes”[Title/Abstract])).

2.2 Triagem e elegibilidade

Os estudos a serem identificados eram artigos empíricos que avaliavam associações entre a motivação e o desempenho esportivo. A seleção ocorreu em três etapas principais: (1) triagem inicial e remoção de duplicatas, (2) triagem de títulos e resumos, e (3) leitura completa e verificação final de elegibilidade.

Os estudos encontrados nas buscas em cada base de dados foram exportados para o Rayyan (Ouzzani et al., 2016), um programa online gratuito que facilita os processos de revisões sistemáticas. Na primeira etapa de triagem, as entradas duplicadas foram excluídas. Na segunda etapa, dois pesquisadores (JCQ e VV) avaliaram, de forma independente, os títulos e resumos de cada artigo, seguindo os critérios de inclusão: (1) ser artigo empírico; (2) abordar o desempenho esportivo; e (3) abordar a temática da motivação. Antes da etapa seguinte, o cegamento da seleção dos pesquisadores foi removido para checar eventuais discordâncias entre os avaliadores. Eventuais conflitos eram resolvidos em consenso com um terceiro pesquisador sênior (BSV). Na terceira etapa, novamente de forma independente, os

pesquisadores verificaram manualmente os textos completos dos estudos restantes para confirmar se possuíam algum critério de exclusão. Foram excluídos os estudos que (1) não eram quantitativos; (2) não testavam atletas; (3) não avaliavam a motivação; (4) não avaliavam a performance esportiva de forma concreta; ou (5) não reportavam análises que testavam associações entre motivação e performance. O mesmo procedimento da resolução de conflitos da etapa dois foi utilizado nesta etapa.

2.3 Extração de Dados

Em planilhas separadas, dois autores extraíram dados de interesse dos artigos incluídos e as discrepâncias foram resolvidas por consenso. Para cada trabalho foram extraídos os seguintes dados: título, nome dos autores, ano de publicação, país onde o estudo foi realizado, características dos participantes (número total de participantes, número de mulheres, idade média e desvio padrão, se eram adultos e se eram profissionais), medida de motivação utilizada, domínios de motivação analisados, tipo de medida de performance (pontuação, ranking ou comparação de grupos), tipo de análise de associação utilizada entre motivação e desempenho esportivo, teste estatístico utilizado, se o resultado das associações entre performance com cada domínio motivacional eram ou não significativas. Casos em que o artigo não especifica algum dado, foram deixados em branco.

No que diz respeito aos domínios motivacionais, foram considerados os seguintes domínios: motivação autodeterminada, que engloba os subdomínios motivação intrínseca e regulação identificada; e motivação não-autodeterminada, que engloba os subdomínios regulação introjetada, regulação externa e amotivação. Na extração dos resultados associativos, algumas medidas de desempenho melhores podem ser representadas por valores mais baixos (como tempo de prova e ranqueamento); nesses casos, o sinal da associação foi invertido, sempre considerando melhor desempenho positivo e maior motivação. Para fins de consideração de associações significativas, foram considerados os resultados com valores de p menores ou iguais a 0,05. Em casos de dados separados por grupos, quando possível, foram calculadas médias ponderadas.

2.4 Síntese dos resultados e medidas de desfecho

O principal objetivo desta revisão é investigar a associação entre motivação e desempenho esportivo, considerando, ainda, cada um dos domínios motivacionais e seus respectivos subdomínios, de acordo com a Teoria da Autodeterminação, além de descrever o quadro geral dos estudos e eventuais direções metodológicas preferenciais para investigação

na área. Assim, dados gerais sobre os padrões de publicação, organizações e preferências metodológicas foram organizados, e levantamentos para identificar as estratégias mais recorrentes, os instrumentos, os tipos de esporte e os perfis de participantes foram previstos.

Em especial, para avaliar os principais desfechos desta revisão (i.e., a possível associação entre motivação e desempenho esportivo), para cada análise e domínio foram observados os resultados do teste de associação, bem como a direção (positiva ou negativa) quando significativos. Logo, para fins de síntese, os resultados associativos entre o desempenho esportivo e cada um dos domínios e subdomínios, individualmente, foram considerados. Isto quer dizer que um estudo que avaliasse três domínios em associação ao desempenho esportivo apareceria em três sínteses distintas. Ainda, considerando que estudos que avaliavam um subdomínio com duas medidas diferentes, por exemplo, eram contabilizados duas vezes cada um. O mesmo ocorreu quando um estudo tinha dois grupos de participantes, de modalidades distintas. Em casos em que um estudo avaliasse os participantes em mais de um momento, os dados foram considerados apenas no momento final da avaliação.

