



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Educação

# Motivação Autodeterminada e Satisfação com a Vida de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Andebol

Marisa Filipa Henriques Fernandes

## **Orientador**

Professor Doutor Marco 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.

junho 2017



## Composição do júri

### Presidente do júri

Professor Doutor João Manuel Patrício Duarte Petrica

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

### Vogais

Professora Doutora Marta Leyton Román

Professora da Universidade Pablo de Olavide (Sevilha)

Professora Doutora Maria Helena Ferreira de Pedro Mesquita

Professora Adjunta da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista

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



*Aos meus pais, com todo o meu amor e gratidão,  
por tudo o que fizeram por mim ao longo da minha vida!*

*Aos meus sobrinhos, MARTIM E DUARTE,  
que os amo como se fossem meus filhos!*



## Agradecimentos

Com a finalização deste trabalho sinto que me estou a aproximar de uma nova etapa da minha vida. O capítulo da universidade vai ser encerrado, vou completar um quarto de século de vida e vou ingressar no mundo do trabalho. Seja como for, acredito que este novo capítulo irá trazer consigo novos desafios, oportunidades e bastantes experiências. Ainda assim, não poderia deixar de prestar um agradecimento enorme por todo o apoio, carinho, amizade, cooperação, solidariedade e estímulo de algumas pessoas presentes no decorrer deste longo percurso.

Começo com um especial agradecimento ao meu orientador Professor Doutor Marco Batista, que com a sua experiência me guiou e sem ele não conseguiria concluir este trabalho. Por toda a ajuda e total disponibilidade demonstrada ao longo deste processo, um muito obrigado!

A todos os que colaboraram e aceitaram fazer parte da amostra desta investigação e despenderam parte do seu tempo para responder às questões que lhe foram colocadas. Sem eles este trabalho não seria possível.

Ao meu namorado, João, por toda a paciência, ajuda, cooperação e força que me deu. Foi sem dúvida aquele que sempre acreditou em mim até ao fim! Um obrigado sincero pela sua compreensão nos momentos mais complicados e um pedido de desculpas pelos momentos em que não estive presente e gostaria de ter estado.

Aos que me acompanharam diariamente, aos MELHORES, os meus amigos: à Joana Rita, a minha amiga desde sempre, por estar ao meu lado na luta diária de levantar da cama, ir ao ginásio e pegar no computador, e ainda, por me mostrar que aquele clichê de haver irmãs sem ser de sangue é mesmo verdade; à Anaísa, amiga de todas as ocasiões, que por muito longe que estivesse, esteve sempre presente; à Sara, a minha amiga mais dramática, por me conseguir arrancar de casa nas alturas certas.

A todos os meus companheiros e amigos que conheci nesta vida académica, tanto os que deixei na primeira cidade que me acolheu, a Linda Leiria, como os de Castelo Branco. Não poderia deixar de dizer umas palavras de agradecimento em especial a algumas pessoas que irão marcar para sempre a minha vida. Ao Tiago Fradique pelo companheirismo e por me mostrar que vamos sempre a tempo de encontrar pessoas especiais na nossa vida; ao Mesuras e à Vanessa, pelo apoio e amizade e principalmente por todos os bons e maus momentos que passamos juntos; à Gabriela e à Teresa por terem sido o meu pilar e por me proporcionarem todos os bons momentos no meu último ano. A todos vocês vos digo “A amizade verdadeira é aquela que o tempo não apaga e a distância não consegue separar!”.

À minha Tia Bia por ser a minha segunda mãe e por me considerar sua filha. Por nunca me ter largado a mão desde que nasci.

À minha irmã Tânia, que apesar de termos feitios incompatíveis, esforça-se para me dar sempre os melhores conselhos nos momentos certos.

Aos meus sobrinhos, Martim e Duarte, que foram, são e serão sempre a minha força e pelo qual dou o melhor de mim todos os dias para que possa ser uma referência nas suas vidas. Um pedido de desculpa por todo o tempo que não vos dediquei, mas que prometo devolver o triplo.

E como os últimos são sempre os primeiros, um obrigado do tamanho do mundo aos meus pais por apoiarem todas as minhas decisões e por quererem e fazerem sempre o melhor para mim. Amo-vos!

A todos, um OBRIGADO por fazerem parte da minha vida.

## Resumo

O desporto altera uma pessoa com deficiência de uma maneira muito profunda. Com isto, quer-se dizer que o desporto a uns indivíduos permite fazer escolhas e correr riscos iniciais e para outros, aumentar a autoconfiança com a aquisição gradual de habilidades. Ainda proporciona aos indivíduos com deficiência que estes desenvolvam as suas habilidades sociais, que adquiram responsabilidade e independência, que assumam papéis de liderança e ainda, que façam amigos fora do contexto familiar ou institucional. Posto isto, podemos afirmar que é evidente que a prática desportiva implica inúmeros benefícios para a saúde, sendo considerada uma componente fundamental para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar. Neste sentido, este estudo teve como principal objetivo avaliar o nível de motivação autónoma para a prática de atividade física, confrontando a satisfação das necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos, entre atletas praticantes de desporto adaptado e desporto regular, especificamente na modalidade de andebol. Para tal, participaram neste estudo 127 atletas, de ambos os géneros, sendo 55 praticantes de desporto adaptado e 72 de desporto regular. No desporto adaptado 50 dos atletas (90,9%) são do género masculino e 5 atletas (9,1%) são do género feminino, com uma média de idades de 38,6 anos, variando entre os 20 e os 63 anos. Para o desporto regular, 55 atletas (76,4%) são do género masculino e 17 atletas (23,6%) do género feminino, com uma média de idades de 23,25 anos, compreendidas entre os 18 aos 56 anos. Como instrumento de recolha de dados, foi utilizado um questionário, composto por quatro escalas que avaliam cada uma das variáveis: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) e Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS). Os resultados obtidos através da aplicação da estatística descritiva e inferencial revelaram que os atletas do desporto adaptado apresentam valores médios mais elevados de autonomia, competência, motivação controlada, satisfação com a vida e de afetos positivos. Em relação aos atletas do desporto regular, estes apenas apresentam valores médios mais elevados de relação social, amotivação e afetos negativos. Relativamente às diferenças estatísticas entre o desporto adaptado e o desporto regular, foram encontradas diferenças favoráveis ao desporto adaptado a autonomia, os afetos positivos e afetos negativos. Porém não foram observadas estas diferenças para a competência, a relação social, a motivação controlada, a motivação autónoma, a amotivação e a satisfação com a vida. Nas comparações realizadas entre géneros, apenas se verificaram diferenças estatísticas para o género masculino nos afetos negativos.

**Palavras-chave:** Desporto Adaptado; Motivação; Necessidades Psicológicas Básicas; Satisfação com a Vida; Andebol.



## Abstract

Exercise changes a disabled person profoundly. Meaning that, exercise allows for some individuals to make choices and take risks whilst for others to increase self-confidence through the gradual acquisition of skills. Exercise also allows disabled people to develop social skills, acquire a sense of responsibility and independence, take on leadership roles and also, make friendships outside their families and institutions. As such, it is evident that physical activity implies numerous health benefits, being considered essential to improve life quality and well-being. This study's aim is to assess the autonomous motivation levels for exercise practice confronting the satisfaction of basic psychological needs, life satisfaction and positive and negative affectations, between adapted sport athletes and regular sport athletes, specifically in handball. For such, this study includes 127 individuals of both genders, 55 adapted sports athletes and 72 regular sports athletes. In the adapted sports group, 50 athletes (90,9%) are male and 5 are female (9,1%) with an average age of 38,6 years, variable between 20 and 63 years. In the regular sports group, 55 athletes (76,4%) are male and 17 (23,6%) are female, with an average age of 23,25 years, variable between 18 and 56 years. To collect data, it was used a questionnaire with four scales that assess the following variables: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), Satisfaction With life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Affect Scale (PANAS). The results obtained using descriptive and inferential statistics reveal that the adapted sports athletes show higher levels of autonomy, competence, controlled motivation, life satisfaction and positive affectations. Contrarily, regular sports athletes show higher average medium values of social relations, demotivation and negative affectations. Regarding the statistical differences between adapted and regular sports, significant differences were found favorable to the sport adapted for autonomy, and positive and negative affectations. However, these differences were not detected for competence, social relations, controlled motivation, autonomous motivation, demotivation and life satisfaction. In gender comparisons, the only statistical differences found was in negative affectations for males.

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



# Índice Geral

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.....	3
1.1 Tipos de Motivação.....	4
2. Necessidades Psicológicas Básicas.....	8
3. Teoria da Autodeterminação.....	12
3.1 Sub-teoria da Avaliação Cognitiva.....	15
3.2 Sub-teoria das Necessidades Psicológicas Básicas.....	17
3.3 Sub-teoria da integração organísmica.....	17
3.4 Sub-teoria da orientação causal.....	18
3.5 Modelo Hierárquico da Motivação.....	19
4. Satisfação com a Vida.....	21
4.1 Afetos positivos e afetos negativos.....	24
5. Desporto Adaptado.....	26
5.1 Andebol Adaptado.....	31
6. Desporto, Motivação e Satisfação com a Vida.....	33
PARTE II- Abordagem Empírica.....	36
1. Problemática.....	36
1.1. Objetivos.....	36
1.2. Hipóteses de Investigação.....	37
1.3. Variáveis de Estudo.....	37
2. Metodologia.....	38
2.1. Instrumentos.....	39
2.1.1. Protocolo de Tratamento de Escalas.....	41
2.2. Amostra.....	42
2.3. Procedimentos.....	47

2.3.1.	Procedimentos Operacionais.....	47
2.3.2.	Procedimentos Estatísticos .....	48
3.	Análise de Resultados.....	49
3.1.	Análise Descritiva.....	50
3.2.	Análise Inferencial .....	53
4.	Discussão de Resultados .....	64
5.	Conclusão .....	67
5.1.	Perspetivas de investigação: Limitações e sugestões .....	69
5.1.1.	Limitações .....	69
5.1.2.	Implicações Futuras .....	69
6.	Referências Bibliográficas .....	70
	Anexos.....	81

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1-</b> Médias, Desvio-Padrão, Mínimos e Máximos dos Anos de Prática dos Atletas em Função da Variável Andebol.....	44
<b>Quadro 2-</b> Quadro Percentual das Lesões dos Atletas de Desporto Adaptado.....	47
<b>Quadro 3-</b> Classificação da Correlação Linear (Santos, 2007).....	49
<b>Quadro 4-</b> Estatística Descritiva e Análise de Fiabilidade das Variáveis da Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida E Afetos.....	50
<b>Quadro 5-</b> Médias e Desvio-Padrão das Dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação, Satisfação com a Vida e dos Afetos Positivos e Negativos em Função da Variável Desporto.....	51
<b>Quadro 6-</b> Médias e Desvio-Padrão das Dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação, Satisfação com a Vida e dos Afetos Positivos e Negativos em Função do Género da Variável Desporto.....	53
<b>Quadro 7-</b> Nível de Significância das Comparações para as Variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas entre o Desporto Adaptado e Desporto Regular. ....	55
<b>Quadro 8-</b> Nível de Significância das Comparações entre o Género Masculino e Feminino e os Atletas de Desporto Adaptado e Desporto Regular.....	55
<b>Quadro 9-</b> Nível de Significância das Comparações Para as Variáveis da Motivação entre o Desporto Adaptado e Desporto Regular.....	57
<b>Quadro 10-</b> Nível de Significância das Comparações Para as Variáveis da Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Negativos entre o Desporto Adaptado e Desporto Regular.....	58
<b>Quadro 11-</b> Coeficiente de Correlação de Spearman da Variável Desporto Adaptado.....	60
<b>Quadro 12-</b> Coeficiente de Correlação de Spearman da Variável Desporto Regular. 61	
<b>Quadro 13-</b> Coeficiente de Análise de Regressão por Blocos Considerando como Variável Dependente a Satisfação com a Vida.....	61
<b>Quadro 14-</b> Coeficiente de Análise de Regressão por Blocos Considerando como Variável Dependente a Satisfação com a Vida.....	62



## Índice de Figuras

<b>Figura 1-</b> Diferentes Afirmações Das Regulações Comportamentais .....	8
<b>Figura 2-</b> Relação Entre As NPB, a Motivação e o Resultado do Exercício .....	10
<b>Figura 3-</b> Esquema do Efeito das Recompensas sobre a Motivação Intrínseca .....	16
<b>Figura 4-</b> Continuum de Autodeterminação . .....	18
<b>Figura 5-</b> Gráfico Percentual da Variável Desporto dos Atletas Participantes no Estudo. .....	43
<b>Figura 6-</b> Gráfico Percentual das Habilitações Académicas dos Atletas do Desporto Adaptado e desporto Regular Participantes neste Estudo.....	44
<b>Figura 7-</b> Gráfico Percentual do Número de Treinos Semanais dos Atletas em Função da Variável Andebol. ....	45
<b>Figura 8-</b> Gráfico Percentual das Horas de Treinos Semanais dos Atletas em Função da Variável Andebol. ....	46
<b>Figura 9-</b> Gráfico Percentual das Lesões Dos Atletas de Desporto Adaptado.....	46
<b>Figura 10-</b> Médias das Dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação, Satisfação com a Vida e dos Afetos Positivos e Negativos em Função da Variável Desporto. ....	52



## **Lista de Abreviaturas**

**BES** – Bem-estar Subjetivo

**BPNES** - Basic Psychological Needs Exercise Scale

**BRSQ** – Behavioral Regulation in Sport Questionnaire

**EAPN** – Escala de Afetos Positivos e Negativos

**EHF** – European Handball Federation

**ESV** - Escala de Satisfação com a Vida

**ME** – Motivação Extrínseca

**MHM** – Modelo Hierárquico da Motivação

**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

**TAC** – Teoria da Avaliação Cognitiva

**TAD** – Teoria da Autodeterminação

**TIO** – Teoria da Integração Organísmica

**TOC** – Teoria da Orientação Causal



## Introdução

A prática desportiva para pessoas com deficiência é fundamental para a promoção da qualidade de vida destas, assumindo-se como uma oportunidade de testar os seus limites e as suas potencialidades, prevenindo assim enfermidades secundárias e ainda, promover a integração social do indivíduo. Deste modo, é o desporto adaptado que proporciona a estas populações condições para que sejam reconhecidos como seres humanos e para que procurem o seu desenvolvimento de forma lúdica e prazerosa. Para além disto, são reconhecidos ainda vários benefícios evidentes ao nível físico, psicológico e social, assim como, ganhos de independência e autoconfiança para a realização das atividades do quotidiano, além de melhorar significativamente a autoestima e o autoconceito dos praticantes (Saraiva, Almeida, Oliveira, Fernandes & Cruz-Santos, 2013). O conceito de atividade física na população com deficiência está igualmente associado a vertentes como a reabilitação, educação, competição, recreação, lazer ou mesmo de ocupação de tempos livres, com vista a responder às necessidades de cada indivíduo no que diz respeito ao seu bem-estar (Barros, Viegas & Seabra, 2001; Vitorino, Monteiro, Moutão, Morgado, Bento & Cid, 2015).

Assim, a noção de bem-estar subjetivo está muito dependente de aspetos da saúde, mas também de aspetos psicológicos, referindo-se à avaliação que os indivíduos fazem em relação às suas vidas, tendo em conta expectativas e experiências prévias, sendo constituído por uma componente afetiva, caracterizada pelo equilíbrio entre aspetos positivos e negativos, envolve aspetos emocionais ou sentimentos (Albuquerque, Sousa & Martins, 2010) e uma componente cognitiva, caracterizada pela satisfação com a vida ou pelos relacionamentos sociais (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

Deste modo, também um fator determinante que leva os indivíduos portadores de deficiência a praticarem a atividade física é a motivação. Esta é considerada como um elemento chave para a permanência e o prazer no desporto, no entanto, também as necessidades psicológicas dos atletas são importantes, uma vez que a teoria da autodeterminação preconiza que a motivação dos sujeitos não é diretamente influenciada pelos fatores do envolvimento mas sim pela satisfação das necessidades de competência, autonomia e relação (Couto, Cid & Moutão, 2012).

A teoria da autodeterminação é um dos quadros teóricos mais utilizados para estudar a motivação, caracterizando-se como uma macro-teoria da motivação humana, emoções e processos de personalidade em contextos sociais, através da utilização de métodos empíricos para determinar os recursos internos da personalidade e da autorregulação (Deci & Ryan, 2000; Van den Berghe, Vansteenkiste, Cardon, Kirk & Haerens, 2014).

Assim, uma questão central no desporto adaptado é estimular a participação, o interesse e a motivação dos indivíduos com deficiência para a prática de uma atividade física, visto que, como já foi referido é um meio excelente para a capacitação e empoderamento destes indivíduos. Deste modo, temos de ter em consideração determinadas condições que valorizem a participação no desporto adaptado, tais como: um direito dos cidadãos com deficiência; um fator de desenvolvimento e inclusão social; uma mais-valia para a qualidade de vida e autodeterminação da pessoa com deficiência; e, uma forma de estabelecer oportunidades para a superação de barreiras identificadas, nomeadamente a nível da mudança de atitudes em relação a todos os intervenientes no processo (Pereira, Carvalho, Rosado, Patrício, Barradas, Crespo, Parreira, Costa, Silva, Espadinha, Silva, Januário & Lopes, 2016).

O presente estudo, pretende com base na problemática da deficiência, compreender e analisar a motivação autodeterminada dos atletas de desporto adaptado e dos atletas de desporto regular, bem como a sua satisfação com a vida, recorrendo a uma abordagem acerca da relação e diferenças existentes entre ambos. De acordo com a teoria da autodeterminação propomo-nos analisar as associações entre as regulações motivacionais, a satisfação e frustração das necessidades psicológicas básicas.

Contudo, no contexto da prática desportiva desenvolvida por pessoas com deficiência, a revisão da literatura permitiu constatar a inexistência de estudos sistemáticos sobre o tema em foco no presente trabalho em Portugal, o que representa uma lacuna sobre a qual pretendemos contribuir, fornecendo dados que possam ser usados para comparação com resultados obtidos em outras investigações e permitam a consequente avaliação da adequabilidade das políticas voltadas para a promoção de estilos de vida ativos e com isso a manutenção da qualidade de vidas das populações com deficiência.

Assim, procuramos com a presente investigação, numa primeira fase analisar a motivação e as necessidades psicológicas básicas, que se inserem na teoria da autodeterminação, posteriormente uma abordagem acerca da satisfação com a vida e por fim, uma análise sobre o desporto adaptado, inclusivamente o andebol em cadeira de rodas, de modo a ajudar na interpretação dos resultados desta investigação.

Após uma análise exaustiva de diversos temas, o segundo capítulo está subdividido em vários pontos. Inicialmente podemos verificar a problemática do estudo, nomeadamente os objetivos, as hipóteses e as variáveis estudadas; uma segunda parte que faz referência à metodologia utilizada ao longo do trabalho, assim como a amostra deste estudo, os instrumentos utilizados na recolha de dados e os procedimentos realizados; a análise dos resultados obtidos nesta investigação diz respeito à terceira parte deste capítulo; posteriormente numa quarta parte, encontra-se a discussão dos resultados, onde se procurou interpretar os resultados obtidos no presente estudo e confrontá-los com estudos anteriores; e por fim, as conclusões do trabalho que foram apresentadas na última parte deste capítulo, onde é também mencionada a bibliografia que sustentou todo este trabalho.

## Parte I- Revisão da Literatura

### 1. Motivação

O Homem é um ser privilegiado porque é capaz de se movimentar, exprimir, construir, analisar e compreender. Tal como refere a literatura (Deci & Ryan, 2000; Dossil, 2008) a motivação é o impulso que mais influencia o comportamento humano, pois todos nós, de uma maneira ou de outra, tentamos procurar as razões pela qual nos envolvemos nas atividade, contudo não existe um consenso acerca da sua definição, pois esta é considerada como sendo bastante confusa e complexa pela literatura especializada.

Na Psicologia do Desporto e do Exercício, de todas as diferentes áreas de estudo que esta contém, a motivação é sem dúvida o tema mais investigado (Biddle & Mutrie, 2001), tendo dominado as investigações de Psicologia nos últimos tempos, uma vez que um terço das investigações abordam o tema da motivação (Kingston, Harwood & Spray, 2006), pois um dos principais objetivos de estudo desta área é descobrir quais são os motivos que levam os indivíduos a iniciar ou a persistir na prática de uma determinada atividade física (Sarmiento, Catita & Fonseca, 2012).

A razão para isto acontecer, deve-se ao facto da motivação ser aquilo que faz as pessoas se moverem para desenvolverem tarefas com empenho, dedicação, esforço e energia (Monteiro, 2008), assumindo deste modo um papel importante em todos os contextos da vida do ser humano, especialmente daqueles que praticam atividade física. Deste modo, podemos definir motivação como “um processo que impulsiona ou intervém nos comportamentos de diversas atividades, sendo responsável pela influência no sentido que cada individuo dá a determinadas tarefas” (Maciel, 2014, p.75), podendo ser determinada por uma associação cognitiva que o sujeito faz das diferentes situações, em função de uma série de fatores individuais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), cuja interação entre estes normalmente resulta a motivação para a realização de uma atividade (Roberts, 2001; Samulski, 2002 citado por Martins, 2016). Rocha (2003), ainda realça que a identificação dos fatores que motivam a prática do exercício físico permite definir as atuações mais adequadas a implementar, como o objetivo de remover as barreiras à prática do exercício, promovendo assim as oportunidades de praticar e prevenir o abandono.

Segundo vários autores (Sage, 1997; Alves, Brito & Serpa, 1996; Biddle & Mutrie, 2001; Kingston, Horrocks & Hanton, 2006), estes defendem que existem três dimensões que estão envolvidas no conceito da motivação, tais como: a direção, que se relaciona com a escolha de uma atividade, pela qual o individuo pretende atingir um

determinado objetivo (“o porquê de escolher”); a intensidade, que se refere à quantidade de energia que é mobilizada na realização dessa atividade (“porque é que uns competem com mais intensidade que os outros?”); e a persistência, que se trata da continuidade ou não na atividade escolhida (“porque é que uns continuam a praticar e outros abandonam?”). Para além destas três dimensões, Dosil (2008), ainda acrescentou uma dimensão de performance, definindo-a como as conclusões que se podem retirar com a observação dos resultados alcançados na atividade praticada. Ainda Moutão (2005), para além das dimensões direção, intensidade, persistência e performance, este acrescentou o comprometimento, que está relacionado com o retorno regular a uma determinada tarefa, após algum tempo sem a exercer.

Numa ótica mais orientada para o domínio do desporto, segundo Alves, Brito e Serpa (1996), o termo motivação significa “a ação de pôr em movimento”, tendo origem nas palavras latinas *motu* (movimento) e *movere* (mover). Posto isto, podemos concluir que a palavra motivação demonstra a ideia de movimento para se deslocar de um local para o outro.

Apesar da dificuldade que existe em definir a motivação de forma simples, uma vez que se trata de um processo psicológico dinâmico e complexo (Roberts, 2001), o seu conceito refere-se a “uma variável psicológica que move o indivíduo face à realização, orientação, manutenção ou abandono de uma atividade física ou desporto” (Dosil, 2008, p. 129). De acordo com Davidoff (2004), a motivação trata-se de um estado interno regulado por necessidades que ativam ou despertam o comportamento dirigido para satisfazer essas mesmas necessidades. Também podemos considerar a motivação como sendo uma competência psicológica fundamental inerente à prática desportiva e determinante no perfil psicológico do atleta, tratando-se de um dos fatores que conduzem determinados comportamentos para atingir certos objetivos (Plonezynski, 2000).

Finalizando, podemos afirmar que um dos conceitos mais referidos no desporto é a motivação, visto que tem sido utilizada tanto para explicar comportamentos inapropriados ou sucesso dos atletas, como ainda para justificar estratégias dos treinadores (Alves, Brito & Serpa, 1996). A motivação é o principal fator responsável pela permanência no desporto, para além de ser determinante na conduta do atleta, pois desperta, dá energia e regula o seu comportamento.

## 1.1 Tipos de Motivação

A motivação é considerada como um fator que influencia a forma como agimos, pensamos e nos relacionamos com os outros indivíduos (Ryan & Deci, 2000), sendo caracterizada como um processo ou condição que se pode assumir como fisiológico ou

psicológico, inato ou adquirido, interno ou externo ao individuo (Littman, 1958; Balaguer, 1994).

Desta forma, a motivação pode ser classificada em duas formas: a motivação intrínseca, que é constituída pela procura do desafio e pelo prazer de determinada tarefa; e a motivação extrínseca, que é composta pela procura de recompensas associadas á prática de atividade física e a procura do reconhecimento (Miao, Evans & Shaoming, 2007). Para além destes tipos de motivação, Deci & Ryan (2000) também mencionam a amotivação, referindo-se a esta como sendo a falta de impulso ou inspiração que uma pessoa tem na realização de uma tarefa.

De acordo com Fontes (2007) citado por Farinha (2016), a motivação é considerada como um conjunto de forças internas que mobilizam um individuo para atingir um determinado objetivo como resposta a um estado de necessidade, carência ou desequilíbrio. Então se não existirem recompensas externas, significa que o individuo em si está intrinsecamente motivado para a tarefa que irá realizar (Gill, 2000).

