



Motivação Autodeterminada, Satisfação com a Vida e Integração Social de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Atletismo.

Denise Alexandra Monteiro Ferreira

Orientador

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista

Dissertação de Mestrado apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física – Especialidade em Desporto Adaptado, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Novembro, 2017

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor João Júlio de Matos Serrano

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

Vogais

Professor Doutor Sixto Cubo Delgado

Professor Titular da Universidade de Extremadura em Badajoz

Professor Doutor Pedro Alexandre Duarte Mendes

Professor Adjunto 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 que sempre me apoiaram
durante todo este percurso e porque sem eles nunca
teria tido a oportunidade de chegar onde cheguei!*
OBRIGADA POR TUDO!

Agradecimentos

Parece que dou por terminada mais uma etapa da minha formação académica à qual dediquei grande parte do meu tempo, onde conheci pessoas e testemunhos de vida incríveis, permitiu-me também sair da minha zona de conforto e conhecer uma cidade maravilhosa – Castelo Branco. E acima de tudo fez-me crescer a nível pessoal e reforçar a certeza de que trabalhar com pessoas especiais é mesmo o que tenciono fazer num futuro próximo.

Contudo, superar este desafio com sucesso não teria sido possível sem o apoio, o conhecimento, o incentivo e as palavras de força e coragem que várias pessoas me foram dando de uma forma ou outra ao longo deste percurso.

Começo por prestar o meu maior, sincero e genuíno agradecimento ao Professor Doutor Marco Batista, orientador deste Projeto. Agradeço toda a disponibilidade, todo o seu imenso conhecimento, o comprometimento com que se dedicou a este trabalho e a mim, agradeço todas as suas sugestões, apoio e orientação. É de louvar todo o seu valor académico e humano e a capacidade crítica com que sempre me brindou.

Agradeço à Federação Portuguesa de Atletismo, na pessoa do Coordenador Técnico do Atletismo Adaptado José Luís Silva, pela sua disponibilidade, compreensão e cuja ajuda foi determinante na seleção e contacto com os atletas que colaboraram neste estudo.

Ao coordenador da Escola de Atletismo Juventude Vidigalense, a quem agradeço vivamente toda a disponibilidade e colaboração na distribuição dos questionários pelos atletas do atletismo regular.

A todos os atletas que gentilmente participaram neste estudo pela sua colaboração e cooperação. Obrigada a todos os atletas entrevistados que despenderam do seu tempo para me contarem as suas histórias, testemunhos de vida incríveis que me fizeram ganhar ainda mais força para seguir sempre com os meus objetivos em frente. Obrigada a todos pela simpatia, generosidade e pelo comprometimento com que se envolveram neste trabalho.

Aos meus pais agradeço por todo o apoio, pelo encorajamento constante, pela amizade, por todos os valores que me foram inculcando ao longo da vida: pela disciplina, rigor, pela capacidade de lutar por um objetivo e pela humildade. A eles devo-lhes tudo!

Agradeço a familiares próximos, tia Carla e tio Natalino que sempre me apoiaram e incentivaram a prosseguir estudos, transmitindo-me toda a confiança de que necessitava para dar o passo em frente. Aos meus primos Eduardo e Maria que durante este ano fartaram-se de me ouvir falar na “tese” e que de uma forma tão “inocente” e involuntária me deram todo o seu apoio durante esta caminhada.

Um obrigada especial a um grande amigo, Pedro António que sempre me apoiou e deu forças para continuar desde a candidatura para a licenciatura até à candidatura ao

mestrado, sem nunca me deixar desistir, transmitindo-me muito conhecimento, a sua experiência de vida, a sua forma de encarar os desafios ao longo destes anos, o que fez com que me tivesse tornado na pessoa ambiciosa e determinada que sou hoje.

Aos amigos que sempre me apoiaram, dando-me força, incentivo e coragem para continuar.

Ao Rodrigo que entrou na minha vida recentemente, mas que se tornou num pilar fundamental, apoiando-me sempre que precisei, respeitando todas as horas que abdiquei de estarmos juntos para poder pegar neste trabalho, a ele também devo o meu agradecimento.

A todos, o meu MUITO OBRIGADA por todos os ensinamentos, amizade, disponibilidade e atenção!

Resumo

O Desporto como fator social numa sociedade que procura ser cada vez mais justa e igualitária configura-se num importante catalisador para a promoção da igualdade e inclusão social dos indivíduos. Na sua vertente adaptada, contribui para melhorias significativas na funcionalidade, autonomia social e na qualidade de vida de indivíduos portadores de deficiência. Nesse sentido, o presente estudo teve como principal objetivo avaliar a Motivação Autodeterminada para a prática de desporto, confrontando as Necessidades Psicológicas Básicas, a Satisfação com a Vida e os Afetos produzidos entre atletas de desporto adaptado e desporto regular na modalidade de atletismo, avaliando ainda a Integração Social de atletas portadores de deficiência através do desporto adaptado na modalidade de atletismo. Participaram no estudo 127 atletas (N=127), sendo que 100 são praticantes de atletismo regular e os restantes 27 de atletismo adaptado. No atletismo regular, 51% (N=51) são do género feminino e 49% (N=49) do género masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 48 anos (M= 19,38; DP= 6,70 anos). No Atletismo Adaptado, 37% (N=10) são do género feminino e 63% (N=17) do género masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 50 anos (M= 34,48; DP= 10,25 anos). Como instrumentos de recolha de dados foi utilizado um questionário, composto por 4 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), e uma entrevista semiestruturada. Os resultados obtidos através da aplicação da estatística descritiva e inferencial revelaram que os atletas da modalidade de atletismo adaptado apresentaram valores médios superiores de motivação autónoma, satisfação com a vida e de afetos positivos, comparativamente aos atletas do atletismo regular que por sua vez, apresentaram valores médios mais elevados de motivação controlada, de amotivação e de afetos negativos. Quando analisadas as entrevistas aplicadas apenas a atletas do atletismo adaptado, verificámos que a integração no desporto adaptado por parte destes atletas fez com que tivessem ganho maior autonomia e maior autoconfiança, ajudando-os a reconhecer melhor os seus potenciais, as suas limitações e os seus valores, o que por sua vez lhes facilitou a integração na sociedade, levando-os a participar de forma mais ativa e autodeterminada na mesma.

