

Determinantes motivacionais e sua influência no desempenho de atletas de elite:

Revisão integrativa

Motivational determinants and their influence on the performance of elite athletes: An integrative review

Determinantes motivacionales y su influencia en el rendimiento de deportistas de élite: Una revisión integradora

Recebido: 10/12/2025 | Revisado: 15/12/2025 | Aceitado: 15/12/2025 | Publicado: 17/12/2025

Ygor José Brandão Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2394-347X>

Centro Universitário Mário Pontes de Jucá, Brasil

E-mail: ygor10.yb@gmail.com

Adriano Guilherme Schmaedecke Tonial

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3292-8824>

Centro Universitário Mário Pontes de Jucá, Brasil

E-mail: adrianotonial@gmail.com

Resumo

Esta revisão integrativa (2020-2025) investigou os principais determinantes motivacionais que afetam o desempenho de atletas de elite, utilizando a metodologia PRISMA-P 2020. O objetivo foi fornecer uma base científica para intervenções psicológicas no esporte de alto rendimento. Foram analisados 14 artigos originais e revisões em diversas modalidades. Os resultados confirmaram a motivação intrínseca e a qualidade motivacional autônoma como cruciais para a resiliência, adesão e consistência da performance. Climas motivacionais orientados para a tarefa e estilos de coaching que apoiam as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e vínculo) foram positivamente associados ao bem-estar e ao engajamento. Em contraste, ambientes ego-orientados e pressões excessivas aumentaram o risco de burnout e ansiedade competitiva. A autoeficácia, a abertura à experiência e as habilidades metacognitivas (planejamento, reflexão), mediadas pela motivação intrínseca, explicaram parte significativa da variação no desempenho. A discussão sugere que intervenções baseadas na Teoria da Autodeterminação e a criação de climas de maestria são eficazes para otimizar resultados sustentáveis. O equilíbrio entre a motivação intrínseca e incentivos extrínsecos bem-aplicados pode potencializar o desempenho sem minar a autonomia do atleta. Estudos futuros devem focar em análises longitudinais que integrem variáveis motivacionais, saúde mental e indicadores fisiológicos, considerando também as diferenças culturais, gênero e o contexto do paradesporto.

Palavras-chave: Motivação; Desempenho Esportivo; Esportes de Alto Rendimento.

Abstract

This integrative review (2020-2025) investigated the main motivational determinants affecting the performance of elite athletes, utilizing the PRISMA-P 2020 methodology. The goal was to provide a scientific basis for psychological interventions in high-performance sport. Fourteen original articles and reviews across various sports were analyzed. The results confirmed that intrinsic motivation and autonomous motivational quality are crucial for resilience, adherence, and performance consistency. Task-oriented motivational climates and coaching styles that support basic psychological needs (autonomy, competence, and relatedness) were positively associated with well-being and engagement. In contrast, ego-oriented environments and excessive pressures increased the risk of burnout and competitive anxiety. Self-efficacy, openness to experience, and metacognitive skills (planning, reflection), mediated by intrinsic motivation, explained a significant portion of the variation in performance. The discussion suggests that interventions based on Self-Determination Theory and the creation of mastery climates are effective for optimizing sustainable results. The balance between intrinsic motivation and well-applied extrinsic incentives can potentiate performance without undermining the athlete's autonomy. Future studies should focus on longitudinal analyses that integrate motivational variables, mental health, and physiological indicators, also considering cultural differences, gender, and the context of parasports.

Keywords: Motivation; Athletic Performance; High-Performance Sports.

Resumen

Esta revisión integradora (2020-2025) investigó los principales determinantes motivacionales que afectan el rendimiento de atletas de élite, utilizando la metodología PRISMA-P 2020. El objetivo fue proporcionar una base

científica para las intervenciones psicológicas en el deporte de alto rendimiento. Se analizaron 14 artículos originales y revisiones en diversas modalidades. Los resultados confirmaron que la motivación intrínseca y la calidad motivacional autónoma son cruciales para la resiliencia, la adherencia y la consistencia del rendimiento. Los climas motivacionales orientados a la tarea y los estilos de coaching que apoyan las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y vinculación) se asociaron positivamente con el bienestar y el compromiso. Por el contrario, los entornos orientados al ego y las presiones excesivas aumentaron el riesgo de burnout y ansiedad competitiva. La autoeficacia, la apertura a la experiencia y las habilidades metacognitivas (planificación, reflexión), mediadas por la motivación intrínseca, explicaron una parte significativa de la variación en el rendimiento. La discusión sugiere que las intervenciones basadas en la Teoría de la Autodeterminación y la creación de climas de maestría son eficaces para optimizar resultados sostenibles. El equilibrio entre la motivación intrínseca y los incentivos extrínsecos bien aplicados puede potenciar el rendimiento sin socavar la autonomía del atleta. Futuros estudios deben centrarse en análisis longitudinales que integren variables motivacionales, salud mental e indicadores fisiológicos, considerando también las diferencias culturales, el género y el contexto del paradesporte.

Palabras clave: Motivación; Rendimiento Atlético; Deportes de Alto Rendimiento.

1. Introdução

O esporte de alto rendimento ocupa um espaço central na sociedade contemporânea, não apenas pelo espetáculo que proporciona, mas também pelo impacto econômico, social e cultural que gera. Atletas de elite são submetidos a exigências físicas e psicológicas extremas, onde cada detalhe pode determinar a conquista ou a perda de resultados expressivos (Granda & Mendonza, 2025). Nesse contexto, a motivação emerge como um dos fatores psicológicos mais relevantes para sustentar o desempenho esportivo, influenciando diretamente a adesão aos treinamentos, a resiliência diante de adversidades e a capacidade de manter níveis elevados de performance em competições decisivas (Oliveira & Pedroza, 2021).