Assim sendo, a motivação intrínseca representa o potencial positivo da natureza humana, sendo considerada a base do crescimento, integridade psicológica e coesão social (Ryan & Deci, 2000), resultando da aprendizagem de alta qualidade e criatividade, sendo especialmente importante no detalhe de fatores e forças que engendram ou a comprometem (Ryan & Deci, 2000, citado por Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010). Latham (2007) também relaciona a motivação intrínseca com a realização de uma determinada atividade pela satisfação, prazer, envolvimento e desafio que esta lhe proporciona.

Quando esta motivação se verifica, o individuo procura a autossatisfação, mantendo o interesse durante a execução da tarefa e quando esta termina pretende voltar a realizá-la (Santos, 2014). Estes indivíduos têm uma maior probabilidade de serem mais persistentes, de apresentarem níveis de desempenho mais elevados e de realizarem mais tarefas do que aqueles que requerem esforços externos (Nuñez, Picada, Schulz, Habitante & Silva, 2008). Um individuo está motivado intrinsecamente quando afirma “Eu faço exercício físico pelo prazer que me proporciona e porque é divertido”.

Segundo diversos autores, a motivação intrínseca pode ser classificada tendo em conta três dimensões, tais como: a motivação intrínseca para saber, que se refere quando os atletas realizam uma tarefa porque têm prazer em aprender algo novo, podendo ser entendida desde a sensação positiva da aprendizagem inicial ou pela especialização nessa tarefa; a motivação para realizar, quando o individuo se envolve numa atividade porque esta lhe gera prazer e satisfação, quer quando o individuo se tenta superar a si mesmo, quer quando realiza ou cria algo novo; e por último, a motivação intrínseca para experimentar, que ocorre quando o individuo realiza uma atividade com o objetivo de experimentar as sensações derivadas dessa tarefa, como o prazer, o divertimento, a alegria (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005; Murcia &

Coll, 2006; Murcia, Gimeno & Coll, 2007; Nuñez, Martín-Balbo, Navarno & González, 2006).

Relativamente à motivação extrínseca, esta advém de fatores externos, sob a forma de reforços positivos e/ou negativos. Este tipo de motivação verifica-se em situações nas quais as atividades desenvolvidas são vistas como um meio para alcançar o que é desejável ou para evitar o que é indesejável, como por exemplo quando um indivíduo apenas executa uma tarefa porque tem medo da reação de terceiros caso esta não seja realizada (Ryan & Deci, 2000). Outros autores também definem a motivação extrínseca como estando relacionada aos comportamentos que um determinado indivíduo executa, com o objetivo de obterem uma recompensa tanto material como social, ou até mesmo para evitar algum tipo de punição ou repreensão (Miao, Evans & Shaoming, 2007). A teoria da autodeterminação, que iremos abordar mais à frente, afirma que existem quatro tipos diferentes de comportamentos extrinsecamente motivados que representam estados em que o indivíduo é um agente ativo ou autónomo, que vão desde a regulação externa à regulação integrada (Deci & Ryan, 2000).

A regulação externa representa a motivação extrínseca tal como esta é tradicionalmente definida, ou seja é caracterizada pelos comportamentos que são regulados por meios externos, sendo que o indivíduo envolve-se na tarefa apenas para alcançar uma recompensa ou evitar punições (Rocha, 2009; Coimbra, Gomes, Oliveira, Rezende, Castro, Miranda & Bara Filho, 2013). Em contexto desportivo, um indivíduo está externamente motivado, quando é praticada uma modalidade desportiva com vista ao reconhecimento de outras pessoas ou para receber recompensas monetárias.

Quanto à regulação-introjeção o comportamento do indivíduo é pressionado por si próprio, sendo a atividade realizada com o objetivo de evitar sentimentos de culpa e/ou ansiedade (Ntoumanis & Standage, 2009). A introjeção envolve a interiorização da regulação do comportamento, embora não seja totalmente aceite como fazendo parte do próprio sujeito (Ryan & Deci, 2000), ou seja, esta regulação é incorporada na pessoa, mas não totalmente aceite como sua refletindo sentimentos de “devo” ao invés de “quero”. Logo, podemos afirmar que a motivação introjetada representa uma interiorização incompleta da regulação de um comportamento que anteriormente era externa (Vallerand & Losier, 1999), sendo que a atividade apenas é realizada devido às pressões e contingências internas, assim como para evitar sentimentos negativos (Ryan & Deci, 2007). Em contexto desportivo, um indivíduo está motivado de forma introjetada quando realiza uma modalidade para se sentir bem consigo próprio, porque caso contrário sentir-se-ia culpado e ansioso.

Na regulação identificada os resultados do comportamento são muito valorizados e o indivíduo realiza a tarefa com menos pressão (Murcia & Coll, 2006), embora a decisão de participar na tarefa continue a ser determinada pelos benefícios externos e não pelo prazer e satisfação inerente à própria atividade (Coimbra et al., 2013). Portanto, estamos perante uma regulação identificada do comportamento quando o indivíduo se envolve numa atividade que por si só não lhe desperta interesse, mas que mesmo assim

é importante porque o ajuda a alcançar os objetivos pessoais (Vallerand & Losier, 1999 citado por Serra, 2010). Em contexto desportivo, um individuo está motivado de forma identificada quando realiza exercício físico, mesmo que este seja pouco interessante, apenas porque tem benefícios para a sua saúde.

Por último, a motivação integrada é quando um individuo entende que a razão de regulação externa está de acordo com a sua, isto é, as escolhas são feitas em função de uma coerência com outros aspetos do interior da pessoa (personalidade), fazendo deste modo todo o sentido que este desempenha as tarefas solicitadas (Vallerand, 2001). Esta regulação é a mais próxima da motivação intrínseca, contudo é considerada uma regulação do comportamento extrínseca porque a atividade ainda é realizada pelo seu valor instrumental (relativamente aos resultados), e não apenas pela satisfação inerente à própria atividade (Ryan & Deci, 2000). Em contexto desportivo podemos dizer que um individuo está motivado de forma integrada quando considera que a prática de atividade física já faz parte da sua vida e representa aquilo que ele é.

Estes tipos de motivação extrínseca são vistos dentro de um continuum de internalização. Quanto mais interiorizada a motivação extrínseca, mais autónomo vai ser o comportamento do individuo (Lima, 2014).

Por último, a amotivação trata-se de um estado de falta de intenção para agir, isto é, o individuo não realiza o comportamento nem tem intenções de o fazer. Para além disto, segundo Ryan e Deci (2007), este estado também se aplica aos indivíduos que já estão envolvidos na atividade, podendo este estado resultar do facto do sujeito deixar de valorizar a atividade, deixar de se sentir competente na sua realização ou deixar de acreditar nos seus resultados.

De um modo geral, a amotivação refere-se à ausência da falta de motivos intrínsecos ou extrínsecos (Deci & Ryan, 2002). Os mesmos autores afirmam que quando um individuo está desmotivado, não entende a relação entre os seus comportamentos e os seus resultados, pois para si esses resultados surgem como resultado de fatores externos à sua vontade. Deste modo, a desmotivação é um dos principais fatores que leva ao abandono da prática desportiva (Vallerand, Fortier & Guay, 1997), ou mesmo à falta de vontade para iniciar essa prática.

Para Vallerand (1993, citado por Moutão, 2010) a ausência de motivação para além de estar relacionada com sentimentos de “falta de energia”, também pode estar relacionada com sentimentos de falta de habilidade, esforço e estratégias. Deste modo, podemos ter em consideração quatro tipos de amotivação: a amotivação resultante de falta de habilidade; a amotivação resultante da falta de estratégias adequadas; a amotivação resultante da falta de esforço; e a amotivação resultante do sentimento de “causa perdida”. Em contexto desportivo podemos dizer que um individuo está desmotivado quando este não encontra razões para fazer ou continuar a fazer exercício físico.

Concluindo, na figura 1 encontram-se os diferentes tipos de regulação comportamental e as suas respetivas afirmações, que vão desde a amotivação até à motivação intrínseca.

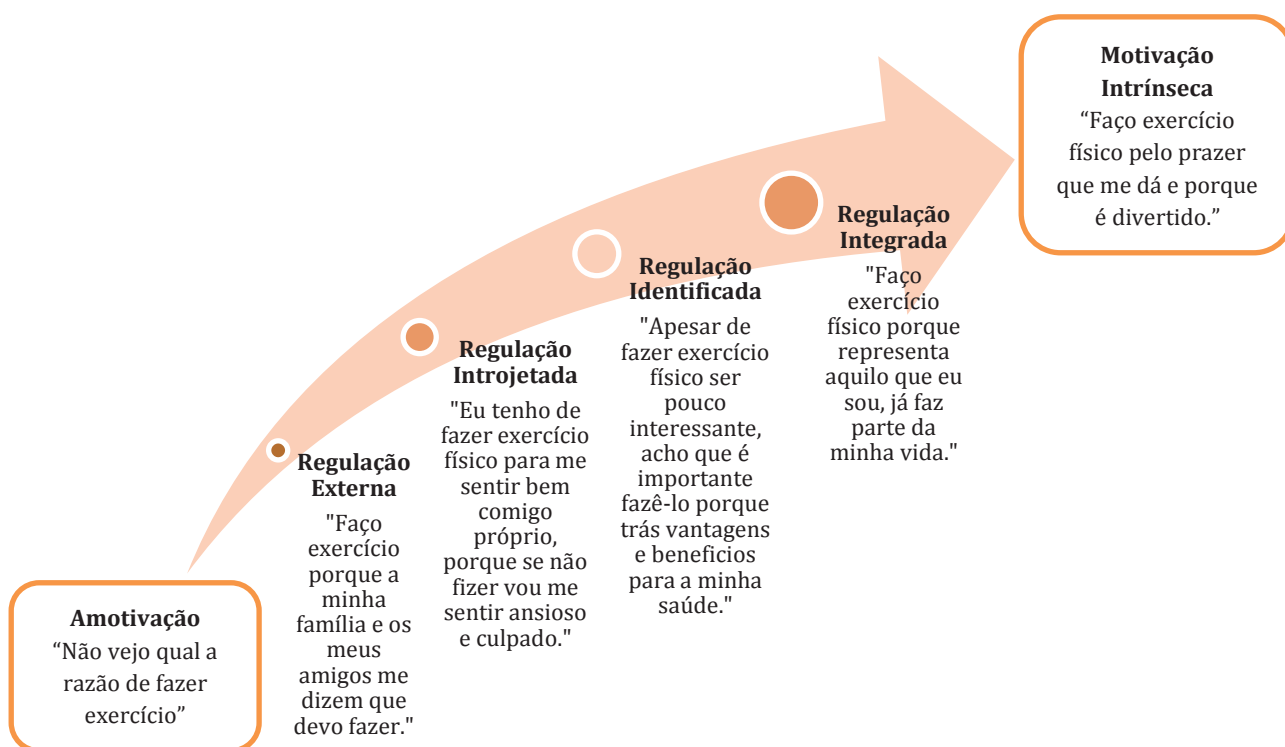


Figura 1- Diferentes afirmações das regulações comportamentais (Whitehead, 1993 in Moutão, 2010).

## 2. Necessidades Psicológicas Básicas

Neste parágrafo, iremos fazer uma abordagem relativamente à Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) integrada na Teoria da Autodeterminação (TAD), que iremos tratar mais à frente. Segundo Deci e Ryan (2000) no âmbito da TAD, o termo necessidade refere-se aos nutrientes psicológicos inatos essenciais para o contínuo crescimento psicológico, integridade e bem-estar, enquanto necessidade básica se refere a um estado que necessita de ser energizado, senão irá contribuir para patologia e para o mal-estar.

A TAD parte do pressuposto que a motivação do sujeito não está diretamente relacionada com os fatores do envolvimento social, uma vez que a influência destes é medida pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas: a autonomia psicológica, a competência pessoal e o vínculo social (Ryan & Deci, 2007).

Referindo-nos à primeira necessidade psicológica básica, a autonomia (ou autodeterminação), esta é definida como sendo o imperativo das ações e das decisões

em conformidade com os valores pessoais e com um nível alto de reflexão e consciência (Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010), traduzindo um “senso do eu”, que diz respeito à noção da pessoa individual, singular e distinta das outras. Segundo Murcia e Coll (2006), esta refere-se ao indivíduo como sendo o agente, para este estar na origem das suas ações, para ter voz ou força para determinar o próprio comportamento, ou ainda como sendo a capacidade de escolher o que parece ser a decisão mais adequada sem qualquer pressão externa (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marín, 2011). Deci e Ryan (2000), através da conclusão retirada de diversos estudos acerca da autonomia, revelam que esta está relacionada com uma maior motivação intrínseca, satisfação e bem-estar.

Relativamente à necessidade de competência pessoal (ou capacidade), esta diz respeito à capacidade de realizar ações com a certeza de que o resultado é o esperado ou o desejado pelo indivíduo, originando um sentimento pessoal de eficácia (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marín, 2011; Simões & Alarcão, 2013). Ainda vários autores definem a competência pessoal como sendo uma adaptação ao ambiente referindo-se à aprendizagem de um modo geral e ainda ao desenvolvimento cognitivo. Esta necessidade abrange a procura pela sobrevivência, a execução de atividades práticas, a exploração do ambiente e a ainda a competência numa participação social efetiva (Deci & Ryan, 2000; Sheldon & Bettencourt, 2002 citado por Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010).

Por último, a necessidade de vínculo social (ou relação) refere-se à necessidade que o indivíduo tem de perceber que o seu comportamento é reconhecido positivamente por outras pessoas, ou que a prática deste facilita a socialização (Deci & Ryan, 2000). Os mesmos autores relacionam esta necessidade com a procura de relacionamentos com outros indivíduos, grupos ou comunidades em busca da afetividade. Esta necessidade é o sentimento de que se pode contar com o auxílio e aceitação das pessoas consideradas importantes, originando assim, sentimentos como a preocupação, a responsabilidade, a sensibilidade e o apoio nos relacionamentos afetivos (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marín, 2011), sendo também importante para o estabelecimento dos regulamentos sociais (e.g. normas, valores e regras) visto que é através da relação com os outros que ocorre a aprendizagem (Deci & Ryan, 2000 citado por Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010).

Para vários autores, as três necessidades intrínsecas que acabámos de analisar apresentam “*equifinalidade*”, isto é, são interdependentes e o desenvolvimento de uma gera o desenvolvimento das outras. Portanto, podemos concluir que o objetivo final destas necessidades é a integração do indivíduo no ambiente social, de maneira a que seja coerente com os valores culturais em que ele se insere (Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010, p.354).

A teoria também sugere que é possível prever o resultado de determinada tarefa, através das necessidades psicológicas básicas e dos tipos de regulamentação motivacional (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2009). A figura 2 apresenta-nos a relação entre as necessidades psicológicas básicas, a motivação e os resultados comportamentais.

<b>Necessidades Psicológicas Básicas Satisfeitas</b>	<b>Formas de motivação mais autónoma</b>	<b>Resultados comportamentais positivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os atletas sentem que possuem competências para executar determinada tarefa;</li> <li>- É-lhes dada a escolha sobre a tarefa a realizar;</li> <li>- Sentem-se apoiados pelos colegas e treinador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desfrutam e valorizam dos resultados que advêm da tarefa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adesão e gosto pela modalidade.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os atletas sentem que não possuem competência para determinada ação;</li> <li>- Não é dada a escolha sobre a tarefa a realizar;</li> <li>- Não se sentem apoiados pelos colegas, nem pelo treinador, na sua prestação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentem-se culpados se não realizarem a tarefa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os atletas assumem atitudes negativas perante a modalidade, acabando por abandoná-la.</li> </ul>

**Figura 2-** Relação entre as NPB, a motivação e o resultado do exercício (adaptada de Edmunds et al., 2009).

Segundo a TAD para que exista a motivação comportamental é necessário que a motivação controlada se transforme em motivação autónoma, contudo para que este processo se realize é fundamental que se verifique a satisfação das necessidades psicológicas básicas (Rijo, 2014). Estas necessidades são disposições de carácter inato, cuja satisfação serve de base à sobrevivência, ao crescimento e à integração do sujeito (Simões & Alarcão, 2013).

A satisfação destas necessidades são identificadas como um instrumento fundamental para prever um ótimo comportamento e funcionamento em diversos contextos, incluindo o do exercício físico (Moutão, Serra, Alves, Leitão & Vlachopoulos, 2012). Os contextos sociais têm impacto no bem-estar ao apoiarem ou bloquearem a

satisfação das necessidades (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2002). Ntoumanis (2001) reforça, que a influência do contexto pode ser positiva se a realização do comportamento satisfizer as necessidades psicológicas básicas, se assim não acontecer a influência pode ser negativa, ou seja, quando o contexto social dificulta estas necessidades, diminui a motivação intrínseca, o rendimento e o bem-estar do sujeito (Deci & Ryan, 2000) podendo fomentar-se a probabilidade de experimentar a motivação extrínseca ou até mesmo a desmotivação (Moreno-Murcia, González-Cutre, Martín-Albo & Cervelló, 2010).

Desta forma, a satisfação das necessidades psicológicas básicas são entendidas como sendo essencialmente dinâmicas, visto que assentam na qualidade das relações interpessoais. Este dinamismo surge através de vários aspetos do comportamento humano, assim como as pessoas com quem interagimos, os contextos em que o fazemos ou o estádio de desenvolvimento das diferentes relações interpessoais (La Guardia & Patrick, 2008 citado por Simões & Alarcão, 2013).

No que diz respeito à avaliação da satisfação das necessidades psicológicas básicas, no âmbito do exercício físico, existe uma escala específica denominada de *Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)*, que segundo Moreno-Murcia, Coll, Garzón & Rojas (2008, citado por Correia, 2015) é das poucas escalas que avalia estas necessidades no contexto físico-desportivo e que reflete propriedades psicométricas mais adequadas através de análises diferentes. Estudos realizados por Moutão, Serra, Alves, Leitão e Vlachopoulos (2012) inerentes à validação da BPNES para a língua portuguesa, revelaram resultados que dão suporte inicial para o uso da versão traduzida da escala para a avaliação das necessidades psicológicas básicas em atletas portugueses. Ainda outro estudo, desta vez de Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva (2010), ao realizarem uma validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas no contexto da educação física concluindo que o questionário poderá ser utilizado com um elevado grau de confiança, em futuras investigações.

Relativamente ao contexto desportivo, a aplicação destas escalas surgem em estudo como o Balaguer, Castillo e Duda (2008), com atletas de competição, onde se verificou que as três necessidades atuam como bons preditores da motivação autodeterminada, ainda que umas se destaquem em relação às outras, sendo que o «caminho» que vai da perceção de autonomia à motivação autodeterminada é o mais poderoso das três, seguido pela competência e finalmente pela relação social. Ainda no mesmo estudo, os autores revelaram que os atletas com uma motivação autodeterminada mais elevada valorizam-se mais a eles próprios, transmitindo uma maior satisfação com a vida, remetendo isto para uma prática positiva do desporto quando os desportistas agem com autonomia, estando as suas ações em concordância com os seus valores, favorecendo assim o seu bem-estar. Correia (2015) através da sua investigação, também verificou que as atletas veteranas apresentam valores médios mais elevados,

comparativamente aos atletas veteranos masculinos, nas três dimensões: autonomia, competência e relação, ou seja, sentem que lhes é dada a possibilidade de escolha nas variadas situações desportivas e perante um comportamento, sentem-se com capacidade face à prática de atividade física, e ainda conseguem obter um relacionamento positivo com os outros atletas. Também num estudo realizado em atletas de basquetebol em cadeira de rodas, por Contreira, Moreira, Ribeiro, Pizzo, Mizoguchi e Vieira (2015), verificou-se que relativamente aos indicadores da satisfação com a vida, houve uma melhoria ao nível dos domínios da autonomia, da competência e da relação social devido à prática de basquetebol em cadeira de rodas. Também se verificou que a persistência dos atletas na prática desta modalidade deve-se à satisfação das suas necessidades psicológicas básicas.

Estes estudos remetem-nos para a existente e atual investigação destas necessidades, e, de uma forma geral, da motivação no âmbito do desporto, embora no âmbito do desporto adaptado ainda sejam poucos os estudos relativamente a esta área.

### **3. Teoria da Autodeterminação**

Segundo Wehmeyer (1998) um comportamento para ser considerado autodeterminado, necessita de estar acompanhado de quatro premissas básicas: a autonomia, ao qual diz respeito às necessidades, aos interesses e às habilidades da pessoa; a autorregulação, que se refere ao uso de estratégias para alcançar os objetivos, resolução de problemas e tomada de decisões, bem como estratégias para uma aprendizagem contínua; o empoderamento psicológico, que se relaciona ao controle percebido em domínios cognitivos da personalidade e motivacionais; e a autorrealização, que se refere à tendência de formar um curso significativo de vida com base em propósitos pessoais.

O resultado de diversas investigações acerca deste tema levou à formulação da Teoria da Autodeterminação (TAD) em 1981 por Richard M. Ryan e Edward L. Deci (Apple-Silva, Wendt & Argimon, 2010), uma macro teoria da motivação, da personalidade e do bem-estar (Simões & Alarcão, 2013), considerada uma das teorias mais importantes da motivação contemporânea (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marin, 2011 citado por Correia, 2015).

Nos últimos anos a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985), tem sido aplicada em vários contextos, servindo assim como modelo teórico de suporte de diversos estudos, nomeadamente no desporto (Gagné, Ryan & Bargmann, 2003; Reinboth & Duda, 2006), no exercício (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006; Hagger & Chatzisarantis, 2008) e na educação física (Ntoumanis, 2001; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003). Trata-se de uma teoria motivacional cognitiva que se preocupa com o estudo da forma como os indivíduos adotam e se envolvem em determinados

comportamentos, incluindo o da prática desportiva (Ntoumanis, 2001; Kingston, Horrocks & Hanton, 2006).

A TAD procurou ir além de uma visão individualista ao estudar a pessoa em uma cultura através das gerações. Firmou-se como uma teoria ecológica por focar a pessoa em interação ativa com o meio-ambiente, denominando-se assim como dialética pelo facto de priorizar o vínculo pessoa e contexto como fator da promoção de saúde ou mesmo da vulnerabilidade desta (Deci & Ryan, 1991). Para os mesmo autores, a TAD sedimentou-se, ainda, numa visão de ser humano tanto heterodeterminado como autodeterminado, ou seja, influenciado pelas condições biológicas e socioculturais, porém capaz de modificar o contexto em que se insere.

Esta teoria considera que os indivíduos são organismos ativos, com uma inerente tendência para o desenvolvimento e crescimento psicológico, que o faz procurar desafios de forma a estimular e aumentar as suas capacidades (Deci & Ryan, 2002). Esta tendência natural é suportada essencialmente por aspetos inerentes ao contexto social pelo que esta teoria é classificada como sendo organísmico-dialética (Deci & Ryan, 1985).

Considerando o ser humano como ser ativo, esta perspetiva aborda a personalidade e a motivação humana, concentrando-se nas tendências de desenvolvimento, nas necessidades psicológicas inatas, ou construção do self, e nas condições contextuais favoráveis à motivação, ao funcionamento social e ao bem-estar pessoal (Silva, Duarte, Sá & Simão, 2004).

Assim, esta teoria foi proposta com o objetivo de compreender as componentes da motivação intrínseca e extrínseca e os fatores relacionados com a sua promoção. A TAD parte do princípio de que somos a origem da ação, isto é, uma ação autodeterminada é voluntária e motivada pelo sujeito e esse tem controlo pessoal sobre a motivação. Em posição antagónica existem as pressões exteriores, ou extrínsecas, aí o controlo é exterior, existe uma pressão de outra pessoa ou interpessoal. Nestes dois casos a regulação da ação funciona de maneiras diferentes, no primeiro a regulação é escolhida pelo sujeito e no segundo a regulação é exterior, podendo até não ser consentido o processo de regulação (Deci & Ryan, 2002).

Com base no que foi referido anteriormente, a TAD propõe um *continuum* de autodeterminação, que vai de um extremo de amotivação, que corresponde à ausência absoluta tanto de motivação intrínseca como de extrínseca, caracterizada pelo nível mais reduzido de autodeterminação (Ryan & Deci, 2002), passando por quatro tipos diferenciados de motivação extrínseca e chegando à motivação intrínseca, na qual aquando da realização de uma atividade não existe a procura em alcançar recompensas externas, e que representa o máximo de auto-regulação do comportamento (Brickell & Chatzisarantis, 2007).

Segundo Wehmeyer (1998), a autodeterminação representa um conjunto de comportamentos e habilidades que dotam a pessoa da capacidade de ser o agente causal em relação ao seu futuro, ou seja, de ter comportamentos intencionais. Desta forma, esta teoria tem como objeto de estudo as condições em contexto social, que facilitam a saúde psicológica, assim como apresenta como hipótese principal a noção de que o bem-estar psicológico pode ser alcançado a partir da teoria da autodeterminação (Ryan & Deci, 2007). Para Moutão, Monteiro, Baptista e Cid (2014), são os fatores ambientais referentes ao envolvimento de realização onde o indivíduo se encontra, aliados às suas características pessoais, que vão influenciar a motivação através do clima motivacional e que por sua vez, é influenciado pelos demais significativos. Assim, se tomarmos em consideração que esta teoria indica que o contexto social afeta o nível de autodeterminação do sujeito, através da facilitação/inibição da satisfação das necessidades psicológicas básicas (Ryan & Deci, 2007), então o clima motivacional tem um impacto importante na regulação dos atletas, visto que pode facilitar ou impedir a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos mesmos (Sarrazin, Boiché & Pellétieu, 2007, citado por Moutão, Monteiro, Baptista & Cid, 2014).

