



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Motivação autodeterminada para o exercício físico e Bem-Estar Subjetivo dos Estudantes Internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Lino Bluté

Orientadores

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista

Professor Doutor Jorge Manuel Folgado Santos

Dissertação de Mestrado apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciência do Desporto, na área de Especialização em Atividade Física realizado sob orientação científica do professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista e Professor Doutor Jorge Manuel Folgado Santos do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Julho 2025

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor Rui Miguel Duarte Paulo

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor Hugo Gonçalo Duarte Louro

Professor Adjunto da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém

Professor Doutor Miguel Alexandre Rebelo Lucas

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Dedicatória

A minha família, amigos e meus orientadores
Um obrigado de coração a todos!

Agradecimentos

Agradeço, em primeiro lugar, a Deus por me ter concedido força perseverança ao longo de todo o percurso académico.

Aos meus orientadores, o Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista, pela sua influência positiva e por me motivar constantemente na busca pela excelência, não teria alcançado tanto sem a sua valiosa orientação e prontidão, e o Professor Doutor Jorge Manuel Folgado dos Santos, pela dedicação com que sempre partilhou o seu vasto conhecimento.

A todos os professores da área de Desporto da Escola Superior de Educação, pela valiosa contribuição para o meu desenvolvimento académico. Agradeço, igualmente, aos Serviços Académicos para Estudantes Internacionais do IPCB, na pessoa da Doutora Ana Nunes, pela constante disponibilidade e pelo acolhimento prestado ao longo do meu percurso.

À minha família, por todo o apoio que sempre me foi concedido, pela confiança em mim depositada e pelo amor incondicional, aos meus irmãos, à minha madrinha, companheira de todos os momentos, à memória da minha falecida mãe, em especial, ao meu filho, o meu pequeno campeão, Lino Da Silva Bluté Júnior, que é uma das maiores fontes da minha motivação.

Ao meu afilhado, Engenheiro Dimir Biague Barbosa, pela constante motivação para que me candidatasse à bolsa de mestrado neste instituto, e pela sua incansável disponibilidade em todos os momentos.

Aos meus colegas-irmãos Nater Bigna Ndaure, Herculano Preto Sá, Namele Cabral e Saidinho Mendes, pela calorosa receção, pelo apoio no meu acolhimento em Castelo Branco e pela generosidade na partilha de materiais e acessórios na minha chegada.

Quero expressar a minha sincera gratidão a todos os colegas pela partilha e companheirismo. Juntos, construímos algo que foi muito mais do que uma equipa, formámos um grupo verdadeiramente resiliente e colaborativo. Agradeço em especial a António Matias, Malam Seidi, Edú Samba Bidam e Custódia Có.

A todos os meus colegas que, de alguma forma, contribuíram para a minha vida académica e por tornarem esta jornada mais feliz, um agradecimento ao Carlindo Cunhate Sá, Geovani Fernando Dias, Mário Soares Júnior, primo Jublote Da Silva, Mestre Sana Mané e Mestre Sene Mané. E aos meus professores de Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Guiné-Bissau Mestre Afonso Henrique Dju e Doutor Beto Zeca Sanca, agradeço profundamente pelo conhecimento e apoio que proporcionaram durante minha formação.

Agradeço, igualmente, às minhas mentoras e professoras Maria de Espírito Santo e Maria Fernanda Antunes, da associação Ser Mais-Valia, pela presença constante ao longo do meu percurso. O vosso apoio, que teve início na Guiné-Bissau e se manteve firme mesmo à distância, tem um significado profundamente marcante para mim.

À minha parceira, pelo apoio e incentivo constantes. É tão gratificante receber o teu carinho e perceber o quanto acreditas em mim, isso é uma fonte imensa de motivação.

Resumo

A motivação relaciona-se com prazer e a satisfação pessoal que os estudantes experienciam ao praticar exercícios físicos. Assim, os fatores que a influenciam incluem a busca pelo bem-estar, a superação de desafios pessoais e a melhoria da saúde física e mental.

O presente estudo teve como objetivo principal identificar o nível de Motivação Autodeterminada para o Exercício Físico e o Bem-Estar Subjetivo de estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Trata-se de uma investigação de abordagem quantitativa, exploratória e de corte transversal.

Participaram na pesquisa 42 estudantes, dos quais 27 (64,3%) eram do género masculino e 15 (35,7%) do género feminino, com uma média de idade de 25,16 anos ($DP \pm 38$). O estudante mais novo tinha 19 anos, enquanto o mais velho contava com 37 anos. Entre os participantes, 33 (78,6%) eram estudantes a tempo inteiro e 9 (21,4%) eram trabalhadores-estudantes. Estiveram representados dois níveis de habilitações académicas: Licenciatura com 36 estudantes (85,7%) e mestrado com 6 estudantes (14,3%). O estudo abrangeu ainda as seis escolas que compõem o Instituto Politécnico de Castelo Branco: a Escola Superior de Educação com 18 (42,9%) estudantes, a Escola Superior de Tecnologia com 14 (33,3%), a Escola Superior de Gestão de Idanha-a-Nova com 7 (16,7%), a Escola Superior Agrária com 2 (4,8%), a Escola Superior de Saúde com 1 (2,4%) e a Escola Superior de Artes, que não teve participantes.

Para a recolha de dados, foram utilizadas versões validadas em língua portuguesa para a mensuração das seguintes variáveis: Escala de Satisfação com a Vida (Neto, 1990, 1993), Escala dos Afetos Positivos e Negativos (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005), Escala da regulação Comportamental no Exercício (Monteiro, Moutão & Cid, 2018), Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício (Monteiro et al., 2016) e Dados sociais e demográficos.

Os resultados revelaram que os estudantes do género masculino apresentaram valores ligeiramente superiores em relação à motivação controlada e à amotivação, enquanto os estudantes do género feminino obtiveram valores mais elevados na motivação autónoma. Nas variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas (autonomia, competência e relação social), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, embora os estudantes do género feminino tenham apresentado valores ligeiramente superiores em todas as dimensões. Em termos de Bem-Estar Subjetivo, na dimensão da Satisfação com a Vida, os estudantes do género masculino alcançaram valores mais elevados do que os do género feminino. Já nos Afetos Positivos, os estudantes do género feminino obtiveram valores superiores, e nos Afetos Negativos, ambos os géneros apresentaram valores equivalentes. As correlações demonstraram que existem correlações positivas e estatisticamente significativas entre a Satisfação com a Vida e todas as variáveis de Motivação, assim como nas Necessidades Psicológicas Básicas.

Palavras-chave

Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Bem-Estar Subjetivo, Exercício Físico e Estudante Internacional.

Abstract

Motivation refers to the pleasure and personal satisfaction that students experience when engaging in physical exercise. The factors influencing it include the pursuit of well-being, the overcoming of personal challenges, and the improvement of physical and mental health.

The main objective of this study was to identify the level of Self-Determined Motivation for Physical Exercise and Subjective Well-Being among Guinean international students at the Polytechnic Institute of Castelo Branco. This is a descriptive and exploratory study, conducted using a cross-sectional and quantitative approach.

A total of 42 students participated in the research, of whom 27 (64.3%) were male and 15 (35.7%) were female, with a mean age of 25.16 years (SD = 4.38). The youngest student was 19 years old and the oldest was 37. Among the participants, 33 (78.6%) were full-time students and 9 (21.4%) were working students. Two academic levels were represented: Bachelor's degree (36 students; 85.7%) and Master's degree (6 students; 14.3%). The study included all six schools within the Polytechnic Institute of Castelo Branco: the School of Education with 18 students (42.9%), the School of Technology with 14 (33.3%), the School of Management in Idanha-a-Nova with 7 (16.7%), the School of Agriculture with 2 (4.8%), the School of Health with 1 (2.4%), and the School of Arts, which had no participants.

For data collection, validated Portuguese-language versions of the following instruments were used: Satisfaction With Life Scale (Neto, 1990, 1993), Positive and Negative Affect Schedule (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005), Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (Monteiro, Moutão, & Cid, 2018), Basic Psychological Needs in Exercise Scale (Monteiro et al., 2016), as well as a social and demographic questionnaire.

The results showed that male students reported slightly higher levels of controlled motivation and amotivation, while female students scored higher in autonomous motivation. Regarding the Basic Psychological Needs variables (autonomy, competence, and relatedness), no statistically significant differences were found, although female students reported slightly higher values across all dimensions. In terms of Subjective Well-Being, male students scored higher on Life Satisfaction, whereas female students scored higher on Positive Affect. For Negative Affect, both genders presented equivalent scores. Correlational analyses revealed statistically significant positive correlations between Life Satisfaction and all Motivation variables, as well as with Basic Psychological Needs.

Keywords

Motivation, Basic Psychological Needs, Subjective Well-Being, Physical Exercise, International Student.

Índice geral

| | |
|---|-------|
| Composição do júri | III |
| Dedicatória | V |
| Agradecimentos..... | VII |
| Resumo | IX |
| Abstract..... | XI |
| Lista de tabelas..... | XVI |
| Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos..... | XVIII |
| Introdução | 1 |
| PARTE I - Revisão de Literatura | 3 |
| 1. Motivação | 3 |
| 1.1. Motivação intrínseca | 4 |
| 1.2. Motivação extrínseca | 4 |
| 1.3. Amotivação | 5 |
| 2. Teoria da Autodeterminação | 6 |
| 3. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas | 9 |
| 4. Bem-Estar Subjetivo | 10 |
| 4.1. Componentes de Bem-Estar Subjetivo | 10 |
| 5. Autodeterminação e Prática de Exercício Físico | 12 |
| 6. Exercício físico no percurso académico | 14 |
| 7. Benefício do Exercício Físico Para o Bem-Estar Subjetivo dos Estudantes | 18 |
| 8. Estudantes internacionais | 20 |
| PARTE – II Organização do Estudo | 22 |
| 1. Problema do Estudo | 22 |
| 1.1. Objetivos de Estudo | 23 |
| Objetivo Geral | 23 |
| Objetivos Específicos | 23 |
| 1.2. Hipóteses de Investigação | 23 |
| 1.3. Variáveis do Estudo | 24 |
| 2. Metodologia | 25 |
| 2.1. Caracterização de amostra | 25 |
| 2.1.1. Género e Idade dos participantes | 25 |
| 2.1.2. Profissão | 25 |
| 2.1.3. Escolaridade | 25 |

| | | |
|--|--|-----------|
| 2.1.4. | Escolas do IPCB | 25 |
| 2.2. | Exercício Físico..... | 26 |
| 2.3. | Procedimentos de Recolha de Dados..... | 26 |
| 2.4. | Instrumentos de Recolha de Dados | 26 |
| 2.4.1. | Escala de Satisfação com a vida..... | 26 |
| 2.4.2. | Escala dos Afetos Positivos e Negativos | 27 |
| 2.4.3. | Escala da regulação Comportamental no exercício..... | 27 |
| 2.5. | Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício...27 | |
| 2.5.1. | Variáveis Sociais e Demográficas | 27 |
| 2.5.2. | Protocolo de Tratamento de Escalas..... | 27 |
| 2.5.3. | Procedimentos Estatísticos..... | 28 |
| PARTE – III APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS | | 30 |
| 1. | Análise Descritiva e Análise de Fiabilidade..... | 30 |
| 1.2. | Análise Inferencial..... | 34 |
| 2. | Discussão dos Resultados..... | 39 |
| 3. | Conclusões | 42 |
| 3.1. | Aplicação Prática..... | 43 |
| 3.2. | Limitações..... | 44 |
| 3.3. | Sugestões..... | 44 |
| 4. | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 45 |
| Anexos | | 54 |
| PRIVACIDADE DOS DADOS | | 55 |
| Anexo 1 Questionário - A..... | | 56 |
| Anexo 2 Questionário - B..... | | 57 |
| Anexo 3 Questionário – C..... | | 58 |
| Anexo 4 Questionário – D..... | | 60 |
| Anexos 5 Questionário – E | | 61 |

Lista de tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis da Bem estar subjetivo, necessidades psicológicas básicas e motivação | 31 |
| Tabela 2 Valores médios e desvio padrão, da satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, necessidades psicológicas básicas e motivação, em função do género..... | 32 |
| Tabela 3 Valores médios e desvio padrão, da satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, necessidades psicológicas básicas, motivação, em função da prática de exercício físico. | 33 |
| Tabela 4 Nível de Significância das comparações entre géneros, das variáveis da Motivação e as Necessidades Psicológicas Básicas, dos estudantes internacionais guineenses do instituto politécnico de Castelo Branco. | 34 |
| Tabela 5 Nível de significância das comparações entre género para as variáveis do Bem-Estar Subjetivo: Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Negativos, dos estudantes internacionais guineenses do instituto politécnico de Castelo Branco. | 35 |
| Tabela 6 Nível de significância das variáveis da motivação autodeterminada e necessidades psicológicos das básicas dos estudantes em função da prática de exercício físico..... | 36 |
| Tabela 7 Teste de Post-Hoc de Scheffé das variáveis da motivação autodeterminada em função da prática de exercício físico | 36 |
| Tabela 8 Nível de significância das variáveis Bem-Estar Subjetivo, dos estudantes em função da prática de exercício físico. | 37 |
| Tabela 9 Coeficiente de Correlação de Pearson entre as variáveis do Bem-Estar Subjetivo, Motivação e Necessidades Psicológicas Básicas. | 38 |

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AIMA – Agência para a Integração Migração e Asilo

AN – Afetos Negativos

AP – Afetos Positivos

BES – Bem-Estar Subjetivo

BPNES – Basic Psychological Needs Exercise Scale / Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no exercício

BREQ – Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire / Escala da regulação Comportamental no exercício

CNU - Campeonatos Nacionais Universitários

CPLP - Comunidade de Países de Língua Portuguesa

CTESP – Curso Técnico Superior Profissional

FIMD - Federação Internacional de Medicina do Desporto

IES – Instituição de Ensino Superior

IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco

PALOP - Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa

PANAS – Positive and Negative Affect Scale / Escala dos Afetos Positivos e Negativos

TAD - Teoria da Autodeterminação

TNPB – Teoria da Necessidade Psicológicas Básicas

TDHA - Transtornos de Deficit de Atenção e Hiperatividade

SEF – Serviço de Estrangeiros e Fronteiras

SWL – Satisfação com a Vida

Introdução

O presente estudo surge do interesse em aprofundar o conhecimento sobre a motivação sob diferentes perspetivas e abordagens, especialmente no contexto dos estudantes internacionais. Consideram-se estudantes internacionais todos aqueles que não possuem nacionalidade portuguesa. Cada vez mais, estes estudantes enfrentam uma falta de motivação para alterar os seus hábitos. Além disso, muitos deles experienciam emoções desagradáveis que interferem no seu dia-a-dia. Assim, acreditamos que, ao abordar esta temática, poderemos encontrar e compreender algumas das necessidades dos estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

A Teoria da Autodeterminação (TAD) apoia a ideia de que as pessoas, além de serem guiadas por necessidades de autonomia, buscam também formas de adquirir competências e estabelecer relacionamentos positivos nas suas interações sociais. A TAD sustenta que a compreensão da motivação humana requer a consideração das necessidades psicológicas inatas de competência, autonomia e relacionamento (Deci & Ryan, 2000).

Quando falamos de motivação, referimo-nos às forças internas ou externas que atuam sobre um indivíduo, desencadeando, direcionando ou sustentando comportamentos. Bergamini (2003) afirma que a motivação é, mais precisamente, uma fonte autónoma de energia que se origina no mundo interior de cada um, não se submetendo a qualquer tipo de controlo externo.

As necessidades psicológicas básicas são conceitos fundamentais que descrevem as necessidades essenciais para o bem-estar e o funcionamento adequado do indivíduo. Ryan e Deci (2024) destacam que estas necessidades psicológicas básicas influenciam a natureza da evolução, outras necessidades psicológicas e as suas relações com a saúde e o bem-estar psicológico.

É sabido que todos nós desejamos sentir-nos confortáveis e satisfeitos com a maioria dos aspetos das nossas vidas, embora nem sempre isso aconteça. O bem-estar, portanto, é a capacidade de lidar com as tensões da vida quotidiana, permitindo-nos realizar atividades, mover-nos e cumprir tarefas como trabalhar, estudar e socializar. Segundo Giacomoni (2004), as perspetivas atuais definem o bem-estar subjetivo como uma ampla categoria de fenómenos que inclui as respostas emocionais das pessoas, os domínios de satisfação e os julgamentos globais sobre a satisfação com a vida. O bem-estar é um aspeto que pode influenciar a forma como nos vemos a nós próprios e aos outros, resultando em maior prazer ao vivenciarmos situações quotidianas e nas nossas interações com os pares (Silva & Heleno, 2012).

Pelo exposto, objetivamos identificar o nível de Motivação Autodeterminada para o Exercício Físico e o Bem-Estar Subjetivo de estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

A estrutura desta dissertação está estruturada da seguinte forma: revisão da literatura, organização do estudo, metodologia, apresentação dos resultados, discussão e conclusão. Iremos abordar a contextualização das partes que compõem a revisão da literatura, incluindo Motivação, Teoria da Autodeterminação,

Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas, Bem-Estar Subjetivo, Autodeterminação e Prática de Exercício Físico, Exercício Físico no Percurso Académico, Benefícios do Exercício Físico para o Bem-Estar Subjetivo dos Estudantes e Estudantes Internacionais. Seguir-se-á a organização do estudo, onde descreveremos o tipo de investigação, o objetivo geral e os objetivos específicos, as hipóteses da investigação e as variáveis em estudo. Em seguida, abordaremos a metodologia utilizada, incluindo a caracterização dos participantes, os procedimentos adotados, os instrumentos de recolha de dados e os procedimentos estatísticos. Por fim, apresentaremos os resultados do estudo, a discussão e, por último, as principais conclusões.

PARTE I - Revisão de Literatura

1. Motivação

O comportamento humano tem sido objeto de atenção por parte dos investigadores, especialmente no que diz respeito à motivação. O termo "motivação" tem as suas raízes no verbo latino "*movere*", que significa "mover" (Hernandez, Voser & Lykawka, 2004). Segundo Rothmann (2017), a motivação refere-se aos fatores que determinam ou regulam o comportamento.

A motivação é entendida como um conjunto de forças internas ou externas que impulsionam a ação através do comportamento (Cavenaghi, 2009; Wares, 2024). De acordo com a literatura, a motivação significa literalmente aquilo que move ou leva uma pessoa a agir. Trata-se de um estado interior que orienta o indivíduo a comportar-se de determinada maneira, referindo-se tanto à escolha de um comportamento entre várias opções quanto à persistência desse comportamento ao longo do tempo, incluindo o esforço do indivíduo para realizar uma tarefa (Paiva, dos Santos Adas, Vendrame, Sarraceni & Vendrame, 2009).

Embora a motivação tenha sido frequentemente abordada na história da Psicologia e seja utilizada de forma recorrente na linguagem comum, a sua definição não é consensual entre os investigadores. Davoglio e Santos (2017) afirmam que, apesar de os termos "motivação" e "motivado(a)" serem frequentemente utilizados na literatura científica, a sua definição não é precisa, nem na área da Educação nem em muitas outras. Eles referem que a motivação denota os fatores e processos que levam as pessoas a agir ou a permanecer inativas em diversas situações. A motivação é uma força interna que nos leva a agir, e por ser interna, apenas nós mesmos a podemos sentir (Todorov & Moreira, 2005).

