

A influência das características pessoais na motivação de atletas e praticantes de desporto: Uma revisão narrativa

The influence of personal characteristics on the motivation of athletes and sports practitioners: A narrative review

Mariana Ribeiro^{1*} , Ana Paula Monteiro^{1,2,3} , Liliana Mendes^{4,5} 

RESUMO

A motivação constitui um fator central para a adesão, persistência e desempenho no contexto desportivo, sendo influenciada por variáveis individuais e contextuais. Apesar da extensa produção científica, a literatura apresenta-se fragmentada quanto à integração entre motivação, traços de personalidade, idade, sexo e nível de experiência desportiva. O presente estudo teve como objetivo integrar e sintetizar evidências sobre a influência das características pessoais na motivação de atletas e praticantes de desporto, através de uma revisão narrativa. Foram analisados estudos publicados entre 2004 e 2024, identificados nas bases de dados PubMed, Web of Science, Scopus e ScienceDirect. A síntese da literatura foi enquadrada por modelos clássicos da motivação, como a Teoria da Autodeterminação, Teoria das Metas de Realização e Teoria de Motivo de Realização, articulada com a Teoria dos Cinco Fatores da Personalidade. Os resultados indicam que traços como extroversão, conscienciosidade e estabilidade emocional associam-se a formas mais autodeterminadas de motivação e a níveis superiores de desempenho, sobretudo em contextos competitivos elevados. A idade e a experiência desportiva revelam-se determinantes na orientação motivacional, refletindo mudanças nos objetivos e motivos ao longo do ciclo da vida. As diferenças entre sexos e entre desportos individuais e coletivos mostram-se dependentes do contexto, evidenciando padrões diferenciados de motivação e personalidade. Conclui-se que a motivação desportiva emerge da interação entre características pessoais e contextuais, evidenciando o seu contributo para a compreensão do comportamento motivacional e do bem-estar desportivo.

PALAVRAS-CHAVE: desporto; personalidade; motivação; sexo; idade; nível de experiência.

¹Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Department of Education and Psychology – Vila Real, Portugal.

²Universidade do Porto, Centre for Educational Research and Intervention – Porto, Portugal.

³Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Research Centre in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development – Vila Real, Portugal.

⁴Universidade Lusófona, School of Psychology and Life Sciences – Lisboa, Portugal.

⁵Universidade of Coimbra, Institute of Nuclear Sciences Applied to Health, Coimbra Institute for Translational Research and Biomedical Imaging – Coimbra, Portugal.

***Autor correspondente:** Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, School of Human and Social Sciences, Polo I – Quinta de Prados – CEP: 5000-801 – Vila Real, Portugal. E-mail: dr.marianaribeiro.mr@gmail.com

Conflito de interesses: nada a declarar. **Financiamento:** Este trabalho foi parcialmente financiado por fundos nacionais, através da FCT-Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do financiamento plurianual atribuído ao CIE— Centro de Investigação e Intervenção Educativas [projeto n.º UID/00167/2025]; e CIDEED - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano [projeto n.º UID/04045/2025 (<https://doi.org/10.54499/UID/04045/2025>)].

Recebido: 05/01/2025. **Aceite:** 04/03/2026.

Editado por: Pedro Forte - Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro – Penafiel, Portugal.

ABSTRACT

Motivation is a central factor in adherence, persistence, and performance in the sports context and is influenced by individual and contextual variables. Despite the extensive scientific production, the literature is fragmented regarding the integration of motivation, personality traits, age, sex, and level of sports experience. The present study aimed to integrate and synthesise evidence on the influence of personal characteristics on the motivation of athletes and sports practitioners through a narrative review. Studies published between 2004 and 2024, identified in the PubMed, Web of Science, Scopus, and ScienceDirect databases, were analysed. The literature synthesis was framed by classical models of motivation, such as Self-Determination Theory, Achievement Goal Theory, and Achievement Motivation Theory, articulated with the Five-Factor Theory of Personality. The results indicate that traits such as extraversion, conscientiousness, and emotional stability are associated with more self-determined forms of motivation and higher performance levels, especially in highly competitive contexts. Age and sports experience are determinants of motivational orientation, reflecting changes in goals and motives throughout the life cycle. Differences between sexes and between individual and team sports appear context-dependent, showing distinct patterns of motivation and personality. It is concluded that sports motivation emerges from the interaction between personal and contextual characteristics, highlighting its contribution to the understanding of motivational behaviour and sports well-being.

KEYWORDS: sport; personality; motivation; sex; age; experience level.

INTRODUÇÃO

A motivação no desporto é determinante para o desempenho e bem-estar dos atletas, fornecendo fundamentos úteis para treinadores, psicólogos desportivos, atletas e praticantes interessados em aderir a atividades físicas regulares. Um estudo prospetivo investigou a relação entre diferentes formas de motivação e a frequência ao ginásio durante 30 semanas. Concluíram que a motivação autónoma, especialmente a regulação identificada, é determinante para a adesão ao exercício físico, enquanto outras formas de motivação tiveram menos impacto nesse contexto (Kopp et al., 2020).

No campo da psicologia, os conceitos motivação e personalidade são analisados sob diferentes lentes teóricas. Esta revisão narrativa adota uma abordagem integrativa, explorando a Teoria de Motivo de Realização, a Teoria das Metas de Realização e a Teoria da Autodeterminação (TAD). A TAD, juntamente com a Teoria dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade, proporciona uma visão abrangente do comportamento e desempenho em contextos individuais e coletivos (Ryan et al., 2018). A TAD enfatiza a satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento na motivação, enquanto a teoria dos Cinco Fatores oferece uma base empírica para compreender variações nos traços de personalidade (Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 2018).

Estudos indicam que, quando os indivíduos se sentem mais autênticos e suportados, manifestam traços de personalidade mais positivos, como maior extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura, e menor neuroticismo (Hlupić et al., 2023). Church et al. (2013) identificaram que a satisfação das necessidades básicas desempenha um papel preditivo na variabilidade intraindividual de estados

de personalidade e afetivos. Os resultados mostraram que a extroversão estava associada a necessidades de prazer e relacionamento, enquanto a conscienciosidade estava vinculada a necessidades de competência e autoatualização.

A Teoria dos Cinco Fatores de Personalidade fornece uma base robusta para categorizar variações nos traços de personalidade, permitindo uma análise detalhada das características estáveis e dinâmicas (Costa & McCrae, 1992). A integração dessa teoria com a TAD é essencial para entender a motivação e a expressão dos traços de personalidade. A TAD aborda os processos motivacionais e contextuais que modulam a expressão dos traços, enquanto a Teoria dos Cinco Fatores oferece uma base descritiva para medir essas variações (Ryan et al., 2018). Sheldon e Prentice (2017) destacam que a TAD supera as limitações das teorias pré-1960 ao integrar percepções relevantes e adaptar-se a métodos de pesquisa contemporâneos. Essa abordagem permite compreender como os traços de personalidade são modulados por motivações intrínsecas e extrínsecas, fornecendo implicações práticas para atletas e praticantes de desporto.

