

O que te faz continuar? Fatores motivacionais da persistência na prática em nadadores portugueses

Autores

Diogo Santos Teixeira; Diogo Monteiro¹; Filipe Fernandes¹; Daniel Marinho¹; Luís Cid¹

diogo.teixeira@ulusofona.pt

Resumo

A persistência à prática em atletas é uma questão de relevo em diferentes níveis competitivos e deverá ser um dos focos de atenção por parte dos treinadores. O presente estudo teve como objetivo examinar a associação entre o clima com envolvimento para a tarefa criado pelo treinador, as necessidades psicológicas básicas (NPB), as regulações motivacionais autónomas, o divertimento dos atletas, e a intenção em continuar a prática desportiva.

Participaram no estudo 799 atletas de elite (450 masculinos), com uma idade compreendida entre os 12 e os 22 anos ($M=16.65$, $DP=2.83$). Foram criados grupos de acordo com a idade, anos de experiência e género. Processos de mediação em série foram desenvolvidos com recurso ao SPSS v.23 e PROCESS v.3.3.

Os resultados da mediação apresentam suporte para o modelo proposto, mostrando a influência sequencial que todas as variáveis têm neste processo. As NPB e o divertimento destacaram-se como importantes mediadores entre o clima com envolvimento para a tarefa e a intenção dos atletas continuarem a sua prática, particularmente em atletas mais velhos e com mais experiência na modalidade. Nesta linha, as análises realizadas reforçam que o clima criado pelo treinador e percebido pelo atleta pode apresentar influências diretas e indiretas nas NPB, na regulação motivacional e no divertimento, todos eles importantes preditores da intenção em continuar na prática. Independentemente do grupo testado, o divertimento apresenta-se sempre como o mediador de maior relevo, o que remete para uma reconceptualização metodológica e pedagógica da organização do treino, particularmente em atletas de escalões superiores, onde existe a tendência em suprimir dinâmicas mais associadas ao divertimento por tarefas de especialização técnico-tática.

Palavras-chave: motivação, teoria dos objetivos de realização, teoria da autodeterminação, natação

¹ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

INTRODUÇÃO

A prática competitiva desportiva é uma dinâmica de manifestação mundial que tem como foco a expressão máxima e específica de cada modalidade por parte dos seus atletas. A persistência na prática pode ser influenciada por diversos fatores, que deverão ser um foco de atenção por parte dos treinadores na luta contra a desistência e o abandono precoce¹.

Vários estudos procuraram explorar o abandono à prática de exercício físico e desporto através de diversas abordagens teóricas. Na sequência desses estudos, tem vindo a ser destacada a importância da compreensão dos fatores motivacionais associados às diferentes dinâmicas de prática, sendo que a literatura parece destacar o papel crucial destes fatores na predição de diferentes manifestações, onde se pode incluir o abandono e a adesão continuada a uma determinada prática^{2,3}. Com foco na dinâmica de intervenção dos treinadores e nas perceções dos atletas, estudos recentes com abordagens multi-teóricas têm adicionado novas perspetivas de entendimento dos fatores motivacionais na relação com o abandono^{4,5}. Por um lado, a Teoria da Autodeterminação (SDT, em Inglês)⁶ tem vindo a ser utilizada extensivamente no estudos destas questões, onde a sua distinção entre motivação intrínseca e extrínseca, com regulações motivacionais com distintos níveis de autodeterminação, tem apoiado na compreensão dos fatores de influência na prática desportiva. Adicionalmente, postula que um conjunto de três Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) (autonomia: volição na escolha do comportamento; competência: perceção de capacidade de consecução de tarefas e objetivos; e relacionamento positivo: capacidade de estabelecer relações efetivas com os pares), quando satisfeitas, influenciam positivamente o ser Humano a nível cognitivo, comportamental e afetivo. Em particular na prática desportiva, a satisfação das NPB tem-se apresentado positivamente associada a regulações de cariz mais autodeterminado que, por sua vez, influenciam positivamente diversos *outcomes*, como é o caso da persistência à prática^{4,6,7}. Em concreto, esta sequência causal proposta e testada pela SDT em contexto desportivo tem mostrado influências positivas na dimensão afetiva do divertimento. Os poucos estudos centrados neste aspeto destacam que o divertimento (ou a sua ausência) está fortemente associado à intenção em continuar (ou desistir) da prática^{3,6}.