De facto, o ambiente social pode fornecer ou não as condições necessárias para a motivação autónoma, uma vez que os climas controladores, normalmente, estão associados a regulações externas, da mesma forma que os climas que dão suporte à autonomia estão associados a regulações identificadas, integradas e intrínsecas (Ryan & Deci, 2007), ou seja, os contextos podem conduzir à motivação controlada, caso seja dada importância às recompensas, aos castigos e à realização referenciada, ou conduzir à motivação autónoma, se derem suporte/apoio para o desenvolvimento de um comportamento autodeterminado. Balaguer e Atienza (1994) consideram que a motivação faz referência como interação das variáveis sociais, ambientais e individuais, determinando, no caso concreto do desporto, a eleição de uma ou outra atividade desportiva, a persistência em tirar o máximo rendimento dela.

Posto isto e de acordo com Deci e Ryan (2008) a diferenciação central da teoria da autodeterminação está na motivação autónoma, que incorpora a motivação intrínseca integrada e identificada, e na motivação controlada, que integra a motivação extrínseca de introyecção e externa. Sendo que no primeiro caso, quando as pessoas são autonomamente motivadas, elas vivenciam vontades, regem os seus comportamentos por decisão e vontade própria, ou sentimentos de auto aprovação das suas ações. Por outro lado, no segundo caso, quando as pessoas são controladamente motivadas acabam por vivenciar situações de pressão para pensarem, sentirem ou comportarem-se de uma forma particular, regendo os seus comportamentos por determinações externas.

Assim sendo, quer a motivação autónoma quer a controlada, direcionam e influenciam o comportamento do sujeito, ao contrário do que sucede com a amotivação/desmotivação, que revela uma ausência de processo regulatório (Cid,

Pacheco, Borrego & Silva, 2010). No entanto, as consequências comportamentais e emocionais de uma ou outra regulação são bastante diferenciadas, uma vez que apenas a motivação autónoma está entre os fatores mais importantes para a manutenção dos comportamentos e do bem-estar dos sujeitos, ou seja, as pessoas que regulam autonomamente a sua motivação (Ryan & Deci, 2007), bem como uma maior precaução com a saúde e bem-estar (Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012). De referir ainda, que a TAD sugere que os conceitos de motivação extrínseca e intrínseca não são antagonistas ou unidimensionais, mas sim um processo continuum de regulação de comportamentos (Fernandes, Lázaro & Vasconcelos-Raposo, 2005).

Partindo do pressuposto de que os seres humanos são naturalmente dotados de motivação intrínseca, a TAD preocupa-se essencialmente com as condições do envolvimento que promovem ou inibem esse processo natural de auto-motivação (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007), integrando deste modo quatro sub-teorias que sistematizam os aspetos chave desta macro-teoria: a Sub-teoria da Avaliação Cognitiva; a Sub-teoria das Necessidades Psicológicas Básicas; a Sub-teoria da Integração orgânica; e por fim, a Sub-teoria da Orientação Causal.

### **3.1 Sub-teoria da Avaliação Cognitiva**

Com a teoria da autodeterminação, Deci e Ryan (2002) introduziram uma sub-teoria designada de Teoria da Avaliação Cognitiva (TAC), em que surge com o objetivo de especificar os fatores que explicam a variabilidade da motivação intrínseca, centrando-se desta forma na análise dos fatores do contexto social que facilitam ou inibem este tipo de motivação.

Segundo a TAD, um comportamento intrinsecamente motivado representa o protótipo da autodeterminação e provem da sua própria vontade. Este tipo de comportamento centra-se no prazer e na satisfação que advém do seu desempenho na ação. Os indivíduos quando se encontram intrinsecamente motivados concentram-se nas atividades que lhes interessam, realizando-as com naturalidade e sem necessidade de recompensas materiais (Deci & Ryan, 1985).

De acordo com esta sub-teoria, os eventos do contexto social que promovem a autonomia, a competência e a relação durante a ação aumentam a motivação intrínseca para essa mesma ação. Contudo, vários estudos demonstraram que os sentimentos de competência apenas aumentam a motivação intrínseca quando acompanhados por um sentimento de autonomia ou por uma perceção de controlo interno (Deci & Ryan, 2008). Neste sentido, esta teoria ainda aponta que não basta ser competente ou eficaz, também é necessário que a ação seja percebida como autodeterminada para que a motivação interna seja evidenciada (Deci & Ryan, 2002).

Para além destes estudos, também têm surgido várias discussões acerca do efeito das recompensas externas na motivação intrínseca, às quais se tem demonstrado que as recompensas, ameaças, avaliações e objetivos impostos diminuem a motivação intrínseca, visto que estas conduzem a uma maior perceção do locus de controlo externo, e conseqüentemente à diminuição da perceção de autonomia (Deci, Koestner & Ryan, 1999). No entanto, caso as recompensas proporcionem um aumento da perceção de eficácia poderão, deste modo, aumentar da mesma forma a motivação intrínseca (Weinberg & Gould, 2010). Portanto, quer com isto dizer que a motivação intrínseca pode aumentar ou diminuir com as recompensas extrínsecas, em função das suas características de informação ou controlo (figura 3).

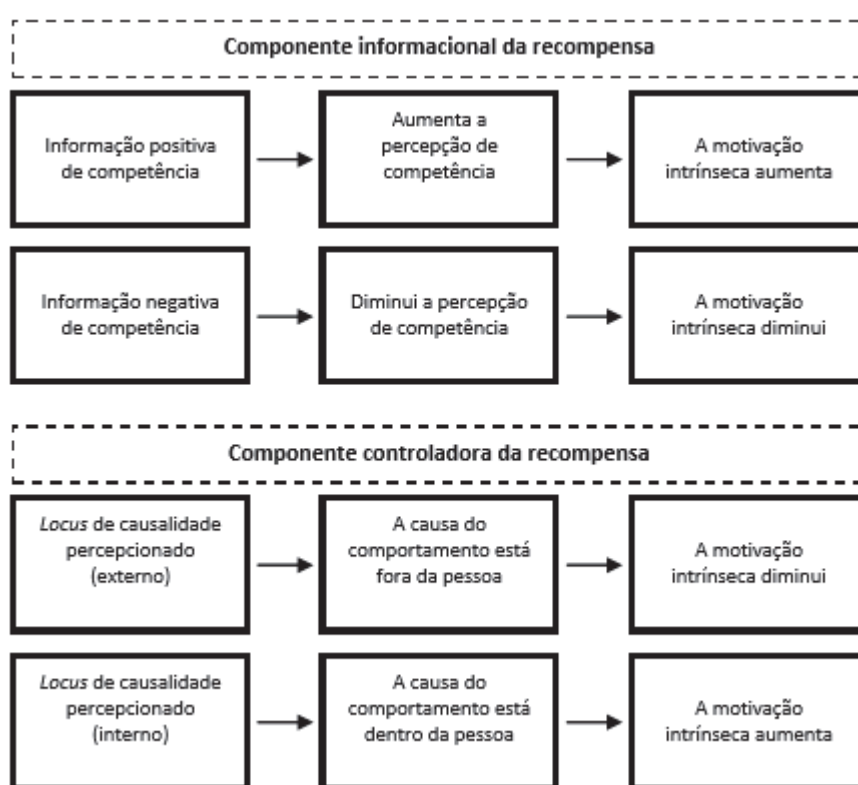


Figura 3- Esquema do efeito das recompensas sobre a motivação intrínseca (Fonte: Weinberg e Gould, 2010).

Segundo Weinberg e Gould (2010), a componente informacional da recompensa está relacionada com a informação sobre a competência, ou seja, se a informação dada ao individuo é a de que ele é competente, então a motivação intrínseca irá aumentar. Por outro lado, se a informação dada for de que o individuo não é competente, a motivação intrínseca irá diminuir.

Os mesmos autores afirmam que, a componente controladora da recompensa está associada ao locus de controlo. Caso um individuo sinta que o seu comportamento é determinado por pressões exteriores a si, a sua motivação intrínseca diminuirá, ao

passo que se o comportamento for auto-iniciado pelo individuo ele sentirá que o seu locus de controlo é interno e irá perceber que as recompensas não serão controladoras.

### **3.2 Sub-teoria das Necessidades Psicológicas Básicas**

A Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000) segue um princípio em como há uma tendência humana para alcançar o desenvolvimento saudável e autorregulável, isto é, desde o nascimento que o individuo se envolve em atividades e tarefas que lhe possibilitam a satisfação de três necessidades básicas: a autonomia (i.e. capacidade de regular as suas próprias ações), a competência (i.e. capacidade de eficácia na interação com o envolvimento) e a relação social (i.e. capacidade de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais).

Para Moutão (2010) a satisfação destas necessidades promove o crescimento psicológico (e.g. motivação intrínseca), a integridade (e.g. internalização e assimilação de práticas culturais) e o bem-estar de cada individuo (e.g. vitalidade). No entanto, quando o próprio contexto social inibe estas necessidades, a motivação intrínseca vai diminuir assim como o rendimento e o bem-estar (Deci & Ryan, 2000).

### **3.3 Sub-teoria da integração organísmica**

Deci e Ryan (1985) sugeriram que a melhor maneira de representar a motivação seria através de um continuum motivacional que iria desde a regulação intrínseca até à extrínseca, criando assim a Teoria da Integração Organísmica (TIO). Contudo, a amotivação foi adicionada a este continuum com o objetivo de descrever a ausência de qualquer motivação para a realização de um comportamento (Biddle & Mutrie, 2001).

A TIO descreve o processo pelo qual as regulações externas se internalizam até à autodeterminação, através dos três tipos de motivação já referidos (motivação intrínseca, extrínseca e amotivação), como se pode observar na figura 4.

Forma Motivacional	Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Estilo Regulatório	NÃO REGULATÓRIO	EXTERNO	INTROJEÇÃO	IDENTIFICAÇÃO	INTEGRAÇÃO	INTRÍNSECO
Lócus de percepção de causalidade	Impessoal	Externo	Externo/Interno	Externo/Interno	Interno	Interno
Processos regulatórios relevantes	<i>Ausência de:</i>	<i>Presença de:</i>				
	- competência; - contingência; - intenção.	- recompensas externas; - punições.	- aprovação social; - envolvimento para o ego.	- valorização da atividade; - importância pessoal.	- síntese de regulações identificadas /conscientes.	- divertimento; - prazer; - satisfação.
Comportamento						

Figura 4- Continuum de autodeterminação (Fonte: Biddle, 1999).

A amotivação é caracterizada pela ausência de motivação, não se verificando a intenção ou vontade do indivíduo se envolver na atividade, resultando em sentimentos de incompetência e falta de habilidade (Rocha, 2009).

Segue-se a motivação extrínseca, que se refere quando os indivíduos realizam uma atividade por pressões externas ou de uma forma instrumentalista, focalizada nos resultados dessa mesma atividade (Deci & Ryan, 1985). Por sua vez, a motivação extrínseca é subdividida em quatro tipos: regulação externa, regulação introjeção, regulação identificada e regulação integrada.

Por fim, a motivação intrínseca corresponde à realização de tarefas pelo prazer que esta lhes dá e pela atividade em si (Deci & Ryan, 1985). Caso esta motivação não seja muito elevada, as recompensas externas podem prejudicar este tipo de motivação (Rocha, 2009).

### 3.4 Sub-teoria da orientação causal

O estudo dos diferentes processos de regulação do comportamento é complementado pelo estudo das diferentes tendências dos indivíduos para a regulação autónoma, controlada ou impessoal. Desta forma, surge a Teoria da Orientação Causal (TOC) em que descreve a tendência natural dos indivíduos de possuírem uma maior ou menor orientação para a autonomia (Deci & Ryan, 2000; Williams, Gagné, Ryan & Deci, 2002).

A orientação autónoma corresponde à autodeterminação com menor controlo por recompensas externas (Vallerand, 2007). Os indivíduos com esta orientação têm maior auto-iniciativa, procuram as atividades que lhes pareçam mais interessantes e desafiadoras, conquistam mais rapidamente os seus objetivos pessoais, além de apresentarem uma maior convicção de que podem controlar os resultados dos factos (locus de controle interno) e um maior nível de responsabilidade com a própria acção (Kasser & Ryan, 1996).

Relativamente à orientação controladora, esta trata-se de uma orientação para as recompensas externas em que os benefícios e prémios são mais importantes do que aquilo que se quer para si (Vallerand, 2007). Os indivíduos com alta orientação controlada, tendem a focar-se mais no sucesso financeiro, na promoção da auto-imagem e na popularidade, podendo agir mais em consonância com o que o meio social determina (Kasser & Ryan, 1996). Vallerand (2007), ainda acrescenta que, estes indivíduos procuram, selecionam e interpretam os acontecimentos controladores e ajustam o seu comportamento.

Por último, a orientação impessoal é quando o indivíduo acredita que as situações estão fora do seu controle e que a realização das suas intenções é uma questão de sorte/destino. Os indivíduos com esta orientação tendem a ser ansiosos, desmotivados e ineficientes, não acreditando que possam mudar o contexto, pois tendem a adotar padrões e rotinas estabelecidas (Vallerand, 2007; Kasser & Ryan, 1996).

Deci e Ryan (2000) consideram as orientações autónomas, controladas e impessoais como sendo representativas de uma tendência geral dos indivíduos para a motivação intrínseca e/ou motivação extrínseca muito integrada, para a regulação externa ou introjetada e por fim para a amotivação ou ausência de regulação, respetivamente.

As definições das orientações que descrevemos anteriormente foram complementadas e ampliadas por Vallerand (1997, 2007), que desenvolveu o Modelo Hierárquico da Motivação intrínseca e extrínseca. Seguidamente, vamos analisar este modelo tendo em conta a sua importância para a contextualização desta investigação.

### **3.5 Modelo Hierárquico da Motivação**

Baseado na Teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985), Vallerand (1997) e Vallerand e Rosseau (2001), propuseram um Modelo Hierárquico da Motivação (MHM), em que explicam os comportamentos a nível desportivo e do exercício, em função do tipo de motivação que regula esse tipo de comportamentos.

Segundo este modelo, a motivação pode ocorrer em três diferentes níveis de generalidade. No nível mais inferior da hierarquia encontra-se a motivação situacional que está relacionada com a motivação presente num momento específico relativamente a uma determinada atividade. No segundo nível de generalidade, está a motivação contextual, que se trata da motivação de um indivíduo num determinado contexto (e.g. desporto, exercício, artes, etc.). Em último lugar, no nível mais alto da hierarquia, encontra-se a motivação global, onde a motivação representa uma tendência global para interagir com o meio ambiente com uma determinada orientação (i.e. intrínseca ou extrínseca).

Vallerand (2007) afirma que a diferenciação entre estes três tipos de generalidades são muito importantes, pois clarifica deste modo os diferentes tipos de fontes que influenciam a motivação numa determinada situação, tal como os efeitos que isso terá a um nível contextual e global.

O MHM sugere que a motivação num determinado nível de generalidade pode ter uma influência no nível hierarquicamente abaixo ou superior, causando um efeito descendente ou ascendente, respetivamente.

Relativamente ao primeiro efeito (i.e. descendente), a motivação global pode exercer um efeito sobre a motivação contextual que deste modo, irá influenciar a motivação a nível situacional. Ou seja, de um modo prático, um indivíduo que tenha um elevado nível global de autodeterminação deverá ter também um elevado nível de motivação intrínseca no contexto do exercício físico, que por sua vez, fará com que a autodeterminação experienciada durante uma sessão de exercício também seja elevada (Vallerand & Rosseau, 2001).

No caso do efeito ascendente, podemos verificar que se forem repetidas experiências de motivação autodeterminada ao nível situacional, poderá ser promovida a autodeterminação a nível contextual. Em termos práticos isto significa que, um praticante de exercício que se sente, repetidamente, intrinsecamente motivado durante a realização de exercício, com o tempo deverá desenvolver uma motivação intrínseca relativamente ao contexto de prática de exercício (Vallerand, 2001). A situação antagónica também se verifica, pelo que as experiências repetidas de amotivação no ginásio levarão com o tempo ao desenvolvimento de uma amotivação para a prática de exercício.

Após feita a análise do MHM podemos posicionar esta investigação no nível hierárquico contextual, uma vez que os questionários que irão ser aplicados na componente empírica irão se cingir à avaliação das perceções e disposições relativas ao contexto do desporto regular e do desporto adaptado, na sua globalidade, tendo em consideração a modalidade de Andebol. Será também de referir que é neste nível hierárquico que se concentra a maior parte da investigação realizada com o intuito de aplicar a TAD ao contexto do desporto.

## 4. Satisfação com a Vida

Sendo a Satisfação com a Vida (SV) umas das componentes principais da área de estudo do Bem-estar subjetivo (BES), será realizada primeiramente uma breve síntese sobre alguns aspetos relacionados com o BES, para melhor compreendermos esta componente.

O conceito de BES surgiu no final da década de 50 do século XX, quando se procuravam indicadores de qualidade de vida para monitorizar mudanças sociais e implantações de políticas sociais (Siqueira & Padovam, 2008). Os livros de Andrews e Withey (1976) e Campbell, Converse e Rodgers (1976), são apontados como marcos importantes nesta literatura, por preconizarem que, embora as pessoas vivam em ambientes objetivamente definidos, é ao mundo subjetivamente definido que elas respondem, dando então relevo ao BES como um índice pertinente da qualidade de vida das pessoas (Siqueira & Padovam, 2008; Ryff, Keyes & Shmotkin, 2002). Esta definição subjetiva de qualidade de vida dá o direito de cada indivíduo decidir se a sua vida vale a pena, ou seja, se é boa, sendo esta proximidade de “vida boa”, que veio a ser chamada de bem-estar subjetivo, ao qual por vezes, é intitulado de “felicidade” (Esperança, 2005).

Contudo, nos últimos anos, os estudos realizados sobre esta área têm vindo a aumentar, devido ao crescente interesse por parte dos investigadores (Albuquerque & Tróccoli, 2004), uma vez que o BES traduz a perceção pessoal de satisfação e bem-estar pessoal, independentemente dos indicadores económicos ou demográficos, embora estes possam influenciá-lo (Brito, 2012). Todavia, embora ainda sejam escassos os estudos acerca desta temática, é importante salientar que o bem-estar subjetivo assume um carácter multidimensional, integrando diferentes componentes (afetiva/cognitiva) definidas de acordo com a avaliação subjetiva de cada indivíduo (Diener, 2000; Diener, Oishi & Lucas, 2003). Este carácter multidimensional é potenciado pela necessidade que existe de se avaliar cada domínio do bem-estar subjetivo de forma separada, facto que impôs a necessidade de contemplar um fator de ordem superior (bem-estar subjetivo), passando assim de um único constructo psicológico específico a uma área de estudo de interesse científico (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999 citado por Vieira, 2013). Os mesmos autores, ainda apontaram três características fundamentais do bem-estar subjetivo, tais como: faz parte de todo o espectro do bem-estar, ou seja, não se limita apenas aos estados indesejáveis; é definido pelas experiências internas dos indivíduos, não se impondo critérios ou avaliações externas; e ainda, existem estados de bem-estar subjetivo de longo termo e não apenas estados de humor momentâneo.

Diener (2000) afirma que as pessoas experimentam um bem-estar subjetivo abundante quando sentem muitas emoções agradáveis e poucas desagradáveis, quando estão envolvidas em atividades interessantes, quando experimentam muitos

prazeres e poucos sofrimentos e quando estão satisfeitas com as suas vidas. Para avaliar uma boa vida e saúde mental, existem critérios adicionais, embora o campo do BES se focalize nas avaliações das pessoas sobre as próprias vidas e com critérios estabelecidos por elas próprias.

Deste modo, podemos definir o BES como sinónimo de felicidade e de satisfação com a vida (Diener, Oishi & Lucas, 2003 citados por Brito, 2012) ou ainda, como uma dimensão positiva da saúde (Galinha & Pais Ribeiro, 2005), chegando mesmo autores a afirmar que o BES consiste em três dimensões: o afeto positivo; o afeto negativo; e, a satisfação com a vida (Andrews e Withey, 1976 citado por Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995). Também, outros autores caracterizam o bem-estar subjetivo, como sendo um fenómeno multidimensional que diz respeito à satisfação que o indivíduo tem consigo mesmo e com o ambiente no qual está inserido (Ryan & Deci, 2001, citados por Albuquerque, Noriega, Coelho, Neves & Martins, 2006).

De acordo com Batista (2009) a sensação de bem-estar ou de satisfação com a vida está intimamente ligada à forma como o indivíduo é capaz de lidar e absorver a ocorrência de episódios da sua vida, alguns destes inerentes à própria evolução da mesma. Uma rutura na sensação de bem-estar pode estar associada a uma má interação de eventos stressantes nos domínios pessoal, social ou cultural, afetando comportamentos e influenciando a perceção de saúde do indivíduo, trazendo sofrimento pessoal. Segundo Diener (1999, citado por Monteiro, Dias, Corte-Real & Fonseca, 2014) o bem-estar subjetivo consiste na forma como as pessoas avaliam as suas vidas, sendo que estas avaliações podem ser cognitivas (i.e., quando o indivíduo obtém julgamentos avaliativos conscientemente sobre a satisfação com a vida como um todo ou sobre aspetos específicos da sua vida) ou afetivas (i.e., quando a pessoa experimenta temperamentos e emoções agradáveis ou desagradáveis). Ainda Albuquerque, Noriega, Coelho, Neves e Martins (2006) afirmam que a estrutura do BES é composta pela satisfação com a vida global e com áreas específicas (e.g., trabalho, saúde, independência) e por elevados índices de afetos positivos e baixos índices de afetos negativos, resultando, assim, na felicidade.

Segundo Batista (2009) o bem-estar, como expressão da felicidade, reflete o estado de construção da identidade e da personalidade de cada um. De acordo com estudos experimentais as pessoas com bom humor são mais altruístas, pessoas felizes doam mais dinheiro para a caridade e são mais propensas a doar sangue, retirando que, em média, as pessoas felizes preocupam-se mais com os outros e em retorno os outros parecem mostrar um maior afeto por elas (Diener, 2013).

Remetendo para a prática desportiva, o BES está atualmente associado à prática de atividade física, pois já se trata de uma evidência na literatura em como a atividade física pode ser um método importante para aumentar o bem-estar subjetivo (Monteiro, Dias, Corte-Real & Fonseca, 2014; Cid, Ferreira, Sousa & Moutão, 2014). Através de um estudo realizado por Carrapiço (2012), este revela que a prática desportiva está positivamente correlacionada com aspetos positivos. Também Santana e Maia (2009)

revelou que existe uma associação positiva entre a atividade física, interação social e sensação de bem-estar em indivíduos com 50 a 78 anos. Assim, podemos concluir que a prática de atividade física produz um elevado bem-estar subjetivo, levando deste modo à melhoria da saúde e conseqüentemente à longevidade, à melhoria das relações sociais e a uma maior produtividade no trabalho (Diener, 2013).

Outro aspeto importante para referir, é a adaptação dos indivíduos às situações que confrontam ao longo das suas vidas, como por exemplo o caso de um indivíduo que devido a um acidente se torna paraplégico. Nestes casos, estudos indicam que estas situações não produzem mudanças duradouras no BES (Diener, 2013). Deste modo, apesar das pessoas reagirem fortemente a certos episódios decorrentes nas suas vidas, variando o BES, ou seja, aumentando e diminuindo, esta situação só ocorre de modo temporário, retomando o seu índice ao ponto base inicial ou “ponto de equilíbrio” (de ajuste) o resto do tempo (Albuquerque, Noriega, Coelho, Neves & Martins, 2006, p. 132).

Em suma, o BES trata-se de um conceito complexo onde abrange diversos fatores relacionados entre si, muito dependente de aspetos de saúde, aspetos psicológicos (e.g. autoestima, perceção de sucesso, objetivos de meta, níveis de realização, produtividade) e principalmente com aspetos da personalidade, numa perspetiva complexa de compreensão do funcionamento pessoal.

Debruçando-nos agora mais especificamente sobre a componente cognitiva do BES, a satisfação com a vida, relativamente ao seu conceito Diener (2000) diz-nos que se trata de um processo de julgamento cognitivo, em que consiste num juízo global realizado pelo indivíduo. A SV foca-se e recorre mais aos sentimentos positivos do que aos negativos, ou seja, trata-se de uma avaliação positiva dos acontecimentos e circunstâncias da vida, podendo ser subdividida em domínios como a satisfação no trabalho, no amor, na família e nos amigos (Diener, 1994 citado por Lopes, 2012).

De acordo com Siqueira e Padovam (2008) o conceito de satisfação com a vida diz respeito a uma dimensão subjetiva de qualidade de vida (i.e. capacidade do indivíduo viver plenamente com fatores relacionados com a saúde, bem-estar físico, funcional, emocional e mental), ao lado de felicidade e bem-estar. A busca por uma boa qualidade de vida é um dos principais objetivos da vida humana, especialmente nos anos de vida mais avançados (Paschoal, 2000). Para Leal, (2008), o conceito de qualidade de vida não é simples, visto que se trata de uma ideia complexa, e que difere consoante a cultura, a época, e até mesmo no mesmo sujeito esta ideia modifica-se com o tempo e consoante as conjunturas, isto é, o que hoje é uma qualidade de vida favorável pode não ser no futuro nem ter sido no passado.