De facto, a motivação desempenha um papel importante nas nossas vidas, levando vários investigadores a dedicar tempo ao estudo e à compreensão de como as motivações influenciam os comportamentos humanos. Rego e De Oliveira (2014) afirmam que a palavra motivação sugere a força (motivo) que nos leva à ação. Assim, as razões que levam as pessoas a agir ou não em diversas situações, bem como os estímulos internos e externos que motivam ações, são temas de interesse. Para Araújo (2019), estudar a motivação e os seus efeitos no comportamento implica investigar a intensidade, a direção e a persistência do comportamento.

Uma vertente cognitivista considera a motivação em função da perspetiva do tempo futuro, ou seja, dos objetivos de vida que a pessoa se propõe atingir (Locatelli, Bzuneck & Guimarães, 2007). Geralmente, a motivação é um impulso que faz com que as pessoas ajam para alcançar os seus objetivos, envolvendo fenómenos emocionais, biológicos e sociais. É um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos. Segundo Maslow (1975), o conteúdo motivacional consciente da vida quotidiana é concebido para ser relativamente importante ou sem importância, dependendo da sua relação com os objetivos básicos. A motivação está, portanto, relacionada com objetivos futuros é o motor que nos impulsiona em direção ao que desejamos (Christy, 2006).

A motivação é um aspeto fundamental que explica porque indivíduos, sejam eles humanos ou animais, iniciam, mantêm ou encerram comportamentos em momentos específicos. Conforme mencionado, existem dois tipos principais de motivação: a intrínseca, que vem de dentro do indivíduo, e a extrínseca, que é

influenciada por fatores externos. Estudos, como os de Avelar (2014) e Rego e De Oliveira (2014), exploram essas motivações, suas características e particularidades. Além disso, é importante notar que também existe a amotivação, que se refere à falta de motivação. Portanto, a compreensão desses tipos de motivação é essencial para entender o comportamento humano e animal.

1.1. Motivação intrínseca

A motivação intrínseca é realmente fascinante! Ela refere-se à vontade de realizar atividades orientadas ao prazer e satisfação que elas proporcionam, sem a expectativa de recompensas externas. Por exemplo, alguém que pratica um esporte apenas pela paixão e diversão está agindo por motivação intrínseca. Segundo Deci e Ryan (2000), essa forma de motivação está ligada ao envolvimento ativo em tarefas que as pessoas consideram interessantes, o que também contribui para o seu crescimento pessoal. Além disso, como mencionado por Avelar (2014) e Ribeiro (2011), a motivação intrínseca está associada a metas internas, ou seja, a satisfação que vem do próprio ato de realizar a atividade. É uma abordagem que valoriza o prazer e a realização pessoal.

1.2. Motivação extrínseca

Teoricamente, a regulação de qualquer ação intencional implica uma tendência natural do ser humano para a internalização de regras, pressões e valores provenientes do meio externo (Bzuneck & Guimarães, 2007). Neste enquadramento, a motivação extrínseca define-se como um tipo de motivação que tem origem em fatores externos ao indivíduo, como recompensas, reconhecimento ou punições. Um exemplo ilustrativo poderá ser o de limpar a casa para evitar críticas do colega de quarto, situação em que o comportamento é orientado por uma expectativa ou consequência externa, seja pela obtenção de aprovação ou pela evitação de um resultado negativo. Assim, a motivação extrínseca aplica-se sempre que uma atividade é realizada com o objetivo de alcançar um resultado separável (Ryan & Deci, 2000).

Importa salientar que cada tipo de motivação contribui de forma distinta para a dinamização de comportamentos e atitudes. A literatura tem identificado quatro formas principais de motivação extrínseca: regulação externa, regulação introjetada, regulação identificação e regulação integrada (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b; Bzuneck & Guimarães, 2007; Cavenaghi, 2009; Rufini et al., 2011; Scacchetti et al., 2014; Ribeiro et al., 2019).

A regulação externa representa o nível mais baixo de autodeterminação, caracterizando-se por comportamentos que são controlados por contingências externas específicas, como recompensas materiais ou sanções (Ryan & Deci, 2000b; Rufini, Bzuneck & Oliveira, 2011; Cavenaghi, 2009; Ribeiro et al., 2019). Já a regulação introjetada corresponde a um tipo de motivação extrínseca em que a ação é desencadeada por uma pressão interiorizada, mas ainda não plenamente aceite pelo sujeito. Trata-se, por exemplo, de agir por culpa, vergonha ou desejo de manter a autoestima (Ryan & Deci, 2000b; Cavenaghi, 2009; Ribeiro et al., 2019).

Por sua vez, a regulação identificação traduz um grau mais elevado de autodeterminação, na medida em que o indivíduo reconhece o valor da atividade e aceita a sua regulação como pessoalmente relevante (Ryan & Deci, 2000b;

Scacchetti et al., 2014; Ribeiro et al., 2019). Finalmente, a regulação integrada constitui a forma mais autodeterminada de motivação extrínseca, uma vez que o comportamento não apenas é valorizado, mas encontra-se plenamente integrado com outros aspetos do self e da identidade pessoal do indivíduo (Rufini, Bzuneck & Oliveira, 2011; Scacchetti et al., 2014; Ribeiro et al., 2019).

1.3. Amotivação

A amotivação é frequentemente considerada um fenómeno comum, que pode afetar qualquer indivíduo em diversas esferas da vida, como o trabalho, os estudos, os relacionamentos interpessoais, a prática desportiva e até nas atividades de lazer. A amotivação muitas vezes também designada por desmotivação corresponde a um estado emocional e psicológico caracterizado pela ausência de interesse, entusiasmo e energia para a realização de tarefas e o alcance de objetivos. De acordo com Ryan e Deci (2000), a amotivação representa um estado de falta de intenção para agir.

Segundo Guimarães e Bzuneck (2008), a desmotivação manifesta-se pela ausência de intenção e de comportamentos proativos, estando frequentemente associada à desvalorização da atividade e à perceção reduzida de controlo pessoal sobre os resultados. Cavenaghi (2009) acrescenta que uma pessoa desmotivada é aquela que não sente qualquer impulso ou inspiração para agir, revelando uma clara ausência de vontade ou direcionamento para a ação.

2. Teoria da Autodeterminação

De acordo com Appel et al. (2010) a Teoria da Autodeterminação foi desenvolvida em 1981 por Richard M. Ryan e Edward L. Deci, com o intuito de estabelecer uma abordagem psicológica comprometida com a responsabilidade social e política. Esta teoria visava delinear variáveis suscetíveis de operacionalização, inclusive ao nível das políticas públicas, com ênfase na promoção da saúde e do bem-estar psicológico. A Teoria da Autodeterminação, amplamente reconhecida, assenta na premissa de que os indivíduos possuem a capacidade de satisfazer necessidades intrínsecas, mantendo-se fiéis aos seus próprios valores e desejos. Segundo Araújo (2015), esta teoria defende que os seres humanos têm propensões inatas para o crescimento saudável e para a autorregulação orientada à satisfação das suas necessidades psicológicas.

A Teoria da Autodeterminação é entendida como uma matriz psicológica relevante, que procura compreender as motivações subjacentes ao comportamento humano. Segundo Araújo (2015), o ser humano apresenta um comportamento ativo, orientado por necessidades inerentes à sua realização pessoal, psicológica e social, que contribuem para a perceção de bem-estar. A trajetória do desenvolvimento humano caracteriza o indivíduo como sendo naturalmente curioso, inspirado e motivado, empenhando-se na aprendizagem, na aquisição de novas competências e na utilização plena das suas capacidades. Estas características revelam aspetos positivos e persistentes da natureza humana (Macagnan, 2013).

Para uma melhor compreensão da Teoria da Autodeterminação, é essencial reconhecer que diversos fatores influenciam a mudança comportamental no ser humano. Esta teoria oferece uma perspetiva particularmente interessante ao abordar a motivação como um fenómeno aplicável a diferentes contextos do comportamento humano. Segundo Boruchovitch (2008), o processo motivacional é responsável por iniciar, orientar e integrar o comportamento, sendo, por isso, um dos principais determinantes da forma como o indivíduo age. A Teoria da Autodeterminação descreve-se como o processo ou a capacidade de o sujeito tomar decisões autónomas e exercer controlo sobre a sua própria vida. Nesse sentido, propõe que os seres humanos são impulsionados por uma necessidade inata de crescimento (Minski, 2020).

Diversos estudos têm procurado compreender, através desta teoria, a relação entre a motivação e o comportamento humano nas mais variadas situações da vida quotidiana. A Teoria da Autodeterminação investiga, assim, as motivações que incentivam os indivíduos a desempenhar determinadas tarefas, centrando-se nas necessidades psicológicas básicas associadas às competências sociais. De acordo com Kasser et al. (1995), esta abordagem teórica identifica três necessidades fundamentais para o crescimento psicológico e o bem-estar: a autonomia, a competência e o vínculo social. Estas são consideradas condições essenciais para o funcionamento ótimo dos processos integrativos do organismo.

Deci e Ryan (2000) afirmam que diversos estudos sobre a autonomia demonstraram a sua associação a níveis mais elevados de motivação intrínseca, maior satisfação pessoal e aumento do bem-estar. Neste sentido, compreende-se que a necessidade de competência pessoal está relacionada com a adaptação ao meio envolvente, refletindo-se tanto na aprendizagem, de forma geral, como no desenvolvimento cognitivo.

Segundo Guimarães e Bzuneck (2008), os princípios da Teoria da Autodeterminação são moldados por diferentes contextos, os quais influenciam e apoiam as necessidades psicológicas básicas, manifestando-se de maneiras distintas conforme o ambiente. Esta teoria é frequentemente definida como uma abordagem que considera que os indivíduos possuem uma capacidade inata para se motivarem e se desenvolverem autonomamente.

Segundo Deci e Ryan (1985, citados por Oliveira et al., 2010), a Teoria da Autodeterminação assenta na premissa de que a motivação está intrinsecamente ligada à satisfação das necessidades psicológicas básicas, sendo, por isso, uma fonte de inspiração para múltiplos estudos no campo da educação. Pires et al. (2010) reforçam esta perspetiva ao afirmarem que a Teoria da Autodeterminação constitui uma abordagem psicológica centrada na motivação, que procura compreender as causas e as consequências da forma como o ser humano regula o seu comportamento.

A Teoria da Autodeterminação reveste-se de grande importância para os seres humanos, na medida em que auxilia na realização de diversas tarefas, ao fornecer uma compreensão aprofundada sobre os processos motivacionais. Esta teoria estabelece uma distinção relevante entre comportamentos intencionais ou motivacionais, diferenciando-os em comportamentos autodeterminados e controlados no âmbito da regulação intencional (Menêzes, 2019).

Embora não exista um comportamento motivado exclusivamente de forma intrínseca ou extrínseca, observa-se, em geral, uma predominância de uma dessas tendências (Winterstein & Venditti, 2009). A Teoria da Autodeterminação surgiu como uma proposta que articula personalidade e motivação, defendendo a existência de dois tipos principais de motivação a intrínseca e a extrínseca ambos com influência significativa na construção da identidade e no comportamento dos indivíduos.

De acordo com Deci e Ryan (2008), diversas investigações demonstraram que contextos que promovem a satisfação das necessidades psicológicas básicas competência, autonomia e relacionamento favorecem o desenvolvimento da motivação autónoma, a qual abrange tanto a motivação intrínseca como formas internalizadas de motivação extrínseca. Os mesmos autores referem que a motivação autónoma implica agir com um sentido pleno de vontade e escolha, ao passo que a motivação controlada se caracteriza por ações realizadas sob pressão ou por exigências associadas a resultados específicos, geralmente impostas por forças percebidas como externas ao indivíduo. Por outro lado, a motivação intrínseca está associada à realização de uma atividade pelo simples facto de esta ser interessante ou satisfatória em si mesma; assim, quando estão intrinsecamente motivadas, as pessoas envolvem-se nas tarefas pelos sentimentos positivos que delas emergem.

Reconhece-se que os contributos do modelo teórico da Autodeterminação, especialmente no que respeita à autonomia, à prática desportiva, à competência, à conexão social e ao desempenho escolar, são fundamentais para a promoção do bem-estar individual. No contexto educativo, a Teoria da Autodeterminação tem-se revelado particularmente útil para compreender os fatores que influenciam a motivação dos alunos. Segundo Vasconcelos et al. (2014) esta teoria, quando aplicada ao processo de aprendizagem, distingue dois aspetos essenciais da motivação: o “porquê” e o “para quê”. Estas questões possibilitam identificar não só

as atividades que os estudantes se sentem motivados a realizar, mas também as razões subjacentes a essa motivação.

A Teoria da Autodeterminação investiga diversos comportamentos humanos, com especial ênfase nas questões relacionadas com a motivação. Segundo Ferreira (2010), dois dos principais aspectos explorados por esta teoria são a motivação e a personalidade humanas. Trata-se de uma estrutura teórica amplamente utilizada para compreender os fatores que influenciam o comportamento, nomeadamente no contexto do exercício físico (Deci & Ryan, 1985). Esta teoria oferece um enquadramento valioso para analisar os motivos que podem levar os estudantes a envolverem-se ou não na prática de atividade física. Neste sentido, Winterstein e Venditti (2009) reforçam que a motivação e a personalidade constituem dimensões centrais no âmbito da Teoria da Autodeterminação.

3. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas

A Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB) constitui um conceito fundamental no domínio da psicologia, ao descrever as necessidades essenciais para o bem-estar e o funcionamento adequado do indivíduo. Esta teoria, conforme destacado por Ryan e Deci (2024), explora a natureza evolutiva das necessidades psicológicas e a sua relação com a saúde e o bem-estar psicológico. A TNPB centra-se em três necessidades psicológicas consideradas universais e indispensáveis ao equilíbrio psicológico: a autonomia, a competência e o relacionamento social. De acordo com Guimarães e Boruchovitch (2004), a satisfação destas três necessidades é tida como essencial para um desenvolvimento ótimo e para a promoção da saúde psicológica.

Conforme referido anteriormente, as necessidades psicológicas básicas são constituídas por três componentes fundamentais para a experiência humana: a necessidade de autonomia, a necessidade de competência e a necessidade de relacionamento social (Guimarães & Boruchovitch, 2004).

Guimarães e Boruchovitch (2004) referem que o conceito de autonomia está associado ao desejo ou à vontade do indivíduo de organizar a sua experiência e o seu comportamento, de forma a integrá-los coerentemente com o sentido do self. Neste contexto, a necessidade de autonomia é entendida como o imperativo de agir e tomar decisões em conformidade com os próprios valores, sustentadas por um elevado grau de reflexão e consciência (Appel et al., 2010).

Segundo Cavenaghi (2009), a autonomia constitui uma necessidade psicológica fundamental, pois corresponde à experiência de vivenciar o próprio comportamento como sendo autogerido, e não determinado por fatores externos. Por sua vez, a necessidade de competência pessoal diz respeito ao conjunto de habilidades que o indivíduo manifesta. De acordo com o mesmo autor, a competência representa a necessidade de ser eficaz nas interações com o meio envolvente, refletindo o impulso natural de aplicar as próprias capacidades na superação de desafios. Appel et al. (2010) acrescentam que esta necessidade está diretamente relacionada com a adaptação ao ambiente, abrangendo não apenas a aprendizagem em sentido lato, mas também o desenvolvimento cognitivo.

O vínculo social revela-se essencial para a existência humana, dado que todo o indivíduo está inserido em uma ou mais comunidades. Assim, torna-se fundamental promover a interação, a cooperação e a solidariedade entre as pessoas. A necessidade de estabelecer relações interpessoais traduz-se na procura por vínculos com outras pessoas, grupos ou comunidades, com base no desejo de amar e ser amado (Appel et al., 2010).

De acordo com Cavenaghi (2009), o sentimento de pertença representa a necessidade de criar laços significativos com os outros, refletindo o desejo de estar emocional e intersubjetivamente envolvido em relações baseadas no cuidado e no respeito mútuo. Neste sentido, a necessidade de relacionamento refere-se à orientação pessoal para o estabelecimento de vínculos fortes, estáveis e duradouros, capazes de promover um sentimento de aceitação e de compreensão por parte dos outros (Simões & Alarcão, 2013).

4. Bem-Estar Subjetivo

O bem-estar subjetivo (BES) assume um papel central na vida humana, estando intrinsecamente relacionado com a qualidade de vida e o funcionamento da saúde mental. De acordo com Diener, Lucas e Oishi (2018), o BES traduz uma avaliação geral que o indivíduo faz da sua qualidade de vida, baseada na sua própria perspectiva.

Segundo Galinha e Ribeiro (2005), o bem-estar subjetivo é uma dimensão positiva da saúde. Os autores referem ainda que se trata de um conceito simultaneamente complexo e abrangente, integrando uma componente cognitiva e uma componente afetiva. Para além disso, constitui um campo de estudo que engloba outros conceitos e domínios relevantes, como a qualidade de vida, o afeto positivo e o afeto negativo.

Dessa forma, diversos investigadores têm destacado que o bem-estar subjetivo permite ao indivíduo realizar uma avaliação global de diferentes aspetos da sua vida, incluindo a satisfação geral e a experiência de afetos positivos. Estudos apontam como principais determinantes do BES os traços de personalidade, o suporte social, fatores económicos e culturais, bem como acontecimentos de vida (Woyciekoski, Stenert & Hutz, 2012). De acordo com Oliveira (2013), níveis elevados de bem-estar subjetivo indicam que a pessoa vivencia, de forma consistente, sentimentos de satisfação com a vida, acompanhados de emoções positivas como alegria e contentamento, e que raramente experiencia emoções negativas como tristeza ou raiva.

O bem-estar geral de uma pessoa engloba, entre outros aspetos, a saúde, a segurança, a educação, a cultura, o lazer e os padrões de vida. Ou seja, pressupõe-se que o indivíduo perceba que a sua vida decorre de forma satisfatória em múltiplas dimensões. O bem-estar subjetivo refere-se, assim, ao grau em que a pessoa acredita ou sente que a sua vida está a correr bem (Woyciekoski et al., 2012; Diener et al., 2018).

4.1. Componentes de Bem-Estar Subjetivo

Não existe uma única dimensão do bem-estar subjetivo, pelo que também não há uma definição única sobre o que significa ser feliz (Oliveira, 2013). Segundo Warner e Rasco (2014, citados por Martinelli e Rueda, 2020), o BES é composto por três fatores: os afetos positivos e negativos, que integram o componente afetivo, e a satisfação com a vida, que corresponde ao componente cognitivo. Assim, o bem-estar subjetivo é geralmente conceptualizado a partir destes três constructos: a satisfação com a vida, os afetos positivos e os afetos negativos. Contudo, alguns estudos referem que cada um destes constructos deve ser compreendido de forma isolada, ainda que apresentem uma correlação significativa entre si, o que sugere a existência de um fator de ordem superior (Galinha & Ribeiro, 2005).

Galinha e Ribeiro (2005) ainda que, após uma fase inicial marcada por alguma indefinição conceptual, foi possível alcançar um consenso quanto à estrutura do bem-estar subjetivo. Este conceito é composto por uma dimensão cognitiva que envolve um juízo avaliativo, geralmente expresso em termos de satisfação com a vida, seja a nível global ou em domínios específicos e por uma dimensão emocional, que pode ser positiva ou negativa. Esta dimensão emocional manifesta-se tanto de forma global, através da perceção de felicidade, como de forma específica, por meio das emoções vivenciadas. De forma convergente, McCullough

et al. (2000) propõem um modelo tripartido do bem-estar subjetivo, constituído por três componentes inter-relacionados, mas distintos: a satisfação global com a vida, o afeto positivo e o afeto negativo.