Palavras chave

Desporto Adaptado; Motivação; Necessidades Psicológicas Básicas; Satisfação com a Vida; Integração Social.

Abstract

The Sport as a social factor in a society that seeks to be fair and egalitarian increasingly appears an important catalyst for the promotion of gender equality and social inclusion of individuals. In your strand adapted, contributes to significant improvements in functionality, social autonomy and the quality of life of individuals with disabilities. In this sense, the present study had as main objective to evaluate the Self-determined Motivation for sport, confronting the Basic Psychological Needs, satisfaction with life and Affections produced between sports athletes and regular sport in athletics, evaluating even the Social integration of disabled athletes through sport adapted in track mode. Accepted to participate in the study 127 athletes, 100 of which are regular track and field practitioners and the remaining 27 of adapted athletics. In athletics, 51% (N = 51) are female and 49% (N = 49) of males, aged between 15 and 48 years (M = 19.38; DP = 6.70 years). In athletics Adapted, 37% (N = 10) are female and 63% (N = 17) of males, aged between 16 and 50 years (M = 34.48; DP = 10.25 years). As data collection instruments used a questionnaire, composed of 4 scales that assess each of the variables: Behavioral Self-regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), Satisfaction with life scale (SWLS) and scale of Positive and negative affect (PANAS), and a semi-structured interview. The results obtained through the application of descriptive and inferential statistics revealed that athletes of adapted Athletics mode showed higher average values of autonomous motivation, satisfaction with life and positive affects, compared to athletes from track and field for your regular time, higher average values of controlled motivation, motivation and negative affects. When analyzed the interviews applied only to athletes of Athletics adapted, we found that the integration in sport adapted from these athletes made had won greater autonomy and greater self-reliance, helping them to recognize their potential, the its limitations and its values, which in turn made them your integration into society, causing them to participate in a more active and self-determined anyway

Keywords

Adapted Sport; Motivation; Basic Psychological Needs; Satisfaction with Life; Social Integration.

Índice

Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Índice de Figuras	XV
Índice de Quadros	XVII
Lista de Abreviaturas.....	XIX
Introdução	1
PARTE I – Revisão da Literatura	3
1. Motivação	3
1.1. Motivação Intrínseca.....	4
1.2. Motivação Extrínseca	5
2. Teoria da Autodeterminação	9
2.1. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas	14
3. Satisfação com a vida	16
3.1. Afetos Positivos e Afetos Negativos.....	18
4. Integração Social.....	21
5. Desporto Adaptado.....	24
5.1. Atletismo Adaptado	30
6. Desporto, Autodeterminação, Integração Social e Satisfação com a Vida.....	32
PARTE II – Organização e Planificação do Estudo.....	35
1. Introdução.....	35
2. Problemática	35
2.1. Objetivos.....	35
2.1.1. Objetivo Geral	35
2.1.2. Objetivos Específicos	35
2.2. Hipóteses	36
2.3. Variáveis do Estudo	37
3. Metodologia	38
3.1. Introdução	38
3.2. Caracterização da Amostra.....	38
3.3. Procedimentos para a recolha de dados.....	42

3.4.	Instrumentos de Pesquisa.....	43
3.4.1.	Questionário.....	44
3.4.1.1.	Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES)	44
3.4.1.2.	Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)	45
3.4.1.3.	Escala de Satisfação com a Vida (ESV, em inglês SWLS)	45
3.4.2.	Protocolo de Tratamento de Escalas.....	46
3.4.3.	Consistência Interna do Questionário	47
3.4.4.	Entrevista.....	47
3.5.	Procedimentos Estatísticos	48
PARTE III – Apresentação e Discussão dos Resultados		50
1.	Introdução	50
2.	Análise de Resultados.....	50
2.1.	Análise Descritiva.....	50
2.2.	Análise de Conteúdo das Entrevistas	55
2.3.	Análise Inferencial	70
3.	Discussão dos Resultados	83
4.	Conclusões	87
5.	Aplicação Prática.....	90
6.	Perspetivas de Investigação: Limitações e Sugestões.....	90
6.1.	Limitações	90
6.2.	Sugestões.....	90
7.	Referências Bibliográficas	92
8.	Anexos	105

Índice de Figuras

Figura 1 - Continuum de Autodeterminação e Níveis de Autorregulação proposto por Ryan & Deci (2000).....	6
Figura 2 - Teoria da Autodeterminação (retirado de Pires,Cid, Borrego, Alves, & Silva, 2010, p.34).....	10
Figura 3 - Modelo Hierárquico Motivacional proposto por Vallerand (2001).....	13
Figura 4 - Excertos da Convenção sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência, Artigo 30.º (Participação na vida cultural, recreação, lazer e desporto).	22
Figura 5 - Excertos da Lei nº 5/2007 da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, de 16 de Janeiro.	30
Figura 6 - Gráfico percentual das habilitações académicas dos atletas do atletismo adaptado e atletismo regular participantes no estudo.	40
Figura 7 - Gráfico percentual do volume de treinos semanais dos atletas do atletismo adaptado e atletismo regular participantes no estudo.	40
Figura 8 - Gráfico percentual do volume de horas de treino semanais dos atletas do atletismo adaptado e atletismo regular participantes no estudo.	41
Figura 9 - Gráfico percentual das Classificações Desportivas dos atletas do atletismo adaptado e atletismo regular participantes no estudo.	41
Figura 10 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria A1 - Autoimagem antes da Integração no Desporto Adaptado.....	58
Figura 11 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria A2 - Parecer da população antes da Integração no Desporto Adaptado.....	58
Figura 12 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria A3 - Autoimagem depois da Integração no Desporto Adaptado.....	59
Figura 13 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria A4 - Parecer da População Após Integração no Desporto Adaptado.	59
Figura 14 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria B1 - Influência da Integração no Desporto Adaptado.	60
Figura 15 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria C1 - Aceitação Social - Reação de Amigos / Familiares.	62
Figura 16 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria C2 - Aceitação Social - Reação da Sociedade.....	63
Figura 17 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria D1 - Conceções sobre Ocupação e Hábitos de Lazer - Atividades Realizadas.....	64
Figura 18 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria D2 - Conceções sobre Ocupação e Hábitos de Lazer - Necessidade de realizar novas atividades.....	65
Figura 19 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria E1 - Relação com os outros Após Integração no Desporto Adaptado.....	66

