



MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA E BEM-ESTAR SUBJETIVO ESTUDO COMPARATIVO ENTRE DESPORTO ADAPTADO E DESPORTO REGULAR

João Miguel Afonso Galvão

Orientador

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de Castelo Branco do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Marco Batista, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Setembro 2023

Composição do júri

Presidente do júri

Professora Doutora Maria Helena Ferreira de Pedro Mesquita
Professora Adjunta do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professora Doutora Carmen Galán Arroyo
Professora da Facultad de Deporte da Universidad de Extremadura

Professor Doutor André Leonardo Gonçalves Ramalho
Professor Adjunto Convidado do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista
Professor Adjunto do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Aos meus pais e ao meu irmão!

Agradecimentos

Um agradecimento especial ao meu orientador, Professor Doutor Marco Batista, pela sua orientação, pela disponibilidade, pela ajuda e incentivo constantes, fundamentais para concluir com êxito esta caminhada.

Aos meus pais

Obrigado.

Resumo

O presente estudo teve como principal **objetivo** avaliar a motivação autônoma para a prática de atividade física desportiva, comparando as necessidades psicológicas básicas e o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e os afetos), entre praticantes de desporto adaptado e desporto regular (modalidades de andebol, basquetebol e atletismo).

Participaram no estudo 310 atletas, dos quais 107 (34,5%) praticam desporto adaptado e 203 (65,5%) praticam desporto regular. Dos 107 atletas que praticam desporto adaptado, 91 (85%) pertencem ao género masculino e 16 (15%) ao género feminino. Dos praticantes de desporto regular, 130 (64%) são do género masculino e 73 (36%) do género feminino. Foi realizado um **estudo** quantitativo, observacional e transversal. Para recolher os dados necessários para o estudo, recorremos à utilização do questionário, composto por quatro escalas que avaliam cada uma das variáveis: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ); Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES); Escala de Satisfação com a vida (SWLS); e Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS). Os **resultados** obtidos através da análise estatística descritiva e inferencial revelaram que os atletas do desporto adaptado apresentam valores médios mais elevados de Autonomia, Competência, Relação social, Motivação autônoma, Satisfação com a vida e de Afetos positivos. Em relação aos atletas do desporto regular, estes apenas apresentam valores médios mais elevados de Amotivação e Afetos negativos. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o desporto adaptado e o desporto regular, favoráveis ao desporto adaptado na Motivação autônoma, Autonomia e Afetos positivos. Não se verificaram diferenças para a Competência, a Relação social, a Motivação controlada, a Amotivação e a Satisfação com a vida. Podemos **concluir** que os atletas do desporto adaptado se sentem mais autónomos, capazes de regular as suas próprias ações e mais eficazes nas interações com o ambiente social em que estão envolvidos, ou seja, os atletas do desporto adaptado têm tendência para comportamentos por motivos mais intrínsecos, apresentando uma motivação mais autodeterminada do que os atletas do desporto regular. São também os atletas do desporto adaptado que apresentam maior Satisfação com a vida e para os Afetos positivos, com diferenças significativas nos Afetos positivos. São as necessidades psicológicas básicas que melhor explicam a variância dos níveis de Satisfação com a vida, tanto nos atletas do desporto adaptado como nos atletas do desporto regular.

Palavras-chave: Desporto Adaptado; Desporto Regular; Motivação; Necessidades Psicológicas Básicas; Satisfação com a vida.

Abstract

The main **objective** of this study was to evaluate the autonomous motivation to practice sports physical activity, comparing basic psychological needs and subjective well-being (satisfaction with life and affections) between practitioners of adapted sports and regular sports (handball, basketball and athletics). The study included 310 athletes, of which 107 (34.5%) practice adapted sports and 203 (65.5%) practice regular sports. Of the 107 athletes who practice adapted sports, 91 (85%) belong to the male gender and 16 (15%) to the female gender. Of the regular sports practitioners, 130 (64%) are male and 73 (36%) are female. A quantitative, observational and cross-sectional **study** was conducted. To collect the necessary data for the study, we used the questionnaire, composed of four scales that evaluate each of the variables: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ); Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES); Life Satisfaction Scale (SWLS); and Positive and Negative Affections Scale (PANAS). The **results** obtained through descriptive and inferential statistical analysis revealed that the athletes of the adapted sport present higher average values of autonomy, competence, social relationship, autonomous motivation, satisfaction with life and positive affects. In relation to the athletes of the regular sport, they only present higher average values of amotivation and negative affects. Statistically significant differences were found between adapted sport and regular sport, favorable to adapted sport in autonomous motivation, autonomy, and positive affects. There were no differences for competence, social relationship, controlled motivation, amotivation and satisfaction with life. We can **conclude** that the athletes of the adapted sport feel more autonomous, able to regulate their own actions and more effective in the interactions with the social environment in which they are involved, that is, the athletes of the adapted sport have a tendency to behaviors for more intrinsic reasons, presenting a more self-determined motivation than the athletes of the regular sport. It is also the athletes of the adapted sport who present greater satisfaction with life and for positive affects, with significant differences in positive affects. It is the basic psychological needs that best explain the variance in life satisfaction levels, both in adapted sport athletes and in regular sport athletes.

Keywords: Adapted Sport; Regular Sport; Motivation; Basic Psychological Needs; Satisfaction with Life.

Índice

Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Índice de Quadros	XV
Índice de Figuras	XVII
Lista de Abreviaturas.....	XIX
Introdução	1
PARTE I REVISÃO DA LITERATURA.....	3
1. Motivação	5
1.1. Tipos de Motivação.....	5
1.2. Motivação Extrínseca	6
1.3. Motivação Intrínseca	7
1.4. Amotivação.....	8
2. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas.....	10
3. Teoria da Autodeterminação	12
4. Bem-estar subjetivo.....	14
4.1. Satisfação com a vida.....	14
4.2. Afetos Positivos e Negativos.....	15
5. Desporto Adaptado.....	16
6. Desporto, autodeterminação e bem-estar subjetivo	19
PARTE II INVESTIGAÇÃO.....	23
1. Problemática	25
1.1. Objetivos.....	25
1.2. Hipóteses de Investigação	25
1.3. Variáveis	26
2. Metodologia.....	28
2.1. Instrumento de colheita de dados.....	28
2.1.1. Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)	29
2.1.2. Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES)	30
2.1.3. Escala de Satisfação com a vida.....	30
2.1.4. Escala de Afetos Positivos e Negativos.....	30
2.2. Protocolo de Tratamento de Escalas.....	31
2.3. Participantes.....	31

2.4. Procedimentos.....	36
2.4.1. Procedimentos Operacionais.....	36
2.4.2. Procedimentos Estatísticos	36
Parte III APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	39
1. Análise de Resultados.....	41
1.1. Análise Descritiva.....	41
1.2. Análise Inferencial.....	43
2. Discussão dos Resultados.....	48
3. Conclusão	51
3.1. Limitações do estudo	52
3.2. Sugestões	52
4. Referências Bibliográficas	54
Anexos.....	67
Anexo 1 Questionário para os Atletas do Desporto Adaptado	69
Anexo 2 Questionário para os Atletas do Desporto Regular	75
Anexo 3 Consentimento Informado	81
Anexo 4 Pedido de autorização às Instituições / Clubes / Associações.....	85

Índice de Quadros

Quadro 1 - Média e desvio padrão das idades dos atletas.....	32
Quadro 2 - Média, desvio-padrão, mínimo e máximo dos anos de prática desportiva.....	33
Quadro 3 - Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis: Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a vida e Afetos positivos e negativos.....	41
Quadro 4 - Média e desvio-padrão das dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação, Satisfação com a vida e Afetos positivos e negativos	42
Quadro 5 - Média e desvio-padrão das dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação, Satisfação com a vida e Afetos positivos e negativos, em função do género.....	43
Quadro 6 - Nível de significância das comparações para as variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas para desporto adaptado e desporto regular	44
Quadro 7 - Nível de significância das comparações para as dimensões da variável Motivação entre o desporto adaptado e desporto regular	45
Quadro 8 - Nível de significância das comparações para as variáveis Satisfação com a vida e Afetos positivos e negativos entre o desporto adaptado e desporto regular	46
Quadro 9 - Coeficiente de análise de regressão por blocos considerando como variável dependente a Satisfação com a vida, no desporto adaptado e no desporto regular.....	47

Índice de Figuras

Figura 1 - Diferentes afirmações das regulações comportamentais.....	6
Figura 2 - Distribuição dos atletas pelo tipo de desporto (em %).....	32
Figura 3 - Habilitações académicas dos atletas (em %).....	33
Figura 4 - Número de treinos semanais dos atletas (em %).....	34
Figura 5 - Número de horas de treino dos atletas por semana (em %).....	35
Figura 6 - Tipo de lesão dos atletas de desporto adaptado (em %).....	35

Lista de Abreviaturas

BES – Bem-estar Subjetivo

BPNES - Basic Psychological Needs Exercise Scale

BRSQ – Behavioral Regulation in Sport Questionnaire

ME – Motivação Extrínseca

MI – Motivação Intrínseca

NPB – Necessidades Psicológicas Básicas

PANAS – Escala de Afetos Positivos e Negativos

SV – Satisfação com a vida

SWLS - Escala de Satisfação com a vida

TAD – Teoria da Autodeterminação

Introdução

A prática desportiva contribui de forma determinante para o aumento de qualidade de vida, proporcionando múltiplos benefícios no domínio físico e psicológico, uma vez que promove o desenvolvimento emocional, motor e intelectual.

Ao desporto estão frequentemente associados os conceitos de jogo, competição e regras, fatores que, no seu conjunto, fomentam o desenvolvimento da autodisciplina, da motivação, da autoconfiança, da solidariedade, da cooperação, da ajuda e do respeito pelo adversário, princípios fundamentais, para a interação com o outro, em que se baseia a vida em sociedade.

O conceito de bem-estar subjetivo, associado ao desporto, está relacionado com aspetos da saúde, mas também com aspetos psicológicos, sendo constituído por uma componente afetiva e por uma componente cognitiva. A primeira envolve aspetos emocionais ou sentimentos (Albuquerque, Sousa & Martins, 2010) e a segunda caracteriza-se pela Satisfação com a vida ou pelos relacionamentos sociais (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). No global, o bem-estar subjetivo depende da autoavaliação que cada um faz, tendo em conta as suas expectativas de vida e as suas experiências anteriores.

Nas pessoas com deficiência, a prática do desporto, para além dos benefícios apontados, tem ainda a particularidade de poder estar associada a processos de reabilitação, educação, lazer ou ocupação de tempos livres, proporcionando bem-estar emocional (Barros, Viegas & Seabra, 2001; Vitorino, Monteiro, Moutão, Morgado, Bento & Cid, 2015), estimular a autoestima e promover a igualdade de oportunidades, funcionando por isso como uma importante ferramenta de integração e inclusão social (Palmeira & Lima, 2011).

Um dos fatores determinantes para a prática de desporto, também para os indivíduos portadores de deficiência, é a motivação, considerada fundamental para o início da prática desportiva, mas também para a sua manutenção com regularidade, sendo influenciada, de acordo com Couto, Cid e Moutão (2012), pelas necessidades de competência, autonomia e relação social.

Por esse motivo, estimular os indivíduos portadores de deficiência para a prática desportiva, adquire uma importância fundamental, contribuindo para a sua qualidade de vida e para a igualdade de oportunidades.

Verificámos, pela pesquisa efetuada, que é escassa a existência de estudos sobre a prática desportiva em indivíduos portadores de deficiência, o que nos motivou para a realização da presente investigação. Pretendemos saber se a prática desportiva influencia a motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, Satisfação com a

vida e os afetos em atletas de desporto adaptado e desporto regular, sendo este o problema de investigação.

Com base na teoria da autodeterminação, temos como principal objetivo avaliar a motivação autónoma para a prática de atividade física desportiva, comparando as necessidades psicológicas básicas e o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e os afetos), entre praticantes de desporto adaptado e desporto regular, nas modalidades de andebol, basquetebol e atletismo.

O trabalho encontra-se estruturado em 3 partes. A primeira parte - Revisão da literatura, que consiste num levantamento da produção científica relevante, e na identificação dos vários conceitos, sobre o tema em estudo.

Na segunda parte, Investigação, procede-se à definição dos participantes a estudar, à formulação das hipóteses, à identificação das variáveis e à seleção das técnicas de recolha e de análise de dados.

Na terceira parte, Apresentação e Discussão dos Resultados, procede-se à análise de dados, à apresentação e discussão dos resultados e às conclusões e sugestões.

PARTE I REVISÃO DA LITERATURA

1. Motivação

A motivação é um conceito que tem suscitado grande interesse entre os investigadores, pela influência que exerce sobre o comportamento do ser humano. O termo motivação provém da expressão latina “movere”, que significa mover (Hernandes, Vozer, & Lukanka, 2004).

Existem várias definições do conceito de motivação mas em todas parece existir uma ideia comum, que a identifica como um impulso, um sentimento que faz o ser humano agir por forma a atingir os seus objetivos (Deci & Ryan, 2000; Dosil, 2008b), pelo que a motivação resulta dos interesses de cada indivíduo.

Bzuneck (2004, p. 9) considera a motivação como “[...] aquilo que move uma pessoa ou que a põe em ação ou a faz mudar o curso”.

Ao considerarmos a motivação na vertente desportiva, podemos observar os motivos que levam os indivíduos a serem persistentes na prática da determinada atividade física (Sarmiento, Catita & Fonseca, 2012). Muitas vezes essa motivação é tida como uma predisposição do indivíduo que leva a que o mesmo aja de forma a alcançar os seus objetivos.

Podemos, por isso, dizer que a motivação é o sentimento que faz com que os indivíduos, através dos seus comportamentos, nas diversas áreas, desenvolvam a sua dedicação, o seu esforço, a sua atitude perante a dificuldade de cada tarefa a realizar (Maciel, 2014) mobilizando as suas capacidades para o desenvolvimento da cada uma dessas tarefas.

A motivação dos indivíduos é condicionada por diversos fatores (Briki, 2016; Ryan & Deci, 2000a; Weinstein, Deci & Ryan, 2011), como por exemplo: os interesses, as expectativas, as competências, as perspetivas de futuro, os motivos e o meio ambiente, (Willy, Matos & Vanteenkist, 2008).

1.1. Tipos de Motivação

Rosado (sd) considera que os diferentes tipos de motivação dependem de um processo de integração que envolve introjeção e assimilação das regras externas. Só após esse sistema de regras ser integrado pelo indivíduo é que este sente motivação para adotar os comportamentos determinados por esse sistema de regras, porque até lá este não tem sentido e significado para ele.

Habitualmente consideram-se dois tipos de motivação: a extrínseca e a intrínseca, as quais formam um contínuo, que vai desde a falta de orientação motivacional

(amotivação), passando por vários níveis da motivação extrínseca, até chegar à motivação intrínseca (Deci & Ryan, 1985).

A motivação autónoma (regulação identificada e integrada e motivação intrínseca) refere-se a situações em que os sujeitos realizam a atividade de livre vontade. Já a motivação controlada (regulação externa e introjetada) reflete o grau em que alguém se sente pressionado a realizar atividades devido a contingências externas ou internas (Deci et al., 2017). Ao contrário da motivação controlada e da amotivação, a motivação autónoma produz os resultados comportamentais e atitudinais mais desejáveis (Deci et al., 2017).

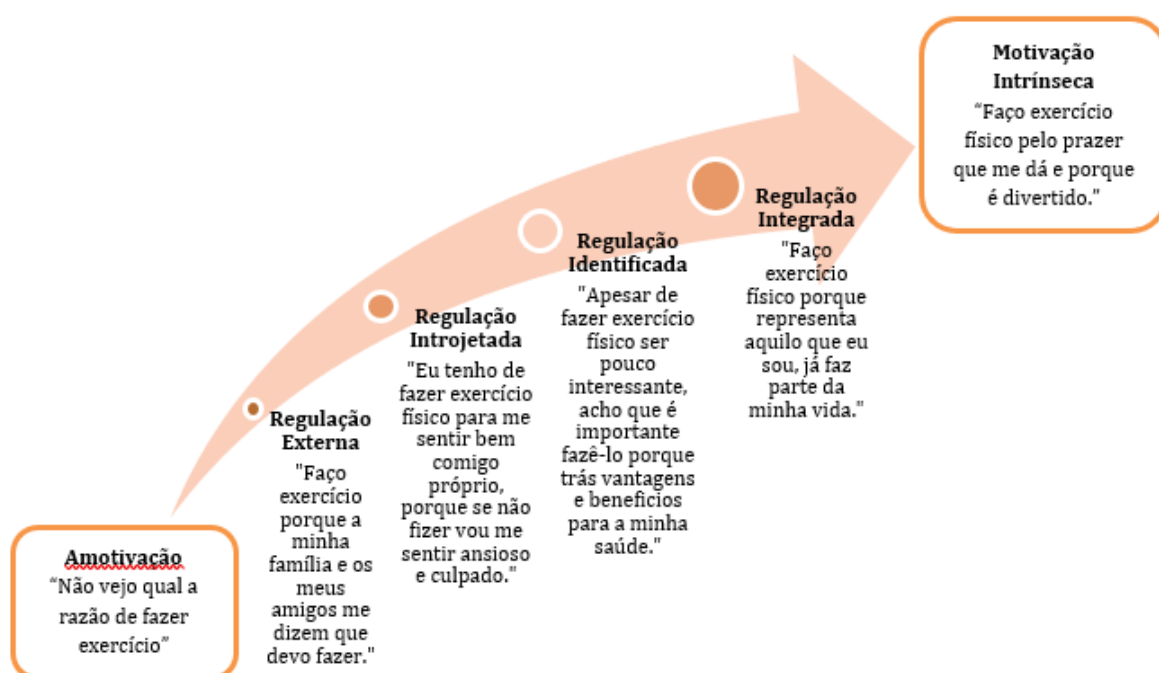


Figura 1 - Diferentes afirmações das regulações comportamentais

1.2. Motivação Extrínseca

É aquela que resulta de condições externas ao indivíduo, as quais podem ser favoráveis ou desfavoráveis, ou seja, que o indivíduo realiza para ter benefícios ou para evitar punições ou insucesso. Segundo Deci e Ryan (2000) e Miao, Evans e Shaoming (2007), os indivíduos por vezes executam determinada atividade de forma a obterem recompensas tanto sociais como materiais, ou para evitar algumas sanções (críticas) porque têm medo da reação de terceiros, caso a mesma não seja realizada (Rocha, 2009; Coimbra, Gomes, Oliveira, Rezende, Castro, Miranda & Bara Filho, 2013).