Do ponto de vista contextual, o clima criado pelo treinador tem sido associado a questões motivacionais^{4,8}. Uma abordagem teórica de particular relevo nesta dimensão de estudo é a Teoria da Realização dos Objetivos (AGT, em Inglês)⁹, onde se verificou que a percepção que os atletas têm do clima criado pelo treinador parece influenciar a sua motivação para a realização da prática. A AGT apresenta dois tipos de clima motivacional: i) clima com envolvimento para a tarefa, onde os treinadores destacam e valorizam a aprendizagem e progresso individual, enfatizam o esforço como um resultado positivo, e ensinam os atletas a aprender com os seus erros, e ii) clima com envolvimento para o ego, onde os treinadores se focam essencialmente no produto ou resultado dos treinos/competições, realizam comparações inter-atletas, e, de alguma forma, criticam/punem os erros realizados. A literatura tem vindo a mostrar que a forma como os atletas percecionam estes dois climas tem fortes associações com o padrão motivacional dos atletas, onde o clima com envolvimento para a tarefa se apresenta como particularmente importante no suporte a um melhor padrão motivacional e resultados positivos em diferenciados *outcomes*^{7,10}.

O presente estudo irá suportar-se no modelo da relação treinador-atleta (MMCAR, em Inglês) desenvolvido por Mageau e Vallerand¹¹, que assenta a sua organização nos pressupostos da SDT. Este modelo, desenvolvido para compreender os determinantes e consequências dos processos motivacionais no desporto¹², apresenta uma sequência de influências que se organiza da seguinte forma: fatores sociais (em particular, fatores relacionados com o contexto de treino) → necessidades psicológicas (como propostas pela SDT) → tipos de motivação (autodeterminadas e não autodeterminadas) → *outcome* relacionado com a prática (neste caso, o divertimento e a persistência/abandono à prática).

Este modelo tem vindo a ser utilizado em alguns estudos, tendo providenciado indicadores de relevo a nível cognitivo, emocional e comportamental, que têm contribuído para a melhoria dos processos de persistência e participação na prática desportiva^{13,14}. No entanto, a sequência motivacional proposta tem recebido menos atenção na sua relação com no divertimento e com diferentes características de grupo.

Nesse sentido, o objetivo principal deste estudo consiste em examinar a associação entre o clima com envolvimento para a tarefa criado pelo treinador, as necessidades psicológicas básicas (NPB), as regulações motivacionais autónomas, o divertimento dos atletas, e a intenção em continuar a prática desportiva, visando, em

complementaridade, a compressão de outros fatores que permitam uma estratificação dos fatores motivacionais associados às características dos atletas (i.e., idade, anos de prática, género).

METODOLOGIA

Participantes

Participaram neste estudo 799 atletas de elite da modalidade de natação (450 masculinos, 349 femininos), com idades compreendidas entre os 12 e os 22 anos (M=16.55, DP=2.83). Os atletas apresentaram um intervalo de anos de prática de 6 a 16 anos (M=8.17, DP=2.83), treinavam 4 a 11 vezes por semana (M=6.69; DP=1.72), e as sessões variavam entre 60 a 180 minutos (M=133.08; DP=34.87). Vários grupos foram criados tendo em consideração i) o género, ii) o seu grupo etário, de acordo com as recomendações do modelo de desenvolvimento na participação desportiva (≤ 12 anos, 13-15 anos, ≥ 16 anos)¹⁵, e iii) os anos de experiência (< 10 e ≥ 10 anos de prática)¹⁶ (Tabela 1). O presente estudo teve a aprovação de um comité de ética e cumpriu com os pressupostos da declaração de Helsínquia.