A motivação, entendida como o processo que direciona e sustenta o comportamento em busca de objetivos, pode ser classificada em intrínseca, quando o impulso vem do prazer pela prática esportiva, e extrínseca, relacionada a recompensas externas, como reconhecimento social ou ganhos financeiros. Teorias como a Autodeterminação, a Expectativa e a Definição de Metas têm sido amplamente aplicadas na psicologia do esporte para explicar como esses mecanismos regulam o engajamento e a persistência dos atletas em contextos de alta pressão competitiva (Campos; Capelle & Maciel, 2017).

Apesar da relevância do tema, a literatura aponta lacunas importantes. Estudos indicam que, embora exista consenso sobre a influência positiva da motivação no desempenho esportivo, ainda há divergências quanto aos determinantes motivacionais mais eficazes para diferentes modalidades e perfis de atletas (Silva; Rabelo; Rubio, 2010). Além disso, fatores como cultura esportiva, gênero, estágio da carreira e suporte social podem modificar significativamente essa relação, tornando necessária uma análise mais abrangente e integrativa das evidências disponíveis (Andreoli; Oliveira & Fonteles, 2020).

Diante disso, surge a seguinte questão norteadora: quais são os principais determinantes motivacionais que influenciam o desempenho de atletas de elite, segundo a literatura científica? A resposta a essa pergunta é essencial para subsidiar estratégias de intervenção psicológica, otimizar programas de treinamento e promover práticas baseadas em evidências no esporte de alto rendimento. O objetivo geral foi compreender como diferentes fatores motivacionais impactam a performance em contextos de alto rendimento, subsidiando estratégias de intervenção psicológica e práticas baseadas em evidências.

Como objetivos específicos, este estudo buscou: Identificar os principais determinantes motivacionais descritos na literatura científica que influenciam o desempenho esportivo de atletas de elite; Discutir as teorias motivacionais aplicadas ao esporte de alto rendimento, destacando sua relação com a performance e o engajamento dos atletas; e Sintetizar as evidências sobre a influência da motivação intrínseca e extrínseca no desempenho esportivo, considerando diferentes modalidades e contextos competitivos.

2. Metodologia

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura Snyder (2019), num estudo de natureza quantitativa em relação

à quantidade de 14 (Quatorze) artigos selecionados para compor o “corpus” do estudo e, de natureza qualitativa em relação à discussão realizada sobre os artigos selecionados (Pereira et al., 2018). A revisão integrativa é especialmente útil para consolidar o conhecimento existente, identificar lacunas na literatura e orientar futuras investigações, práticas clínicas e políticas públicas (Souza; Silva & Carvalho, 2010).

Embora esta revisão não envolva diretamente participantes humanos, foram respeitados os princípios éticos e de integridade científica em todas as etapas do estudo. A seleção e análise dos estudos foram conduzidas com imparcialidade, transparência e rigor metodológico, garantindo a fidedignidade dos resultados. Além disso, foram seguidas as diretrizes éticas para pesquisa documental e secundária, conforme preconizado pelas normas nacionais e internacionais.

A condução desta revisão integrativa seguiu as recomendações das Diretrizes PRISMA-P 2020 - Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols (Page et al., 2022), que orientam a elaboração de protocolos de revisões sistemáticas e integrativas. Essas diretrizes foram utilizadas para garantir a transparência, reprodutibilidade e qualidade metodológica do estudo, desde a formulação da pergunta de pesquisa até a síntese dos dados.

A revisão foi conduzida em seis etapas principais, de acordo com o protocolo de Souza, Silva e Carvalho (2010) e as Diretrizes Prisma P 2020 de Elaboração de Revisões Sistemáticas (Page et al., 2022): Formulação da pergunta de pesquisa: “Quais são os principais determinantes motivacionais que influenciam o desempenho de atletas de elite, segundo a literatura científica?”; Busca bibliográfica: realizada em bases de dados científicas com uso de estratégias específicas; Seleção dos estudos: com base em critérios de inclusão e exclusão previamente definidos; Extração dos dados: coleta das informações relevantes de cada estudo selecionado; Análise dos dados: categorização e interpretação dos achados; e Síntese e redação dos resultados: apresentação dos dados agrupados e discussão crítica.

Foram coletados dados de estudos científicos publicados em periódicos indexados, incluindo artigos originais, revisões, estudos observacionais e clínicos. As bases de dados eletrônicas utilizadas foram: PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO, BVS, Elsevier e LILACS. Também foram utilizadas bases de dados de literatura cinza para seleção de TCC's (de graduação, residência e pós-graduações), dissertações de mestrados e teses de doutorado, as quais foram: BDTD, CAPES Periódicos, Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES e os Repositórios Institucionais públicos e privados.

A busca foi realizada utilizando as estratégias de termos compostos com parênteses, aspas e colchetes, diferentes idiomas, uso dos operadores booleanos, truncagem e filtros das bases de dados. Os descritores foram: Motivação; Desempenho Esportivo; Atletas; Psicologia do Esporte; e Esportes de Alto Rendimento. Os termos foram adaptados conforme a base de dados e combinados com filtros de idioma (português, inglês e espanhol) e período (últimos 5 anos).

Adotaram-se os critérios de inclusão: estudos (artigos ou monografias) publicadas entre 2019 e 2025; com populações humanas de qualquer faixa etária, publicados em português, inglês ou espanhol, texto completo disponível online, que abordassem diretamente ou indiretamente a relação da influência da motivação no rendimento esportivo de alta performance, e, estudos do tipo observacionais (transversais, caso-controle, coorte), ensaios clínicos, revisões integrativas. Excluíram-se dos achados aqueles que fossem estudos duplicados, do tipo cartas ao editor, resumos, opiniões não fundamentadas, livros ou capítulos de livros e publicações governamentais. Após estes procedimentos, extraiu-se os dados dos estudos selecionados.