Para indicar conclusões de forma mais concreta, descritivamente, foram contabilizados os resultados significativos e as direções da associação em cada domínio e subdomínio, além de aspectos qualitativos que possam ter interferido individualmente em cada estudo para o resultado. Isto foi realizado reunindo as informações de cada um dos estudos, as conclusões de cada subdomínio e as dimensões, buscando compreender associações particulares, bem como potenciais vieses relacionados aos domínios e às peculiaridades dos estudos. Para a análise sintética, os estudos que reportaram índices de MAD e MNAD tiveram esses valores utilizados diretamente. Nos casos em que os resultados foram apresentados apenas por subdomínios (por exemplo, motivação intrínseca, identificada, introjetada e externa), estes foram recategorizados de acordo com o continuum motivacional da Teoria da Autodeterminação, sendo posteriormente agrupados dentro dos blocos de MAD e MNAD para fins de comparação e interpretação conjunta.

Há diferentes delineamentos que permitem testar associações entre motivação e desempenho esportivo. Desta forma, para os estudos que compararam grupos baseados no resultado (ex: medalhistas e não-medalhista ; vitoriosos e perdedores) a partir da média em medidas de motivação, foram considerados desfechos de associação positiva entre motivação e desempenho esportivo aqueles resultados significativos nos quais o grupo bem-sucedido teve maiores médias. Em contrapartida, foram desfechos de associação negativa, aqueles que o oposto foi observado. Para os trabalhos que realizaram correlações, foram consideradas

associações positivas quando medidas de performance e motivação fossem positivamente correlacionadas, o mesmo valendo para associações e correlações negativas. Por fim, como mencionado, considerando que algumas medidas de performance apresentam valores inversamente proporcionais ao desempenho (por exemplo posição no ranking, em que valores menores indicam melhores resultados), os sinais dessas variáveis foram ajustados, de modo que associações positivas representassem consistentemente melhor performance. Os resultados associativos entre motivação e performance foram organizados por subdomínio motivacional e por estudo.

3. Resultados

3.1 Seleção de estudos

As buscas iniciais retornaram 2.847 artigos, sendo 2.071 únicos, removidas as duplicatas. Verificando títulos e resumos, 1.287 foram incluídos na fase de triagem e após a avaliação dos critérios de exclusão, 12 artigos foram selecionados para revisão. O fluxograma (Figura 1) descreve todas as etapas da seleção dos estudos. Na etapa de inclusão e exclusão não houve conflitos entre os dois pesquisadores.