Teorias da motivação

Teoria de motivo de realização

A Teoria de Motivo de Realização proposta por McClelland et al. (1953) postula que os indivíduos possuem uma necessidade intrínseca de alcançar sucesso e excelência, influenciando diretamente a sua motivação para superar desafios. No desporto, esta teoria ajuda a compreender como atletas e praticantes são impulsionados a alcançar altos níveis de desempenho. Indivíduos com um elevado motivo de realização

procuram tarefas que desafiem as suas habilidades, promovendo o desenvolvimento pessoal e o sucesso. McClelland et al. (1989) distinguem dois tipos de motivos de realização: implícitos e autoatribuídos. Os motivos implícitos, como o *n Achievement* (nAch), atuam predominantemente subconsciente, orientados por experiências afetivas associadas ao prazer de superar desafios, sendo preditores eficazes de comportamentos espontâneos e de longo prazo. Por outro lado, os motivos autoatribuídos, ou explícitos, como o *san Achievement* (sanAch), são conscientes, influenciados pelo autoconceito e direcionam comportamentos em resposta a incentivos sociais e expectativas culturais, revelando-se úteis para prever respostas imediatas e específicas a situações definidas. No contexto desportivo, os motivos implícitos promovem a prática pelo prazer inerente, enquanto os motivos autoatribuídos guiam comportamentos baseados em recompensas sociais e objetivos externos. Esses motivos influenciam a definição de metas, a persistência diante de adversidades e, consequentemente, o desempenho e a satisfação com a prática desportiva.

Teoria das metas de realização

A Teoria das Metas de Realização (*Achievement Goal Theory*), proposta por Nicholls (1984), evoluiu das contribuições teóricas de Heckhausen (1967; 1977), Kukla (1972; 1978), Maehr e Nicholls (1980), McClelland, et al. (1953), entre outros. Nicholls (1984) expandiu essas abordagens ao distinguir entre o envolvimento no ego e o envolvimento na tarefa. O envolvimento no ego refere-se ao desejo de demonstrar superioridade em relação aos outros, frequentemente associado à preocupação com a imagem de competência. Essa orientação pode aumentar a ansiedade e levar à evitação de desafios percebidos como difíceis. Em contraste, o envolvimento na tarefa centra-se no desenvolvimento pessoal e na aprendizagem contínua, promovendo maior persistência e empenho na procura de aperfeiçoamento. A teoria também enfatiza a importância da percepção de competência no desempenho, indicando que as condições de envolvimento no ego ou na tarefa podem influenciar de forma distinta o sucesso, dependendo da percepção individual sobre a dificuldade das tarefas (Nicholls, 1984). No desporto, essas orientações impactam a definição de metas, a abordagem ao treino e o desempenho em competições. O foco no ego tende a gerar comportamentos mais competitivos e suscetíveis a pressões externas, enquanto o envolvimento na tarefa fomenta o crescimento intrínseco e a consistência no esforço. Assim, a Teoria das Metas de Realização fornece uma estrutura abrangente para compreender as variáveis que moldam a motivação e o comportamento dos atletas e praticantes de desporto.

Teoria da autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan (1985) explora a motivação humana com base num continuum de autodeterminação, desde a amotivação (ausência de intenção de agir) até à motivação intrínseca (ação motivada pelo prazer e satisfação que a atividade proporciona) (Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 2009). A regulação externa (comportamentos adotados devido a influências externas) e a regulação introjetada (comportamentos controlados por estímulos e pressões internas) refletem formas de motivação controlada, enquanto a regulação identificada (comportamento percebido como pessoalmente importante), a regulação integrada (integração de valores e regulamentos identificados no self), e a motivação intrínseca (MI), representam a motivação autónoma, caracterizada por maior autodeterminação (Deci & Ryan, 1995). A TAD postula que fatores contextuais, como o ambiente social, influenciam a regulação autodeterminada, impactando a motivação desportiva. O apoio social percebido, especialmente de treinadores e pais, fortalece a convicção dos atletas no sucesso, motivando-os a perseguir os seus objetivos (Deci & Ryan, 2014; Pineda-Espejel et al., 2021).

Além disso, a TAD identifica três necessidades psicológicas básicas essenciais para a internalização e desenvolvimento da motivação: competência (sentir-se eficaz na interação com o ambiente e desenvolver novas capacidades), relacionamento (formação de laços emocionais significativos) e autonomia (agir em conformidade com os próprios valores e identidade) (Deci & Ryan, 2000). A satisfação dessas necessidades promove a motivação autodeterminada e o bem-estar em contextos sociais, pessoais e desportivos (Lourenço et al., 2022; Ryan et al., 2009).

A manutenção da AF a longo prazo depende significativamente da MI, que aumenta a probabilidade de continuidade da prática (Rodrigues et al., 2019b). Quando motivada extrinsecamente, a AF ocorre por recompensas externas ou pressões sociais (Ryan et al., 2009). A internalização completa desses motivos, ao integrar o comportamento na identidade pessoal, promove maior autonomia, mesmo que o objetivo seja extrínseco, como melhorar a saúde (Deci & Ryan, 2000). A qualidade da motivação extrínseca varia com o grau de internalização, com maior autonomia associada a experiências mais positivas (Ryan et al., 2009). Objetivos intrínsecos favorecem maior bem-estar e satisfação na prática desportiva, enquanto objetivos extrínsecos apresentam associações menos consistentes com resultados positivos (Rodrigues et al., 2019a).

Para aumentar a satisfação e a motivação autodeterminada, treinadores e influenciadores devem apoiar a autonomia dos praticantes e incentivar metas intrínsecas (Deci

& Ryan, 2014; Lourenço et al., 2022). A MI é fortalecida pela perceção de autonomia e competência, mas pode ser prejudicada por pressões externas (Ryan et al., 2009). Além de fatores físicos, como nutrição e fadiga, a satisfação das necessidades psicológicas básicas influencia a vitalidade na prática desportiva, com evidências preliminares de que ambientes naturais favorecem essa vitalidade, embora os mecanismos ainda necessitem de maior esclarecimento (Ryan et al., 2009).