Os dados foram extraídos de forma mista (manualmente e por softwares) por dois revisores independentes, utilizando uma planilha estruturada no Microsoft Excel e passadas para nuvens-online. Foram coletadas informações como: autores, ano, país, tipo de estudo, população, instrumentos utilizados, principais achados e conclusões, temáticas importantes citadas, entre outras informações importantes para elaboração de uma revisão integrativa.

Para organização e triagem dos estudos, foi utilizado o software Rayyan, que permite a seleção colaborativa e a resolução de conflitos entre revisores. Os programas Zotero e Mendeley foram utilizados para gerenciamento das referências bibliográficas. Não houve uso de inteligência artificial ou automação na triagem. A triagem foi realizada por dois revisores de

forma independente. Em casos de discordância, os conflitos foram resolvidos por consenso.

Para aprofundar a análise, os estudos também foram organizados conforme o tipo de abordagem metodológica (observacional, experimental, qualitativa ou revisão), permitindo avaliar a diversidade e robustez das evidências. Por fim, os estudos também foram agrupados por região geográfica (país de publicação), permitindo identificar padrões regionais e desigualdades que alteram ou não a influência da motivação. A análise dos dados foi realizada de forma narrativa e temática, agrupando estudos por temática tratada e resposta aos objetivos específicos.

Os dados foram armazenados em servidores protegidos, com backups realizados semanalmente. Protocolos de segurança foram implementados para garantir a integridade, confidencialidade e disponibilidade das informações. O pesquisador principal foi responsável pela elaboração do protocolo, condução da busca, análise dos dados e redação do relatório final. Todos os envolvidos atuaram conforme os princípios éticos e científicos que regem a pesquisa acadêmica.

3. Resultados

Esta seção apresenta os resultados obtidos na revisão sobre a influência dos principais determinantes motivacionais no rendimento esportivo, ilustrando principalmente os achados quantitativos do estado da arte desta temática.

A análise foi realizada a partir de 14 artigos selecionados que variaram o ano de publicação entre 2020 e 2024. A Figura 1, autoelaborada pelos autores, mostra o fluxo de triagem e seleção utilizado nesta revisão.

Figura 1 - Etapas da seleção dos estudos para a revisão.

ETAPA = IDENTIFICAÇÃO			ETAPA = TRIAGEM				ETAPA = SELEÇÃO		ETAPA = INCLUSÃO	TOTAL
BASE DE DADOS	ESTRATÉGIA DE BUSCA	RESULTADO GERAL (n°)	COM TEXTO NA ÍNTEGRA (n°)	PUBLICADOS DE 2019 A 2025 (n°)	Resultantes após aplicação de outros filtros (n°)	Resultantes após remover duplicados	Selecionados após leitura do título (n°)	Selecionados após leitura do resumo (n°)	Selecionados após leitura na íntegra (n°)	

Fonte: Autores da pesquisa (2025).

A busca inicial identificou 453 estudos nas bases de dados. Após triagem, 91 foram considerados para leitura do título/resumo. Na etapa de seleção/elegibilidade, 25 artigos atenderam aos critérios definidos e tiveram seus textos lidos na íntegra, e destes, 14 foram incluídos na síntese final. Os 14 artigos analisados foram publicados cobrindo um intervalo de cinco anos. O Quadro 1 abaixo evidencia as informações acerca dos artigos selecionados nesta revisão e seus principais resultados.

Quadro 1 - Caracterização dos achados desta revisão (continua).