Segundo a teoria da autodeterminação a motivação extrínseca tem associado três tipos de comportamentos:

- Regulação Introjetada na motivação extrínseca é caracterizada pelos comportamentos dos indivíduos que são pressionados por eles próprios, sem que estejam de acordo com os seus próprios valores, para evitar sentimentos de culpa e/ou ansiedade (Ntoumanis & Standage, 2009). A motivação introjetada consiste numa interiorização de um comportamento e a atividade é realizada apenas por pressões internas para evitar sentimentos negativos.
- Regulação Identificada na motivação extrínseca o comportamento dos indivíduos é mais independente, contudo não deixa de ser influenciado pelo exterior. O indivíduo faz uma avaliação prévia das condições do contexto e considera que a ação era conveniente. Isto é, a regulação identificada verifica-se quando o indivíduo executa uma tarefa que não reconhece como uma escolha sua, mas que admite a sua importância, identificando-se com o seu objetivo e valor, mesmo que não seja do seu agrado (Balbinotti et al., 2009).
- Regulação Integrada na motivação extrínseca os resultados dos comportamentos do indivíduo são muito valorizados e o indivíduo realiza as tarefas com menos pressão (Murcia & Coll, 2006), porque as considera como estando de acordo com os seus valores pessoais. Isto é, o indivíduo executa tarefas que não lhe despertam muito interesse, mas sabe que podem ser importantes na concretização dos objetivos pessoais, ou seja, as ações com vista à concretização das tarefas possuem elevado valor instrumental (Vallerand & Losier, 1999 citado por Serra, 2010).

1.3. Motivação Intrínseca

É aquela que melhor define o que cada indivíduo é capaz de fazer pelos seus próprios meios, por motivos internos baseados em necessidades intrínsecas, sem necessidade de estímulos externos. É tida como o suporte do crescimento humano, da sua integridade psicológica e coerência social (Rayn & Deci, 2000a). Para Rosado (sd) acontece quando a pessoa age de acordo com motivos internos baseados nas necessidades intrínsecas (autonomia, competência e vínculo social). A pessoa realiza uma determinada atividade pelo interesse, divertimento e satisfação que lhe está inerente. É o nível mais elevado de autonomia e representa o protótipo do comportamento autodeterminado.

Nas várias teorias motivacionais existentes parece haver concordância em relação à definição da motivação intrínseca, compreendida como sendo uma vocação natural dos indivíduos no envolvimento individual de cada um na realização da atividade.

Cada indivíduo realiza uma determinada atividade, por sua livre e espontânea vontade, ou por a mesma ser interessante, por lhe dar prazer e satisfação (Boruchovit & Bzuneck, 2004; Coelho, Santos & Gomes 2011).

A motivação intrínseca refere-se à realização de uma determinada atividade pelo prazer que esta pode proporcionar, sem pressões externas, prémios ou recompensa, ou seja, o indivíduo procura realizar a atividade por esta ser interessante e geradora de satisfação (Zisimopoulos & Galanaki, 2009).

Segundo Deci e Ryan (2008), a motivação Intrínseca leva a que um indivíduo tenha um comportamento numa determinada atividade pelo prazer ou sucesso que obtém do mesmo, estando os seus comportamentos associados à sua satisfação.

Quando os indivíduos fazem exercício físico pelo prazer que o mesmo lhe proporciona, os indivíduos estão motivados intrinsecamente. Esta motivação dá-lhes força para que não desistam e se dediquem mais, que tenham um maior empenho e desempenho na realização das atividades para atingirem o seu bem-estar, para cumprirem os seus objetivos.

Há autores (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005; Murcia & Coll, 2006; Murcia, Coll, 2007; Nuñez, Martin-Balbo, Navarro & Gonzalez, 2006) que defendem que a motivação intrínseca pode ser caracterizada segundo três dimensões

- Para saber, que se verifica quando os indivíduos na realização de uma atividade, têm prazer em saber mais, em ter mais conhecimento, em aprender coisas novas, esta motivação pode ser entendida como uma motivação para aprender coisas novas ou como resultado da aprendizagem e especialização dessa atividade.
- Para realizar, quando os indivíduos realizam atividades que lhe proporcionam estados de satisfação, prazer, ou quando o indivíduo realiza atividades ou tenta criar alguma atividade ou mesmo quando ele tenta superar-se a si mesmo
- Para experimentar, quando o indivíduo faz determinadas atividades unicamente com o sentimento de saber qual ou quais são as sensações, os prazeres que tem resultantes da experiência.

1.4. Amotivação

No continuum da autodeterminação, o grau de motivação pode ser inexistente. Esta situação designa-se amotivação, e consiste na falta de intenção para agir, o que pode acontecer pelo facto de o indivíduo não valorizar a atividade, não se sentir competente para a realizar ou por não acreditar que ela produza o resultado esperado (Deci & Ryan, 2000). Nos estados de amotivação o sujeito não concretiza o comportamento, nem tem intenções de o fazer. O indivíduo não tem qualquer vontade no que diz respeito à execução das atividades, isto é não tem qualquer prazer na sua

realização. Contudo o indivíduo pode não ter motivação e executar a tarefa só que a executa e não sabe muito bem porquê (Ryan & Deci, 2000a, Vallerand et al.,1993).

Podemos dizer que a amotivação diz respeito à falta de motivos intrínsecos e extrínsecos (Deci & Ryan, 2002). Segundo estes autores, os indivíduos quando estão desmotivados não conseguem ver a relação entre os comportamentos e os resultados. Para eles os resultados são influenciados pelos fatores externos à sua vontade.

Segundo Vallerand, 1993, citado por Moutão (2010) a ausência de motivação pode estar relacionada com sentimentos estratégicos do indivíduo (falta de energia, falta de habilidade, falta de estratégias, etc.). Assim verificamos que a amotivação se subdivide em quatro tipos:

- A amotivação resultante da falta de habilidade
- A amotivação resultante da falta de estratégias adequadas
- A amotivação resultante da falta de esforço
- A amotivação resultante do sentimento de causa perdida

2. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas

Segundo Ryan e Deci (2000b), a motivação do sujeito não está relacionada com fatores de envolvimento social, na medida em que a influência é medida pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia psicológica, competência pessoal e vínculo social (relação).

Referindo-se à teoria das necessidades psicológicas básicas, Ryan e Deci (2017) evidenciam que cada pessoa tem tendência natural para o crescimento e desenvolvimento. No entanto, essa tendência também sofre influências, portanto, necessita de apoio social e ambiental para que as pessoas satisfaçam as suas necessidades psicológicas básicas e tenham orientações motivacionais autodeterminadas (Alcará, 2021).

A autonomia (autodeterminação) diz respeito à capacidade de agir, pensar e sentir de maneira coerente com aquilo em que se acredita, ou seja, em conformidade com os valores pessoais e com o nível de reflexão e consciência (Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010). A autonomia é coerente com os valores mais profundos da pessoa.

Segundo Murcia e Call (2006) o indivíduo deve estar nas origens das suas ações, para que possa ter voz e força para determinar o seu próprio comportamento, ou ainda para que este possa ter a capacidade de escolher qual a decisão mais adequada, sem que seja influenciado por pressões externas (Moreno-Murcia, 2011).

À medida que se adquire um maior grau de maturidade psicológica, o grau de autonomia passa a ser mais independente, mantendo-se em consonância com o sistema de valores individuais que é único e exclusivo.

A necessidade de competência pessoal (capacidade) tem como principal objetivo conseguir concretizar o esperado ou desejado pelo indivíduo, originando um sentimento pessoal de eficácia (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marín, 2011; Simões & Alarcão, 2013). Refere-se à capacidade de lidar com os obstáculos internos e externos, ultrapassando-os, de modo a conseguir um maior crescimento e desenvolvimento pessoal. Esta necessidade conduz à adoção de uma postura ativa perante os desafios da vida e é atingida através da capacidade do indivíduo conseguir realizar ações com a certeza das mesmas. A competência pessoal é considerada como uma adaptação ao ambiente, isto é, a aprendizagem de um modo geral ao desenvolvimento cognitivo (Deci & Ryan, 2000; Sheldon & Bettencourt, 2002 citado por Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010).

A última necessidade básica, vínculo pessoal (relação), é a necessidade que o sujeito tem em saber que o seu comportamento é reconhecido positivamente pelos outros (Deci & Ryan 2000). Segundo estes autores, a procura de relações com indivíduos, grupos ou comunidades, e a necessidade de vínculo social estão relacionadas, resultante assim na afetividade. Precisamos do outro para nos construirmos, pelo que é necessário construir vínculos construtivos, que apoiam e suportam o nosso crescimento e desenvolvimento. Temos necessidade de interação,

de partilha, de proteção e ajuda mútua, pelo que sem o outro ficamos enfraquecidos emocionalmente. E é fundamental que exista consciência da satisfação ou não dessas necessidades, porque é através dela que se iniciam os processos de transformação e descoberta pessoal.

Todas estas necessidades são consideradas como interdependentes, e o desenvolvimento de uma gera o desenvolvimento de outras. Com isto conclui-se que o objetivo final de todas estas necessidades, é a integração do indivíduo no ambiente social (Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010).

3. Teoria da Autodeterminação

Entre as várias teorias que explicam a motivação temos a Teoria da Autodeterminação, proposta inicialmente por Edward Deci e Richard Ryan em 1975. Esta teoria considera que cada indivíduo é motivado pelo seu interesse, satisfação (Roberts, 2011; Samulski, 2002, citado por Martins 2016), e aborda o desenvolvimento e funcionamento da personalidade em determinados contextos sociais, num processo contínuo que regula o comportamento do indivíduo.

A TAD foi desenvolvida com o propósito de [...] compreender os determinantes motivacionais e descobrir contextos promotores das formas autodeterminadas de motivação [...] (Guimarães & Boruchovitch, 2004, p. 144)

A Teoria da Autodeterminação assenta no princípio de que a motivação dos indivíduos não está relacionada diretamente com os aspetos sociais dado que estes estão sob influência dos fatores que lhe proporcionam a satisfação da autonomia, competência e relação, consideradas necessidades psicológicas básicas, (Deci & Ryan, 1985, 2002, 2008). Esta teoria consiste numa abordagem psicológica sobre a motivação, que estuda as causas e as consequências da forma como o ser humano regula o seu comportamento. De acordo com esta teoria a motivação não é algo objetivo, sendo condicionada por diversos fatores internos e externos, com diferentes efeitos sobre o comportamento dos indivíduos (Oliveira, 2017). Nesta perspetiva, a motivação está relacionada diretamente com a satisfação gerada por determinada ação, para alcançar o objetivo final (motivação extrínseca) ou relacionada com a execução de uma atividade tendo em vista a satisfação que daí resulta (Motivação intrínseca) (Deci & Ryan, 2000).

A Teoria da Autodeterminação é composta por quatro sub teorias desenvolvidas com o objetivo de explicar alguns fenómenos associados à motivação. Assim considera-se a:

- Sub-Teoria da Avaliação Cognitiva, que tem como objetivo analisar os fatores externos que influenciam as alterações na Motivação intrínseca, tendo em conta basicamente os fatores sociais, considerados como os que mais influenciam (Deci & Ryan, 2002).
- Sub-Teoria da integração Organísmica, consiste num continuum motivacional, que vai desde a regulação intrínseca até à extrínseca (Deci & Ryan, 1985). Foi adicionada a amotivação para descrever a ausência de qualquer motivação para a realização de um comportamento (Biddle & Mutrie, 2001)
- Sub-Teoria das Orientação Casual, descreve as tendências distintas de cada indivíduo pelas quais são orientados no envolvimento e regulação dos comportamentos de diversas formas, ou seja, descreve a tendência natural dos indivíduos para serem mais ou menos autónomos (Deci & Ryan, 2000; Williams, Gagné, Ryan & Deci, 2002).
- Sub-Teoria das Necessidade Psicológicas básicas, que segundo Ryan e Deci (2017) evidenciam que cada pessoa tem internamente uma tendência natural

ao crescimento e desenvolvimento. Cada indivíduo envolve-se em atividades e tarefas que lhe proporcionam a satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia (o indivíduo tem capacidade para escolher a decisão que lhe parece mais adequada sem pressões), a competência (é a capacidade que um indivíduo tem com a certeza que consegue atingir o pretendido) e relação ou vínculo social (é a capacidade que cada indivíduo tem em procurar novas relações interpessoais e desenvolvê-las).

A teoria da autodeterminação tem permitido desenvolver o conhecimento sobre a motivação dos indivíduos, nomeadamente as ligações entre o comportamento e as consequências motivacionais que daí advém (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003). Formas mais autodeterminadas correspondem a um aumento da participação, promovendo um efeito emocional positivo, aumentando a concentração, elevando o esforço e aumentando o interesse com tarefas desafiadoras (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Lázaro, & Dosil, 2004; Ntoumanis, 2001; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005).

Rocha (2009) refere que se conhecermos os fatores que motivam a prática de atividades desportivas, podemos aplicá-los de forma a reduzir os obstáculos à prática do exercício e ao abandono. A motivação é considerada com um dos elementos fundamentais da prática de atividade física, pois os indivíduos são influenciados na execução e desenvolvimento dos exercícios.

Quanto mais motivado estiver o indivíduo mais interesse terá em aprender e mais concentrado estará não temendo os esforços exigidos e aplicando novas estratégias na execução das atividades a que se propõe. (Guimarães & Boruchovitch 2004).

Sage (1997) e Dosil (2008a) defendem que no conceito da motivação deve considerar-se

- Qual a razão que leva um indivíduo a escolher uma determinada atividade para atingir um determinado objetivo;
- Qual a dedicação que cada indivíduo utiliza na realização da atividade;
- Qual a dedicação que cada indivíduo tem nas diversas atividades, o que o leva a que continuem ou não nas atividades.
- Quais as conclusões que cada indivíduo pode obter com os resultados nas atividades praticadas.

4. Bem-estar subjetivo

Apesar das discordâncias teóricas em relação aos conceitos associados ao bem-estar subjetivo, há algum consenso quanto às suas dimensões: satisfação com a vida (componente cognitivo), o afeto positivo e o afeto negativo (componentes afetivos) (Resende, Bones, Souza e Guimarães, 2005; Warner e Rasco, 2014).

O afeto positivo reflete o quanto a pessoa se sente entusiasmada, ativa e alerta, enquanto o negativo diz respeito à angústia, insatisfação, estados de humor como raiva, culpa, desgosto e medo (Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

O conceito do bem-estar pertence a um grupo de estudos que se dedicam a analisar a autoavaliação que os indivíduos fazem das suas vidas tendo como principais itens da investigação a felicidade e a satisfação dos mesmos (Galinha & Ribeiro, 2005; Siqueira & Padovam, 2008).

4.1. Satisfação com a vida

A satisfação com a vida constitui um conceito de difícil análise e mensuração, uma vez que se trata de um estado subjetivo, baseado numa avaliação cognitiva em relação a algumas dimensões específicas da vida, tanto em relação à saúde física como em relação às necessidades de satisfação social e psicológica (ex: saúde, trabalho, família, relações sociais, etc.). E essa avaliação é feita de acordo com critérios únicos e definidos pelo próprio sujeito, em que se compara as circunstâncias de cada momento da vida do indivíduo com as suas expectativas em termos sociais e culturais (Diener et al. 2003; Crawford & Henry, 2004; Galinha & Pais Ribeiro, 2005; Santos, 2015).

A satisfação com a vida reflete, com frequência, o bem-estar subjetivo, isto é, a forma e os motivos que levam os sujeitos a viverem a vida de maneira positiva. Albuquerque & Tróccoli (2004) consideraram que o bem-estar subjetivo visa compreender a avaliação que os indivíduos fazem das suas vidas, em relação aos seguintes aspetos: felicidade, satisfação, estado de espírito, afeto positivo, sendo considerada uma avaliação subjetiva da qualidade de vida. Para Seligman (2011) a felicidade parece estar associada à maneira como as pessoas avaliam cognitivamente e afetivamente a própria vida.

Um indivíduo poderá ter índices elevados de satisfação com a vida sempre que a sua visão (análise) sobre determinadas circunstâncias da sua vida, correspondam às suas expectativas e aos critérios imposto por ele mesmo (Pavot & Diener, 2009). O facto de os indivíduos definirem os seus próprios critérios de avaliação e objetivos, leva a que possam divergir. Os padrões de sucesso de um indivíduo não são os mesmos de outro indivíduo, não são gerais para a população em geral (Pavot & Diener, 2009), isto deve-se ao facto de os indivíduos terem conceitos de felicidade diferentes o que leva a conceitos de satisfação com a vida também diferentes.

É de salientar também que a satisfação com a vida é influenciada pelas experiências vividas pelos indivíduos, nas suas experiências diárias ao longo da sua vida, mas podemos constatar que em determinadas circunstâncias mesmo que os indivíduos não vivam experiências que proporcionem prazer eles podem da mesma forma estarem satisfeitos com a vida, tudo depende do julgamento que cada um faz (Suh et al.,1998).

