

## SUPORTE DE AUTONOMIA, EMPENHAMENTO E PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM LUTADORES

Samuel Pedro e Paulo Martins

Universidade de Lisboa, Portugal

**RESUMO:** No comportamento do treinador o suporte à autonomia é um aspecto determinante para a dedicação e esforço dos atletas. O empenhamento dos atletas é também uma das principais razões para a continuidade desportiva. Este estudo procurou perceber a relação entre o suporte à autonomia do treinador e o empenhamento do atleta e a sua relação com a percepção subjectiva de esforço na modalidade de Luta. Participaram no trabalho 20 lutadores [( $n_{\text{Masc}} = 18; n_{\text{Fem}} = 2$ ), ( $M_{\text{idade}} = 17.8; DP = 1.96$ ), ( $M_{\text{tempo de prática}} = 5.3; DP = 4.34$ ) dos escalões etários (Juniões = 8; Seniores = 12). Foi utilizado o Mann-Whitney U test para a comparação de médias das variáveis dicotómicas, e para a e verificar a associação entre constructos foi o calculado o Coeficiente de Correlação de Spearman. Os resultados revelam que o suporte à autonomia está positivamente associado ao empenhamento ( $r_{\text{Sa} \times \text{Emp}} = .74; p = .01$ ) e o empenhamento associa-se à percepção subjectiva de esforço ( $r_{\text{Emp} \times \text{Perc}_{\text{esforço}}} = .56; p = .05$ ) mais especificamente com a dimensão vigor. Os resultados são analisados numa perspectiva de benefício tanto para o desempenho do atleta como para a intervenção do treinador.

**PALAVRAS CHAVE:** Suporte à Autonomia, Empenhamento, Percepção Subjectiva de Esforço, Luta Olímpica.

## APOYO A LA AUTONOMÍA, COMPROMISO Y PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE ESFUERZO EN LUCHADORES

**RESUMEN:** El comportamiento del entrenador es un aspecto determinante para la dedicación y esfuerzo de los atletas. Lo compromiso deportivo de los atletas es una das principales razones para su continuidad deportiva. Este estudio intento comprender la relación entre lo apoyo a la autonomía de lo entrenador e lo compromiso deportivo de los atletas e también su relación con la percepción subjetiva de esfuerzo en los atletas de lucha olímpica. Han participado en este estudio 20 luchadores [( $n_{\text{Masc}} = 18; n_{\text{Fem}} = 2$ ), ( $M_{\text{edad}} = 17.8; DT = 1.96$ ), ( $M_{\text{tiempo de práctica}} = 5.3; DT = 4.34$ ), de los escalones de (Junior = 8; Senior = 12). Se ha utilizado lo Mann-Whitney U, de forma a comparar medias de las variables dicotómicas, y para verificar la asociación entre los constructos se ha utilizado lo Coeficiente de Correlación de Spearman. Los resultados revelan que el apoyo a la autonomía esta positivamente asociado al compromiso deportivo ( $r_{\text{aaut} \times \text{comp}} = .74; p = .01$ ), y lo compromiso deportivo se asocia a la percepción subjetiva de esfuerzo ( $r_{\text{comp} \times \text{Perc}_{\text{esfuerzo}}} = .56; p = .05$ ) más específicamente a la dimensión vigor. Se discuten los resultados por una perspectiva de desempeño de lo atleta e de una perspectiva de la intervención del entrenador.

**PALABRAS CLAVE:** Apoyo a la Autonomía, Compromiso Deportivo, Percepción Subjetiva de Esfuerzo, Lucha Olímpica.

## AUTONOMY SUPPORT, ENGAGEMENT AND PERCEIVED EFFORT EXERTION IN WRESTLERS

**ABSTRACT:** TCoach-Athlete relationship is an essential aspect for athlete's performance and sports experience. This is an even more important relationship in an individual sport as wrestling. Coaches' autonomy support is determinant to athlete's dedication and effort. Also, athlete's engagement is a main reason for their sports continuity. This study aims to understand the relationship between coaches' autonomy support and athletes' engagement and also their relationship with the perceived effort exertion in wrestling. 20 wrestlers participated in this study [( $n_{\text{male}} = 18; n_{\text{female}} = 2$ ), ( $M_{\text{age}} = 17.8; S = 1.96$ ), ( $M_{\text{time of practice}} = 5.3; SD = 4.34$ ) from the age groups of Juniors (8) and Seniores (12). To compare the mean of dichotomy variables we used the Mann-Whitney U, to calculate the association between variables we used the Spearman Correlation Coefficient. Results show that autonomy support is positively associated to athlete's engagement ( $r_{\text{Asup} \times \text{Eng}} = .74; p = .01$ ), and engagement is related to perceived effort exertion ( $r_{\text{Eng}}$

Manuscrito recibido: 19/12/2015  
Manuscrito aceptado: 07/06/2016

Dirección de contacto Samuel Gracio Pedro. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia de Lisboa - Campo Grande, 376 1749-024 Lisboa, Portugal.  
Correo-e.: samuelgraciopedro@gmail.pt

$\times \text{Perc.Eff} = .56; p = .05$ ), specifically to vigor dimension. Results are discussed in in two aspects: athletes' performance and coaches' intervention.