A vivência de emoções agradáveis, de realizações pessoais e de bem-estar pode ser entendida como um reflexo das aspirações individuais, bem como da capacidade de satisfazer necessidades perante desafios e adversidades. Neste sentido, a satisfação com a vida é compreendida como um processo de juízo e avaliação geral que o indivíduo faz da sua própria existência. A dimensão da satisfação global com a vida corresponde, assim, a um julgamento cognitivo que pode incidir sobre diferentes domínios específicos da vida da pessoa (Albuquerque & Tróccoli, 2004; McCullough, Huebner & Laughlin, 2000).

Importa salientar que os afetos positivos podem desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde mental. Estes referem-se à experiência inata de sentimentos, emoções e estados de humor. O afeto positivo diz respeito à frequência com que o indivíduo vivencia emoções positivas (McCullough et al., 2000). Segundo Albuquerque e Tróccoli (2004), o afeto positivo pode ser entendido como um contentamento hedónico puro, experienciado num determinado momento sob a forma de estados de alerta, entusiasmo e atividade.

O termo "afetos negativos" é utilizado na psicologia para descrever emoções e sentimentos desagradáveis, como tristeza, raiva, medo e ansiedade, geralmente associados a situações de insatisfação. Estas emoções podem causar desconforto e interferir significativamente no bem-estar do indivíduo. Nesse sentido, o afeto negativo refere-se a um estado transitório de envolvimento emocional desagradável, caracterizado por distração, tensão e sentimentos como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento e pessimismo, bem como por outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes (Albuquerque & Tróccoli, 2004). De acordo com McCullough et al. (2000), o afeto negativo corresponde à frequência com que o indivíduo experiencia emoções negativas, como angústia ou hostilidade.

5. Autodeterminação e Prática de Exercício Físico

A prática regular de exercício físico é essencial para a prevenção e manutenção da saúde física e mental. Além disso, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, a diminuição do risco de doenças cardíacas, a melhoria da circulação sanguínea, a ajuda na perda de peso e o fortalecimento dos ossos. Bertoldi (2012) afirma que o exercício físico deve ser praticado todos os dias da semana, por um mínimo de 30 minutos, seja de forma contínua ou dividida em diferentes momentos ao longo do dia.

A prática regular de exercício físico está diretamente associada à prevenção e ao tratamento de doenças crônicas, como diabetes, cancro, hipertensão e obesidade. Atualmente, é fundamental que as pessoas adotem essa prática para promover o seu próprio bem-estar. A atividade física regular e orientada é crucial para a manutenção da saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para a prevenção de doenças associadas à inatividade física e ao sedentarismo (Albuquerque, 2024).

De acordo com Teixeira et al. (2009), um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de exercício físico, pode proporcionar benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais a qualquer indivíduo.

A prática regular de exercício físico, seja de caráter competitivo ou não competitivo, oferece diversos benefícios, entre os quais se destacam: melhorias no sistema cardiovascular, na função respiratória e no tônus muscular; redução do estresse, melhoria do estado de ânimo e favorecimento da estabilidade emocional; e promoção de um melhor controlo metabólico, além da otimização da composição corporal (Córdova Martinez & Alvarez-Mon, 1999). Segundo Antunes et al. (2008), o exercício físico praticado regularmente promove benefícios em múltiplos sistemas, como o cardiovascular, respiratório, endócrino, muscular e hormonal, e, além disso, pode contribuir para uma melhor qualidade do sono.

A prática regular de exercício físico pode ser considerada uma otimização da execução das atividades diárias, proporcionando maior resistência, reduzindo a fadiga e melhorando o desempenho mental através de uma maior oxigenação cerebral (Zolet, 2006).

A autodeterminação tem sido frequentemente aplicada no contexto desportivo, particularmente nas práticas de exercício físico. Assim, esta teoria serve para identificar as razões ou motivações que levam os praticantes a aderir à prática regular de exercício físico (Moutão, Alves & Cid, 2012; Reis, 2015). A teoria da autodeterminação propõe que um indivíduo pode ser motivado em diferentes níveis, seja de forma intrínseca ou extrínseca, ou ainda, pode estar amotivado durante a realização de qualquer atividade (Balbinotti & Capozzoli, 2008).

Segundo Meurer et al. (2011), estudos que procuram compreender e intervir sobre a motivação para a prática de exercício físico têm adquirido cada vez mais relevância. As pesquisas indicam que esta teoria está diretamente associada à prática de exercício físico, mediada pela motivação. No contexto do exercício físico, a motivação é igualmente crucial. O autor também refere que é através da força interna que orienta o comportamento humano que o indivíduo se predispõe a adotar um estilo de vida mais ativo, ou seja, valorizando e integrando a prática de exercício físico na sua rotina diária (De Sousa, 2009).

A contribuição da teoria da autodeterminação para a prática de exercício físico é significativa, pois promove a motivação do indivíduo através da satisfação de três

necessidades psicológicas básicas (NPB). Ou seja, orienta os praticantes no sentido de satisfazerem as suas necessidades de autonomia, desenvolvendo competências e habilidades, e ainda busca compreender o próprio comportamento e os relacionamentos sociais entre os indivíduos (Naranjo, 2023).

Quanto mais uma pessoa satisfaz as suas necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), mais motivado se torna na realização das suas tarefas (Teixeira & Silva, 2013). Assim, a teoria da autodeterminação pode explicar, através da motivação, o motivo pelo qual um indivíduo começa e mantém a prática de exercício físico. A motivação ajuda a compreender por que razão as pessoas se comprometem a iniciar e manter certos comportamentos (Chiminazzo, et al., 2019).

6. Exercício físico no percurso acadêmico

O exercício físico tem vindo a ganhar cada vez mais importância na vida humana, pois é um dos principais fatores para a obtenção de um estilo de vida saudável. Segundo Mello et al. (2005), a literatura destaca que a prática regular de exercício físico traz benefícios não apenas para o sono e os distúrbios relacionados, mas também para os aspetos psicológicos e para os transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão, além de impactar positivamente os aspetos cognitivos, como a memória e a aprendizagem. Vários estudos, portanto, recomendam a inclusão do exercício na rotina diária. A prática regular de exercício físico tem um impacto positivo na conservação e promoção do estado de saúde individual (Legnani, 2011).

Atendendo à necessidade de praticar exercício físico e ao conhecimento dos seus benefícios para a melhoria da qualidade de vida, ou seja, para adotar um estilo de vida saudável, devemos incluir o exercício físico na nossa agenda diária ou semanal. Sabemos que existem diferentes opiniões sobre a definição de exercício físico; portanto, enquanto estudantes, é importante compreendermos a sua essência. Segundo Zolet (2006), etimologicamente, o termo "exercício" deriva do latim *exercitium*. O mesmo autor considera que exercício físico é qualquer movimento corporal voluntário produzido pela musculatura esquelética, que resulta num gasto energético superior ao dispêndio em estado de repouso.

Na realidade, existe alguma divergência na definição de exercício físico, embora muitos investigadores afirmem que o exercício físico é uma atividade planeada, estruturada e repetitiva, com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física e a saúde. Segundo Lage (2013), o exercício físico pode ser definido como qualquer forma de atividade física estruturada e realizada de forma sistemática, com a meta de manter ou melhorar a saúde ou a aptidão física em todas as suas vertentes.

Pereira (1991) afirma que a exercitação física é concebida como uma objetivação prática-pedagógica, entendida como uma variação quantitativa e qualitativa dos movimentos humanos.

É importante salientar que, em muitas ocasiões, o exercício físico está associado a efeitos positivos no desempenho académico. De Jesus et al. (2022) consideram que o desempenho académico se refere ao rendimento do estudante ao realizar determinadas tarefas. Nesse sentido, o exercício físico para os alunos constitui uma das atividades mais relevantes para o desenvolvimento de diferentes aspetos ao longo do percurso académico. Por outro lado, as escolas ou universidades podem desempenhar papéis fundamentais na promoção do exercício físico entre os estudantes, através da criação de programas de exercício para incentivar a prática, da integração do exercício físico noutras áreas do currículo e da disponibilização de infraestruturas desportivas, entre outros. Segundo Costa (2007), a escola pode desempenhar um papel relevante na consciencialização dos alunos para os benefícios da prática desportiva, implementando programas desportivos extracurriculares que despertem o interesse por essas atividades e afastem os jovens de determinados perigos sociais, e no ensino superior esses indicadores não são menos verdade.

Neste contexto, os especialistas que atuam neste setor podem desempenhar um papel importante na motivação dos estudantes para adotarem e manterem a prática de exercício físico. Segundo Liz et al. (2010), os profissionais envolvidos nesta área devem direcionar a sua atenção tanto para o incentivo ao ingresso

quanto para a manutenção dos indivíduos em programas de exercício físico. Em 1980, a Federação Internacional de Medicina do Desporto (FIMD) recomendou que todos os indivíduos se vinculassem num programa regular de exercício aeróbico, com três a cinco sessões semanais, cada uma com duração de 30 a 60 minutos.

Contudo, o exercício físico traz enormes benefícios para a saúde, não apenas a nível físico, mas também cognitivo. Alguns estudos sugerem que a prática de exercício físico por estudantes pode contribuir para a melhoria do seu desempenho académico. Ramos (2020) defende que os exercícios físicos promovem a oxigenação cerebral, o que pode estimular não só os neurónios individuais, mas também uma rede de células nervosas associadas a funções cognitivas, como memória, atenção e concentração, favorecendo a saúde de forma geral.

Obviamente, durante o percurso académico, todos os estudantes almejam alcançar o sucesso, mas muitos não conhecem as vantagens que o exercício físico pode trazer nesse processo. Além disso, existem aqueles que têm noção desses benefícios, mas ignoram o impacto positivo do exercício no seu desempenho académico. Du e Liu (2022) afirmam que o exercício físico pode não apenas melhorar o nível de inteligência dos alunos, mas também ter um impacto positivo no seu estado emocional, psicológico e nas suas habilidades interpessoais. Sendo assim, os estudantes devem ser fortemente encorajados a praticar exercício físico. Segundo Azevedo et al. (2017), o incentivo à prática de exercício físico e à adoção de uma alimentação saudável deve ser promovido entre os estudantes universitários, assim como a implementação de estratégias para uma perceção adequada do corpo.

Para Oliveira (2009), a influência positiva do exercício físico sobre a saúde é intuitiva. Assim, o exercício físico para estudantes está diretamente relacionado com a saúde e o rendimento nos estudos. Viana e Andrade (2010) afirmam que os benefícios do exercício físico para a saúde, de modo geral, são amplamente reconhecidos pelas pessoas, e por isso a prática de exercício é popularmente considerada um sinónimo de saúde.

Na verdade, o exercício físico é uma das práticas mais importantes que os estudantes podem adotar, não só pela sua relevância no percurso académico, mas também pelo benefício que traz para a saúde. Um estilo de vida ativo, que inclui a prática regular de exercício físico, contribui para o aumento da qualidade de vida (Rosa, 2016). Gualano e Tinucci (2011) afirmam que o exercício físico se torna uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção da saúde, sendo o profissional de Educação Física o responsável pela sua ampla disseminação.

Com base na pesquisa, pode-se afirmar que o exercício físico tem trazido contribuições significativas para os indivíduos. Segundo Ferreira (2001), a prática regular e bem orientada de exercícios físicos proporciona inúmeros benefícios. Assim, podemos considerar que o exercício no contexto educacional desempenha um papel benéfico para os estudantes. Guedes et al. (2012) destacam que as experiências de prática de exercício físico no ambiente universitário podem se tornar um preditor satisfatório para a prática futura em idades adultas mais avançadas.

A relação entre o exercício e o percurso dos estudantes é um tema interessante e relevante. No entanto, em alguns momentos, tem gerado preocupações. Deste modo, tem levado diversos investigadores a estudar os benefícios que o exercício pode trazer aos seres humanos, especialmente aos estudantes. Hillman et al. (2008) afirmaram que, tanto em humanos quanto em animais não humanos, foi

demonstrado que o exercício aeróbico pode melhorar vários aspetos da cognição e do desempenho. Esses mesmos autores consideram que o exercício não só ajuda a melhorar a saúde física, mas também pode ter um impacto positivo no desempenho académico.

É evidente que o exercício físico pode ter um impacto significativo no percurso académico dos estudantes, especialmente na função cognitiva, concentração e eficiência na aprendizagem, tornando-se, assim, indispensável no contexto educacional. Alves (2019) refere que, ao melhorar a função cardíaca e a capacidade pulmonar, o exercício físico aumenta a oxigenação do cérebro, o que favorece o aumento dos níveis de neurotransmissores como norepinefrina, dopamina e serotonina. Esse aumento resulta na redução do estresse e na melhoria do humor, condições essenciais para uma aprendizagem eficaz.

Dessa forma, é essencial motivar os estudantes a aderirem à prática de exercício físico durante o percurso académico. O exercício físico não atua apenas na prevenção de doenças crónicas não transmissíveis, mas também contribui para a reabilitação de diversos diagnósticos clínicos, como o cancro e a síndrome da imunodeficiência adquirida (SIDA) (Teixeira et al., 2009).

A Prática de Movimento corporais é uma das principais recomendações para cuidar da nossa saúde. No entanto, apesar das diversas vantagens que o exercício físico oferece, é importante realizá-lo com cautela. Assim, é relevante lembrar que o exagero na prática de exercício pode provocar alterações no corpo. O exercício físico causa modificações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, podendo ser considerado uma intervenção não medicamentosa no tratamento de distúrbios relacionados aos aspectos psicobiológicos (Mello et al., 2005).

Diversos estudos descrevem as razões pelas quais as pessoas aderem à prática de exercício físico, associando-se a motivos como a perda de peso, a busca por saúde física e mental. Entre os principais motivos para a adesão, destacam-se a procura pela saúde, estética, socialização, melhoria da condição física e bem-estar (Liz et al., 2010). A busca por melhor condicionamento físico e o forte apelo pela forma física têm levado pessoas de todas as idades a praticar diversas modalidades de exercício físico (De Oliveira et al., 2008). Além disso, a prática regular de exercício físico pode reduzir os riscos de doenças crónicas, entre outros benefícios.

Vale ressaltar que diversos estudos têm mostrado que a falta de prática de exercício físico entre os estudantes está relacionada a fatores como falta de tempo, preguiça, entre outros. Liz et al. (2010) afirmam que a desistência das academias de ginástica por parte dos praticantes de exercício físico foi atribuída à falta de tempo, à preguiça, à distância que o praticante precisa percorrer de sua casa ou do trabalho até a academia e ao alto custo das mensalidades. Com a entrada na universidade, podem começar a surgir comportamentos menos saudáveis, os quais podem se estender para outras fases da vida, resultando em uma menor qualidade de vida (Carvalhais et al., 2020).

Sabe-se que a prática de exercício físico é frequentemente fundamental para o ser humano, pois proporciona enormes benefícios, garantindo maior disposição para as tarefas diárias. Segundo Polisseni e Ribeiro (2014), em uma sociedade cada vez mais urbanizada e industrializada, a prática regular de exercícios físicos é um recurso importante para manter o nível de atividade física recomendado. No entanto, é necessário identificar as práticas mais adequadas às necessidades específicas, considerando o efeito protetor do exercício físico para a saúde.

O exercício físico faz parte do nosso quotidiano, sendo essencial para um estilo de vida saudável. Inovações em técnicas, procedimentos, medicamentos, vacinas e novos conhecimentos sobre alimentação, assim como sobre os efeitos agudos e crónicos do exercício físico, têm contribuído para esse fenómeno (Araújo & Araújo, 2000).

Muitas vezes, não nos surpreendemos quando afirmamos que o exercício físico faz bem à saúde. Assim, para adotar um estilo de vida verdadeiramente saudável, é essencial incluir a prática de exercício físico na rotina diária. Júnior e Santos (2022) afirmam que o exercício físico regular é extremamente importante para todas as pessoas, independentemente da idade, podendo contribuir significativamente para a melhoria da saúde e proporcionando aos indivíduos um estilo de vida mais saudável.

Sabe-se que, ao nos exercitarmos, o nosso cérebro liberta substâncias que melhoram o humor e aumentam os níveis de energia. Barbanti (2012) afirma que, no tratamento da dependência química, o exercício serve a diversos propósitos, destacando alguns benefícios principais, como: alívio e redução do stress; libertação de endorfinas; e melhoria no humor e nas interações sociais. Esses benefícios podem ser obtidos tanto com exercícios aeróbios quanto anaeróbios durante a recuperação e tratamento do abuso de substâncias, o que pode resultar em melhor foco e concentração durante os estudos.

No entanto, com base nas evidências científicas, pode-se afirmar que o exercício físico no percurso académico é um fator de grande importância para o desenvolvimento físico e mental dos alunos. Os estudos indicam que, por intermédio do exercício, os estudantes podem melhorar seu desempenho e concentração durante as aulas. Além disso, os intervenientes no processo de aprendizagem devem incentivar a prática regular de exercício como parte da rotina dos estudantes. Rosa (2016) também destaca que o exercício físico contribui para a melhoria do humor, do bem-estar psicológico, da autoestima e do autoconceito, além de reduzir a ansiedade moderada, a depressão e o stress.

7. Benefício do Exercício Físico Para o Bem-Estar Subjetivo dos Estudantes

É amplamente reconhecido que a prática regular de exercício físico contribui significativamente para o bem-estar geral. Entre os seus diversos benefícios, destaca-se o fortalecimento do coração, a melhoria da circulação sanguínea, o aumento da força muscular, a redução do risco de doenças, a promoção da saúde mental, a melhoria da qualidade do sono, bem como o auxílio na manutenção do peso corporal e o fortalecimento dos ossos. O desporto, ou a prática de exercício físico, revela-se, assim, um fator determinante para a promoção da saúde e do bem-estar das pessoas (Da Costa, 2015; Galvão, 2023).

Segundo Barbanti (2012), o exercício físico, quando devidamente orientado e sustentado em parâmetros científicos, funciona como um elo terapêutico fundamental, ao intervir no corpo do paciente ao longo de todo o processo de recuperação. O autor refere ainda que as transformações físicas decorrentes da prática de exercício estão diretamente relacionadas com a melhoria da autoestima, resultante da libertação de substâncias associadas à sensação de prazer, tanto durante como após a atividade física, o que contribui também para a melhoria do humor.

É evidente que o tema dos benefícios do exercício físico tem recebido grande destaque no âmbito da investigação científica. Muitos investigadores têm, por isso, dedicado o seu tempo a compreender os verdadeiros motivos que levam as pessoas a praticar exercício físico. De acordo com Duarte, Amaral e Albuquerque (2021), os benefícios do exercício físico para a saúde são múltiplos e verificam-se independentemente da idade, género ou outros fatores. A prática regular de exercício contribui para a melhoria da qualidade do sono, o aumento da energia e a promoção de sentimentos de bem-estar, fatores que tornam a vida mais agradável e o processo de recuperação mais viável e suportável (Barbanti, 2012).