Tabela 1 - Características por grupos – Idade, género e experiência

Idade (grupos)	N	Anos de experiência
12 (M=12.0, DP=.00)	206 (127 M, 79 F)	6-7 (M=6.32; DP=.47)
13-15 (M=14.05; DP=.76)	284 (171 M, 113 F)	6-9 (M=7.18, DP=.99)
≥ 16 (M=17.27, DP=1.69)	309 (152 M, 157 F)	6-16 (M=9.63, DP=1.93)
Sexo		
Masculino: 12-22 (M=16.92, DP=2.54)	450	6-16 (M=8.38; DP=1.98)
Feminino: 12-22 (M=16.29; DP=3.13)	349	6-16 (M=7.91; DP=1.66)
Nível de exp.	Idade dos nadadores	
<10 anos:	12-22 (M=13.96, DP=2.07)	534 (314 M, 220 F) 6-9 (M=7.00, DP=.96)
≥ 10 anos:	16-22 (M=17.58, DP=1.53)	265 (136 M, 129 F) 10-16 (M=10.83, DP=.98)

Procedimentos

Os atletas foram identificados através da base de dados da Federação Portuguesa de Natação e foram selecionados com base nos anos de experiência na modalidade (i.e., > 6 anos de natação competitiva entre 2009 e 2015). Depois de identificados, 1206 nadadores (ou encarregados de educação) foram contactados individualmente por telefone entre março e setembro de 2016. Os 799 atletas que aceitaram participar no estudo (66.2% de taxa de resposta) receberam um email com um link que lhes permitia aceder aos questionários. O consentimento informado foi dado após a leitura da explicação do propósito do estudo e suas implicações, através da seleção da opção criada para esse feito. Os questionários foram disponibilizados automaticamente após a escolha dessa opção.

Instrumentos

Instrumentos traduzidos e validados para Português foram utilizados na coleta de dados: Motivational Climate Sport Youth Scale (MCSYS)¹⁷, Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES)¹⁸, Behavioural Regulation in Sport Scale (BRSQ)¹⁹, Physical Activity - Enjoyment Scale (PACES)²⁰. Para a intenção em continuar a prática três questões foram desenvolvidas seguindo as recomendações de Ajzen²¹.

Análise Estatística

Análises descritivas, correlacionais e inferenciais foram desenvolvidas utilizando o programa IBM SPSS Statistics v.23 e a macro PROCESS v.3.3. Para o presente estudo, procedimentos de análise para a deteção e interpretação de mediadores foram desenvolvidos de forma a compreender os efeitos diretos e indiretos nos modelos propostos. Estes procedimentos foram desenvolvidos de acordo com as indicações de Hayes²² e Iacobucci et al.²³, recomendados para análises de mediação em série, através do método dos mínimos quadrados, que permite estimar adequadamente o efeito indireto de cada mediador independentemente da influência dos outros mediadores, enquanto controla simultaneamente para as restantes variáveis do modelo.

Foram testados oito modelos que incluíam uma variável antecedente (clima com envolvimento para a tarefa), três mediadores em série (NPB, MAD e divertimento), e uma variável de *outcome* (intenção em continuar), de forma a analisar

e interpretar a influência desta sequência motivacional na relação causal hipotética, assim como entender o efeito de cada mediador na intenção em continuar.

De acordo com as indicações dos autores previamente referidos, um *bootstrap* de 5000 unidades foi utilizado, e Intervalos de Confiança (IC) a 95% foram estimados para os efeitos indiretos. Se o IC 95% não incluir o zero, os efeitos indiretos poderão ser considerados significativos²².

RESULTADOS

Como é possível verificar na tabela 2, todas as variáveis apresentaram correlações positivas e significativas ($p < .05$) entre si. Adicionalmente, testes de diferenças entre grupos foram realizados e nenhuma diferença se encontrou entre grupos (todos $p > .05$).