Figura 20 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria F1	
- Despesas.....	68
Figura 21 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria F2	
- Financiamento / Patrocínios.....	68
Figura 22 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria F3	
- Dificuldades Monetárias.....	69

Índice de Quadros

Quadro 1 - Quadro percentual das lesões dos atletas de atletismo adaptado.	39
Quadro 2 - Exemplo do quadro utilizado pelo painel de especialistas no processo de validação externa do guião de entrevista.....	43
Quadro 3 - Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos.	51
Quadro 4 - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, em função da variável atletismo.	52
Quadro 5 - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, das necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e dos afetos positivos e negativos, em função do género da variável de atletismo.	53
Quadro 6 - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, das necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e dos afetos positivos e negativos, em função das horas de treino semanais.....	54
Quadro 7 - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, das necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e dos afetos positivos e negativos, em função das classificações desportivas já obtidas.....	55
Quadro 8 - Registo de respostas da Categoria A – Conceções sobre a Autoestima.	56
Quadro 9 - Registo de respostas da Categoria B - Conceções sobre Autoconceito.	60
Quadro 10 - Registo de respostas da Categoria C - Conceções sobre Aceitação Social.	61
Quadro 11 - Registo de respostas da Categoria D - Conceções sobre Ocupação e Hábitos de Lazer.....	63
Quadro 12 - Registo de respostas da Categoria E - Conceções sobre Relações Interpessoais.	65
Quadro 13 - Registo de respostas da Categoria F - Conceções sobre Rendimento Financeiro.....	66
Quadro 14 - Registo de respostas da Categoria G - Outras Considerações.....	69
Quadro 15 - Nível de significância das comparações para as variáveis da motivação entre o atletismo adaptado e atletismo regular.....	71
Quadro 16 - Nível de significância das comparações para as variáveis das necessidades psicológicas básicas entre o atletismo adaptado e o atletismo regular.	72
Quadro 17 - Nível de significância das comparações para as variáveis da Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos entre o Atletismo Adaptado e o Atletismo Regular.	73
Quadro 18 - Coeficiente de Correlação de Spearman da variável atletismo adaptado.....	74

Quadro 19 - Nível de significância das comparações entre os atletas de Atletismo Adaptado e Atletismo Regular para as variáveis da Motivação, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos, em função do gênero.	76
Quadro 20 - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autônoma, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos em função das horas de prática no Atletismo Adaptado.	77
Quadro 21 - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autônoma, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos em função das horas de prática no Atletismo Regular.	78
Quadro 22 - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autônoma, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos em função das Classificações Desportivas no Atletismo Adaptado.	79
Quadro 23 - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autônoma, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos em função das Classificações Desportivas no Atletismo Regular.	80
Quadro 24 - Coeficiente de Correlação de Spearman da variável atletismo regular.	82

Lista de Abreviaturas

- ANDDEMOT** – Associação Nacional de Desporto para Deficientes Motores
- ANDDI-Portugal** – Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual
- BES** – Bem-estar Subjetivo
- BPNES** – Basic Psychological Needs Exercise Scale
- BRSQ** – Behavioral Regulation in Sport Questionnaire
- ESV** – Escala de Satisfação com a Vida
- CISS** – Internacional Committee of Sport for the Deaf
- CPE** – Comité Paralímpico Europeu
- CPI** – Comité Paralímpico Internacional
- CP-ISRA** – Cerebral Palsy - Internacional Sport and Recreation Association
- CPP** – Comité Paralímpico de Portugal
- FPDD** – Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência
- IAAF** – Associação Internacional de Federações de Atletismo
- IBSA** – Internacional Blind Sports Association
- ICSD** – International Comitee for Sport for Deaf
- INAS-FID** – Internacional Association Sport for Person With Intellectual Handicap
- ISMWSF** – International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation
- ISOD** – Internacional Sports Organisation for the Disabled
- LPDS** – Liga Portuguesa de Desporto para Surdos
- NPB** – Necessidades Psicológicas Básicas
- ONU** – Organização das Nações Unidas
- PANAS** – Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos
- PC-AND** – Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto
- SWL** – Satisfação com a Vida
- SWLS** – Escala de Satisfação com a Vida
- TAD** – Teoria da Autodeterminação

Introdução

O Desporto como fator social, numa sociedade que procura ser cada vez mais justa e igualitária configura-se num importante catalisador para a promoção da igualdade e inclusão social dos indivíduos. Na sua vertente adaptada, o desporto contribui para melhorias significativas na funcionalidade, autonomia social e na qualidade de vida de indivíduos portadores de deficiência.

De acordo com Marques (1997), o Desporto Adaptado carrega em si um potencial de inclusão social, contrariando as práticas de desvantagem, permitindo à população com deficiência ultrapassar barreiras restritivas ou impeditivas da sociedade e tem vindo a ganhar cada vez mais notoriedade e importância como um importante agente de inclusão e socialização (Celestino & Pereira, 2015). Caspersen, Pereira e Curran (2000) afirmam que através do desporto adaptado torna-se possível proporcionar condições para que a população com deficiência se reconheça como seres humanos e procurem o seu desenvolvimento de forma lúdica e prazerosa, proporcionando benefícios evidentes a vários níveis (físicos, psicológicos e sociais), levando-os a ganhar mais independência e autoconfiança para a realização de atividades diárias, e melhorias significativas da autoestima e do autoconceito dos seus praticantes.