Alguns autores defendem que um indivíduo com alta qualidade de vida poderia relatar insatisfações, enquanto um indivíduo com uma qualidade de vida baixa poderia revelar satisfações com a vida (Siqueira & Padovam, 2008). Deste modo, podemos

afirmar que um indivíduo classifica a sua qualidade de vida como sendo boa ou má através da forma como entende o sentido da vida (Cruz, 2003).

Existem diversos fatores que podem influenciar os valores da SV, aliás alguns autores consideram uma pessoa feliz como sendo alguém jovem, saudável, bem-educado, bem pago, extrovertido, otimista, livre de preocupações, religioso, casado, com alta autoestima, grande satisfação com o trabalho, com modestas aspirações, tanto de um género como de outro e com grande inteligência (Diener, 1984; Wilson, 1967 citado por Carvalho, 2005). Em todas as idades e nos dois géneros, os praticantes de exercício estão mais satisfeitos com as suas vidas do que os não praticantes (Stubbe, Moor, Boomsma, & Geus, 2007).

Assim, surgem diversas escalas consideradas adequadas para avaliar a satisfação com a vida, como a Escala de Satisfação com a Vida, a Escala de Bem-Estar Subjetivo, a Escala de Satisfação Geral com a Vida, entre outras (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Siqueira & Padovam, 2008). Tendo em conta o objetivo do nosso estudo, a população envolvida e outras características que influenciam a escolha do instrumento de avaliação, como iremos poder ver no capítulo da metodologia, apenas iremos abordar o instrumento utilizado neste estudo, a Escala de Satisfação com a Vida. Esta escala, desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) e Lawrence e Liang (1988), surgiu com base na ideia de que para avaliarmos a SV seria melhor pedir ao indivíduo para avaliar a sua SV global do que realizar a soma da satisfação dos diferentes domínios da vida, e ainda pela necessidade de uma escala de multi-itens que medisse a SV enquanto processo de juízo cognitivo (Neto, 1993 citado por Carvalho, 2005).

Contudo, a avaliação da satisfação com a vida poderá ter algumas limitações, isto é, poderão existir vários aspetos que influenciam as respostas, não refletindo a verdadeira satisfação, tais como, as condições objetivas, o estado de humor, a sinceridade das respostas (Carvalho, 2005). Deste modo, vários autores mencionam o quão importante é ter em atenção, aquando da aplicação do instrumento, o estado de humor do indivíduo visto existirem evidências de que o humor momentâneo influencia as respostas (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

## **4.1 Afetos positivos e afetos negativos**

Atualmente, vários autores (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005; Siqueira & Padovam, 2008) através da literatura, chegaram ao consenso de que a satisfação com a vida faz parte do bem-estar, constituindo a sua dimensão cognitiva e estando presente na maioria das medidas do bem-estar. Porém, Pavot e Diener (1993) chamam a atenção para o fato das medidas de Satisfação com a Vida não serem suficientes para mensurar o bem-estar subjetivo, sendo necessária uma medida

adicional que consiga abordar o componente afetivo deste construto, sendo estes os afetos positivos e os afetos negativos.

O estudo sobre os afetos tem tido uma enorme importância na área da Psicologia desde o início da sua história, visto que este faz parte do quotidiano e pertence à área do bem-estar. O afeto constitui um campo de investigação amplo e ativo (Stone, 1997), que se centra em acontecimentos emocionais em diferentes níveis, como os eventos emocionais breves, o humor prolongado e as predisposições estáveis de estados emocionais particulares (Bates, 2000).

Como já foi referido, os afetos positivos e os afetos negativos juntamente com a satisfação com a vida, fazem parte do bem-estar subjetivo. A satisfação com a vida, como já foi exposta, recai sobre a avaliação cognitiva dos aspetos globais da vida de cada indivíduo, enquanto os afetos positivos e negativos refletem as reações às boas ou más condições/circunstâncias da vida de cada um (Diener et al., 2003). Entre a satisfação com a vida e a afetividade existe uma analogia, na medida em que, quanto maior é o afeto positivo, maior é a satisfação com a vida. Por outro lado, quanto menor o afeto negativo, menor é a satisfação com a vida (Singh e Jha, 2008). Embora, estas duas componentes (afeto e satisfação com a vida) estejam interrelacionadas, também podem ser distintas assim como a literatura tem provado, visto que se comportam de maneiras diferentes ao longo do tempo e também por serem diferentes nas relações com outras variáveis (Diener, 1984 citado por Cerqueira, 2009).

No que diz respeito à área do BES, os investigadores focalizam-se no afeto de forma global, sem fazerem distinção entre emoções e humores. Então, neste contexto específico, os afetos consideram-se como humores e emoções que decorrem das avaliações momentâneas que os indivíduos fazem acerca dos acontecimentos que ocorrem nas suas vidas (Alves, 2008).

Vários autores definem afetos de forma mais simplificada, afirmando que estes são estados emocionais gerados como reação a determinados eventos ou avaliações (Fox, Boutcher, Faulkner e Biddle, 2000 citado por Cerqueira, 2009).

Relativamente aos afetos positivos, estes estão vocacionados para o sistema de facilitação comportamental de aproximação, onde direciona os organismos para situações e experiências que poderão originar prazer e/ou recompensa (Watson, 2002). Os afetos positivos referem-se às emoções de prazer, tais como a fruição e a felicidade (Guedea, Albuquerque, Tróccoli, Noriega, Seabra & Guedea, 2006), sendo compostos por emoções e sentimentos agradáveis, assim como a alegria, o contentamento, a afeição e o orgulho (Diener, 1984).

Já os afetos negativos têm a ver com as emoções e os sentimentos desagradáveis, tais como a culpa, a tristeza, a ansiedade, o medo e a ira (Diener, 1984). Normalmente este tipo de afetos estão orientados para o sistema de inibição comportamental de afastamento, com o objetivo de manter o organismo longe dos problemas e das

ameaças, através da inibição dos comportamentos que podem originar a dor, o castigo ou qualquer tipo de consequência indesejável (Watson, 2002). Porém, apesar dos afetos negativos a maioria das vezes não serem desejáveis, em algumas circunstâncias podem ser a resposta mais conveniente e funcional, como por exemplo: o medo, que pode motivar a evitar o perigo e a tristeza que pode fazer renovar e originar novos planos de ação após alguma perda (Diener et al., 2003).

De acordo com a investigação de Crawford & Henry (2004) o instrumento bastante utilizado nesta dimensão dos afetos positivos e negativos, é o *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS) - Escala de Afeto Positivo e Afeto Negativo de Watson, Clark & Tellegen (1988), apesar de já existir uma versão portuguesa da respetiva escala.

## 5. Desporto Adaptado

Ao longo das épocas, a sociedade tem tomado diversas atitudes face à problemática da deficiência. Portanto, fatores como a inclusão, a igualdade e a segurança do cidadão deficiente deverão ser promovidos através de atividades que lhes possibilitem um desenvolvimento completo e harmonioso na sociedade em que se encontram inseridos.

Neste cenário, faz sentido fazer uma análise da história do desporto adaptado de maneira a percebermos a sua importância e o quanto evoluiu ao longo dos tempos, podendo-se afirmar que a sua origem teve nos soldados feridos que regressaram da 1ª Guerra Mundial (Gravito, 2007). Posteriormente, no século XX, surgiram as primeiras associações desportivas para jovens com deficiência auditiva, assim como atividades de natação e de atletismo para deficientes visuais (Louro, 2001). Após a 2ª Guerra Mundial, devido ao elevado número de soldados que regressaram com deficiências, os tratamentos e as reabilitações destes foram realizadas através do desporto sob a responsabilidade do médico neurologista Ludwig Guttmann, no Hospital de Stoke Mandeville, a pedido do governo britânico (Monteiro, 2012).

Foi através deste hospital, que o médico Ludwig Guttmann criou o Centro Nacional de Lesionados Vertebromedulares onde o desporto era utilizado como ferramenta de auxílio, tanto para a reabilitação e reeducação dos seus pacientes traumatizados, como para amenizar os problemas de ordem psicológica e de reinserção social dos mesmos (Varela, 1991). Foi neste Hospital de Stoke Mandeville que em 1948 se realizaram os primeiros jogos nacionais, onde o desporto passou de uma vertente reabilitativa para uma vertente mais competitiva, de rendimento. A partir daquele momento o sucesso implantado pelo médico Ludwig Guttmann foi tanto, que os médicos do mundo inteiro começaram a utilizar o desporto como uma nova forma de reabilitar os seus pacientes, permitindo assim realizar uma nova competição em 1952, os Jogos Internacionais de Mandeville (Monteiro, 2012). Foi então em 1964, que devido a esse crescimento do

desporto adaptado, foi criada a Organização Internacional do Desporto para Pessoas com Deficiência (Louro, 2001).

Assim, nos últimos 30 anos, o centro de interesse do desporto adaptado passou de uma vertente mais 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), onde atualmente apresentam características próprias da competição de alto rendimento (Marques & Gutierrez, 2014).

Desde os anos 70 que existem várias organizações desportivas, a nível internacional que têm manifestando o interesse em desenvolver atividades para as pessoas com deficiência (Monteiro, 2012), contudo este interesse também se verificou em Portugal para este tipo de população, onde ocorreu uma evolução entre 1972 e 2014. Assim, Pereira et al. (2016) considera que esta evolução está dividida em cinco fases:

1ª Fase- Enquadrada pela área da saúde, através do Centro de Medicina de Reabilitação do Alcoitão e do Hospital ortopédico de Sant'Ana. Marcaram a estreia de Portugal nas competições internacionais, nomeadamente em Stoke Mandeville e, em 1972, nos Paralímpicos de Heidelberg, na Alemanha;

2ª Fase: Foi assumido pelo Estado Democrático, saído da revolução de Abril de 1974, que enquadrou a atividade na Direção Geral dos Desportos;

3ª Fase: A partir de 1982 foi protagonizada pela Federação das Associações Portuguesas de Paralisia Cerebral. Em 1984, houve uma retoma da participação, até aos dias de hoje, em competições internacionais e paralímpicas, iniciando-se em Nova Iorque, no ano de 1984;

4ª Fase: A Federação Portuguesa de Desporto para as Pessoas com Deficiência passa a ser a responsável pelas representações nacionais e internacionais em 1992, embora tenha sido constituída em 1988;

5ª Fase: Esta fase é caracterizada pela criação do Movimento Paralímpico Português pelo Comité Paralímpico de Portugal, em 2008, representada tanto pelo movimento Paralímpico como os Surdolímpicos. Neste momento, também ocorre a integração das federações desportivas regulares no Comité Paralímpico de Portugal.

Relativamente aos movimentos da Special Olympics de Portugal e o Grupo Desportivo de Transplantados de Portugal, funcionam de forma autónoma, não integrando deste modo nem na Federação Portuguesa de Desporto para as Pessoas com Deficiência nem no Comité Paralímpico de Portugal (Pereira et al., 2016).

Embora tenham sido obtidos alguns avanços durante os Jogos Paralímpicos de 2012 em Londres, através da divulgação de ideais inclusivos e de adaptações de espaços e construções para pessoas com deficiência (Webborn, 2013), ainda existe um longo caminho a ser percorrido em relação a uma inclusão satisfatória frente às potencialidades de atuação e convivência das pessoas com deficiência (Ahmed, 2013

citado por Marques, Marivoet, Almeida, Gutierrez, Menezes & Nunomura, 2015). Ainda assim, é possível verificar o crescimento da comercialização e financiamento do desporto adaptado que ocorreu nas últimas décadas, por parte dos órgãos públicos e privados, o que constitui uma possibilidade de reconhecimento e crescimento social para pessoas com deficiência envolvidas na prática desportiva (Marques & Gutierrez, 2014). No que envolve o alto rendimento e o que possibilita a melhoria dos processos de treino e competição, é claramente, o fator da circulação de capital económico. Neste sentido, para o seu desenvolvimento, torna-se necessário que o desporto seja encarado como um produto capaz de gerar receita e atrair espectadores e empresas investidoras (Coakley, 2008).

Carvalho (2009) afirma que o desporto tem a obrigação de dar visibilidade às capacidades dos indivíduos, e não às suas dificuldades. Refere ainda que o desporto adaptado surge como uma Reabilitação Funcional e de Inclusão bem como uma atividade de lazer e prazer, que poderá ter como finalidade uma atividade de Alto Rendimento/Alta Competição. Deste modo, o Desporto Adaptado deixou de ser visto apenas como uma terapia, mas sim como um meio de desenvolvimento da performance dos deficientes, permitindo através de vários fatores a contribuição para a sua (re) integração social assim como, sensibilizar o grande público, informar de forma positiva acerca dos diferentes tipos de deficiência e as respetivas capacidades de cada uma e a ainda, consciencializar sobre as vantagens que o desporto traz à pessoa com deficiência (Silva, 1993 citado por Gravito, 2007).

Sherrill (1986, citado por Freire, 2010) designa por desporto adaptado todas as atividades desportivas que são indicadas e especialmente praticadas por atletas com deficiência, onde incluem o desporto recreativo, competitivo e paralímpico. O grupo de trabalho da ONU para a Inclusão no Desporto (2008, citado por Pereira et al., 2016) considera o desporto adaptado como um meio ideal para a redução da ideia associada à deficiência, devido à sua popularidade universal e à demonstração do seu sucesso como uma plataforma educativa e de mobilização social, como também ao facto de colocar a pessoa com deficiência numa situação onde as suas competências são destacadas. Embora o desporto para pessoas com deficiência não seja um conceito novo, o seu potencial como um meio poderoso de baixo custo para incentivar à inclusão e o bem-estar das pessoas com deficiência só agora começa a ser totalmente compreendido.

A prática desportiva regular proporciona condições para uma boa performance no geral e os benefícios da atividade física são essencialmente importantes para pessoas com deficiência motoras, intelectuais e de desenvolvimento (Cooper citado por Freire, 2010), embora tenhamos de ter em consideração que apesar de nem todos os indivíduos quererem tornar-se atletas, a simples prática já traz bastantes benefícios (Louro, 2001), pois a ausência de exercício físico torna-os mais suscetíveis a outros problemas de saúde (Nunes, 1999). Deste modo, através de adaptações e modificações das regras, materiais e dos locais para as atividades começou a existir a possibilidade

das pessoas com deficiência poderem participar em diferentes modalidades desportivas. Estas transformações foram especialmente criadas com o objetivo de irem ao encontro das necessidades únicas dos indivíduos portadores de deficiência (Gorgatti & Gorgatti, 2005).

De um modo geral, os benefícios da prática desportiva para indivíduos portadores de deficiência, variam desde os níveis psicológicos (i.e. domínio dos gestos conduzindo à autoconfiança, à diminuição da ansiedade e aumento da comunicação), fisiológicos (i.e. exploração dos limites articulares, controlo dos movimentos voluntários e melhoria da aptidão física geral e da saúde) e sociais (i.e. melhora a autonomia e integração social) (Potter, 1975; Carvalho, 2002). Para além destes três, ainda é relevante o benefício terapêutico e o recreativo dado que, a grande vantagem do desporto sobre o exercício curativo reside na sua vertente recreativa (Guttmann, 1977 citado por Freire, 2010).

Relativamente aos indivíduos com deficiência motora, que se trata da população em estudo nesta investigação, Melo, Lopes & Rámon, (2002, citado por Gravito, 2007) revelam que a atividade física, desportiva ou de lazer possui valores terapêuticos comprovando benefícios tanto no campo físico como psíquico. Quanto ao nível físico, este favorece a sua reabilitação e adaptação física global, podendo-se verificar melhorias na agilidade em usar a cadeira de rodas, no equilíbrio dinâmico e estático, na força muscular, na coordenação motora e na resistência física (Lianza, 1985; Souza, 1994). Em relação ao nível psíquico podem-se observar melhorias na autoestima, na integração social, na redução da agressividade, entre outros benefícios (Souza, 1994 citado por Gravito, 2007).

Visto que o número de indivíduos com deficiência, em Portugal, atinge sensivelmente um milhão de habitantes e que uma parte significativa desta população não participa na chamada “vida normal”, mantendo-se recolhidos nas suas casas, protegidas pelas suas famílias, não encontrando, na maioria, estruturas onde possam expressar as suas potencialidades, é importante realçar os benefícios sociais que a desporto adaptado permite desenvolver (Pereira et al., 2016).

Cunha (2006) realça então a importância do aspeto social, pois desta forma o indivíduo combate o isolamento ao sair de casa, amplia o raio de ação e aumenta a confiança nas deslocações, melhora a autoconfiança e a autonomia, promovendo alterações de comportamento. O mesmo autor ainda afirma que o desporto e a atividade física melhoram o equilíbrio psicológico do deficiente e ajudam-no a relacionar-se com o mundo exterior, promovendo o desenvolvimento de mais atividades mentais e éticas, essenciais no seu desenvolvimento. Também Teixeira (1998) refere que o desporto tem um papel socializador, pois permite a interação com outros, favorecendo a sua integração na sociedade. Nahas (2006, p.139) afirma 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”.

Vários autores realçam a importância de estabelecer determinados objetivos para as atividades físicas ou desportivas para indivíduos portadores de qualquer tipo de deficiência, onde estes devem respeitar as limitações e potencialidades de cada indivíduo, tais como: melhoria e desenvolvimento de autoestima, auto valorização e autoimagem; estímulo à independência e autonomia; socialização com outros grupos; experiência com as suas possibilidades, potencialidades e limitações; vivência de situações de sucesso e superação de situações de frustração; melhoria das condições de saúde ao nível do aparelho circulatório, respiratório, digestivo, reprodutor e excretor; melhoria na força e resistência muscular global; melhoria no equilíbrio estático e dinâmico; possibilidade de acesso à prática do desporto como lazer, reabilitação e competição; prevenção de deficiências secundárias; promover e encorajar o movimento; motivação para atividades futuras; manutenção e promoção da saúde e condição física; desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais para melhor realização das atividades de vida diária; desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas (Souza, 1994; Schutz, 1994 citado por Gravito, 2007).

O ACSM (1997, citado por Gravito 2007) defende que num programa de atividade física para indivíduos com deficiência motora, devem ser observados inicialmente os objetivos e as vantagens de maneira a que estas sejam iguais às estabelecidas para as atividades dos desportos convencionais (e.g. aumentar a resistência cardiorrespiratória, a força, a resistência muscular, a flexibilidade). E ainda, observar se estas atividades possuem um carácter terapêutico, de maneira a auxiliar o processo de reabilitação destas pessoas.

Conceição, Oliveira e Silva (2005) concluem que a prática de atividade física desportiva regular poderá proporcionar vantagens aos indivíduos com deficiência, ao nível físico, cognitivo, e ainda ao nível da integração social. Contudo, para além destes benefícios (i.e. fisiológicos, físicos, psicológicos, terapêuticos e sociais), a atividade física auxilia o indivíduo a sair de casa, a combater o isolamento, bem como a limitação dos espaços e das condutas aumentam a autonomia e autoconfiança e consequentemente causa diferentes atuações e comportamentos (Mello, Noce & Simin, 2009). Teixeira (1998) ainda se refere à prática de atividade física e desportiva como sendo importante na vida de um deficiente motor, visto permite-lhe disciplinar e impor uma nova ordem nos seus hábitos, tornando-o mais apto em ultrapassar as dificuldades e os obstáculos com que se depara no seu quotidiano.

## 5.1 Andebol Adaptado

A escolha de uma modalidade desportiva por parte dos indivíduos com deficiência motora pode depender de diversos fatores, assim como, das oportunidades que são oferecidas, da sua condição socioeconómica, das limitações e potencialidades, das preferências desportivas, da facilidade nos meios de locomoção e transporte, dos materiais e locais adequados, do estímulo e apoio familiar, dos profissionais preparados, entre outros (Gravito, 2007).

Foi em 1928 que surgiu a Federação Internacional de Andebol (International Handebol Federation – IHF), porém várias fontes fazem referência que no período anterior à Era Cristã já existiam campos de jogo, assim como já era praticada a modalidade de Andebol. Inicialmente, em 1936, o Andebol regular começou por ser uma modalidade praticada somente por indivíduos do género masculino, tendo sido apenas em 1976 que esta modalidade se iniciou para o género feminino, nos Jogos de Montreal. Relativamente à origem do andebol em Portugal, os mesmos autores referem que a primeira competição de andebol de onze, surgiu em 1929, sendo posteriormente constituída a Federação de Andebol de Portugal em 1939. A versão que se joga atualmente, o andebol de sete, surge em 1949 para o género masculino, enquanto a competição para o género feminino dá início entre os anos de 1971 e 1972 (Januário, Ferreira, Carvalho & Fernandes 2016).

Em relação ao Andebol Adaptado, inicialmente o conceito desta modalidade referia-se apenas aos indivíduos portadores de deficiência auditiva e intelectual. Através do Comité Internacional de Desporto para Surdos, constituído em 1924, surgiu o Andebol de sete (em pé) para indivíduos com deficiência auditiva, estreando-se nos Jogos Surdolímpicos em 1969. Enquanto para a deficiência intelectual, no mesmo formato de Andebol, estreou-se em 1991 nos Jogos Special Olympics. Anos mais tarde, em 2005, surgiu a modalidade de Andebol em Cadeira de Rodas no Brasil, onde se disseminou pelos países da América do Sul e À Austrália. Recentemente, em 2013, foi constituída a Federação Internacional de Andebol em Cadeira de Rodas (International Wheelchair Handball Federation – IWHF) devido à realização do primeiro Campeonato Mundial de Andebol de quatro e de sete. Atualmente, esta modalidade é praticada em nove países, no qual Portugal está incluído (Januário et al., 2016).

Assim, foi em 2009 que este projeto teve início em Portugal, através da elaboração do Programa “Andebol 4 All” (Andebol for all, ou para todos), onde inclui seis tipos de andebol: o Andebol em pé, nas prisões, para a deficiência intelectual, para a deficiência auditiva, e ainda o Andebol em Cadeira de Rodas de quatro e de sete (Januário et al., 2016). No contexto do nosso estudo, apenas foram abordados atletas praticantes de Andebol em Cadeira de Rodas de quatro e de sete.

A introdução do Andebol em Cadeira de rodas foi realizada através de um jogo de demonstração em 2006, organizado pela European Handball Federation (EHF), durante a Convenção do Andebol para Jovens. É então em 2008, em Viena de Áustria, que a EHF organiza o 1º Curso de Andebol em Cadeira de Rodas, e mais tarde, em 2011 no Algarve, é realizado o 1º Torneio Nacional de Andebol em Cadeira de Rodas 7 (Januário et al., 2016).

Para além das regras, o desporto para deficientes encontra-se organizado por grupos de deficiência com características etiológicas semelhantes e não por modalidades desportivas, como acontece no desporto em geral. Assim sendo, a cada um dos grupos de deficiência corresponde uma Federação Internacional que é responsável pelo desenvolvimento da atividade desportiva nessa área de deficiência e pela regulamentação e organização das competições internacionais e nacionais, em colaboração com países membros ou organizações que os representem (Madureira, 2011). Relativamente ao Andebol Adaptado, este resulta de alteração ao Andebol regular de forma a serem o mais fiel possível a esta modalidade, tendo sido adaptadas um conjunto de modificações (e.g. regras, equipamentos, materiais), de maneira a permitir a participação de pessoas que estariam impossibilitadas de o fazer (Januário et al., 2016). Porém, devido ao grande aumento deste tipo de provas, foi necessário estabelecer um sistema de classificação baseado no nível de deficiência que os atletas apresentam no momento das provas. Para além do exame médico, o atleta é avaliado segundo o grau de capacidade funcional e/ou anatómica, isto é, a classificação avalia as capacidades ao invés das incapacidades, pois o que realmente importa é a eficiência em vez da deficiência, sendo a pessoa com deficiência valorizada pelo que é e não pelo que não é (Madureira, 2011; Januário et al., 2016). O sistema de classificação atualmente utilizado é a Classificação Internacional de Funcionalidade e Saúde (CIF), tendo sido aprovada em 2001 pela Organização Mundial de Saúde, após uma evolução de um modelo baseado nas consequências das limitações de 1980, para uma classificação baseada nas funcionalidades que o atleta apresenta, sendo esta utilizada desde os Jogos Paralímpicos de Barcelona em 1992.

Deste modo, segundo Januário et al. (2016) esta avaliação funcional e classificação desportiva são compostas por três partes: primeiramente ocorre uma avaliação funcional na cadeira de rodas e/ou na marquesa; de seguida, é realizada uma avaliação técnica dos movimentos específicos com a cadeira de rodas e com a bola (e.g. empurrar a cadeira, driblar, passar, receber, arremessar); e por fim, uma avaliação por observação em situação de competição. Após ocorrerem estas avaliações, os atletas são classificados por médicos, fisioterapeutas, professores de Educação Física ou treinadores, numa das nove classes (0.5, 1.0, 1.5, 2.0, 2.5, 3.0, 3.5, 4.0 e 4.5).