Tabela 2 - Análise descritiva e correlacional das variáveis psicológicas

Constructos	M±DP	1	2	3	4	5
1. Clima com env. tarefa	3.98±.784	1	-	-	-	-
2. Satisfação das NPB	3.96±.533	.390**	1	-	-	-
3. Motivação autodeterminada	5.53±.883	.484**	.502**	1	-	-
4. Divertimento	4.40±.529	.159**	.484**	.416**	1	-
5. Intenção	4.35±.942	.085*	.358**	.165**	.452**	1

Nota. M = Média; DP = Desvio Padrão; * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$

Um total de oito modelos com mediação em série foram testados: i) um modelo global com todos os participantes, ii) três modelos por grupo etário (≤ 12 anos, 13-15 anos, ≥ 16 anos), iii) por género (masculino e feminino) e iv) dois por grupos de experiência (< 10 e ≥ 10 anos de prática). De acordo com a análise, o modelo proposto foi suportado na amostra global e em quatro grupos: ≥ 16 anos, ≥ 10 anos de prática, e os modelos masculino e feminino) (Figura 1a e 1b).

Na amostra global, verificou-se um efeito indireto total significativo ($\beta = .12$ [.05 – .20]), e um efeito direto não significativo ($\beta = -.02$ [-.10 – .07]). Na análise dos três mediadores em série, a sequência apresentou-se significativa ($\beta = .02$ [.01 – .03]) e o mediador divertimento apresentou o maior valor de regressão ($\beta = .69$ [.56 – .82]).