Segundo Horta, Muniz, Santos e Rabelo (2009), o desporto adaptado iniciou-se como tentativa de colaborar no processo terapêutico, mas atualmente tem despertado uma maior adesão por parte dos indivíduos com deficiência, ganhando cada vez mais adeptos, atingindo um alcance muito além da terapia (reabilitadora e/ou lúdica), caminhando para o alto rendimento / alta competição, demonstrando trazer benefícios como a melhoria da aptidão física, da independência, autoconfiança, autoconceito e autoestima. Também Almeida e Tonello (2007) apontam para o melhoramento da autoimagem, autoestima e uma ampliação das condições de efetiva função na sociedade com a prática de desporto e atividade física em pessoas com necessidades especiais.

Horta et al. (2009) dizem-nos que a procura pela atividade física por parte de pessoas com deficiência tem vindo a crescer dia após dia por oferecer a oportunidade de experimentarem sensações e movimentos que possam melhorar o seu bem-estar físico, social e psicológico. Saraiva, Almeida, Oliveira, Fernandes e Cruz-Santos (2013) chegam mesmo a apontar o desporto adaptado como sendo representante de um dos fatores mais importantes ligados à promoção do sucesso educativo, inclusão, desenvolvimento psicossocial, e por outro lado, o combate ao abandono escolar e discriminação das pessoas com deficiência. Para além de “demonstrar à própria pessoa e à sociedade que a deficiência não é sinónimo de incapacidade” (Barros, Viegas & Seabra, 2001, p. 241).

Dentro da variedade de desportos adaptados, o atletismo tem-se destacado quanto ao número de adeptos/participantes, tendo como grande fator de difusão o fácil acesso

e naturalidade dos movimentos, já que correr, saltar e lançar são atividades inerentes à sobrevivência do homem (Grubano, 2015).

Embora a literatura nos traga relatos dessa modalidade desde 1870 (Winnick, 2004), Mello e Winckler (2012) dizem-nos que só se registaram provas oficiais apenas no início do século XX, nos Estados Unidos, onde foram realizadas as provas entre escolas, sob a forma de competição para pessoas com deficiência visual na cidade de Watertown, em 1908. O atletismo assim como as outras modalidades de desporto adaptado atendem a diversas patologias tais como: deficientes físicos, visuais, auditivos e intelectuais, porém os deficientes auditivos competem separadamente dos restantes por apresentarem características semelhantes às pessoas sem deficiência.

Nesse sentido, o presente estudo incide sobre a motivação autodeterminada, satisfação com a vida e a integração social em atletas de desporto adaptado. Tornando-se pertinente partir do seguinte problema: Será que a prática de atletismo tem influência na motivação autodeterminada, satisfação com a vida e integração social de atletas de desporto adaptado? Com vista a verificarmos se após a iniciação da prática de atletismo os atletas se sentem melhor consigo mesmos e mais integrados socialmente, comparando posteriormente os atletas do atletismo adaptado com os do atletismo regular nas variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e afetos negativos.

O estudo encontra-se dividido em três partes. Uma primeira parte, correspondente à revisão da literatura onde começamos por abordar a motivação, a teoria da autodeterminação na qual se insere a teoria das necessidades psicológicas básicas, posteriormente realizamos uma abordagem à satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, integração social, desporto adaptado e por fim, realizamos uma abordagem conjunta do desporto, autodeterminação, integração social e satisfação com a vida, de forma a coadjuvar-nos posteriormente na interpretação dos resultados desta investigação. A segunda parte corresponde ao capítulo da organização e planificação do estudo onde começamos por apresentar a problemática do mesmo, objetivos e hipóteses de investigação, bem como a identificação das suas variáveis dependentes e independentes. No mesmo capítulo apresentamos ainda os processos metodológicos onde identificamos aspetos fundamentais, como a caracterização da amostra utilizada; os procedimentos para recolha de dados, bem como os instrumentos e procedimentos estatísticos utilizados. Finalmente na terceira parte, apresentamos os nossos resultados através da análise descritiva e inferencial dos dados, da análise de conteúdo das entrevistas, suplementadas com a discussão dos resultados e apresentação das principais conclusões do estudo. Apresentamos ainda as principais limitações do estudo deixando sugestões para investigações futuras e no fim as referências bibliográficas pertencentes a esta dissertação, onde utilizámos as normas de referenciação bibliográfica da APA (2010, 6ª edição).

PARTE I - Revisão da Literatura

1. Motivação

A motivação é um tema ao qual os investigadores têm dedicado muito do seu tempo. No estudo da motivação, faz-se a distinção entre autodeterminada e os vários tipos de regulação intencional (Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991). Segundo Samulski (2002) a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e fatores do meio ambiente (extrínsecos). Etimologicamente, o termo deriva do Latim, oriundo do verbo “movere” (que significa mover) e está relacionada com o facto de ser tudo aquilo que nos movimenta ou motivo que nos faz ir de encontro ao que desejamos (Siqueira & Wechsler, 2006). Chiavenato (2004, p. 119) refere que a motivação é a “tensão persistente que leva o indivíduo a alguma forma de comportamento visando à satisfação de uma ou mais necessidades” e que existe um processo universal chamado de “Ciclo Motivacional”, composto por três etapas: necessidade, impulso e resposta (meta). O ciclo inicia-se com o surgir de uma necessidade (um “desequilíbrio”), que origina o impulso e impele o sujeito à ação. O “impulso” termina quando essa necessidade é satisfeita, ou seja, quando o “equilíbrio” é restabelecido.

Numa perspetiva mais direcionada ao desporto, a motivação pode ser entendida como um conjunto de variáveis que visam o significado da razão pela qual o sujeito escolhe determinado desporto como prática desportiva (Alves, Brito & Serpa, 1996), sendo entendida como uma predisposição interna que leva o indivíduo a agir em direção a determinado objetivo, expressando uma atitude psicológica do indivíduo como resultado de alguma necessidade ou desejo não satisfeito (Fonseca, Zechin & Mangini, 2014).