4.2. Afetos Positivos e Negativos

Os afetos são emoções positivas ou negativas (Galinha,2008) manifestadas pelos indivíduos em relação à vida, e implicam, componentes cognitivas, expressões comportamentais e variáveis sociais e culturais.

Para alguns autores os afetos positivos e negativos são independentes apesar de estarem relacionados. Níveis elevados de afetos positivos traduzem sentimentos de alegria, entusiasmo, confiança, prazer, entusiasmo, concentração, satisfação, felicidade, enquanto níveis elevados de afetos negativos revelam experiências de angústia, desânimo, tristeza, desprezo, raiva, medo, nervosismo e preocupação. Na tentativa de compreender as relações de algumas variáveis com os afetos positivos ou negativos, ou até para determinar a prevalência de um ou de outro, têm sido realizados alguns estudos. A maioria das variáveis encontradas têm caráter sociodemográfico, destacando-se o género, a idade e o contexto cultural (Alves, 2008).

No entanto, esses estudos também evidenciaram os traços de personalidade como responsáveis por um terço da variação do bem-estar subjetivo (Diener & Lucas, 2009).

Estudos realizados por Anglim e Grant (2016) permitiram concluir que a extroversão, socialização e neuroticismo, considerados fatores de personalidade, estão relacionados com o bem-estar subjetivo, tendo-se verificado uma forte correlação do fator extroversão com o afeto positivo (emoções positivas, crescimento pessoal e autoaceitação), e o neuroticismo relacionado com a satisfação com a vida e com o afeto negativo (as emoções negativas).

5. Desporto Adaptado

A perceção social sobre o desporto adaptado, e da própria deficiência, tem sido sofrido uma evolução notável ao longo dos tempos. Considera-se que a origem do desporto adaptado está relacionada com os soldados feridos da 1ª Guerra Mundial (Gravito, 2007), tendo tido origem nos hospitais como forma de reabilitar os combatentes, constatando os benefícios a nível psicológico, social e fisiológico dos mesmos. Foi Ludwig Guttmann, médico neurocirurgião do hospital de Stoke Mandeville, director da Unidade de lesões vertebro-medulares que o introduziu nos hospitais e quem fundou o movimento paralímpico (Winnick 2004; Cardoso, 2011; Scholz & Chen, 2017). Foi também este médico o responsável pelo desenvolvimento do desporto em cadeira de rodas. Esta nova forma de ocupar os tempos livres dos indivíduos com deficiência, poderia aumentar o bem-estar psicológico, tendo-se constatado que o atleta era influenciado positivamente e a sua reintegração na sociedade era mais fácil.

Para Barros et al. (2001), as atividades desportivas podem ter fins terapêuticos, de lazer ou ocupação dos tempos livres, recreativos, competitivos e de alto rendimento, procurando dar resposta às necessidades e aos desejos de cada indivíduo com deficiência.

Na sua vertente não competitiva, o desporto adaptado possibilita às pessoas portadoras de deficiência elevados benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais (Martin, 2006; Winnick, 2016).

Dado o sucesso alcançado com a prática de desporto, em 1948, no hospital de Stoke Mandeville, realizavam-se os primeiros jogos e foi aí que o desporto deixou de ter um papel unicamente de reabilitação e passou também a ter uma vertente competitiva (Monteiro, 2012).

O aumento do desporto adaptado levou a que se realizasse uma nova competição em 1952, os Jogos Internacionais de Mandeville (Monteiro, 2012), e criada em 1964 a Organização Internacional do Desporto para Pessoas com Deficiência (Louro, 2001). A evolução continuou e o desporto adaptado passou de uma vertente relacionada com a reabilitação física, psicológica e social de pessoas com deficiência (Louro, 2001; Gorgatti & Gorgatti, 2005), para áreas que incluem a recreação, o lazer e a competição (Gravito, 2007), havendo atualmente atletas com características próprias da competição de alto rendimento (Marques & Gutierrez, 2014).

Aumentaram também as organizações desportivas de desporto adaptado, (Monteiro, 2012), o que se verificou também Portugal, nomeadamente entre 1972 e 2014. Pereira et al. (2016) considera que esta evolução passou por cinco fases:

1ª Fase – iniciou-se no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão e do Hospital Ortopédico de Sant’Ana, hospitais através dos quais, Portugal marcou presença nas competições internacionais (em Stoke Mandeville e nos Paralímpicos de Heidelberg, na Alemanha);

2ª Fase – Verificou-se após abril de 1974, onde o Estado enquadrou a atividade na Direção Geral dos Desportos;

3ª Fase – Foi protagonizada pela Federação das Associações Portuguesas de Paralisia cerebral a partir de 1982. Tendo-se verificado desde 1984 até aos dias de hoje um aumento nas participações em competições internacionais e paralímpicas.

4ª Fase – A federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência passa a ser responsável pelas representações internacionais e nacionais em 1992, após ter sido constituída em 1988;

5ª Fase – Caracteriza-se pela criação do Movimento Paralímpico Português, pelo Comité Paralímpico de Portugal, em 2008, e representada por Paralímpicos e Surdolímpicos. Presentemente ocorre a integração das federações desportivas regulares do Comité Paralímpico de Portugal.

Os eventos desportivos de grande dimensão, como os Jogos Paralímpicos de 2012 em Londres, têm também servido para divulgação de ideais inclusivos e de adaptações de espaços e construções para pessoas com deficiência (Webborn, 2013). No entanto, ainda existe um longo caminho a percorrer, tanto em relação a uma inclusão satisfatória frente às potencialidades de atuação e convivência das pessoas com deficiência como proporcionar melhores condições de treino aos atletas como a adaptação e construção de novos espaços, tanto para os atletas amadores como para os atletas federados e pequenos clubes, e até mesmo no alto rendimento (Ahmed, 2013 citado por Marques, Marivoet, Almeida, Gutierrez, Menezes & Nunomura, 2015).

Tem-se verificado o crescimento do financiamento do desporto adaptado por parte dos órgãos públicos e privados, o que traduz o reconhecimento deste tipo de desporto (Marques & Gutierrez, 2014). No que diz respeito ao alto rendimento é de assinalar também a vertente económica pelo que passou a ser encarado como um produto capaz de gerar receita e atrair espectadores e empresas investidoras (Coakley, 2008).

Para Carvalho (2009) o desporto adaptado deve dar visibilidade às capacidades dos indivíduos e não às suas dificuldades. Para De Pauw e Doll Tepper, (1989, p. 96) a atividade física adaptada consiste em "todo o movimento, atividade física e desporto em que a ênfase é colocada sobre os interesses e capacidades das pessoas com condições limitantes, tais como a deficiência, problemas de saúde ou pessoas mais velhas". Para Tejero, Vaíllo, e Rivas (2012) constitui um corpo de conhecimentos interdisciplinar com vista à identificação e solução das diferenças individuais em atividade física, adaptando-as ao contexto em que elas se realizam.

A prática regular de uma atividade desportiva conduz ao bem-estar evitando problemas de saúde (Nunes 1999), e que os benefícios da prática desportiva nas pessoas com deficiência podem ser psicológicos, sociais e fisiológicos (Potter 1975;

Carvalho 2002) para além do benefício terapêutico e recreativo. Ou seja, o Desporto Adaptado passou a ser visto para além de uma terapia, contribuindo para a sua (re) integração social da pessoa deficiente e para a sensibilização do público, sobre os vários tipos de deficiência e para os benefícios que o desporto traz à pessoa com deficiência (Silva, 1993 citado por Gravito, 2007). A prática desportiva obriga os indivíduos a saírem de casa, a terem contacto com outras pessoas, a terem comportamentos diferentes nos espaços diferentes e também um aumento significativo da sua autoestima, autoconfiança.

Barros et al. (2001) consideram que a atividade desportiva é um dos vetores mais importantes da formação global da personalidade e do bem-estar psicológico das pessoas com deficiência. Também Monteiro e Pereira (2013), referem que a prática desportiva adaptada permite a promoção da qualidade de vida desta população, minimizando os problemas psicomotores que interferem no seu desenvolvimento pessoal.

Saraiva, Almeida, Oliveira, Fernandes, & Cruz-Santos, (2013, p. 623) consideram mesmo que “o desporto adaptado representa, por um lado, um dos mais importantes fatores promotores do sucesso educativo, inclusão e desenvolvimento psicossocial, e por outro lado, o combate ao abandono escolar e discriminação das pessoas com deficiência”, tendo ainda a importante particularidade de “demonstrar à própria pessoa e à sociedade que a deficiência não é sinónimo de incapacidade” (Barros et al., 2001, p. 241).

A modalidade desportiva a ser escolhida pelas pessoas com deficiência depende das oportunidades oferecidas, da sua condição socioeconómica, das suas limitações, potencialidades e preferências desportivas, das facilidades dos meios de deslocação (locomotora e de transporte), dos locais da prática da atividade, do apoio familiar (muito importante), dos treinadores, etc. (Gravito, 2007).

Considerando que o número de indivíduos com deficiência, em Portugal, atinge sensivelmente um milhão de habitantes é importante salientar os benefícios sociais que a desporto adaptado permite desenvolver (Pereira et al., 2016).

Cunha (2006) realça a importância do aspeto social, o equilíbrio psicológico do deficiente e a interação com os outros cidadãos, o que melhora a autoestima a autoconfiança. O desporto tem, portanto, um importante papel de integração e de inclusão das pessoas com deficiência. Nahas (2006, p.139) refere que a “atividade física e desportiva regular pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, promover a socialização e aumentar os níveis de bem-estar das pessoas com deficiência”.

Também Conceição, Oliveira e Silva (2005) apontam a prática de atividade física desportiva regular como proporcionadora de vantagens aos indivíduos com deficiência, ao nível físico, cognitivo e de integração social, para além de combater o isolamento, e aumentar a autonomia e autoconfiança (Mello, Noce & Simin, 2009).

6. Desporto, autodeterminação e bem-estar subjetivo

Hoje sabemos que a prática desportiva favorece o bem-estar dos indivíduos, tanto a nível físico como a nível psicológico e social, pelo que deve ocorrer de forma periódica e regular para que o seu impacto seja reconhecido.

Segundo Moreira (2008, citado por Correia, 2015), a motivação é considerada como extremamente importante para a prática desportiva, pelo que interessa compreender o comportamento do indivíduo enquanto praticante. Buckwort e Dishman (2002) concluíram que é importante conhecer o comportamento dos praticantes, para se conhecer os processos motivacionais envolvidos, tendo em vista a procura de soluções promotoras da prática desportiva. No entanto, também se demonstrou, num estudo realizado por Campbell, Macauley, McCrum e Evans (2001) que a motivação pode ser influenciada por vários fatores, de que se salienta a idade. Enquanto os jovens o fazem por lazer, divertimento ou aperfeiçoamento de técnicas, os indivíduos com mais idade fazem-no como estratégia promotora da saúde (Resende, 2006).

A motivação das pessoas com deficiência para a prática do desporto é influenciada por vários fatores, como por exemplo a idade, em que os motivos que levaram à prática desportiva por parte dos indivíduos mais novos são o divertimento e a aprendizagem de novas técnicas, enquanto os mais velhos referem a saúde e a forma física como motivos de adesão para esta prática (Campbell, Macauley, McCrum e Evans (2001). Além disso, os locais de treino, meios de transporte, equipamentos, também são importantes fatores a ter em conta (Martins, 2016).

Segundo Ryan e Deci (2000b), os indivíduos participam mais nas atividades quando o seu comportamento é regulado por formas mais autodeterminadas: motivação intrínseca e motivação extrínseca identificada. Pelo contrário, os indivíduos participam menos nas atividades quando as suas ações são reguladas por formas menos autodeterminadas: motivação extrínseca introjetada e amotivação.

De acordo com Ryan e Deci (2000a), a autodeterminação consiste numa abordagem à motivação que salienta a importância dos recursos próprios do indivíduo na modelação do seu comportamento, o que está relacionado com a satisfação das necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e vínculo social (relação). São estas competências que estão na base do comportamento autodeterminado. De acordo com Ryan e Deci (2000b) as pessoas que regulam intrinsecamente a sua motivação, demonstram maior persistência, empenho, esforço e prazer nas atividades realizadas, o que pode estar relacionado com o bem-estar subjetivo, frequentemente associado ao prazer e à felicidade e baseado no equilíbrio entre afetos positivos e negativos (Lent, 2004).

Para Brehm (2000), a atividade física, realizada de forma regular, contribui para reduzir os sentimentos negativos e para o aumento da autoestima, o que está de acordo com as conclusões de vários estudos. No estudo de Santana e Maia (2009), verificou-se que existe uma associação positiva entre a atividade física, a interação social e a sensação de bem-estar. Também Carvalho (2005) nos diz que a atividade física pode influenciar o bem-estar e a satisfação com a vida, devendo ser promovidas atividades que reforcem a dimensão multidimensional da atividade física, através da interação com os outros de modo a desenvolverem a autonomia e as habilidades necessárias para permitir uma boa qualidade de vida (Devis, 2000 citado por Carvalho, 2005).

Os afetos influenciam o desempenho dos atletas, podendo ser potenciadoras da sua performance desportiva. As emoções podem envolver alterações psicológicas e comportamentais, e representam um estado afetivo mais forte que os sentimentos e estado de humor (Watson & Clark, 1994).

Na Teoria de Auto-Determinação que também explorou a relação entre motivação e emoção, é sustentado que formas autodeterminadas de motivação (motivação intrínseca e regulação identificada) dão origem a afetos positivos, enquanto formas menos autodeterminadas de motivação (regulação introjetada e externa ou desmotivação) dão origem a afetos negativos.

As emoções têm vindo a demonstrar a sua importância no meio desportivo e da atividade física (Vallerand & Blanchard, 2000). Hanin (2000a) enfatiza o impacto das emoções positivas e negativas sobre a performance.

Para Hanin (2000b), apesar dos desportistas apresentarem perfis emocionais diferenciados, existe uma maior probabilidade de sucesso desportivo, quando o desportista experimenta emoções disfuncionais de baixa intensidade, e/ou emoções funcionais de alta intensidade. Ainda de acordo com o mesmo autor as emoções produzem um efeito funcional através de um processo motivacional, e ajuda a fornecer energia e a dirigir o esforço para objetivos relevantes

No estudo de Latimer, Ginis, Mckechnie, Ditor, McCartney, Hicks, Craven e Bugaresti (2003), demonstrou-se que após três meses de prática de exercício, os indivíduos com afeções da coluna vertebral, tiveram uma diminuição da dor e do stress. Também num estudo realizado por Cerqueira (2009) com jovens entre os 13 e os 25 anos com necessidades educativas especiais, se demonstrou que os praticantes de desporto apresentavam uma maior Satisfação com a vida.

Santana e Maia (2009), realizaram um estudo em que se concluiu que existe uma associação positiva entre a atividade física, a interação social e a sensação de bem-estar, e ainda no aspeto físico-motor e à saúde em geral.

Também Cerqueira (2009) realizou um estudo em se pretendia identificar a perceção de bem-estar e satisfação com a vida de 40 alunos com Necessidades Educativas Especiais que frequentavam o ensino regular, com idades compreendidas

entre os 13 e os 25 anos, tendo concluído que os indivíduos que praticavam desporto com frequência revelaram uma melhor média de satisfação com a vida.

Labronici (2000) concluiu que a prática de atividade física e desportiva, por parte dos indivíduos portadores de deficiência, está relacionada com a melhoria da autoestima, da autonomia e da integração social. Além disso, tanto a atividade física, como o desporto adaptado, são considerados como facilitadores do processo de reabilitação. Para Sherril (1997) e Blinde e McClung (1997), o desporto adaptado constitui a melhor forma de potenciar as aptidões da pessoa com deficiência, uma vez que lhe permite desenvolver habilidades, promover a integração social, o que reforça a autoestima, o autoconceito e a confiança.

Segundo Fernandes (2017), num estudo efetuado com atletas de desporto adaptado e regular em simultâneo, concluiu-se que a prática desportiva leva à satisfação das necessidades psicológicas básicas. Existe diferença entre os atletas portadores de deficiência e os atletas de desporto regular, a qual está relacionada com os objetivos criados por cada um. Os atletas com deficiência têm habitualmente objetivos a nível pessoal, isto é, o que eu consigo fazer, até onde consigo ir, enquanto os atletas do desporto regular têm como objetivos a competição.

Valliant, Bezzubyk, Daley e Asu (1995) fizeram comparações entre atletas e não atletas, com o objetivo de saber se a prática desportiva influencia os níveis de Satisfação com a vida. Verificou-se que os atletas mostram elevados níveis de Satisfação com a vida, felicidade e um aumento significativo na sua autoestima.

Tasiemski, Kennedy, Gardner & Taylor, (2005) efetuaram um estudo sobre indivíduos que tinham lesões na medula. Quase metade dos participantes praticava algum tipo de atividade física ou desportiva e verificou-se que os seus níveis de Satisfação com a vida eram bastante elevados em relação aos indivíduos que não praticavam qualquer tipo de atividade.

PARTE II INVESTIGAÇÃO

1. Problemática

Na sequência da revisão da literatura efetuada, e tendo em conta as divergências contextuais que existem em relação aos atletas de desporto adaptado e desporto regular, considerámos pertinente procurar respostas para a seguinte questão, que constitui o problema da nossa investigação: A prática desportiva influencia a motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e os afetos em atletas de desporto adaptado e desporto regular?

1.1. Objetivos

O objetivo principal deste estudo consiste em avaliar a motivação autónoma para a prática de atividade física desportiva, comparando as necessidades psicológicas básicas e o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e os afetos), entre praticantes de desporto adaptado e desporto regular, nas modalidades de andebol, basquetebol e atletismo.