Teoria da personalidade

Teoria dos cinco fatores da personalidade

A personalidade é amplamente explorada no contexto desportivo, reconhecida pela sua natureza multifacetada e ausência de definição consensual na literatura (Bergner, 2020; Graham et al., 2020). A Teoria dos Cinco Fatores da Personalidade de McCrae e Costa (2008) descreve a personalidade como traços relativamente estáveis que moldam o comportamento e as interações, estabilizando-se especialmente após os 30 anos, mas sujeitos a mudanças diante de eventos significativos. Estudos utilizam esta teoria para investigar a relação entre personalidade e motivação no desporto, aplicando metodologias longitudinais e transversais (Kopp et al., 2020; Marchese et al., 2022; Mitić et al., 2021; Stephan et al., 2018).

Os cinco grandes traços de personalidade são: abertura à experiência (interesse por experiências variadas, curiosidade intelectual, flexibilidade de valores), conscienciosidade (auto-disciplina, organização), extroversão (sociabilidade, emoções positivas), amabilidade (altruísmo, empatia) e neuroticismo (emoções negativas, vulnerabilidade). Versões recentes substituem o neuroticismo por estabilidade emocional (resiliência ao stresse) e a extroversão por energia (estímulos sociais, vitalidade) (Karamitrou et al., 2024; Steca et al., 2018). Explorar estas dimensões em conjunto com a motivação desportiva oferece uma compreensão abrangente dos fatores internos que influenciam o desempenho atlético, embora sejam necessárias revisões que integrem as teorias referidas na literatura atual.

Apesar do volume considerável de investigação sobre motivação e personalidade no desporto, a literatura apresenta-se fragmentada. Muitos estudos analisam os pressupostos da Teoria da Autodeterminação e da Teoria das Metas de Realização sem uma articulação consistente com modelos de personalidade, nomeadamente o Modelo dos Cinco Fatores (p.e., Piepiora & Piepiora, 2021; Rodrigues et al., 2019a). A maioria centra-se em populações específicas, como atletas

jovens ou de alto rendimento, e em modalidades particulares, individuais (p.e., atletismo ou natação), ou coletivas (p.e., futebol). Embora existam estudos sobre diferenças motivacionais e a relação entre traços de personalidade e motivação, estas variáveis têm sido frequentemente analisadas de forma isolada, sendo menos comum a sua consideração conjunta em função da idade, sexo e nível de experiência desportiva (Lourenço et al., 2022; Shuai et al., 2023). Esta limitação contribui para a inconsistência dos resultados, particularmente no que respeita às diferenças entre sexos e ao papel do traço de neuroticismo no desempenho desportivo.

Neste sentido, uma síntese narrativa que integre diferentes modelos motivacionais e traços de personalidade, considerando variáveis individuais e contextuais, é relevante para clarificar os mecanismos subjacentes ao comportamento motivacional no desporto. Esta abordagem permite consolidar evidências dispersas e identificar implicações práticas para intervenções ajustadas às caraterísticas dos atletas e praticantes.

A presente revisão aborda os conceitos de motivação no contexto desportivo, destacando teorias fundamentais como a Teoria de Motivo de Realização, a Teoria das Metas de Realização e a Teoria da Autodeterminação, explorando as diferenças entre motivações intrínsecas e extrínsecas. Adicionalmente, analisa a interação entre traços de personalidade, descritos pela Teoria dos Cinco Fatores, e a motivação em função da experiência desportiva, sintetizando evidências sobre a relação entre estas variáveis e as diferenças entre modalidades desportivas e grupos populacionais. Finalmente, discute implicações práticas e sugere estratégias para otimizar a motivação e o desempenho, contribuindo para futuras pesquisas e intervenções na psicologia do desporto.

Face às lacunas identificadas, esta revisão narrativa procura responder à questão central: Como as caraterísticas pessoais influenciam a motivação de atletas e praticantes em desportos individuais e coletivos? Para tal, são propostos os seguintes objetivos específicos:

- analisar a relação entre os traços de personalidade (Modelo dos Cinco Fatores) e a motivação/desempenho desportivo;
- examinar como os níveis de experiências influenciam os traços de personalidade e o desempenho em diferentes desportos;
- avaliar o impacto da idade e da experiência na motivação desportiva;
- explorar diferenças entre sexos na motivação e persistência desportiva;
- comparar os traços de personalidade em desportos individuais *vs* coletivos.

MÉTODO

Esta revisão narrativa foi realizada com o objetivo de integrar e contextualizar evidências sobre a influência da motivação, personalidade, idade, experiência e sexo no desporto. Optou-se pela revisão narrativa devido à sua flexibilidade em abordar estudos com diferentes metodologias e pela capacidade de proporcionar uma visão ampla sobre o tema.

Amostra

Esta revisão narrativa categoriza os indivíduos envolvidos na prática desportiva em três grupos: atletas de alto nível, atletas recreativos e praticantes de desporto. Os “atletas de alto nível” incluem aqueles que competem em níveis nacionais ou internacionais com desempenho superior, descritos como “atletas de alto nível” (Steca et al., 2018), “atletas de elite” (Mitić et al., 2021; Shuai et al., 2023), “atletas campeões” (Piepiora, 2021b; Shuai et al., 2023). Os “atletas recreativos” englobam praticantes de desporto em nível recreativo ou competições regionais, sem atuação nacional ou internacional, correspondente a “atletas de baixo nível” (Steca et al., 2018) e “não elite” (Marchese et al., 2022; Mitić et al., 2021). Por fim, os “praticantes de desporto” referem-se a indivíduos que realizam atividades físicas com fins de saúde e bem-estar, sem a intensidade de treino dos atletas (Rodrigues et al., 2019a), descritos como “não atletas” por Steca et al. (2018), por não participarem regularmente em competições. Essas definições asseguram a precisão dos termos originais dos estudos, proporcionando uma estrutura clara para a análise das diferentes categorias de atletas.

Crítérios de inclusão e exclusão de estudos

Foram incluídos estudos publicados entre 2004 e 2024, em espanhol, inglês e português, que investigassem a influência de características pessoais na motivação desportiva, alinhados com as teorias da revisão. Consideraram-se estudos empíricos (transversais e longitudinais), revisões sistemáticas, meta-análises, assim como estudos teóricos anteriores a 2000, para fundamentação teórica. Foram excluídos estudos fora do foco motivação-personalidade no contexto desportivo, assim como publicações não submetidas a revisão por pares. Seguiram-se as recomendações narrativas de Ferrari (2015), Green et al. (2006) e Grant e Booth (2009), privilegiando-se a relevância conceptual para clarificação e integração dos principais conceitos do tema, e a relevância teórica para sustentação e desenvolvimento das teorias existentes.