Atualmente, segundo a Federação Portuguesa de Andebol, existem 133 atletas inscritos no Andebol em Cadeira de Rodas e oito clubes pertencentes a esta modalidade, sendo estas: a Associação Portuguesa de Deficientes do Porto; Associação Portuguesa de Deficientes de Leiria; a Associação Portuguesa de Deficientes de Lisboa;

Associação de Andebol Rovisco Pais; União Desportiva para a Inclusão de Setúbal; Casa do Povo de São Bartolomeu Messines/Algarve; Independente Futebol Clube Torrense; Desporto Adaptado do Centro de Reabilitação do Norte. Contudo, aquando a aplicação do instrumento desta investigação o número de atletas de Andebol em Cadeira de Rodas era inferior, e ainda, ocorreu uma alteração em alguns dos clubes associados a esta modalidade.

Ainda foi possível verificar que existem 26 clubes de Andebol Adaptado para a Deficiência Intelectual, com um total de 312 atletas inscritos. Relativamente ao Andebol regular, o último valor obtido foi o número de atletas inscritos para a época de 2015/2016, de 49981, havendo 311 clubes de Andebol.

## **6. Desporto, Motivação e Satisfação com a Vida**

Atualmente a palavra motivação é muito comum, pois trata-se de um fator importante na tomada de decisões e na capacidade de agir, tendo um papel fundamental no quotidiano visto que atua como um autêntico motor para as pessoas realizarem qualquer tipo de atividade (Dosil, 2007). Já no contexto desportivo, interessa compreender o comportamento do indivíduo enquanto praticante e não apenas na questão de praticar atividade física.

Buckwort & Dishman (2002) afirmaram que é importante estudar o comportamento dos indivíduos enquanto praticantes, pois só assim é possível compreender e avaliar os processos motivacionais envolvidos, para que seja então possível encontrar soluções capazes de promover a prática/manutenção de exercício físico, isto é, para que se possa planear o seu correto acompanhamento e, simultaneamente, conseguir elementos fundamentais para a gestão cuidada das diferentes ações de desenvolvimento e promoção das atividades físicas

A motivação é extremamente importante para a atividade física e para o desporto, visto que o sucesso que os indivíduos obtêm através da sua prática, advém da disposição que têm pela e para a mesma. Embora que, o significado de estar motivado não implica que a performance do indivíduo seja excelente. O mesmo se aplica em situações contrárias, isto é, se o indivíduo for muito bom numa determinada tarefa não implica que esteja totalmente motivado para a mesma. No entanto, o sucesso é alcançado mais facilmente se a motivação do indivíduo for elevada (Mulan & Markland, 1997).

Segundo Moreira (2008, citado por Correia, 2015), a motivação é destacada por vários treinadores, como sendo um fator determinante para o sucesso desportivo, uma vez que as atribuições que as pessoas elaboram para os seus resultados condicionam os seus sentimentos e a sua motivação para acontecimentos futuros. Deste modo,

enquanto a atribuição dos insucessos à falta de capacidade é desmotivante, a atribuição dos mesmos insucessos à utilização de estratégias erradas pode ser entendida como uma forma motivacional mais adaptativa. Por outro lado, o modo como os indivíduos configuram a natureza e as determinantes da competência desportiva, relaciona-se com a forma como decidem, ou não, orientar-se para a prática desportiva (Fernandes, Lázaro & Vasconcelos-Raposo, 2005; Sarmiento, Catita & Fonseca, 2012), isto é, caso um indivíduo entenda que a competência para a prática desportiva é algo que nasce, ou não, com ele, e que ele por muito que tente, não vai conseguir modificá-la grandemente, não estará, em princípio, tão disponível para se empenhar intensamente nos treinos como um outro que acredite que a competência para a prática desportiva decorre fundamentalmente da forma como ele se aplica nesses mesmos treinos (Resende, 2006). Assim, o processo motivacional deve ser visto como uma função dinamizadora da aprendizagem e os motivos irão canalizar as informações percebidas na direção do comportamento.

Relativamente à motivação para a prática desportiva esta pode depender de vários fatores, consoante as idades dos indivíduos, isto é, as pessoas adultas podem ter prioridades diferentes dos jovens para praticar atividade física e desportiva. Como podemos verificar através de um estudo realizado por Campbell, Macauley, McCrum e Evans (2001), com uma amostra de 916 praticantes com idades compreendidas entre os 16 e os 74 anos, os motivos que levaram à prática desportiva dos indivíduos mais novos foram 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. Posto isto, podemos concluir que os motivos que levam os indivíduos a praticar desporto variam consoante as suas idades.

No sentido de fazer uma correspondência entre a satisfação com a vida e a atividade física, é importante salientar que a atividade física pode influenciar positiva e negativamente o bem-estar e a satisfação com a vida, e ainda contribuir para o mal-estar e a deterioração da qualidade de vida (Carvalho, 2005). A atividade física pode verificar-se como sendo uma prática de sentido negativo para a saúde e bem-estar do indivíduo, quando é realizada sob um sentimento de obsessão, isto é, o indivíduo fica em risco de se lesionar através do excesso de cargas e ainda se distancia da componente social, familiar e profissional (Pereira, 1998). De maneira a evitar estas situações, devem ser promovidas atividades que explorem a dimensão multidimensional da atividade física, promovendo sensações de bem-estar e satisfação através de atividades que promovam a interação com os outros e com o meio envolvente e ainda, que desenvolvam a autonomia e as habilidades necessárias para permitir uma boa qualidade de vida (Devis, 2000 citado por Carvalho, 2005).

Salientando o sentido positivo da prática de atividade física regular, Brehm (2000) afirma que esta pode reduzir os sentimentos de stress através das experiências agradáveis que aumentam a auto-estima e geram momentos de diversão. O estudo de Latimer, Ginis, Mckechnie, Ditor, McCartney, Hicks, Craven e Bugaresti (2003), também

sugere que os indivíduos com doença da coluna vertebral, após realizarem três meses de exercício, obtiveram uma diminuição da dor, do stress e também da depressão, alcançando assim uma melhor autoeficácia para gerir a dor e um aumento do autoconceito. Também a satisfação com a função e aparência física aumentaram.

No estudo realizado por Santana & Maia (2009), onde investigou a relação entre a atividade física e o bem-estar de indivíduos com idades compreendidas entre os 50 e 78 anos, revelou 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.

Dias (2006) realizou um estudo com o objetivo de comparar a qualidade de vida relacionada com a saúde e a Satisfação com a vida em vários grupos de amputados. Participaram nesta investigação 41 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 75 anos, no qual se revelou que os amputados estão moderadamente satisfeitos com a sua vida.

O estudo realizado por Cerqueira (2009), visava 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. Pode-se concluir que no bem-estar subjetivo em função da prática desportiva, os indivíduos que praticavam desporto com frequência revelaram uma melhor média de satisfação com a vida. Também se concluiu que, na relação do BES em função do tipo de Necessidades Educativas Especiais, que os indivíduos com dificuldades de aprendizagem se sentem mais satisfeitos com a vida, embora possuam valores superiores no que diz respeito aos afetos negativos.

No sentido das relações sociais, Wold (1993, citado por Mota & Sallis, 2002) explicam que o exercício está relacionado com a facilidade de fazer novos amigos, de receber um bom suporte social e ainda de adoptar comportamentos ativos, evitando assim os comportamentos ligados ao sedentarismo. Ainda Neto (1993), referiu que as competências sociais são uma fonte importante de satisfação com a vida, permitindo ter mais amigos, evitando assim o isolamento e a solidão. Em suma, podemos concluir que as relações sociais estão relacionadas com um aumento da satisfação com a vida e com reduções da solidão/isolamento.

Ao longo desta revisão não foi possível encontrar nenhum estudo que analisasse a relação entre a satisfação com a vida e a atividade física em indivíduos portadores de deficiência motora, pelo qual propomos analisá-la ao longo desta investigação.

## PARTE II- Abordagem Empírica

### 1. Problemática

Na sequência do enquadramento teórico apresentado sobre o tema em questão e tendo em conta as divergências contextuais que existem em relação aos atletas de desporto adaptado e desporto regular, parece-nos pertinente procurar uma resposta para a questão que compõe o problema da nossa investigação:

Qual é o efeito que a prática desportiva exerce sobre 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 centra-se em avaliar o nível de motivação autónoma para a prática de atividade física desportiva, confrontando as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos, entre atletas praticantes de desporto adaptado e desporto regular, na modalidade de andebol.

Assim sendo e perante a problemática deste estudo, os objetivos específicos são:

**Objetivo 1-** Comparar os níveis de perceção de autonomia, competência e relação social, nos atletas de desporto adaptado e do desporto regular;

**Objetivo 2-** Verificar a perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas face à atividade desportiva e estabelecer comparação na variável género entre os atletas de desporto adaptado e regular;

**Objetivo 3-** Comparar os níveis de motivação entre os atletas de desporto adaptado e desporto regular;

**Objetivo 4-** Caracterizar os níveis de motivação autónoma para a prática desportiva em atletas de desporto adaptado e desporto regular;

**Objetivo 5-** Comparar os níveis de satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, em atletas de desporto adaptado e do desporto regular;

**Objetivo 6-** Correlacionar os níveis de motivação autónoma, com as necessidades psicológicas básicas e de satisfação com a vida, em atletas de desporto adaptado e do desporto regular.

**Objetivo 7:** Verificar quais 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 Geral 1 (H1):** Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de autonomia do que os atletas de desporto adaptado.

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

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

**Hipótese Geral 4 (H4):** Os atletas do género masculino do desporto regular apresentam níveis mais elevados de autonomia do que os atletas do género masculino do desporto adaptado.

**Hipótese Geral 5 (H5):** Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de motivação autónoma do que os atletas de desporto regular.

**Hipótese Geral 6 (H6):** Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais reduzidos de motivação extrínseca do que os atletas de desporto adaptado.

**Hipótese Geral 7 (H7):** Não existem diferenças na amotivação entre atletas de desporto adaptado e desporto regular.

**Hipótese Geral 8 (H8):** Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida do que os atletas de desporto adaptado.

**Hipótese Geral 9 (H9):** Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de afetos positivos do que os atletas de desporto adaptado.

**Hipótese Geral 10 (H10):** Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de afetos negativos do que os atletas de desporto regular.

**Hipótese Geral 11 (H11):** Os afetos são a variável que melhor explicam a variância da satisfação com a vida nos atletas de desporto adaptado e desporto regular.

## 1.3. Variáveis de Estudo

Nesta investigação, surge apenas uma variável que irá atuar como variável independente que corresponde ao desporto, remetendo-nos para a prática dos atletas do desporto adaptado e os atletas do desporto regular.

Porém, ao longo deste estudo surgem outras variáveis consideradas como dependentes, tais como:

- 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.

Deste modo, torna-se importante referir 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).

Relativamente às necessidades psicológicas básicas, estas são avaliadas através de três dimensões: a autonomia, a competência e a relação.

Por outro lado, 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 na execução do presente estudo foi selecionada a partir da determinação dos objetivos do estudo, optando-se pelo método quantitativo, que é caracterizado pelo uso da quantificação, tanto na recolha como no tratamento dos dados, utilizando-se técnicas estatísticas, objetivando resultados que evitem possíveis distorções de análise e interpretação, possibilitando uma maior margem de segurança (Diehl, 2004 citado por Dalfovo, Lana & Silveira, 2008).

Também se trata de um estudo transversal, visto que pretende visualizar a situação de uma determinada população num determinado momento (Araújo, 2011). No contexto deste estudo, no momento da recolha de dados, primeiro foi definido o problema, depois a população que se pretendia estudar e só depois o método de recolha de informação referente às variáveis de interesse. Quanto à manipulação de intervenções diretas sobre o objeto de estudos, podemos referir que se trata de um estudo observacional, visto que não houve manipulação das variáveis independentes (Vale, 2012 citado por Correia, 2015), isto é, as variáveis são apresentadas conforme são, não havendo interferências por parte dos investigadores.

Em relação à amostra, foi utilizada uma técnica de amostragem não aleatória, ou seja, um procedimento a adotar na escolha dos elementos que compõe a amostra (Cereali, 2013 citado por Correia, 2015) não havendo a garantia estatística que a

amostra selecionada seja representativa (Alves, 2006), designada de amostra por conveniência, visto que é formada por elementos que o pesquisador reuniu simplesmente porque dispunha deles (Franchi, 2012), sendo que neste caso selecionámos os atletas que estavam ao nosso alcance e que se disponibilizaram para tal. Pois de acordo com Alves (2006), este tipo de amostra pode ser usada com êxito em situações nas quais seja mais importante captar ideias gerais, identificar aspetos críticos do que propriamente a objetividade científica

No decorrer deste capítulo será realizada uma caracterização da amostra, assim como descritos todos os instrumentos e procedimentos realizados.

## 2.1. Instrumentos

Como forma de recolha de informação para este estudo foi necessário a elaboração de dois questionários. De acordo com Sousa (2005) o questionário é definido como "(...) uma técnica de investigação em que se interroga por escrito uma série de sujeitos, tendo como objetivo conhecer as suas opiniões, atitudes, predisposições, sentimentos, interesses, expectativas, experiências pessoais (...)" (p.204). Neste instrumento de recolha de dados são colocadas uma série de questões relacionadas com o tema de interesse para os investigadores, em consonância com a questão de investigação e respetivos objetivos, não existindo interação direta entre o investigador e os inquiridos.

Os inquéritos por questionário apresentam normalmente dois tipos fundamentais de questões que levam à obtenção de dois tipos de respostas: as respostas abertas e as respostas fechadas. Relativamente a este estudo, foram utilizadas as respostas fechadas, que por sua vez, permitem ao inquirido apenas selecionar a opção pretendida (de entre as apresentadas). Este tipo de questões tem como vantagens associadas uma maior uniformidade, rapidez e simplificação na análise das respostas por parte do investigador.

Ainda assim, a escolha do inquérito por questionário como instrumento de recolha de dados apresenta, assim como qualquer instrumento, vantagens e desvantagens/limitações relativas à sua utilização. Os principais aspetos positivos são essencialmente a possibilidade de serem aplicados simultaneamente a várias pessoas, uma vez que o investigador não tem que acompanhar diretamente o preenchimento dos mesmos; a garantia do anonimato dos inquiridos; o reduzido tempo que é necessário para a recolha de dados; bem como o reduzido custo monetário associado à aplicação deste instrumento. É ainda de destacar a facilidade de análise e sistematização dos resultados obtidos. Relativamente às desvantagens/limitações mais relevantes do inquérito por questionário destacam-se a demora da sua elaboração e validação, a dificuldade para o investigador em entender se o

preenchimento do questionário foi feito de forma ponderada e consciente, ou se, por outro lado, o inquirido é influenciado pelas supostas expectativas da investigação.

De acordo com o que se pretende avaliar, os questionários utilizados são compostos por quatro escalas diferentes: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ); Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES); Escala de Satisfação com a Vida (ESV, em inglês WLS); e Afetos Positivos e Negativos (EAPN, em inglês PANAS). Ambos os questionários são idênticos, havendo apenas duas questões que foram adicionadas aos questionários dirigidos aos atletas de desporto adaptado com o objetivo de analisarmos os tipos de lesões destes.

De modo a avaliar a motivação dos atletas que compõem a amostra desta investigação, na primeira escala foi utilizado o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), constituído por 24 itens, agrupados em 6 subescalas (motivação intrínseca, regulação integrada, regulação identificada, regulação introjetada, regulação externa e amotivação) avaliadas de acordo com uma escala de Likert de 7 níveis, que varia entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). Estes itens 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).

A segunda escala utilizada foi a versão portuguesa da Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), que tem como objetivo perceber qual a satisfação dos atletas face às necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação no contexto do exercício. Este é constituído por 12 itens distribuídos por 3 dimensões (autonomia, competência e relação) onde cada dimensão é composta por 4 itens que podem ser classificados tendo em conta uma escala do tipo Likert, entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente). Este instrumento foi desenvolvido por Vlachopoulos e Michailidou (2006) especificamente para o contexto de exercício físico, assim como traduzido e validado preliminarmente para a população Portuguesa, primeiramente com recurso a uma análise fatorial exploratória (Moutão, Cid, Leitão & Alves, 2008) e posteriormente com recurso a uma análise fatorial confirmatória (Moutão, Cid, Alves, Leitão & Vlachopoulos, 2012). Relativamente à validação deste questionário para a língua portuguesa, autores como Moutão, Serra, Alves, Leitão e Vlachopoulos (2012) revelaram resultados que dão um suporte inicial para o uso da versão traduzida da escala para a avaliação das NPB em atletas portugueses, e ainda o estudo efetuado por Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva (2010) ao qual realizaram uma validação preliminar de um questionário para avaliar as NPB no contexto da educação física onde concluíram que este poderá ser utilizado com um elevado grau de confiança em futuras investigações. Um problema encontrado aquando da validação desta escala corresponde ao item 9, que apresentou uma correlação muito forte com a necessidade psicológica básica de competência, o que indica que não estava a ser percebido pelos sujeitos como um indicador exclusivo da avaliação da satisfação da necessidade

psicológica de autonomia. Então, os autores da versão portuguesa aconselharam a revisão do seu conteúdo de forma a torná-lo compreensível e consistente (Serra, 2010).

Quanto à Escala de Satisfação com a Vida, tal como o nome indica foi desenvolvida para avaliar a satisfação de vida enquanto um processo de juízo cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Trata-se de uma escala concisa, planeada tendo em conta a ideia de que se deve pedir aos indivíduos um juízo global acerca da sua vida para que se possa medir o conceito de satisfação com a vida (Carvalho, 2005). Esta é formada por 5 itens e consiste em indicar, através de uma escala de Likert de 7 pontos, que varia entre Discordo Totalmente (1) e Concordo Absolutamente (7), o grau de satisfação de acordo com cada item. Diener et al. (1985) afirmou que a SWLS é adequada para ser usada em grupos de idades diferentes, através de um estudo realizado a estudantes de psicologia, onde a escala SWLS americana demonstrou ter características psicométricas favoráveis. Assim, a escolha desta escalada deveu-se ao facto de ser adequada a idades diferentes e ainda por ser a única validade em português (Castillo, Alves, Atienza, Corte-Real, Corredeira, Fonseca & Balaguer 2004).

Por fim, a última escala aplicada foi a Escala de Afetos Positivos e Negativos, originalmente formada por Watson, Clark & Tellegen (1988) e traduzida por Simões (1993), com o objetivo de avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade. Inicialmente, dos 78 itens resultantes da tradução para português, foram selecionados 60 sinónimos mais adequados, dos quais 18 foram eliminados, visto que a correlação com a categoria era fraca. Posteriormente, elaborou-se uma análise fatorial de componentes principais, com solução para dois fatores, da qual surgiram as emoções negativas e as emoções positivas. Assim, a escala original passou a ser composta por 20 itens, onde 10 adjetivos serviam para avaliar os afetos positivos e os restantes 10 para avaliar os afetos negativos. A cada item desta escala é atribuído um valor correspondente a uma escala de Likert que varia entre nada ou muito ligeiramente (1) e extremamente (5).

### **2.1.1. Protocolo de Tratamento de Escalas**

Tendo em conta o racional da escala, podemos referir que inerente à construção do questionário utilizado ao longo desta investigação está a suposição de que um instrumento que forneça medidas separadas em diferentes domínios proporcionará uma imagem mais rica e diversificada do que um instrumento que apenas permita obter uma medida única (Batista, 2011). Deste modo, assim como já foi referido anteriormente, cada um dos quatro domínios é subdividido em diferentes dimensões, originando um total de 61 itens, distribuídos de forma alternada por cada uma das dimensões, à exceção da satisfação com a vida.

Referindo-nos à motivação para a prática desportiva, cada uma das suas dimensões é composta por quatro itens distribuídos de forma alternada e seguindo sempre a mesma ordem:

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

Relativamente às três dimensões das necessidades psicológicas básicas, estas são compostas por quatro itens distribuídos de forma aleatória, tal como:

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

No que diz respeito à satisfação com a vida, trata-se de uma escala diferente das restantes, uma vez que é constituída por cinco itens distribuídos apenas por uma dimensão de cinco itens (1, 2, 3, 4, 5).

Por fim a escala seguinte, referente aos 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).

## 2.2. Amostra

Este estudo foi realizado com a colaboração de 127 atletas com deficiência motora dos quais 55 são praticantes de andebol adaptado e 72 de andebol normal, sendo estes representantes de diferentes clubes. Relativamente ao género no desporto adaptado, 50 dos atletas (90,9%) são do género masculino e 5 atletas (9,1%) são do género feminino. Já para o desporto regular, 55 atletas (76,4%) são do género masculino e 17 atletas (23,6%) do género feminino (figura 5).

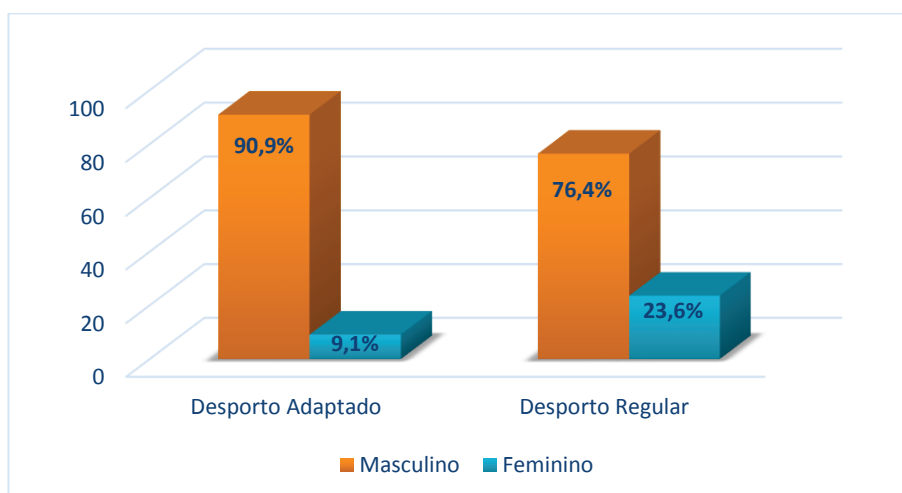


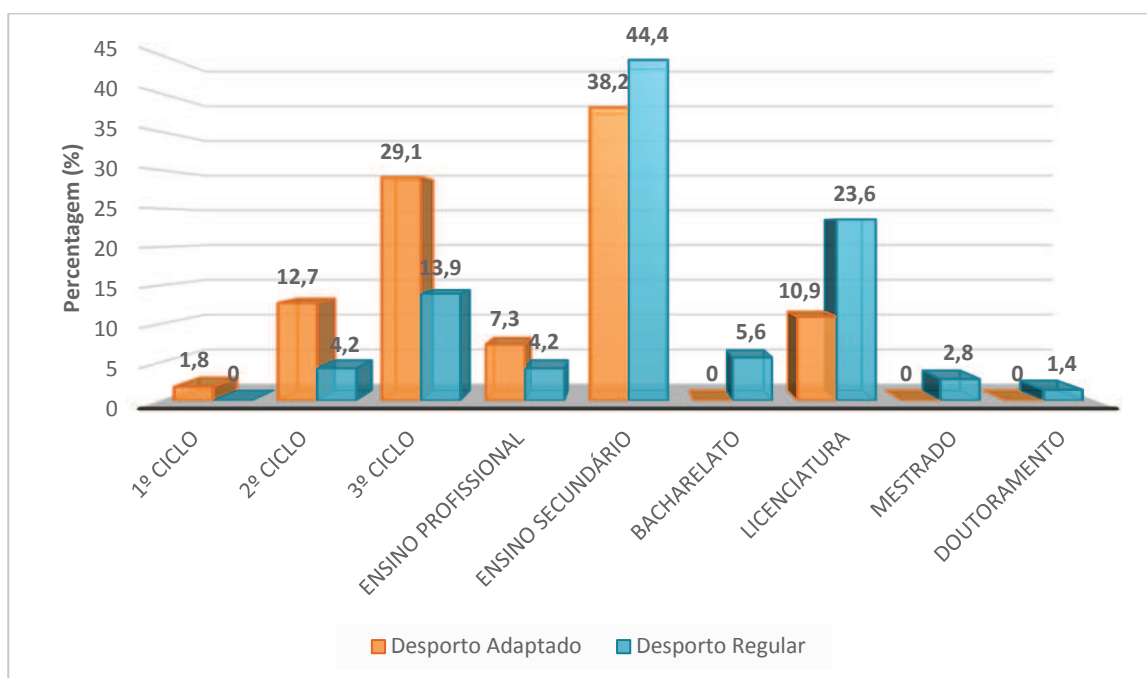
Figura 5-Gráfico percentual da variável desporto dos atletas participantes no estudo.

A média de idades dos atletas do desporto adaptado foi de  $\bar{X} = 38,6 \pm \sigma = 10,11$  anos de idade, variando de um mínimo de 20 e um máximo de 63 anos. Relativamente aos atletas do desporto regular a média foi de  $\bar{X} = 23,26 \pm \sigma = 7,56$  anos de idade, onde o valor mínimo é 18 anos e o máximo 56.

Em relação às habilitações académicas, dos atletas do desporto adaptado e do desporto regular, sem fazer distinções entre géneros, podemos dizer que se distribuem pelos vários níveis de ensino, pois no caso do desporto adaptado, o nível mais baixo de habilitações é o 1º Ciclo e o mais elevado é a Licenciatura, enquanto no desporto regular o nível mais baixo é o 2º Ciclo e o mais elevado é o doutoramento, como podemos observar na figura 6.

