

A motivação segundo a Teoria da Auto-Determinação *António Rosado*

Genericamente, a motivação é a força que mobiliza as pessoas a interagirem no ambiente, determinando a natureza, a intensidade e a persistência de um determinado comportamento.

Esta teoria pressupõe três motivações básicas: a *necessidade de competência* (a necessidade de se sentir útil, de reconhecimento externo, de reconhecer valor em si mesmo através da perceção de competência, de envolvimento em desafios ótimos e de experienciar mestria e eficácia nos meios físico e social); a *necessidade de autonomia* (liberdade de executar as atividades à sua “maneira” tendo em conta os seus valores, seguindo os seus princípios e o seu método); a *necessidade de relação com os outros ou de vínculo* (necessidade de ter relacionamentos significativos, desejo de se sentir ligado aos outros, através de sentimentos de pertença, segurança e intimidade).

A teoria da autodeterminação sugere que as pessoas precisam concretizar estas três necessidades para conseguir o seu crescimento psicológico. Deci e Ryan, os autores da teoria, sugerem que, quando as pessoas experimentam estas três sensações, elas se tornam autodeterminadas e podem sentir-se intrinsecamente motivadas.

É possível distinguir duas formas de motivação: a *motivação extrínseca e intrínseca*. A motivação extrínseca é aquela em que a pessoa é movida por condições externas, sejam benefícios ou punições, mas onde a ação, por si só, não a satisfaz. Já a motivação intrínseca manifesta-se quando o que leva a pessoa a agir são motivos internos baseados em necessidades intrínsecas e a gratificação da pessoa integra a ação em si mesma, sem que sejam necessários estímulos externos para que ela possa ter lugar.

Por outro lado, a motivação intrínseca e a extrínseca formam um contínuo, que vai desde a falta de motivação (*amotivação*), passando por vários níveis da motivação extrínseca, até chegar à motivação intrínseca (Deci & Ryan, 1985). Os diferentes tipos de motivação dependem de um processo dito de internalização que envolve introjeção e integração das regras externas.

Na realidade, enquanto um sistema de regras externo não for internalizado, a pessoa não sente motivação para adotar os comportamentos prescritos por esse sistema de regras, pois este não tem sentido e significado para ela.

O estado de falta de intenção para agir é denominado de amotivação. É um estado de falta de intencionalidade, ou seja, o sujeito não concretiza o comportamento, nem tem intenções de o fazer. Se, eventualmente, estiver envolvido numa atividade não a valoriza, deixa de valorizar, não quer continuar nessa atividade.

Por outro lado, se o sujeito realiza o comportamento para satisfazer exigências externas, ou seja, para obter recompensas ou evitar punições, falamos de motivação *extrínseca externa*; esta representa a forma mais controlada de regulação do comportamento (menos autodeterminada) pois a manutenção da motivação depende da presença contínua de monitorização e reforço externo.

Em oposição, e num crescendo de internalização, se as regras ou os sistemas de regras externos são internalizados, por introjeção, e se transformam em valores pessoais, haverá lugar a outras formas de motivação extrínseca. A *motivação extrínseca introjetada* ocorre quando a ação é realizada sem que esteja em consonância com os valores da pessoa. Neste caso, o sujeito pressiona-se a si próprio e a atividade é realizada para evitar sentimentos de culpa e/ou ansiedade. O processo envolve a interiorização da regulação do comportamento, mas não é totalmente aceite como fazendo parte do

próprio sujeito. A motivação introjectada representa, assim, uma interiorização incompleta da regulação de um comportamento que era anteriormente externa e a atividade é realizada apenas por pressões e contingências internas e evitar sentimentos negativos.

A *motivação extrínseca identificada* é outra modalidade de motivação extrínseca e ocorre quando houve uma avaliação prévia, por parte da pessoa, das condições do contexto e ela decidiu que a ação era, momentaneamente, conveniente. Reflete uma valorização consciente do comportamento, de modo que a atividade é aceite como pessoalmente importante, ou seja, o sujeito identifica-se com o seu objetivo e valor, embora possa não gostar totalmente da atividade em si.

Uma terceira modalidade de motivação é a *motivação extrínseca por integração*. Nesta, a ação é interpretada como consonante com seus valores pessoais. É a forma mais interiorizada (autónoma) da motivação extrínseca, existindo um elevado grau de congruência com outros valores e necessidades do sujeito. No entanto, ainda é considerada extrínseca porque a ação em si não tem significado para a pessoa, não lhe provoca satisfação e prazer, antes possui elevado valor instrumental.

Por fim, temos a *motivação intrínseca*. Esta acontece quando a pessoa age de acordo com motivos internos baseados nas necessidades intrínsecas (autonomia, competência e vínculo social). Essa modalidade de motivação ocorre com base em objetivos vistos como significativos para a pessoa, e a ação em si mesma é percebida como recompensadora. A pessoa realiza uma determinada atividade pelo interesse, divertimento e satisfação que lhe está inerente. É o nível mais elevado de autonomia e representa o protótipo do comportamento autodeterminado.

As pessoas com uma internalização de valores mais consistente, com maiores níveis de internalização das suas motivações, com motivações mais intrínsecas, tendem a demonstrar comportamentos mais efetivos, melhor inserção grupal, maior persistência, lidam melhor com os fracassos e apresentam melhores níveis de saúde e bem-estar psicológico.

Um contexto que promova as motivações de natureza intrínseca exige a criação de um ambiente em que a pessoa possa experienciar as suas próprias escolhas (autonomia), bem como internalizar e integrar os regulamentos externos. Esse contexto exige baixo nível de controlo, tais como recompensas e castigos, elevada possibilidade de participação e o desenvolvimento de um sentido, de razões, para que as pessoas se envolvam nos comportamentos esperados, estando, estes, de acordo com os seus objetivos pessoais de vida, sendo, simultaneamente, geradores de satisfação e bem-estar.

Professor Doutor António Rosado

Professor Catedrático

Faculdade de Motricidade Humana