Como objetivos específicos foram definidos os seguintes:

Objetivo 1: Comparar os níveis de perceção de Autonomia, Competência e Relação social, nos atletas de desporto adaptado e do desporto regular;

Objetivo 2: Comparar os níveis de Motivação entre os atletas de desporto adaptado e desporto regular;

Objetivo 3: Comparar os níveis de Satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, em atletas de desporto adaptado e do desporto regular;

Objetivo 4: Identificar as variáveis da autodeterminação e a produção de afetos que melhor explicam a variância dos níveis de Satisfação com a vida, entre atletas de desporto adaptado e desporto regular.

1.2. Hipóteses de Investigação

Como forma de efetivarmos os objetivos delineados formulámos as seguintes hipóteses:

Hipótese 1 (H1): Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de Autonomia do que os atletas de desporto adaptado.

Hipótese 2 (H2): Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de Competência do que os atletas de desporto adaptado.

Hipótese 3 (H3): Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de Relação do que os atletas de desporto regular.

Hipótese 4 (H4): Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de Motivação autónoma do que os atletas de desporto regular.

Hipótese 5 (H5): Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais reduzidos de Motivação controlada do que os atletas de desporto adaptado.

Hipótese 6 (H6): Não existem diferenças na Amotivação entre atletas de desporto adaptado e desporto regular.

Hipótese 7 (H7): Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de Satisfação com a vida do que os atletas de desporto adaptado.

Hipótese 8 (H8): Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de Afetos positivos do que os atletas de desporto adaptado.

Hipótese 9 (H9): Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de Afetos negativos do que os atletas de desporto regular.

Hipótese 10 (H10): As Necessidades Psicológicas Básicas são as variáveis que melhor explicam a variância da Satisfação com a vida nos atletas de desporto adaptado e desporto regular.

1.3. Variáveis

A variável independente, é aquela que é controlada ou, no caso das investigações experimentais, é manipulada, para se observar a relação que tem ou que efeito provoca na variável dependente (Larson & Farber, 2015).

A variável dependente é aquela que observamos e medimos, como efeito da variável independente, ou seja, é a que surge, desaparece ou se modifica consoante é introduzida, removida ou alterada a variável independente. É considerada dependente porque o seu valor depende do valor da variável independente (Larson & Farber, 2015).

Considerámos como variável independente a prática de desporto (na dimensão de desporto adaptado e na dimensão de desporto regular), e como variáveis dependentes considerámos as seguintes:

- As necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação);
- A Motivação – Motivação autónoma, Motivação controlada e Amotivação;
- A Satisfação com a vida;
- Os Afetos positivos e negativos.

É ainda importante salientar que outras variáveis presentes neste estudo resultam na avaliação das variáveis anteriormente mencionadas, nomeadamente a Motivação para a prática desportiva que é avaliada através de três dimensões: a Amotivação; a Motivação autónoma (que inclui, a regulação identificada, a regulação integrada e a Motivação intrínseca); e a Motivação controlada (que inclui a regulação externa e a regulação introjetada).

Em relação às necessidades psicológicas básicas, estas são avaliadas através das seguintes dimensões: autonomia, competência e relação.

A Satisfação com a vida é avaliada através dessa mesma dimensão, tal como os afetos positivos e negativos que são avaliados com base nessas duas dimensões.

2. Metodologia

A metodologia utilizada no presente estudo teve em conta os objetivos do estudo, tendo-se optado pelo método quantitativo. Este método caracteriza-se pelo uso da quantificação, tanto na colheita como no tratamento dos dados, utilizando-se técnicas estatísticas, que asseguram uma maior segurança na análise e interpretação dos resultados, o que permite uma maior confiança nas conclusões (Diehl, 2004 citado por Dalfovo, Lana & Silveira, 2008).

Consiste ainda num estudo observacional e transversal. Observacional porque o que vai ser feito é o registo das características de interesse sem qualquer manipulação da variável independente, ou qualquer interferência por parte do investigador (Vale, 2012 citado por Correia, 2015). Transversal, porque vai verificar-se o que está a acontecer no momento, sobre as variáveis de interesse dos sujeitos de investigação, não havendo seguimento desses sujeitos ao longo do tempo (Araújo, 2011).

Para a seleção dos participantes, e tendo em conta a economia de tempo, a facilidade operacional, assim como o baixo custo, optámos por uma amostragem por conveniência, formada por elementos a que o investigador tem fácil acesso (Franchi, 2012), e que manifestaram disponibilidade para integrar o estudo. Consiste numa técnica não aleatória, ou não probabilística, em que a seleção é feita com base na escolha pessoal, pelo que não é garantida a representatividade da população (Alves, 2016), o que não permite generalizar as conclusões.

Ao longo deste capítulo, procederemos a uma caracterização dos participantes, à identificação e descrição dos instrumentos de colheita de dados assim como dos procedimentos realizados.

2.1. Instrumento de colheita de dados

Para recolher os dados necessários para o estudo, recorreremos à utilização do questionário. O questionário é uma técnica que consiste numa listagem de perguntas, relacionadas com as variáveis que interessam para o estudo, de acordo com a questão de investigação e com os objetivos, e que permite efetuar o levantamento de opiniões, perceções, crenças, sentimentos, interesses, expectativas sobre um fenómeno ou acontecimento (Sousa, 2005; Coutinho, 2011). Esta técnica de recolha de dados permite ao investigador obter dados comparáveis, generalizáveis e passíveis [quando desejável] de análises quantitativas (Gonçalves, 2004, p. 79).

O inquérito por questionário está associado frequentemente a planos de investigação de natureza quantitativa (Carmo & Ferreira, 2008; Coutinho, 2011). De acordo com Marconi e Lakatos (2007), a utilização do questionário permite quantificar os dados, tratá-los estatisticamente (Malhotra, 2012) e testar hipóteses.

Segundo Malhotra (2012) o inquérito é uma técnica estruturada de recolha de dados com base num conjunto de questões, escritas ou orais, dirigidas aos sujeitos de investigação. No questionário utilizado no presente estudo, optou-se pelas perguntas fechadas, em que o respondente seleciona, de entre as várias opções de resposta apresentadas, a que melhor se adequa à sua opinião. Tem como vantagens a facilidade e rapidez nas respostas e produz resultados facilmente quantificáveis, o que agiliza a análise dos dados.

O questionário, como técnica de recolha de informação, tem diversas vantagens de que se salienta poder atingir um grande número de respondentes, o reduzido tempo que é necessário para a recolha de dados, a garantia do anonimato das respostas, assim como permitir que a pessoa responda no momento que julgar mais conveniente. Após a recolha dos dados destaca-se a facilidade do seu tratamento e análise. Em relação às desvantagens do questionário, para além da baixa taxa de resposta, destaca-se o desconhecimento das circunstâncias em que foi respondido, o que poderia ser importante na avaliação da qualidade das respostas, assim como a impossibilidade de complementar as respostas do pesquisado através da observação de dados.

No presente estudo, considerando a questão de investigação e os objetivos definidos, recorreremos à utilização de questionário constituído por quatro escalas: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ); Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES); Escala de Satisfação com a vida (SWLS); e Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS).

2.1.1. Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)

Para avaliar a Motivação dos atletas foi utilizado a escala Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), constituída por 24 itens, agrupados em 6 subescalas (Motivação intrínseca, Regulação integrada, Regulação identificada, Regulação introjetada, Regulação externa e Amotivação). Utilizou-se uma escala de tipo Likert, em que a partir de uma afirmação descritiva, se avaliam diferentes níveis de intensidade de opinião sobre o assunto. A escala é constituída por 7 níveis, que variam entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente) e que refletem os tipos de Motivação subjacentes ao *continuum* motivacional da TAD, nomeadamente a amotivação, a Motivação externa, a Motivação introjetada, a Motivação identificada, a Motivação integrada e a Motivação intrínseca (Monteiro, Moutão, Batista & Cid, 2014).

Esta escala está validada para o contexto desportivo na língua portuguesa por Monteiro, Moutão e Cid (2018).

2.1.2. Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES)

Esta escala tem como objetivo conhecer a satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação no contexto do exercício. É constituída por 12 itens repartidos por 3 dimensões (autonomia, competência e relação). Cada dimensão é constituída por 4 itens, os quais são avaliados através de uma escala de tipo Likert, que varia entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente).

Esta instrumento de medida, desenvolvido por Vlachopoulos e Michailidou (2006) foi traduzida e validada para a população portuguesa, com recurso a análise fatorial exploratória (Moutão, Cid, Leitão & Alves, 2008) e posteriormente com recurso a uma análise fatorial confirmatória (Moutão, Cid, Alves, Leitão & Vlachopoulos, 2012). Na validação deste instrumento para a língua portuguesa, autores como Moutão, Serra, Alves, Leitão e Vlachopoulos (2012) obtiveram resultados que suportam a sua utilização com um elevado grau de confiança.

2.1.3. Escala de Satisfação com a vida

A Escala de Satisfação com a vida, consiste numa escala que pretende avaliar o nível de contentamento que é percebido pelo sujeito quando pensa sobre as várias áreas da sua vida ou a sua vida de forma geral (Diener, Lucas, & Oishi, 2009; Muratori, Zubieta, Ubillos, González, & Bobowik, 2015). É baseada num juízo global do sujeito acerca da sua vida para que se possa medir o conceito de satisfação (Carvalho, 2005). É constituída por 5 itens, avaliados através de uma escala de tipo Likert, que varia entre Discordo Totalmente (1) e Concordo Absolutamente (7). Diener et al. (1985) considerou esta escala adequada para grupos de idades diferentes, em que após a realização de um estudo com estudantes de psicologia, ter permitido concluir que possui características psicométricas favoráveis. De acordo com Albuquerque, Sousa e Martins (2010), em relação ao processo de validação da versão portuguesa da SWLS (Neto, 1993), através da análise fatorial confirmatória, os índices de qualidade de ajuste foram considerados adequados.

2.1.4. Escala de Afetos Positivos e Negativos

Foi também utilizada a Escala de Afetos Positivos e Negativos. Esta escala foi formada por Watson, Clark & Tellegen (1988) e traduzida por Simões e Alarcão (2013), (1993), com o objetivo de avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade. Da versão inicial, constituída por 78 itens, e após vários testes, resultou uma escala constituída por 20 itens, onde 10 adjetivos servem para avaliar os afetos positivos e os restantes 10 para avaliar os afetos negativos. Cada item desta escala é avaliado através de uma escala de tipo Likert que varia entre nada ou muito ligeiramente (1) e extremamente (5). Esta escala foi validada para a língua portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro (2005).

2.2. Protocolo de Tratamento de Escalas

Segundo Batista (2011) a utilização de medidas separadas em diferentes domínios proporciona uma imagem mais diversificada e completa do que um instrumento que apenas possibilite uma medida única. O questionário utilizado neste estudo foi constituído por quatro escalas, para avaliar 4 domínios diferentes, sendo cada um subdividido em diferentes variáveis, num total de 61 itens.

Em relação à Motivação para a prática desportiva, cada uma das dimensões é constituída 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).

A avaliação das necessidades psicológicas básicas faz-se através de três dimensões, compostas por quatro itens distribuídos de forma aleatória:

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

A escala utilizada para avaliar a Satisfação com a vida é constituída apenas por uma dimensão com cinco itens (1, 2, 3, 4, 5).

A escala para avaliar os afetos positivos e negativos, é constituída por 20 itens, distribuídos de forma alternada pelas 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).

2.3. Participantes

Considerou-se como critérios de inclusão que os participantes tinham de ser praticantes de basquetebol, atletismo ou andebol, regular ou adaptado, e ser atleta federado.

Recorremos a uma amostragem por conveniência, tendo participado no estudo 310 atletas, dos quais 107 (34,5%) praticam desporto adaptado e 203 (65,5%) praticam desporto regular.

Dos 107 atletas que praticam desporto adaptado, nenhum é institucionalizado, sendo 91 (85%) pertencentes ao género masculino e 16 (15%) ao género feminino. Dos praticantes de desporto regular, 130 (64%) são do género masculino e 73 (36%) do género feminino (figura 2).

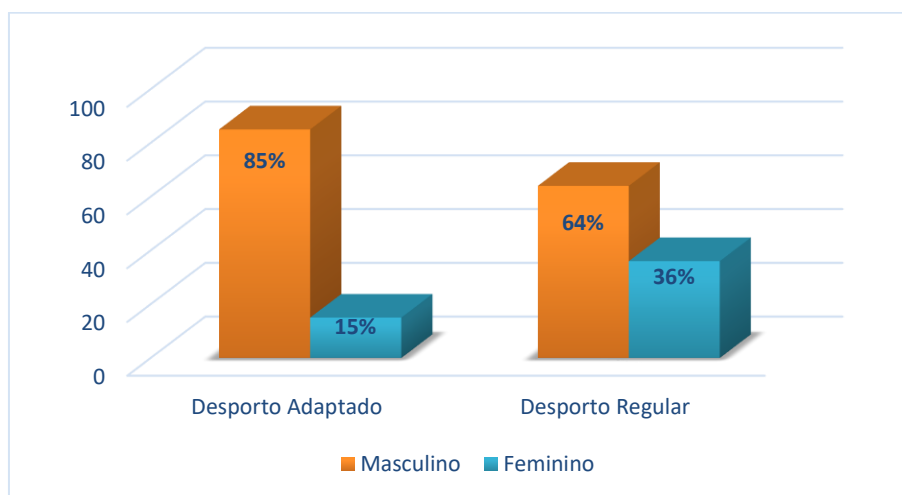


Figura 2 - Distribuição dos atletas pelo tipo de desporto (em %)

A média de idades dos atletas do desporto adaptado foi de 38,2 anos e o desvio padrão de 10,23 anos, variando entre o mínimo de 15 e o máximo de 68 anos. Relativamente aos atletas do desporto regular a média foi de 20,76 anos e o desvio padrão de 7,16 anos, onde o valor mínimo é 13 anos e o máximo 55 (quadro 1).

Quadro 1 - Média e desvio padrão das idades dos atletas

	N	Média ± DP Idade (anos)	Mínimo	Máximo
Desporto Adaptado	107	38.2 ± 10.23	15A	68A
Desporto Regular	203	20.76 ± 7.16	13A	55A

Em relação às habilitações académicas, o nível mais baixo de habilitações nos praticantes de desporto adaptado é o 1º Ciclo e o mais elevado é a licenciatura, enquanto nos atletas de desporto regular o nível mais baixo é o 2º Ciclo e o mais elevado é o doutoramento, como podemos observar na figura 3.

Em relação aos atletas de desporto adaptado, 2 possuem formação ao nível do 1º Ciclo e 13 possuem o 2º Ciclo, que corresponde a 1,87% e 12,15%, respetivamente. O ensino secundário é o nível de formação detido por mais atletas de desporto adaptado, 41, a que corresponde 38,32%. Apenas 12 (11,21%) possuem licenciatura, não havendo nenhum atleta com mestrado ou com doutoramento.

Os atletas do desporto regular com o 2º e o 3º Ciclos correspondem, respetivamente, a 2,9% e 14,98% da totalidade, havendo 6 atletas com ensino profissional (2,9%). Tal como no desporto adaptado, também o ensino secundário é o nível de formação que mais atletas possuem (95), a que correspondem 45,89% do total.

De salientar ainda que vários atletas de desporto regular possuem habilitações superiores, em que 11 (5,31%) possuem bacharelato, 50 (24,15%) licenciatura, 5 (2,42%) mestrado e 3 (1,45%) doutoramento.

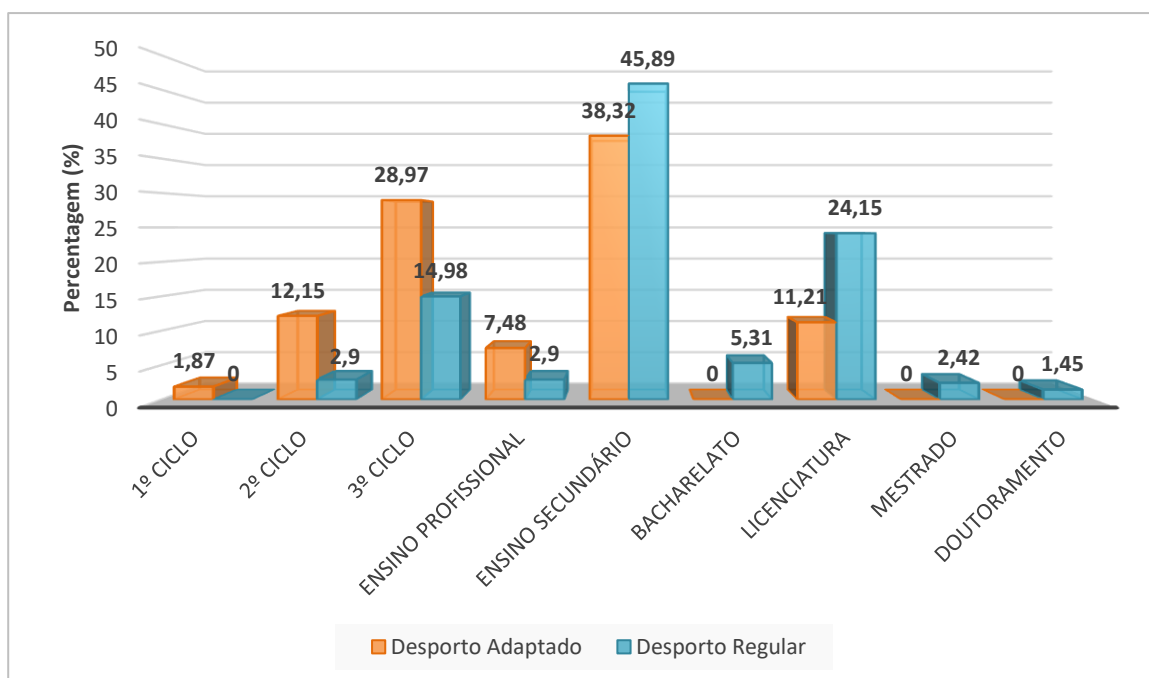


Figura 3 - Habilitações académicas dos atletas (em %)

Os anos de prática desportiva variam, com o desporto regular a apresentar a média mais alta e o desvio padrão mais baixo. A média dos anos de prática para os atletas do desporto adaptado é de 6,58 com um desvio padrão de 8,19, onde o valor mínimo é 1 ano e o máximo é 30 anos. Em relação aos anos de prática do desporto regular, a média é de 7,69 e o desvio padrão de 5,21, com um valor mínimo de 1 anos e um valor máximo de 37 anos (quadro 2).