Procedimentos

As pesquisas foram realizadas em bases de dados eletrónicas, como PubMed, Web of Science, Scopus e ScienceDirect,

de 2004 até fevereiro de 2024. Também foram analisadas as listas de referências dos artigos selecionados para identificar estudos adicionais relevantes. As palavras-chave utilizadas incluíram “motivação”, “personalidade”, “idade”, “sexo ou género”, “atletas” e “nível de experiência”. O processo de triagem e seleção dos estudos foi realizado manualmente, sem utilização de software para a gestão de referências.

Processo de seleção dos estudos

O processo de seleção dos estudos seguiu três etapas principais:

- uma triagem inicial, na qual títulos, resumos e palavras-chave dos artigos foram analisados para determinar a relevância;
- uma análise detalhada dos artigos selecionados, para garantir que atendiam aos critérios de inclusão;
- uma síntese narrativa dos resultados, destacando os principais temas, conclusões e tendências, com foco nas interrelações entre motivação, personalidade, idade, nível de experiência e sexo em desportos individuais e coletivos.

Na síntese narrativa, os resultados foram comparados, identificando tendências e divergências, sem critérios formais de avaliação de qualidade, mas com atenção à robustez metodológica. Esta abordagem proporcionou uma compreensão integrada dos fatores influenciadores no contexto desportivo, estabelecendo discussões futuras e aplicações práticas.

A seleção dos subtítulos procurou agrupar os conceitos de forma mais clara e estruturada. A estruturação desta revisão foi apoiada pelo ChatGPT (OpenAI) enquanto ferramenta auxiliar na definição da ordem dos subtítulos e na organização das comparações entre estudos. A seleção dos estudos, a análise da literatura, a interpretação dos resultados e a definição das questões de investigação foram integralmente da responsabilidade dos autores.

Personalidade e motivação dos atletas

A personalidade dos atletas desempenha um papel crucial na motivação e no desempenho desportivo. Esta revisão explora como diferentes traços de personalidade influenciam a motivação desportiva, a adaptação a diversos tipos de desporto e o impacto da experiência desportiva na configuração desses traços.

Estudos mostram que traços como extroversão e conscienciosidade estão frequentemente associados a comportamentos autodeterminados no contexto desportivo. Ingledew et al. (2004) demonstraram que indivíduos com altos níveis

desses traços apresentam maior regulação intrínseca do comportamento de exercício, enquanto o neuroticismo está relacionado a formas de regulação menos adaptativas, como a regulação introjetada. Complementarmente, Karamitrou et al. (2024) revelaram que a extroversão se associa a uma fala interna positiva, enquanto baixos níveis de estabilidade emocional correlacionam-se a uma fala interna negativa. Além disso, a satisfação da necessidade de competência prediz positivamente a fala interna positiva e negativamente a fala interna negativa, com a frustração dessas necessidades intensificando a fala interna negativa.

Mirković e Lovrić (2019) ampliaram essas descobertas, indicando a conscienciosidade como preditor positivo de todos os componentes do motivo de realização, enquanto a abertura à experiência está associada à persistência e à satisfação com a realização das metas. A extroversão também se relaciona com o primeiro componente, enquanto a amabilidade é um preditor negativo para a motivação competitiva. O neuroticismo, por outro lado, surge como um preditor positivo para essa mesma motivação.

O neuroticismo apresenta uma relação complexa e, por vezes, contraditória com a motivação desportiva. Brinkman (2013), identificou o neuroticismo, extroversão e amabilidade como os principais preditores da motivação desportiva, com o neuroticismo associado a menores níveis de autodeterminação, mas correlacionando-se positivamente com formas menos autodeterminadas, como a regulação introjetada, regulação externa e amotivação. Contrariamente a extroversão e a amabilidade, associaram-se positivamente à motivação intrínseca, favorecendo maior autodeterminação. No entanto, Kemarat et al. (2022) sugerem que o neuroticismo pode, em alguns casos, reduzir a ansiedade competitiva, apesar de uma maior reatividade emocional ao stresse, devido a estratégias inadequadas ou outros fatores contextuais. Shuai et al. (2023) exploraram a relação entre neuroticismo e motivação, concluindo que enquanto o neuroticismo está associado à inatividade, traços como extroversão, abertura e conscienciosidade tendem a reduzir essa propensão, indicando que a personalidade impacta significativamente o desempenho desportivo, a saúde mental e a preservação de traços de personalidade positivos dos atletas. Estas disparidades destacam a ambiguidade do impacto do neuroticismo, que pode ser tanto benéfico quanto prejudicial, dependendo do contexto.

A influência da personalidade também varia conforme o nível competitivo. Marchese et al. (2022) observaram que, no ténis de mesa, atletas de alto nível valorizam mais a competição como fonte de motivação, enquanto atletas recreativos priorizam motivos sociais, como a amizade. Traços como extroversão e conscienciosidade correlacionaram-se com diferentes

motivos, dependendo do nível de competição, sublinhando a importância do contexto ao analisar a personalidade.

Em síntese, os estudos revistos sugerem que traços como extroversão e conscienciosidade favorecem a regulação autodeterminada e a utilização eficaz de estratégias psicológicas. A amabilidade e a satisfação das necessidades psicológicas básicas também emergem como fatores relevantes na regulação cognitiva e emocional. No entanto, o neuroticismo apresenta uma influência mais complexa, podendo ser benéfico ou prejudicial, dependendo das circunstâncias e do contexto dos atletas.

Personalidade e nível de experiência desportiva

Os traços de personalidade dos atletas variam significativamente com o tipo de desporto praticado e o nível de experiência desportiva, influenciando tanto o desempenho quanto o desenvolvimento atlético. Traços como extroversão, conscienciosidade e estabilidade emocional contribuem para o sucesso em níveis mais elevados de competição, enquanto o neuroticismo tende a reduzir à medida que a experiência desportiva aumenta.

Mitić et al. (2021) identificaram diferenças significativas entre atletas de alto nível e recreativos, observando que os primeiros apresentam maior abertura à experiência e baixa perspectiva de tempo negativo passado, sugerindo uma associação indireta com níveis mais baixos de neuroticismo. Complementarmente, Mihăiță et al. (2023) observaram aumentos graduais na extroversão, amabilidade, conscienciosidade e estabilidade emocional com a idade e experiência desportiva, enquanto traços como a agressividade e ansiedade diminuem. Os resultados apontam para um desenvolvimento positivo da personalidade ao longo da carreira desportiva em atletas de culturismo. A análise de traços em modalidades individuais também reforça estas tendências. Piepiora (2021b), ao investigar 600 atletas de 20 modalidades, revelou que atletas de alto nível apresentam menores níveis de neuroticismo e maiores de extroversão, amabilidade e conscienciosidade, qualidades cruciais para a sociabilidade, cooperação e disciplina. Este perfil foi confirmado por Piepiora e Piepiora (2021), que destacaram o neuroticismo como o preditor mais significativo de sucesso desportivo coletivo e individual de alto nível, corroborando estudos como o de Shuai et al. (2023), que associaram baixos níveis de neuroticismo e altos níveis de conscienciosidade ao desempenho superior em situações de elevado stresse competitivo. Adicionalmente, Steca et al. (2018) demonstraram que atletas de alto nível em modalidades como atletismo, futebol e basquetebol apresentam maiores níveis de conscienciosidade, amabilidade e estabilidade

emocional quando comparados a atletas recreativos e praticantes. Essa diferença pode refletir o impacto da experiência e da exposição contínua a contextos competitivos, promovendo maior regulação emocional, responsabilidade e compromisso ao longo da carreira desportiva.