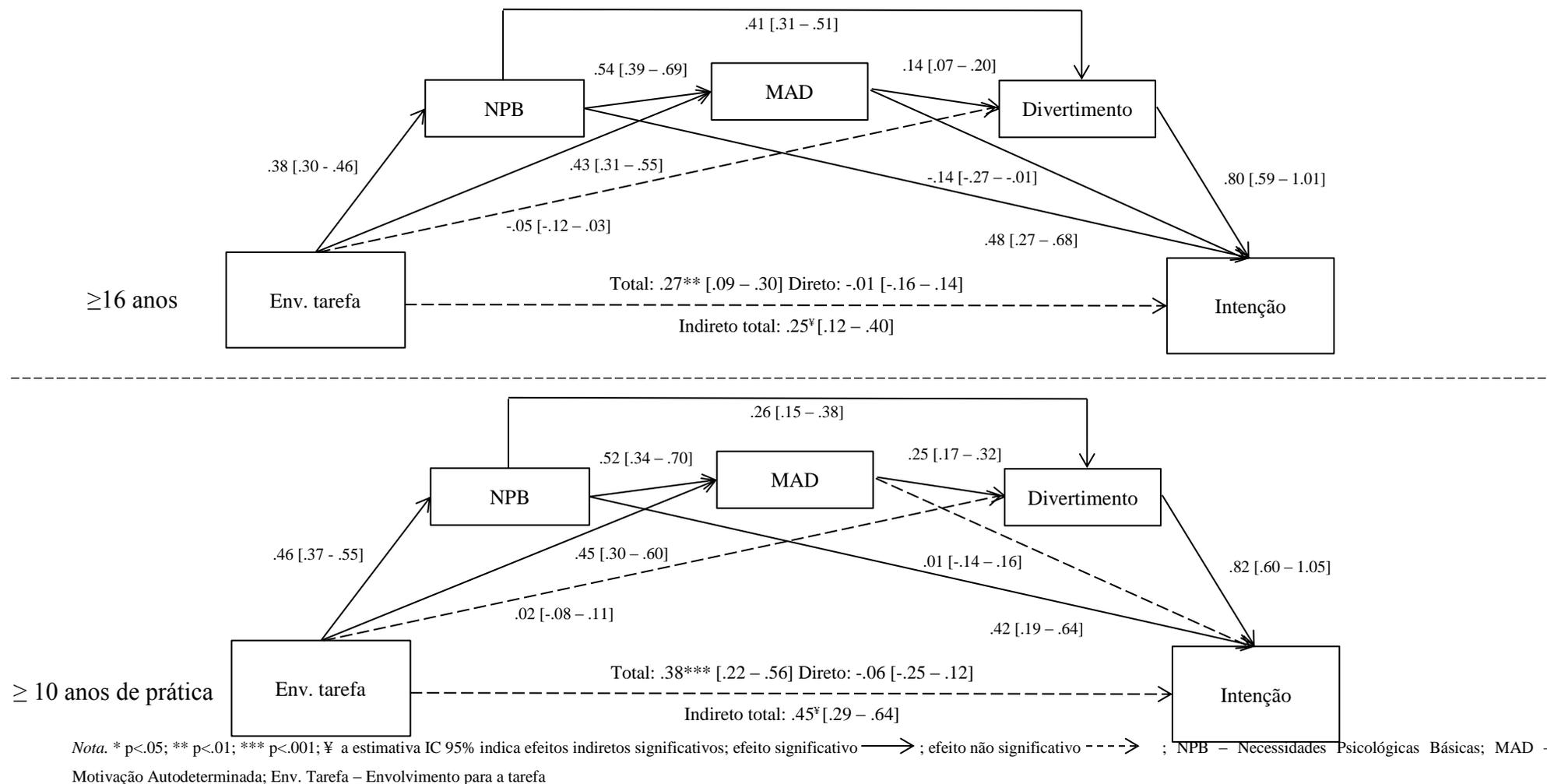
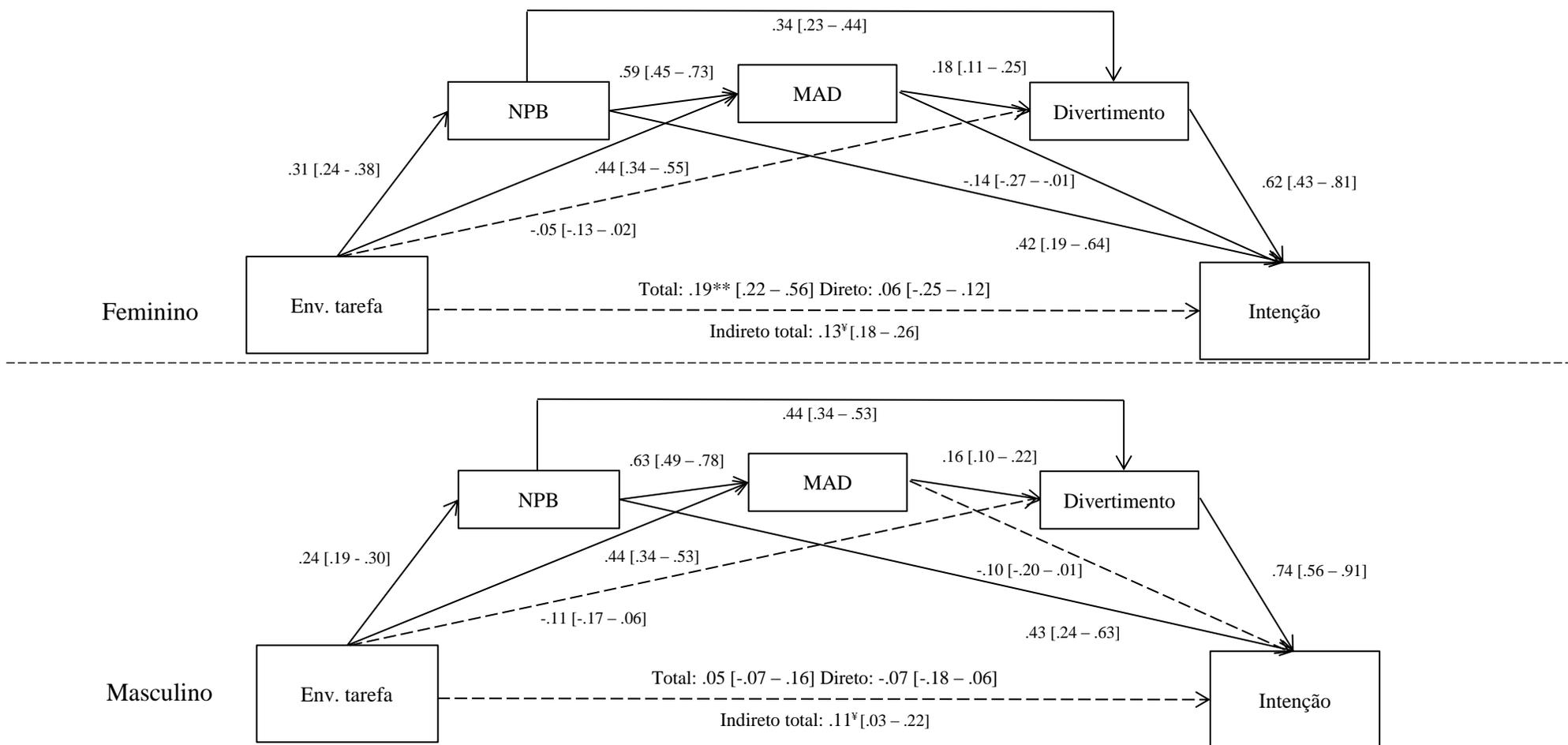