Identificação

Triagem

Inclusão

Identificação de estudos por meio de bases de dados e registros

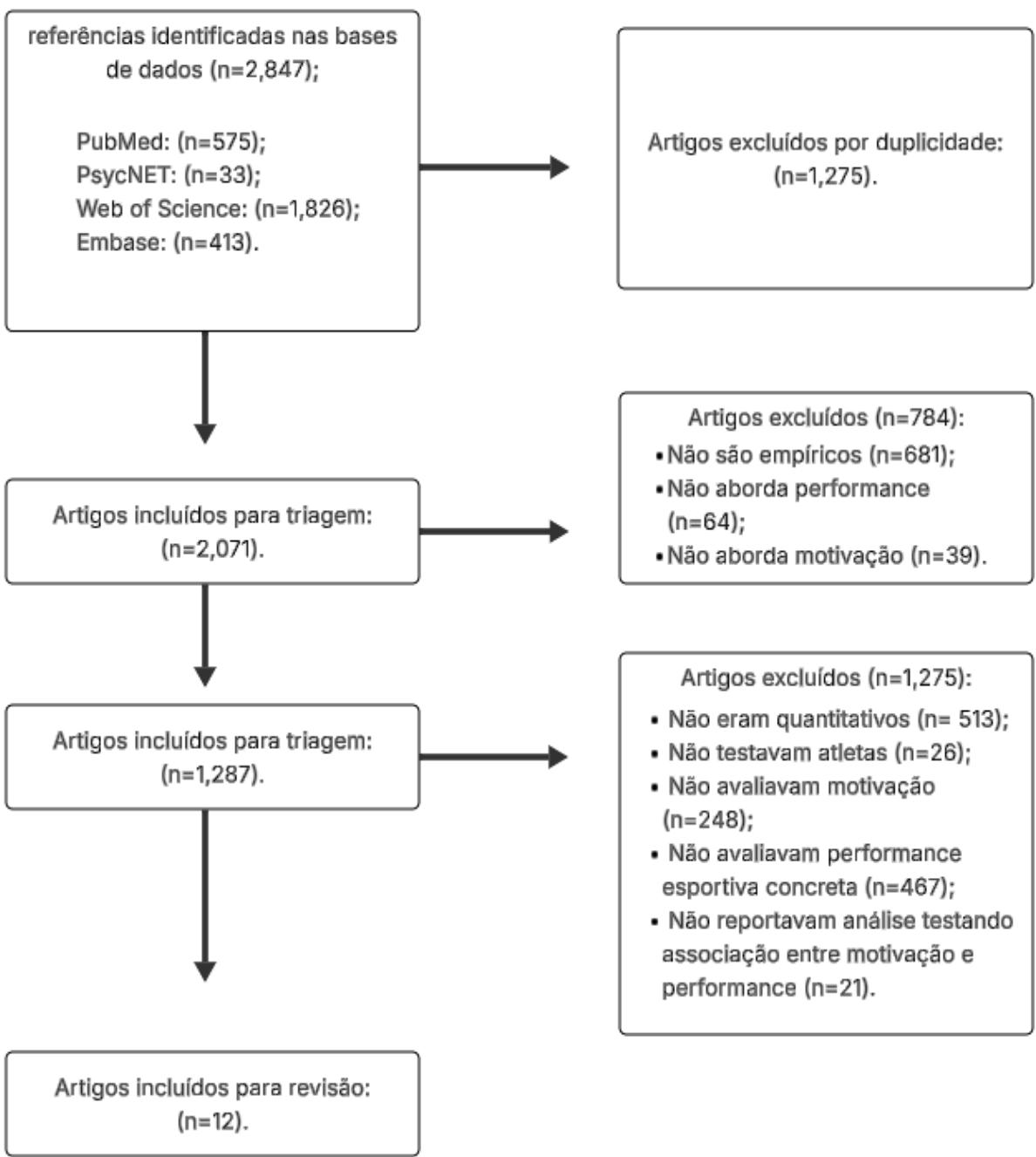


Figura 1 - Fluxograma PRISMA adaptado

3.2 Características dos estudos

Os estudos incluídos foram publicados entre 1996 e 2022, sendo predominantemente europeus, com apenas um trabalho vindo do Canadá. Do total de sete países de origem, o mais frequente foi a França ($n = 5$), seguida pela Romênia ($n = 2$), enquanto o já mencionado Canadá e os demais tiveram um estudo cada. Os estudos, de forma geral, abrangeram amostras de atletas profissionais de modalidades individuais e coletivas, com tênis sendo o mais comum, com quatro artigos ($n = 4$). Dados das publicações, como também das características dos participantes, podem ser observados na Tabela 1.

3.3 Características dos participantes

Foram avaliados 1.703 participantes considerando todos os estudos incluídos, sendo 719 mulheres, ainda que dois trabalhos (que somaram 137 participantes) não tenham detalhado dados descritivos sobre sexo. As idades dos participantes variaram de 13,39 a 41,29. Todos os estudos avaliaram apenas atletas profissionais, ou seja, aqueles que competiam em campeonatos ou provas.

3.4 Dados metodológicos

Todos os estudos, conforme estabelecido por critério, eram quantitativos. De modo geral, as pesquisas podem ser caracterizadas como exploratórias e descritivas, uma vez que buscaram compreender padrões de associação entre motivação e desempenho, sem testar hipóteses causais nem introduzir intervenções experimentais controladas. Quatro estudos usaram delineamento comparativo, comparando grupos de atletas com diferentes níveis de performance, como atletas de alta versus baixa colocação; ou medalhistas versus não medalhistas. Tais estudos buscavam observar se aspectos motivacionais eram significativamente diferentes entre os grupos, portanto. Outros nove estudos avaliaram tais associações principalmente através de correlações. Nestes estudos, a performance era mensurada através do ranqueamento ou da pontuação, o que então era testado como associado às medidas de motivação.

3.5 Medidas de motivação.

9 estudos utilizaram apenas a escala de motivação: Sport Motivation Scale (SMS) ou sua variação (SMS-II), 1 estudo aplicou apenas a Situational Motivation Scale (SIMS) e 2 estudos utilizaram as duas escalas para comparação entre a motivação geral do atleta em relação ao esporte como um todo (na SMS) e a motivação momentânea do atleta em uma situação específica, como durante uma prova, treino ou competição (na SIMS). Todas as medidas baseiam-se na Teoria da Autodeterminação, elaborada em 1981 por Richard M. Ryan e Edward L. Deci.

3.6 Domínios e Subdomínios motivacionais

A motivação intrínseca foi o subdomínio mais investigado, com nove análises distintas (4 medidas de pontuação, 3 medidas de ranking e 2 medidas de comparação de grupos). A regulação identificada, também pertencente ao polo autodeterminado, foi, por sua vez, avaliada em seis análises (3 medidas de pontuação, 2 medidas de ranking e 1 medida de comparação de grupos). O domínio da motivação autodeterminada, quando avaliada individualmente, somou seis análises (1 medida de pontuação, 2 medidas de ranking e 3 medidas de comparação de grupos). Já nos subdomínios menos autodeterminados, a regulação introjetada foi avaliada cinco vezes (2 medidas de pontuação, 2 medidas de ranking e 1 medida de comparação de grupos), a regulação externa somou oito análises (4 medidas de pontuação, 3 medidas de ranking e 1 medida de comparação de grupos) e a amotivação também foi avaliada em oito análises (4 medidas de pontuação, 2 medidas de ranking e 2 medidas de comparação de grupos). O domínio da motivação não autodeterminada, quando avaliado individualmente, somou apenas três análises, com todas as medidas de performance sendo comparações de grupos.