De acordo com Deci e Ryan (1985, 2000, 2008) a motivação do sujeito é determinada pela satisfação de três Necessidades Psicológicas Básicas (autonomia, competência e relação) que são inatas, universais e relevantes para o comportamento humano independentemente do género, etnia ou repertório cultural. São estas três Necessidades Psicológicas Básicas que explicam a forma como o sujeito regula o seu comportamento ao longo do continuum motivacional que vai passando de formas menos autodeterminadas para formas mais autodeterminadas (Deci & Ryan, 2008).

A motivação não é um fator estável de personalidade de cada um, tendo em conta que se altera consoante certos fatores tais como: motivos, razões, competências, interesse, expectativas e perspetivas de futuro (Willy, Matos & Vansteenkiste, 2008). São várias as teorias que explicam a motivação, entre elas a Teoria da Autodeterminação já explicada anteriormente que apresenta uma proposta integradora entre diferentes fatores motivacionais: intrínsecos, extrínsecos e amotivacionais que podem interferir positivamente na motivação, quando inseridos em contextos específicos (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004, p.148) a motivação tem sido avaliada como elemento fundamental no contexto da Educação Física, visto influenciar o envolvimento do aluno e a qualidade da execução da tarefa, vejamos: “um aluno motivado mostra-se ativamente envolvido no processo de aprendizagem, concentrando-se e persistindo em tarefas desafiadoras, despendendo esforços, usando estratégias adequadas, procurando desenvolver novas habilidades de compreensão do domínio”.

Wang e Biddle (2007) afirmam que as necessidades psicológicas básicas e inatas de competência, autonomia e relação se encontram relacionadas ao comportamento motivado. O interesse pelas atividades e a fácil aprendizagem e assimilação estão relacionados à saciação de tais necessidades psicológicas, pois quando atendidas, as mesmas promovem sensação de bem-estar e de eficaz funcionamento do organismo (Ryan & Deci, 2000). Morris e Maisto (2004) classificam a motivação de duas formas: motivação intrínseca, que diz respeito às recompensas que provêm da própria atividade e está relacionada com fatores intrínsecos e necessidades; e motivação extrínseca relativa às recompensas advindas das consequências da atividade, como o estatuto e a afirmação. No entanto, autores como Deci e Ryan (1985) ou Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) consideram a dicotomia intrínseca – extrínseca simplista e redutora para a compreensão da motivação, afirmando que a mesma pode ser categorizada de uma forma mais geral, considerando um continuum da forma mais autodeterminada para a menos autodeterminada, em motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação.

No contexto do desporto e atividade física são vários os autores (Cid, 2010; Craike, 2008; Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2000) que afirmam que motivações mais autodeterminadas estão associadas a consequências positivas, quer a nível físico como também psicológico, comportamental e afetivo, que por sua vez resulta numa melhor satisfação com a vida e intenção de continuar a prática. As motivações menos autodeterminadas surgem associadas a consequências menos positivas como o aborrecimento, infelicidade e abandono da prática (Moreno-Murcia, Blanco, Galindo, Villodre & Cool, 2007).

1.1. Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca é o fenómeno que melhor representa o potencial humano, sendo considerada por Deci e Ryan (2000) como base para o desenvolvimento, integridade psicológica e coesão social.

Na literatura parece existir um consenso relativamente à definição de motivação intrínseca, ressaltada como um motivo de ordem fisiológica e compreendida como sendo uma tendência inata e natural das pessoas para envolver o interesse individual na atividade em si, ou seja refere-se à escolha e realização de determinada ação ou atividade por vontade própria, por ser interessante, prazerosa, cativante ou por gerar

satisfação para o sujeito (Boruchovitch & Bzuneck, 2004; Bzuneck, 2010; Coelho, Santos & Gomes, 2011; Montiel, 2015). Deci e Ryan (2008) referem que a motivação intrínseca implica que o indivíduo tenha um determinado comportamento pelo próprio prazer que retira do mesmo. Ou seja, quando um indivíduo participa numa atividade por vontade própria, pelo prazer, pelo processo de conhecer uma nova atividade, é considerado intrinsecamente motivado, estando os seus comportamentos associados ao bem-estar psicológico, ao interesse, à alegria e à satisfação das necessidades psicológicas inatas (Deci & Ryan, 2000).

Segundo Ryan, Williams, Patrick, & Deci (2009) a motivação intrínseca é mais fácil de perdurar ao longo do tempo tendo em conta os seus objetivos, sendo ainda “facilitadora” no que diz respeito à autonomia e à competência, pelo que treinadores, pais entre outros tentam promover este tipo de motivação, no entanto estes autores referem que os indivíduos que praticam atividade física estão frequentemente motivados extrinsecamente.

1.2. Motivação Extrínseca

A motivação extrínseca é entendida como a autorregulação da motivação existindo diversas motivações extrínsecas que diferem em relação ao seu grau de autonomia, exercendo por sua vez, efeitos diferentes sobre o desempenho do indivíduo (Deci & Ryan, 2000; Balbinotti, Saldanha & Balbinotti, 2009). Ou seja, quando existe por parte de uma figura externa, como pais, professores uma pressão para que a criança pratique determinada atividade ou que tenha sucesso na mesma, mesmo não sendo a atividade prazerosa por parte do praticante, a vontade do indivíduo deixa de ser intrínseca passando a ser extrínseca.

Ryan e Deci (2000) dizem-nos que quanto mais fortalecidas as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação, mais positivas se tornam as consequências no momento em que há uma interiorização e integração do processo, tornando os comportamentos extrinsecamente motivados mais autodeterminados.

De acordo com a Teoria da Autodeterminação, a motivação extrínseca possui quatro tipos de comportamentos associados: Regulação Externa, Regulação Introjetada, Regulação Identificada e Regulação Integrada, sendo que cada um deles difere nos níveis de perceção de autonomia. A Regulação externa é considerada a categoria menos autónoma, onde o indivíduo é levado a agir não por vontade própria, mas por coação, para atingir uma consequência desejada por outros ou evitar possíveis punições (Fontana, 2010). A Regulação Introjetada ou conhecida também por motivação extrínseca introjetada é aquela em que o indivíduo desempenha a ação com sensação de pressão para evitar a culpa ou até mesmo a própria ansiedade para procurar realçar o ego ou orgulho (Fontana, 2010). A Regulação Identificada é considerada como um comportamento mais autónomo embora tenha sido motivado extrinsecamente, ou seja, ocorre quando o indivíduo realiza uma tarefa que não é caracterizada como uma

escolha sua, não se trata de um intuito próprio mas que é realizada pois reconhece a sua importância, mesmo que não lhe seja prazerosa (Balbinotti et al., 2009). A Regulação Integrada (motivação extrínseca integrada) é a forma mais completa de interiorização da motivação extrínseca e de autonomia (Fontana, 2010), onde o sujeito passa a aceitar a validade e utilidade da motivação extrínseca, a ponto de fazer parte dos seus valores e identidade (Ryan & Deci, 2007).