Começando por analisar nos atletas de desporto adaptado, verificamos que apenas 1 atleta possui formação ao nível do 1º Ciclo e 7 atletas no 2º Ciclo, que corresponde a 1,8% e 12,7%, respetivamente. Por sua vez, 29,1% contém formação no 3º Ciclo, enquanto no Ensino Profissional, apenas 7,3% contém este nível académico. No entanto no que diz respeito ao ensino secundário, 38,2% tem formação a este nível, sendo a habilitação académica com mais atletas. No que diz respeito à Licenciatura, 10,9% dos atletas afirmam ter esta formação académica.

No que concerne aos atletas do desporto regular, verificamos que os atletas com o 2º e o 3º Ciclos correspondem, respetivamente, 4,2% e 13,9% dos atletas. No que diz respeito ao ensino profissional, são apresentados 3 atletas (4,2%) com formação a este nível, no entanto quanto ao ensino secundário e bacharelato, 44,4% dos atletas menciona ter o ensino secundário, da mesma forma que 5,6% referem ter o bacharelato. Relativamente às licenciaturas, mestrados e doutoramentos, podemos verificar que dos 72 atletas, 23,6% afirma ter a licenciatura, 2,8% o mestrado e 1,4% referem o doutoramento.



**Figura 6-** Gráfico percentual das habilitações académicas dos atletas do desporto adaptado e desporto regular participantes neste estudo.

Relativamente aos anos de prática da modalidade de Andebol, esta varia consoante o tipo de andebol em causa, isto é, é normal que no andebol adaptado os valores sejam inferiores aos do andebol regular, visto que o Andebol em cadeira de rodas surgiu sensivelmente à pouco tempo em Portugal. Com isto, podemos dizer que a média dos anos de prática para os 55 atletas de andebol adaptado é de  $\bar{X} = 2,65 \pm \sigma = 1,11$ , onde o valor mínimo é 1 ano e o máximo é 5 anos. Enquanto a média para os 72 atletas do desporto regular é  $\bar{X} = 10,64 \pm \sigma = 5,80$ , com um valor mínimo de 2 anos e um valor máximo de 37 anos (quadro 1).

**Quadro 1-** Médias, desvio-padrão, mínimos e máximos dos anos de prática dos atletas em função da variável andebol.

	Média ± DP			
	N	Idade (anos)	Mínimo	Máximo
<b>Andebol Adaptado</b>	55	2.65 ± 1.11	1	5
<b>Andebol Regular</b>	72	10.64 ± 5.80	37	37

No que diz respeito aos treinos semanais (figura 7), verificamos que a grande maioria dos atletas de desporto adaptado treinam entre 1 a 2 vezes por semana, 27,3% e 60%, respetivamente. Ainda verificamos que 3,6% dos atletas treina 3 vezes por semana, enquanto 9,1% é o valor obtido para os 4 treinos semanais. Relativamente aos atletas do desporto regular, apenas 4,2% e 9,7% treina 1 e 2 vezes por semana,

respetivamente. Também verificámos que a maioria dos atletas treina 3 a 4 vezes, com uma percentagem de 45,8% para os 3 treinos semanais e 25% para os 4 treinos. Os 5 treinos semanais obtiveram uma percentagem de 12,5%, enquanto os 6 treinos, obtiveram o valor mais baixo, com 1,4%. Porém, nesta última amostra, um atleta afirma não realizar nenhum treino semanal.

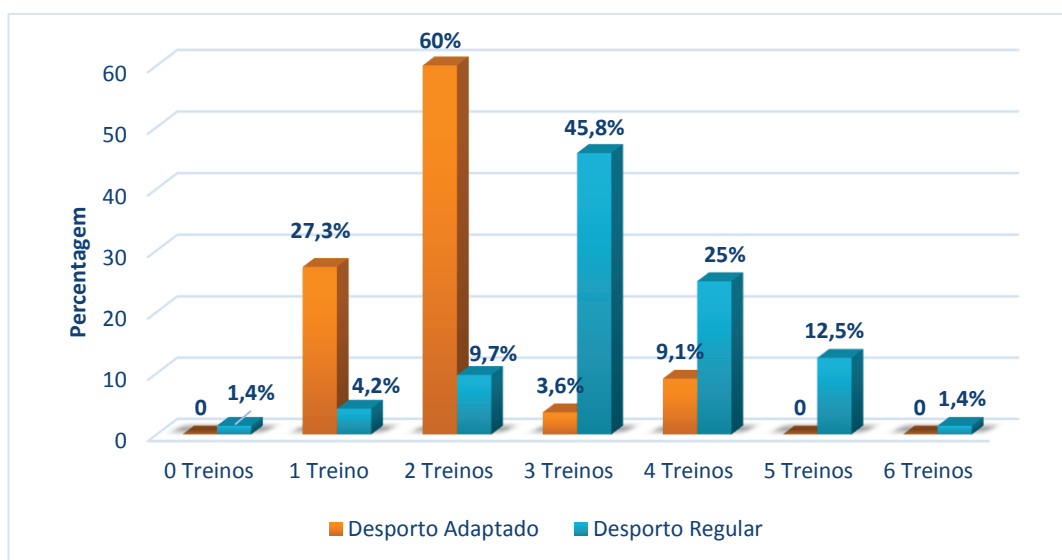


Figura 7- Gráfico percentual do número de treinos semanais dos atletas em função da variável andebol.

Posto isto, verificamos que 50,9% 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 34,7%, respetivamente). Posteriormente, 5,5% dos atletas de desporto adaptado e 29,2% de atletas de desporto regular praticam entre 6 a 8 horas, e por fim, com valores mais baixos, apenas 3,6% dos atletas de desporto adaptado e 9,7% do desporto regular treinam 9 ou mais horas semanais (figura 8).

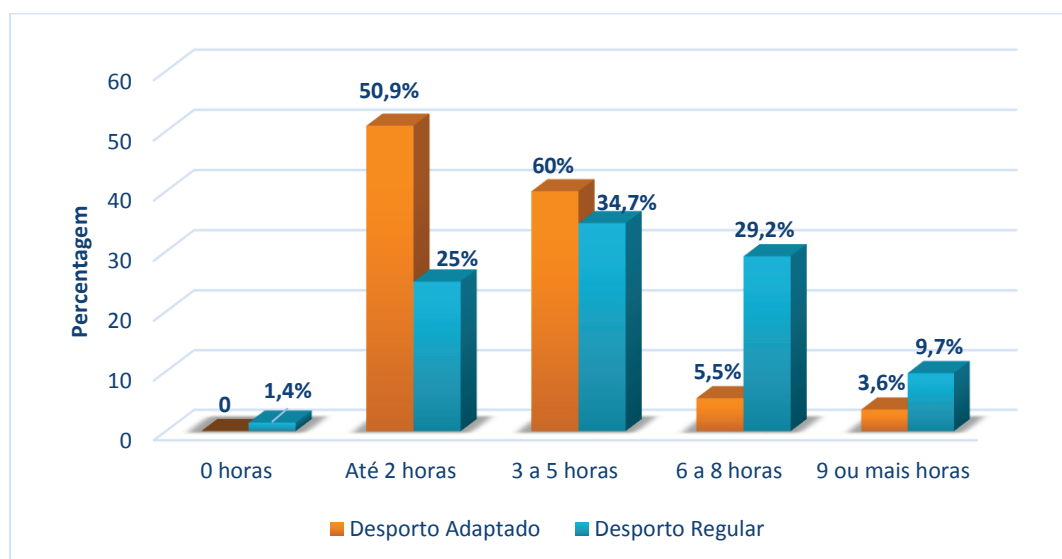


Figura 8- Gráfico percentual das horas de treinos semanais dos atletas em função da variável andebol.

Quanto aos atletas de desporto adaptado, estes também foram analisados quanto ao tipo de lesão, e se se tratava de uma lesão congénita ou adquirida.

No que se refere ao tipo de lesão, com a maior percentagem do grupo, temos a paraplegia que reúne 61,8% dos atletas de desporto adaptado, 14,5% dos atletas referem a amputação dos membros inferiores, 10,9% afirma ter poliomielite, 7,3% referem ter tetraplegia, e ainda com os valores mais inferiores, apenas dois (3,6%) atletas mencionam ter paralisia cerebral e 1,8% corresponde a apenas um atleta com paresia (figura 9).

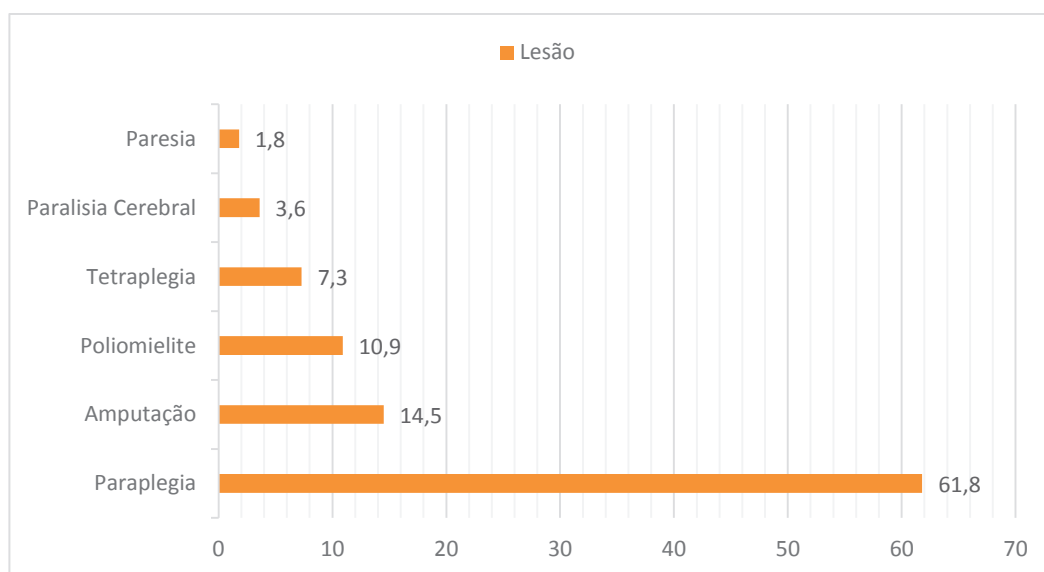


Figura 9- Gráfico percentual das lesões dos atletas de desporto adaptado.

Neste seguimento, quanto à informação acerca da lesão congénita ou adquirida, observados que 12,7% dos atletas de desporto adaptado possui uma lesão congénita e 87,3% uma lesão adquirida (quadro 2).

Quadro 2- Quadro percentual das lesões dos atletas de desporto adaptado.

	Frequência	Percentagem
<b>Congénita</b>	7	12.7
<b>Adquirida</b>	48	87.3
<b>Total</b>	55	100

## 2.3. Procedimentos

### 2.3.1. Procedimentos Operacionais

A recolha de dados foi realizada com o auxílio de um colaborador com formação para a aplicação do questionário e esclarecimento de dúvidas, através de duas formas: questionário em papel e questionário *online*. Para a aplicação do instrumento aos atletas de desporto adaptado primeiramente foi realizado um pedido de autorização aos órgãos competentes para aplicar os inquéritos durante uma prova para o campeonato nacional de Andebol4all em Viseu (Anexo 1). Posteriormente, no dia da prova foram aplicados e preenchidos por vários atletas os inquéritos em papel aos seguintes clubes de Andebol em Cadeira de Rodas: Associação Portuguesa de Deficientes do Porto; Associação Portuguesa de Deficientes de Leiria; a Associação Portuguesa de Deficientes de Lisboa; Associação de Andebol Rovisco Pais; Vitória Futebol Clube de Setúbal; Casa do Povo de São Bartolomeu Messines/Algarve; Independente Futebol Clube Torrense; Associação Portuguesa de Deficientes de Braga; e, ADM de Barcelos. Do mesmo modo, foram aplicados os questionários em papel aos atletas de desporto regular, primeiramente era realizado um pedido de autorização aos treinadores ou dirigentes do clube, e seguidamente era feito o preenchimento e entrega do mesmo após jogos ou treinos. Para além destes questionários, foram também aplicados os inquéritos *online*, com o objetivo de atingir uma maior amostra. Numa primeira fase eram partilhados em páginas de clubes de andebol, ou até mesmo pedido diretamente aos atletas, onde era solicitado o preenchimento do mesmo e seguidamente preenchidos pelos interessados.

É importante salientar, que tanto para o desporto adaptado como para o desporto regular, os atletas foram devidamente informados do objetivo do estudo e de que a sua

colaboração seria voluntária e anónima. Ainda foi referido que não havia respostas corretas ou incorretas, apenas que gostaríamos de conhecer a opinião de cada um acerca do que era perguntado, salientando que seria importante que fossem os mais sinceros possíveis.

### **2.3.2. Procedimentos Estatísticos**

Após todos os dados estarem devidamente recolhidos, procedeu-se ao tratamento estatístico dos dados, através do programa informático Statistical Package for the Social Sciences- SPSS for Windows (versão 21.0).

Numa primeira fase, para analisar as variáveis categóricas, recorreu-se à estatística descritiva onde foram apresentados os resultados através dos valores percentuais relativos e absolutos, mínimos e máximos, medida de tendência central (média) e medida de dispersão (desvio-padrão). A estatística descritiva segundo Huot (2002) trata-se do conjunto de técnicas e regras que resumem a informação recolhida sobre uma amostra/população, sem que haja a distorção ou perda de informação.

Seguidamente, com o objetivo de testar os nossos questionários de forma a verificar a fiabilidade deste, recorreremos ao cálculo do alfa de Cronbach's, que se trata de uma medida utilizada para avaliar a confiabilidade do tipo de consistência interna de uma escala (Bland & Altman, 1997), ou seja, para avaliar a magnitude em que os itens de um instrumento estão correlacionados (Cortina, 1993 citado por Almeida, Santos & Costa, 2010). Ainda segundo Hora, Monteiro e Arica (2010), apontam que a aplicação do Coeficiente Alfa de Cronbach deve se submeter a alguns pressupostos: o questionário deve estar dividido e agrupado em "dimensões" (constructos), ou seja, questões que tratam de um mesmo aspeto; o questionário deve ser aplicado a uma amostra significativa e heterogênea da população; e a escala já deve estar validada. Esta medida é mais usada para testar a confiabilidade, onde os valores de  $\alpha$  variam de 0 a 1,0, sendo que para um grau de confiabilidade elevado entre os indicadores, o valor de  $\alpha$  deve-se apresentar, se possível, o mais próximo de 1,0 (Matthiensen, 2011). De acordo com Mendes (2012) um instrumento ou teste é classificado como tendo fiabilidade apropriada quando o  $\alpha$  é pelo menos 0,70, embora às vezes em alguns cenários de investigação das ciências sociais, um  $\alpha$  de 0,60 é considerado aceitável desde que os resultados obtidos com esse instrumento sejam interpretados com precaução e tenham em conta o contexto de computação do índice.

Após avaliada a consistência interna dos questionários, procedeu-se à verificação da normalidade da amostra através do Kolmogorov-Smirnov Test, sendo utilizado a prova não paramétrica U de Mann-Whitney para as variáveis que não cumpriram o suposto de normalidade e a Prova T para amostras independentes. Adotou-se um nível de significância com uma margem de erro de 5% para um grau de probabilidade de pelo menos 95%.

Para a análise da correlação, utilizámos o teste não paramétrico de Spearman. O coeficiente de correlação de postos de Spearman, denominado pela letra grega  $\rho$  (rho), é uma medida de correlação não-paramétrica. Ao contrário do coeficiente de correlação de Pearson, não requer a suposição que a relação entre as variáveis é linear, nem requer que as variáveis sejam quantitativas, podendo ser usado para as variáveis medidas no nível ordinal. E ainda uma regressão linear simples.

Santos (2007) citado por Mendes (2012) propõe a seguinte classificação da correlação linear:

**Quadro 3-** Classificação da Correlação Linear (Santos, 2007 adaptado por Mendes, 2012).

<b>Coefficiente de Correlação</b>	<b>Correlação</b>
$r = 1$	Perfeita Positiva
$0.8 \leq r < 1$	Forte Positiva
$0.5 \leq r < 0.8$	Moderada Positiva
$0.1 \leq r < 0.5$	Fraca Positiva
$0 < r < 0.1$	Ínfima Positiva
0	Nula
$-0.1 < r < 0$	Ínfima Negativa
$-0.5 < r \leq -0.1$	Fraca Negativa
$-0.8 < r \leq -0.5$	Moderada Negativa
$-1 < r \leq -0.8$	Forte Negativa
$R = -1$	Perfeita Negativa

### 3. Análise de Resultados

Neste capítulo serão apresentados todos os dados recolhidos nesta investigação, recorrendo à estatística descritiva e inferencial para cada uma das variáveis dependentes em estudo, utilizando os instrumentos referidos anteriormente. Através da estatística descritiva, pretende-se sintetizar um conjunto de valores da mesma natureza, de maneira a permitir uma visão global da variação desses valores, organizando e descrevendo os dados, assim como com a estatística inferencial, procuramos a partir do conhecimento de estatística (e.g. média e desvio-padrão) de uma amostra, estimar os próprios parâmetros dos atletas de desporto adaptado e desporto regular.

### 3.1. Análise Descritiva

No quadro 4, apresentado abaixo, podemos verificar uma caracterização geral da amostra, relativamente aos indicadores avaliados. Na observação da análise de fiabilidade, podemos verificar que todas as dimensões revelam um  $\alpha$  de *Cronbach* acima de 0.70, o que permite inferir que o questionário obteve uma fiabilidade apropriada. Ao nível da variável das necessidades psicológicas básicas, a relação social revelou o maior índice de fiabilidade com 0.82, seguida da competência com 0.81 e por fim, a autonomia com um índice de 0.76.

Na variável da motivação foi a motivação autónoma que obteve o maior índice de fiabilidade com 0.90, seguidamente a motivação controlada e a amotivação alcançaram o mesmo valor com 0.88, a motivação intrínseca obteve 0.85, a regulação externa teve um índice de 0.82, com 0.80 a regulação integrada e por fim, a regulação introjetada com 0.77 e a regulação identificada com 0.70.

Relativamente à variável satisfação com a vida, esta revelou um valor de 0.89 e ainda a variável afetos positivos e negativos, alcançaram valores de 0.84 e 0.89, respetivamente.

**Quadro 4-** Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos.

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Alfa de Cronbach	Kolmogorov Smirnov
Autonomia	4.10	.63	.76	.03*
Competência	4.21	.60	.81	.04*
Relação Social	4.54	.49	.82	.01**
Motivação Autónoma	5.86	.87	.90	.17
Motivação Controlada	1.73	.99	.88	.01**
Motivação Intrínseca	6.18	.85	.85	.01**
Regulação Integrada	5.62	1.07	.80	.13
Regulação Identificada	5.58	1.03	.70	.27
Regulação Introjetada	1.87	1.15	.77	.01**
Regulação Externa	1.59	.97	.82	.01**
Amotivação	1.87	1.21	.88	.01**
Satisfação com a Vida	1.79	.72	.86	.04*
Afetos Positivos	5.29	1.01	.84	.15
Afetos Negativos	3.77	.64	.89	.02*

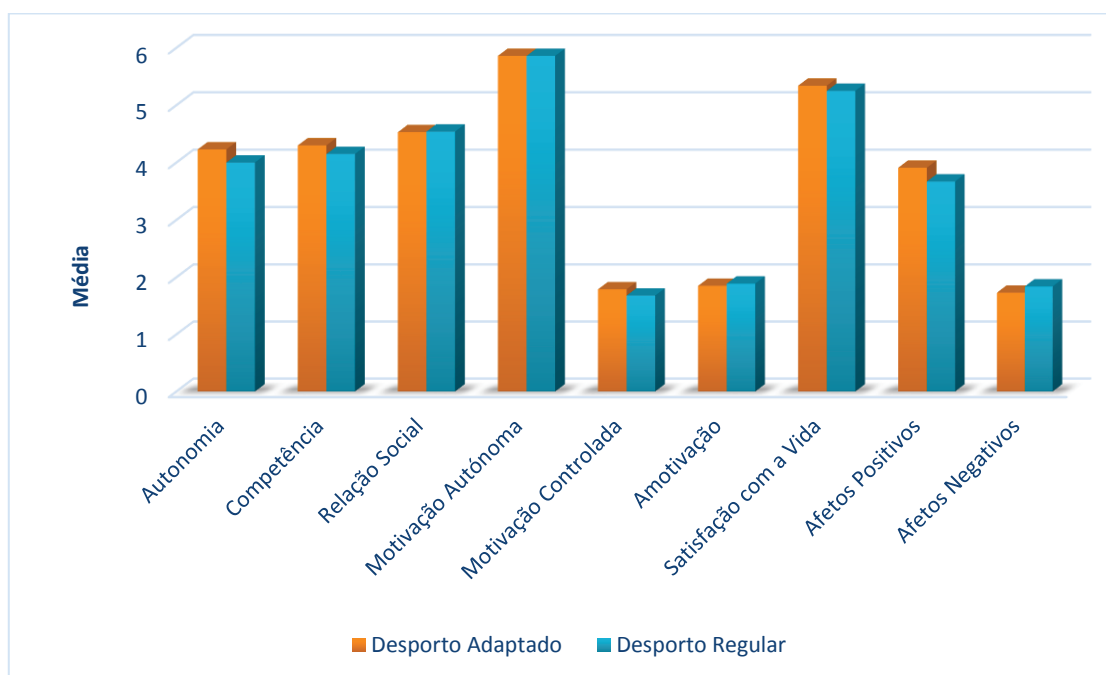
O quadro 5 e figura 10 mostra-nos os valores médios obtidos nas diferentes variáveis dependentes e respetivas dimensões. Deste modo, começando por caracterizar a amostra tendo em conta as necessidades psicológicas básicas para a prática desportiva em função do tipo de desporto praticado pelos atletas, é possível observar que o desporto adaptado apresenta valores médios mais elevados de autonomia ( $\bar{X}= 4,23 \pm \sigma= 0,61$ ) e de competência ( $\bar{X}= 4,30 \pm \sigma= 0,54$ ) em relação ao desporto regular, que por sua vez, apresenta valores mais elevados, mas muito próximo, na variável da relação social ( $\bar{X}= 4,54 \pm \sigma= 0,50$ ).

Relativamente à dimensão da motivação, podemos observar que no caso da motivação autónoma, os valores médios são iguais, apenas discordando o desvio padrão, sendo que os atletas do desporto adaptado apresentam um valor de  $\bar{X}= 5,86 \pm \sigma= 0,94$  e os atletas do desporto regular apresentam um valor de  $\bar{X}= 5,86 \pm \sigma= 0,82$ . Para os valores médios da motivação controlada, os atletas do desporto adaptado apresentam valores mais elevados ( $\bar{X}= 1,79 \pm \sigma= 0,95$ ), enquanto no caso da amotivação, são os atletas do desporto regular que apresentam uma maior média ( $\bar{X}= 1,89 \pm \sigma= 1,24$ ).

Quanto à variável satisfação com a vida, são os atletas do desporto adaptado que apresentam valores médio superiores ( $\bar{X}= 5,34 \pm \sigma= 1,10$ ) em relação ao atletas do desporto regular ( $\bar{X}= 5,25 \pm \sigma= 0,94$ ). Por sua vez, quanto aos afetos positivos verificamos que a média é superior nos atletas do desporto adaptado ( $\bar{X}= 3,91 \pm \sigma= 0,59$ ), ao contrário do que acontece com os afetos negativos, que são os atletas do desporto regular que apresentam um valor médio mais elevado ( $\bar{X}= 1,84 \pm \sigma= 0,61$ ).

**Quadro 5-** Médias e desvio-padrão das dimensões das necessidades psicológicas básicas, motivação, satisfação com a vida e dos afetos positivos e negativos em função da variável desporto.

	Desporto Adaptado		Desporto Regular	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
<b>Autonomia</b>	4.23	.61	4.00	.62
<b>Competência</b>	4.30	.54	4.15	.64
<b>Relação Social</b>	4.53	.47	4.54	.50
<b>Motivação Autónoma</b>	5.86	.94	5.86	.82
<b>Motivação Controlada</b>	1.79	.95	1.68	1.02
<b>Amotivação</b>	1.85	1.18	1.89	1.24
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.34	1.10	5.25	.94
<b>Afetos Positivos</b>	3.91	.59	3.67	.67
<b>Afetos Negativos</b>	1.73	.83	1.84	.61



**Figura 10-** Médias das dimensões das necessidades psicológicas básicas, motivação, satisfação com a vida e dos afetos positivos e negativos em função da variável desporto.

Seguidamente, ao analisar o quadro 6, iremos apresentar os resultados descritivos relativamente ao género da amostra, ao nível das variáveis das necessidades psicológicas básicas, de motivação, satisfação com a vida e afetos.

Ao realizar uma análise verificamos que, em relação às necessidades psicológicas básicas, o género feminino do desporto adaptado, contém valores médios mais favoráveis em todas as componentes com exceção da relação social, sendo igualmente verificado para o género masculino.

Relativamente à variável da motivação, o género feminino do desporto regular aponta valores médios superiores em todas as componentes, exceto para a motivação controlada. Para o género masculino, os atletas de desporto adaptado assumem valores superiores para a motivação autónoma e a motivação controlada, sendo o valor da amotivação superior para os atletas do desporto regular.

Na componente da satisfação com a vida, a média é aparentemente superior para as atletas do género feminino do desporto adaptado ( $\bar{X} = 5,00 \pm \sigma = 0,64$ ), enquanto que para o género masculino as médias são equivalentes, apenas alterando o valor do desvio padrão.