Para fins de padronização, na tabela 3, os subdomínios e domínios motivacionais de acordo com o continuum da teoria da Autodeterminação foram somados e separados apenas em domínio autodeterminado e não-autodeterminado, reunindo respectivamente 21 e 24 análises.

3.7 Medidas de performance

O desempenho esportivo foi avaliado por diferentes indicadores objetivos e comparativos, variando conforme a modalidade e o delineamento de cada estudo. Entre as principais medidas utilizadas estão o ranking competitivo ($n = 5$ estudos), a pontuação obtida em competições oficiais ($n = 4$ estudos) e a comparação por grupos de performance ($n = 4$ estudos), como alta vs. baixa performance ou medalhistas vs. não medalhistas. No caso, um estudo (Gillet et al., 2012) utilizou as duas medidas de ranking e pontuação para avaliar grupos esportivos distintos (esgrima e corrida). Na medida de ranking, valores numéricos menores indicam melhor desempenho, visto que uma colocação mais alta (ex.: 1º lugar) reflete maior desempenho esportivo. Já em indicadores como pontuação, número de vitórias ou índices técnicos, valores mais altos indicam um melhor resultado. Os detalhes das características amostrais, das medidas de desempenho e dos instrumentos utilizados em cada estudo estão apresentados na Tabela 1.

3.8 Associação entre motivação e performance

Os resultados gerais foram heterogêneos, com pouco menos da metade dos estudos relatando associações significativas entre a motivação e o desempenho esportivo. Alguns subdomínios apresentaram mais resultados significativos, sobretudo os situados nas dimensões mais autodeterminantes da Teoria da Autodeterminação, mas ainda assim com cerca de um terço dos estudos com resultados significativos.

A Tabela 2 apresenta os resultados individuais de cada estudo nos domínios e subdomínios motivacionais. A motivação intrínseca foi associada significativamente a um terço das análises ($n=3$, 33%), sempre de forma positiva, enquanto o restante não apresentou resultados estatisticamente significativos. A regulação identificada também apresentou um terço das análises ($n=2$, 33%) com resultados significativos e associação positiva, enquanto o restante não apresentou efeitos estatísticos.

Já entre os domínios menos autodeterminados, a regulação introjetada apresentou apenas um resultado significativo de associação negativa com o desempenho, enquanto 80% ($n = 4$) das demais análises neste domínio foram não significativas. Já a regulação externa apresentou resultados mistos: três análises (37,5%) indicaram efeitos significativos de

associação positiva com o desempenho, enquanto uma (12,5%) indicou associação negativa e quatro (50%) não apresentaram efeitos significativos. A amotivação, por sua vez, mostrou-se predominantemente não significativa, mas apresentou efeito positivo em dois estudos específicos ($n=2$, 25%), um achado atípico em relação ao que se espera teoricamente.

Alguns estudos mediram diretamente os construtos de motivação Autodeterminada e Não-Autodeterminada, sem detalhar subdomínios. Entre os resultados, metade indicou associação positiva com a MAD ($n=3$, 50%) e a outra metade, não. Já na MNAD, houve uma associação negativa ($n=1$, 33%) e o restante não foi significativo ($n=2$, 66%).

Um dos estudos (Gillet, 2012) chamou a atenção ao utilizar dois grupos esportivos distintos: esgrima e corrida de longa distância. O resultado da motivação intrínseca teve associação positiva apenas no grupo de esgrima e, na amotivação, os corredores de longa distância também apresentaram associação positiva, o que foi um resultado inesperado em relação aos outros estudos.

Além disso, ao comparar os tipos de modalidade, observou-se um padrão distinto entre esportes aeróbicos, de força e técnicos. Nos esportes aeróbicos, como corrida de longa distância, surgiram associações positivas em domínios não autodeterminados, como a regulação externa e a amotivação, como observado nos estudos de corrida de Gillet et al. (2012). Nos esportes de força e combate, os resultados também foram mistos, mas com algumas associações positivas nesses domínios não autodeterminados, como na luta (Skugor et al., 2023) e no vôlei de praia (Knoblochová et al., 2021). Em contraste, nos esportes técnicos, como tênis e esgrima, as associações significativas concentraram-se principalmente nas formas autodeterminadas de motivação, com efeitos positivos recorrentes para motivação intrínseca e regulação identificada nos estudos de tênis de Gillet et al. (2009; 2013) e no estudo de esgrima de Gillet et al. (2012d1).

A Tabela 3 apresenta uma síntese padronizada desses achados, combinando os subdomínios teóricos nos blocos de MAD (intrínseca e identificada) e de MNAD (introjetada, externa e amotivação). Nessa agregação, observou-se que a MAD apresentou 8 associações positivas ($n=8$, 38%) e nenhuma negativa. Em contraste, a MNAD apresentou resultados mais ambíguos: 5 foram positivas ($n=5$, 21%) e 3 negativas ($n=3$, 13%), com predominância de resultados não significativos ($n=16$, 66%).