1.3. Amotivação

A amotivação é a forma menos autodeterminada do sujeito e consiste na ausência de motivação para realizar uma tarefa ou ação, ou seja, o sujeito não realiza a ação nem tem intenções de o fazer (Pires, Cid, Borrego, Alves & Silva, 2010). Trata-se de um estado motivacional encontrado quando o sujeito não identifica bons motivos para realizar determinada atividade, não estando mesmo disposto a realizá-la (Fontana, 2010).

De acordo com a Teoria da Autodeterminação, quando falta o sentimento de eficácia ou de um senso de controlo com a relação a um resultado desejado, as pessoas são suscetíveis a esse comportamento motivacional (Deci & Ryan, 2000).

Forma motivacional	Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Estilos regulatórios	Não regulatório	Externo	Introjeção	Identificação	Integração	Intrínseco
Lócus de percepção de causalidade	Impessoal	Externo	Externo / Interno	Externo / Interno	Interno	Interno
Comportamento	Não auto-determinado		←————→			Auto-determinado
Processos regulatórios relevantes	Ausência de: -competência -contingência -intenção	Presença de: -recompensas externas -punições	-aprovação social -envolvimento para o ego	-valorização da atividade -importância pessoal	-síntese de regulações identificadas / conscientes	-divertimento -prazer -satisfação

Figura 1 - Continuum de Autodeterminação e Níveis de Autorregulação proposto por Ryan & Deci (2000).

A Figura 1 retrata a existência dos diversos tipos de motivação e respetivos estilos reguladores ao longo de um continuum de autodeterminação. A motivação intrínseca apresentada no extremo direito da figura 1 define-se operacionalmente em duas formas: pela participação voluntária numa atividade, em aparente ausência de recompensas ou pressões externas e pela participação numa atividade pelo interesse, satisfação e prazer que obtêm desse envolvimento (Vallerand, Deci & Ryan, 1987). Este tipo de comportamentos motivados, segundo Ntoumanis (2001) tem por base o divertimento, prazer e satisfação, como acontece em atividades recreativas ou de

tempos livres. Biddle, Chatzisarantis e Hagger (2001) definem as atividades motivadas intrinsecamente como sendo “autotélicas”, significando percepção de autocontrolo, autodeterminação e autonomia.

Quanto à definição concetual de motivação extrínseca, apresentada no centro da figura 1, Noutmanis (2001) afirma que este constructo se verifica em situações nas quais os indivíduos realizam determinada atividade, como forma de obter certos benefícios pretendidos, pelo que a diversidade desses benefícios refletem a natureza multidimensional da motivação extrínseca. Ao longo do continuum de autodeterminação existem diferentes estilos de regulação da motivação extrínseca (regulação integrada; regulação identificada; regulação introjetada e regulação externa), sendo apresentado da forma mais autodeterminada para a menos autodeterminada (amotivação). Isto reflete que receber recompensas ou ser pressionado por determinado limite temporal, é tido como uma forma controladora de autonomia, pelo que o comportamento efetuado não é uma expressão do indivíduo, visto este estar subjugado a uma variável controladora. Assim, a sensação de autonomia ou controlo reflete os extremos do continuum (Figura 1), pelo que existem diferentes tipos motivacionais extrínsecos, de acordo com a variação do lócus de percepção de causalidade (Deci & Ryan, 1985; Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2004).

O estilo motivacional extrínseco de regulação integrada é a forma mais autodeterminada ou autónoma da regulação externa de um comportamento, considerando-se volitivo dada a sua utilidade e importância para os objetivos pessoais de um indivíduo (Biddle, Chatzisarantis, et al., 2001). Deci e Ryan (1985) referem que, apesar deste tipo de motivação extrínseca representar uma forma integrada e autodeterminada, é considerada como sendo um comportamento motivado extrinsecamente, visto ser realizado com vista à concretização de objetivos pessoais e não pelo próprio prazer advindo do envolvimento nessa atividade.

O estilo motivacional extrínseco de regulação identificada, de acordo com Biddle, Chatzisarantis, et al. (2001), verifica-se quando uma ação ou comportamento é motivado pela apreciação dos resultados e benefícios da prática de determinada atividade. A importância é colocada no benefício da atividade, como por exemplo a melhoria do aspeto ou perda de peso, e mesmo considerando que o comportamento é realizado sem pressões externas, este representa apenas um meio para atingir determinado fim (Standage, Duda & Ntoumanis, 2003).

O estilo motivacional extrínseco de regulação introjetada, envolve a resolução de impulsos conflituosos e os comportamentos resultantes desta forma motivacional provêm de esforços resultantes de pressões internas, como a culpa e ansiedade ou o desejo de obter reconhecimento social (Ntoumanis, 2001). Segundo Fernandes & Vasconcelos-Raposo (2005), o termo introjeção tem sido utilizado em diversas áreas da psicologia ao longo dos anos e refere-se ao facto de um indivíduo aceitar determinado princípio, mesmo não se identificando com ele.

Quanto ao estilo motivacional extrínseco de regulação externa, considerada por Deci e Ryan (1985) como a forma mais básica da motivação extrínseca, qualquer comportamento é realizado para suprir uma demanda externa ou receber algum tipo de recompensa (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005). A prática desportiva assume-se, não como uma forma de divertimento e prazer, mas como um modo de obter recompensas ou evitar consequências negativas (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière & Blais, 1995).