**KEYWORDS:** Autonomy Support, Engagement, Perceived Effort Exertion, Olympic Wrestling.

A relação treinador-atleta é determinante para a dedicação, esforço e experiência desportiva dos atletas, especialmente, no desporto competitivo. A investigação relativa ao tema relata o seu impacto e influência na motivação e subsequente performance dos atletas (Mageau & Vallerand, 2003). Um elemento importante nesta relação é o comportamento do treinador, este é entendido como uma dicotomia assente em dois estilos interpessoais (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001) i.e. o estilo interpessoal de controlo e o comportamento de suporte à autonomia. O estilo interpessoal de controlo do treinador caracteriza-se pelo envolvimento e empenhamento do atleta em tarefas e atividades sem oportunidade de *input*, com pouco interesse e sem questionamento. Atitudes de controlo, exigências coercivas, recompensas ou castigos, são habituais por parte do treinador, isto restringe e ameaça a motivação intrínseca e satisfação das necessidades psicológicas básicas, diminuindo o envolvimento e possibilita comportamentos resistentes à atividade pelo atleta (Flach, 1988; Occhino, Mallet, Rynne, & Carlisle, 2014; Sheldon, 2011).

Contrariamente, o comportamento de suporte à autonomia do treinador caracteriza-se pela aceitação, entendimento e reconhecimento da perspetiva e sentimentos do atleta, com o mínimo de pressões e exigências desenhadas aos objetivos do atleta (Mageau & Vallerand, 2003). O suporte à autonomia leva a resultados mais positivos nas estruturas cognitivo-afetivas e influência os sentimentos, atitudes e comportamentos em relação à totalidade da sua experiência desportiva.

Ryan e Deci (1985) na sua Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) associam o comportamento dos indivíduos a dois constructos, as necessidades psicológicas básicas (Competência, Autonomia e Relacionamento Positivo) e a motivação.

A relação entre motivação e a satisfação das necessidades psicológicas básicas estão associadas a fatores internos e contextuais, que podem ter impacto no funcionamento nos processos psicológicos, e.g. a motivação e satisfação das necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan 1985; Deci & Ryan, 2000; Maggeau & Vallerand, 2003). Na realidade, as necessidades psicológicas básicas são elementos essenciais para a o desenvolvimento, aprendizagem e socialização de valores e práticas em diversos domínios da vida, e nesta perspectiva o desporto não é excepção.

A regulação motivacional intrínseca é a que mais se associa com a total satisfação das necessidades psicológicas básicas, o que determina o comportamento do indivíduo na atividade, sendo um comportamento autorregulado e autodeterminado (Deci & Ryan 1985; Deci & Ryan, 2000). A motivação intrínseca no desporto associa-se a maiores frequências de participação, maior aprendizagem, compromisso, esforço e persistência, traduzindo-se em um futuro maior envolvimento ativo em atividades desportivas (Goudas, Dermizaki, & Bagiatis, 2001, 2000).

De acordo com Biddle, Chatzisarantis e Hagger (2001) um indivíduo motivado intrinsecamente realiza a atividade de acordo com a sua percepção, de quão suficientes são as suas necessidades para interagir com as exigências da situação/contexto. Um comportamento motivado intrinsecamente é uma ação e decisão autorregulada, que parte apenas da vontade própria do indivíduo. Considera-se um sentimento autotélico, onde o indivíduo percebe-se em autocontrolo, autodeterminado e autónomo em relação ao comportamento. Como afirmado, a satisfação das necessidades psicológicas básicas permite um funcionamento ótimo e uma motivação mais autónoma e autorregulada no indivíduo, o que é essencial a um melhor desempenho e melhor funcionamento psicológico ótimo (Deci & Ryan 1985; Deci & Ryan, 2000).

As necessidades psicológicas básicas são: a competência que se associa à necessidade de sentir capacidade e maestria num determinado contexto ou tarefa; o relacionamento positivo prende-se à necessidade de estar em conexão e relação satisfatória com outros significativos; e por fim a Autonomia refere-se à necessidade de escolha e decisão sobre as próprias ações, de acordo com os seus próprios valores e não opiniões externas. A satisfação das necessidades psicológicas básicas é um processo individual e influenciado pelo contexto (Occhino et al., 2014; Ryan & Deci, 2000). Logo, o clima de treino e ambiente motivacional como factores contextuais podem surtir impacto no funcionamento psicológico, motivação e desempenho dos atletas, assim educadores, treinadores e professores, devem desenvolver e favorecer climas motivacionais que satisfaçam as necessidades psicológicas básicas permitindo aos atletas níveis de bem-estar psicológico e por isso consequente melhoria do rendimento desportivo (Maggeau & Vallerand, 2003).