Autores e ano de publicação	Objetivo do estudo, tipo de estudo e a amostra	Principal conclusão do artigo
SCHMID <i>et al.</i> , (2021)	Objetivo: Testar se o Padrão Motivacional Ótimo (OMP) prediz o sucesso em atletas jovens de esportes individuais. Tipo de Estudo: Estudo Longitudinal Prospectivo. Amostra: Jovens atletas em esportes individuais.	Os resultados sugerem que atletas com o Padrão Motivacional Ótimo (OMP) se tornam mais bem-sucedidos nos dois anos seguintes em comparação com outros padrões motivacionais.
GRAÑA; DE FRANCISCO; ARCE (2021)	Objetivo: Investigar a relação entre motivação e <i>burnout</i> em atletas, e o papel mediador do <i>engagement</i> . Tipo de Estudo: Artigo/Pesquisa Original (Correlacional/Mediação). Amostra: Não explicitada no resumo.	O estudo confirma a hipótese de que o <i>engagement</i> desempenha um papel mediador na relação entre motivação e <i>burnout</i> . A Motivação Intrínseca e Extrínseca Identificadas se associou negativamente ao <i>burnout</i> e positivamente ao <i>engagement</i> .
LOCHBAUM <i>et al.</i> , (2022)	Objetivo: Realizar uma revisão sistemática para identificar e descrever metanálises publicadas na área de psicologia do esporte e desempenho. Tipo de Estudo: Revisão Sistemática da Literatura. Amostra: Metanálises em psicologia do esporte e desempenho (30 metanálises categorizadas).	A revisão sistemática fornece informações sobre as melhores práticas e uma forte base de evidências para a eficácia de intervenções em psicologia do esporte.
LOURENÇO <i>et al.</i> , (2022)	Objetivo: Prever o Desempenho Esportivo Percebido por meio da Teoria da Autodeterminação (<i>Self-Determination Theory</i>). Tipo de Estudo: Artigo/Pesquisa Original. Amostra: Não explicitada no resumo.	A principal conclusão não está explicitamente mencionada nos trechos fornecidos, mas o estudo se concentra em como a Teoria da Autodeterminação pode prever o desempenho percebido.
LOCHBAUM; SISNEROS (2024)	Objetivo: Quantificar as relações entre o clima motivacional (tarefa e ego) e o bem-estar hedônico/subjetivo, e examinar potenciais moderadores. Tipo de Estudo: Revisão Sistemática com Meta-Análise. Amostra: 82 artigos, totalizando 26.378 participantes.	As relações do clima de tarefa/maestria com afeto positivo e satisfação foram de magnitude média, e pequenas com afeto negativo. As relações do clima de ego/desempenho foram de magnitude pequena para todos os aspectos.
FERNÁNDEZ-ESPINOLA <i>et al.</i> , (2020)	Objetivo: Complementar a Teoria da Autodeterminação com a Necessidade de Novidade e analisar a Motivação e a Intenção de ser Fisicamente Ativo. Tipo de Estudo: Pesquisa Original. Amostra: Estudantes de Educação Física.	A Necessidade de Novidade se mostrou uma variável importante, correlacionando-se positivamente com as variáveis mais autodeterminadas da Teoria da Autodeterminação, e o modelo hipotetizado foi confirmado.
CHO; BAEK (2020)	Objetivo: Investigar a mediação da relação treinador-atleta na relação entre o suporte à autonomia do treinador e a eficácia da equipe em esportes juvenis. Tipo de Estudo: Artigo/Pesquisa Original (Mediação). Amostra: Não explicitada no resumo.	O suporte à autonomia do treinador foi positivamente associado à relação treinador-atleta, e esta, por sua vez, foi positivamente associada à eficácia da equipe em esportes juvenis, confirmando o papel mediador.
LEMELIN <i>et al.</i> , (2023)	Objetivo: Avaliar o impacto do programa de treinamento "reROOT" (para estilo de <i>coaching</i> de suporte à necessidade) no estilo de <i>coaching</i> e no desenvolvimento esportivo de atletas. Tipo de Estudo: Ensaio Clínico Randomizado Piloto Controlado. Amostra: 23 equipes esportivas de duas universidades, randomizadas para condição experimental ou controle.	O programa reROOT pode potencialmente melhorar a prontidão dos treinadores para usar habilidades de suporte à autonomia e promover maior motivação autônoma e (potencialmente) desempenho, bem como maior bem-estar e menos motivação controlada nos atletas.
SILVA <i>et al.</i> , (2021)	Objetivo: Investigar o impacto da motivação intrínseca sobre a ansiedade competitiva em atletas de Handebol em Cadeira de Rodas (HCR). Tipo de Estudo: Artigo Original/Pesquisa Original. Amostra: 37 atletas, do sexo masculino, com deficiência física, participantes do campeonato Brasileiro de HCR.	A Motivação Intrínseca está relacionada à ansiedade competitiva. A subescala de Prazer/Interesse se associou negativamente aos sintomas somáticos de ansiedade, indicando um possível efeito protetor.
RODRIGUES <i>et al.</i> , (2020)	Objetivo: Testar se o BRSQ e o BREQ podem medir os mesmos construtos de forma equivalente e se podem ser aplicados de forma intercambiável aos contextos de esporte e exercício. Tipo de Estudo: Pesquisa	A invariância do modelo de mensuração foi confirmada entre amostras do mesmo contexto (esporte ou exercício), mas não alcançou equivalência entre as escalas (BRSQ e

	Quantitativa (utilizou Análise Multigrupo, ESEM). Amostra: 2256 indivíduos (atletas = 1099; praticantes de exercício = 1157).	BREQ), sugerindo que elas não podem ser aplicadas de forma intercambiável.
STAM <i>et al.</i> , (2020)	Objetivo: Desvendar o valor das habilidades metacognitivas (MCS) e da motivação intrínseca (IM) para o nível de desempenho esportivo atual e futuro em jovens atletas talentosos. Tipo de Estudo: Longitudinal Prospectivo (Análise de correlação e regressão). Amostra: Jovens atletas talentosos em hóquei de campo, basquete e futebol.	As Habilidades Metacognitivas (MCS) estão positivamente relacionadas ao nível de desempenho esportivo em jovens atletas, não só no presente, mas ainda mais ao longo de um ano. A Motivação Intrínseca (IM) é um fator subjacente às MCS.
OLSSON <i>et al.</i> , (2022)	Objetivo: Testar a relação entre o perfeccionismo de desempenho do atleta e do treinador (grau em que esperam performances perfeitas) e o <i>burnout</i> do atleta. Tipo de Estudo: Pesquisa Original (Análise de Regressão). Amostra: 190 atletas adultos competidores.	O perfeccionismo de desempenho auto orientado e socialmente prescrito do atleta previu positivamente o <i>burnout</i> . A percepção de perfeccionismo de desempenho orientado para o outro do treinador também previu positivamente o <i>burnout</i> do atleta.
SHANMUGARATNAM <i>et al.</i> , (2025)	Objetivo: Investigar a relação entre o clima motivacional iniciado pelo treinador e o bem-estar do atleta, resiliência e segurança psicológica. Explorar também se o clima de tarefa pode amortecer os impactos negativos do clima de ego. Tipo de Estudo: Pesquisa Original (Regressão Linear Múltipla). Amostra: 298 jogadores de futebol competitivos em Ontário, Canadá.	O clima relacionado à tarefa percebido foi um preditor positivo significativo de bem-estar, resiliência e segurança psicológica. Um clima de ego mais alto percebido foi um preditor negativo significativo da segurança psicológica. O apoio parcial para o efeito aditivo indica que clima de tarefa mais alto pode amortecer o impacto negativo de um clima de ego mais alto na psico-segurança.
MITIĆ <i>et al.</i> , (2021)	Objetivo: Determinar se um conjunto de características psicológicas (autoeficácia, perspectiva de tempo, inteligência emocional, motivação para a realização e personalidade) distingue atletas de elite e não-elite (com base na participação na seleção nacional sênior). Tipo de Estudo: Pesquisa Original (Estudo de Diferenças de Perfis Psicológicos). Amostra: Atletas divididos em subamostras de elite e não-elite.	Atletas de elite se caracterizam por uma pontuação alta e positiva em autoeficácia, emocionalidade, perspectiva de tempo fatalista presente, perspectiva de tempo positiva passada e abertura à experiência. Atletas não-elite tendem a ter traços opostos.