Por fim, os comportamentos de amotivação que representam o estado de falta de intenção de agir da pessoa. Quando amotivado, o comportamento de uma pessoa carece de intencionalidade e de um sentido de causalidade pessoal (Ryan e Deci, 2000). Segundo Deci e Ryan (2000) a desmotivação resulta da não valorização de uma atividade e no facto do sujeito não se sentir competente para realizá-la ou em não acreditar que ela irá produzir um resultado desejado.

Um outro conceito importante no domínio da motivação é o das atribuições causais. As atribuições, segundo Fonseca (1996), são as causas que as pessoas associam aos resultados dos acontecimentos que observam ou protagonizam, como por exemplo o sucesso ou insucesso de determinada atividade. O mesmo autor (Fonseca, 1996) diz-nos que determinados perfis motivacionais parecem estar mais relacionados com certos padrões de explicação dos resultados, ou seja, pessoas que têm uma orientação mais elevada para o Ego, tendem a explicar os resultados recorrendo com maior frequência a aspetos relacionados com a sua competência, enquanto aquelas que se orientam mais pronunciadamente para a Tarefa integram com maior frequência nas suas explicações o esforço que despenderam ou a concentração que mantiveram.

Atualmente, uma das preocupações dos investigadores no domínio da motivação dos indivíduos envolvidos em atividades de natureza física ou desportiva reside na identificação dos objetivos que estes estabelecem como prioritários no âmbito dessa sua prática. As teorias de Nicholls e Dweck (1984, citados por Cruz, 1996) pressupõem que, consoante o tipo de objetivos de cada um, os indivíduos interpretam os seus rendimentos segundo duas perspetivas ou orientações: a orientação para a Tarefa, estando mais dispostos à aprendizagem de novas competências e aperfeiçoamento das suas capacidades, e a orientação para o Ego, preocupando-se apenas em ser avaliados como os melhores ou como os que possuem maiores capacidades. Contudo, Fonseca e Maia (2000) dizem-nos que apesar das evidentes diferenças entre as duas dimensões, ambas constituem-se como independentes uma da outra, tornando possível que um atleta esteja não só bastante orientado para a Tarefa, como também para o Ego.

Num estudo realizado por Resende (2006) com 120 jovens praticantes da modalidade de Basquetebol com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos, e um total de 10 treinadores, com vista a identificar quais os motivos, objetivos de realização e crenças quanto às causas de sucesso para a prática do basquetebol, comparando a perspetiva dos atletas com a perspetiva dos treinadores, verificaram que de forma geral, os atletas associaram uma elevada importância aos objetivos relacionados com

a Tarefa, afirmando que a causa mais determinante para a obtenção de sucesso no Basquetebol se relaciona fundamentalmente com a motivação. Também Vasconcelos-Raposo, Moreira e Teixeira (2013) no seu estudo com 57 atletas da modalidade de andebol, onde o objetivo era comparar andebolistas de um clube português de diferentes escalões competitivos, anos de prática da modalidade, tempo de presença no clube e posição competitiva ao nível das suas orientações motivacionais, os resultados revelaram que os andebolistas do estudo apresentaram uma forte orientação para a Tarefa.

Gorgatti, Serassuelo, Santos, Nascimento, Oliveira, e Simões (2008) revelaram que os atletas com deficiência mostram maior tendência para o estabelecimento de metas pessoais, com o objetivo de se auto superarem, propiciando alternativas que os levem a uma evolução pessoal, ou seja, permanecem na prática desportiva por fatores intrínsecos, enquanto os atletas do desporto regular apresentam maior tendência para a competição, aos fatores externos, ou seja, dão maior ênfase à competição, onde só o resultado lhes interessa. Também Skordilis, Gavriilidis, Charitou e Asonitou (2003) ao avaliarem 31 atletas de basquetebol em cadeira de rodas e 76 de basquetebol regular, verificaram que os atletas com deficiência mostraram tendências competitivas mais voltadas para o estabelecimento de objetivos pessoais, mais focados na tarefa, do que os atletas sem deficiência que mostram tendências mais focadas no resultado.

2. Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação, desenvolvida por Richard M. Ryan e Edward L. Deci por volta dos anos 80 (Deci & Ryan, 2000, 2002) trata-se de uma macro teoria da motivação humana, do desenvolvimento da personalidade e do bem-estar e afirma que todos os seres humanos têm uma tendência natural para o crescimento pessoal e para a integração psicológica (Ryan, 2009; Markland, Ryan, Tobin & Rollnick, 2005).

As investigações de Deci e Ryan (2006) iniciaram a partir da ideia de que o ser humano tem uma tendência natural, inata e construtiva para o crescimento pessoal, na qual procura cada vez mais uma elaboração e integração do Self unificado, ainda que tal sentimento seja determinado por fatores ambientais e culturais (Deci & Ryan, 1985, 2008). É nas teorias psicológicas organísmicas e holísticas que se inscreve a teoria da autodeterminação (Ryan, 2009), assumindo que todo ser humano é um organismo ativo por natureza direcionado para o crescimento, desenvolvimento e integração de experiências intrapsíquicas e interpessoais, onde predomina a construção inata de um sentimento de Self unificado, ainda que tal sentimento seja determinado por fatores ambientais e culturais (Deci & Ryan, 1985, 2008). Palmer (2010) observou que o desenvolvimento da autodeterminação é um processo que ocorre ao longo da vida, que se constrói à medida que as crianças e os adolescentes vão adquirindo aptidões e desenvolvem atitudes, que as habilitam a tornar-se agentes causais nas suas próprias vidas. A noção de agente causal significa que é o indivíduo que faz as coisas

acontecerem na sua vida, ou seja, mais do que ações, implica que o indivíduo aja de forma a causar um efeito para conseguir um determinado fim (Canha, Simões, Matos & Owens, 2015). Posto isto, a autodeterminação deve ser entendida como uma habilidade inerente a todas as fases de vida de cada indivíduo que antecede, ou influencia fortemente as transições para a vida ativa e a entrada no mercado laboral (Wehmeyer, Shogren, Palmer, Williams-Diehm, Little, & Boulton, 2012).