Por fim, destaca-se o estudo de Gillet (2010), que aplicou duas escalas de motivação, a SMS e a SIMS, permitindo comparar a motivação mais estável do atleta com a motivação momentânea antes da competição. Esse estudo apresentou resultados distintos no domínio da motivação autodeterminada, indicando que a SIMS se associou positivamente à performance, enquanto a SMS não apresentou resultado significativo neste domínio.

Tabela 1

Dados Gerais dos Estudos

Estudo (Primeiro autor, ano)	País	Número de participantes	Número de mulheres (n, %)	Idade (M, DP)	Modalidade esportiva	Medida de motivação	Medida de performance
Chantal et al., 1996	Bulgária	98	35, 35.71%	19.64, 4.41	Canoa, biathlon, skate, boxe, tênis e ski	SMS	Comparação de grupos
Gillet et al., 2009a ₁	França	127	89, 70.07%	24.31, 7.10	Tenis	SMS	Pontuação
Gillet et al., 2009a ₂	França	127	89, 70.07%	24.31, 7.10	Tenis	SIMS	Pontuação
Gillet et al., 2009b	França	90		13.39, 0.49	Tenis	SMS	Pontuação
Gillet et al., 2010c ₁	França	101	32, 31.68%	18.47, 5.13	Judô	SMS	Ranking
Gillet et al., 2010c ₂	França	101	32, 31.68%	18.47, 5.13	Judô	SIMS	Ranking
Gillet et al., 2012d ₁	França	153	87, 56.86%	14, 0.00	Esgrima	SMS	Pontuação
Gillet et al., 2012d ₂	França	153	23, 15.03%	41.29, 9.00	Corrida de longa distância	SMS	Ranking
Gillet et al., 2013	França	173	108, 62.42%	24.79, 7.40	Tenis	SIMS	Comparação de grupos
Knoblochov a et al., 2021	República Tcheca	128	65, 50.78%	26, 6.27	Vôlei de praia	SMS	Pontuação

Mosoi, 2013	Romênia	67	35, 52.23%	15.39, 1.63	Tenis	SMS	Ranking
Rocchi et al., 2020	Canada	413	192, 46.48%	14.63, 1.64	Natação	SMS-II	Comparação de grupos
Sari, 2015	Turquia	133	42, 31.57%	19.70, 4.84	boxe	SMS	Ranking
Skugor et al., 2023	Croácia	47		17.71, 1.62	Luta	SMS-II	Comparação de grupos
Vasile et al., 2022	Romênia	28	11, 39.28%	27.07, 1.92	Escalada	SMS	Ranking

Legenda: Números subscritos (1, 2) indicam análises ou estudos distintos reportados dentro de um mesmo artigo. Assim, *Gillet et al., 2009a*, e *2009a₂* correspondem a dois estudos no mesmo artigo, diferenciados pelas medidas de motivação (SMS e SIMS); *Gillet et al., 2009b* corresponde a um estudo independente, com apenas uma análise; *Gillet et al., 2010c₁* e *2010c₂* também se diferem pelas medidas de motivação (SMS e SIMS); e *Gillet et al., 2012d₁* e *2012d₂* representam dois estudos realizados em diferentes contextos esportivos (esgrima e corrida de longa distância).

SMS: *Sport Motivation Scale*;

SMS-II: *Variação revisada da Sport Motivation Scale*;

SIMS: *Situational Motivation Scale*.

Tabela 2

Associação Entre Subdomínios Motivacionais e Performance Esportiva.

Estudo (Autor, Ano)	Instrumento	DOMÍNIO MOTIVACIONAL	TIPO DE ANÁLISE ASSOCIATIVA	ASSOCIAÇÃO SIGNIFICATIVA	
			Teste estatístico	Positiva	Negativa
Motivação intrínseca					
Gillet 2012d ₁	SMS		Correlação de Pearson	sim	
Gillet 2012d ₂	SMS		Correlação de Pearson		
Knoblochová 2021	SMS		Correlação de Pearson		
Gillet 2009a ₁	SMS		Correlação de Pearson		
Gillet 2009a ₂	SIMS		Correlação de Pearson		
Skugor 2023	SMS		Teste-t	sim	
Sari 2015	SMS		Correlação de Pearson		
Mosoi 2013	SMS		Correlação de Pearson	sim	
Chantal 1996	SMS		Teste-t		
Regulação Identificada					
Gillet 2012d ₁	SMS		Correlação de Pearson	sim	
Gillet 2012d ₂	SMS		Correlação de Pearson	sim	
Gillet 2009a ₁	SMS		Correlação de Pearson		
Gillet 2009a ₂	SIMS		Correlação de Pearson		
Skugor 2023	SMS		Teste-t		
Mosoi 2013	SMS		Correlação de Pearson		
Regulação Introjetada					
Gillet 2012d ₁	SMS		Correlação de Pearson		
Gillet 2012d ₂	SMS		Correlação de Pearson		
Gillet 2009 a ₁	SMS		Correlação de Pearson		sim
Skugor 2023	SMS		Teste-t		
Mosoi 2013	SMS		Correlação de Pearson		
Regulação Externa					
Gillet 2012d ₁	SMS		Correlação de Pearson	sim	
Gillet 2012d ₂	SMS		Correlação de Pearson	sim	
Knoblochová 2021	SMS		Correlação de Pearson	sim	
Gillet 2009a ₁	SMS		Correlação de Pearson		
Gillet 2009a ₂	SIMS		Correlação de Pearson		
Skugor 2023	SMS		Teste-t		
Mosoi 2013	SMS		Correlação de Pearson		
Vasile 2022	SMS		Correlação de Pearson		sim
Amotivação					
Gillet 2012d ₁	SMS		Correlação de Pearson		
Gillet 2012d ₂	SMS		Correlação de Pearson	sim	
Knoblochová 2021	SMS		Correlação de Pearson		
Gillet 2009a ₁	SMS		Correlação de Pearson		