Fonte: Autores da pesquisa (2025).

O estudo mais antigo é de 2020 e o mais recente de 2024, mostrando uma evolução contínua das pesquisas sobre motivação, clima motivacional e fatores psicológicos no esporte. Os principais temas identificados foram:

- Clima motivacional do treinador e saúde mental – evidências mostram que um clima de tarefa favorece bem-estar, resiliência e segurança psicológica, enquanto um clima de ego reduz a segurança psicológica;
- Autodeterminação e medição contextual – estudos destacam a importância de usar instrumentos adequados ao contexto, pois não há invariância entre eles;
- Autorregulação e metacognição – habilidades como planejamento, avaliação e reflexão, mediadas pela motivação intrínseca, explicam parte do desempenho atual e futuro, sendo a reflexão o melhor preditor de evolução;
- Perfeccionismo e burnout – perfeccionismo socialmente prescrito aumenta o burnout, e exigências perfeccionistas do treinador contribuem para o risco adicional;
- Perfis psicológicos de atletas elite vs. não-elite – autoeficácia generalizada é o fator mais forte para diferenciar atletas de elite, acompanhada por padrões temporais e traços de personalidade como abertura e emocionalidade; e
- Ansiedade e competência percebida em populações específicas – em modalidades adaptadas, maior competência percebida reduz ansiedade somática, enquanto pressão aumenta preocupação e perturbação da concentração.

Quanto aos países, os estudos foram realizados em Portugal, Países Baixos, Reino Unido, Canadá, Sérvia, Brasil, Coreia, Espanha e Suíça, além de revisões internacionais. Essa diversidade indica uma base sólida e multicultural para as conclusões. Os anos com maior número de publicações foram 2020 e 2021, cada um com 4 estudos, seguidos por 2022 com 3, enquanto

2023, 2024 e 2025 tiveram 1 estudo cada. Isso mostra um pico de interesse nos primeiros anos do período analisado.

Entre os achados mais relevantes, destacam-se: A necessidade de usar escalas específicas para cada contexto para evitar vieses; A importância das habilidades metacognitivas como mediadoras entre motivação e desempenho; O papel do clima motivacional do treinador como fator crítico para saúde mental e segurança psicológica dos atletas; A influência do perfeccionismo, tanto do atleta quanto do treinador, no aumento do risco de burnout; A autoeficácia como marcador-chave para desenvolvimento de talentos e transição de carreira; e A relevância de estratégias para reduzir ansiedade em esportes adaptados.

4. Discussão

4.1 Principais determinantes motivacionais que influenciam o desempenho de atletas de elite

Evidenciou-se na maioria dos estudos selecionados nesta revisão que a qualidade da motivação é um dos fatores mais determinantes para o rendimento esportivo em contextos de alto nível, seja na motivação intrínseca ou extrínseca (Lochbaum & Sisneros 2024). Mais do que a intensidade da motivação, evidencia-se também que o tipo de motivação exerce influência direta sobre a adesão aos treinamentos, a resiliência diante de adversidades e a capacidade de manter performance sob pressão (Fernández-Espinola et al., 2020).

Evidências recentes apontam que motivações mais autodeterminadas, climas motivacionais orientados para a tarefa, estilos de coaching que apoiam necessidades psicológicas e competências autorregulatórias cognitivas são elementos centrais para sustentar resultados consistentes. Em contrapartida, ambientes competitivos marcados por clima ego-orientado, perfeccionismo excessivo e falhas nos processos de recuperação aumentam o risco de queda de desempenho. A seguir são discutidos os principais determinantes neste cenário (Lochbaum & Sisneros, 2024).

- **Qualidade motivacional e progressão de carreira**

Perfis motivacionais intrínsecos e orientados para a realização estão associados a maior probabilidade de alcançar níveis competitivos superiores ao longo do tempo. Atletas que apresentam satisfação das necessidades psicológicas básicas — autonomia, competência e relacionamento — tendem a desenvolver motivação autônoma, que se reflete em melhor percepção de performance e maior adesão aos treinamentos (Graña et al., 2021). Essa relação também se confirma em revisões sistemáticas, que indicam efeitos positivos moderados da motivação sobre o desempenho esportivo (Lochbaum; Sisneros, 2024).

- **Clima motivacional e segurança psicológica**

Ambientes que reforçam maestria, esforço e melhoria contínua favorecem bem-estar, resiliência e segurança psicológica, condições essenciais para tomada de decisão sob pressão e execução técnica estável. Por outro lado, climas centrados na comparação social e punição ao erro estão associados a afetos negativos e menor segurança psicológica, fatores que comprometem a performance em competições decisivas. Diferenças entre atletas de elite e não-elite também revelam que competências motivacionais e autorregulatórias são marcadores importantes para o sucesso esportivo (Stam et al., 2020).