O exercício físico assume um papel de grande relevância na vida das pessoas, sendo fundamental para a adoção de um estilo de vida saudável. A sua prática regular pode funcionar como um meio eficaz de prevenção e tratamento de diversas patologias, nomeadamente pela sua capacidade de reduzir o risco de doenças cardiovasculares. De facto, o exercício físico tem sido considerado uma forma de tratamento de primeira linha para várias doenças crónicas, tais como a diabetes tipo 2, hipertensão arterial, osteoartrite, osteoporose, obesidade e alguns tipos de cancro (Gualano & Tinucci, 2011).

Diversas investigações indicam que o exercício físico pode constituir uma componente terapêutica relevante. De acordo com Gualano e Tinucci (2011), quando praticado regularmente e prescrito de forma adequada, o exercício físico revela-se uma ferramenta acessível, segura, não patenteável e eficaz, podendo, em muitos casos, reduzir ou até eliminar a necessidade de uma ampla gama de medicamentos.

A prática de exercício físico pode contribuir significativamente para a melhoria do desempenho académico dos estudantes, exercendo uma influência positiva tanto na saúde mental como na vertente social. Segundo Guedes e Guedes (1995), a prática regular de atividade física, além de promover o bem-estar geral, está associada a uma melhor qualidade de vida e a um desempenho escolar mais eficaz. O exercício físico pode, assim, assumir um papel de grande relevância no apoio a diversas situações do quotidiano estudantil, sendo especialmente benéfico para

estudantes universitários que enfrentam níveis elevados de sofrimento mental (Ribeiro & Banhato, 2024).

Vários estudos demonstram que a prática regular de exercício físico pode proporcionar melhorias significativas no estado emocional dos estudantes, contribuindo, de forma geral, para um maior bem-estar. De acordo com Nascimento (2023), o exercício físico tem a capacidade de estimular a concentração, a percepção e o desenvolvimento de competências motoras, facilitando ainda a interação social, a assimilação de regras e a disciplina aspetos frequentemente negligenciados. Além disso, apresenta efeitos terapêuticos comprovados em crianças diagnosticadas com perturbação de défice de atenção e hiperatividade (PDAH). O exercício físico é igualmente reconhecido como uma forma eficaz de lazer e de recuperação dos efeitos nocivos provocados pela rotina stressante do trabalho e dos estudos (Ferreira et al., 2021).

De forma geral, reconhece-se que a prática regular de exercício físico é fundamental, uma vez que pode potenciar o desempenho académico. Diversos estudos sustentam que o exercício físico regular contribui para a melhoria da concentração, da memória e do rendimento nos estudos (Alves et al., 2015; Fernandes et al., 2017; Moreira, 2023).

8. Estudantes internacionais

Segundo Monteiro (2018), as tendências globais de internacionalização do ensino superior têm provocado uma intensificação da concorrência entre instituições, numa tentativa crescente de atrair estudantes internacionais. O autor salienta ainda que diversos países, que anteriormente se destacavam sobretudo como emissores de estudantes para programas de mobilidade internacional, passaram a investir na melhoria da qualidade do seu ensino superior, tornando-se atualmente também destinos atrativos para estudantes estrangeiros.

Dessa forma, considera-se estudante internacional aquele que opta por estudar num país diferente do seu país de origem. De acordo com o Decreto-Lei n.º 36/2014, de 10 de março, no Artigo 3.º, um estudante internacional é definido como aquele que não possui nacionalidade portuguesa. O que caracteriza o estudante internacional é o facto de este se deslocar para um país diferente daquele onde residia, com o objetivo de frequentar o ensino superior (Oliveira et al, 2015).

De facto, é importante salientar que a maioria dos estudantes internacionais que ingressam no ensino superior em Portugal provêm de países da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP). Segundo os Serviços de Estrangeiros e Fronteiras (2012), Portugal é membro da CPLP, o que facilita a admissão de estudantes originários de Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste. Atualmente, cerca de dois terços dos estudantes internacionais em Portugal são provenientes de países lusófonos (Sin, Cardoso & Tavares, 2020).

Dessa forma, os estudantes internacionais precisam cumprir certos requisitos para a sua entrada e permanência em Portugal, incluindo a candidatura e seleção nas instituições de ensino, bem como a obtenção de visto de entrada. Todo esse processo envolve uma articulação entre os estudantes e as instituições responsáveis, como universidades, institutos, embaixadas, Direção-Geral de Ensino Superior e o SEF/AIMA. A entrada e permanência dos estudantes em Portugal dependem da concessão de visto e autorização de residência para efeitos de estudo, seja no ensino secundário ou no ensino superior, conforme a sua inscrição e matrícula em escolas secundárias ou Instituições de Ensino Superior (IES), respetivamente (Estrangeiros & Fronteiras, 2012). Sin, Cardoso e Tavares (2020) afirmam que o recrutamento de estudantes internacionais é da responsabilidade das próprias instituições.

A experiência de ser um estudante internacional pode ser, de facto, enriquecedora, mas também bastante stressante. Como já foi mencionado, trata-se de uma experiência repleta de desafios, como lidar com a barreira linguística, adaptar-se a uma nova cultura e ambiente, encontrar alojamento, fazer amigos e estabelecer relacionamentos com as instituições, tanto académicas como profissionais (Araya, 2023). Entre esses desafios, um dos mais significativos são as dificuldades em obter os documentos necessários e o elevado custo das propinas, o que, por vezes, leva alguns estudantes a desistirem. A possibilidade, prevista pela legislação recente, de as instituições públicas cobrirem propinas mais elevadas para estudantes internacionais tem sido um ponto de controvérsia (Sin, Cardoso & Tavares, 2020).

Diversos estudos têm revelado as razões que levaram os estudantes guineenses a optar por estudar em Portugal. A escolha pode ser motivada por vários fatores, como a procura por uma educação de qualidade, o desejo de

vivenciar uma cultura diferente ou, ainda, a busca por melhores oportunidades de carreira, tanto no contexto académico como profissional (Cá, 2015; Silva, 2024).

O ensino superior internacional representa uma oportunidade para aceder a uma educação de qualidade, adquirir competências que dificilmente podem ser obtidas nas instituições locais e ter acesso a um mercado de trabalho que oferece mais oportunidades após a conclusão dos estudos (Monteiro, 2018).

De acordo com o estatuto de estudante internacional estabelecido pela Lei n.º 36/2014, de 10 de março, será criado um programa especial de bolsas de estudo para estudantes oriundos dos países africanos de expressão oficial portuguesa, além de apoio às instituições de ensino superior. Assim, a última década ficou marcada por um aumento substancial do número de estudantes estrangeiros no ensino superior em Portugal (Matias et al., 2023).

A cada ano letivo, as universidades e institutos abrem vagas para bolsas de estudo, permitindo que os estudantes internacionais se candidatem. Nesse contexto, os estudantes guineenses destacam-se como um dos maiores concorrentes e beneficiários dessas vagas. Um estudo recente realizado por Matias et al. (2023) refere que, no ano letivo de 2021/2022, o ensino superior português contou com 66.600 estudantes estrangeiros provenientes de 165 nacionalidades diferentes. Entre as nacionalidades mais representadas, destacam-se a brasileira, com 18.300 estudantes, seguida pelos estudantes da Guiné-Bissau, cujo número aumentou nos últimos anos, alcançando 5.262 estudantes, ou 7,9% do total, em 2021/2022.

Verificados os dados estatísticos mais recentes relativos aos estudantes internacionais, em particular aos estudantes provenientes da Guiné-Bissau, no Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), para um período de quatro anos (2021/2022 a 2024/2025), é possível observar a evolução do ingresso de estudantes internacionais. Nos últimos quatro anos, o número total de estudantes internacionais foi de 2.767, dos quais 1.098 eram da Guiné-Bissau. No ano letivo de 2021/2022, inscreveram-se 623 estudantes internacionais, dos quais 291 eram da Guiné-Bissau; em 2022/2023, o total foi de 707 estudantes internacionais, com 302 provenientes da Guiné-Bissau; em 2023/2024, registaram-se 632 inscrições internacionais, das quais 230 foram da Guiné-Bissau; e no ano letivo atual de 2024/2025, o instituto tem um total de 805 inscritos, dos quais 275 são da Guiné-Bissau. Estes dados foram obtidos através de uma correspondência contínua com o departamento de estudantes internacionais dos serviços académicos do IPCB. Nota-se que o número de estudantes internacionais, especialmente os da Guiné-Bissau, tem vindo a aumentar consideravelmente no Instituto Politécnico de Castelo Branco e, de forma geral, no ensino superior português (Doutor, 2024).

PARTE – II Organização do Estudo

Vergara (2006, p. 47) afirma que a pesquisa descritiva tem como objetivo expor as características de uma determinada população ou fenómeno, estabelecendo correlações entre variáveis e definindo a sua natureza. Embora não tenha a intenção de explicar os fenómenos que descreve, a pesquisa descritiva serve como base para tal explicação. Por outro lado, o autor argumenta que a investigação exploratória é realizada em áreas nas quais há um conhecimento pouco acumulado e sistematizado. Devido à sua natureza de sondagem, não envolve hipóteses, embora estas possam surgir durante o processo ou ao final da pesquisa.

Neste capítulo, é apresentado o desenho do estudo, que inclui a descrição da investigação, as características dos participantes, os instrumentos de recolha de dados (questionários) e os procedimentos adotados. Dado o contacto com os participantes, a presente investigação configura-se como um estudo descritivo e exploratório, atendendo a um corte transversal e de natureza quantitativa.

1. Problema do Estudo

Segundo Morais (2013), um problema de investigação é qualquer questão para a qual não se conhece uma resposta e que se procura resolver, pelo menos, parcialmente, em qualquer domínio do conhecimento. A autodeterminação é uma abordagem da motivação humana que destaca as fontes motivacionais naturais dos indivíduos, explicando o desenvolvimento da personalidade saudável e a autorregulação autónoma (Cavenaghi, 2009).

É evidente que os estudantes internacionais em Portugal enfrentam grandes dificuldades no seu quotidiano, especialmente os estudantes oriundos dos países africanos de língua oficial portuguesa (PALOP) (Alves, 2015; De Andrade & Teixeira, 2009; Doutor, 2024). Com o passar do tempo, esses estudantes são forçados a lidar com novos desafios, como a adaptação ao clima, ao sistema de ensino, à alimentação diferente da habitual, à integração numa nova comunidade, entre outros. Segundo Araya (2023), ser um estudante estrangeiro implica enfrentar novos desafios, uma vez que envolve a imersão numa nova língua, cultura e sistema educacional. O mesmo autor acrescenta que a adaptação a um novo ambiente académico, onde a língua falada é diferente, pode representar um desafio significativo.

No mesmo contexto, encontram-se diversos estudantes da Guiné-Bissau distribuídos pelas diferentes instituições de ensino superior em Portugal, os quais também enfrentam grandes dificuldades (Cá, 2015; Doutor, 2024).

Perante isto, propomos o seguinte problema de investigação:

Quais são os níveis de motivação autodeterminada para o exercício físico e o bem-estar subjetivo dos estudantes internacionais guineenses que estudam no Instituto Politécnico de Castelo Branco?

1.1. Objetivos de Estudo

Objetivo Geral

O objetivo principal deste estudo é identificar o nível de motivação autodeterminada para o exercício físico e o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos) entre os estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Objetivos Específicos

Tendo em conta o objetivo geral do estudo, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Comparar os Níveis de Motivação Autodeterminada entre os Estudantes Internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco;
- Comparar os Níveis de Bem-Estar Subjetivo dos Estudantes Internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco;
- Correlacionar os níveis de motivação autodeterminada e bem-estar subjetivo dos Estudantes Internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

1.2. Hipóteses de Investigação

Segundo Bento (2011), uma hipótese é uma previsão informada ou uma predição sobre os resultados, indicando, antes da realização do estudo, o que o investigador acredita que serão esses resultados. Dancey e Reidy (2018) afirmam que uma hipótese de pesquisa é a nossa previsão sobre como as variáveis podem estar relacionadas entre si ou como grupos de participantes podem apresentar diferenças entre si. De acordo com o problema do estudo, temos as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: Os estudantes internacionais guineenses masculinos do Instituto Politécnico de Castelo Branco apresentam níveis significativamente mais elevados de motivação autodeterminada do que os estudantes femininos;

Hipótese 2: Os estudantes internacionais guineenses masculinos do Instituto Politécnico de Castelo Branco apresentam níveis significativamente mais elevados de bem-estar subjetivo do que os estudantes femininos;

Hipótese 3: Os estudantes internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco que praticam exercício físico há mais de seis meses apresentam níveis significativamente mais elevados de motivação autodeterminada do que os estudantes sem pratica ou os que praticam há menos de seis meses;

Hipótese 4: Os estudantes internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco que praticam exercício físico há mais de seis meses apresentam níveis significativamente mais elevados de Bem-Estar Subjetivo do que os estudantes sem pratica ou os que praticam há menos de seis meses;

Hipótese 5: Existe uma correlação positiva entre níveis de motivação autodeterminada para o exercício e bem-estar subjetivo dos Estudantes Internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

1.3. Variáveis do Estudo

As variáveis são recetáculos de características, qualidades ou quantidades que, de alguma forma, transportam a informação sobre um determinado fenómeno descritível (Curado, Teles & Marôco, 2014). As variáveis constituem o foco principal da pesquisa científica. Dancey e Reidy (2018) acrescentam que uma variável é, essencialmente, algo que pode variar, isto é, que pode assumir valores ou categorias diferentes.

Assim, consideramos as seguintes variáveis independentes:

- Estudantes Internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco;
- Sexo – Variável categórica quanto ao dimorfismo sexual (Masculino e Feminino);
- Idade;
- Profissão (Estudante e Estudante trabalhador);
- Nível de ensino (CteSP, Licenciatura e Mestrado);
- Escola do IPCB (Escola Superior de Educação, Escola Superior Agrária, Escola Superior de Tecnologia, Escola Superior de Saúde Artur Lopes Dias, Escola Superior de Arte e Escola Superior Gestão Idanha-a-Nova);
- Pratica Exercício físico regular (Sim, há mais de seis meses, Sim, há menos de seis meses e Não praticante);
- Minutos por semana dedicado à prática de exercício físico (Somatório de minutos cumpridos durante a semana em prática de exercício físico pelos alunos)

Como variáveis dependentes consideramos as seguintes:

- Motivação (Autónoma, Controlada e Amotivação);
- Necessidades Psicológicas Básicas (Autonomia, Competência e Relação Social);
- Bem-Estar Subjetivo (Satisfação com a vida, Afetos Positivos e Negativos).

2. Metodologia

Segundo Ciribelli (2003, p. 31), a metodologia científica expressa-se, portanto, na composição do trabalho científico e na metodologia da pesquisa, funcionando como uma ferramenta instrumental ao serviço da investigação. O autor acrescenta ainda que a metodologia auxilia e orienta o universitário, o futuro pesquisador, na busca de informações (na investigação), permitindo-lhe alcançar um conhecimento sistemático e resolver as problemáticas que lhe são propostas.

2.1. Caracterização de amostra

A população amostral ou amostra é uma parte do universo (população), selecionada com base em critérios de representatividade (Vergara, 2006). Inicialmente, a informação recolhida junto dos serviços académicos no departamento dos estudantes internacionais indicou que havia 230 alunos guineenses matriculados no ano letivo de 2023/2024 no Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram os seguintes: os participantes deveriam ser estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal, matriculados no ano letivo de 2023/2024, com idade igual ou superior a 18 anos.

2.1.1. Género e Idade dos participantes

Após contacto com potenciais participantes, participaram no estudo 42 estudantes, dos quais 27 (64,3%) eram do sexo masculino e 15 (35,7%) do sexo feminino, com uma média de idade de $M = 25,16$ ($DP = 4,38$). O estudante mais novo tem 19 anos e o mais velho tem 37 anos.

2.1.2. Profissão

Os dados relativamente à profissão, permitem verificar que 33 (78,6%) eram estudantes e 9 (21,4%) eram estudantes trabalhadores.

2.1.3. Escolaridade

Relativamente às habilitações académicas, o nível mais baixo seria o curso profissional ou CTeSP, que não registou nenhuma ocorrência. A Licenciatura representa o segundo nível mais elevado de habilitações académicas no estudo, com um total de 36 estudantes, o que corresponde a 85,7%. O Mestrado é o nível mais elevado de habilitações académicas entre os participantes, sendo o segundo mais registado no estudo, com 6 alunos, o que corresponde a 14,3%.

2.1.4. Escolas do IPCB

Em relação às escolas que compõem o Instituto Politécnico de Castelo Branco, a Escola Superior de Educação apresentou maior número de estudantes, totalizando 18 participantes, o que corresponde a 42,9%. Segue-se a Escola Superior de Tecnologia, com 14 estudantes (33,3%), e em terceira posição está a Escola Superior de Gestão de Idanha-a-Nova, com 7 estudantes (16,7%). A Escola Superior Agrária contou com 2 estudantes (4,8%), a Escola Superior de Saúde com 1 estudante (2,4%), e a Escola Superior de Arte não teve nenhum participante.

2.2. Exercício Físico

A nível da prática de exercício físico regular, verificou-se que os estudantes que praticavam exercício físico há mais de seis meses eram os mais numerosos, com 17 praticantes, o que corresponde a 40,5%. Seguem-se os estudantes que praticavam exercício físico há menos de seis meses, totalizando 16 participantes (38,1%), e 9 estudantes não praticavam exercício físico, correspondendo a 21,4%. Além disso, verificou-se que, entre os 33 estudantes que praticaram exercício físico, o tempo mínimo de prática semanal foi de 20 minutos, e o máximo foi de 320 minutos, com uma média de 132,75 minutos e um desvio padrão de 89,97 minutos.

2.3. Procedimentos de Recolha de Dados

Os instrumentos de avaliação foram aplicados aos estudantes após um breve contacto, durante o qual foram informados sobre o objetivo do estudo, garantindo-se o anonimato e a confidencialidade. Foi-lhes também explicado que os princípios éticos de pesquisa desta natureza seriam cumpridos e que o preenchimento dos dados levaria cerca de 10 minutos.

Segundo Vergara (2006, p. 53), o questionário pode ser enviado pelos correios, por alguém que se disponha a fazê-lo, ou pode ser apresentado por meios eletrónicos. No entanto, é importante salientar que a obtenção de questionários respondidos não é tarefa fácil. Assim, iniciámos a recolha de dados no final do mês de maio de 2024 e concluímos no final do mês de setembro do mesmo ano. Para isso, aplicámos o questionário em formato online, através da aplicação Google Forms (https://docs.google.com/forms/d/14xZceSwW1aM1vU9mfhZA0HwuH_JjqE_B_rqiuFjDCH4o/edit). Os estudantes receberam o formulário do questionário via WhatsApp para o preenchimento.

2.4. Instrumentos de Recolha de Dados

Segundo Praça (2015), o investigador tem total liberdade para definir quais os melhores instrumentos a utilizar em cada tipo de pesquisa, de forma a obter resultados confiáveis e com possibilidade de serem generalizados para outros casos. Assim, para recolher os dados necessários para o estudo, recorreremos à utilização de questionários. Contudo, o instrumento de recolha de dados tem uma importância fundamental na investigação, pois constitui um elemento crucial para o levantamento dos dados e para a avaliação do alcance das ações de intervenção realizadas.

No presente estudo, tendo em conta a questão de investigação e os objetivos definidos, recorreu-se à utilização de um questionário constituído por quatro escalas: a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), a Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS), Escala da regulação Comportamental no Exercício, Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício e uma Escala de dados Sociais e Demográficos.