A motivação para a realização de uma determinada atividade pode ser alcançada de diversas formas, i.e. de modo intrínseco e de modo extrínseco. Por exemplo, a motivação intrínseca que reflete a realização e participação numa atividade pelo simples prazer e satisfação conseguida através da participação i.e. a participação é o fim em si mesmo. Por outro lado, a motivação extrínseca, onde o comportamento e a participação numa atividade advém de expectativas sobre resultados ou recompensas externas à actividade (Ryan & Deci, 2000). No *continuum* da auto-determinação, existem 3 objetivos de auto-determinação, i.e. a competência, a autonomia e a pertença, que quando alcançados, parecem facilitar maiores níveis de empenhamento e vontade na continuidade da ação, persistência desportiva, maiores níveis de concentração. As motivações mais autónomas estão associadas à satisfação das necessidades psicológicas básicas, como a motivação intrínseca, integrada e identificada, onde o indivíduo sente menos autonomia nas decisões e no controlo do seu comportamento tendem a estar associadas a necessidades psicológicas básicas não satisfeitas, são o exemplo a motivação extrínseca, introjectada e a amotivação (Occhino et al., 2014; Ryan & Deci, 2000). Segundo

diversos estudos, a regulação extrínseca está associada ao dropout e a resultados menos positivos (Mageau & Vallerand, 2003; Occhino et al., 2014; Ryan & Deci, 2000).

O estado motivacional dos atletas com mediação da satisfação das necessidades psicológicas básicas têm impacto nos seus sentimentos, comportamentos, atitudes e conseqüentemente na sua performance. Os treinadores de forma a satisfazerem as necessidades psicológicas básicas dos atletas podem implementar três tipos de estratégias contextuais ou de clima, são elas a estrutura (associada à promoção e satisfação das competência), o envolvimento (promove a satisfação do relacionamento positivo) e o apoio à autonomia (associada à promoção da autonomia) (Mageau & Vallerand, 2003; Ryan & Deci, 2000).

A satisfação do sentimento de competência dos atletas é parte da função que o treinador tem, e.g. através da gestão da complexidade da tarefa, a criação de ambientes de relação positiva, etc.

Os treinadores que conseguem suportar a autonomia dos seus atletas conseguem mais facilmente contribuir para a satisfação das suas necessidades psicológicas básicas, especialmente a autonomia e competência, o que permite aos atletas maior autodeterminação, motivações mais autónomas e um maior empenhamento na actividade (Mageu & Vallerand, 2003; Reinboih, Duda, & Ntoumanis, 2004; Skinner & Pitzer, 2012). Este é um estilo que permite aos atletas maior aceitação, entendimento e reconhecimento da sua perspectiva por parte do treinador, através de *input* de informação pertinente e oportunidades de escolha, sem o uso de pressões e exigências coercivas (Mageu & Vallerand, 2003).

Contudo, o suporte à autonomia de um indivíduo requer paciência, sensibilidade e trato genuíno e outros fatores podem minar o desenvolvimento desta capacidade. Pressões a que o treinador possa estar sujeito pelas organizações e estrutura desportiva; o preconceito de que o suportar a autonomia é equivalente a permissividade ou ausência de estrutura, medo de perder o controlo sob os atletas até os próprios traços de personalidade ou estilos de ensino aprendidos e tradições, são alguns exemplos (Mageau & Vallerand, 2003). Todavia, a investigação tem demonstrado que a promoção do sentimento de autonomia é uma componente que não está suficientemente estudada, sugerindo que este aspeto merece maior reflexão (Mageu & Vallerand, 2003).

Aliás, a investigação têm demonstrado que a auto-determinação e empenhamento são constructos associados, i.e. parece que o empenhamento e grau de autonomia do indivíduo estão fortemente correlacionados (Mageau & Vallerand, 2003; Schaufeli & Salanova, 2007; Skinner & Pitzer, 2012).

O empenhamento do atleta é uma experiência desportiva "contínua" e relativamente estável, com efeito positivo nas cognições sobre o desporto como um todo (Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007) e é caracterizado pelas dimensões de confiança, dedicação, entusiasmo e vigor (Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007). A confiança é a crença na própria competência em obter altos níveis de performance e atingir os objetivos desejados; a dedicação, o desejo de investir esforço e tempo nos objetivos a que um indivíduo atribui significado; vigor, o sentimento físico e mental de vivacidade e o entusiasmo, sentimentos de excitação e altos níveis de

satisfação/prazer (Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007). Em suma os treinadores que pretendem promover suporte de autonomia podem fazê-lo gerindo as quatro dimensões que refletem o meta-construído do suporte de autonomia: Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas, Promoção do Empenhamento Contínuo, Aumento de Performance e Manutenção da Motivação Intrínseca e Autodeterminada.

O sentimento de autonomia tem se vindo a demonstrar crucial para uma participação desportiva satisfatória e prazerosa, com altos níveis de motivação e performance por parte dos atletas. Favorece também a estrutura através da satisfação da percepção de competência, promove a relação e predispõe os atletas persistirem a obstáculos o que leva a um melhor desempenho e a uma experiência mais positiva no Desporto.