Por último, relativamente aos afetos, no género feminino os valores médios são todos superiores nas atletas de desporto adaptado comparativamente às atletas de desporto regular. Já no género masculino, o valor da média para os afetos positivos dos

atletas de desporto adaptado é superior ao valor médio dos atletas de desporto regular, que por sua vez, nos afetos negativos, apresenta valores mais elevados.

**Quadro 6-** Médias e desvio-padrão das dimensões das necessidades psicológicas básicas, motivação, satisfação com a vida e dos afetos positivos e negativos em função do género da variável desporto.

Variáveis	Feminino		Masculino	
	Desporto Adaptado	Desporto Regular	Desporto Adaptado	Desporto Regular
<b>Autonomia</b>	4.05 ± 0.57	3.94 ± 0.55	4.25 ± 0.62	4.01 ± 0.65
<b>Competência</b>	4.15 ± 0.49	3.93 ± 0.69	4.31 ± 0.54	4.22 ± 0.61
<b>Relação Social</b>	4.00 ± 0.01	4.31 ± 0.56	4.59 ± 0.46	4.61 ± 0.47
<b>Motivação Autónoma</b>	5.33 ± 0.65	5.74 ± 0.74	5.92 ± 0.96	5.90 ± 0.84
<b>Motivação Controlada</b>	1.63 ± 0.73	1.40 ± 0.64	1.81 ± 0.98	1.76 ± 1.11
<b>Amotivação</b>	1.50 ± 0.71	1.81 ± 1.10	1.88 ± 1.21	1.92 ± 1.29
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.00 ± 0.64	4.82 ± 0.86	5.38 ± 1.14	5.38 ± 0.93
<b>Afetos Positivos</b>	3.84 ± 0.60	3.39 ± 0.79	3.92 ± 0.59	3.76 ± 0.61
<b>Afetos Negativos</b>	2.38 ± 1.23	1.91 ± 0.52	1.66 ± 0.77	1.82 ± 0.64

### 3.2. Análise Inferencial

Neste capítulo será realizada a análise inferencial dos dados recolhidos de forma a confirmar, ou não, as hipóteses elaboradas para esta investigação, recorrendo à análise estatística inferencial. Deste modo, como foi referido anteriormente na metodologia, os elementos que constituem a amostra pertencem a dois grupos distintos: os atletas de desporto adaptado e os atletas do desporto regular, ambos da modalidade de andebol. Portanto, esta análise tem como objetivo avaliar e analisar a existência, ou não, de diferenças significativas entre os elementos constituintes dos dois grupos acima referidos.

De acordo com o quadro 7, foram analisados os níveis de significância quanto às variáveis das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação social) ao nível do desporto adaptado e desporto regular. Deste modo, iremos verificar o nível de significância das primeiras três hipóteses desta investigação, rejeitando, ou não, as hipóteses elaboradas.

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

Através da análise dos valores do Quadro 7, verificamos que os valores médios obtidos na autonomia são superiores para os atletas do desporto adaptado. Assim, como forma de compararmos as médias obtidas na variável autonomia, selecionamos e aplicamos a prova não paramétrica U de Mann-Whitney.

Neste sentido, com a aplicação da prova U de Mann-Whitney verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas favoráveis ao desporto adaptado, registando-se um valor de significância de  $\alpha \leq 0.05$ . Desta forma, tendo em conta o resultado da aplicação da prova, rejeitamos a hipótese 1.

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

No que diz respeito à variável competência, verificamos que mais uma vez os atletas de desporto adaptado apresentam um valor médio mais elevado do que os atletas de desporto regular. Assim sendo, como forma de comparação entre os desportos, utilizámos a prova não paramétrica de U de Mann-Whitney, tendo sido observado que não existem diferenças estatisticamente significativas, pois o valor de significância obtido foi  $\alpha = 0.18$ , 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 variável relação, verificamos que os valores médios obtidos entre ambos os desportos são muito próximos, mostrando um valor ligeiramente superior para o desporto regular. No entanto, para estabelecermos comparação entre os desportos, aplicamos a prova não paramétrica de U de Mann-Whitney, através da qual foi possível verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas, registando-se um valor de  $\alpha = 0,84$ , ou seja, superior a valores de  $p > 0.05$ . Desta forma, tendo em conta o resultado da aplicação da prova, rejeitamos a hipótese 3.

**Quadro 7-** Nível de significância das comparações para as variáveis das necessidades psicológicas básicas entre o desporto adaptado e desporto regular.

	Desporto Adaptado		Desporto Regular		Sig
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
<b>Autonomia</b>	4.23	.61	4.00	.62	.05*
<b>Competência</b>	4.30	.54	4.15	.64	.18
<b>Relação Social</b>	4.53	.47	4.54	.50	.84

\*Sig < 0.05    \*\*Sig < 0.01

No quadro 8 foram analisados os níveis de significância das variáveis relativamente ao género masculino e feminino dos atletas do desporto adaptado e desporto regular.

**H4:** Os atletas do género masculino do desporto regular apresentam níveis mais elevados de autonomia do que os atletas do género masculino do desporto adaptado.

Quanto à variável autonomia, verificamos que a média obtida entre o género masculino, é superior para os atletas do desporto adaptado. Deste modo, selecionamos mais uma vez a prova não paramétrica de U de Mann-Whitney como forma de compararmos as médias obtidas e registamos valores de  $p > 0.05$ , onde  $\alpha = 0.07$ , o que nos leva a afirmar que não existem diferenças estatisticamente significativas na variável desporto e a rejeitar a hipótese 4.

**Quadro 8-** Nível de significância das comparações entre o género masculino e feminino e os atletas de desporto adaptado e desporto regular.

Variáveis	Feminino		Sig	Masculino		Sig
	Desporto Adaptado	Desporto Regular		Desporto Adaptado	Desporto Regular	
<b>Autonomia</b>	4.05 ± 0.57	3.94 ± 0.55	.94	4.25 ± 0.62	4.01 ± 0.65	.07
<b>Competência</b>	4.15 ± 0.49	3.93 ± 0.69	.65	4.31 ± 0.54	4.22 ± 0.61	.41
<b>Relação Social</b>	4.00 ± 0.01	4.31 ± 0.56	.10	4.59 ± 0.46	4.61 ± 0.47	.80
<b>Motivação Autónoma</b>	5.33 ± 0.65	5.74 ± 0.74	.29	5.92 ± 0.96	5.90 ± 0.84	.92
<b>Motivação Controlada</b>	1.63 ± 0.73	1.40 ± 0.64	.51	1.81 ± 0.98	1.76 ± 1.11	.35
<b>Amotivação</b>	1.50 ± 0.71	1.81 ± 1.10	.54	1.88 ± 1.21	1.92 ± 1.29	.93

<b>Satisfação com a Vida</b>	5.00 ± 0.64	4.82 ± 0.86	.58	5.38 ± 1.14	5.38 ± 0.93	.82
<b>Afetos Positivos</b>	3.84 ± 0.60	3.39 ± 0.79	.29	3.92 ± 0.59	3.76 ± 0.61	.17
<b>Afetos Negativos</b>	2.38 ± 1.23	1.91 ± 0.52	.56	1.66 ± 0.77	1.82 ± 0.64	.04*

\*Sig < 0.05    \*\*Sig < 0.01

Segundo o quadro 9, foram analisados os níveis de significância quanto às variáveis da motivação (motivação autónoma, motivação controlada e amotivação) a nível do desporto adaptado e desporto regular. Assim, serão analisadas quanto ao nível de significância as hipóteses 5, 6 e 7 deste estudo.

**H5:** Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de motivação autónoma do que os atletas de desporto regular.

Quanto à variável da motivação autónoma, verificamos que as médias obtidas entre o desporto adaptado e o desporto regular são iguais. Deste modo, selecionamos mais uma vez a prova não paramétrica de U de Mann-Whitney como forma de compararmos as médias obtidas e registamos valores de  $p > 0.05$ , onde  $\alpha = 0.99$ , o que nos leva a afirmar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os desportos e a rejeitar a hipótese 5.

**H6:** Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais reduzidos de motivação extrínseca do que os atletas de desporto adaptado.

Ao analisarmos a variável da motivação controlada, onde se insere a motivação extrínseca, em função do desporto adaptado e do desporto regular, verificamos que apesar dos valores médios serem ligeiramente diferentes, é o desporto adaptado que apresenta um valor mais elevado. No entanto, aquando da utilização da prova não paramétrica de U de Mann-Whitney, observamos que não existem diferenças significativas entre os desportos, pois revelou um  $p > 0.05$ , em que  $\alpha = 0.20$ , o que nos leva a rejeitar a hipótese 6.

**H7:** Não existem diferenças na amotivação entre atletas de desporto adaptado e desporto regular.

Neste sentido, ao analisarmos os dados relativos à variável amotivação, observamos que os atletas do desporto regular apresentam valores médios ligeiramente mais elevados do que os atletas do desporto adaptado. Assim, depois de selecionada a prova não paramétrica de U de Mann-Whitney, registamos valores de significância de  $\alpha=0.93$ , o que quer dizer que não existem diferenças para a amotivação entre os atletas de desporto adaptado e desporto regular e que não rejeitamos a hipótese 7.

**Quadro 9-** Nível de significância das comparações para as variáveis da motivação entre o desporto adaptado e desporto regular.

	Desporto Adaptado		Desporto Regular		Sig
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
<b>Motivação Autónoma</b>	5.86	.94	5.86	.82	.99
<b>Motivação Controlada</b>	1.79	.95	1.68	1.02	.20
<b>Amotivação</b>	1.85	1.18	1.89	1.24	.93

\*Sig < 0.05    \*\*Sig < 0.01

Relativamente ao quadro 10, foram analisados os níveis de significância quanto às variáveis da satisfação com a vida e afetos (positivos e negativos) a nível do desporto adaptado e do desporto regular. Assim, serão analisadas quanto ao nível de significância as hipóteses 8, 9 e 10 deste estudo.

**H8:** Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida do que os atletas de desporto adaptado.

Neste sentido, ao observamos os dados referentes à variável satisfação com a vida em função do desporto adaptado e do desporto regular, podemos mencionar que são os atletas do desporto adaptado que apresentam valores médios mais elevados. Assim, depois de selecionada a prova não paramétrica de U de Mann-Whitney, registamos valores de significância de  $\alpha=0.46$ , tratando-se de valores superiores ao  $p>0.05$ , logo rejeitamos a hipótese 8.

**H9:** Os atletas de desporto regular apresentam níveis mais elevados de afetos positivos do que os atletas de desporto adaptado.

Relativamente à variável afetos positivos, quando analisados os dados obtidos em função do desporto, verificamos que o desporto adaptado apresenta um valor médio superior ao desporto regular. Desta forma e perante a aplicação da mesma prova não paramétrica, observamos que o nível de significância é de  $\alpha=0,03$ , o que quer dizer que existem diferenças significativas entre o desporto adaptado e o desporto regular, logo rejeitamos esta hipótese.

**H10:** Os atletas de desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de afetos negativos do que os atletas de desporto regular.

No que concerne à variável dos afetos negativos, os valores médios obtidos pelos atletas do desporto regular são mais elevados do que os valores obtido pelos atletas do desporto adaptado. Assim sendo, perante a aplicação da prova não paramétrica de U de Mann-Whitney obtivemos um nível de significância estatística de  $\alpha=0.04$ , o que nos leva a afirmar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os desportos. Esta hipótese é rejeitada.

**Quadro 10-** Nível de significância das comparações para as variáveis da 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	
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.34	1.10	5.25	.94	.46
<b>Afetos Positivos</b>	3.91	.59	3.67	.67	.03*
<b>Afetos Negativos</b>	1.73	.83	1.84	.61	.04*

\*Sig < 0.05

\*\*Sig < 0.01

A correlação pretende verificar a influência que uma determinada variável tem na outra, assim, de maneira a verificar a correlação entre as variáveis deste estudo, seguidamente iremos analisar a correlação existente entre todas as variáveis dependentes estudadas para o desporto adaptado (quadro 11).

Ao analisar a correlação existente entre a percepção de autonomia e as restantes variáveis podemos verificar que:

- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “competência”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “relação social”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “motivação autónoma”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “satisfação com a vida”;

Relativamente à análise da correlação entre a percepção de competência e as variáveis estudadas verificamos que:

- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “competência” e “relação social”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “competência” e “motivação autónoma”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “competência” e “satisfação com a vida”;

Em relação à análise da correlação entre a percepção relação social e as variáveis em estudo, podemos verificar que:

- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “relação social” e “satisfação com a vida”;

Ao analisar a correlação entre motivação controlada e as variáveis estudadas podemos verificar que:

- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “motivação controlada” e “amotivação”.

**Quadro 11-** Coeficiente de Correlação de Spearman da variável desporto adaptado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 - Autonomia</b>	-								
<b>2 - Competência</b>	.71**	-							
<b>3 - Relação Social</b>	.58**	.50**	-						
<b>4 - M. Autónoma</b>	.51**	.58**	.41**	-					
<b>5 - M. Controlada</b>	-.15	-.18	-.03	-.10	-				
<b>6 - Amotivação</b>	-.07	-.14	-.05	-.19	.70**	-			
<b>7 - Satisfação Vida</b>	.45**	.45**	.39**	.31*	-.24	-.18	-		
<b>8 - Af. Positivos</b>	.14	.28*	-.02	.28*	-.44**	-.29*	.35**	-	
<b>9 - Af. Negativos</b>	-.08	-.02	-.14	-.19	.09	.11	-.32*	-.10	-

\*Sig &lt; 0.05

\*\*Sig &lt; 0.01

Seguidamente, iremos analisar a correlação existente entre todas as variáveis dependentes estudadas para o desporto regular (quadro 12).

Ao analisar a correlação existente entre a perceção de autonomia e as restantes variáveis podemos verificar que:

- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “competência”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “satisfação com a vida”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “afetos positivos”;

Em relação à correlação existente entre a perceção de competência e as restantes variáveis podemos verificar que:

- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “competência” e “motivação autónoma”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “competência”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “satisfação com a vida”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “afetos positivos”;

Em relação à correlação existente entre a perceção de competência e as restantes variáveis podemos verificar que:

- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “competência” e “motivação autónoma”;

Ao analisar a correlação entre motivação controlada e as variáveis estudadas podemos verificar que:

- Existe uma correlação forte positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “motivação controlada” e “amotivação”.

**Quadro 12-** Coeficiente de Correlação de Spearman da variável desporto regular.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 - Autonomia</b>	-								
<b>2 - Competência</b>	.69**	-							
<b>3 - Relação Social</b>	.28*	.42**	-						
<b>4 - M. Autónoma</b>	.42**	.53**	.35**	-					
<b>5 - M. Controlada</b>	.05	-.14	-.11	-.27*	-				
<b>6 - Amotivação</b>	-.12	-.30**	-.15	-.32**	.78**	-			
<b>7 - Satisfação Vida</b>	.49**	.35**	.19	.40**	-.09	-.15	-		
<b>7 - Af. Positivos</b>	.45**	.41**	.27*	.36**	-.16	-.23	.43**	-	
<b>8 - Af. Negativos</b>	-.21	-.23	-.27*	-.30*	.29*	.34**	-.14	-.11	-

\*Sig < 0.05

\*\*Sig < 0.01

Na análise de regressão linear (quadro 13), as variáveis que melhor explicam a variância dos dados do desporto adaptado são as necessidades psicológicas básicas, visto que explicam 24% da mesma. As variáveis da autodeterminação todas juntas incluindo os afetos, explicam 46% da variância dos dados.

**Quadro 13-** Coeficiente de análise de regressão por blocos considerando como variável dependente a satisfação com a vida.

	Variável	Beta	R <sup>2</sup>	T	P
<b>Bloco 1</b>			<b>.24</b>		
	Autonomia	.11		.61	.55
	Competência	.31		1.79	.08
	Relação Social	.16		1.09	.28
<b>Bloco 2</b>			<b>.28</b>		
	Autonomia	.15		.77	.45
	Competencia	.29		1.54	.13
	Relação social	.20		1.34	.19

	Mot. Autônoma	-.13		-.90	.37
	Mot. Controlada	-.15		-.76	.45
	Amotivação	-.01		-.06	.96
<b>Bloco 3</b>			.46		
	Autonomia	.20		1.19	.24
	Competência	.20		1.16	.25
	Relação social	.19		1.49	.15
	Mot. Autônoma	-.23		-1.83	.07
	Mot. Controlada	-.01		-.04	.97
	Amotivação	-.03		-.15	.89
	Afetos Positivos	.28		2.21	.03
	Afetos Negativos	-.36		-3.24	.01

Relativamente ao desporto regular, na análise da regressão linear (quadro 14), assim como se verificou para o desporto adaptado, as variáveis que melhor explicam a variância dos dados são as necessidades psicológicas básicas, uma vez que explicam 27% da mesma, com valores significativos para a variável autonomia. As variáveis da autodeterminação todas juntas incluindo os afetos, explicam 36% da variância dos dados.

**Quadro 14-** Coeficiente de análise de regressão por blocos considerando como variável dependente a satisfação com a vida.

	Variável	Beta	R <sup>2</sup>	T	P
<b>Bloco 1</b>			.27		
	Autonomia	.48		3.24	.01
	Competência	.02		.10	.92
	Relação Social	.09		.76	.45
<b>Bloco 2</b>			.31		
	Autonomia	.43		2.89	.01
	Competencia	-.02		-.12	.91
	Relação social	.05		.45	.66
	Mot. Autônoma	.23		1.82	.07
	Mot. Controlada	-.06		-.33	.74
	Amotivação	.14		.79	.43
<b>Bloco 3</b>			.36		
	Autonomia	.37		2.44	.02
	Competência	-.05		-.32	.75
	Relação social	.02		.17	.87
	Mot. Autônoma	.20		1.57	.12
	Mot. Controlada	-.05		-.27	.79
	Amotivação	.18		1.01	.32
	Afetos Positivos	.25		2.12	.04
	Afetos Negativos	-.05		-.39	.70

**H11:** Os afetos são a variável que melhor explicam a variância da satisfação com a vida nos atletas de desporto adaptado e desporto regular.

Em suma, as variáveis que melhor explicam a variância dos dados da Satisfação com a vida são as necessidades psicológicas básicas, em ambos os grupos. Posto isto e através da análise da hipótese 11 que nos diz *“Os afetos são a variável que melhor explicam a variância da satisfação com a vida nos atletas de desporto adaptado e desporto regular”*, podemos concluir que rejeitamos esta hipótese.

## 4. Discussão de Resultados

Neste capítulo serão discutidos os resultados desta investigação, de acordo com os dados recolhidos e analisados no capítulo anterior, através da comparação entre os atletas do desporto adaptado e do desporto regular e variáveis como: a motivação para a prática desportiva, as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos. Contudo, com base na literatura consultada, não existem estudos metodologicamente semelhantes a esta investigação, o que dificultou a comparação dos nossos resultados com outros estudos de referência.

No que diz respeito à relação entre as necessidades psicológicas básicas e os atletas de desporto adaptado e desporto regular, verificou-se que o valor médio da perceção de autonomia e competência era mais elevado nos atletas de desporto adaptado do que nos atletas de desporto regular, embora tenham sido estes que relativamente à perceção de relação social apresentavam um valor médio superior. Contudo, apenas foram verificadas diferenças estatisticamente significativas na perceção de autonomia, ou seja, os atletas de desporto adaptado sentem que lhes é dada a possibilidade de escolha nas variadas situações desportivas. Estes resultados não vão de acordo com Deci e Ryan (2000), pois estes afirmam que o bem-estar psicológico requer a satisfação de todas as necessidades e que satisfazer apenas uma ou até duas, não é suficiente, visto que a sua satisfação sustenta o comportamento intrinsecamente motivado, que por sua vez conduz a resultados motivacionais positivos. Segundo um estudo de Contreira, Moreira, Ribeiro, Pizzo, Mizoguchi, e Vieira (2015) em atletas de basquetebol em cadeira de rodas, os indicadores de satisfação das NPB, melhoraram devido à prática desportiva, havendo ainda indicadores de que a persistência nessa modalidade se deve à satisfação destas necessidades. Relativamente aos resultados da perceção da relação social este estudo não foi de encontro aos resultados de Cerqueira (2003), onde revela que os atletas de basquetebol em cadeira de rodas referem a relação como o aspeto mais relevante para o gosto pela modalidade, e ainda que, o companheirismo, o convívio e a amizade são aspetos muito privilegiados pelos atletas.

Ainda nas necessidades psicológicas básicas, mas agora relativamente ao género masculino, verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas do desporto regular e do desporto adaptado. Contudo, os atletas de desporto adaptado apresentam um valor médio superior para a perceção de autonomia e competência em relação aos atletas do desporto regular, enquanto este apresentam um valor médio mais elevado para a perceção de relação social. Este resultado não vai de acordo com o de Correia (2015), pois este verificou que os atletas do género feminino, apresentam valores mais elevados de autonomia, competência e relação do que os atletas do género masculino.

Quanto à motivação, através da análise do tratamento estatístico foi possível observar que não existem diferenças significativas na motivação autónoma, controlada

nem na amotivação, no entanto o valor médio para a motivação autónoma é igual tanto para os atletas do desporto adaptado como para os de desporto regular. Por sua vez são os atletas do desporto adaptado que possuem um valor médio superior para a motivação controlada, enquanto para a amotivação são os atletas do desporto regular que apresentam valores médios mais elevados. Estes resultados vão de acordo com o estudo realizado por Contreira et al. (2015), onde se verifica que os atletas de basquetebol em cadeira de rodas revelaram indicadores de motivação extrínseca para o início da prática de desporto adaptado e que permanecem no desporto devido ao apoio da família. No mesmo sentido, os autores Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), afirmam que alguns indivíduos iniciam a prática desportiva pelos benefícios relacionados aos fatores externos, tais como, recompensas, reconhecimento ou reabilitação e não pelo prazer que a prática desportiva lhes proporciona, embora os motivos para o envolvimento desportivo se modifique ao longo o tempo, devido às experiências vivenciadas. Quanto à amotivação verificada nos atletas do desporto regular, poderá esta relacionada com as atitudes do treinador, tal como um estudo realizado por Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand e Provencher (2009), onde verificou que os treinadores que tentam controlar as relações interpessoais dos seus atletas influenciam negativamente a sua autonomia. Os autores concluíram ainda que quando as necessidades psicológicas básicas estão satisfeitas existe por parte dos atletas uma maior satisfação na prática do desporto e mais sentimentos positivos. Também Cerqueira (2003), verificou num estudo realizado a atletas de basquetebol regular e basquetebol em cadeira de rodas, que os motivos que mais se destacaram para a prática da modalidade foram o prazer/gosto pela prática e a saúde/bem-estar físico e psicológico, respetivamente. Ainda idêntico a este estudo, Fonseca, Araújo, Ribeiro, Silva e Marques (1997), também realizado a atletas de basquetebol em cadeira de rodas, verificaram que os motivos mais importantes para a prática de uma atividade física estava relacionada com o prazer para o basquetebol regular e a saúde e bem-estar físico e psicológico para o basquetebol em cadeira de rodas.

Nesta perspetiva podemos entender que, os atletas de Andebol em Cadeira de Rodas, ao contrário dos atletas de Andebol regular, entendem a sua prática como sendo um meio para se divertirem por influência dos outros. Este facto poderá estar relacionado com a própria deficiência, isto é, estes indivíduos necessitam de ver a sua prática com o objetivo de se divertirem e conviver com os outros, ao invés de praticarem com a função de competição ou com uma perspetiva futura.

A literatura demonstra que o bem-estar psicológico é constituído por uma componente cognitiva, como é o caso da satisfação com a vida, e por uma componente afetiva (Marconcin, Alves, Dias & Fonseca, 2010). Assim sendo, para os atletas alcançarem elevados níveis de bem-estar subjetivo deverão experimentar uma elevada satisfação com a vida e uma felicidade abundante, em momentos de afetos positivos e com poucos momentos de afetos negativos (Ballesteros, Medina, & Caycedo,

2006; Cuadra & Florenzano, 2003; Lyubomirsky, 2008; Rodriguez, 2009). Assim, 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 com a vida e de afetos positivos, apresentando ainda diferenças significativas para os afetos positivos. No entanto, no que diz respeito aos afetos negativos, são os atletas do desporto regular que apresentam um valor médio superior, assim como se pode verificar a existência de diferenças significativas. O estudo realizado por Fonseca (2006) a indivíduos amputados do membro inferior, não praticantes de atividade física, verificou-se que a satisfação com a vida revelou que no geral, os amputados estão moderadamente satisfeitos com a sua vida.

Nesta investigação também se procurou saber qual a variável com maior poder explicativo relativamente aos níveis de satisfação com a vida para o desporto adaptado e desporto regular. Inicialmente indicamos a produção de afetos como sendo a variável com maior poder explicativo, indo ao encontro daquilo que diz Batista, Castuera, Roman, Carron e Muñoz (2017) num estudo que pretendia verificar a relação entre os níveis de motivação, as necessidades psicológicas básicas e satisfação com a vida de atletas veteranos portugueses, onde os resultados demonstraram que os atletas veteranos 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, porém bastante dependente dos afetos produzidos pela prática desportiva. Contudo os resultados do nosso estudo não foram ao encontro aquilo que nos diz a bibliografia, pois, viemos a verificar que as necessidades psicológicas básicas são as variáveis com maior poder explicativo dos níveis de satisfação com a vida neste grupo populacional, ou seja, explica 24% e 27% da variabilidade neste estudo para o desporto adaptado e desporto regular, respetivamente.