Figura 1a - Modelos de mediação em série entre clima orientado para a tarefa, NPB, MAD, divertimento e intenção em continuar a prática (grupos de idade e experiência)



Nota. * p<.05; ** p<.01; *** p<.001; ¥ a estimativa IC 95% indica efeitos indiretos significativos; efeito significativo —>; efeito não significativo ---->; NPB – Necessidades Psicológicas Básicas; MAD – Motivação Autodeterminada; Env. Tarefa – Envolvimento para a tarefa

Figura 1b - Modelos de mediação em série entre clima orientado para a tarefa, NPB, MAD, divertimento e intenção em continuar a prática (género)

Em relação ao género, os modelos testados apresentaram uma mediação total (masculino: $\beta=.11$; feminino $\beta=.13$). Em ambos os modelos, o caminho teoricamente hipotetizado entre a variável independente, mediadores e variável dependente foi significativo. Em ambos os modelos o divertimento apresentou-se como o mediador com maior valor explicativo (Masculino: $\beta=.74$ [0.56 – 0.91]; feminino $\beta=.62$ [.43 – .81]).

No modelo ≥ 16 anos verificou-se uma vez mais uma mediação total (total indireto: $\beta=.25$ [.12 – .40]). A sequência teoricamente proposta no modelo foi significativa, e o mediador divertimento destacou-se como principal preditor ($\beta=.80$ [.59 – 1.01]).

Por fim, no modelo ≥ 10 anos de prática, uma mediação total está presente com o maior valor de todos os modelos testados ($\beta=.45$ [.29 – .64]). Verificou-se a mesma tendência que em modelos anteriores suportando a sequência teórica preconizada. Verifica-se uma vez mais o papel das NPB enquanto mediador que explica parte da relação entre o clima orientado para a tarefa e a intenção, mas uma vez mais o divertimento surge como o mediador com maior poder explicativo ($\beta=.82$ [.60 – 1.05]).

DISCUSSÃO

Tendo em consideração o objetivo principal, é possível verificar que a sequência teórica proposta, estruturada segundo pressupostos do MMCAR, se mostrou ajustada em todos os modelos. Isto torna-se particularmente evidente em quatro grupos: i) grupo ≥ 16 anos, ii) grupo ≥ 10 anos de prática, e iii) grupo do género, dividido em masculino/feminino. Nestes grupos, os modelos testados apresentaram efeitos indiretos totais significativos, sugerindo a presença de mediação ao longo do modelo. Quando analisado em maior detalhe, a sequência clima com envolvimento para a tarefa \rightarrow NPB \rightarrow MAD \rightarrow divertimento \rightarrow intenção em continuar a prática apresentou sempre efeitos indiretos significativos, reforçando um *spillover positive effect* nos fatores motivacionais⁶. Quando testada a influência dos mediadores, dois emergiram como particularmente importantes na explicação da relação entre o clima e intenção, as NPB e o divertimento.