Concluindo, é importante perceber que o empenhamento é das principais razões para uma prática desportiva contínua, positiva e prazerosa dos atletas e que os treinadores devem promover nos seus treinos climas de suporte à autonomia e satisfação das necessidades psicológicas básicas dos seus atletas de forma a que estes consigam obter melhores desempenhos e tenham maior capacidade de persistir aos obstáculos encontrados no contexto de desporto de competição.

O empenhamento é também um das principais razões para prática desportiva dos jovens e pelo seu prazer e interesse no desporto. O prazer da prática associa-se a maiores frequências na participação desportiva, enquanto, a falta de prazer é determinante para o *dropout* (Castillo, Balaguer, & Duda, 2000; Gill, Gross, & Huddleston, 1983).

A qualidade motivacional e prazer são também importantes para o empenhamento do atleta (Deci, 1992; Duda, 2001; Ryan & Deci, 2000), contudo dependem do próprio atleta e características do contexto como o comportamento interpessoal do treinador que pode influenciar a sua autodeterminação, autonomia e empenhamento (Mageau & Vallerand, 2003).

Os fatores psicológicos são essenciais para persistir e abafar eventos/fatores stressores inerentes ao desporto, são também importantes na prevenção de *burnout* nos atletas (Curran et al., 2014; Deci & Ryan, 1987).

O contexto motivacional e os ciclos de contínuo empenhamento necessários no desporto, moldam a forma como atletas lidam com dificuldade, desafios e obstáculos diários do treino. Neste sentido, a teoria da autodeterminação mostra-se capaz de examinar os antecedentes do empenhamento do atleta (Lonsdale, Hodge, & Jackson 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007), tendo as necessidades psicológicas básicas como precursor motivacional (através do suporte à autonomia) para o empenhamento (Lonsdale, Hodge, & Jackson 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007).

Maior empenhamento, competência e autonomia são preditores de *flow*, e maior satisfação das necessidades psicológicas básicas nutre o empenhamento e o *flow*, isto é importante pois desenvolve maior persistência, menos stress e menos *burnout* nos atletas (Curran, et al., 2013, 2014; Deci & Ryan, 2000; Lonsdale, Hodge, & Jackson 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007; Mageau & Vallerand, 2003).

Concluindo, o treinador que satisfaz a autonomia atletas, pode permitir o desenvolvimento de diversos resultados e recursos

positivos, um deles o empenhamento, por sua vez isto pode permitir um melhor desempenho e uma melhor e mais positiva experiência desportiva no atleta. O objetivo deste estudo foi estudar a relação entre o suporte à autonomia do treinador e níveis de empenhamento dos lutadores, bem como estes determinam a sua perceção de esforço.

## MÉTODOS

### Participantes

Este é um estudo transversal, com uma metodologia quantitativa, descritiva e correlacional. Participaram no trabalho 20 lutadores [( $n_{\text{masc}} = 18; n_{\text{fem}} = 2$ ), ( $M_{\text{idade}} = 17.8; DP = 1.96$ ), ( $M_{\text{tempo de prática}} = 5.3; DP = 4.34$ ) dos escalões etários (Juniões = 8; Seniores = 12) da seleção nacional de Luta Olímpica. Da amostra em estudo 10 Lutadores eram competidores de nível nacional e 9 eram de nível internacional.

### Instrumentos

*Questionário do Empenhamento do Atleta* validado para o contexto português por Martins, Rosado, Ferreira e Biscaia (2014) e adaptado de Lonsdale, Hodge, e Jackson 2007 e Lonsdale, Hodge, e Raedeke, 2007. É composto por 16 itens numa escala tipo *Likert* de 5 pontos, 1 corresponde a "Quase Nunca" e 5 a "Quase Sempre". Tem como objetivo a avaliação do nível de empenhamento dos atletas. A escala divide-se em 4 factores de 1ª ordem: Confiança, Dedicção, Entusiasmo e Vigor. A consistência interna (*Alpha de Cronbach's*) para a amostra em estudo variou entre .80 e .87 - Confiança ( $\alpha = .80$ ), Dedicção ( $\alpha = .86$ ), Vigor ( $\alpha = .87$ ) e Entusiasmo ( $\alpha = .87$ ).

*Perceção de Suporte à Autonomia: Questionário de Clima de Exercício* versão portuguesa reduzida validada e traduzida por Moutão, Cid, Leitão, e Alves, (2012) e adaptada de Edmunds, Ntoumanis, e Duda (2006). Avalia a perceção de suporte à autonomia e é composto por 6 itens concorrente a um único factor, utiliza uma escala tipo *Likert* de 7 pontos, 1 corresponde a "Discordo Totalmente" e 7 a "Concordo Totalmente". Tem como objetivo a avaliação da perceção de suporte à autonomia por parte do treinador. A consistência interna (*Alpha de Cronbach's*) para a amostra em estudo foi ( $\alpha = .88$ ).

A perceção subjetiva de esforço foi avaliada através da Escala de Borg modificada (CR-10) (Borg, 1998).