Contudo, a influência da personalidade parece depender do tipo de desporto. Por exemplo, Marchese et al. (2022) não encontraram diferenças significativas entre atletas de alto nível e recreativos no ténis de mesa, observando a conscienciosidade como traço predominante em ambos os grupos. Esse resultado sugere que o impacto da personalidade pode ser condicionado pelas características específicas de cada desporto, além do nível de competição.

Finalmente, Stephan et al. (2018) destacaram que, em adultos de meia-idade e idosos, a inatividade física está associada a declínios na conscienciosidade, abertura à experiência, extroversão e amabilidade ao longo de 20 anos, enquanto baixos níveis de AF vigorosa aumentaram o neuroticismo. Esses resultados evidenciam a importância da AF para a preservação de traços de personalidade adaptativos ao longo da vida.

Em síntese, os estudos revistos indicam que traços como extroversão, conscienciosidade e estabilidade emocional são consistentemente associados ao sucesso desportivo de alto nível. A experiência e a idade desportiva parecem promover o desenvolvimento positivo desses traços, reduzindo estados como agressividade e ansiedade. Contudo, a importância relativa de cada traço varia conforme o tipo de desporto e o contexto competitivo, sugerindo que a interação entre personalidade e experiência é multifacetada e influenciada por fatores específicos de cada modalidade.

Influência da idade e nível de experiência na motivação

A literatura demonstra que a idade e o nível de experiência influenciam significativamente a motivação para a prática desportiva, refletindo mudanças nos objetivos e motivações ao longo da vida. Freund et al. (2008) verificaram que adultos mais jovens (19–25 anos) tendem a focar-se em metas orientadas para resultados, associadas a maior afeto negativo, enquanto adultos mais velhos (57–78 anos) priorizam o processo para alcançar objetivos, resultando em maior satisfação e afeto positivo. O foco no processo enfatiza a necessidade de implementação de estratégias motivacionais que promovam a valorização do percurso, e não somente o resultado final.

Em contrapartida, Lee et al. (2018) descobriram que a idade não impactou significativamente as respostas emocionais ao exercício, sugerindo que a motivação relacionada ao processo e ao resultado pode ser mais influenciada pela idade do que as respostas emocionais. Adicionalmente, os

participantes mais velhos (≥ 50 anos) que escolheram a intensidade do exercício, exercitaram mais minutos por semana do que aqueles que seguiram uma intensidade moderada prescrita. O oposto ocorreu com participantes mais jovens (< 50 anos), que exercitaram-se mais com a intensidade moderada prescrita, sugerindo que a autonomia na escolha da intensidade influencia na adesão ao exercício conforme a faixa etária.

Outro estudo relevante é o de Wending et al. (2018), que comparou atletas jovens em diferentes faixas etárias e identificou-se que os mais novos (10–13 anos) possuem aspirações académicas e crenças de competência mais elevadas, enquanto atletas mais velhos (14–18 anos) enfrentam barreiras externas, como medo de lesões e conflitos com responsabilidades escolares. A percepção de barreiras pode comprometer a continuidade no desporto e sublinha a necessidade de abordar questões contextuais e maturacionais para fortalecer a motivação dos atletas. Por outro lado, Brilliant et al. (2021) investigaram qualitativamente nadadores da categoria masters (60–80 anos) e identificaram uma associação entre a motivação e o bem-estar emocional e saúde. Para estes indivíduos, termos como “alegria” e “diversão” foram citados como principais motivadores para a continuidade na prática, refletindo a reorientação dos objetivos com o envelhecimento.

Rodrigues et al. (2019a) observaram que jovens adultos têm maior intenção de manter a prática desportiva que adultos de meia-idade, sugerindo que a juventude está associada a uma motivação intrínseca mais forte, enquanto adultos mais velhos podem necessitar de estratégias motivacionais distintas, devido a limitações físicas ou menor autoeficácia. Esse padrão é corroborado por Kontro et al. (2022), que demonstrou que atletas mais velhos (> 65 anos) priorizam motivos relacionados à saúde e ao condicionamento físico, em contraste com os mais jovens (35–49 anos). Numa amostra de 10.646 praticantes e atletas, Ley (2020) também constatou uma diminuição com a idade na importância atribuída aos motivos competitivos, enquanto os motivos de saúde e fitness tornam-se mais valorizados.

Medic et al. (2009) ofereceram uma perspetiva adicional ao observar que atletas masters, no primeiro ano de uma nova categoria de idade, tinham maior probabilidade de estabelecer recordes nacionais em comparação com aqueles nos anos subsequentes. Essa vantagem associada à transição para uma nova faixa etária pode refletir uma motivação mais intrínseca, bem como uma interação entre fatores psicológicos, fisiológicos e mudanças de metas ao longo da vida.

Relativamente à experiência desportiva, esta é crucial para a manutenção da motivação para a prática contínua de exercício físico. Rodrigues et al. (2019a) observaram que indivíduos com menos de um ano de experiência apresentam

intenções mais fracas de manter a prática, em comparação com os que têm mais de um ano. Rodrigues et al. (2019b) reforçam que a continuidade na prática desportiva está relacionada ao tempo de experiência, com maior probabilidade de manter uma rotina nos seis meses seguintes à avaliação inicial.

De Pero et al. (2009) descobriram que a experiência competitiva impacta a motivação em atletas séniores, com atletas mais velhos e menos experientes a revelar menor autodeterminação. A motivação extrínseca aumenta com a idade, particularmente entre atletas em níveis inferiores. Estes resultados sugerem que maior experiência competitiva fortalece a motivação intrínseca, enquanto a sua falta aumenta a dependência de motivação extrínseca. Kontro et al. (2022) também destacaram que atletas veteranos, com experiência competitiva anterior aos 35 anos ou treino mais intensos, valorizam mais a competição e o desempenho. Em contraste, Pulido-Pedrero et al. (2020) observaram que, em modalidades como judo e luta, atletas de diferentes níveis de competição apresentam motivações semelhantes, sugerindo que os efeitos da experiência competitiva podem variar conforme a modalidade.