## 5. Conclusão

Com este estudo procurámos conhecer quais as diferenças existentes entre os atletas praticantes de desporto adaptado e desporto regular, nomeadamente ao nível de motivação autónoma para a prática de atividade física desportiva, as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos. Desta forma, perante os objetivos delineados e os dados provenientes da análise e discussão dos resultados, apresentamos algumas conclusões que permitem justificar a pertinência deste estudo.

Quanto ao primeiro objetivo, passa por comparar os níveis de perceção de autonomia, competência e relação social, nos atletas de desporto adaptado e do desporto regular, onde se apurou que existem diferenças estatisticamente significativas na perceção de autonomia entre os atletas do desporto adaptado e regular, tendo sido os primeiros atletas com valores médios mais elevados. Também se verificou um valor médio maior ao nível da competência para os atletas do desporto adaptado, enquanto a perceção de relação social se obteve uma média mais alta nos atletas de desporto regular. Assim sendo, podemos referir 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 envolvidas, enquanto os atletas de desporto regular são mais capazes de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais.

Ainda acerca das necessidades psicológicas básicas, o segundo objetivo pretende estabelecer uma comparação da perceção da satisfação das necessidades psicológicas básicas com a variável género entre os atletas de desporto adaptado e regular, onde não se verificaram diferenças significativas em nenhum dos géneros de ambos os atletas. Ainda assim, tanto para o género feminino como para o masculino, as perceções de autonomia e de competência obtiveram um valor médio mais elevado em relação aos atletas de desporto regular, embora este relativamente à perceção de relação social possuíram um maior valor médio comparativamente aos do desporto adaptado. É importante referir que o número da amostra para o género feminino é muito baixa, o que não nos permite obter valores fiáveis e concretos.

Relativamente à motivação para a prática de atividade física, terceiro objetivo, verificamos que, apesar de não serem observadas diferenças significativas, são os atletas do desporto adaptado que se sentem mais motivados extrinsecamente. No entanto, são os atletas do desporto regular que apresentam um nível de amotivação mais elevado, o que se refere à relativa ausência de motivação. Relativamente à motivação autónoma, os valores médios foram iguais para ambos os atletas.

Quanto à caracterização dos níveis de motivação autónoma para a prática desportiva em atletas de desporto adaptado e desporto regular, correspondente ao quarto objetivo, podemos concluir que a prática de ambos se sustenta de uma forma global num tipo de motivação autónoma e em menos índice numa base controlada.

No que diz respeito à satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, correspondente ao quinto objetivo deste estudo, apuramos que os atletas do desporto adaptado possuem um valor médio superior para a satisfação com a vida e para os afetos positivos, ao qual ainda se verificou diferenças significativas nos afetos positivos. Em relação ao afetos negativos, o valor médio foi superior nos atletas do desporto regular, mostrando-se ainda diferenças significativas.

Relativamente ao sexto objetivo, que se trata de correlacionar os níveis de motivação autónoma, com as necessidades psicológicas básicas e de satisfação com a vida, em atletas de desporto adaptado e do desporto regular, verificamos que existe correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis motivação autónoma, autonomia e a competência nos atletas de desporto adaptado. No entanto, para os atletas do desporto regular apenas existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis motivação autónoma e a competência.

No último objetivo delineado para este estudo pretendeu-se verificar quais 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, onde se verificou que são as necessidades psicológicas básicas que explicam esta variância em ambos os atletas. Embora para os atletas do desporto regular, a variável de autonomia contenha valores significativos.

Por fim, após analisarmos todos os aspetos relevantes deste estudo, podemos responder à principal questão desta investigação, que se trata de identificar o efeito que a prática desportiva exerce sobre a motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e os afetos nos atletas de desporto adaptado e regular. Deste modo, aparentemente, os resultados inferem que o efeito da prática do andebol, é positivo, ou seja, a prática desportiva permite que os atletas alcancem mais facilmente a satisfação das necessidades psicológicas básicas levando a comportamentos motivados autonomamente, promovendo estes, níveis elevados de satisfação com a vida.

Em suma, torna-se curioso observar, que a ideia deste estudo partia do pressuposto de que os atletas do desporto regular à partida iriam obter melhores resultados que os atletas de desporto adaptado, isto é, mais satisfeitos em relação às necessidades psicológicas básicas, mais motivados, mais satisfeitos com a vida. No entanto tal facto não se verificou, o que para nós é positivo, visto que os indivíduos apesar das limitações que têm nas suas vidas, não desistem e acima de tudo encaram a sua vida com garra e determinação.

## **5.1. Perspetivas de investigação: Limitações e sugestões**

No início deste trabalho, as incertezas, inseguranças e o medo de “não ser capaz” de cumprir com os objetivos propostos eram imensas. No entanto, após concretizado todo este estudo e realizada uma reflexão acerca dos resultados e experiências retiradas da consecução deste trabalho, apresentamos algumas limitações e propomos algumas sugestões para futuros estudos, nesta área de investigação.

### **5.1.1. Limitações**

A presente investigação teve um conjunto de limitações que condicionaram, em parte, a sua plena implementação. Em primeiro lugar, importa salientar o facto de sermos investigadores principiantes e inexperientes. No entanto, apesar da falta de experiência, foi sempre realizado um esforço no sentido de contornar as situações problemáticas que iam surgindo.

A escassez de informação acerca do tema desporto adaptado assim como a falta de estudos aplicados à população com deficiência influenciaram a realização deste estudo, nomeadamente a própria modalidade de Andebol em Cadeira de Rodas, em Portugal, os estudos realizados neste âmbito são extremamente reduzidos.

O número de atletas de Andebol em Cadeira de Rodas que fizeram parte desta amostra também foi um fator que limitou este estudo, isto porque durante a aplicação dos questionários alguns não se disponibilizaram para o preencher e também, o facto de existirem poucos clubes desta modalidade consequentemente há existência de muitos poucos atletas praticantes.

### **5.1.2. Implicações Futuras**

Com a realização deste estudo sentiu-se a necessidade de serem desenvolvidos outros projetos de investigação e de intervenção, visto que a literatura disponível se tenha revelado bastante escassa. Neste sentido, seria interessante desenvolver investigações com uma amostra de maior dimensão, com indivíduos com outros tipos de deficiência e praticantes de outras modalidades e ainda, a realização de um estudo experimental onde se possam trabalhar de forma criteriosa as NPB por forma a melhorar os níveis de Satisfação com a Vida e motivação.

## 6. Referências Bibliográficas

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20 (2), 153-164.
- Albuquerque, F. J., Noriega, J. A., Coelho, J. A., Neves, M. T., & Martins, C. R. (2006). Valores humanos básicos como preditores do bem-estar subjetivo. *Psico*, 37 (2), 131-137.
- Albuquerque, F. J., Sousa, F. M., & Martins, C. R. (2010). Validação das escalas de satisfação com a vida e afetos para idosos rurais. *Psico*, 41(1), 85-92.
- 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;
- Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do desporto: Manual do treinador*. Lisboa: Edições PsicoSport.
- Alves, N. A. (2006). *Investigação por Inquérito*. Trabalho de Licenciatura em Matemática Aplicada. Universidade dos Açores, Ponta Delgada.
- 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.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: The development and measurement of perceptual indicators*. New York: Plenum.
- 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.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valência. Albatroz.
- Balaguer, I., & Atienza, F. (1994). Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis. *Apunts* (31), 285-299.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- 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.
- Bates, J. (2000). Temperament as an emotion construct: Theoretical and practical issues. In M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (2<sup>a</sup> ed, pp. 382-396). New York: Guilford Press.
- Batista, M. A. (2009). *Bem estar psicológico – relação entre a prática de judo e auto conceito*. Tese de Doutoramento, Universidad de Extremadura - Facultad de Educación, Extremadura.

- Batista, M. A. (2011). *La práctica de Judo en relación con el autoconcepto, la autoestima y el rendimiento escolar de los estudiantes de primer ciclo de primaria*. Facultad de Educación - Universidade de Extremadura, Badajoz.
- 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. (1999). Motivation and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 1-23.
- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinantes, 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.
- Brehm, A. (2000). Maximizing the Psychological Benefits of Physical Activity. *ACSM'S Health and Fitness Journal*, 4(6), 7-11.
- Brickell, T. & Chatzisarantis, N. (2007). Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (5), 758-770.
- Brito, F. M. (2012). *Personalidade, bem-estar subjetivo e religiosidade na velhice*. Dissertação de Mestrado em Ciências Sociais e Humanas. Universidade da Beira Interior, Covilhã.
- Buckwort, J., & Dishman, R. (2002). *Exercise Psychology*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life: Perceptions evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Campbell, P., Macauley, D., McCrum, E., & Evans, A. (2001). Age differences in the motivation factors of exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (23), 191-199.
- Carrapiço, C. S. (2012). A prática desportiva e o bem-estar subjetivo em adolescentes. Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa.
- Carvalho, E. (2002). *Metodologia do Trabalho Científico: "saber-fazer" da investigação para Dissertações e Teses*. Lisboa: Escolar Editora.
- 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.
- 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 Psicología*. Faculdade de psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.

- 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.
- Cid, L., Ferreira, J., Sousa, C., & Moutão, J. (2014). Paixão, motivação, performance e bem-estar subjetivo dos praticantes de surf. *Desporto de Natureza e Turismo Ativo - Contextos e Desenvolvimento*.
- Cid, L., Pacheco, J., Borrego, C., & Silva, C. (2010). Assessment of achievement goals in portuguese football referees: Exploring the adaptation of the task and ego orientation in sport questionnaire (TEOSQp). *The Open Sports Sciences Journal*, 3, 87-89.
- Coakley, J. (2008). *Sports in Society: Issues & Controversies*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- 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 Esporte*, 11(4), 251-256.
- Contreira, A., Moreira, C., Ribeiro, V., Pizzo, G., Mizoguchi, M. e Vieira, L. (2015). Satisfação das necessidades psicológicas básicas no esporte adaptado: percepção de atletas paranaenses de basquete em cadeira de rodas. VI Congresso Internacional de Pedagogia do Esporte. Disponível em: <http://eventos.uem.br/index.php/def/cipe/paper/download/2025/1332>.
- 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.
- 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.
- Cruz, S. R. (2003). *Bem-estar subjetivo em adultos e idosos*. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- 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.
- Davidoff, L. (2004). *Introdução à Psicologia* (3.<sup>a</sup> ed.). São Paulo: Pearson Malron Books.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press;
- Deci, E. & Ryan, R. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. Paper presented at the Nebraskasymposium on motivation: Perspectives on motivation. Lincoln, NE.
- 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. (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. (2008). Self-Determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Deci, E., Koestner, R. & Ryan, R. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin* (125), 627-668.
- Dias, M. (2006). Qualidade de Vida relacionada com a Saúde e Satisfação com a Vida – um estudo em indivíduos amputados do membro inferior. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: the science of happiness and a proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663-666.
- 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., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- 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. (2007). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte* (2.ª ed.). Madrid: MacGraw Hill.
- Dosil, J. (2008). 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. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte* (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.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2009). Helping your clientes and patients take ownership over their exercise: fostering exercise adoption, adherence, and associated well-being. *Health & Fitness Journal*, 13 (3), 20-25.
- Esperança, J. (2005). Actividade Física, Comportamentos de Saúde e Satisfação com a Vida: estudo realizado em jovens com necessidades educativas especiais de várias escolas do país. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Farinha, C. (2016). Auto percepção do estado de saúde, aptidão física e motivação para a prática de hidroginástica por parte de idosos. Dissertação de Mestrado em Atividade Física pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco. Escola Superior de Educação, Castelo Branco;
- Feist, G., Bodner, T., Jacobs, J., Miles, M., Tan, V. (1995). Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Models of Subjective Well-Being a longitudinal investigation. *Journal of Personality ans Social Psychology*, 68(1), 138-150.

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. (2005). Continuum de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, 10(3), 385-395.

Fonseca (2006). Qualidade de Vida relacionada com a Saúde e Satisfação com a vida – um estudo em indivíduos amputados do membro inferior. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Fonseca, A., Araújo, E., Ribeiro, M., Silva, A. & Marques, U. (1997). Contributo inicial para um estudo sistemático das determinantes motivacionais dos deficientes para a actividade desportiva. *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*. APPORT, 765-770, Braga.

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>.

Freire, M. F. (2010). *A inclusão através do desporto adaptado: o caso português do basquetebol em cadeira de rodas*. Coimbra: Universidade de Coimbra.

Gagné, M., Ryan, R., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.

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.

Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of Sport and Exercise*. Greensboro IL: Human Kinetic.

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). Auto Estima 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.

Guedea, M. T., Albuquerque, F. J., Tróccoli, B. T., Noriega, J. A., Seabra, M. A., & Guedea, R. L. (2006). Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 301-308.

Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103.

Hora, M., Monteiro, G., & Arica, J. (2010). Confiabilidade em Questionários para Qualidade: Um estudo com o Coeficiente Alfa de Cronbach. *Produto & Produção*, 11, 85-103.

Huot, R. (2002). *Métodos quantitativos para as ciências humanas* (tradução de Maria Luísa Figueiredo). Lisboa: Instituto Piaget.

Januário, N., Ferreira, D., Carvalho, J. & Fernandes, S. (2016). *Desporto com Sentido – Andebol*. Seixal: Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal.

Kasser, T., e Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 22, 80 - 87.

- Kingston, K. & Harwood, C. & Spray, C. (2006). Contemporary Approaches to Motivation in Sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 159-197). New York: Nova Science Publisher;
- Kingston, K. M., Horrocks, C. S., & Hanton, S. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender? *European Journal of Sport Science*, 6(1), 53-63.
- Latham, G. (2007). *Work Motivation: History, theory, research and practice*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Lda;
- 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.
- Leal, C. M. S. (2008). *Reavaliar o conceito de qualidade de vida*. Dissertação de Mestrado da Universidade dos Açores.
- Lianza, S. (1985). *Medicina de reabilitação*. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan.
- Lima, G. (2014). A motivação de alunos de agronomia: uma visão a partir da teoria da autodeterminação. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Littman, R. A. (1958). *Motives, history and causes*. M. R. Jones (Ed.), Nebraska Symposium on motivation. University of Nebraska Press (114-168).
- Lopes, M. D. (2012). *Hábitos de vida dos adolescentes: Género, ano de escolaridade e prática de atividade física*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- 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.
- Madureira, J. (2011). *Actividade física adaptada para pessoas com deficiência: o caso dos desportos náuticos*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.
- 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.
- 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: perspetivas de atletas portuguesas. *Motricidade*, 11(3) 123-147.
- 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.

Mendes, P. (2012). *Imagery: Correlação entre o motor imagery e as habilidades e destrezas globais no futebol, nos gestos técnicos do passe, drible e remate em crianças de 12 e 13 anos*. Dissertação de mestrado em Actividade Física – Motricidade Infantil. Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

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, C., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2014). Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: um estudo com idosos. *Ciências do Desporto*, 19(1), 57-76.

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, 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.

Monteiro, S. (2008). *Desporto e educação física, opção de desporto de reeducação e reabilitação: Motivação e formação dos alunos de desporto de reeducação e reabilitação*. Monografia com base à obtenção de Licenciatura em Desporto e Educação Física. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J. & Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 79-85.

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>.

Mota, J. e Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde: factores de influência da actividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo de Letras.

Moutão, J. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de Atividades de Fitness em Ginásios*. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

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.
- Moutão, J., Monteiro, D., Baptista, P., & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da motivação e percepção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 10(4), 94-104.
- Mullan, E., & Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion*, 21, 349-362.
- 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. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 397-409.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *British Journal of Education Psychology*, 7(2), 194-202.
- 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.
- Nuñez, P. R., Picada, H. F., Schulz, S. T., Habitante, C. A., & Silva, J. V. (2008). Motivos que levam adolescentes a praticarem futsal. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 6(1), 67-78.
- Paschoal, S. M. P. (2000) *Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pereira, J. (1998). Atividade 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.
- 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.
- Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J. & Silva, C. (2010). Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física. *Motricidade*, 6 (1) 33-51.
- Plonczynski, D. J. (2000). Measurement of motivation for exercise. *Health Education Research: Theory & Practice*, 15(6), 695-705.

Potter, J. (1975). Vers une pédagogie de l'éducation motrice des handicaps visuels. *Belge de Psychologie et de Pédagogie*, 37 (150-151), 61-73.

Reinboth, M., & Duda, J. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 69-286.

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.

Rijo, J. M. (2014). *Estratégias motivacionais do professor e necessidades psicológicas básicas dos alunos na educação física*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa.

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.

Rocha, T. (2003). *A Motivação para o Exercício*. Universidade de Coimbra – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra.

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

Ryan, R. & Deci, E. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. In M. Hagger, & N. Chazisarantis, *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 3-16). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryff, C., Keyes, C., Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-being: the Empirical Encounter of two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.

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, R. (2014). *A motivação nas aulas de educação física: reflexões a partir de um estudo de caso*. Relatório de estágio profissional apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino Básico e Secundário. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

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.

Sarmento, 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.

Schutz, L. K. (1994) The wheelchair athlete. In Buschbacher, R. M. & Braddom, R. L.(Orgs). *Sports medicine and rehabilitation: A sport-specific approach*. (pp. 267-274). Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc.

- 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.
- Silva, A., Duarte, A., Sá, I., & Simão, A. (2004). O conhecimento estratégico e a auto-regulação da aprendizagem. In A. Silva, A. Duarte, I. Sá, & A. Simão, *Aprendizagem Auto-regulada pelo estudante: perspectivas psicológicas e educacionais* (pp. 77-92). Porto: Porto Editora.
- 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.
- Singh, K., & Jha, S. (2008). Positive and Negative Affect, and Grit as predictors of Happiness and Life Satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- 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.
- Sousa, A. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Souza, P.A. (1994) *O esporte na paraplégia e tetraplegia*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A.
- 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.
- Stone, A. (1997). *Measurement of Affective response*. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), *Measuring Stress: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Stubbe, J., Moor, M., Boomsma, D., & Geus, E. (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventive Medicine*, 44, 148-152.
- Teixeira, J. (1998). *Reconstrução simbólica do corpo do amputado*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto e Educação Física, Porto.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78.
- Vallerand, R., Fortier, M., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1161-1176.
- Vallerand, R. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. (2001). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. In G. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 263-319). Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger, & N. Chatzisarantis, *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255-280). Champaign: Human Kinetics.

Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle, *Handbook of sport psychology* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 389-416). New York: Wiley & Sons.

Vallerand, R., & Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Social Psychology*, 11, 142-169.

Van den Berghe, L., Vansteenkiste, M., Cardon, G., Kirk, D. & Haerens, L. (2014). Research on self-determination in physical education: Key findings and proposals for future research. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19 (1), 97-121.

Varela, A. (1991). Desporto para pessoas com deficiência. Expressão distinta do desporto. *Educação especial e reabilitação*.

Vieira, T. (2013). *Desporto, estilos de vida e satisfação com a vida dos adolescentes: um estudo realizado em diferentes contextos com alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico*. Tese de Doutoramento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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.

Watson, D. (2002). Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 106-119). Oxford: University Press.

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

Wehmeyer, M. L. (1998). Self-determination and individuals with significant disabilities: Examining meanings and misinterpretations. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 23(1), 5-16.

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5.<sup>a</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, G. C., Gagné, M., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40-50.

## Anexos

## Anexo 1: Calendário da prova para o Campeonato Nacional de Andebol4all em Viseu

**ANDEB4ALL**  
**CAMPEONATO NACIONAL**  
Andebol em Cadeira de Rodas  
**FINAIS – ACR4**  
**Viseu**  
Pavilhão Cidade Viseu  
**02 Abril 2016**

09:30 – 1º jogo (Ap. Final) – APD PORTO vs SPORTING CP/CP MESSINES/ALGARVE  
10:30 – 2º jogo (Ap. Final) – APD LEIRIA vs APD LISBOA  
11:30 – 3º jogo (Ap. 9º class) – ADM BARCELOS vs VITÓRIA FC - SETÚBAL  
12:30 – 4º jogo (Ap. 5º/6º class) – ASS AMIGOS ROVISCO PAIS vs IFC TORRENSE  
15:30 – 5º jogo (Ap. 7º/8º class) – APD BRAGA vs VENCEDOR JNº3  
16:30 – 6º jogo (Ap. 3º/4º class) – VENCIDO JNº1 vs VENCIDO JNº2  
17:30 – 7º jogo (Ap. 1º/2º class) – VENCEDOR JNº1 vs VENCEDOR JNº2  
18:00 – Entrega de prémios e Encerramento

## **Anexo 2: Questionário para os Atletas de Desporto Adaptado**

Este questionário corresponde a uma investigação referente à dissertação do Mestrado de Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, à qual me encontro a desenvolver no momento.

Tem como principal objetivo avaliar o nível de motivação autónoma para a prática de atividade física, confrontando as necessidades psicológicas básicas e de satisfação com a vida, entre atletas praticantes de desporto adaptado e desporto não adaptado.

O preenchimento deste inquérito é de carácter simples e breve, devendo o seu preenchimento demorar aproximadamente 10 minutos. Todas as respostas serão tratadas com total confidencialidade e anonimato. A sua colaboração é muito importante!



Preencha o quadro abaixo com os dados referentes à sua pessoa.

Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>	Idade: _____ Anos
Habilitações Académicas: 1º Ciclo <input type="checkbox"/> 2º Ciclo <input type="checkbox"/> 3º Ciclo <input type="checkbox"/> Ensino Profissional <input type="checkbox"/> Ensino Secundário <input type="checkbox"/> Bacharelato <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado <input type="checkbox"/> Doutoramento <input type="checkbox"/>	
Tempo de Prática desta Modalidade: _____	
Quantas vezes treina por semana? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 ou mais <input type="checkbox"/>	
Quantas horas aproximadamente treina por semana? Até 2h <input type="checkbox"/> De 3h a 5h <input type="checkbox"/> De 6h a 8h <input type="checkbox"/> 9h ou mais <input type="checkbox"/>	
Tipo de lesão: _____	
Lesão adquirida ou congénita: _____	

Em seguida apresentamos uma série de questões com as quais pretendemos medir aspetos relacionados com a prática desportiva.

Pedimos que responda com a máxima honestidade tendo em conta que:

- As respostas permanecerão no anonimato. Pedimos que seja o mais sincero(a) possível.
- Não existem respostas corretas ou incorretas. Apenas queremos conhecer a sua opinião acerca do que se lhe pergunta.
- Responda, assinalando com um X, a resposta que melhor descreva o enunciado de cada pergunta.

As perguntas serão respondidas numa escala de 5 ou 7 pontos.

Este estudo é importante para conhecer melhor o contexto desportivo.

Por favor, tome-o com seriedade.

**Muito Obrigado Pela Sua Colaboração!**

**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

**Agradecemos a sua colaboração!**

Filipa Fernandes  
Escola Superior de Educação de Castelo Branco

## **Anexo 3: Questionário para os Atletas de Desporto Regular**

Este questionário corresponde a uma investigação referente à dissertação do Mestrado de Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, à qual me encontro a desenvolver no momento.

Tem como principal objetivo avaliar o nível de motivação autónoma para a prática de atividade física, confrontando as necessidades psicológicas básicas e de satisfação com a vida, entre atletas praticantes de desporto adaptado e desporto não adaptado.

O preenchimento deste inquérito é de carácter simples e breve, devendo o seu preenchimento demorar aproximadamente 10 minutos. Todas as respostas serão tratadas com total confidencialidade e anonimato. A sua colaboração é muito importante!



Preencha o quadro abaixo com os dados referentes à sua pessoa.

Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>	Idade: ____ Anos
Distrito de Residência: _____	
Habilitações Académicas: 1º Ciclo <input type="checkbox"/> 2º Ciclo <input type="checkbox"/> 3º Ciclo <input type="checkbox"/> Ensino Profissional <input type="checkbox"/> Ensino Secundário <input type="checkbox"/> Bacharelato <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado <input type="checkbox"/> Doutoramento <input type="checkbox"/>	
Tempo de Prática desta Modalidade: _____	
Quantas vezes treina por semana? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 ou mais <input type="checkbox"/>	
Quantas horas aproximadamente treina por semana? Até 2h <input type="checkbox"/> De 3h a 5h <input type="checkbox"/> De 6h a 8h <input type="checkbox"/> 9h ou mais <input type="checkbox"/>	

Em seguida apresentamos uma série de questões com as quais pretendemos medir aspetos relacionados com a prática desportiva.

Pedimos que responda com a máxima honestidade tendo em conta que:

- As respostas permanecerão no anonimato. Pedimos que seja o mais sincero(a) possível.
- Não existem respostas corretas ou incorretas. Apenas queremos conhecer a sua opinião acerca do que se lhe pergunta.
- Responda, assinalando com um X, a resposta que melhor descreva o enunciado de cada pergunta.

As perguntas serão respondidas numa escala de 5 ou 7 pontos.

Este estudo é importante para conhecer melhor o contexto desportivo.

Por favor, tome-o com seriedade.

***Muito Obrigado Pela Sua Colaboração!***

**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

**Agradecemos a sua colaboração!**

Filipa Fernandes  
Escola Superior de Educação de Castelo Branco