- **Estilo de coaching e suporte às necessidades**

O suporte à autonomia oferecido pelo treinador é um determinante motivacional fundamental. Estratégias como oferecer escolhas significativas, feedback construtivo e explicações racionais aumentam a satisfação das necessidades psicológicas, potencializando a motivação autônoma e, consequentemente, o desempenho (Schmid et al., 2021). Ensaios controlados demonstram que programas de capacitação para técnicos, baseados em estilos de coaching que apoiam essas necessidades, resultam em ganhos motivacionais e sinais de melhora na performance (Shanmugar; Atnam et al., 2025)

- **Processos auto regulatórios e competências cognitivas**

Habilidades metacognitivas, como planejamento e monitoramento, sustentadas por motivação intrínseca, explicam parte significativa da variação no desempenho atual e futuro de atletas talentosos (Lochbaum et al., 2022). Esses processos reforçam de maneira ampliada na vivência esportiva a percepção de competência e contribuem para execução mais consistente, especialmente em contextos de alta exigência como os esporte de alto nível e performance esportiva (Stam et al., 2020).

- **Engajamento, recuperação e prontidão**

A motivação influencia o desempenho também de forma indireta, por meio do engajamento e da prontidão para a tarefa (Schmid et al., 2021). Atletas mais motivados apresentam menor risco de burnout e maior capacidade de recuperação, fatores que preservam a disponibilidade física e mental para competir. Em modalidades adaptadas, a motivação intrínseca está associada à redução da ansiedade competitiva e à melhora da concentração, condições que favorecem a execução técnica (Graña et al., 2021).

- **Fatores de risco motivacionais**

Perfis disfuncionais, como perfeccionismo excessivo e clima ego-orientado, aumentam a vulnerabilidade ao burnout, à ansiedade e à queda de rendimento. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias preventivas que reduzam pressões desadaptativas e promovam ambientes motivacionais saudáveis (Fernández-Espinola et al., 2020).

Portanto, os principais determinantes motivacionais do desempenho de atletas de elite podem ser organizados em quatro eixos: qualidade motivacional (autônoma e intrínseca), clima e coaching (orientação para a tarefa e suporte às necessidades), competências autorregulatórias (habilidades cognitivas e percepção de competência) e fatores de risco (pressões perfeccionistas e clima ego). Intervenções baseadas na Teoria da Autodeterminação e na construção de climas de maestria são as estratégias mais eficazes para maximizar o rendimento sustentável em contextos de alto nível (Fernández-Espinola et al., 2020).

4.2 Teorias motivacionais aplicadas ao esporte de alto rendimento e sua relação com a performance

O esporte de alto rendimento exige não apenas excelência física e técnica, mas também um conjunto robusto de fatores psicológicos que sustentem a consistência e a resiliência em contextos de alta pressão (Stam et al., 2020). Entre esses fatores, a motivação ocupa papel central, sendo amplamente estudada por diferentes teorias que explicam como os processos motivacionais influenciam o comportamento, o engajamento e, consequentemente, o desempenho esportivo (Stam et al., 2020).

As principais abordagens aplicadas ao esporte incluem a Teoria da Autodeterminação, a Teoria da Expectativa, a Teoria da Definição de Metas e o Modelo de Clima Motivacional, cada uma oferecendo perspectivas complementares sobre como otimizar a performance (Lourenço et al., 2022). A Teoria da Autodeterminação (TAD) é uma das mais influentes na psicologia do esporte. Ela postula que a motivação varia em um continuum que vai da regulação controlada à regulação autônoma, sendo esta última associada a maior qualidade motivacional.

No contexto esportivo, atletas que percebem satisfação das necessidades psicológicas básicas — autonomia, competência e relacionamento — tendem a apresentar maior motivação intrínseca, engajamento voluntário e persistência diante de desafios (Stam et al., 2020). Essa qualidade motivacional está diretamente relacionada à adesão aos treinamentos, à redução do risco de burnout e à melhora da performance em competições. Intervenções baseadas na TAD, como estratégias de coaching que oferecem escolhas, feedback informativo e suporte emocional, têm demonstrado impacto positivo na motivação autônoma e na execução técnica (Stam et al., 2020).

A Teoria da Expectativa, explica a motivação a partir da relação entre esforço, desempenho e recompensa. No esporte de elite, a percepção de que o esforço investido levará a resultados concretos — como vitórias, reconhecimento ou progressão

na carreira — é um fator decisivo para manter altos níveis de engajamento. Atletas que acreditam na eficácia de seus esforços tendem a apresentar maior comprometimento com programas de treinamento e maior tolerância à carga física e psicológica. Essa expectativa positiva atua como um reforço interno, sustentando a motivação mesmo em períodos de estresse competitivo (Lourenço et al., 2022).

A Teoria da Definição de Metas traz a definição clara e desafiadora de objetivos como outro elemento essencial para o desempenho esportivo. Metas específicas e mensuráveis aumentam o foco, direcionam o comportamento e promovem maior autorregulação (Rodrigues et al., 2020). No esporte de alto rendimento, metas orientadas para a maestria — como melhorar a técnica ou superar marcas pessoais — são mais eficazes para manter a motivação do que metas exclusivamente voltadas para resultados externos, como vencer adversários. Essa abordagem contribui para reduzir a ansiedade competitiva e aumentar a sensação de controle, fatores que impactam diretamente a performance (Stam et al., 2020).

A teoria do Modelo de Clima Motivacional, aborda que o clima criado pelo treinador e pela equipe influencia significativamente a qualidade da motivação dos atletas. Ambientes que valorizam esforço, aprendizado e cooperação (clima de tarefa) favorecem bem-estar psicológico, engajamento e resiliência, enquanto climas centrados na comparação social e punição ao erro (clima ego) aumentam a pressão e o risco de queda de rendimento. A construção de um clima positivo é, portanto, uma estratégia fundamental para sustentar a motivação e otimizar resultados em longo prazo (Lourenço et al., 2022).

Em síntese, observa-se que as teorias motivacionais convergem ao indicar que a motivação não é apenas um fator interno, mas um processo dinâmico influenciado pelo contexto, pelas metas e pelas interações sociais. Quando bem direcionada, ela promove maior engajamento nos treinamentos, melhor capacidade de lidar com adversidades e maior consistência na execução técnica. Em contrapartida, ambientes desadaptativos e metas mal estruturadas podem gerar desmotivação, ansiedade e queda de rendimento. Assim, compreender e aplicar essas teorias é essencial para treinadores, psicólogos e gestores esportivos que buscam maximizar o potencial dos atletas de elite.