Gillet 2009a ₂	SIMS	Correlação de Pearson	
Skugor 2023	SMS	Teste-t	
Mosoi 2013	SMS	Correlação de Pearson	
Vasile 2022	SMS	Correlação de Pearson	sim
	Amotivação		
Gillet 2012d ₁	SMS	Correlação de Pearson	
Gillet 2012d ₂	SMS	Correlação de Pearson	sim
Knoblochová 2021	SMS	Correlação de Pearson	
Gillet 2009a ₁	SMS	Correlação de Pearson	
Gillet 2009a ₂	SIMS	Correlação de Pearson	
Skugor 2023	SMS	Teste-t	
Mosoi 2013	SMS	Correlação de Pearson	
Chantal 1996	SMS	Teste-t	sim
	Motivação Autodeterminada		
Rocchi 2020	SMS	ANOVA	
Gillet 2013	SIMS	ANOVA	sim
Gillet 2010c ₁	SMS	Correlação de Pearson	
Gillet 2010c ₂	SIMS	Correlação de Pearson	sim
Gillet 2009b	SMS	Correlação de Pearson	sim
Chantal 1996	SMS	Teste-t	
	Motivação Não-Autodeterminada		
Rocchi 2020	SMS	ANOVA	
Gillet 2013	SIMS	ANOVA	sim
Chantal 1996	SMS	Teste-t	

Legenda. Números subscritos (₁, ₂) indicam análises ou estudos distintos reportados dentro de um mesmo artigo. Assim, *Gillet et al., 2009a₁* e *2009a₂* correspondem a dois estudos no mesmo artigo, diferenciados pelas medidas de motivação (SMS e SIMS); *Gillet et al., 2009b* corresponde a um estudo independente, com apenas uma análise; *Gillet et al., 2010c₁* e *2010c₂*, também se diferem pelas medidas de motivação (SMS e SIMS); e *Gillet et al., 2012d₁* e *2012d₂* representam dois estudos realizados em diferentes contextos esportivos (esgrima e corrida de longa distância). Espaços em branco na coluna de associações significativas indicam ausência de efeito estatístico.

SMS: *Sport Motivation Scale*.

SMS-II: *Variação revisada da Sport Motivation Scale*.

SIMS: *Situational Motivation Scale*.

Tabela 3

Agrupamento dos Subdomínios em Motivação Autodeterminada e Motivação Não-Autodeterminada e associação com a performance esportiva

Domínio Motivacional	Número de análises envolvidas	Número de análises com associação significativa positiva	Número de análises com associação significativa negativa	Número de análises com associação não significativa
Motivação Autodeterminada	21	8	0	13
Motivação Intrínseca	9	3	0	6
Regulação Identificada	6	2	0	4
Motivação Autodeterminada	6	3	0	3
Motivação Não-Autodeterminada	24	5	3	16
Regulação Introjetada	5	0	1	4
Regulação Externa	8	3	1	4
Amotivação	8	2	0	6
Motivação Não-Autodeterminada	3	0	1	2

4. Discussão

Os resultados desta revisão sugerem que a motivação e o desempenho esportivo “não parecem se associar de forma significativa, mesmo considerando expectativas teóricas anteriores. A maioria das análises não apresentou significância estatística e, mesmo quando analisados domínios e subdomínios, nenhum em particular teve resultados amplamente consistentes. Ainda assim, observou-se que, tanto nas formas mais autodeterminadas (intrínseca e identificada) quanto nas menos autodeterminadas (regulação externa e amotivação), alguns resultados de associações positivas surgiram. Isso sugere que o tipo de motivação que leva a um bom desempenho pode variar conforme o contexto esportivo e o tipo de medida adotada, mas a carência de estudos mais padronizados impede conclusões mais sólidas. Em contrapartida, a regulação introjetada apresentou resultados ainda mais fracos e negativos.