Quadro 2 - Média, desvio-padrão, mínimo e máximo dos anos de prática desportiva

	N	Média ± DP Idade (anos)	Mínimo	Máximo
Desporto Adaptado	107	6.58 ± 8.19	1	30
Desporto Regular	203	7.69 ± 5.21	1	37

No que diz respeito ao número de treinos semanais (figura 4), a grande maioria dos atletas de desporto adaptado treina entre 1 a 2 vezes por semana, 29,3% e 60%, respetivamente, enquanto os atletas que treinam 3 vezes por semana representam 4,6% da totalidade, e os que realizam 4 treinos semanais representam 7,1%.

Em relação aos atletas do desporto regular, a maioria treina 3 a 4 vezes por semana, com 46,8% para os 3 treinos semanais e 25% para os 4 treinos. 11,5% dos atletas treina 5 vezes por semana e 1,4% treina 6 vezes semanais. Apenas 1,4% e 5,4% treina 1 e 2 vezes por semana, respetivamente.

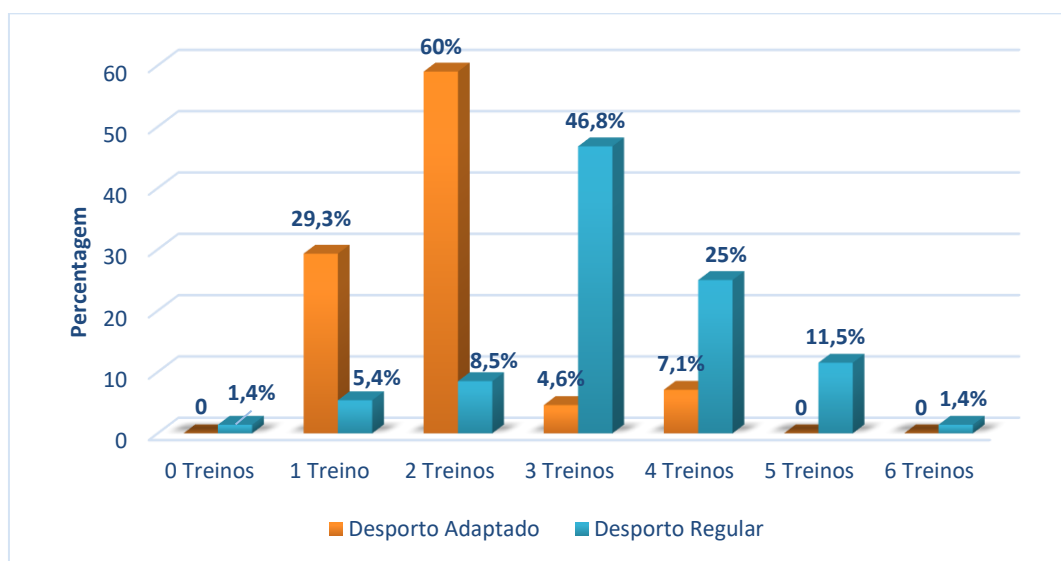


Figura 4 - Número de treinos semanais dos atletas (em %)

Em relação ao número de horas de treino por semana, verificamos que 52% dos atletas de desporto adaptado e 25% dos atletas de desporto regular treinam até 2 horas por semana, seguindo-se até as 3 a 5 horas semanais (60% e 32,5%, respetivamente). Os atletas que praticam entre 6 a 8 horas semanais representam 5,7% dos atletas de desporto adaptado e 31,4% de atletas de desporto regular. Por fim, apenas 3,4% dos atletas de desporto adaptado e 9,5% do desporto regular treinam 9 ou mais horas semanais (figura 5).

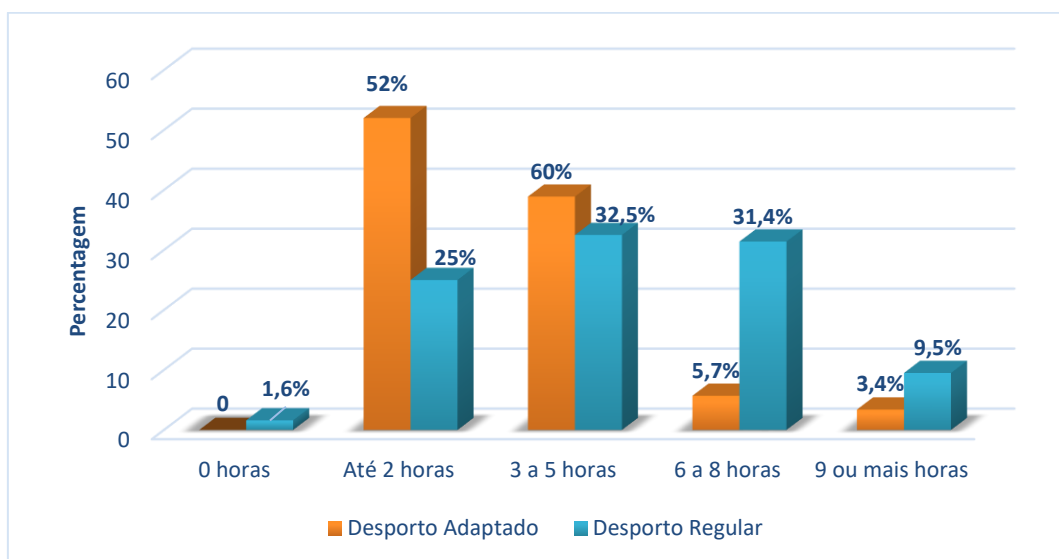


Figura 5 - Número de horas de treino dos atletas por semana (em %)

Considerámos também importante conhecer o tipo de lesão dos atletas de desporto adaptado, tendo-se verificado que a maioria (56,6%) apresenta paraplegia, seguido de amputação (15,7%) poliomielite (11,9%), tetraplegia (8,3%), paralisia cerebral (5,6%) e paresia (1,8%) (figura 6).

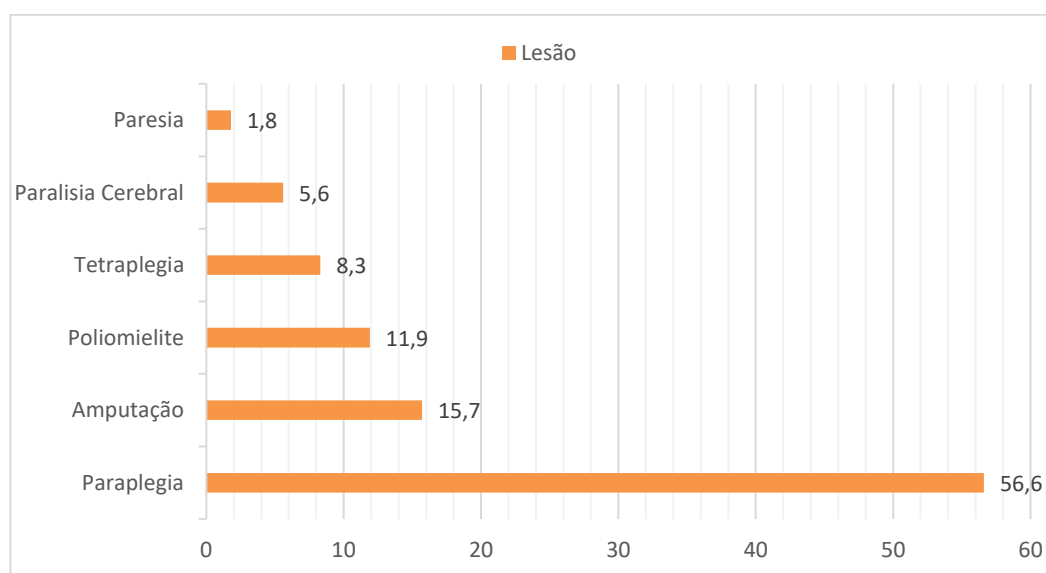


Figura 6 - Tipo de lesão dos atletas de desporto adaptado (em %)

2.4. Procedimentos

2.4.1. Procedimentos Operacionais

A recolha de dados foi realizada através do questionário em papel e através do *google forms*.

Inicialmente foi solicitada autorização aos órgãos dirigentes de vários clubes, associações de deficientes e instituições com desporto adaptado da região da grande Lisboa, para a aplicação do questionário. Após ter sido obtida a autorização, o autor do estudo esteve presente em vários treinos dos atletas, onde foram explicados os objetivos, salientada a importância da participação e garantido o anonimato e a confidencialidade da informação. É importante salientar que todos os atletas abordados deram o seu consentimento informado. Posteriormente foi solicitada a disponibilização dos endereços de e-mail, através do qual foi enviado o *link* onde estava disponível o questionário. Para aumentar o número de questionários respondidos, o autor do estudo aproveitou os dias de provas para aplicar mais questionários, tendo estes sido respondidos em papel.

O procedimento para os atletas de desporto regular foi semelhante. Após ter sido obtida autorização dos dirigentes e treinadores dos clubes, foi explicado em que consistia o estudo, salientada a importância da participação dos atletas e garantido o seu anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos. Após ter sido obtido o consentimento informado, o questionário foi enviado por e-mail, tendo também o autor do estudo estado presente em alguns treinos e provas, para a entrega do questionário em papel, com o objetivo de aumentar o número de participantes.

2.4.2. Procedimentos Estatísticos

Os dados recolhidos foram tratados através de análise estatística, através da utilização do software estatístico Statistical Package for the Social Sciences- SPSS for Windows (versão 22.0) tendo-se considerado um nível de significância de 5%.

Recorreu-se à estatística descritiva tendo-se utilizado frequências absolutas, valores percentuais, mínimos e máximos, média (medida de tendência central) e desvio-padrão (medida de dispersão).

Para testar a fiabilidade do questionário, utilizámos o Alfa de Cronbach, que consiste numa medida para avaliar o limite inferior da consistência interna de um grupo de variáveis ou itens (Bland & Altman, 1997), correspondendo à correlação entre a escala utilizada e outras escalas hipotéticas com igual número de itens usados para medir a mesma característica (Cortina, 1993 citado por Almeida, Santos & Costa, 2010).

Os valores de Alfa (α) variam entre 0 a 1, sendo que quanto mais próximo o valor estiver de 1 maior será o grau de confiabilidade entre os indicadores (Matthiensen, 2011).

Segundo Mendes (2012) considera-se que a fiabilidade é apropriada quando o α é igual ou superior a 0,70, apesar de, por vezes, nas ciências sociais se considerar aceitável um α de Cronbach igual ou superior a 0,60 (Hair, Anderson, Tatham & Black, 1998), o que obriga a alguma precaução na análise dos resultados.

Verificou-se também a normalidade da distribuição através do teste de Kolmogorov-Smirnov, tendo sido utilizado o teste não paramétrico U de Mann-Whitney para as variáveis que não cumpriram o suposto de normalidade e a Prova T para amostras independentes. Procedeu-se ainda ao cálculo de regressão linear simples. Foi adotado um nível de significância com uma margem de erro de 5% para um grau de probabilidade de pelo menos 95%.

Parte III APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

1. Análise de Resultados

Faremos agora a apresentação dos dados do estudo, através da análise descritiva e inferencial para as variáveis dependentes.

1.1. Análise Descritiva

Procederemos, de seguida, à caracterização geral dos participantes para as variáveis: média, desvio padrão, Alfa de Cronbach e Kolmogorov-Smirnov para cada categoria.

A observação das variáveis no quadro 3 permite verificar que todas apresentam um Alfa de Cronbach superior a 0,7, pelo que se pode concluir que o questionário demonstrou uma fiabilidade adequada.

Nas Necessidades Psicológicas Básicas, foi a dimensão Relação social a que obteve maior fiabilidade com 0,826, seguindo-se a Competência com 0,8 e por último a Autonomia com 0,771.

Ao considerarmos a variável Motivação verificamos que foi a dimensão Motivação Autónoma que obteve o maior índice de fiabilidade dos dados com 0,898, seguindo-se a Amotivação com 0,895, a Motivação Controlada com 0,887, a Regulação Externa com 0,842, a Regulação integrada com 0,808, a Motivação Intrínseca com 0,807, a Regulação Introjetada com 0,802.

A variável Satisfação com a vida obteve um valor de 0,858, os afetos Positivos e Negativos obtiveram 0,847 e 0,773, respetivamente.

Quadro 3 - Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis: Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a vida e Afetos positivos e negativos

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Alfa de Cronbach	Kolmogorov Smirnov
Autonomia	4.05	0.62	0.771	0.001*
Competência	4.11	0.57	0.8	0.001*
Relação Social	4.48	0.50	0.826	0.001*
Motivação Autónoma	5.70	0.84	0.898	0.118
Motivação Controlada	1.83	0.98	0.887	0.001*
Motivação Intrínseca	6.07	0.82	0.807	0.001**
Regulação Integrada	5.67	0.95	0.808	0.039*
Regulação Identificada	5.50	1.00	0.741	0.002*
Regulação Introjetada	1.97	1.12	0.802	0.001*
Regulação Externa	1.69	0.99	0.842	0.001*
Amotivação	2.04	1.24	0.895	0.001*
Satisfação com a vida	5.05	1.08	0.858	0.169
Afetos Positivos	3.54	0.65	0.847	0.169
Afetos Negativos	1.84	0.75	0.773	0.001*

No quadro 4 são apresentados os valores médios obtidos nas diferentes variáveis dependentes, e nas respetivas dimensões, tanto em relação à prática de desporto adaptado como em relação ao desporto regular.

Em relação às Necessidades Psicológicas Básicas, verificamos que os atletas do desporto adaptado (DA) registam valores médios mais elevados do que no desporto regular (DR), para todas as dimensões: Autonomia (DA \bar{X} = 4,15 \pm σ = 0,65; DR \bar{X} = 3,99 \pm σ = 0,59), Competência (DA \bar{X} = 4,31 \pm σ = 0,53; DR \bar{X} = 4,00 \pm σ = 0,57), e Relação Social (DA \bar{X} = 4,53 \pm σ = 0,49; DR \bar{X} = 4,45 \pm σ = 0,51).

Na variável Motivação verifica-se que na Motivação Autónoma os atletas de desporto adaptado apresentam uma média mais elevada (\bar{X} = 5,90 \pm σ = 0,85) do que os atletas do desporto regular (\bar{X} = 5,59 \pm σ = 0,81). Na Motivação Controlada os atletas de desporto regular apresentam um valor ligeiramente superior (\bar{X} = 1,84 \pm σ = 1,01) aos atletas do desporto adaptado (\bar{X} = 1,807 \pm σ = 0,932), o que se verifica também na Amotivação (DR \bar{X} = 2,19 \pm σ = 1,31; DA \bar{X} = 1,75 \pm σ = 1,04).

Na variável Satisfação com a vida, são os atletas do desporto regular que apresentam valores mais elevados (\bar{X} = 5,08 para \pm σ = 1,02) em relação aos atletas do desporto adaptado (\bar{X} = 5,00 \pm σ = 1,19). Nos afetos positivos verificamos que a média é superior nos atletas do desporto adaptado (DA \bar{X} = 3,74 \pm σ = 0,66; DR \bar{X} = 3,43 \pm σ = 0,62), ao contrário do que acontece com os afetos negativos, onde são os atletas do desporto regular que apresentam um valor médio mais elevado (DR \bar{X} = 1,90 \pm σ = 0,67; DA \bar{X} = 1,72 \pm σ = 0,87).

Quadro 4 - Média e desvio-padrão das dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação, Satisfação com a vida e Afetos positivos e negativos

	Desporto Adaptado		Desporto Regular	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Autonomia	4.15	0.65	3.99	0.59
Competência	4.31	0.53	4.00	0.57
Relação Social	4.53	0.49	4.45	0.51
Motivação Autónoma	5.90	0.85	5.59	0.81
Motivação Controlada	1.81	0.93	1.84	1.01
Amotivação	1.75	1.04	2.19	1.31
Satisfação com a vida	5.00	1.19	5.08	1.02
Afetos Positivos	3.74	0.66	3.43	0.62
Afetos Negativos	1.72	0.87	1.90	0.67

O quadro 5 contém os resultados referentes às Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação, Satisfação com a vida e Afetos, de acordo com o género.

Considerando as Necessidades Psicológicas Básicas, verifica-se que são as atletas do género feminino do desporto adaptado as que apenas apresentam valores médios mais elevados nas dimensões Autonomia (\bar{X} = 4,19 \pm σ = 0,53) e Competência (\bar{X} = 4,34 \pm σ = 0,43), enquanto na Relação Social os valores médios mais elevados são

apresentados pelos atletas do género masculino de desporto adaptado ($\bar{X}= 4,55 \pm \sigma= 0,47$).

Relativamente à variável Motivação, são os atletas do género feminino do desporto adaptado que apresentam valores médios mais elevados na componente Motivação Autónoma ($\bar{X}= 5,92 \pm \sigma= 0,83$), e os valores médios mais baixos nas outras duas dimensões, Motivação Controlada ($\bar{X}= 1,29 \pm \sigma= 0,51$) e Amotivação ($\bar{X}= 1,25 \pm \sigma= 0,48$). Para o género masculino, os atletas de desporto adaptado assumem valores mais elevados para a Motivação autónoma ($\bar{X}= 5,90 \pm \sigma= 0,86$) e para a Motivação controlada ($\bar{X}= 1,90 \pm \sigma= 0,96$), sendo o valor da Amotivação superior para os atletas do desporto regular ($\bar{X}= 2,06 \pm \sigma= 1,22$).