4.3 Influência da motivação intrínseca e extrínseca no desempenho esportivo: síntese das evidências

A motivação é um dos pilares da psicologia do esporte e exerce papel decisivo na performance de atletas em diferentes modalidades e níveis competitivos. A literatura distingue dois tipos principais: motivação intrínseca, relacionada ao prazer pela prática, à curiosidade e à satisfação pessoal; e motivação extrínseca, vinculada a recompensas externas, como reconhecimento social, prêmios financeiros ou aprovação de terceiros (Cho; Baek, 2020). Embora ambas possam coexistir, sua influência sobre o desempenho apresenta padrões distintos, que variam conforme o contexto esportivo, a fase da carreira e as características individuais do atleta (Lochbaum et al., 2022).

Cho e Baek (2020) indicam em seu estudo que a motivação intrínseca está fortemente associada à adesão voluntária aos treinamentos, à persistência diante de adversidades e à capacidade de manter foco em metas de longo prazo. Atletas que praticam por prazer e pelo desejo de superação pessoal tendem a apresentar maior engajamento, menor risco de burnout e melhor controle emocional em competições decisivas. Essa forma de motivação favorece a autorregulação, permitindo que o atleta ajuste estratégias e mantenha consistência mesmo sob pressão (Cho; Baek, 2020).

Em modalidades individuais, como atletismo e natação, a motivação intrínseca tem se mostrado um preditor robusto de progressão de carreira, pois sustenta o esforço contínuo necessário para atingir marcas cada vez mais elevadas (Cho; Baek, 2020). Em esportes coletivos, ela contribui para a coesão da equipe e para a disposição em colaborar, elementos que impactam diretamente o rendimento coletivo (Rodrigues et al., 2020).

A motivação extrínseca, embora possa aumentar o esforço em curto prazo, apresenta efeitos mais complexos sobre a performance. Recompensas externas, como bônus financeiros ou reconhecimento público, podem elevar a intensidade do treino e a disposição para competir, especialmente em contextos de alta visibilidade, como ligas profissionais e eventos internacionais

atleta (Lochbaum et al., 2022). No entanto, quando predominante, essa forma de motivação tende a gerar maior vulnerabilidade à pressão, ansiedade competitiva e queda de rendimento em situações adversas (Graña et al., 2021).

Em esportes de equipe, a busca por status ou aprovação pode levar a comportamentos individualistas, prejudicando a dinâmica coletiva (Silva et al., 2021; Lemelin et al., 2023). Além disso, atletas excessivamente orientados por recompensas externas apresentam maior risco de abandono da modalidade quando essas recompensas se tornam escassas, evidenciando a fragilidade dessa base motivacional (Lemelin et al., 2023).

A literatura sugere que a coexistência equilibrada das duas formas de motivação pode ser benéfica, desde que a motivação intrínseca permaneça como núcleo regulador. Incentivos externos, quando percebidos como complementares e não controladores, podem reforçar a sensação de competência e reconhecimento, sem comprometer a autonomia do atleta (Mitic et al., 2021). Essa integração é particularmente relevante em esportes de alto rendimento, onde pressões externas são inevitáveis. Programas de treinamento que valorizam metas pessoais, aprendizado contínuo e feedback construtivo tendem a preservar a motivação intrínseca, mesmo em ambientes altamente competitivos (Olsson et al., 2022).

Segundo Schmid et al., (2021), neste cenário, mas com recorte para esportes de modalidades individuais, a motivação intrínseca assume papel predominante, pois o sucesso depende de esforço pessoal prolongado e autorregulação. Já em esportes coletivos, fatores extrínsecos como status na equipe e recompensas contratuais exercem maior influência, embora a motivação intrínseca continue sendo essencial para manter a cooperação e a resiliência, como evidenciado no estudo de Mitic et al., 2021).

Em contextos de paradesporto, estudos apontam que a motivação intrínseca contribui para reduzir ansiedade competitiva e melhorar concentração, aspectos críticos para a execução técnica. Por outro lado, em ligas profissionais, onde a pressão por resultados é intensa, a motivação extrínseca pode se tornar dominante, exigindo estratégias específicas para evitar seus efeitos negativos sobre a saúde mental e a consistência da performance (Silva et al., 2021).

Portanto, as evidências convergem para a ideia de que a motivação intrínseca é o principal fator de sustentação do desempenho esportivo a longo prazo, enquanto a motivação extrínseca atua como reforço situacional, útil para impulsionar esforços imediatos, mas insuficiente para garantir estabilidade e progressão. Intervenções psicológicas e estratégias de coaching devem, portanto, priorizar a promoção da motivação autônoma, sem ignorar o papel dos incentivos externos, desde que aplicados de forma a não comprometer a autonomia e o prazer pela prática esportiva.

5. Considerações Finais

A síntese dos estudos permitiu responder ao objetivo de pesquisa ao evidenciar que a motivação exerce papel central na performance esportiva, não apenas pela intensidade, mas principalmente pela qualidade. Perfis motivacionais mais autônomos e intrínsecos, aliados a climas motivacionais orientados para a tarefa e estratégias de coaching que apoiam necessidades psicológicas, demonstraram associação consistente com maior engajamento, resiliência e resultados sustentáveis. Por outro lado, fatores desadaptativos, como clima ego-orientado e perfeccionismo excessivo, aumentam o risco de burnout, ansiedade e queda de rendimento, reforçando a importância de intervenções preventivas e contextos motivacionais saudáveis.