Em suma, os estudos revistos demonstram que tanto a idade quanto a experiência desportiva têm impacto na motivação e no desempenho. Enquanto os jovens adultos tendem a ser mais orientados para metas competitivas e resultados, os indivíduos mais velhos valorizam mais o processo, a saúde e o bem-estar. Além disso, a experiência desportiva contribui para a continuidade da prática e para o fortalecimento da motivação intrínseca, especialmente em contextos de alto nível competitivo.

Diferenças de sexo na motivação desportiva

As diferenças de sexo na motivação desportiva variam conforme o contexto e modalidade praticada (Lyons et al., 2024; Wending et al., 2018). Compreender essas diferenças é crucial para promover a participação e a persistência em atividades físicas.

Rodrigues et al. (2019a) observaram que mulheres em ginásios relatam menor intenção de continuar a prática de exercícios, em comparação com os homens. Este padrão pode dever-se a percepções mais negativas e experiências menos motivadoras para continuar a prática. De forma semelhante, Lyons et al. (2024) destacaram que, em ambientes de desenvolvimento de talentos (TDEs) no futebol juvenil, as meninas apresentam maior amotivação, sugerindo percepções negativas sobre a adequação desses ambientes, enquanto os meninos exibem maior confiança nos TDEs, e maior regulação

externa e introjetada, possivelmente guiada por recompensas externas e pressões sociais (Deci & Ryan, 1995).

No futebol, Wending et al. (2018) relataram que futebolistas femininas enfrentam mais barreiras externas percebidas, ao passo que os rapazes apresentam aspirações mais elevadas e maior crença na sua competência competitiva em níveis universitários e profissionais. Em contraste, Pulido-Pedrero et al. (2020) identificaram maior aspiração e desempenho na definição de metas entre mulheres em desportos de combate, evidenciando como o contexto pode realçar diferenças entre sexos na motivação.

Estudos em modalidades como ciclismo, triatlo, natação e atletismo sugerem menor influência do sexo na motivação. De Pero et al. (2009) e Olmedilla et al. (2018) não identificaram diferenças significativas entre homens e mulheres, sugerindo que atletas em fases avançadas da carreira podem compartilhar estilos motivacionais semelhantes devido a processos de seleção autodeterminada.

Por outro lado, Ley (2020) observou que os homens valorizam mais os motivos relacionados à competição e desempenho, enquanto as mulheres priorizam a ativação (energia), distração, aparência e saúde. No entanto, ambos os sexos atribuem grande importância ao contato no desporto, indicando áreas de convergência. Kontro et al. (2022) observaram que atletas de atletismo homens priorizam a saúde e condicionamento físico em maior grau, embora não identificassem diferenças em competição, desempenho e bem-estar, sugerindo uniformidade nos motivos em algumas modalidades.

De forma geral, os estudos revelam diferenças de sexo na motivação desportiva conforme o contexto e a modalidade praticada. As mulheres frequentemente motivadas por fatores intrínsecos como saúde e bem-estar, enfrentam mais barreiras externas. Os homens, por sua vez, tendem a focar-se na motivação extrínseca, com ênfase na competição e desempenho. Contudo, em modalidades como ciclismo, triatlo e natação, as diferenças de motivação entre sexos são menores, indicando que o tipo de desporto pode reduzir essas disparidades, especialmente em estágios avançados da carreira.

Personalidade em desportos individuais vs. coletivos

A literatura evidencia diferenças de personalidade entre atletas de desportos individuais e coletivos, com impacto no desempenho e na experiência. Em ambos os contextos, atletas de alto nível apresentam menor neuroticismo comparado aos recreativos (Piepiora & Piepiora, 2021). Contudo, emergem traços predominantes em cada grupo.

Atletas de desportos individuais destacam-se por maiores níveis de energia, abertura à experiência e conscienciosidade,

traços que refletem autorregulação e adaptação (Allen et al., 2011; Steca et al., 2018). Por exemplo, culturistas demonstram níveis mais baixos de agressão-hostilidade e neuroticismo-ansiedade, alinhados ao foco interno e à natureza não agressiva deste desporto (Mihăită et al., 2023).

Enquanto os atletas de desportos coletivos apresentam maior amabilidade, extroversão e conscienciosidade, características essenciais para uma comunicação e colaboração eficazes (Nia & Besharat, 2010; Shuai et al., 2023). Estudos destacam variações dentro das modalidades coletivas, por exemplo, jogadores de ultimate frisbee exibem maior neuroticismo e menor extroversão e conscienciosidade em relação a atletas de futebol, voleibol de praia e rugby, refletindo as exigências específicas de cada desporto (Piepiora, 2021a).

Por outro lado, Kemarat et al. (2022) questionam distinções claras, não identificando diferenças significativas nos traços de personalidade entre modalidades individuais e coletivas, sugerindo a influência de fatores contextuais, como a cultura e amostra estudada.

As implicações práticas dessas diferenças são significativas. Em desportos individuais, traços como abertura e conscienciosidade são cruciais para a inovação e autossuperação (Marchese et al., 2022). Já em desportos coletivos, a extroversão e a amabilidade são valorizadas pela necessidade de integração e cooperação dentro da equipa.

Apesar das distinções, há variações mesmo dentro das modalidades coletivas, reforçando como as exigências específicas de cada desporto moldam os perfis de personalidade dos atletas.

Limitações do estudo e sugestões para futuras investigações

A integração de traços de personalidade, experiência, idade, sexo e motivação com características específicas dos desportos e atletas ou praticantes oferece amplas oportunidades de investigações. Estudos futuros devem explorar como essas variáveis influenciam o desempenho em modalidades e contextos distintos, diferenciando atletas de alto nível de recreativos, para personalizar diretrizes de prática desportiva (Piepiora, 2021b; Shuai et al., 2023). Por exemplo, atletas com elevados níveis de conscienciosidade tendem a beneficiar de treino estruturados, enquanto atletas extrovertidos prosperaram em ambientes sociais (Piepiora 2021b). A investigação contínua de variáveis como o desempenho, consistência no treino e motivação é fundamental para compreender o seu impacto em diferentes grupos de atletas e contextos desportivos (Steca et al., 2018).