### Procedimentos

Numa primeira etapa foi estabelecido contacto com os treinadores presentes num estágio da seleção nacional, de seguida informou-se os atletas o objectivo do estudo e solicitada a sua participação. Após assinatura de consentimento informado, os questionários foram entregues aos atletas. O tempo máximo de preenchimento foi de 6 minutos. Foram recolhidos 20 questionários.

### Análise de Dados

No momento inicial de análise de dados efectuamos uma análise descritiva dos dados, de seguida realizámos uma análise univariada de medidas de tendência central (média), medidas de dispersão (desvio-padrão), simetria (skewness) e achatamento (kurtosis), utilizámos para análise da correlação entre variáveis (intensidade da relação entre variáveis) o *r* de Spearman. O nível de significância adotado para rejeitar as hipóteses nulas foi de  $p < .05$ , que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada de 5%. Todas as análises estatísticas serão realizadas com recurso ao software informático SPSS na versão 20. Procurámos também eventuais existências de diferenças nas variáveis em estudo, em função de nível competitivo, género e escalão. Apesar da pouca representatividade feminina na amostra, são realizados testes estatísticos com o género como variável dependente, para procurar possíveis diferenças e promover uma leitura mais aprofundada sobre possíveis diferenças entre Lutadores e Lutadoras dentro das variáveis em estudo. Isto é importante pois várias investigações têm demonstrado que existem diferenças entre géneros em alguns factores inerentes ao desporto e não existem muitos estudos que salientem diferenças entre lutadores e lutadoras.

## RESULTADOS

Calculou-se o coeficiente de correlação de Spearman para verificar a associação entre constructos. Globalmente, os resultados revelaram que o suporte à autonomia do treinador associa-se positivamente ao empenhamento dos atletas ( $r_{\text{Sa} \times \text{Emp}} = .74; p = .01$ ). Especificamente, nas dimensões da Dedicção ( $r_{\text{Sa} \times \text{E-Dedicção}} = .63; p = .01$ ), Vigor ( $r_{\text{Sa} \times \text{E-Vigor}} = .49; p = .05$ ), Entusiasmo ( $r_{\text{Sa} \times \text{E-Entusiasmo}} = .68; p = .01$ ). Existe também uma associação entre o Empenhamento e a perceção subjetiva de esforço dos atletas ( $r_{\text{Emp} \times \text{Perc}_{\text{esforço}}} = .56; p = .05$ ), esta por sua vez associou-se à dimensão vigor do empenhamento ( $r_{\text{Perc}_{\text{esforço}} \times \text{E-Vigor}} = .54; p = .05$ ).

Tabela 1

Correlações e coeficiente de Spearman entre Suporte à Autonomia, Empenhamento e Perceção Subjetiva de Esforço

VARIÁVEIS	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8
1-Empenhamento	68.7	7.2	1.000	-	-	-	-	-	-	-
2-E-Confiança	15.9	2.1	.682**	1.000	-	-	-	-	-	-
3-E-Dedicção	17.5	2.1	.914**	.463*	1.000	-	-	-	-	-
4-E-Vigor	17.3	2.0	.887**	.522*	.722**	1.000	-	-	-	-
5-E-Entusiasmo	18.9	1.9	.868**	.365	.842**	.770**	1.000	-	-	-
6-Suporte à Autonomia	34.5	4.3	.737**	.310	.628**	.494*	.682**	1.000	-	-
7-Perc. Esforço	6.4	2.1	.559*	.184	.413	.537*	.418	.250	1.000	-
8-Tempo de Prática	5.3	4.3	.100	.163	-.011	.069	-.013	.261	.110	1.000

\* $p = .05$ ; \*\* $p = .01$

Verificaram-se diferenças entre grupos através de um teste Mann-Whitney que indicou existirem diferenças entre géneros no que concerne à Confiança [Masculinos ( $M = 16.3$ ;  $DP = .50$ ); Femininos ( $M = 13.7$ ;  $DP = 0.67$ )  $U = .28$ ;  $p = .5$ ]. Foram ainda verificadas diferenças relativas ao nível competitivo no que concerne à Percepção Subjetiva de Esforço [Nacionais ( $M = 5.45$ ;  $DP = 0.6$ ); Internacionais ( $M = 7.6$ ;  $DP = 0.6$ )  $U = .31$ ;  $p = .5$ ].

Tabela 2

Mann-Whitney U Test Diferenças entre Géneros

Variáveis	Masculinos		Femininos		Z	U	p
	M	n	M	n			
Empenhamento	10.0	16	5.0	2	-1.27	.26	.20
E- Confiança	11.7	17	3.8	3	-2.15	.03	.03
E- Dedicção	11.0	17	7.7	3	-.99	.47	.36
E- Vigor	10.8	17	3.3	2	-1.88	3.5	.06
E- Entusiasmo	10.2	16	8.8	3	-.40	.07	.67
Sup.Autonomia	11.0	17	7.7	3	-.91	.47	.36
PSE	11.1	17	7.8	3	-1.8	.03	.28