Considerando a importância de um clima que suporte as necessidades psicológicas, o envolvimento percebido pelos atletas para a tarefa parece ser um

fator importante para esse clima, e apresenta-se em vários estudos^{3,4,13}, e também de acordo com os resultados desta investigação, como um clima facilitador e promotor da autonomia essencial à satisfação das NPB. Assim, este efeito sequencial que parte do clima proposto pelo treinador, e que influencia as variáveis da SDT, parece ser crucial no desenvolvimento do divertimento e na intenção de continuar a prática.

Literatura recente já tinha encontrado algumas diferenças entre grupos de idade entre as NPB e MAD e diversas variáveis de *outcome*^{3,7,24}, e que parecem sugestivas de alguma interpretação distinta associada ao contexto desportivo. É sugerido que atletas mais velhos e com maior experiência de prática desportiva tendem a persistir não só porque sentem que a sua prática envolve divertimento, mas porque as suas NPB estão satisfeitas e, tendencialmente, regulam-se de forma mais autodeterminada^{7,24}. Em praticantes mais novos ou menos experientes, parece haver um peso diferente atribuído às MAD, que apresentam um poder explicativo maior na sua relação com o divertimento e intenção^{7,13,24}.

Por fim, os resultados deste estudo suportam também a importância do divertimento na relação com a persistência/desistência. Alguns autores^{25,26} tinham mostrado em outras modalidades que o divertimento se associava à intenção em continuar a prática. Os modelos testados neste estudo acrescentam ao atual corpo de evidência sobre este tema as ligações diretas e indiretas entre as diversas variáveis, ajudando na clarificação das relações estudadas e expandindo a compreensão de fatores determinantes à persistência.

Ademais, a presente exploração demonstra que abordagens multi-teóricas podem ser de particular valor na melhoria da díade treinador-atleta. De facto, vários autores^{4,7,13,25} já tinham explorado de forma teórica e contextual algumas conexões possíveis entre a AGT/SDT, e os modelos expandidos testados neste trabalho alinham-se com as orientações principais desses trabalhos.

CONCLUSÃO

O presente estudo apresenta como principais linhas de conclusão a importância que o clima proporcionado pelos treinadores, e percebido pelos atletas, pode ter na forma como a motivação dos atletas se irá desenvolver e, por consequência, influenciar o seu divertimento e intenção em continuar a praticar a modalidade. A dependência que a satisfação das NPB terão do clima de treino, e o poder explicativo que o divertimento tem na intenção de manter a prática, parecem ser, não só através dos resultados deste estudo, mas de acordo com o todo o corpo de evidência atualmente disponível, fatores fulcrais a serem considerados pelos treinadores na sua atividade.

De um ponto de vista teórico, a abordagem suportada em distintos e robustos quadros teóricos parece poder aportar cada vez mais novas e melhores formas de interpretar a realidade da prática desportiva, e deverão continuar a ser uma aposta na procura da elevação da qualidade da prática desportiva. Do ponto de vista contextual, os treinadores (e responsáveis pela sua formação), deverão contemplar nas respetivas fases de atuação pedagógica e de planificação das diversas etapas de desenvolvimento e de especialização desportiva, a importância do divertimento (assim como os seus fatores determinantes e de consequência). Este fator é muitas vezes relegado em praticantes mais velhos e com maior tempo de prática desportiva, numa lógica quase dogmática da procura pela especialização desportiva obrigatória em atletas que se aproximam dos escalões de natureza mais competitiva e profissional, muitas vezes imposta pela necessidade única da obtenção da vitória desportiva.