Os principais achados desta revisão indicam que a motivação intrínseca é o núcleo regulador do desempenho esportivo em longo prazo, enquanto a motivação extrínseca atua como reforço situacional, útil para impulsionar esforços imediatos, mas insuficiente para garantir estabilidade. Evidências também apontam que habilidades metacognitivas, como planejamento e reflexão, mediadas pela motivação autônoma, explicam parte significativa da variação no desempenho atual e futuro. Além disso, o suporte à autonomia do treinador e a construção de climas de maestria favorecem bem-estar psicológico, segurança e prontidão competitiva. Em contrapartida, ambientes centrados na comparação social e exigências perfeccionistas elevam vulnerabilidades emocionais e comprometem a consistência da performance.

Recomenda-se ampliar estudos longitudinais que explorem a interação entre motivação, saúde mental e desempenho

em diferentes fases da carreira esportiva. Pesquisas experimentais sobre intervenções baseadas na Teoria da Autodeterminação e programas de capacitação para treinadores podem oferecer evidências robustas para práticas aplicadas. Investigações que integrem variáveis culturais, gênero e modalidades adaptadas são essenciais para compreender nuances contextuais e propor estratégias inclusivas. Por fim, estudos que combinem análises psicológicas com indicadores fisiológicos e tecnológicos podem contribuir para modelos preditivos mais precisos, orientando políticas e programas voltados à excelência esportiva e ao cuidado integral do atleta.

Referências

- Andreolli, M. A.; Oliveira, T. C. & Fonteles, D. S. R. (2020). Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*, 20(1), 85-115. <https://doi.org/10.5935/cademosdisturbios.v20n1p85-115>.
- Campos, R. C.; Capelle, M. C. A. & Maciel, L. H. R. (2017). Carreira esportiva: o esporte de alto rendimento como trabalho, profissão e carreira. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 18(1), 31-42. DOI:10.26707/1984-7270/2017v18n1p31.
- Cho, S. L. & Baek, W. Y. (2020). Coach-autonomy support and youth sport team efficacy mediated by coach-athlete relationship. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 48(2), e8362, p. 1-10. DOI:10.2224/sbp.8362.
- Fernández-Espinola, A. C. et al. (2020). Complementing the self-determination theory with the need for novelty: motivation and intention to be physically active in physical education students. *Frontiers in Psychology*, 11(1535), 1-10. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01535.
- Ganda, V. F. K. et al. (2025). Planificación deportiva en alto rendimiento: variables metodológicas en el entrenamiento. *Revista Investigación y Ciencia*, 5(4), <https://doi.org/10.5281/zenodo.14844615>.
- Graña, M.; de Francisco, C. & Arce, C. (2021). The relationship between motivation and burnout in athletes and the mediating role of engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4884, p. 1-13. DOI: 10.3390/ijerph18094884.
- Lelelin, E. et al. (2023). The reROOT Coaching Program: A Pilot Randomized Controlled Trial Evaluating Its Impact on Coaching Style and Athlete Sports Development. *International Sport Coaching Journal*, v. ahead of print, p. 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1123/iscj.2022-0099>.
- Lochbaum, M. et al. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS ONE*, v. 17, n. 2, e0263408, p. 1-22. DOI: 10.1371/journal.pone.0263408.
- Lochbaum, M. & Sisneros, C. (2024). A systematic review with a meta-analysis of the motivational climate and hedonic well-being constructs: The importance of the athlete level. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(4), 976, p. 976-1001. doi: 10.3390/ejihpe14040064.
- Lourenço, J. et al. (2022). Predicting perceived sport performance via self-determination theory. *Perceptual and Motor Skills*, 0(0), 1-18. doi: 10.1177/00315125221119121.
- Mitić, P. et al. (2021). Differences in the psychological profiles of elite and non-elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 12(635651), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635651>.
- Oliveira, F. S. & Prdzoza, R. L. S. (2021). Síndrome de Burnout e sofrimento em atletas de alto rendimento no esporte brasileiro. *Psicologia em Revista*, 30(1), 226-244. DOI: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2021v30i1p226-244>.
- Olsson, L. F. et al. (2022). Do athlete and coach performance perfectionism predict athlete burnout? *European Journal of Sport Science*, 22(7), 1073-1084. DOI: 10.1080/17461391.2021.1916080.
- Page, M. J. et al. (2022). PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas e meta-análises. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, 31(2). <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742022000200033>.
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [Free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Rodrigues, F. et al. (2020). Motivation in sport and exercise: a comparison between the BRSQ and BREQ. *Quality & Quantity*, 54, 1357-1372. <https://doi.org/10.1007/s11135-020-00988-6>.
- Schimid, M. J. et al. (2021). More success with the optimal motivational pattern? A prospective longitudinal study of young athletes in individual sports. *Frontiers in Psychology*, 11(606272), 1-11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.606272.
- Shanmugaratnam, A. et al. (2025). Exploring the relationship between coach-initiated motivational climate and athlete well-being, resilience, and psychological safety in competitive sport teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 70-78. <https://doi.org/10.1177/17479541241278602>.
- Silva, E. M.; Rabelo, I.; Rubio, K. (2010). A dor entre atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. São Paulo, 3(1), 79-97, jun.
- Silva, F. F. da et al. (2021). Impact of intrinsic motivation on competitive anxiety among wheelchair handball athletes. *Journal of Physical Education*, 32(1), e3252, p. 1-8. DOI: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3252>.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, Volume 104, November. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.

Souza, M. T. de; Silva, M. D. & Carvalho, R. de.(2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*., 8(1), 102-106, jan.

Stam, F. et al. (2020). The value of metacognitive skills and intrinsic motivation for current and future sport performance level in talented youth athletes. *Psychology*, 11(2), 326-339. DOI: 10.4236/psych.2020.112021.