Na Satisfação com a vida, em relação ao género feminino, as médias são mais elevadas nas atletas do desporto adaptado ($\bar{X}= 5,18 \pm \sigma= 0,68$), enquanto no género masculino as médias são mais elevadas nos atletas do desporto regular.

Em relação aos afetos positivos, as médias são mais elevadas no desporto adaptado, tanto em relação ao género feminino ($\bar{X}= 3,81 \pm \sigma= 0,47$) como em relação ao género masculino ($\bar{X}= 3,72 \pm \sigma= 0,69$). Em relação aos afetos negativos, são os atletas do desporto regular que apresentam os valores médios mais elevados, tanto em relação ao género feminino ($\bar{X}= 2,00 \pm \sigma= 0,69$) como ao masculino ($\bar{X}= 1,84 \pm \sigma= 0,65$).

Quadro 5 - Média e desvio-padrão das dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação, Satisfação com a vida e Afetos positivos e negativos, em função do género

Variáveis	Feminino		Masculino	
	Desporto Adaptado	Desporto Regular	Desporto Adaptado	Desporto Regular
Autonomia	4.19 ± 0.53	3.86 ± 0.57	4.15 ± 0.67	4.06 ± 0.61
Competência	4.34 ± 0.43	3.77 ± 0.59	4.30 ± 0.54	4.14 ± 0.52
Relação Social	4.41 ± 0.58	4.35 ± 0.55	4.55 ± 0.47	4.51 ± 0.48
Motivação Autónoma	5.92 ± 0.83	5.52 ± 0.83	5.90 ± 0.86	5.63 ± 0.80
Motivação Controlada	1.29 ± 0.51	1.98 ± 1.16	1.90 ± 0.96	1.76 ± 0.91
Amotivação	1.25 ± 0.48	2.45 ± 1.42	1.83 ± 1.09	2.06 ± 1.22
Satisfação com a vida	5.18 ± 0.68	4.84 ± 1.06	4.97 ± 1.26	5.22 ± 0.98
Afetos Positivos	3.81 ± 0.47	3.24 ± 0.57	3.72 ± 0.69	3.55 ± 0.62
Afetos Negativos	1.76 ± 1.01	2.00 ± 0.69	1.72 ± 0.85	1.84 ± 0.65

1.2. Análise Inferencial

Procederemos agora à análise inferencial dos dados recolhidos, de forma a testar as hipóteses formuladas para o estudo, verificando se existem diferenças significativas entre os atletas de desporto adaptado e os atletas do desporto regular.

No quadro 6, constam a média, o desvio padrão e os níveis de significância referentes às dimensões da variável Necessidades Psicológicas Básicas (autonomia, competência e relação social) ao nível do desporto adaptado e desporto regular, pelo que iremos analisar as primeiras três hipóteses.

Quadro 6 - Nível de significância das comparações para as variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas para desporto adaptado e desporto regular

Variável	Dimensão	Desporto Adaptado		Desporto Regular		Sig
		Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Necessidades Psicológicas Básicas	Autonomia	4.15	0.65	3.98	0.59	.048*
	Competência	4.31	0.53	4.01	0.56	.001*
	Relação Social	4.53	0.49	4.45	0.51	.191

H1: Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de Autonomia do que os atletas de desporto adaptado.

Verificamos que os valores médios obtidos na Autonomia são mais elevados para os atletas do desporto adaptado. Para comparar as médias obtidas na Autonomia, foi utilizado o teste não paramétrico U de Mann-Whitney, tendo-se verificado que existem diferenças estatisticamente significativas favoráveis ao desporto adaptado, registando-se um valor de significância de $\alpha \leq 0,05$, pelo que é rejeitada hipótese 1.

H2: Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de Competência do que os atletas de desporto adaptado.

Ao analisar a Competência, verificamos que os atletas de desporto adaptado apresentam um valor médio superior aos atletas de desporto regular. Utilizámos o teste U de Mann-Whitney, tendo-se verificado que existem diferenças estatisticamente significativas, favoráveis ao desporto adaptado, pois o valor de significância obtido foi $\alpha \leq 0,05$, o que nos leva a rejeitar a hipótese 2.

H3: Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de Relação do que os atletas de desporto regular.

Relativamente à Relação, verificamos que os valores médios obtidos no desporto regular e no desporto adaptado são muito próximos, com um valor ligeiramente superior para o desporto adaptado. Foi aplicado o teste U de Mann-Whitney, tendo-se verificado que não existem diferenças estatisticamente significativas, registando-se um valor de $\alpha=0,191$, superior a valores de $p>0.05$. Perante estes valores, rejeitamos a hipótese 3.

No quadro 7, constam a média, o desvio padrão e os níveis de significância referentes às dimensões da variável Motivação (Motivação autónoma, Motivação controlada e Amotivação) ao nível do desporto adaptado e desporto regular, que permitem analisar as hipóteses 4, 5 e 6.

Quadro 7 - Nível de significância das comparações para as dimensões da variável Motivação entre o desporto adaptado e desporto regular

Variável	Dimensão	Desporto Adaptado		Desporto Regular		Sig
		Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Motivação	Motivação autónoma	5.90	0.85	5.59	0.81	.001**
	Motivação controlada	1.81	0.93	1.84	1.01	.849
	Amotivação	1.75	1.04	2.20	1.31	.002**

*Sig < 0.05 **Sig < 0.01

H4: Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de Motivação autónoma do que os atletas de desporto regular.

Em relação à Motivação autónoma, verificamos que as médias obtidas no desporto adaptado são mais elevadas do que no desporto regular. Utilizamos uma vez mais o teste U de Mann-Whitney para comparação das médias obtidas e registamos valores de $p < 0.05$, com $\alpha = 0.001$, o que nos leva a afirmar que existem diferenças estatisticamente significativas entre o desporto adaptado e o desporto regular, pelo que aceitamos a hipótese 4.

H5: Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais reduzidos de Motivação controlada do que os atletas de desporto adaptado.

Na Motivação controlada, onde se insere a Motivação extrínseca, verificamos que apesar dos valores médios serem ligeiramente diferentes, é o desporto regular que apresenta um valor mais elevado. No entanto, aquando da utilização do teste U de Mann-Whitney, verificamos que não existem diferenças significativas entre os desportos, pois revelou um $p > 0.05$, com $\alpha = 0.849$, o que nos leva a rejeitar a hipótese 5.

H6: Não existem diferenças na Amotivação entre atletas de desporto adaptado e desporto regular.

Ao analisarmos os dados relativos à Amotivação, verificámos que os atletas do desporto regular apresentam valores médios mais elevados do que os atletas do desporto adaptado. Após utilização do teste U de Mann-Whitney, registamos valores de significância de $\alpha = 0.002$, o que quer dizer que existem diferenças para a Amotivação entre os atletas de desporto adaptado e desporto regular, pelo que a hipótese 6 é rejeitada.

No quadro 8 constam os valores referentes à Satisfação com a vida e Afetos (positivos e negativos) a nível do desporto adaptado e do desporto regular, o que permite a análise das hipóteses 7, 8 e 9.

Quadro 8 - Nível de significância das comparações para as variáveis Satisfação com a vida e Afetos positivos e negativos entre o desporto adaptado e desporto regular

	Desporto Adaptado		Desporto Regular		Sig
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Satisfação com a vida	5.30	1.19	5.08	1.02	.548
Afetos Positivos	3.74	.66	3.43	.62	.001*
Afetos Negativos	1.72	.87	1.90	.67	.001*

*Sig < 0.05 **Sig < 0.01

H7: Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de Satisfação com a vida do que os atletas de desporto adaptado.

Ao observarmos os dados referentes à variável Satisfação com a vida verificamos que são os atletas do desporto adaptado que apresentam valores médios mais elevados. Utilizado o teste U de Mann-Whitney, registamos valores de significância de $\alpha=0,548$, valores superiores ao $p > 0,05$, pelo que a hipótese 7 é rejeitada.

H8: Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de Afetos positivos do que os atletas de desporto adaptado.

Os dados demonstram que os atletas do desporto adaptado apresentam um valor médio superior em relação aos Afetos positivos quando comparados com os atletas do desporto regular. Após a aplicação do teste U de Mann-Whitney verificou-se um nível de significância de $\alpha=0,001$, o que significa que existem diferenças significativas favoráveis ao desporto adaptado face ao desporto regular, pelo que é rejeitada a hipótese 8.

H9: Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de Afetos negativos do que os atletas de desporto regular.

Em relação aos Afetos negativos, os valores médios obtidos pelos atletas do desporto regular são mais elevados do que os valores obtidos pelos atletas do desporto adaptado. Pela aplicação do teste U de Mann-Whitney obtivemos um nível de significância estatística de $\alpha=0.001$, o que nos leva a afirmar que existem diferenças estatisticamente significativas, pelo que a hipótese é rejeitada.

Através da análise de regressão linear (quadro 9), verificamos as variáveis que melhor explicam a variância dos dados, para análise da hipótese 10.

No desporto adaptado, são as necessidades psicológicas básicas as variáveis que melhor explicam a variância dos dados (32%). As variáveis da autodeterminação incluindo os afetos (bloco 3), explicam 46% da variância dos dados.

No desporto regular, as variáveis que melhor explicam a variância dos dados também são as necessidades psicológicas básicas (27%), com valores significativos para a variável autonomia. As variáveis da autodeterminação todas juntas (bloco 3) explicam 37% da variância dos dados.

Quadro 9 - Coeficiente de análise de regressão por blocos considerando como variável dependente a Satisfação com a vida, no desporto adaptado e no desporto regular

	Variável	Desporto adaptado				Desporto regular			
		Beta	R ²	T	P	Beta	R ²	T	P
Bloco 1	Autonomia	.30		2.20	.030	.289		3.84	.000
	Competência	.22	.32	1.68	.096	.139	.27	1.86	.064
	Relação Social	.12		1.23	.223	.226		3.37	.001
Bloco 2	Autonomia	.330		2.392	.019	.275		3.671	.000
	Competência	.203		1.467	.145	.041		0.512	.610
	Relação social	.102		0.986	.326	.221	.30	3.245	.001
	Motivação Autónoma	-.085	.35	-0.868	.387	.145		2.181	.030
	Motivação Controlada	-.016		-0.127	.899	.019		0.200	.841
	Amotivação	-.164		-1.294	.199	-.120		-1.182	.239
Bloco 3	Autonomia	.263		2.052	.043	.254		3.523	.001
	Competência	.126		0.985	.327	-.048		-.591	.555
	Relação social	.125		1.312	.193	.190		2.815	.005
	Motivação Autónoma	-.126	.46	-1.395	.166	.111	.37	1.677	.095
	Motivação Controlada	.089		.750	.455	.036		.403	.688
	Amotivação	-.155		-1.330	.187	-.082		-.810	.419
	Afetos Positivos	.300		3.415	.001	.304		4.437	.000
Afetos Negativos	-.222		-2.898	.005	-.031		-.465	.643	

H10: As necessidades psicológicas básicas são as variáveis que melhor explicam a variância da Satisfação com a vida nos atletas de desporto adaptado e desporto regular.

Conclui-se que são as necessidades psicológicas básicas as variáveis que melhor explicam a variância dos dados da Satisfação com a vida, tanto no desporto adaptado como no desporto regular. A análise destes dados conduz à aceitação da hipótese 10.

2. Discussão dos Resultados

Serão agora discutidos os resultados do estudo, em que se pretende saber se a prática desportiva influencia a motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e os afetos (positivos e negativos) comparando atletas de desporto adaptado com atletas de desporto regular.

Como já referido na Introdução, não é vasta a existência de estudos sobre a prática desportiva em indivíduos portadores de deficiência, o que dificulta a comparação dos resultados obtidos com outros estudos de referência sobre o tema.

Considerando a relação entre as necessidades psicológicas básicas e os atletas de desporto adaptado e desporto regular, verificou-se que os atletas do desporto adaptado apresentam valores médio mais elevados em relação a todas as dimensões analisadas: autonomia, competência e relação. Contudo, apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas na perceção de autonomia, o que significa que os atletas do desporto adaptado sentem que lhes é facultada a possibilidade de escolha das variadas situações desportivas. Os resultados obtidos no presente estudo corroboram as conclusões do estudo de Ferreira (2017), em que se verificaram valores mais elevados em todas as dimensões das necessidades psicológicas básicas nos atletas de desporto adaptado, e corroboram também, em parte, as conclusões do estudo de Fernandes (2017) em que se verificaram valores mais elevados de autonomia e competência nos atletas de desporto adaptado.

No global, os resultados do nosso estudo, referentes às necessidades psicológicas básicas permitem deduzir que os atletas do desporto adaptado apresentam um bem-estar psicológico positivo, uma vez que satisfizeram todas as necessidades psicológicas básicas, sustentando assim o comportamento intrinsecamente motivado. Isso mesmo nos confirmam Deci e Ryan (2000), quando afirmam que o bem-estar psicológico exige a satisfação de todas as dimensões (autonomia, competência e relação social) considerando que a satisfação de apenas uma ou até mesmo duas, não é suficiente, sendo necessário satisfazer todas as dimensões para sustentar o comportamento intrinsecamente motivado, o que conduz a resultados motivacionais positivos.

Em relação à Motivação, verificou-se que os atletas de desporto adaptado apresentam níveis de Motivação autónoma mais elevados, com diferenças estatisticamente significativas em relação aos atletas do desporto regular, o que corrobora os resultados obtidos por Ferreira (2017), em que os atletas de desporto adaptado se sentem mais motivados intrinsecamente.

Os valores da Motivação controlada e da Amotivação são mais elevados nos atletas do desporto regular, apesar de não se encontrarem diferenças estatisticamente significativas. Estes resultados, permitem concluir que a prática desportiva destes atletas é sustentada numa base mais controlada e, no seu conjunto, corroboram as conclusões dos estudos de Gorgatti et al. (2008), e também as conclusões obtidas nos

estudos de Fernandes (2017) e de Ferreira (2017), onde se verificou que os atletas do desporto adaptado apresentam comportamentos associados a uma Motivação mais autodeterminada do que os atletas do desporto regular. Ou seja, os atletas do desporto adaptado apresentam maior tendência para fixar metas pessoais, mais focados na tarefa, com o objetivo de evoluírem, de se auto superarem a si próprios, de se divertirem e conviver com os outros, o que facilita a interação, assim como a integração e inclusão social, devido a fatores motivacionais intrínsecos, enquanto os atletas do desporto regular estão mais focados no resultado e em fatores externos.

Isso mesmo foi demonstrado num estudo realizado por Skordilis, Gavriilidis, Charitou e Asonitou (2003) que ao compararem 31 atletas de basquetebol em cadeira de rodas com 76 atletas de basquetebol regular, concluíram que os atletas do desporto adaptado estavam mais focados em estabelecer objetivos pessoais enquanto os do desporto regular estavam mais focados no resultado.

Os resultados obtidos em relação à Amotivação poderão estar relacionados com as atitudes do treinador. Num estudo realizado por Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand e Provencher (2009), verificou-se que as tentativas de controlar as relações interpessoais dos atletas, por parte dos treinadores, influenciam de forma negativa a sua autonomia. Os mesmos autores concluíram também que a satisfação das necessidades psicológicas básicas conduz a uma maior satisfação na prática do desporto e proporciona sentimentos positivos.

Alguns estudos consultados revelaram que o bem-estar psicológico é formado por uma componente cognitiva, como é o caso da Satisfação com a vida, e por uma componente afetiva (Marconcin, Alves, Dias & Fonseca, 2010), em que para se alcançarem níveis elevados de bem-estar subjetivo os atletas deverão apresentar uma elevada Satisfação com a vida, com vários momentos de afetos positivos e com poucos momentos de afetos negativos (Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2006; Cuadra & Florenzano, 2003; Lyubomirsky, 2008; Rodriguez, 2009). Assim, de acordo com os resultados do nosso estudo, podemos afirmar que os atletas do desporto adaptado apresentam níveis de bem-estar psicológico mais elevados em relação aos atletas do desporto regular, visto que obtiveram valores mais elevados de satisfação e de afetos positivos, verificando-se em relação aos afetos diferenças estatisticamente significativas. No que diz respeito aos afetos negativos, são os atletas do desporto regular que apresentam valores médios mais elevados, verificando-se também diferenças estatisticamente significativas. Estes resultados, no global, corroboram os obtidos nos estudos de Ferreira (2017), de Fernandes (2017) e de Lercas (2018), em que se encontraram valores médios de Satisfação com a vida e de afetos positivos mais elevados nos atletas de desporto adaptado assim como valores médios de afetos negativos mais elevados nos atletas de desporto regular, e pode significar que os atletas de desporto adaptado se sentem mais integrados socialmente, por via do

desporto. De acordo com Cenkseven-Onder (2012) elevados níveis de Satisfação com a vida podem ser um indicador de adaptação e integração. Num estudo realizado por Pereira, Osborne e Cabral (2013) concluiu-se que a prática desportiva contribuiu para a socialização da pessoa com deficiência e para a sua integração social, o que constitui, segundo Monteiro (2012) e Sousa (2014), um incentivo para outras atividades sociais, noutros contextos das suas vidas, e desenvolver a confiança necessária para entrar no mundo do trabalho e experienciar tarefas diferentes das realizadas habitualmente.