BIBLIOGRAFIA

1. Reiner, M., Nierman, C., Jekauc, D., & Wolf, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity – A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13, 813. doi.org/10.1186/1471-2458-13-813
2. Jõseaar, H., Hein, V., & Hagger, M. (2011). Peer influence on young athletes need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: a 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 500-508. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.04.005
3. Monteiro, D., Pelletier, L., Moutão, J. & Cid, L. (2018a). Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistence competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 49, 1-00. Doi: 10.7352/IJSP.2018.49
4. Duda, J. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318. doi:10.1080/1612197X.2013.839414
5. Michie, S., West, R., Campbell, R., Brown, J., & Gainforth, H. (2014). *ABC of Behaviour change theories*. Silverback Publishing: UK.
6. Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: The Guilford Press.
7. Monteiro, D., Teixeira, D. S., Travassos, B., Mendes, P., Machado, S., Moutão, J. & Cid, L. (2018b). Perceived Effort in Football Athletes: the Role of Achievement Goal Theory and Self-Determination Theory. *Frontiers in Psychology*, 9, 1575. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01575

8. Rocchi, M., Pelletier, L., & Desmarais, P. (2017). *The Validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in Sport. Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21 (1), 15-25. doi: 10.1080/1091367X.2016.1242488
9. Nicholls, J. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. doi:10.1037/0033-295X.91.3.328
10. Harwood, C., Keegan, R., Smith, J., & Raine, A. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9-25. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.11.005
11. Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904. doi: 10.1080/026404103100
12. Sarrazin, P., Boiché, J., & Pelletier, L. (2007). A Self-Determination Theory Approach to Dropout in Athletes. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp.229-241). Champaign, Illinois: Human Kinetics
13. Álvarez, 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 (2), 166-179. doi: 10.1123/jcsp.6.2.166
14. Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Fabra, P., Quested, E., Appleton, P., ... Duda, J. (2016). The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to

- athlete motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 23,51-63. doi:10.1016/j.psychsport.2015.11.001
15. Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184–202). Hoboken, NJ: Wiley.
16. Ericksson, KA. (2006). The Influence of Experience and Deliberate Practice on the Development of Superior Expert Performance. In KA. Ericksson, Charness, N., Hoffman, R., & Feltovich, P (Eds.), *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. New York: Cambridge University Press.
17. Monteiro, D., Borrego, C., Silva, C., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (2018c). Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement invariance across gender and five different sports. *Journal of Human Kinetics*, 61, 235-243. doi: 10.1515/hukin-2017-0124
18. Monteiro, D., Marinho, D. A., Moutão, J., Couto, N., Antunes., & Cid, L. (2016). Adaptation and Validation of Basic Psychological Needs Exercise Scale to the sport domain and invariance across soccer and swimming. *Motricidade*, 12 (4), 51-61. doi.org/10.6063/motricidade.9372
19. Monteiro, D., Teixeira, D. S., Vitorino, A., Moutão, J., Rodrigues, F., Machado, S., & Cid, L. (2019). Behavioral Regulation Sport Questionnaire (BRSQ): Gender and Sport Invariance in Portuguese Athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 1-19. doi.org/10.1177/0031512519825700
20. Monteiro, D., Nunes, G., Marinho, D. A., Couto, N., Antunes, R., Moutão, J., & Cid, L. (2017). Translation and adaptation of the physical activity enjoyment scale (PACES) in a sample of Portuguese athletes, invariance across

genders, nature sports and swimming. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 17(6), 631-643

21. Ajzen I. (2006). *Constructing a TPB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations*. Available at: www.people.umass.edu/ajzen/tpb.html

22. Hayes, A. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. A regression-based approach (2nd edition)*. London: The Guilford press.

23. Iacobucci, D., Saldanha, N., & Deng, X. (2007). A mediation on mediation: Evidence that structural equation models perform better than regressions. *Journal of Consumer Psychology*, 17, 140-154.

24. Guzmán, J., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science* 12, 431-442. doi: 10.1080/17461391.2011.573002

25. Gardner, L., Magee, C., & Vella, S. (2016). Social climate profiles in adolescent sports: Associations with enjoyment and intention to continue. *Journal of Adolescence*, 52, 112-123. doi:10.1016/j.adolescence.2016.08.003.

26. Crane, J. & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 2(1), 1–18. doi:10.1177/1356336