Estudos transculturais são necessários para avaliar como as relações entre traços de personalidade e desempenho variam

em diferentes contextos culturais distintos (Shuai et al., 2023). Da mesma forma, estudos longitudinais podem esclarecer se mudanças na personalidade e no desempenho refletem alterações nos motivos desportivos ou diferenças entre grupos de atletas de diferentes idades (efeitos de coorte) e outros fatores contextuais (Kontro et al., 2022; Stephan et al., 2018). A inclusão de variáveis socioculturais, como sexo e etnia, revela-se essencial na análise da motivação e do desempenho desportivo. Intervenções que mitiguem disparidades de género e raça são cruciais para promover inclusão e equidade no desporto (Wending et al., 2018). Além disso, investigar o impacto do burnout e dos métodos de recuperação no bem-estar e na motivação dos atletas ao longo das suas carreiras necessita destaque.

O recurso a tecnologias avançadas, como rastreadores de desempenho, pode fornecer dados contínuos e objetivos sobre as interações entre personalidade e motivação, possibilitando uma melhor adaptação dos atletas a diferentes métodos de treino (Stephan et al., 2018). A aplicação de metodologias mistas, combinando abordagens qualitativas e quantitativas, é recomendada, assim como o uso de modelos de equações estruturais e análises multiníveis para explorar interações entre variáveis moderadoras, como idade, sexo e nível de experiência, e o seu impacto no desempenho desportivo (Shuai et al., 2023; Steca et al., 2018).

Essas direções oferecem implicações práticas relevantes como estratégias de treino e intervenções psicológicas que devem ser ajustadas ao perfil de personalidade, motivação e experiência dos atletas e praticantes. Programas que promovam autonomia e competência podem melhorar a adesão e o desempenho, enquanto a consideração das diferenças de género, idade e cultura nos programas de treino são essenciais para atender às necessidades de cada grupo.

Apesar de limitações como a heterogeneidade das populações estudadas, os potenciais vieses inerentes à metodologia narrativa, incluindo a ausência de protocolos padronizados que podem comprometer a reprodutibilidade e aumentar a subjetividade (Ferrari, 2015), e a inexistência de sínteses quantitativas que permitam estimar a magnitude dos efeitos, as conclusões desta revisão constituem uma base sólida para o desenvolvimento de estratégias de treino e de suporte psicológico. Contudo, a aplicação isolada da Teoria da Autodeterminação pode não captar completamente as dinâmicas motivacionais em contextos competitivos. A sua integração com outros modelos, como a Teoria das Metas de Realização e modelos de stresse e *coping* pode enriquecer a análise e oferecer uma compreensão mais completa das interações entre fatores individuais e contextuais no desporto.

CONCLUSÕES

A revisão narrativa revela que a personalidade influencia significativamente a motivação desportiva, com traços como extroversão e conscienciosidade favorecendo a regulação autodeterminada, enquanto o neuroticismo pode ter efeitos variáveis, dependendo do contexto. Traços como extroversão, conscienciosidade e estabilidade emocional estão associados ao sucesso em desportos de alto nível, com variações conforme o tipo de desporto e o contexto competitivo. A idade e a experiência desportiva impactam a motivação, com jovens adultos focados em metas competitivas e indivíduos mais velhos focados no processo, priorizando saúde e bem-estar. As diferenças de sexo na motivação dependem da modalidade, com as mulheres a apresentar maior motivação intrínseca, priorizando a saúde e bem-estar, enquanto os homens tendem a focar na motivação extrínseca, especialmente em desempenho e competição. Nos desportos coletivos, evidencia-se maior extroversão e amabilidade, enquanto nos individuais predominam a abertura e conscienciosidade, com variações dentro dos desportos coletivos, refletindo a influência do tipo de desporto nos perfis de personalidade.

Contributos dos Autores (Taxonomia CRediT)

Mariana Ribeiro — Conceptualização; Metodologia; Análise formal; Investigação; Redação – rascunho original; Redação – revisão e edição.

Ana Paula Monteiro — Conceptualização; Metodologia; Supervisão; Redação – revisão e edição.

Liliana Mendes — Conceptualização; Metodologia; Supervisão; Redação – revisão e edição.

REFERÊNCIAS

- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 841–850. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.565064>
- Bergner, R. (2020). What is personality? Two myths and a definition. *New Ideas in Psychology*, 57, Artigo 100759. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100759>
- Brilliant, S. L., Claver, M., LaPlace, P., & Schlesinger, C. (2021). Physical activity and aging: Exploring motivations of masters swimmers. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7. <https://doi.org/10.1177/23337214211044658>
- Brinkman, C. (2013). *The big five personality model and motivation in sport* [Dissertação de mestrado, Miami University]. Recuperado de http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=miami1375299442
- Church, A. T., Katigbak, M. S., Ching, C. M., Zhang, H., Shen, J., Arias, R. M., Rincon, B. C., Morio, H., Tanaka-Matsumi, J., Takaoka, S., Mastor, K. A., Roslan, N. A., Ibáñez-Reyes, J., Vargas-Flores, J. J., Locke, K. N., Reyes, J. A. S., Wenmei, S., ... & Alvarez, J. M. (2013). Within-individual variability in self-concepts and personality states: Applying density distribution and situation-behavior approaches across cultures. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 922–935. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.09.002>
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). Plenum Press. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/232586291>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Eds.), *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 53–73). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3
- De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L., & Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: The role of age, gender and competition level. *Sport Sciences for Health*, 5, 61–69. <https://doi.org/10.1007/s11332-009-0078-6>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Freund, A. M., Hennecke, M., & Riediger, M. (2008). Age-related differences in outcome and process goal focus. *European Journal of Developmental Psychology*, 7(2), 198–222. <https://doi.org/10.1080/17405620801969585>
- Graham, E. K., Weston, S. J., Gerstorf, D., Yoneda, T. B., Booth, T., Beam, C. R., Petkus, A. J., Drewelies, J., Hall, A. N., Bastarache, E. D., Estabrook, R., Katz, M. J., Turiano, N. A., Lindenberger, U., Smith, J., Wagner, G. G., Pedersen, N. L., ... & Mroczek, D. K. (2020). Trajectories of big five personality traits: A coordinated analysis of 16 longitudinal samples. *European Journal of Personality*, 34(3), 301–321. <https://doi.org/10.1002/per.2259>
- Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: Secrets of the trade. *Journal of Chiropractic Medicine*, 5(3), 101–117. [https://doi.org/10.1016/S0899-3467\(07\)60142-6](https://doi.org/10.1016/S0899-3467(07)60142-6)
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information and Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Heckhausen, H. (1967). *The anatomy of achievement motivation*. Academic Press.
- Heckhausen, H. (1977). Achievement motivation and its constructs: A cognitive model. *Motivation and Emotion*, 1, 283–329. <https://doi.org/10.1007/BF00992538>
- Hlupić, T., Butković, A., Pocrnić, M., & Bratko, D. (2023). The relationship between three basic psychological needs and big five personality traits: A meta-analysis. *Current Psychology*, 42(35), 31559–31578. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04158-9>
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921–1932. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.021>
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Brisis, E., Latinjak, A.T., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., Loules, G., Tzioumakis, Y., & Krommidas, C. (2024). The role of Big Five personality traits, basic psychological need satisfaction, and need frustration in predicting athletes’