De forma geral, os achados indicam que a relação entre motivação e desempenho esportivo é complexa e nem sempre segue o padrão linear proposto pela teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985, 2000), que sugere que quanto maior o grau de autodeterminação, ou seja, quanto mais a motivação é guiada por interesses e valores pessoais, e menos por pressões externas, melhor tende a ser o desempenho, o bem-estar e a persistência do atleta. Entretanto, medidas de motivação autodeterminada e não-autodeterminada quando avaliadas diretamente sem os subdomínios, apresentam resultados mais semelhantes com a teoria da Autodeterminação, como no caso dos trabalhos Gillet et al.,(2009b) e Gillet (2010c₂) , que avaliaram apenas a motivação autodeterminada e encontraram associações positivas com a performance, e o Gillet et al., 2013 que avaliou as duas medidas (MAD e MNAD) e encontrou novamente associação positiva com a performance na motivação autodeterminada e associação negativa na motivação não-autodeterminada, se assemelhando com a teoria citada.

Esses resultados heterogêneos são semelhantes aos observados em revisões mais amplas, como as de Cerasoli, Nicklin e Ford (2014), Pelletier et al. (2013) e Harwood et al. (2015), que mostraram que formas de motivação controlada, embora menos estáveis a longo prazo, podem exercer efeitos positivos sobre o desempenho em contextos de alta pressão competitiva. Embora a Teoria da Autodeterminação defende que motivações mais internas estejam associadas a melhores resultados, essas revisões sugerem que recompensas externas,

reconhecimento e metas de resultado podem funcionar como impulsionadores quando aliados a algum grau de autodeterminação e de suporte à competência. Esses achados indicam que, em esportes de alta exigência, a pressão externa e o desejo de reconhecimento podem funcionar como fatores que impulsionam, sem necessariamente comprometer a performance.

O grande número de resultados não significativos pode estar relacionado a diversos fatores. Um deles é a variedade de modalidades esportivas e de medidas de desempenho utilizadas nos estudos, como ranking, pontuação e comparação de grupos. Em esportes de natureza mais física, fatores técnicos e fisiológicos tendem a ter maior influência no desempenho, enquanto aspectos psicológicos, como a motivação, atuam como variáveis mediadoras (Weinberg & Gould, 2019). Assim, a partir dos resultados desta revisão, sugere-se que o grau de exigência física das modalidades pode modular a relação entre motivação e desempenho. Em esportes aeróbicos e de força, que dependem de esforço contínuo, pressão competitiva e demandas fisiológicas elevadas, fatores externos, como metas, cobrança ou obrigação, parecem exercer papel motivacional relevante, explicando as associações positivas observadas em regulação externa e amotivação. Em contraste, nos esportes técnicos, que exigem precisão, estratégia e controle fino, os resultados alinham-se mais a Teoria da Autodeterminação, indicando que formas autodeterminadas (intrínseca e identificada) tendem a favorecer melhor desempenho.

Além disso, o uso de instrumentos distintos para medir a motivação, como a Sport Motivation Scale (SMS) e a Situational Motivation Scale (SIMS), pode ter influenciado os resultados, já que cada um foca em dimensões e momentos distintos da motivação. A partir da análise dos resultados, a motivação situacional (SMS) tende a se associar mais fortemente à performance, sugerindo que o estado motivacional do atleta no momento da competição pode ser mais determinante do que suas disposições motivacionais gerais (Gillet et al., 2010).

Essas diferenças metodológicas ajudam a explicar por que os resultados foram tão variados e, em alguns casos, opostos ao esperado. É possível que a relação entre motivação e desempenho seja mediada por outras variáveis, como o clima motivacional criado por treinadores, o suporte à autonomia e o tipo de recompensa envolvida. Assim, os resultados não significativos não devem ser interpretados como ausência de relação, mas como um indicativo de que essa relação é influenciada por múltiplos fatores.

Em síntese, os resultados sugerem que a motivação autodeterminada tende a favorecer o desempenho, especialmente por estar associada à maior prazer na prática esportiva. No entanto, os achados também indicam que formas de motivação controlada podem exercer influência positiva em determinados contextos competitivos, principalmente em esportes de alta exigência física e emocional, nos quais fatores externos como recompensas, reconhecimento ou pressão por resultados podem funcionar como estímulos para o desempenho.

5. Conclusão

Esta revisão sistemática buscou compreender a relação entre diferentes formas de motivação, conforme a Teoria da Autodeterminação (SDT), e o desempenho esportivo. De maneira geral, os resultados evidenciaram que essa relação é complexa e não segue necessariamente o padrão linear proposto pela SDT, segundo o qual níveis mais elevados de autodeterminação tendem a favorecer maior persistência, engajamento e desempenho (Deci & Ryan, 1985; 2000). Observou-se números semelhantes de associações positivas tanto para formas autodeterminadas quanto não autodeterminadas de motivação, sugerindo que em determinados contextos competitivos, fatores externos como recompensas, metas de resultado e pressão social também podem funcionar como estímulos de curto prazo que favorecem o rendimento (Pelletier et al., 2013).