Tabela 3

Mann-Whitney U Test Diferenças entre Nível Competitivo

Variáveis	Nacionais		Internacionais		Z	U	p
	M	n	M	n			
Empenhamento	8.6	11	10.9	7	-.86	29	.39
E- Confiança	10.7	11	10.2	9	-.19	47	.85
E- Dedicção	10	11	11.1	9	-.43	44	.67
E- Vigor	8.1	11	12.6	8	-1.8	23.5	.08
E- Entusiasmo	9.2	11	11.1	8	-.72	35.5	.48
Sup.Autonomia	11.3	11	9.6	9	-.65	41	.51
PSE	7.9	11	13.7	9	-2.21	21	.03

## DISCUSSÃO

Este estudo analisou a relação entre a percepção do suporte à autonomia do treinador aos atletas e os seus níveis de empenhamento, integrou-se ainda a variável de percepção subjetiva de esforço. O primeiro objetivo foi perceber a relação entre a percepção de suporte à autonomia do treinador e os níveis de empenhamento dos atletas nas suas dimensões. Secundariamente foi analisada a relação entre o empenhamento dos atletas e a sua percepção subjetiva de esforço.

Mais especificamente no primeiro objetivo, estudou-se a relação entre o suporte à autonomia do treinador como fator contextual e os níveis de empenhamento dos lutadores como fator pessoal nas suas dimensões, confiança, dedicação, vigor e entusiasmo. Relativo ao segundo objetivo, foi observada a relação entre ambos os fatores (suporte à autonomia e empenhamento) e a percepção subjetiva de esforço dos lutadores.

No que diz respeito ao primeiro objetivo do trabalho, encontrou-se uma associação positiva entre o suporte à autonomia do treinador e os níveis de empenhamento dos atletas. Isto, reforça a importância da necessidade de sentimentos autotélicos por parte dos lutadores de forma a este se envolverem mais na experiência desportiva, através de um maior empenhamento com a atividade e benefícios que daí advém (Mageau & Vallerand, 2003; Ryan & Deci, 2000; Skinner & Pitzer, 2012).

Especificamente, maior percepção de comportamentos autónomos por parte dos lutadores, associou-se a uma maior dedicação, o que lhes pode permitir regular o seu desejo de investir esforço e tempo nos objetivos que consideram significativos para si dentro e fora do treino. Igualmente, maior autonomia relacionou-se com maior vigor o que permite um maior sentimento físico e mental de vivacidade aos lutadores,

predispondo-os a uma maior energia para se envolverem na experiência de treino e consequente melhor desempenho. Para os lutadores, sentimentos de autonomia, mostraram-se também ligados a um maior entusiasmo na atividade permitindo sentimentos de excitação e altos níveis de satisfação/prazer na prática desportiva.

Estes resultados, vão de encontro ao estudo de Adie, Duda, Nikos e Ntoumanis (2012), em que o comportamento de suporte à autonomia do treinador associou-se a um maior empenhamento em futebolistas, mediado pela percepção de autonomia e competência (Ryan et al. 2009).

Com isto percebemos que uma menor percepção de autonomia em lutadores, pode ter efeitos negativos na sua dedicação, vigor e entusiasmo no processo de treino (Adie, Duda, Nikos, & Ntoumanis, 2012; Lonsdale, Hodge, & Jackson 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007).

Os treinadores necessitam de ter conhecimento e conseguir desenvolver capacidades de suporte a autonomia dos seus atletas, de forma a poderem ter um impacto positivo em factores como o empenhamento durante a atividade de treino. Comportamentos de controlo por parte dos treinadores, iram prejudicar o empenhamento dos lutadores, resultando em menos dedicação, menos vigor e menos entusiasmo, expondo-os a resultados negativos como *burnout* ou *dropout* (Lonsdale, Hodge, & Jackson 2007; Mageau & Vallerand, 2003). Resultados como maior empenhamento têm inúmeros benefícios para os atletas como maior *flow*, maior persistência, menos stress e menos *burnout* (Deci & Ryan, 2000).

Com isto o primeiro contributo deste estudo, é expor a associação do suporte à autonomia do treinador e o empenhamento dos atletas, isto é relevante no que concerne à regulação do clima de treino, isto é, os treinadores ao suportarem o sentimento de autonomia dos lutadores podem conseguir criar um clima onde toda a equipa tem altos níveis de

dedicação, vigor e entusiasmo. O que por certo, pode ter um impacto positivo na performance coletiva e individual dos lutadores e também na sua experiência desportiva.

Foram também encontradas diferenças nos níveis de confiança de confiança entre as lutadoras e os lutadores, tendo este uma maior confiança. Contudo, a representatividade das lutadoras neste estudo é pouco significativa, o que nos leva a não extrapolar nenhuma conclusão sobre as diferenças encontradas. Estudos futuros devem analisar variáveis psicológicas entre lutadoras e lutadores, podendo contribuir para a evidente necessidade de diferenciação de estratégias de intervenção.