2.4.1. Escala de Satisfação com a vida

A Escala de Satisfação com a Vida corresponde à dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo e refere-se ao processo de julgamento cognitivo associado à avaliação que o indivíduo realiza, em determinado momento, sobre a sua satisfação com a vida (Antunes et al., 2019). Para esta avaliação, utilizou-se a versão traduzida e adaptada por Neto (1990, 1993). A escala é composta por 5 itens, avaliados através de uma escala do tipo Likert, que varia entre 1 (Discordo Totalmente) e 7 (Concordo Absolutamente).

2.4.2. Escala dos Afetos Positivos e Negativos

O afeto positivo refere-se à medida em que a pessoa manifesta entusiasmo pela vida, enquanto o afeto negativo diz respeito à medida em que a pessoa se sente indisposta ou perturbada (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). Para a avaliação, utilizamos a Escala de Afetos Positivos e Negativos, composta por 20 itens que avaliam tanto os afetos positivos quanto os afetos negativos. A escala é do tipo Likert, variando entre 1 (“nada ou muito ligeiramente”) e 5 (“extremamente”). Esta versão está validada para a língua portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro (2005).

2.4.3. Escala da regulação Comportamental no exercício

Para avaliar a motivação dos estudantes, foi utilizada a escala Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ) (Monteiro et al., 2018). O BREQ conceitua as motivações das pessoas para a prática de exercício físico (Carvas Júnior et al., 2021), tendo sido validado para o contexto desportivo na língua portuguesa por Monteiro, Moutão e Cid (2018). Este instrumento (questionário) é composto por 24 itens, organizados numa escala tipo Likert de 5 níveis, variando entre 0 (“Não é verdadeira para mim”) e 4 (“Muitas vezes é verdade para mim”). Os questionários refletem sobre os tipos de motivação da Teoria da Autodeterminação: amotivação, regulação integrada, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e motivação intrínseca no comportamento face ao exercício. Os itens estão agrupados em 6 fatores, com 4 itens em cada um.

2.5. Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício

A Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) é um instrumento que avalia a perceção do indivíduo quanto ao suprimento das necessidades psicológicas básicas (NPB) durante a prática de exercício. Utilizou-se a versão em português para o contexto do exercício (Monteiro, Marinho, Moutão, Couto, Antunes & Cid, 2016). Esta escala é composta por 12 itens, divididos em 3 dimensões: autonomia, competência e relação social, que refletem as necessidades psicológicas básicas da Teoria da Autodeterminação. Cada dimensão é constituída por 4 itens, classificados numa escala tipo Likert, que varia de 1 (“Discordo Totalmente”) a 5 (“Concordo Totalmente”).

2.5.1. Variáveis Sociais e Demográficas

Para identificar e caracterizar o grupo de estudantes participantes no presente estudo, foi aplicado um questionário sociodemográfico com questões relativas a: sexo, idade, profissão, nível de escolaridade, escola frequentada, frequência e volume da prática de exercício físico.

2.5.2. Protocolo de Tratamento de Escalas

Batista (2011) considera que a utilização de medidas distintas em diferentes domínios proporciona uma imagem mais rica, diversificada e completa do que um instrumento que oferece apenas uma medida única. Nesse sentido, o questionário utilizado neste estudo foi constituído por quatro escalas, com o objetivo de avaliar

quatro domínios diferentes, sendo cada um subdividido em várias variáveis, totalizando 80 itens. Estes foram distribuídos de forma alternada, com exceção da escala de satisfação com a vida.

Relativamente à motivação para a prática de desporto, cada uma das dimensões é composta por quatro itens, distribuídos de forma alternada e seguindo sempre a mesma ordem:

- Motivação intrínseca (6, 12, 18 e 24);
- Regulação integrada (5, 11, 17 e 23);
- Regulação identificada (4, 10, 16 e 22);
- Regulação introjetada (3, 9, 15 e 21);
- Regulação externa (2, 8, 14 e 20);
- Amotivação (1, 7, 13 e 19);
- Motivação autónoma (6, 12, 18, 24, 5, 11, 17, 23, 4, 10, 16, 22);
- Motivação controlada (3, 9, 15, 21, 2, 8, 14, 20).

No que diz respeito à avaliação das necessidades psicológicas básicas, estas são compostas por três dimensões, cada uma delas constituída por quatro itens, distribuídos de forma aleatória:

- Competência (1, 4, 7 e 10);
- Relação Social (2, 5, 8 e 11);
- Autonomia (3, 6, 9 e 12).

No que diz respeito à escala para avaliar os afetos positivos e negativos, esta é composta por 20 itens, distribuídos de forma alternada entre as duas dimensões:

- Afetos Positivos (1, 3, 5, 8, 10, 11, 13, 15, 17 e 19);
- Afetos Negativos (2, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 16, 18 e 20).

A escala utilizada para avaliar a satisfação com a vida é composta por uma única dimensão, com cinco itens:

- Satisfação com a vida (1, 2, 3, 4, 5).

2.5.3.Procedimentos Estatísticos

Segundo Vergara (2006, p. 57), os dados podem ser tratados de forma quantitativa, isto é, utilizando-se procedimentos estatísticos, como o teste de hipóteses. O autor refere ainda que existem dois grandes grupos de testes estatísticos: paramétricos e não paramétricos.

Os dados foram organizados através do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 23.0. Após a introdução dos dados das variáveis, foram realizadas análises de estatística descritiva, que permitiram caracterizar a amostra através de frequências (média, desvio-padrão, valores mínimos e máximos). Posteriormente, foram realizadas análises de fiabilidade, calculando os valores do alfa (α) de Cronbach, para avaliar a consistência interna das dimensões

que constituem os questionários. Também foi realizada a avaliação do teste de normalidade, para verificar se os dados apresentavam distribuição normal, utilizando o teste de Kolmogorov-Smirnov (KS). Os resultados de normalidade de KS permitiram-nos aplicar provas paramétricas na análise inferencial. Em seguida, foi aplicado o teste t para comparar medidas independentes entre dois grupos como o género (masculino e feminino). Além disso, através de ANOVA, calculámos diferenças entre três grupos de praticantes de exercício físico (prática há mais de seis meses, prática há menos de seis meses e não pratica). Para a análise de correlação, foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson. O nível de significância estatística foi fixado em 0.05. Calculámos ainda o tamanho de efeito para cada uma das comparações efetuadas.

PARTE – III APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Iremos apresentar os resultados do estudo, através da análise descritiva e inferencial para as variáveis dependentes.

1. Análise Descritiva e Análise de Fiabilidade

Na Tabela 1, apresentam-se, de forma geral, os valores máximos, mínimos, médias e desvio padrão das variáveis em estudo, bem como os coeficientes de alfa de Cronbach e os resultados do teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov (KS). A análise descritiva permite, ainda, caracterizar os níveis de satisfação com a vida, os afetos positivos e negativos, a motivação autodeterminada e as necessidades psicológicas básicas dos estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O coeficiente alfa de Cronbach é amplamente utilizado para estimar a fiabilidade de instrumentos cujos itens apresentam múltiplas possibilidades de resposta (Daniel, da Silva & Ferreira, 2015).

Verifica-se, através da tabela 1, que os coeficientes de fiabilidade dos indicadores avaliados apresentam valores de alfa de Cronbach (α) superiores a 0.7. De acordo com Matthiensen e Matthiensen (2011), este valor é indicativo de uma fiabilidade moderada e adequada. Assim, conclui-se que o questionário demonstrou uma fiabilidade apropriada.

No que respeita às variáveis de bem-estar subjetivo, foram as dimensões dos afetos (positivos e negativos) que apresentaram os índices de fiabilidade mais elevados, ambos com um valor de 0.90. Seguiu-se a dimensão da satisfação com a vida, com um coeficiente de 0.89.

Relativamente à variável motivação, verifica-se que a dimensão motivação autónoma apresentou o maior índice de fiabilidade 0.91, seguida da motivação controlada 0.87 e da amotivação 0.83.

No que diz respeito às variáveis relativas às necessidades psicológicas básicas, a dimensão relação social apresentou o maior índice de fiabilidade, com um valor de alfa de Cronbach de 0.87, seguindo-se a autonomia 0.84 e, por fim, a competência 0.81.

Com base nos resultados obtidos através do teste de Kolmogorov-Smirnov, foi possível verificar a existência de distribuição normal dos dados. A distribuição normal constitui um dos padrões estatísticos mais relevantes na análise de dados (Dancey & Reidy, 2018). Conforme apresentado na tabela abaixo, os valores de significância para as variáveis foram os seguintes: satisfação com a vida 0.96, afetos positivos 0.45, afetos negativos 0.47, motivação autónoma 0.56, motivação controlada 0.41, amotivação 0.06, autonomia 0.61, relação social 0.68 e competência 0.43. Tendo em conta que todos os valores de significância são superiores a 0,05 ($p > 0,05$), conclui-se que todas as variáveis apresentaram uma distribuição normal dos dados.

Ainda na mesma tabela, é possível observar os valores descritivos referentes aos estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Relativamente às variáveis do bem-estar subjetivo (BES), os valores médios obtidos foram os seguintes: satisfação com a vida ($M = 4.56$; $DP = 1.52$), afetos positivos ($M = 3.04$; $DP = 1.05$) e afetos negativos ($M = 3.50$; $DP = 1.06$).

Relativamente à motivação, a motivação autónoma apresentou o valor médio de (M = 2.51; DP = 1.06), seguida da motivação controlada (M = 1.35; DP = 1.04) e da amotivação, com o valor médio de (M = 1.05; DP = 1.16).

No que diz respeito às necessidades psicológicas básicas, os valores médios observados foram os seguintes: autonomia (M = 3.49; DP = 1.08), competência (M = 3.55; DP = 1.06) e relação social (M = 3.44; DP = 0.94).

Tabela 1 Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis da Bem-estar subjetivo, necessidades psicológicas básicas e motivação

| Variáveis | Mínimo | Máximo | Média | Desvio Padrão | Alfa de Cronbach | Kolmogorov Smirnov |
|------------------------------|--------|--------|-------|---------------|------------------|--------------------|
| Satisfação com a Vida | 1.40 | 7.00 | 4.56 | 1.52 | 0.89 | 0.96 |
| Afetos Positivos | 1.00 | 5.00 | 3.04 | 1.05 | 0.90 | 0.45 |
| Afetos Negativos | 1.00 | 5.00 | 3.55 | 1.06 | 0.90 | 0.47 |
| Motivação Autónoma | 0,58 | 4.00 | 2.51 | 1.06 | 0.91 | 0.56 |
| Motivação Controlada | 0.00 | 4.00 | 1.35 | 1.04 | 0.87 | 0.41 |
| Amotivação | 0.00 | 4.25 | 1.05 | 1.16 | 0.83 | 0.06 |
| Autonomia | 1.25 | 5.00 | 3.49 | 1.08 | 0,84 | 0.61 |
| Competência | 1.25 | 5.00 | 3.55 | 1.06 | 0.81 | 0.43 |
| Relação Social | 1.25 | 5.00 | 3.44 | 0.97 | 0.87 | 0.68 |

*p>0,05 respeita a normalidade

Na tabela 2, analisam-se os valores médios e os desvios padrão das variáveis: satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, necessidades psicológicas básicas e motivação, em função do género.

Relativamente às variáveis do bem-estar subjetivo, na dimensão satisfação com a vida, o género masculino apresentou o valor médio mais elevado (M = 4.81; DP = 1.59), enquanto o género feminino apresentou (M = 4.11; DP = 1.31). No que diz respeito aos afetos positivos, o género feminino teve um valor médio ligeiramente superior (M = 3.06; DP = 0.96), em comparação com o género masculino (M = 3.03; DP = 1.27). Em relação aos afetos negativos, ambos os géneros apresentaram os mesmos valores (M = 2.30; DP = 1.13).

Quanto à motivação, na dimensão motivação autónoma, o género feminino apresentou um valor ligeiramente superior (M = 2.57; DP = 0.91) em comparação com o género masculino (M = 2.48; DP = 1.15). Seguiu-se a motivação controlada, na qual o género masculino obteve o valor mais elevado (M = 1.55; DP = 1,05), em comparação com o género feminino (M = 1.00; DP = 0.94). Quanto à amotivação, o género masculino apresentou o valor mais elevado (M = 1.24; DP = 1,24), enquanto o género feminino teve (M = 0.73; DP = 0.95).

Por fim, relativamente às variáveis das necessidades psicológicas básicas, na dimensão autonomia, o género feminino apresentou o valor mais elevado (M = 3.71;

DP = 0.74), em comparação com o género masculino (M = 3.37; DP = 1.23). Na variável competência, o género feminino também obteve o valor superior (M = 3.83; DP = 0.69), enquanto o género masculino registou (M = 3.40; DP = 1.20). Por último, na dimensão relação social, o género feminino apresentou o valor mais elevado (M = 3.67; DP = 0.51), em comparação com o género masculino (M = 3.32; DP = 1.14).

É relevante destacar que, nas variáveis do bem-estar subjetivo, os estudantes do género masculino apresentar valor superior na primeira variável (satisfação com a vida) em comparação com os estudantes do género feminino, ao passo que género feminino apresenta valor mais elevado na variável afetos positivos enquanto ambos os géneros obtiveram o mesmo valor na variável afetos negativos. Relativamente à motivação, os estudantes do género masculino apresentaram valores mais elevados nas variáveis motivação controlada e amotivação, enquanto na variável motivação autónoma, os estudantes do género feminino registaram valores superiores. Por último, nas variáveis das necessidades psicológicas básicas, os estudantes do género feminino demonstraram valores superiores em todas as dimensões.

Tabela 2 Valores médios e desvio padrão, da satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, necessidades psicológicas básicas e motivação, em função do género.

| Variáveis | Masculino | Feminino |
|------------------------------|------------------|-----------------|
| Satisfação com a Vida | 4.81 ±1.59 | 4.11±1.31 |
| Afetos Positivos | 3.03 ±1.27 | 3.06 ±0.96 |
| Afetos Negativos | 2.30 ±1.13 | 2.30 ±0.07 |
| Motivação Autónoma | 2.48 ±1.15 | 2.57 ±0.91 |
| Motivação Controlada | 1.55 ±1.05 | 1.00 ±0.94 |
| Amotivação | 1.24 ±1.24 | 0.73 ±0.95 |
| Autonomia | 3.37 ±1.23 | 3.71 ±0.74 |
| Competência | 3.40 ±1.20 | 3.83 ±0.69 |
| Relação Social | 3.32 ±1.14 | 3.67 ±0.51 |

A Tabela 3 apresentamos os valores médios e os respetivos desvios padrão obtidos para os estudantes do Instituto Politécnico de Castelo Branco, de acordo com a prática de exercício físico. Foram consideradas três categorias: estudantes que praticam exercício físico há mais de seis meses, os que praticam há menos de seis meses e os que não praticam exercício físico.

Verifica-se que, nas duas primeiras variáveis do Bem-Estar Subjetivo, os estudantes que praticam exercício físico há menos de seis meses apresentaram valores médios superiores aos daqueles que praticam há mais de seis meses e dos que não praticam. Relativamente à Satisfação com a Vida, os estudantes que praticam exercício físico há menos de seis meses registaram uma média de (M = 5.05; DP = 1.56), os que praticam há mais de seis meses apresentaram (M = 4.34; DP = 1.90) e os não praticantes (M = 4.09; DP = 1.14). Nos Afetos Positivos, os praticantes há menos de seis meses obtiveram (M = 3.38; DP = 0.90), seguidos dos

praticantes há mais de seis meses com (M = 3.00; DP = 1.06) e dos não praticantes com (M = 2.53; DP = 1.20). No que respeita aos Afetos Negativos, os estudantes que praticam exercício físico há mais de seis meses apresentaram o valor mais elevado (M = 2.48; DP = 1.96), seguidos dos praticantes há menos de seis meses (M = 2.29; DP = 0.85), sendo que os não praticantes registaram o valor mais baixo (M = 1.76; DP = 1.06).

No que diz respeito à Motivação, os estudantes que praticam exercício físico há mais de seis meses apresentaram valores médios superiores em todas as variáveis analisadas. Relativamente à Motivação Autónoma, os praticantes há mais de seis meses registaram uma média de (M = 2.77; DP = 1.04), seguidos dos praticantes há menos de seis meses com (M = 2.68; DP = 0.94) e dos estudantes sem prática de exercício físico com (M = 1.76; DP = 1.06). Na Motivação Controlada, os praticantes há mais de seis meses obtiveram (M = 1.86; DP = 1.00), os praticantes há menos de seis meses (M = 1.23; DP = 1.04) e os não praticantes (M = 0.61; DP = 0.56). Por fim, na Amotivação, os praticantes há mais de seis meses apresentaram novamente os valores mais elevados (M = 1.69; DP = 1.34), seguidos pelos praticantes há menos de seis meses (M = 0.66; DP = 0.80) e pelos não praticantes (M = 0.58, DP = 0.83).

Por fim, no que se refere às Necessidades Psicológicas Básicas, os estudantes que praticam exercício físico há menos de seis meses apresentaram os valores médios mais elevados em todas as variáveis analisadas. Na dimensão Autonomia, os praticantes há menos de seis meses registaram (M = 3.78; DP = 0.95), seguidos dos praticantes há mais de seis meses com (M = 3.51; DP = 1.22) e dos não praticantes com (M = 2.94; DP = 0.95). Relativamente à Competência, os valores foram (M = 3.88; DP = 0.90) para os praticantes há menos de seis meses, (M = 3.49; DP = 1.24) para os praticantes há mais de seis meses e M = 3.11; DP = 0.87) para os não praticantes. Na variável Relação Social, os praticantes há menos de seis meses obtiveram (M = 3.72; DP = 0.83), os praticantes há mais de seis meses (M = 3.54; DP = 1.10) e os não praticantes (M = 2.78; DP = 0.69).

Tabela 3 Valores médios e desvio padrão, da satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, necessidades psicológicas básicas, motivação, em função da prática de exercício físico.

| Variáveis | Exercício físico há mais de seis meses | Exercício físico há menos de seis meses | Sem prática |
|------------------------------|---|--|--------------------|
| Satisfação com a Vida | 4.34 ±1.90 | 5.05 ±1.56 | 4.09 ±1.14 |
| Afetos Positivos | 3.00 ±1.06 | 3.38 ±0.90 | 2.53 ±1.20 |
| Afetos Negativos | 2.48 ±1.96 | 2.29 ±0.85 | 1.76 ±1.06 |
| Motivação Autónoma | 2.77 ±1.04 | 2.68 ±0.94 | 1.76 ±1.06 |
| Motivação Controlada | 1.86 ±1.00 | 1.23 ±1.04 | 0.61 ±0.56 |
| Amotivação | 1.69 ±1.34 | 0.66 ±0.80 | 0.58 ±0.83 |
| Autonomia | 3.51 ±1.22 | 3.78 ±0.95 | 2.94 ±0.95 |
| Competência | 3.49 ±1.24 | 3.88 ±0.90 | 3.11 ±0.87 |
| Relação Social | 3.54 ±1.10 | 3.72 ±0.83 | 2.78 ±0.69 |

1.2. Análise Inferencial

Hipótese 1 - Os estudantes internacionais guineenses masculinos do Instituto Politécnico de Castelo Branco apresentam níveis significativamente mais elevados de motivação autodeterminada do que os estudantes femininos.