No presente estudo, procurou-se ainda saber qual a variável com maior poder explicativo em relação aos níveis de Satisfação com a vida para o desporto adaptado e para o desporto regular. Recordamos que num estudo realizado por Batista, Castuera, Roman, Carron e Muñoz (2017) em que se pretendia verificar a relação entre os níveis de Motivação, as necessidades psicológicas básicas e Satisfação com a vida de atletas veteranos portugueses, concluiu-se que a produção de afetos era a variável com maior poder explicativo, tendo os resultados demonstrado que os atletas apresentavam uma boa autodeterminação para a prática de desporto, estando os seus níveis de bem-estar na satisfação pela vida, relacionados com essa mesma autodeterminação, mas bastante dependente dos afetos gerados através da prática desportiva. No entanto, os resultados do nosso estudo não corroboraram as conclusões do estudo mencionado anteriormente, pois verificámos que são as necessidades psicológicas básicas as variáveis que têm um maior poder explicativo dos níveis de Satisfação com a vida, tanto para o desporto adaptado (32%) como para o desporto regular (27%). Os dados por nós obtidos estão de acordo com os resultados do estudo de Fernandes (2017) em que também se verificou que são as necessidades psicológicas básicas as que têm um maior poder explicativo dos níveis de Satisfação com a vida, com 24% para o desporto adaptado e 27% para o desporto regular. Os nossos resultados corroboram também, em parte, os resultados do estudo de Lercas (2018) em que se concluiu que são as necessidades psicológicas básicas (30%) e os afetos (29%) que melhor explicam a variância da satisfação com a vida.

3. Conclusão

No presente estudo, procurámos avaliar as diferenças entre praticantes de desporto adaptado e desporto regular, ao nível da Motivação autónoma para a prática desportiva, das necessidades psicológicas básicas, da Satisfação com a vida e dos afetos (positivos e negativos).

De acordo com os objetivos definidos e com base na análise dos dados recolhidos, apresentamos algumas conclusões.

Em relação ao primeiro objetivo, que consistia em comparar os níveis de perceção de autonomia, competência e relação social, nos atletas de desporto adaptado e do desporto regular, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas na perceção de autonomia entre os atletas do desporto adaptado e regular, com os atletas de desporto adaptado a apresentarem valores médios mais elevados. Também nas restantes dimensões, competência e relação, se verificaram valores médio mais elevados nos atletas do desporto adaptado, apesar de não se manifestarem diferenças estatisticamente significativas. Pelos resultados, podemos concluir que os atletas do desporto adaptado se sentem mais autónomos, capazes de regular as suas próprias ações e mais eficazes nas interações com o ambiente social em que estão envolvidos, enquanto os atletas de desporto regular são mais capazes de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais. Ou seja, os atletas do desporto adaptado têm tendência para comportamentos por motivos mais autodeterminados.

Quando comparamos os níveis de Motivação para a prática de atividade física entre os atletas de desporto adaptado e desporto regular, que era o segundo objetivo deste estudo, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas na Motivação autónoma, com os atletas do desporto adaptado a manifestarem valores mais elevados, apresentando uma Motivação mais autodeterminada do que os atletas do desporto regular. De salientar ainda que são os atletas do desporto regular que apresentam níveis de Motivação controlada e de Amotivação mais elevados, o que pode significar que a prática desportiva, por parte destes atletas é sustentada numa base mais controlada.

Em relação ao terceiro objetivo, que consistia em comparar os níveis de Satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, em atletas de desporto adaptado e do desporto regular, podemos concluir que os atletas do desporto adaptado possuem um valor médio superior para a Satisfação com a vida e para os afetos positivos, com diferenças significativas nos afetos positivos. Em relação aos afetos negativos, o valor médio foi superior nos atletas do desporto regular, mostrando-se ainda diferenças significativas. Ou seja, os atletas do desporto adaptado sentem-se mais satisfeitos com a vida e manifestam mais sentimentos de afetos positivos.

Em relação às variáveis da autodeterminação e a produção de afetos que melhor explicam a variância dos níveis de Satisfação com a vida, entre atletas de desporto adaptado e desporto regular, que era o quarto objetivo do estudo, verificou-se que são as necessidades psicológicas básicas que explicam esta variância em ambos os atletas, pelo que podemos concluir que as necessidades psicológicas básicas são boas preditoras da Satisfação com a vida.

Por fim, após análise de todos os dados, pensamos estar em condições para responder à principal questão desta investigação, que consiste em verificar a influência que a prática desportiva exerce sobre a motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas e bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos) em atletas de desporto adaptado e regular. Podemos concluir que a prática de desporto tem um efeito positivo bastante importante sobre as necessidades psicológicas básicas, que conduzem a comportamentos motivados autonomamente, levando a níveis elevados de Satisfação com a vida em atletas do desporto adaptado.

De salientar que a ideia pré-concebida, muitas vezes existente, de que os atletas do desporto regular apresentam melhores resultados que os atletas de desporto adaptado, isto é, estão mais satisfeitos em relação às necessidades psicológicas básicas, mais motivados, mais satisfeitos com a vida, não se verificou, o que vem reforçar a importância que o desporto tem na vida das pessoas e, particularmente, nas pessoas com deficiência, sendo um importante fator facilitador da sua integração e inclusão social.

3.1. Limitações do estudo

Consideramos ter alcançado os objetivos propostos nesta investigação.

No entanto, reconhecemos que o estudo apresenta como limitação o facto de os participantes não terem sido selecionados de forma aleatória e, como tal, não permitir que sejam efetuadas generalizações dos resultados obtidos para a população.

3.2. Sugestões

Seria recomendável a realização de um estudo semelhante, mas com um número de participantes mais elevado, e selecionados de forma aleatória, de modo que os resultados possam ser generalizados para a população.

Sugere-se também a utilização da entrevista como forma de recolha de dados junto dos atletas, o que poderá enriquecer o estudo com informação mais detalhada, ajudando a compreender o significado de algumas ações e a justificação de algumas decisões.

Também poderá ser importante incluir novas variáveis, nomeadamente as relacionadas com as questões de género, que ainda são importantes na sociedade atual.

Sugerimos ainda alargar os estudos a praticantes de outras modalidades.

4. Referências Bibliográficas

Albuquerque, F., Sousa, F., & Martins, C. (2010). Validação das escalas de satisfação com a vida e afetos para idosos rurais. *Psicologia, 41*(1), 85-92.

Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20* (2), 153-164.

Alcará, A. R. (2021). Relações entre a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas e a competência em informação Em Questão, vol. 27, núm. 2, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil, 345-358.

Almeida, D., Santos, M. & Costa, A. (2010). Aplicação do coeficiente Alfa de Cronbach nos resultados de um questionário para avaliação de desempenho da saúde pública. *XXX Encontro Nacional de engenharia de Produção*. São Carlos. Brasil.

Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies, 17*, 59-80

Alves, R. (2008). *O Bem-Estar Subjetivo e a Prática Desportiva em Adolescentes da Região Autónoma da Madeira*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Alves, N. A. (2006). *Investigação por Inquérito*. Trabalho de Licenciatura em Matemática Aplicada. Universidade dos Açores, Ponta Delgada.

Appel-Silva, M., Wendt, G. W., & Argimon, I. I. (2010). A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista, 16*(2), 351-369.

Araújo, J. (2011). Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas. *Revista Práxis, 3*(6), 59-62.

Balbinotti, M. A. A., Saldanha, R. P., & Balbinotti, C. A. A. (2009). Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. *Revista Motriz, Rio Claro, v.15, n.2, p.318-329*.

Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. *Universitas Psychologica, 5*(2), 239-258.

Barros, J. M., Viegas, J., & Seabra, A. C. (2001). A recreação e o desporto. In C. Louro (Coord). *Em Acção social na deficiência* (pp. 227-252). Lisboa: Universidade Aberta.

Batista, M., Castuera, J., Roman, M., Carron, M., & Muñoz, S. (2017) Self-determined motivation and life satisfaction in Portuguese veterans athletes Motivación autodeterminada y satisfacción con la vida en deportistas veteranos Portugueses. *Retos, 32*, 124-129.

Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.

Blanchard C. M., Amiot C.E., Perreault S., Vallerand R. J., Provencher P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being.

Bland, J., & Altman, D. (1997). Cronbach's alpha. *British Medical Journal*. 314-572.

Blinde, E. & McClung, L. (1997). *Enhancing the Physical and Social Self Through Recreational Activity: Accounts of Individuals With Physical Disabilities*. Adapted Physical Activity Quarterly, 14 (4), 327 – 344.

Boruchovitch, E. & Bzuneck, J. A. (Orgs). (2004). *A motivação do aluno: Contribuições da psicologia contemporânea*. (3.^a edição) Petrópolis RJ: Editora Vozes.

Brehm, A. (2000). Maximizing the Psychological Benefits of Physical Activity. *ACSM'S Health and Fitness Journal*, 4(6), 7-11.

Briki, W. (2016). Motivation toward Physical Exercise and Subjective Wellbeing: The Mediating Role of Trait Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 7(1546), 1-11.

Buckwort, J., & Dishman, R. (2002). *Exercise Psychology*. Champaign Illinois: Human Kinetics.

Bzuneck, J. A. (2010). Como motivar os alunos: Sugestões práticas. Em E. Boruchovitch, J. A. Bzuneck & S. É. R. Guimarães (Orgs.), *Motivação para aprender: Aplicações no contexto educativo*. (Cap. 1, pp. 13-42). Petrópolis, RJ: Editora Vozes.

Bzuneck, J. A. (2004) A Motivação do aluno: aspectos introdutórios. In: Boruchovitch, E.; Bzuneck, J. A. (org.). *A Motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, p. 9-36.

Cardoso, V. D. (2011). A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. *Revista Brasileira de Ciência e Esporte*, 2, 529-539.

Carmo, H., & Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia da Investigação - Guia para Auto- - Aprendizagem* (2.a Edição). Universidade Aberta.

Carvalho, J. V. (2009). *A importância do desporto como factor de integração / Sport's role in social inclusion – Desporto: um caminho para a integração das populações especiais*. Congresso Internacional de Medicina Desportiva, Sintra.

Carvalho, L. (2005). *A Actividade Física e a Satisfação com a vida em Adolescentes com Necessidades Educativas Especiais*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Carvalho, E. (2002). *Metodologia do Trabalho Científico: saber-fazer da investigação para Dissertações e Teses*. Lisboa: Escolar Editora.

Castillo, I., Alves, R., Atienza, F. L., Corte-Real, N., Corredeira, R., Fonseca, A., Balaguer, I. (2004). Satisfaction with life scale (SWLS): análisis de la Invarianza entre Adolescentes Españoles y Portugueses (pp 41). *Actas do 2º Congresso Hispano-Português de Psicologia*. Faculdade de psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.

Cenkseven-Önder, F. (2012). The influence of decision-making styles on early adolescents' life satisfaction. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 40(9), 1523-1536.

Cerqueira, S. (2009). *O Bem-Estar Subjetivo e a Actividade Física em alunos com Necessidades Educativas Especiais*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Coakley, J. (2008). *Sports in Society: Issues & Controversies*. New York: McGraw-Hill Higher Education.

Coelho, M. A., Santos, G. & Gomes, R. (2011). *A Motivação*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação Jean Piaget, Vila Nova de Gaia, Portugal.

Coimbra, D. R., Gomes, S. S., Oliveira, H. Z., Rezende, R. A., Castro, D., Miranda, R., & Bara Filho, M. G. (2013). *Características motivacionais de atletas brasileiros. Motricidade*, 9 (4), 64-72.

Conceição, M., Oliveira, R., & Silva, M. (2005). Efeitos da natação sobre a independência funcional de pacientes com lesão medular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporto*, 11(4), 251-256.

Correia, A. (2015). *Determinantes Motivacionais, Satisfação com a vida e Estilos de Vida Saudáveis de Atletas Veteranos de ambos os géneros*. Seminário de Investigação apresentado para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, Desporto e Lazer, da Escola Superior de Educação de Torres Novas, Torres Novas.

Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: teoria e prática*. Edições Almedina, S.A.

Couto, N., Cid, L., & Moutão, J. (2012). Estudo da relação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas, a regulação da Motivação e a adesão ao exercício em ginásios. *Revista Gymnasium*, 1(5), 77-91.

Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265.

Cunha, M. (2006). *Educação Inclusiva – Uma Realidade? A aplicabilidade da inclusão nas escolas regulares: estudo das atitudes, pareceres e dificuldades de intervenção de docentes de Educação Física*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Dalfovo, M. S., Lana, R. A., Silveira, A. (2008). Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 2 (4), 1-13.

Deci, E. L., Olafsen, A. H. & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 19–43. doi:10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108

Deci, E. & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.

Deci, E. & Ryan, R. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook on self-determination research*. Rochester NY: University of Rochester Press.

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The what and why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4) 227-268;

Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press;

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2a ed.) (pp. 187–194). Oxford: Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>

Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663-666.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Dosil, J. (2008a). Motivación motor en el deporte. In J. Dosil, *Psicología de la actividad física e del deporte* (2.ª ed., pp. 139-166). Madrid: McGrawHill.

Dosil, J. (2008b). *Psicología de la Actividad Física y del Deport* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill;

Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology* 36 (9): 2240-2265, 36(9), 2240-2265.

Fernandes, M. F. H. (2017). *Motivação Autodeterminada e Satisfação com a vida de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Andebol*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação, Castelo Branco.

Fernandes, H. & Lázaro, J. & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Razões para a não prática desportiva em adultos: Estudo comparativo entre a realidade rural e urbana. *Motricidade*, 1 (2) 106-114;

Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J., & Dosil, J. (2004). Validación y aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 67-89.

Ferreira, D. A. M. (2017). *Motivação Autodeterminada, Satisfação com a Vida e Integração Social de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Atletismo* (Dissertação de Mestrado), Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco.

Franchi, C. M. (2012). Apostila de Bioestatística. Obtido em 10 de Fevereiro de 2017, de <https://pt.scribd.com/doc/90270606/8/Amostra-de-Conveniencia>.

Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I - Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 2(23), 209-218.

Gonçalves, A. (2004). *Métodos e Técnicas de Investigação Social I - Programa, Conteúdo e Métodos de Ensino Teórico e Prático*. Retrieved from <https://tendimag.files.wordpress.com/2012/09/mc3a9todos-e-tc3a9cnicasdeinvestigac3a7c3a3o-social-i.pdf>

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.

Gorgatti, M. G., & Costa, R. F. (2008). *Atividade física Adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. 2. ed. Barueri, Sp: Manole.

Gorgatti, M. & Gorgatti, T. (2005). O esporte para pessoas com necessidades especiais. In Gorgatti, M. G. & Costa, R. F., *Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. Barueri: Manole, 532-568.

Gravito, N. (2007). Autoestima e Competência Física percebida no Desporto Adaptado: estudo exploratório em atletas com deficiência motora e deficiência intelectual. Monografia apresentada com vista à obtenção do grau de licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Hanin, Y. (2000a). Successful and poor performance and emotions. In Y. Hanin. (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157-187). Champaign: Human Kinetics. Bibliografia 201

Hanin, Y. (2000b). Soccer and emotions: enhancing or impairing performance? In J. Bangsbo (Ed.), *Soccer and Science - in an Interdisciplinary Perspective*. (pp. 69- 89). Munksgaard. Copenhagen, Denmark: Institute of Exercise and Sport Sciences, Copenhagen University.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

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 efdeportes*, (77), 1-5. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd77/motiv.htm>

Labronici, R. H. D. D. (2000). Esporte Como Fator de Integração do Deficiente Físico na Sociedade. In: *Arquivos Neuro-Pediatria*. 58 (4), pp. 1092-1099.

Larson, R. & Farber, B (2015). *Estatística Aplicada*. São Paulo: Pearson Education do Brasil.

Latimer, A., Ginis, K., Mckechnie, K., Ditor, D., McCartney, N., Hicks, A., Craven, B., Bugaresti, J. (2003). Using Exercise to Enhance Subjective Well-being among people with spinal cord injury: the mediating influences Stress and Pain. *Rehabilitation Psychology*, 48 (3), 157-164.

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509

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* (Dissertação de Mestrado), Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco.

Louro, C. (2001). *Acção Social na Deficiência*. Lisboa: Universidade Aberta.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano.

Maciel, J. (2014). *Os trilhos da caminhada de um professor: A Motivação como impulsor para as boas práticas*. Relatório de estágio pedagógico apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestrado em ensino de Educação Física nos ensinos básicos e secundários. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Malhotra, N. (2012). *Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada*. Porto Alegre: Bookman.

Marconcin, P. E., Alves, N. J., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2010). Bem-estar subjetivo e a prática de atividade desportiva em idosos alunos de universidades seniores do Porto. *Passo Fundo*, 7(3), 335-345.

Marconi, M. A., & Lakatos, E.M (2007). *Técnicas de pesquisa* (6ª edição). São Paulo: Editora Atlas S.A.

Marques, R., & Gutierrez, G. (2014). *O esporte paralímpico no Brasil: profissionalismo, Administração e classificação de atletas*. São Paulo: Phorte Editora.

Marques, R., Marivoet, S., Almeida, M., Gutierrez, G., Menezes, R., & Nunomura, M. (2015). A abordagem mediática sobre o desporto paralímpico: perspectivas de atletas portugueses. *Motricidade*, 11(3) 123-147.

Martin, J. M. (2006). Psychosocial Aspects of Youth Disability Sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v.23, n.1, pp. 65-77.

Martins, L. (2016). *Motivação para a prática da modalidade de atletismo por parte dos atletas de diferentes regiões de Portugal*. Dissertação de Mestrado em Atividade Física pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco. Escola Superior de Educação, Castelo Branco.

Matthiensen, A. (2011). Uso do Coeficiente Alfa de Cronbachem: Avaliações por Questionários. Boa VistaRR: Embrapa, Consultado em 20 de Fevereiro de 2017 através de: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/936813>.

Mello, M., Noce, F. & Simin, M. (2009). A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física? *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(3), 174-178.