- organic self-talk. *Sustainability*, 16(4), Artigo 1579. <https://doi.org/10.3390/su16041579>
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLoS One*, 17(1), Artigo 0262486. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- Kontro, T. K., Bondarev, D., Pyykönen, K.-M., von Bonsdorff, M., Laakso, L., Suominen, H., & Kohonen, M. T. (2022). Motives for competitive sports participation in masters track and field athletes: Impact of sociodemographic factors and competitive background. *PLoS One*, 17(11), Artigo e0275900. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275900>
- Kopp, P. M., Senner, V., Kehr, H. M., & Gröpel, P. (2020). Achievement motive, autonomous motivation, and attendance at fitness center: A longitudinal prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, Artigo 101758. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101758>
- Kukla, A. (1972). Foundations of an attributional theory of performance. *Psychological Review*, 79(6), 454–470. <https://doi.org/10.1037/h0033494>
- Kukla, A. (1978). An attributional theory of choice. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 11, pp. 113–144). Academic Press.
- Lee, H. H., Dunsiger, S., Bohlen, L. C., Boyle, H. K., Emerson, J. A., & Williams, D. M. (2018). Age moderates the effect of self-paced exercise on exercise adherence among overweight adults. *Journal of Aging and Health*, 32(3–4), 154–161. <https://doi.org/10.1177/0898264318812139>
- Ley, C. (2020). Participation motives of sport and exercise maintainers: Influences of age and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), Artigo 7830. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217830>
- Lourenço, J., Almagro, B. J., Carmona-Márquez, J., & Sáenz-López, P. (2022). Predicting perceived sport performance via Self-Determination Theory. *Perceptual and Motor Skills*, 129(5), 1563–1580. <https://doi.org/10.1177/00315125221119121>
- Lyons, M. J., Conlon, J. A., Nimpphus, S., Keller, B. S., & Joyce, C. (2024). An athlete's perspective: Comparing talent development environments for boys and girls in Western Australia youth soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(5), 1995–2005. <https://doi.org/10.1177/17479541241231363>
- Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (Vol. 2, pp. 221–267). Academic Press.
- Marchese, F., Lanzoni, I. M., & Steca, P. (2022). Personality traits and motives in table tennis players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), Artigo 10715. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710715>
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. W., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. Appleton-Century-Crofts.
- McClelland, D. C., Koestner, R., & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96(4), 690–702. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.690>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159–181). Guilford Press.
- Medic, N., Young, B. W., Starkes, J. L., Weir, P. L., & Grove, J. R. (2009). Gender, age, and sport differences in relative age effects among US Masters swimming and track and field athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1535–1544. <https://doi.org/10.1080/02640410903127630>
- Mihăiță, E., Badau, D., Stoica, M., Mitache, G., Stănescu, M. I., Hidi, I. L., Badau, A., Damian, C., & Damian, M. (2023). Identification of perception differences in personality factors and autonomy by sporting age category in competitive bodybuilders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), Artigo 167. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010167>
- Mirković, B., & Lovrić, S. R. (2019). Relations between Big Five personality traits model and achievement motive in athletes. *Physical Culture*, 73(2), 222–229. <https://doi.org/10.5937/fizkul1902222M>
- Mitić, P., Nedeljković, J., Bojanić, Ž., Franceško, M., Milovanović, I., Bianco, A., & Drid, P. (2021). Differences in the psychological profiles of elite and non-elite athletes. *Frontiers Psychology*, 12, Artigo 635651. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635651>
- Nia, M. E., & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 808–812. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.189>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Olmedilla, A., Torres-Luque, G., García-Mas, A., Rubio, V. J., Ducoing, E., & Ortega, E. (2018). Psychological profiling of triathlon and road cycling athletes. *Frontiers in Psychology*, 9, Artigo 00825. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00825>
- Piepiora, P. (2021a). Assessment of personality traits influencing the performance of men in team sports in terms of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, 12, Artigo 679724. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.679724>
- Piepiora, P. (2021b). Personality profile of individual sports champions. *Brain and Behavior*, 11, Artigo e2145. <https://doi.org/10.1002/brb3.2145>
- Piepiora, P., & Piepiora, Z. (2021). Personality determinants of success in men's sports in the light of the Big Five. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), Artigo 6297. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126297>
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., Morquecho-Sánchez, R., Morales-Sánchez, V., & Gadea-Cavazos, E. (2021). Adaptive social factors and precompetitive anxiety in elite sport. *Frontiers in Psychology*, 12, Artigo 651169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651169>
- Pulido-Pedrero, S., Vega-Marcos, R., & Fuentes-García, J. P. (2020). Motivación de logro en deportistas de combate de élite: Evaluación objetiva computerizada. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 75–82.
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Cid, L., Machado, S., & Monteiro, D. (2019a). The role of dark-side of motivation and intention to continue in exercise: A self-determination theory approach. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 585–595. <https://doi.org/10.1111/sjop.12582>
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Neiva, H. P., Cid, L., & Monteiro, D. (2019b). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(4), 787–800. <https://doi.org/10.1111/sms.13617>
- Ryan, R. M., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2018). Reflections on self-determination theory as an organizing framework for personality psychology: Interfaces, integrations, issues, and unfinished business. *Journal of Personality*, 87(1), 115–145. <https://doi.org/10.1111/jopy.12440>
- Ryan, R. M., Williams, C. G., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107–124. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/264531505>
- Sheldon, K. M., & Prentice, M. (2017). Self-determination theory as a foundation for personality researchers. *Journal of Personality*, 87(1), 5–4. <https://doi.org/10.1111/jopy.12360>

- Shuai, Y., Wang S., Liu, X., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2023). The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: A review. *Frontiers in Psychology, 14*, Artigo 1284378. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1284378>
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success: A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences, 121*, 176–183. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.040>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., Luchetti, M., Bosselut, G., & Terracciano, A. (2018). Physical activity and personality development over twenty years: Evidence from three longitudinal samples. *Journal of Research in Personality, 73*, 173–179. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.005>
- Wending, E., Flaherty, M., Sagas, M., & Kaplanidou, K. (2018). Youth athletes' sustained involvement in elite sport: An exploratory examination of elements affecting their athletic participation. *International Journal of Sports Science and Coaching, 13*(5), 658–673. <https://doi.org/10.1177/1747954118757436>