Iremos agora à análise inferencial dos dados recolhidos, de forma a testar as hipóteses formuladas para o estudo, verificando se existem diferenças significativas entre géneros nos estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Na tabela 4, analisamos os valores médios, desvio de padrão e nível de significância entre géneros dos estudantes, face as variáveis da Motivação e das Necessidades Psicológicas Básicas.

Relativamente às variáveis da Motivação, os estudantes do género masculino apresentaram valores ligeiramente superiores na motivação controlada e amotivação, enquanto as estudantes do género feminino registaram um valor mais elevado na motivação autónoma.

No que diz respeito às variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas (autonomia, competência e relação social), as estudantes do género feminino apresentaram valores ligeiramente superiores aos dos estudantes do género masculino. No entanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os géneros, uma vez que todas as variáveis apresentaram valores de significância superiores a 0.05 ($p > .05$). Assim, com base nestes resultados, rejeita-se a Hipótese 1.

De seguida, apresentam-se os valores do tamanho do efeito calculados com recurso ao d de Cohen (Cohen, 1988), considerando as médias e os desvios padrão dos dois grupos (masculino e feminino). Verificou-se que na variável Motivação Autónoma não se verifica qualquer efeito (SE), enquanto a Motivação Controlada revela um Efeito Intermediário (EI) e as restantes variáveis (Amotivação, Autonomia, Competência e Relação Social) evidenciam um Pequeno Efeito (PE).

Tabela 4 Nível de Significância das comparações entre géneros, das variáveis da Motivação e as Necessidades Psicológicas Básicas, dos estudantes internacionais guineenses do instituto politécnico de Castelo Branco.

| Variáveis | Masculino | Feminino | Sig | d de Cohen |
|-----------------------------|------------|------------|------|------------|
| Motivação Autónoma | 2.48 ±1.15 | 2.57 ±0.91 | 0.81 | 0.084 SE |
| Motivação Controlada | 1.55 ±1.05 | 1.00 ±0.94 | 0.11 | 0.543 EI |
| Amotivação | 1.24 ±1.24 | 0.73 ±0.95 | 0.18 | 0.445 PE |
| Autonomia | 3.37 ±1.23 | 3.71 ±0.74 | 0.26 | 0.314 PE |
| Competência | 3.40 ±1.20 | 3.83 ±0.69 | 0.15 | 0.409 PE |
| Relação Social | 3.32 ±1.14 | 3.67 ±0.51 | 0.19 | 0.362 PE |

* $p \leq 0.05$ SE - Sem Efeito; PE - Pequeno Efeito; EI - Efeito Intermediário e EG – Efeito Grande

Hipótese 2 - Os estudantes internacionais guineenses masculinos do Instituto Politécnico de Castelo Branco apresentam níveis significativamente mais elevados de bem-estar subjetivo do que os estudantes femininos.

A Tabela 5 apresentamos os valores médios, o desvio padrão e os níveis de significância das variáveis do Bem-Estar Subjetivo entre os estudantes. Relativamente à Satisfação com a Vida, os estudantes do sexo masculino registaram um valor mais elevado em comparação com as estudantes do sexo feminino. Por outro lado, nos Afetos Positivos, as estudantes do género feminino apresentaram um valor ligeiramente superior ao dos estudantes do género masculino. Por fim, ambos os géneros apresentaram valores iguais na variável Afetos Negativos.

Quando analisamos os níveis de significância, verificamos que não existem diferenças estatisticamente significativas, pois todas as variáveis apresentaram valores de p superiores a 0.05 ($p > .05$). Assim, com base nestes resultados, rejeita-se a Hipótese 2.

De seguida, são apresentados os valores do tamanho do efeito (d de Cohen, 1988), considerando as médias e os desvios padrão dos dois grupos (masculino e feminino). Observa-se que a variável Satisfação com a Vida apresenta um Pequeno Efeito (PE), enquanto as variáveis dos Afetos Positivos e Afetos Negativos revelam um Tamanho Sem Efeito (SE).

Tabela 5 Nível de significância das comparações entre género para as variáveis do Bem-Estar Subjetivo: Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Negativos, dos estudantes internacionais guineenses do instituto politécnico de Castelo Branco.

| Variáveis | Masculino | Feminino | sig | d de Cohen |
|------------------------------|------------|------------|------|------------|
| Satisfação com a Vida | 4.81 ±1.59 | 4.11 ±1.31 | 0.16 | 0.467 PE |
| Afetos Positivos | 3.03 ±1.27 | 3.06 ±0.6 | 0.94 | 0.026 SE |
| Afetos Negativos | 2.30 ±1.13 | 2.30 ±0.07 | 0.99 | 0 SE |

* $p \leq 0.05$ SE - Sem Efeito; PE - Pequeno Efeito; EI - Efeito Intermediário e EG – Efeito Grande

Hipótese 3 - Os estudantes internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco que praticam exercício físico há mais de seis meses apresentam níveis significativamente mais elevados de motivação autodeterminada do que os estudantes sem prática ou os que praticam há menos de seis meses.

Na tabela 6, apresentamos os valores de níveis de significância das variáveis da Motivação e das Necessidades Psicológicas Básicas em função da prática de exercício físico dos estudantes.

Relativamente às variáveis da Motivação, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, uma vez que todas as variáveis apresentaram valores de p abaixo de 0.05 ($p \leq .05$). Por outro lado, nas variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas, pois todas as variáveis apresentaram valores de p superiores a 0.05 ($p > .05$).

Posteriormente, serão apresentados os cálculos do tamanho do efeito (d de Cohen, 1988), considerando a dispersão das médias e desvios padrão dos três grupos. Observou-se que todas as variáveis apresentaram tamanho do efeito

grande (EG), com exceção da variável Competência, que apresentou tamanho do efeito intermediário (EI).

Tabela 6 Nível de significância das variáveis da motivação autodeterminada e necessidades psicológicas das básicas dos estudantes em função da prática de exercício físico.

| Variáveis | Exercício físico há mais de seis meses | Exercício físico há menos de seis meses | Sem prática | Sig | d de Cohen |
|-----------------------------|--|---|-------------|-------|------------|
| Motivação Autônoma | 2.77 ±1.04 | 2.68 ±0.94 | 1.76 ±1.06 | 0.04* | 1.00 EG |
| Motivação Controlada | 1.86 ±1.00 | 1.23 ±1.04 | 0.61 ±0.56 | 0.01* | 1.453 EG |
| Amotivação | 1.69 ±1.34 | 0.66 ±0.80 | 0.58 ±0.83 | 0.01* | 1.121 EG |
| Autonomia | 3.51 ±1.22 | 3.78 ±0.95 | 2.94 ±0.95 | 0.18 | 0.828 EG |
| Competência | 3.49 ±1.24 | 3.88 ±0.90 | 3.11 ±0.87 | 0.22 | 0.77 EI |
| Relação Social | 3.54 ±1.10 | 3.72 ±0.83 | 2.78 ±0.69 | 0.06 | 1.08 EG |

* $p \leq 0.05$ SE - Sem Efeito; PE - Pequeno Efeito; EI - Efeito Intermediário e EG – Efeito Grande

Após termos sinalizado diferenças entre grupos com a aplicação do teste ANOVA, apresentaremos na Tabela 7 os resultados do teste Post-hoc de Scheffé, nos quais se observará as diferenças nas variáveis dependentes em função da prática de exercício físico. Verificou-se que existem diferenças significativas na motivação autônoma entre os estudantes que praticam exercício físico há mais de seis meses e os que não praticam exercício. Relativamente à motivação controlada, observaram-se diferenças entre os estudantes que praticam exercício há mais de seis meses e os que não praticam exercício físico. Por fim, na amotivação, existem diferenças entre os estudantes que praticam exercício físico há mais de seis meses e os que praticam há menos de seis meses.

Tabela 7 Teste de Post-Hoc de Scheffé das variáveis da motivação autodeterminada em função da prática de exercício físico

| Variável dependente | Prática de exercício físico | | Sig |
|----------------------|-----------------------------|---------------------|-------|
| | Há mais de 6 meses | Sem prática | |
| Motivação Autônoma | Há mais de 6 meses | Sem prática | 0,05* |
| Motivação Controlada | Há mais de 6 meses | Sem prática | 0,01* |
| Amotivação | Há mais de 6 meses | Há Menos de 6 meses | 0,03* |

* $p \leq 0.05$

Pelo exposto, e atendendo aos resultados inferenciais apresentados que contrastaram as variáveis da motivação e das necessidades psicológicas básicas, rejeitamos a Hipótese 3.

Hipótese 4 - Os estudantes internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco que praticam exercício físico há mais de seis meses apresentam níveis significativamente mais elevados de Bem-Estar Subjetivo do que os estudantes sem prática ou os que praticam há menos de seis meses.

Na Tabela 8 são apresentados os níveis de significância relativos à variável Bem-Estar Subjetivo em função da prática de exercício físico por parte dos

estudantes. Verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas, uma vez que todas as variáveis exibem valores de p superiores a 0,05 ($p > 0,05$). Assim, com base nos resultados obtidos, rejeita-se a Hipótese 4.

Tabela 8 Nível de significância das variáveis Bem-Estar Subjetivo, dos estudantes em função da prática de exercício físico.

| Variáveis | Exercício físico há mais de seis meses | Exercício físico há menos de seis meses | Sem prática | Sig |
|------------------------------|---|--|--------------------|------------|
| Satisfação com a Vida | 4.34 ±1.90 | 5.05 ±1.56 | 4.09 ±1.14 | 0.24 |
| Afetos Positivos | 3.00 ±1.06 | 3.38 ±0.90 | 2.53 ±1.20 | 0.16 |
| Afetos Negativos | 2.48 ±1.96 | 2.29 ±0.85 | 1.76 ±1.06 | 0.56 |

* $p \leq 0.05$

Hipótese 5 - Existe correlação positiva entre níveis de motivação autodeterminada para o exercício e bem-estar subjetivo dos Estudantes Internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Na Tabela 9 são apresentados os coeficientes de correlação entre os níveis de Bem-Estar Subjetivo, as motivações e as Necessidades Psicológicas Básicas. Através da análise de correlação com base no coeficiente de Pearson, observou-se a existência de correlações significativas entre algumas das variáveis em estudo, indicando uma relação de determinadas variáveis sobre outras. Assim, constata-se o seguinte:

Verificou-se uma correlação positiva, moderada e estatisticamente significativa entre o índice de Satisfação com a Vida e a Motivação Autônoma ($r = .53$, $p < .05$).

Observou-se uma correlação positiva, moderada e estatisticamente significativa entre o índice de Satisfação com a Vida e a Motivação Controlada ($r = .45$, $p < .05$).

Não se verificou uma correlação negativa, forte e estatisticamente significativa entre o índice de Satisfação com a Vida e a Amotivação, uma vez que o coeficiente de correlação é baixo ($r = .25$, $p > .05$).

Verificou-se uma correlação positiva, forte e estatisticamente significativa entre o índice de Satisfação com a Vida e a Autonomia ($r = .87$, $p < .05$).

Verificou-se ainda uma correlação positiva, forte e estatisticamente significativa entre o índice de Satisfação com a Vida e a Competência ($r = .85$, $p < .05$).

Encontrou-se também uma correlação positiva, forte e estatisticamente significativa entre o índice de Satisfação com a Vida e a Relação Social ($r = .84$, $p < .05$).

Obteve-se uma correlação positiva entre os Afetos Positivos e a Motivação Autônoma ($r = .53$, $p < .05$), bem como com as variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas: Autonomia ($r = .53$, $p < .05$), Competência ($r = .10$, $p > .05$) e Relação Social ($r = .10$, $p > .05$).

Verificou-se uma correlação positiva entre os Afetos Negativos e as variáveis da Motivação: Motivação Autônoma ($r = .10$, $p > .05$), Motivação Controlada ($r = .32$, $p < .05$) e Amotivação ($r = .26$, $p < .05$), bem como, com as variáveis das

Necessidades Psicológicas Básicas: Autonomia ($r = .21, p > .05$), Competência ($r = .06, p > .05$) e Relação Social ($r = .17, p > .05$). No entanto, estes resultados não influenciam a nossa hipótese.

A variável Satisfação com a Vida apresentou uma correlação positiva com a variável Amotivação ($r = .30, p < .05$).

Ao analisarmos as variáveis da autodeterminação, verifica-se uma correlação positiva entre a Satisfação com a Vida e os Afetos Positivos ($r = .47, p < .05$), a Motivação Autônoma ($r = .33, p < .05$), e as Necessidades Psicológicas Básicas: Autonomia ($r = .32, p < .05$), Competência ($r = .20, p > .05$) e Relação Social ($r = .28, p < .05$). Com base nestes resultados, aceitamos a Hipótese 5, pois globalmente as variáveis em análise correlacionam-se de forma positiva.

Tabela 9 Coeficiente de Correlação de Pearson entre as variáveis do Bem-Estar Subjetivo, Motivação e Necessidades Psicológicas Básicas.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|---|
| 1- Satisfação com a Vida | - | | | | | | | | |
| 2- Afetos Positivos | .47** | - | | | | | | | |
| 3- Afetos Negativos | .15 | .45* | - | | | | | | |
| 4 – Motivação Autônoma | .33* | .53** | .10 | - | | | | | |
| 5 – Motivação Controlada | .30 | .10 | .32* | .45** | - | | | | |
| 6 – Amotivação | .30 | .10 | .26 | .18 | .57** | - | | | |
| 7 – Autonomia NPB | .32* | .55** | .21 | .73** | .30 | .25 | - | | |
| 8 – Competência NPB | .20 | .52** | .06 | .70** | .20 | .16 | .87** | - | |
| 9 – Relação Social NPB | .28 | .54** | .17 | .67** | .37* | .34* | .85** | .84** | - |

* $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$

2. Discussão dos Resultados

De acordo com os resultados obtidos, procede-se agora com à discussão, tendo em consideração as principais evidências científicas. O principal objetivo do estudo foi identificar o nível de Motivação Autodeterminada para o Exercício e o Bem-Estar Subjetivo de estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco. A teoria da autodeterminação tem sido amplamente utilizada para compreender a motivação para a prática de exercício físico (Da Costa, 2015; Silva, 2016; Silva et al., 2012). No entanto, não existem estudos específicos sobre a prática de exercício físico por estudantes internacionais guineenses, o que limita a comparação dos resultados obtidos com outros estudos de referência sobre o tema.

Face à análise do primeiro objetivo do estudo, que consistiu na comparação dos níveis de Motivação Autodeterminada entre estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco, verifica-se que, na variável Motivação, os estudantes do género masculino apresentaram valores ligeiramente superiores em relação aos estudantes do género feminino, tanto na motivação controlada como na amotivação, enquanto os estudantes do género feminino obtiveram valores mais elevados na motivação autónoma. Contudo, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Os resultados obtidos estão em consonância com os resultados de dissertações de Galvão (2023) e Ferreira (2017), em que se verificou que atletas masculinos apresentaram valores mais elevados na motivação controlada e na amotivação, enquanto as atletas femininas obtiveram valores mais elevados na motivação autónoma. Por outro lado, os resultados deste estudo divergem dos encontrados por Lercas (2018), onde o género masculino apresentou valores superiores, tanto no desporto adaptado como no desporto regular, em todas as dimensões da motivação.

Em relação às dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB), os estudantes do género feminino apresentaram valores médios mais elevados em todas as dimensões: Autonomia, Competência e Relação Social. Estes resultados estão em consonância com os de Batista et al. (2017), que observaram que atletas femininas apresentaram diferenças significativas a seu favor nas dimensões de perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relações sociais. Por outro lado, estes resultados diferem dos encontrados em estudos de Ferreira (2017), no desporto regular, Lercas (2018), no desporto adaptado e regular, e Araújo (2019), em que o género masculino obteve valores médios superiores nas três dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas.

Relativamente ao segundo objetivo do estudo, que consistiu na comparação dos níveis de Bem-Estar Subjetivo entre estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco, verificou-se que, na dimensão da Satisfação com a Vida, os estudantes do género masculino apresentaram valores mais elevados do que os estudantes do género feminino. Contudo, essas diferenças não foram estatisticamente significativas. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Marconcin et al. (2010), que observaram valores mais elevados para os homens. Estes resultados também são consistentes com os encontrados em estudos de Ferreira (2017), no desporto regular, Lercas (2018), tanto no desporto adaptado como no desporto regular, e Araújo (2019).

No que diz respeito aos afetos positivos, verificou-se que os estudantes do género feminino apresentaram um valor ligeiramente superior em relação aos estudantes do género masculino, embora não tenha sido observada diferença

estatisticamente significativa. Estes resultados estão em consonância com os de Ferreira (2017), no desporto adaptado, e com os de Ritti (2018), que também observaram valores médios mais elevados de afetos positivos no género feminino. Além disso, os resultados são semelhantes aos encontrados por Araújo (2019).

No que se refere à dimensão dos Afetos Negativos, verificou-se que ambos os géneros apresentaram valores médios iguais. Contudo, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas. Este resultado difere do encontrado por Araújo (2019), em que o género feminino apresentou um valor ligeiramente mais elevado do que o género masculino. É importante salientar que este é um caso extraordinário e raro, não sendo encontrados outros estudos com resultados semelhantes.

No que diz respeito à frequência da prática de exercício físico em relação aos componentes do Bem-Estar Subjetivo, verificou-se que os estudantes que praticam exercício físico há menos de seis meses apresentaram valores médios superiores em Satisfação com a Vida, em comparação com os que praticam exercício físico há mais de seis meses e com os que não praticam exercício físico. Este resultado é semelhante ao encontrado por Lercas (2018), no qual, no desporto adaptado, os atletas que treinaram entre seis a oito horas por semana apresentaram valores superiores aos atletas que treinaram até duas horas, aos que treinaram entre três a cinco horas e aos que treinaram entre nove ou mais horas, este último sendo o maior tempo de treino por semana. No entanto, esses resultados são contrários aos do estudo de Araújo (2019), em que se observou que o grupo que participava no projeto de exercício mais de duas vezes por semana apresentou uma Satisfação com a Vida significativamente superior ao grupo com uma menor frequência semanal.

Relativamente aos afetos positivos, verificou-se que os estudantes que praticam exercício há menos de seis meses, ou seja, os estudantes que praticam exercício com uma frequência razoável, apresentaram os valores mais elevados, em comparação com os estudantes que praticam exercício há mais de seis meses e os que não praticam exercício físico. Estes resultados estão em consonância com os de Lercas (2018), no desporto regular, em que atletas que treinaram entre seis a oito horas por semana apresentaram valores superiores aos atletas que treinaram menos de cinco horas e aos que treinaram mais de nove horas. No entanto, estes resultados não estão em conformidade com os encontrados por Araújo (2019), que observou que os idosos que praticaram exercício mais de duas vezes por semana, ou seja, os que praticam exercício com maior frequência, apresentaram valores mais elevados.

Relativamente aos afetos negativos, verificou-se que os estudantes que praticam exercício físico com maior frequência apresentaram os valores médios mais elevados em comparação com os que praticam exercício físico há menos de seis meses e com os que não praticam exercício físico. Estes resultados corroboram os de Marconcin et al. (2010), em que os praticantes apresentaram os maiores valores, embora estes valores tenham sido bastante próximos dos não praticantes. Além disso, esses resultados são semelhantes aos encontrados por Ritti (2018). É importante destacar que os valores obtidos para os afetos negativos foram mais baixos em comparação com todas as outras dimensões do Bem-Estar Subjetivo, o que pode ser justificado pelos resultados de Mroczek e Kolarz (1998).