O segundo contributo deste trabalho foi a evidência encontrada entre o nível de empenhamento dos atletas e a sua associação com a percepção subjetiva de esforço. Estes resultados podem sugerir que o suporte à autonomia do treinador e o seu contributo para o empenhamento dos atletas, permite que estes aumentem o seu esforço, principalmente através de sentimentos de maior vitalidade subjetiva. O que vai ao encontro dos estudos de se Wong (2008) e Álvarez, et al., (2012) onde maiores percepções de autonomia associaram-se a uma maior predisposição ao aumento do esforço dos indivíduos e a uma maior vitalidade subjetiva. Contudo neste estudo a percepção subjetiva de esforço dos lutadores não se associou ao suporte à autonomia do treinador.

São necessários mais estudos para perceber de forma o suporte à autonomia do treinador pode estar associado a uma maior predisposição e consequente aumento da percepção de esforço dos atletas.

A associação da dimensão vigor do empenhamento com a percepção subjetiva de esforço dos atletas, permite perceber que sentimentos de vitalidade são talvez importantes para maior exatidão de esforço nos atletas, em particular nos atletas de luta olímpica. As diferenças encontradas entre atletas internacionais e nacionais no que concerne à percepção subjetiva de esforço, pode permitir explicar que atletas de nível internacional têm maior capacidade de solicitação de esforço, uma capacidade essencial para um bom desempenho dos lutadores durante os treinos e os seus combates, onde a alteração do ritmo e dinâmica do combate é bastante acentuada.

Globalmente, este estudo salienta a importância de os treinadores desenvolverem competências na criação de um clima de treino e aprendizagem que tenha em conta a necessidade de autonomia dos seus atletas. Mageau e Vallerand (2003) sugerem paciência, sensibilidade e trato genuíno para aqueles que pretendem desenvolver esta competência.

Isto torna-se importante pois podem contribuir para o aumento do empenhamento dos atletas, especificamente nas dimensões de dedicação, vigor e entusiasmo. Simultaneamente, a literatura demonstra que o suporte à autonomia é uma estratégia mediadora da satisfação das necessidades psicológicas básicas, treinadores que suportem a autonomia dos atletas, estão já de alguma forma a nutrir as suas necessidades, e também o seu empenhamento, tal facto comprova a assunção de Lonsdale et al. (2007a, 2007b) que sugerem que a sua escala do empenhamento do atleta é aplicável ao quadro de referência da Teoria da Autodeterminação.

Os resultados através da evidência da associação entre o suporte à autonomia do treinador e o empenhamento do atleta

e deste com a percepção subjetiva de esforço, pode permitir reforçar resultados de várias investigações onde o suporte à autonomia e o empenhamento do atleta são elementos aliados a promoção de estrutura, o que faz "cair" o preconceito de que o suporte à autonomia significa ser "permissivo", "sem estrutura", ou "ser demasiado casual e relaxado" e que pode desmotivar os atletas. Muito pelo contrário, este, promove uma maior intensidade na atividade predizendo melhores performances, "abafa" eventos e fatores stressores. Facilita ainda o empenhamento e a percepção do locus de causalidade interna, aumenta sentimentos de autonomia e, consequentemente, promove motivações mais autónomas e autodeterminadas e um maior compromisso (Álvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2000; Conroy & Coatsworth, 2007; Constantine, Bernard & Díaz, 1999; Curran, Hill, & Niemic, 2013; Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2009; Mageau & Vallerand, 2003; Occhinho et al, 2014; Rees & Hardy, 2000). Por fim o suporte à autonomia associa-se também a uma maior percepção de eficácia do treinador, o que pode contribuir para relações mais significativas entre treinadores e atletas e experiências desportivas mais positivas para os atletas (Calvo, et al., 2010; Mageau & Vallerand, 2003;).

O carácter geográfico dos dados recolhidos e representatividade da amostra à escala global da luta e do desporto são uma limitação deste estudo que não permite generalizar os resultados para todos os lutadores e muito menos lutadoras e outras modalidades. Contudo contribui para a escassa literatura sobre factores psicológicos na literatura relacionada com a especialidade de luta olímpica, tanto em Portugal como no mundo. A percepção da avaliação subjetiva do esforço foi também uma limitação, tendo os lutadores respondido ao questionário apenas no fim do treino do estágio e não logo após um combate. Futuras investigações sobre a relação entre o suporte à autonomia do treinador e o empenhamento dos lutadores, deve preocupar-se em realizar estudos longitudinais identificando momentos específicos (como vitória, derrota, competição/treino, período de perda de peso, lesão) e a sua relação com os níveis de empenhamento e exatidão de esforço.

A recolha de uma amostra mais significativa e internacional poderia também permitir uma melhor compreensão deste processo de suporte à autonomia e o aumento dos níveis de empenhamento dos atletas. Considerando estes aspetos poderemos contribuir para um impacto mais positivo no desempenho dos atletas e uma melhor, mais saudável e mais significativa experiência desportiva nos lutadores.