Esses achados reforçam a concepção de que o desempenho esportivo é um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos psicológicos, técnicos e fisiológicos que interagem entre si (Weinberg & Gould, 2019). Assim, compreender a motivação exige uma análise contextualizada, considerando tanto o tipo predominante de motivação quanto às demandas específicas da modalidade, o ambiente competitivo e o tipo de medida de performance utilizada.

Entre as limitações desta revisão, destaca-se a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, tanto em relação às amostras quanto aos instrumentos de avaliação, além da predominância de estudos correlacionais que permitem observar associações, mas não relações de causa e efeito. Pesquisas futuras devem investir em delineamentos longitudinais e experimentais, capazes de esclarecer como diferentes níveis de autodeterminação influenciam o desempenho ao longo do tempo, e quais fatores contextuais atuam como moderadores dessa relação.

Em síntese, a motivação permanece um elemento relevante para o desempenho esportivo, contudo, sua influência não ocorre de forma uniforme ou previsível. Entender esse fenômeno requer abordagens mais integradas e sensíveis ao contexto, o que pode contribuir para a elaboração de intervenções psicológicas e estratégias de treinamento que promovam tanto o rendimento quanto o bem-estar dos atletas (Vallerand, 2007).

6. Referências

- Adie, J. W.; Duda, J. L.; Ntoumanis, N. Achievement goals, competition appraisals and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 30, n. 3, p. 302–322, 2008.
- Brière, N. M.; Vallerand, R. J.; Blais, M. R.; Pelletier, L. G. Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, v. 26, p. 465–489, 1995.
- Burton, K.; Lyons, M.; Kontos, A. The role of intrinsic motivation in collegiate athletic performance. *Journal of Sport Behavior*, v. 40, n. 2, p. 113–130, 2017.
- Cerasoli, C. P.; Nicklin, J. M.; Ford, M. T. Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin*, v. 140, n. 4, p. 980–1008, 2014.
- Chantal, Y.; Guay, F.; Dobreva-Martinova, T.; Vallerand, R., J. Motivation and elite performance: An exploratory investigation. *European Journal of Sport Psychology*, v. 26, p. 173–186, 1996.
- Couture, A. L. et al. Motivation, performance, and persistence in elite sport: Testing the self-determination theory framework. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 27, n. 3, p. 319–332, 2015.
- Deci, E. L.; Ryan, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985.
- Deci, E. L.; Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000.
- Gillet, N.; Vallerand, R. J.; Rosnet, E. Motivational clusters and performance in a real-life sport competition. *Motivation and Emotion*, v. 33, n. 1, p. 49–62, 2009.

Harwood, C. G.; Keegan, R. J.; Smith, J. M. J.; Raine, A. S. A systematic review of the applications of self-determination theory to sport and exercise performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 8, n. 1, p. 1–54, 2015.

Knoblochová, L. et al. Achievement motivation and performance in elite beach volleyball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 21, p. 1–13, 2021.

Langan, E.; Hedgeland, C.; Tonsing, K. An examination of motivation and running performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 27, n. 3, p. 326–339, 2015.

Mallett, C. J. et al. Goal orientations, motivational climate, and performance in elite swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, v. 38, p. 290–308, 2007.

Mosoi, A.-A. Achievement motivations of junior tennis players and their relation with performance. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, v. 78, p. 682–686, 2013.

Ntoumanis, N.; Edmunds, J.; Duda, J. L. Understanding the processes of motivation in sport: Self-Determination Theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 8, n. 5, p. 567–583, 2007.

Page, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.

Pelletier, L. G.; Fortier, M. S.; Vallerand, R. J. Differentiating the effects of motivation on sport performance: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 14, n. 3, p. 305–314, 2013.

Pelletier, L. G. et al. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 17, p. 35–53, 1995.

Reeve, J. *Understanding motivation and emotion*. 7. ed. Hoboken: Wiley, 2018.

Rocchi, M. et al. Motivation and performance in competitive swimming: Testing self-determination theory and the Sport Motivation Scale-II. *International Journal of Sport Psychology*, v. 51, n. 1, p. 34–52, 2020.

Roberts, G. C.; Treasure, D. C. *Advances in motivation in sport and exercise*. 3. ed. Champaign: Human Kinetics, 2012.

Sari, İ. Examination of achievement motivation and performance in amateur boxers. *International Journal of Sports Science*, v. 5, n. 5, p. 208–214, 2015.

Skugor, A. et al. Motivation profile of youth Greco-Roman wrestlers: Differences according to performance quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 4, p. 3542, 2023.

Vasile, C. et al. Motivation and performance among junior climbers: Testing self-determination theory in competitive climbing. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 22, n. 5, p. 1341–1347, 2022.

Vallerand, R. J. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In: Hagger, M. S.; Chatzisarantis, N. L. D. (eds.). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign: Human Kinetics, 2007. p. 255–279.

Weinberg, R. S.; Gould, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 8. ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.