No que diz respeito à motivação, os estudantes que praticam exercício físico há mais de seis meses apresentaram valores superiores aos dos estudantes que

praticam exercício há menos de seis meses e aos dos que nunca praticaram exercício físico, em todas as variáveis. Estes resultados estão em concordância com os de Araújo (2019), que observou que os idosos que praticaram exercício físico com maior frequência apresentaram valores ligeiramente superiores em todas as variáveis da motivação.

Relativamente às variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas, os estudantes que praticam exercício físico regularmente apresentaram valores mais elevados em todas as variáveis. Estes resultados estão em concordância com os de Araújo (2019), que observou que os idosos que praticaram exercício físico com maior frequência apresentaram valores mais elevados em comparação com os idosos que praticaram exercício apenas duas vezes por semana.

Em relação ao terceiro e último objetivo do estudo, que diz respeito à correlação entre os níveis de motivação autodeterminada e o bem-estar subjetivo dos estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco, verificou-se a existência de correlações positivas e estatisticamente significativas entre a Satisfação com a Vida e as variáveis da motivação: Motivação Autónoma, Motivação Controlada e Amotivação.

No que diz respeito à Satisfação com a Vida e às variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB), verificou-se a existência de correlações positivas e estatisticamente significativas entre o índice de Satisfação com a Vida e todas as dimensões das NPB: autonomia, competência e relação social. Estes resultados estão em consonância com o estudo de Lercas (2018), no qual se verificou que a motivação autónoma, a satisfação com a vida e o bem-estar estão associados à satisfação das três necessidades psicológicas básicas.

Quanto aos afetos positivos, verificou-se a existência de correlações positivas e estatisticamente significativas com a motivação autónoma, bem como com as variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas: autonomia, competência e relação social.

No que concerne aos Afetos Negativos, constatou-se a existência de correlações positivas e estatisticamente significativas tanto com as variáveis da motivação: Motivação Autónoma, Motivação Controlada e Amotivação como com as variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas: Autonomia, Competência e Relação Social. Estes resultados estão em consonância com o estudo de Menêzes (2019).

Analisando as variáveis do Bem-Estar, verificou-se a existência de correlações positivas entre a Satisfação com a Vida e os Afetos Positivos. Este resultado corrobora os achados do estudo de Menêzes (2019).

3. Conclusões

O presente estudo teve como objetivo identificar os níveis de motivação autodeterminada, necessidades psicológicas básicas e bem-estar subjetivo entre estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco, considerando também a influência da prática de exercício físico sobre estas variáveis.

Relativamente ao primeiro objetivo, que é a comparação dos níveis de motivação autodeterminada entre os estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco, no que se refere à motivação, os resultados indicaram que os estudantes do género feminino apresentaram níveis mais elevados de motivação autónoma, embora sem diferenças estatisticamente significativas em relação ao género masculino. Verificou-se ainda que os estudantes que praticam exercício físico há mais de seis meses apresentaram os níveis mais elevados de motivação em todas as suas dimensões, sugerindo uma associação positiva entre a prática regular de exercício físico e a autodeterminação motivacional.

Relativamente às necessidades psicológicas básicas, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre géneros. No entanto, as estudantes do género feminino apresentaram valores médios superiores em todas as dimensões (autonomia, competência e relações sociais). De forma semelhante, os estudantes com prática regular de exercício físico registaram valores mais elevados nestas mesmas dimensões, reforçando a ideia de que a atividade física pode desempenhar um papel importante na satisfação das necessidades psicológicas fundamentais.

Relativamente ao segundo objetivo do estudo que é a comparação dos níveis de Bem-Estar Subjetivo entre os estudantes internacionais guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre géneros. No entanto, os estudantes do género masculino revelaram maior satisfação com a vida, enquanto as estudantes do género feminino evidenciaram níveis mais elevados de afetos positivos. No que se refere à prática de exercício físico, os estudantes que haviam praticado há menos de seis meses demonstraram níveis superiores de satisfação com a vida e afetos positivos. Por outro lado, os afetos negativos foram mais elevados entre os estudantes que praticavam há mais de seis meses, o que poderá indicar uma maior exigência emocional ou física associada à manutenção prolongada da atividade.

Em suma, os resultados obtidos permitem concluir que tanto o género como a frequência da prática de exercício físico influenciam, ainda que de forma não estatisticamente significativa, os níveis de motivação, bem-estar subjetivo e satisfação das necessidades psicológicas básicas dos estudantes. A evidência sugere que a prática regular de exercício físico está associada a resultados mais positivos nas três dimensões analisadas, o que reforça a importância de promover estilos de vida ativos entre a população estudantil, nomeadamente em contextos de mobilidade académica internacional.

O terceiro objetivo procurou-se a explorar as relações entre as variáveis em estudo. Esta análise teve como finalidade identificar padrões de associação entre os níveis de motivação, as necessidades psicológicas básicas e os indicadores de bem-estar subjetivo.

Verificaram-se correlações positivas e estatisticamente significativas entre a satisfação com a vida e todas as dimensões da motivação, motivação autónoma, motivação controlada e amotivação. Do mesmo modo, a satisfação com a vida apresentou correlações positivas e estatisticamente significativas com todas as dimensões das necessidades psicológicas básicas (NPB), nomeadamente com a perceção de autonomia, de competência e de relação social.

Relativamente aos afetos positivos, identificaram-se correlações positivas estatisticamente significativas com a motivação autónoma, assim como, com todas as dimensões das NPB. No que concerne aos afetos negativos, observaram-se correlações positivas e estatisticamente significativas tanto com as variáveis da motivação (motivação autónoma, motivação controlada e amotivação) como com as dimensões das NPB.

Estes resultados sugerem que os estudantes com maiores níveis de satisfação das suas necessidades psicológicas e com maior motivação, especialmente do tipo autónomo, tendem a apresentar níveis mais elevados de satisfação com a vida e de afetos positivos. No entanto, a presença simultânea de correlações positivas entre essas mesmas variáveis e os afetos negativos poderá indicar a coexistência de estados emocionais ambivalentes, talvez influenciados por fatores contextuais, académicos ou culturais, que merecem ser aprofundados em estudos futuros.

3.1. Aplicação Prática

Tendo em conta a escassez de estudos que abordem a motivação autodeterminada no contexto da prática desportiva (exercício físico) e o Bem-Estar Subjetivo (BES) entre estudantes internacionais em particular os oriundos da Guiné-Bissau, justifica-se a pertinência do presente trabalho. A autodeterminação assume um papel fundamental em diversos contextos, como na prática desportiva, no percurso académico, no bem-estar pessoal e coletivo, bem como na motivação para a realização de tarefas em geral.

Neste sentido, este estudo pretende contribuir para a redução da lacuna existente na literatura relativamente aos aspetos motivacionais associados à prática desportiva. Para além disso, visa-se oferecer um contributo científico relevante para o desenvolvimento harmonioso das relações interpessoais entre estudantes internacionais.

De forma específica, pretende-se promover, junto dos estudantes guineenses a estudar no estrangeiro, uma maior compreensão dos benefícios da prática regular de exercício físico, destacando os seus impactos positivos nos níveis de motivação e no bem-estar subjetivo ao longo do percurso académico.

Adicionalmente, propõe-se incentivar a participação ativa destes estudantes nos programas de atividades desportivas disponibilizados pela instituição de ensino. O Instituto Politécnico de Castelo Branco, por exemplo, oferece à sua comunidade académica uma vasta gama de modalidades desportivas, tais como andebol, atletismo, basquetebol, voleibol, judo, futebol, entre outras, bem como a oportunidade de participação nos Campeonatos Nacionais Universitários (CNU).

Tendo em consideração os resultados obtidos no presente estudo, é possível concluir, de forma geral, que as estudantes do género feminino apresentaram uma perceção mais elevada das Necessidades Psicológicas Básicas nomeadamente: (autonomia, competência e relação social) quando comparadas com os estudantes

do género masculino. Estes dados indicam que as estudantes demonstram níveis superiores de autodeterminação relativamente à prática de exercício físico.

3.2. Limitações

Como principal limitação do presente estudo, destaca-se a dificuldade em encontrar investigações anteriores que abordem especificamente a temática da prática de exercício físico entre estudantes internacionais. Esta escassez de literatura dificultou a comparação dos resultados obtidos com estudos de referência, limitando, assim, a contextualização e o aprofundamento da discussão teórica dos dados.

No que diz respeito à recolha de dados, registaram-se algumas limitações relevantes. A primeira prende-se com a falta de colaboração por parte de alguns estudantes no preenchimento dos questionários, justificando a sua indisponibilidade com a alegada falta de tempo. A segunda limitação refere-se ao número reduzido da amostra, o que se deveu, essencialmente, a dois fatores principais: por um lado, o período em que os dados foram recolhidos entre os meses de maio e setembro coincidiu com uma fase do ano letivo marcada por férias académicas; por outro, verificaram-se algumas desistências de estudantes ao longo do ano letivo, o que também contribuiu para a redução do número de participantes. É importante salientar que uma amostra mais alargada e representativa poderia ter proporcionado uma análise mais aprofundada e talvez mais robusta dos dados recolhidos.

3.3. Sugestões

Tendo em consideração as limitações anteriormente mencionadas, e com vista ao desenvolvimento de futuros estudos sobre a motivação autodeterminada para a prática de exercício físico e o bem-estar subjetivo de estudantes internacionais, propõem-se algumas recomendações.

Em primeiro lugar, sugere-se a inclusão de estudantes internacionais oriundos de outros países, como Angola, Cabo Verde, Moçambique, entre outros, o que poderá enriquecer a diversidade amostral e ampliar a representatividade dos resultados. Tal abordagem poderá ser particularmente útil para o Instituto Politécnico de Castelo Branco, uma vez que os dados recolhidos servirão de referência para a promoção do bem-estar dos seus estudantes internacionais.

Em segundo lugar, recomenda-se que a recolha de dados seja realizada durante um período em que os estudantes frequentem regularmente as aulas, evitando fases de exames ou interrupções letivas, de forma a maximizar a taxa de participação.

Adicionalmente, destaca-se a importância da colaboração com os serviços académicos (nomeadamente os serviços de apoio aos estudantes internacionais) na fase de recolha de dados. Esta cooperação poderá facilitar o acesso a uma amostra mais alargada e, conseqüentemente, permitir uma análise comparativa mais abrangente entre diferentes grupos de estudantes internacionais.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 20, 153-164.
- Albuquerque, D. G. (2024). A prática de exercícios físicos como estratégia de promoção da saúde em pessoas com doenças crônicas não transmissíveis no programa academia da saúde de Sobral. Sobral, (Brasil).
- Alves, E. (2015). *Estudantes internacionais no ensino superior português: motivações, expectativas, acolhimento e desempenho* (Vol. 46). Observatório das Migrações, ACM, IP.
- Alves, J. (2019). Exercício, cérebro e funcionamento cognitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), I-III.
- Alves, M. T., Alves, Q. D. J., Pagani, M. M., & Júnior, F. C. D. M. G. (2015). O exercício físico na melhoria da saúde do escolar.
- American College of Sports Medicine. (1980). Guidelines for graded exercise testing and exercise prescription. (No Title).
- Antunes, H. K. M., Andersen, M. L., Tufik, S., & De Mello, M. T. (2008). Privação de sono e exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14, 51-56.
- Antunes, R., Couto, N., Vitorino, A., Monteiro, D., Moutão, J. M. R. P., Marinho, D. A., & Cid, L. (2019). Atividade física e satisfação com a vida dos idosos: contributo para a validação da satisfaction with life scale (SWLS) na população portuguesa. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 24-27.
- Appel, M., Wendt, G. W., & de Lima Argimon, I. I. (2010). A Teoria da Autodeterminação e as influências sócio-culturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*, 16(2), 351-369.
- Araújo, A. C. M. (2019). Motivação autodeterminada e Bem-Estar Subjetivo em idosos praticantes de exercício físico.
- Araújo, D. S. M. S. D., & Araújo, C. G. S. D. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 6, 194-203.
- Araújo, I. R. D. (2015). *A motivação de licenciandos em música sob a perspectiva da teoria da autodeterminação* (Master's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).
- Araya, E. C. (2023). *Adaptação e Inclusão Académica de Alunos Estrangeiros Hispano-falantes: para além da (Inter) compreensão de Línguas* (Master's thesis, Instituto Politecnico de Leiria (Portugal)).
- Avelar, A. C. (2014). A motivação do aluno no contexto escolar. *Anuário Académico-científico da UniAraguaia*, 71-90.
- Balbinotti, M. A. A., & Capozzoli, C. J. (2008). Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(1), 63-80.
- Barbanti, E. J. (2012). A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. *Educação Física em Revista*, 6(1).

- Batista, M. A. d. S. (2011). La Práctica de Judo en Relacion com el Autoconcepto, la Autoestima y el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Primer Ciclo de Primaria. (Tese de Doutoramento), Universidad de Extremadura, Bdadajoz.
- Batista, M., Jiménez Castuera, R., Lobato Muñoz, S., Leyton Román, M., & Aspano Carrón, M. (2017). Diferenças em função do género das formas de motivação autodeterminada de atletas veteranos.
- Bento, A. M. V. (2011). As etapas do processo de investigação: do título às referências bibliográficas. *As etapas do processo de investigação: do título às referências bibliográficas*.
- Bergamini, C. W. (2003). Motivação: uma viagem ao centro do conceito. *GV-executivo*, 1(2), 63-67.
- Bertoldi, M. (2012). A atividade física como fator de prevenção e promoção da saúde: uma reflexão teórica. Tio Hugo RS, (Brasil).
- Boruchovitch, E. (2008). A motivação para aprender de estudantes em cursos de formação de professores. *Educação*, 31(01), 31-38.
- Bzuneck, J. A., & Guimarães, S. É. R. (2007). Estilos de professores na promoção da motivação intrínseca: reformulação e validação de instrumento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 23, 415-421.
- Cá, W. (2015). A experiência de integração escolar dos estudantes guineenses em Portugal: O caso dos estudantes do 1º ciclo no ISCTE (Master's thesis).
- Carvalhais, M., Ferreira, A., da Silva, A. P. M., Dias, C., Silva, D., Leite, D., & Ramos, J. (2020). Promover estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, 3(1), 43-53.
- Carvas Junior, N., Gomes, I. C., Valassi, J. M. R., Anunciação, L., Freitas-Dias, R. D., & Koike, M. K. (2021). Comparação da administração impressa e on-line do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2). *einstein (São Paulo)*, 19, eAO6088.
- Cavenaghi, A. R. A. (2009). Uma perspectiva autodeterminada da motivação para aprender língua estrangeira no contexto escolar. *Ciências & Cognição*, 14(2), 248-261.
- Chiminazzo, J. G. C., Alves, G., Camacho, A. S., Alcaraz-Ibáñez, M., & Fernandes, P. T. (2019). Teoria da autodeterminação no esporte. *Interdisciplinaridade na psicologia do esporte*, 57-76.
- Christy, F. (2006). Os segredos da motivação. *Coleção sonhos estratégicos*.
- Ciribelli, M. C. (2003). *Como elaborar uma dissertação de mestrado através da pesquisa científica*. 7Letras.
- Cohen, J. (1988). *Análise de poder estatístico para as ciências comportamentais (2. Auflage)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Córdova Martínez, A., & Alvarez-Mon, M. (1999). O sistema imunológico (I): Conceitos gerais, adaptação ao exercício físico e implicações clínicas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 5, 120-125.
- Costa, A. (2007). Prática desportiva e rendimento académico: Um estudo com alunos do ensino secundário. Edições ASA, Porto.

Curado, M. A. S., Teles, J., & Marôco, J. (2014). Análise de variáveis não diretamente observáveis: influência na tomada de decisão durante o processo de investigação. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 48, 146-152.

da Costa, D. F. C. (2015). *Exercício físico e resposta emocional: um estudo baseado na teoria da autodeterminação* (Doctoral dissertation, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias).

Dancey, C., & Reidy, J. (2018). *Estatística Sem Matemática para Psicologia-7*. Penso Editora.

Daniel, F., da Silva, A. G., & Ferreira, P. L. (2015). Contributo para a Discussão da Avaliação da Fiabilidade de um Instrumento de Medição. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(7), 129-137.

Davoglio, T. R., & Santos, B. S. D. (2017). Motivação docente: reflexões acerca do construto. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 22, 772-792.

De Andrade, A. M. J., & Teixeira, M. A. P. (2009). Adaptação à universidade de estudantes internacionais: um estudo com alunos de um programa de convênio. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 10(1), 33-44.

De Azevedo Paiva, A., Lopes, M. A. M., Lima, S. M. T., Cruz, K. J. C., Rodrigues, G. P., & Carvalho, C. M. R. G. (2017). Percepção da imagem corporal e estado nutricional em académicas de nutrição de uma universidade pública. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, 12(1), 193-206.

De Jesus, E. E. D., Rosa, A., Rodrigues, L. H. Lombardi, M. A., & Morales, P. J. C. (2022). Atividade física e desempenho académico de universitários: uma revisão. *Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente*, 1-9.

De Oliveira, E. R. M., Torres, Z. M. C., & da Silva Vieira, R. C. (2008). Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação em academias de Maceió-AL. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2(11), 8.

De Sousa, D. S. (2009). *Bem-estar Físico e Psicológico, a Motivação Intrínseca e as Motivações para a prática de exercício físico em praticantes de Atividades Físicas Orientais e Não Orientais* (Master's thesis, Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal)).

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.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.

Deci, EL e Ryan, RM (1985). *Motivação intrínseca e autodeterminação no comportamento humano*. Nova York: Plenário.

Del Giudice Macagnan, L. (2013). Qualidade de vida, motivação e o desempenho desportivo em jovens jogadores de Futebol de elite. Universidade de Porto, (Portual)).

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15.

- Doutor, C. (2024). Estudantes guineenses no ensino superior em Portugal: barreiras e recomendações. *REMHU: Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana*, 32, e321848.
- Du, X., & Liu, Z. (2022). Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 311-314.
- Fernandes, R. L., de Araújo, S. R., de Mendonça Trigo, R. W., & de Azambuja Pussieldi, G. (2017). Relação entre estresse, atividade física e desempenho escolar em adolescentes. *Arquivos de Ciências do Esporte*, 5(2):37-39.
- Ferreira, D. A. M. (2017). *Motivação autodeterminada, satisfação com a vida e integração social de atletas de desporto adaptado na modalidade de atletismo* (Master's thesis, Instituto Politecnico de Castelo Branco (Portugal)).
- Ferreira, E. E. B. (2010). A percepção de competência, autonomia e pertencimento como indicadores da qualidade motivacional do aluno. Marília, (Brasil).
- Ferreira, M. A. A., Domingos, S. R. A., Trovão, C. B. A., Liceras, J., Marcos, M. J. S., do Monte Carmello, L., ... & Soares, E. A. (2021). A prática de exercícios físicos entre estudantes do curso de Medicina. *Research, Society and Development*, 10(7), e1471078899-e1471078899.
- Ferreira, M. S. (2001). Aptidão física e saúde na educação física escola: ampliando o enoque. *Revista brasileira de ciências do esporte*, 22(2).
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I. ISPA.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, saúde e doenças*, 6(2), 203-214.
- Galvão, J. M. A. (2023). *Motivação autodeterminada e bem-estar subjetivo estudo comparativo entre desporto adaptado e desporto regular* (Master's thesis, Instituto Politecnico de Castelo Branco (Portugal)).
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50.
- Gualano, B., & Tinucci, T. (2011). Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25, 37-43.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (1995). Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 1(1), 18-35.
- Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2012). Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26, 679-689.
- Guimarães, S. É. R. & Bzuneck, J. A. (2008). Propriedades psicométricas de um instrumento para avaliação da motivação de universitários. *Ciências & Cognição*, 13(1).
- Guimarães, S. É. R., & Boruchovitch, E. (2004). O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. *Psicologia: reflexão e crítica*, 17, 143-150.
- Hernandez, J. A. E., VOSER, R. D. C., & Lykawka, M. D. G. A. (2004). Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol. *Revista Digital*, 10(77), 1-7.

- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Junior, L. C. L., & Santos, L. G. G. (2022). Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 10(30), 42-56.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). As relações do ambiente materno e social com os valores materialistas e pró-sociais das adolescentes tardias. *Psicologia do desenvolvimento*, 31(6), 907.
- Lage, G. M. (2013). Exercício físico. *Malloy-Diniz L, Fuentes D, Cosenza R, organizadores. Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional. Porto Alegre: Artmed*, 412-7.
- Legnani, R. F. S. (2011). *Fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos em universitários* (Doctoral dissertation, Dissertação de mestrado, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, PR).
- Lercas, A. J. V. (2018). *Motivação autodeterminada e satisfação com a vida de atletas de desportos coletivos—estudo comparativo entre desporto adaptado e desporto regular* (Doctoral dissertation).
- Liz, C. M., Crocetta, T. B., da Silveira Viana, M., Brandt, R., & Andrade, A. (2010). Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 181-188.
- Locatelli, A. C. D., Bzuneck, J. A., & Guimarães, S. É. R. (2007). A motivação de adolescentes em relação com a perspectiva de tempo futuro. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20, 268-276.
- Marconcin, P. E. P., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2010). Bem-estar subjetivo e a prática de atividade desportiva em idosos alunos de universidades seniores do Porto. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 7(3).
- Martinelli, M., & Rueda, F. J. (2020). A influência do bem-estar subjetivo na qualidade de vida em idosos. *Psicologia para América Latina*, (3), 183-193.
- Maslow, A. H. (1975). Uma teoria da motivação humana. *O comportamento humano na empresa. Rio de Janeiro: FGV*, 337-366.
- Matias, A. R., Pinto, P. F., Rodrigues, V., Martins, P., Seabra, T., Neves, T. S., ... & Almeida, F. (2023). *Trovoada de ideias: inclusão linguística e social dos estudantes internacionais dos PALOP no ensino superior português*. Observatório das Migrações, ACM, IP.
- Matthiensen, A., & Matthiensen, A. (2011). Uso do Coeficiente Alfa de Cronbach em Avaliações por Questionários.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- Mello, M. T. D., Boscolo, R. A., Esteves, A. M., & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 11, 203-207.
- Menêzes, J. M. M. M. (2019). *Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas e o Bem-Estar Subjetivo em Atletas de Andebol em Cadeira de Rodas* (Master's thesis, Universidade do Porto (Portugal)).

- Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2011). Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(1), 18-24.
- Minski, K. C. (2020). Psicologia do esporte: um levantamento dos fatores motivacionais relacionados a permanência e desistência da prática de atividade física.
- Monteiro, D., Marinho, D. A., Moutão, J., Couto, N., Antunes, R., & Cid, L. (2016). Adaptation and validation of the Portuguese version of Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNEsP) to the sport domain and invariance across football and swimming. *Revista Motricidade*, 12 (4), 51-61.
- Monteiro, D., Moutão, J. M., & Cid, L. (2018). Validation of the behavioural regulation in sport questionnaire in Portuguese athletes. *Revista de psicologia del Deporte*, 27(1), 0145-150.
- Monteiro, R. M. A. (2018). Universidade do Porto: Fatores de decisão dos estudantes internacionais.
- Morais, C. (2013). Investigação: Do problema aos resultados. *Disponível on-line: <http://www.ipb.pt/>. Último acesso a, 31(10), 2016.*
- Moreira, F. G. A. (2023). O Exercício físico como estratégia para a promoção do bem-estar e para a redução da evasão escolar (Doctoral dissertation, Universidade de Fortaleza).
- Moutão, J., Alves, S., & Cid, L. (2012). Contributo da teoria da autodeterminação na predição da vitalidade e adesão ao exercício físico. *Gymnasium-Revista de*, 1(4), 14.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of personality and social psychology*, 75(5), 1333.
- Naranjo, L. S. V. (2023). *Relação entre o comportamento interpessoal, as necessidades psicológicas básicas e a intenção em praticantes de exercício físico em ginásio satisfeitos e insatisfeitos por excesso de peso com a sua imagem corporal* (Doctoral dissertation).
- Nascimento, G. S. B. D. S. (2023). Os benefícios do exercício físico ao desenvolvimento cognitivo de estudantes com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Goiana, (Brasil)).
- Neto, F. (1990). Satisfação com a vida e características de personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- Neto, F. (1993). Satisfaction with life scale: Psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2) 125-134.
- Oliveira, C. D. (2013). *A influência do suporte social, autoestima e capital psicológico positivo no bem-estar subjectivo de adolescentes brasileiros* (Master's thesis, ISCTE-Instituto Universitario de Lisboa (Portugal)).
- Oliveira, H. (2009). Relação entre a actividade física e o rendimento escolar. Universidade de Porto, (Portugal)).
- Oliveira, I., Ramos, M., Ferreira, A., & Gaspar, S. (2015). Estudantes estrangeiros em Portugal: evolução e dinâmicas recentes (2005/6 a 2012/13). *Estudantes*

estrangeiros em Portugal: evolução e dinâmicas recentes (2005/6 a 2012/13), (54), 39-56.

Oliveira, P. D., Theóphilo, C. R., Batista, I. V. C., & Soares, S. M. (2010). Motivação sob a perspectiva da Teoria da Autodeterminação: um estudo da motivação de alunos do curso de Ciências Contábeis da Universidade Estadual de Montes Claros. In *Anais do Congresso USP de Controladoria e Contabilidade, São Paulo, SP, Brasil*.

Paiva, C. P., Adas, L. D. S., Vendrame, F. C., Sarrцени, J. M., & Vendrame, M. D. C. R (2009). Uma abordagem as teorias motivacionais. São Paulo (II Encontro Científico, Simpósio de Educação).

Pereira, F. M. (1991). Movimento, atividade e exercício físico. *Kinesis*, 7, 63-7

Pires, Ana, et al. Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física. *Motricidade*, 2010, 6.1: 33-51.

Polisseni, M. L. D. C., & Ribeiro, L. C. (2014). Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20, 340-344

Praça, F. S. G. (2015). Metodologia da pesquisa científica: organização estrutural e os desafios para redigir o trabalho de conclusão. *Revista Eletrônica "Diálogos Acadêmicos"*, 8(1), 72-87.

Ramos, L. D. S. A. (2020). *Exercício físico e rendimento acadêmico: implicações da personalidade, capacidade aeróbia e da força em alunos de 5º e 6º ano de escolaridade* (Doctoral dissertation).

Rego, J., & de Oliveira, R. D. (2014). Motivação Intrínseca em atividades de composição em sala de aula.

Reis, L. B. D. (2015). Preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para a aderência à prática de musculação em academias de ginástica na cidade de Sombrio (SC).

Ribeiro, F. (2011). Motivação e aprendizagem em contexto escolar. *Profforma*, 3, 1-5.

Ribeiro, M. F., Saraiva, V., Pereira, P., & Ribeiro, C. (2019). Escala de Motivação Acadêmica: validação no ensino superior público português. *Revista de Administração Contemporânea*, 23(3), 288-310.

Ribeiro, T. L., & Banhato, E. F. C. (2024). efeitos do exercício físico na saúde mental de estudantes universitários. *cadernos de psicologia*, 6(10).

Ritti, G. O. (2018). *O Exercício Físico e o Bem Estar dos Idosos-Barreiras e Benefícios Percebidos: Um Estudo Realizado Num Centro de Convivência em Juiz de Fora, Brasil* (Master's thesis, Universidade do Porto (Portugal)).

Rosa, V. A. G. (2016). Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem-estar, autoestima e rendimento escolar (Master's thesis, Universidade de Évora).

Rothmann, I. (2017). *Fundamentos de psicologia organizacional e do trabalho*. Elsevier Brasil.

Rufini Guimarães, S. É., & Bzuneck, J. A. (2008). Propriedades psicométricas de um instrumento para avaliação da motivação de universitários. *Ciências & Cognição*, 13(1), 101-113.

- Rufini, S. E., Bzuneck, J. A., & Oliveira, K. L. D. (2011). Estudo de validação de uma medida de avaliação da motivação para alunos do ensino fundamental. *Psicousf*, 16, 1-9.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing.
- Scacchetti, F. A. P., de Oliveira, K. L., & Rufini, S. É. (2014). Medida de motivação para aprendizagem no Ensino Técnico Profissional. *Avaliação Psicológica*, 13(2), 297-305.
- Serviço de Estrangeiros, D., & Fronteiras, E. (2012). A imigração de estudantes internacionais para a União Europeia: o caso português. Lisboa (Portugal). IS B N: 978-989-98063-0-6.
- Silva, A. A. D. (2016). Preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para a adoção e aderência à prática de musculação em Forquilha/SC.
- Silva, A. F. R. D. (2024). Estudantes guineenses em Portugal: uma análise sobre a evasão no ensino superior (2014-2023).
- Silva, É. C., & Heleno, M. G. V. (2012). Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*. V. 4, n. 1. Pp. 69-76.
- Silva, R. B., Matias, T. S., Viana, M. D. S., & Andrade, A. (2012). Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, 8(2), 8-21.
- Simões, F., & Alarcão, M. (2013). Satisfação de necessidades psicológicas básicas em crianças e adolescentes: adaptação e validação da ESNPBR. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 261-269.
- Sin, C., Cardoso, S., & Tavares, O. (2020). Atração e recrutamento de estudantes internacionais em Portugal: políticas nacionais e institucionais. *Revista Lusófona de Educação*, 47(47).
- Teixeira, J., & Silva, M. (2013). Eu quero, posso e escolho: necessidades psicológicas básicas e motivação em utentes de ginásio. *Revista Gymnasium*, 2(6), 130-151.
- Teixeira, P. C., Costa, R. F. D., Matsudo, S. M., & Cordás, T. A. (2009). A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 36, 145-152.
- Todorov, J. C., & Moreira, M. B. (2005). O conceito de motivação na psicologia. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 7(1), 119-132.
- Vasconcelos, A. L. F. D. S., Freire, D. R., & Sercundes, J. S. (2014). autodeterminação dos estudantes de educação a distância: desafio dos educandos serem sujeitos de suas aprendizagens em uma ies. Florianópolis-Santa Catarina (Brasil).
- Vergara, S. C. (2006). Projetos e relatórios de pesquisa. *São Paulo: Atlas*, 34, 38.
- Viana, M. D. S., & Andrade, A. (2010). Estágios de mudança de comportamento relacionados ao exercício físico em adolescentes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 12, 367-374.

Wares, K. C. A. (2024). A figura do profissional de Educação física para praticantes de exercício físico aderentes à ginástica multifuncional do SESC/SP: teoria da autodeterminação, teoria bioecológica do desenvolvimento humano e psicologia positiva (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).

Winterstein, P., & Venditti Junior, R. (2009). A motivação para as práticas corporais e para o esporte. De Rose Júnior, D. et al. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar, 2, 115-135.

Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico*, 43(3).

Zolet, L. (2006). Influência do Exercício Físico no Desenvolvimento parapsíquico. *Revista Conscienciologia Aplicada -Ano 4 - nº 6/ 2006* 115

Anexos

Título: Motivação autodeterminada para o exercício físico e Bem-Estar Subjetivo dos Estudantes Internacionais Guineenses do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Esta pesquisa incide sobre a avaliação da motivação para o exercício físico e níveis de Bem-Estar Subjetivo dos Estudantes Internacionais Guineenses que estão a frequentar algum curso no Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O responsável pelo desenvolvimento desta pesquisa é o aluno Lino Bluté da edição 2023/2024 do Mestrado em Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, sob a orientação dos Professores Marco Batista e Jorge Santos.

Todos os princípios éticos de uma pesquisa desta natureza serão cumpridos. O preenchimento dos dados levar-lhe-á cerca de 10 minutos.

Antecipadamente agradecemos a sua colaboração.

PRIVACIDADE DOS DADOS

Todos os dados colhidos são confidenciais e tratados de uma forma absolutamente anónima.

Deverá ter uma idade igual ou superior a 18 anos.

Para aceder ao preenchimento do questionário necessitamos do seu consentimento informado, selecionando a opção **CONCORDO** com a política de privacidade de colheita e tratamento de dados.

Informamos que poderá abandonar o estudo a qualquer momento, bastando para o efeito enviar indicação nesse sentido para a seguinte morada eletrónica (linoblute@gmail.com).

Aceita participar no estudo e autoriza tratamento dos dados exclusivamente no âmbito desta investigação.

Concordo

Não Concordo

Anexo 1 Questionário - A

Este é um questionário que faz referência a aspetos relacionados com a sua vida no geral.

Não existem respostas certas ou erradas, procuramos apenas que responda de forma sincera face à sua percepção sobre o tema.

Indique a opção de resposta para cada questão, que mais se aproxime da forma como pensa.

Nota: A pontuação do questionário é de 1 a 7.

Sendo que 1 – Descordo totalmente, 2 – Descordo bastante, 3 - Descordo, 4 - Não concordo nem descordo, 5 - concordo, 6 - Concordo bastante e 7 - Concordo totalmente.

| | Descordo Totalmente | Descordo Bastante | Descordo | Não Concordo, Nem Descordo | Concordo | Concordo Bastante | Concordo Totalmente |
|--|---------------------|-------------------|----------|----------------------------|----------|-------------------|---------------------|
| 1) Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2) As minhas condições de vida são excelentes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3) Estou satisfeito com a minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4) Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5) Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Anexo 2 Questionário - B

Este é o questionário relativamente ao seu sentimento durante os dias, portanto, atendo a pergunta de partida.

Como se tem sentido ao longo dos dias?

Nota: A pontuação do questionário é de 1 a 5.

Sendo 1 – Nada, 2 – Um pouco, 3 – Moderadamente, 4 - Bastante e 5 - Extremamente.

| | Nada ou muito Ligeiramente | Um Pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente |
|---------------------|----------------------------|----------|---------------|----------|--------------|
| 1) Interessado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Perturbado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Excitado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Preocupado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) Forte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Culpado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Assustado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) Atento(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) Zangado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Entusiasmado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) Orgulhoso(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) Irritado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) Alerta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) Remorsos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) Inspirado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16) Nervoso(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17) Determinado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18) Agitado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19) Ativo(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20) Medo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo 3 Questionário – C

Atendendo à sua intenção de ser fisicamente ativo, selecione uma opção para cada uma das questões, que melhor reflete a sua opinião, atendendo à seguinte pergunta de partida.

Porque é que quer fazer exercício?

Nota: A pontuação do questionário é de 0 a 4.

Sendo que o 0 - Não é verdade para mim, 2 - Algumas Vezes é verdade para mim, 4 - Muitas vezes é verdade para mim.

| | Não é verdade para mim | | Algumas vezes é verdade para mim | | Muitas vezes é verdade para mim |
|---|------------------------|---|----------------------------------|---|---------------------------------|
| 1) Não vejo porque é que tenho de fazer exercício. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) Faço exercício porque outras pessoas dizem que devo fazer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) Sinto-me culpado(a) quando não faço exercício. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) Faço exercício porque isso está relacionado com os meus objetivos de vida. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) Faço exercício porque é divertido. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) Não percebo porque é que tenho de fazer exercício. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) Participo no exercício porque os meus amigos(a)s/família dizem que devo fazer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9) Sinto-me envergonhado(a) quando falto a uma sessão de exercício. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10) É importante para mim fazer exercício regularmente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11) Considero que o exercício faz parte da minha identidade. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12) Gosto das minhas sessões de exercício. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13) Não percebo o objectivo de fazer exercício. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14) Faço exercício porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15) Sinto-me fracassado(a) quando não faço exercício durante algum tempo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16) Penso que é importante fazer um esforço por fazer exercício regularmente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17) Considero que fazer exercício é uma parte fundamental daquilo que eu sou. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18) Acho o exercício uma actividade agradável. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19) Penso que o exercício é uma perda de tempo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20) Sinto-me pressionado(a) pela minha família e amigos para fazer exercício. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21) Sinto-me ansioso(a) se não fizer exercício regularmente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22) Valorizo o exercício e sinto-me inquieto(a) se não o praticar com regularidade. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23) Considero que fazer exercício está em harmonia com os meus valores. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24) Fico bem disposto(a) e satisfeito(a) por praticar exercício. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anexo 4 Questionário – D

Ao praticar exercício físico pode gerar diferentes sentimentos a relacionar-se com outras pessoas e não só.

Ao praticar exercício geralmente...

Nota: A pontuação é de 1 a 5.

Sendo 1 - Discordo Totalmente, 2 - Discordo, 3 - Não Concordo Nem Descordo, 4 - Concordo e 5 - Concordo Totalmente.

| | Discordo Totalmente | Discordo | Não Concordo, Nem Descordo | Concordo | Concordo Totalmente |
|--|---------------------|----------|----------------------------|----------|---------------------|
| 1) ... sinto que faço grandes progressos em relação ao(s) objectivo(s) que pretendo atingir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) ... sinto-me bem com os/as meus/minhas colegas de treino. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) ... sinto que a forma como treino está de acordo com as minhas escolhas e os meus interesses. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) ... sinto que realizo com sucesso as actividades dos treinos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) ... sinto que tenho uma relação amigável com os/as meus/minhas colegas de treino. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) ... sinto que posso treinar da forma como pretendo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) ... sinto que o faço muito bem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) ... sinto que não tenho problemas em relacionar-me com os/as meus/minhas colegas de treino. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) ... sinto que a forma como treino representa bem aquilo que eu quero fazer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) ... sinto que sou capaz de cumprir com as exigências dos treinos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) ... sinto que tenho uma relação de proximidade com o(a)s meus/minhas colegas de treino. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) ... sinto que tenho a oportunidade de fazer escolhas em relação à forma como treino. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexos 5 Questionário – E
PREENCHA OS SEGUINTE DADOS RELATIVAMENTE À SUA
PESSOA.

1. Sexo

Masculino _____

Feminino _____

2. Idade _____

3. Profissão

Estudante _____

Trabalhador-estudante _____

4. Que nível de ensino frequenta

CtesP _____

Licenciatura _____

Mestrado _____

5. Escola do IPCB que frequenta:

ESE _____

ESA _____

EST _____

ESALD _____

ESART _____

ESGIN _____

6. Faz exercício físico regularmente?

Sim. Há mais de 6 meses _____

Sim. Há menos de 6 meses _____

Não _____

7- Em média, quantos minutos por semana dedica à prática de exercício físico?
(Exemplo: Numa semana de sete dias, se realizar 50 minutos de exercício físico durante três dias, realizo 150 minutos numa semana).

Muito obrigado pela sua colaboração.