Miao, C., Evans, K., & Shaoming, Z. (2007). The role of salesperson motivation in sales control systems – intrinsic and extrinsic motivation revisited. *Journal of Business Reserach*, 60 (5) 417-425.

Monteiro, D., Moutão, J. M., & Cid, L. (2018). Validation of the Behavioral Regulation Sport Questionnaire in Portuguese athletes. *Revista de psicologia del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 27 (1), 145-150.

Monteiro, D., Moutão, J., Batista, P., & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da Motivação e percepção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 10 (4) 99-104.

Monteiro, N., & Pereira, A. (2013). Contributo da atividade física para a melhoria do perfil psicomotor em crianças portadoras de deficiência. *Revista Digital EFDeportes*, 18 (182). Acedido em <http://www.efdeportes.com/efd182/atividade-fisicapara-portadoras-de-deficiencia.htm>.

Monteiro, J. (2012). *O contributo do Desporto Adaptado para a Integração Social da Pessoa com Deficiência Motora: a situação dos atletas praticantes de Desporto Adaptado no Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro-Rovisco Pais*. Dissertação de Mestrado. Instituto Superior Miguel Torga - Escola Superior de Altos Estudos, Coimbra.

Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C. & Conte-Marín, L. (2011). Validación de la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas y del

Cuestionario de la Regulación Conductual en el Deporte al contexto español. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7 (26), 355-369. Disponível em <http://www.cafyd.com/REVISTA/02602.pdf>.

Moutão, J. (2010). *Aplicação da Teoria da Autodeterminação ao Contexto de Exercício Físico em Ginásios: o efeito do suporte da autonomia na satisfação das necessidades psicológicas básicas, Motivação intrínseca, adesão ao exercício e vitalidade em praticantes de exercício*. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto da Universidade De Trás-Os-Montes E Alto Douro, Vila Real.

Moutão, J. M., Serra, L. F., Alves, J. A., Leitão, J. C., & Vlachopoulos, S. P. (2012). Validation of the basic psychological needs in exercise scale in a portuguese sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 399-409.

Moutão, J., Cid, L., Alves, J., Leitão, J., & Vlachopoulos, S. (2012). Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 399-409.

Moutão, J., Cid, L., Leitão, C., & Alves, J. (2008). Tradução e validação preliminar da versão portuguesa do Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNEsp). In J. Díaz, I. Díaz, & J. Dosil, *II Congresso da Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Desporto. Consolidando la Psicología del Deporte Iberoamericana* (p. 314). Torrelavega: SIPD.

Murcia, J. A., & Coll, D. G. (2006). A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação. *Fitness & Performance Journal*, 5(1), 5-9.

Murcia, J. A., Gimeno, E., & Coll, D. (2007). Analizando la motivacion en el deporte: Un estudio através de la teoria de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.

Nahas, M. V. (2006). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 4. ed., Londrina: Midiograf.

Neto, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.

Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *British Journal of Education Psychology*, 7(2), 194-202

Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 397-409.

Nuñez, J., Martín-Balbo, J., Navarro, J., & González, V. (2006). Preliminary validation of a Spanish Version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 102(1), 919-930.

- Nunes, L. (1999). *A prescrição da atividade física*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Oliveira, Ê. S. (2017). Motivação no Ensino Superior: Estratégias e Desafios. *Revista Contexto & Educação*, 32(101), 212-232.
- Palmeira, A. P., & Lima, A. P. (2011). *As boas práticas de inserção social no e pelo desporto – Estudo sobre os Atletas Paralímpicos*. Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. In S. I. R. Series (Ed.), *Assessing Well-Being* (pp. 101-117). Champaign: Springer, Dordrecht.
- Pereira, L., Carvalho, J., Rosado, A., Patrício, J., Barradas, A., Crespo, M., Parreira, J., Costa, I., Silva, C., Espadinha, C., Silva, P., Januário, N. & Lopes, M. (2016). *Desporto com sentido – Manual de Desporto Adaptado*. Seixal: Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal.
- Pereira, R., Osborne, R., Pereira, A., & Cabral, S. I. (2013). A importância do desporto de alto rendimento na inclusão social dos cegos: Um estudo centrado no Instituto Benjamin Constant-Brasil. *Motricidade*, 9(2), 95-106.
- Pereira, J. (1998). Actividade Física Regular Versus Treino Desportivo. Que benefícios para a Saúde? in Rocha, L. e Barata, J., *Educação para a Saúde- o papel da educação física na promoção de estilos de vida saudáveis* (153-168). Lisboa: Omniserviços.
- Potter, J. (1975). Vers une pedagogie de l'education motrice des handicaps visuels. *Belge de Psychologie et de Pedagogie*, 37 (150-151), 61-73.
- Resende, M. (2006). *Motivação, objetivos de realização e crenças quanto às causas de sucesso para a prática do Basquetebol. Perspectiva dos atletas VS. Perspectiva dos treinadores*. Monografia de Licenciatura , Universidade do Porto, Faculdade de Desporto e Educação Física, Porto.
- Resende, M. C., Bones, V. M., Souza, I. S. & Guimarães, N. K. (2005). Bem-estar subjetivo e rede de relações sociais na vida adulta e velhice. *Revista Eletrônica da Sociedade de Psicologia do Triângulo Mineiro*, 9(1), 9-16.
- Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2017) *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Ryan, R.; Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78
- Ryan, R.; Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Roberts, G. (2001). Understanding the Dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational process in advances in sport and

exercise. In G. Roberts, *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (1-50). Champaign: Human Kinetics.

Rocha, C. (2009). *A Motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da educação física escolar*. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

Rodriguez, A. (2009). Bienestar psicológico y autoconcepto físico. In A. G. Granmontagne, *El Autoconcepto Físico: Psicología y Educación* (pp. 193-205). Madrid: Ediciones Pirámide.

Rosado, A. (sd). A motivação segundo a Teoria da Auto-Determinação. FMH

Sage, G.H. (1997). Introduction to motor behaviour a neuro psychological approach (2ª edição). *Reading, M.A.*: Addison-Wesley.

Santana, M. D., & Maia, E. C. (2009). Atividade Física e bem-estar na velhice. *Salud Pública*, 11(2), 225-236.

Santos, I. M. O. (2015). *Pensamentos Automáticos, Esperança e Satisfação com a vida na Adolescência*. (Dissertação de Mestrado), Universidade de Lisboa, Lisboa.

Saraiva, J., Almeida, M., Oliveira, C., Fernandes, R. & Cruz-Santos, A. (2013). Desporto Adaptado em Portugal: do conceito à prática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18(5) 623-635.

Sarmiento, H., Catita, L., & Fonseca, A. M. (2012). Motivação para a prática de Futebol em contextos competitivos. Estudo com futebolistas juniores e seniores a partir dos seus perfis motivacionais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(1), 116-129.

Scholz, J., & Chen, Y.-T. (2017). *History of Adaptive and Disabled Rights within Society, Thus Creating the Fertile Soil to Grow, Adaptive Sports Adaptive Sports Medicine: A Clinical Guide* (pp. 3-20): Springer.

Serra, L. F. (2010). *Aplicação de modelos teóricos motivacionais ao contexto do exercício: Explorar a integração das teorias dos objetivos de realização e do comportamento autodeterminado e a sua relação com a adesão ao exercício físico em ginásios*. Dissertação de Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Ciências do Desporto, Vila Real.

Sherril, C. (1997). Disability, identity, and involvement in sport and exercise. In k. R. Fox (ed.), *The physical self – from motivation to well-being*. Usa: human kinetics, pp. 257-286

Simões, F., & Alarcão, M. (2013). Satisfação de necessidades psicológicas básicas em crianças e adolescentes: adaptação e validação da ESNPBR. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(2), 261-269.

Siqueira, M. M., & Padovam, V. A. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.

Skordilis, E. K., Gavriilidis, A., Charitou, S., & Asonitou, K. (2003). *Comparison of sport achievement orientation of male professional, amateur, and wheelchair basketball athletes*. Perceptual and Motor Skills, 97(2), 483- 490.

Sousa, A. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte.

Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433.

Standage, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. (2003). A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs from Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482.

Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P., & Taylor, N. (2005). The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*, 20(4), 253-265.

Tejero, J. P., Vaíllo, R. R., & Rivas, D. S. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual.(Adapted Physical Activity for people with disability in Spain: scientific perspectives and current issues). *Cultura, ciencia y deporte*, 7(21), 213-224.

Vallerand, R., Pelletier, L., Brière, N., Senécal, C., & Vallieres, E. (1993). *On the Assessment of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education: Evidence on the Concurrent and Construct Validity of The Academic Motivation Scale*. Educational and Psychological Measurement, 53, 159-172.

Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives.

Vitorino, A., Monteiro, D., Moutão, J., Morgado, S., Bento, T. & Cid, L. (2015). Atividade Física Adaptada na População com Necessidades Especiais. *Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da FPDD*, 1(1), 47-51.

Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, pp. 179-201

Warner, R. M., & Rasco, D. (2014). Structural equation models for prediction of subjective well-being: Modeling negative affect as a separate outcome. *The Journal of*

Happiness & Well-Being, 2(1), 34-50. Recuperado de <http://www.journalofhappiness.net/articles/pdf/v02i01/MODEL.pdf>
» <http://www.journalofhappiness.net/articles/pdf/v02i01/MODEL.pdf>

Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.

Webborn, N. (2013). London 2012 Paralympic Games: bringing sight to the blind? *British Journal of Sports Medicine*, 47 (7), 402–403.

Weinstein, N., Deci, E., & Ryan, R. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 527-544. doi:10.1037/a0022150

Willy, L., Matos, L., & Vansteenkiste, M. (2008). *Teachers as sources of students' motivation: About the what and the why of student learning*. Educação, Porto Alegre, V.31, n.1, pp. 17-20.

Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2016). *Adapted physical education and sport*. Human Kinetics.

Winnick, J. P. (2004). *Educação Física e Esportes Adaptados*. 3. ed. Barueri: Manole

Anexos

Anexo 1 Questionário para os Atletas do Desporto Adaptado

Sexo: Masculino Feminino Idade: ____ Anos

Habilitações: 1º ciclo 2º ciclo 3º ciclo Ensino profissional

Ensino secundário Bacharelato Licenciatura Mestrado Doutoramento

Tempo de prática da modalidade _____

Quantas vezes treina por semana: 1 2 3 4 5 6 ou mais

Quantas horas treina por semana: até 2h de 3h a 5h de 6h a 8h 9 ou mais horas

Tipo de lesão _____

De seguida são apresentadas questões para avaliar aspetos relacionados com a prática desportiva. Responda assinalando com um a opção que melhor se adequa à sua situação.

Eu pratico o meu desporto...

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) ... mas questiono-me por que razão continuo.	1	2	3	4	5	6	7
2) ... porque as pessoas me pressionam para praticar.	1	2	3	4	5	6	7
3) ... porque me sentiria culpado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
4) ... porque os benefícios são importantes para mim.	1	2	3	4	5	6	7
5) ... porque é uma oportunidade para ser quem eu sou.	1	2	3	4	5	6	7
6) ... porque me dá prazer.	1	2	3	4	5	6	7
7) ... mas questiono-me por que razão me sujeito a isto.	1	2	3	4	5	6	7
8) ... para satisfazer todos aqueles que querem que eu pratique.	1	2	3	4	5	6	7
9) ... porque me sentiria envergonhado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
10) ... porque valorizo os seus benefícios.	1	2	3	4	5	6	7
11) ... porque faz parte mim.	1	2	3	4	5	6	7
12) ... porque gosto.	1	2	3	4	5	6	7
13) ... mas as razões para tal já não são claras para mim.	1	2	3	4	5	6	7
14) ... porque me sinto pressionado por outras pessoas para praticar.	1	2	3	4	5	6	7
15) ... porque me sinto obrigado a continuar.	1	2	3	4	5	6	7
16) ... porque me ensina a ser autodisciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
17) ... porque o que faço no desporto é uma expressão do que eu sou.	1	2	3	4	5	6	7
18) ... porque é divertido.	1	2	3	4	5	6	7
19) ... mas questiono-me se valerá a pena.	1	2	3	4	5	6	7
20) ... porque se não o fizer, as outras pessoas não ficarão satisfeitas comigo.	1	2	3	4	5	6	7
21) ... por me sentiria um falhado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
22) ... porque é uma boa forma de aprender coisas que podem ser úteis na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
23) ... porque me permite viver de acordo com os meus valores.	1	2	3	4	5	6	7
24) ... porque acho agradável.	1	2	3	4	5	6	7

Ao praticar o meu Desporto, geralmente...

	Discordo Totalmente	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	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

Satisfação com a Vida

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	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

De um modo geral, gostaríamos de saber como costuma sentir-se em cada uma das seguintes emoções, no seu dia-a-dia.					
	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

Obrigado pela sua colaboração
João Galvão

Anexo 2 Questionário para os Atletas do Desporto Regular

Sexo: Masculino Feminino **Idade:** ____ Anos

Habilitações: 1º ciclo 2º ciclo 3º ciclo Ensino profissional

Ensino secundário Bacharelato Licenciatura Mestrado Doutoramento

Tempo de prática da modalidade _____

Quantas vezes treina por semana: 1 2 3 4 5 6 ou mais

Quantas horas treina por semana: até 2h de 3h a 5h de 6h a 8h 9 ou mais horas

De seguida são apresentadas questões para avaliar aspetos relacionados com a prática desportiva. Responda assinalando com um a opção que melhor se adequa à sua situação.

Eu pratico o meu desporto...

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) ... mas questiono-me por que razão continuo.	1	2	3	4	5	6	7
2) ... porque as pessoas me pressionam para praticar.	1	2	3	4	5	6	7
3) ... porque me sentiria culpado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
4) ... porque os benefícios são importantes para mim.	1	2	3	4	5	6	7
5) ... porque é uma oportunidade para ser quem eu sou.	1	2	3	4	5	6	7
6) ... porque me dá prazer.	1	2	3	4	5	6	7
7) ... mas questiono-me por que razão me sujeito a isto.	1	2	3	4	5	6	7
8) ... para satisfazer todos aqueles que querem que eu pratique.	1	2	3	4	5	6	7
9) ... porque me sentiria envergonhado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
10) ... porque valorizo os seus benefícios.	1	2	3	4	5	6	7
11) ... porque faz parte mim.	1	2	3	4	5	6	7
12) ... porque gosto.	1	2	3	4	5	6	7
13) ... mas as razões para tal já não são claras para mim.	1	2	3	4	5	6	7
14) ... porque me sinto pressionado por outras pessoas para praticar.	1	2	3	4	5	6	7
15) ... porque me sinto obrigado a continuar.	1	2	3	4	5	6	7
16) ... porque me ensina a ser autodisciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
17) ... porque o que faço no desporto é uma expressão do que eu sou.	1	2	3	4	5	6	7
18) ... porque é divertido.	1	2	3	4	5	6	7
19) ... mas questiono-me se valerá a pena.	1	2	3	4	5	6	7
20) ... porque se não o fizer, as outras pessoas não ficarão satisfeitas comigo.	1	2	3	4	5	6	7
21) ... por me sentiria um falhado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
22) ... porque é uma boa forma de aprender coisas que podem ser úteis na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
23) ... porque me permite viver de acordo com os meus valores.	1	2	3	4	5	6	7
24) ... porque acho agradável.	1	2	3	4	5	6	7

Ao praticar o meu Desporto, geralmente...

	Discordo Totalmente	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	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

Satisfação com a Vida

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	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

De um modo geral, gostaríamos de saber como costuma sentir-se em cada uma das seguintes emoções, no seu dia-a-dia.					
	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

Obrigado pela sua colaboração
João Galvão

Anexo 3 Consentimento Informado

**MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA E BEM-ESTAR SUBJETIVO
ESTUDO COMPARATIVO ENTRE DESPORTO ADAPTADO E DESPORTO
REGULAR**

O meu nome é João Miguel Afonso Galvão, e encontro-me a desenvolver a dissertação do Mestrado em Atividade Física na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O estudo tem como principal objetivo avaliar o nível de Motivação autónoma para a prática de atividade física desportiva, comparando as necessidades psicológicas básicas, a Satisfação com a vida e os afetos (positivos e negativos), entre praticantes de desporto adaptado e desporto regular, pelo que solicito a sua colaboração na resposta ao presente questionário.

Todas as respostas permanecerão no anonimato e a informação recolhida será confidencial, destinando-se apenas a fins académicos.

A sua participação é muito importante, mas é voluntária e poderá interrompê-la a qualquer momento.

O tempo de preenchimento do questionário é de aproximadamente 10 minutos.

Agradeço a sua colaboração.

CONSENTIMENTO INFORMADO: compreendi as informações referentes ao estudo e declaro que:

Aceito participar

Não aceito participar

Anexo 4 Pedido de autorização às Instituições / Clubes / Associações

Exmo Senhor

Presidente da Instituição/ Clube / Associação

O meu nome é João Miguel Afonso Galvão, e encontro-me a desenvolver a dissertação do Mestrado em Atividade Física na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O estudo tem como principal objetivo avaliar o nível de Motivação autónoma para a prática de atividade física desportiva, comparando as necessidades psicológicas básicas, a Satisfação com a vida e os afetos (positivos e negativos), entre praticantes de desporto adaptado e desporto regular, pelo que solicito a sua colaboração na resposta ao presente questionário.

Pelo exposto, solicito autorização para a recolher dados para o estudo na Instituição /Clube/ Associação que V. Exa dirige. Os dados serão recolhidos através da aplicação de um questionário (que anexo) aos atletas e o tempo de preenchimento é de aproximadamente 10 minutos. Procuraremos estar presentes nos dias de treino e, se for necessário, em alguns dias de competição, procurando não perturbar minimamente o desenrolar das atividades

Agradeço a colaboração

João Miguel Afonso Galvão