## REFERÊNCIAS

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-  
autonomy support, basic need satisfaction and the well- and  
ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal  
investigation. *Psychology of Sport and Exercise* 13(1), 51-  
59. doi:10.1016/j.psychsport.2011.07.008
- Alvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2012). The coach-  
created motivational climate, young athletes' well-being, and  
intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport  
Psychology*, 6, 166-179. doi:10.1037/e548052012-163
- Biddle, S., Chatzisarantis, N., & Hagger, M. (2001). Self-  
determination theory in sport and exercise. In F. Cury, P.  
Sarrazin., & J. P. Famoso (Orgs.), *Theories de la motivation et*

- sport: *Etats de la Recherche* (pp. 19-55). Paris: Presses Universitaires de France. doi:10.7202/703795ar
- Borg, G. (1998). Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. *Champaign, IL: Human Kinetics*. doi:10.1097/00005768-199809000-00018
- Castillo, I., Tomás, I., Balaguer, I., Fonseca, A., Dias, & Duda, J. (2010). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Testing for Measurement Invariance and Latent Mean Differences in Spanish and Portuguese Adolescents. *International Journal of Testing, 10*, 21-32. doi: 10.1080/15305050903352107
- Conroy D., & Coatsworth J. (2007). Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: Changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality, 75*(2), 383-419. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00443.x
- Constantine, N., Bernard, B., & Díaz, M. (1999). Measuring protective factors and resilience traits in youth: The Health Kids Resilience Assessment. Comunicação apresentada em Seventh Annual Meeting of the Society for Prevention Research New Orleans, LA, EUA. doi:10.4135/9781483371283.n339
- Curran, T., Hill, A., & Niemiec, C. (2013). A conditional process model of children's behavioral engagement and behavioral disaffection in sport based on self-determination theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*, 30-43. doi: 10.1123/jsep.2015-0016
- Curran, T., Hill, A., Hall, K., & Jowett, G. (2014). Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The mediating role of the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology, 45*(6), 559-580. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.01.001
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum. doi: 10.1007/978-1-4899-2271-7
- Duda, J. (2001). Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics. doi: 10.1007/978-1-4899-2271-7
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology, 36*, 2240-2265. doi:10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x
- Flach, F. (1988). *Resilience: How to bounce back when the going gets tough!* Nueva York: Hatherleigh Press. doi: 10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x
- García-Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Moreno, J. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 675-682. doi:10.1017/s1138741600002341
- Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology, 14*, 1-14. doi:10.1080/10413200.2016.1173744
- Gillet, N., Vallerand, R., & Paty, B. (2013). Situational motivational profiles and performance with elite performers. *Journal of Applied Social Psychology, 43*, 1200-1210. doi:10.1111/jasp.12083
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology, 38*(4), 471-492. doi: 10.1080/10413200.2012.705414
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology, 38*(4), 451-470. Doi:http://dx.doi.org/10.1590/S1980-65742014000100001
- Mageau, G., & Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science, 21*, 883-904. doi:http://dx.doi.org/10.1080/0264041031000140374
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2014). Examining the validity of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) in a Portuguese sport setting. *Motriz: Journal of Physical Education, 20*(1), 1-7. doi:10.1590/S1980-65742014000100001
- Moutão, J., Cid, L., Leitão, J., & Alves, J. (2012). Tradução e validação do perceived autonomy support: exercise climate questionnaire numa amostra de participantes de exercício português. *Psicologia Reflexão e Crítica, 25*(4), 701-708. doi: 10.1590/s0102-79722012000400009
- Occhino, J., Mallet, C., Rynne, S., & Carlisle, K. (2014). Autonomy-Supportive Pedagogical Approach to Sports Coaching: Research, Challenges and Opportunities. *International Journal of Sports Science & Coaching 9*(2), 401-415. doi:10.1260/1747-9541.9.2.401
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., & Brière, N. (2001). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study. *Motivation and Emotion, 4*(25), 279-306. doi: 10.1023/A:1014805132406
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An examination of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist, 14*, 327-347. doi:10.1080/02640410600702974
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion, 28*, 297-313. doi:10.1023/b:moem.0000040156.81924.b8
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R., Williams, G., Patrick, H., & Deci, E. (2009). Self-Determination theory and Physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology 6*, 107-124. Recuperado de [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009\\_RyanWilliamsPatrickDeci\\_HJOP.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_RyanWilliamsPatrickDeci_HJOP.pdf)
- Schaufeli, W., Salanova, M., González-Roma, V., & Bakker, A. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies, 3*(1), 71-92. doi:10.1023/a:1015630930326
- Sheldon, K. M. (2011). What's positive about positive psychology? Reducing value-bias and enhancing integration within the field. In K. M. Sheldon, T. Kashdan, e M. Steger

- (Eds.), *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 421-429). Oxford, UK: Oxford Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0028
- Skinner, E. A., & Pitzer, J. (2012). Developmental dynamics of engagement, coping, and everyday resilience. In S. Christenson, A. Reschly, e C. Wylie (Eds.), *The Handbook of Research on Student Engagement* (pp. 21-45). New York: Springer Science. doi:10.1007/978-1-4614-2018-7\_2
- Wong, M. (2008). Perceptions of Parental Involvement and Autonomy Support: Their Relations with Self-Regulation, Academic Performance, Substance Use and Resilience among Adolescents. *North American Journal of Psychology*, 10(3), 497-518.