Carter, Lane, Pierson e Glaeser (2006) defendem que nem o proporcionar oportunidades, nem o desenvolvimento de aptidões é suficiente por si só para se promover a autodeterminação de adolescentes e jovens com deficiência. Ter o direito e o poder de se ser autodeterminado, significa ter a liberdade (oportunidade) para se usar os recursos pessoais (capacidades) para se conseguir os objetivos desejados na vida (Mithaug, 1998). Shogren, Wehmeyer, Palmer, Soukup, Little e Garner (2007) num estudo realizado com adolescentes e jovens com diferentes tipos de deficiência, nomeadamente deficiência intelectual, dificuldades de aprendizagem e outros problemas de saúde, verificaram que foram os participantes com deficiência intelectual que apresentaram valores de autodeterminação mais elevados.

A Teoria da Autodeterminação tem sido utilizada como modelo teórico de suporte de diversos estudos, nomeadamente no contexto do desporto (Álvarez, Castillo, Duda & Balaguer, 2009; Reinboth & Duda, 2006), do exercício (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Markland & Tobin, 2010) e da educação física (Ntoumanis, 2001; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005). A aplicação desta Teoria ao contexto da atividade física, segundo Standage, et al. (2003) pode proporcionar esclarecimentos de grande importância sobre o processo motivacional, nomeadamente, as ligações entre a forma como os alunos regulam o comportamento e o seu compromisso com as atividades realizadas nas aulas de educação física e com a atividade física desportiva fora da escola.

Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva (2010), dizem-nos que a Teoria da Autodeterminação analisa a forma como os fatores sociais interagem com a motivação do sujeito, através da mediação das necessidades psicológicas básicas, cuja satisfação vai promover a motivação autodeterminada (Figura 2).

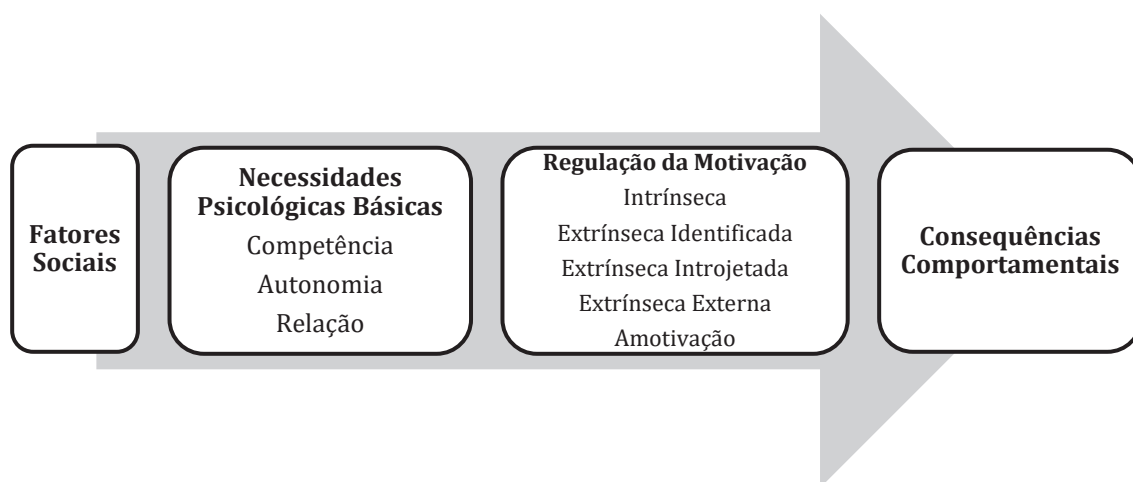


Figura 2 - Teoria da Autodeterminação (retirado de Pires, Cid, Borrego, Alves, & Silva, 2010, p.34).

A teoria da autodeterminação é composta por cinco “mini teorias” complementares e integrativas, com um forte sentido de integração que explicam vários aspetos do comportamento humano, sendo estas: a Teoria da Avaliação Cognitiva (Cognitive Evaluation Theory) que se centra na observação de como o contexto social e as interações interpessoais influenciam a motivação intrínseca (Deci et al., 1991); a Teoria da Integração Organísmica (Organismic Integration Theory) que descreve as diferentes formas de motivação extrínseca assim como os fatores contextuais que contribuem para uma regulação mais autodeterminada através dos processos de internalização e integração; a Teoria das Orientações Causais (Causality Orientations Theory) que descreve as diferenças individuais na motivação e como os diferentes aspetos do contexto regulam o comportamento; a Teoria dos Conteúdos dos objetivos (Goal Contents Theory) que procura distinguir os objetivos intrínsecos dos objetivos extrínsecos e o impacto destes na satisfação e bem-estar dos indivíduos; e a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (Basic Psychological Needs) (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

A Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas defende que a motivação intrínseca é resultado da satisfação de três necessidades psicológicas básicas e inatas do ser humano, sendo elas a necessidade básica de autonomia, competência e relação. A necessidade básica de autonomia traduz a capacidade do sujeito regular as suas próprias ações; a necessidade de competência diz respeito à capacidade de eficácia do sujeito na interação com o meio envolvente; e a necessidade de relação envolve a capacidade do sujeito de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais (Ntoumanis, Barkoukis & Thogersen-Ntoumani, 2009). São estas necessidades que vão determinar a regulação do comportamento do sujeito que assenta num continuum motivacional que oscila entre formas menos e mais autodeterminadas do comportamento (controladoras vs autónomas) (Pires, Cid, Borrego, Alves & Silva, 2010).

Segundo Ramos (2013), quando o indivíduo percebe o contexto como impulsionador de autonomia, competência e relação, o seu envolvimento e bem-estar é efetivo e volitivo, e o seu comportamento é orientado intrinsecamente provocando um sentimento de prazer e satisfação, desencadeando um aumento do seu envolvimento e procura de novas sensações e experiências.

Mais recentemente, Deci e Ryan (2012) e Vallerand (2015), definem a teoria da autodeterminação como uma teoria empírica da motivação humana e da personalidade nos contextos sociais, que faz a distinção entre motivação autodeterminada e não autodeterminada.

De acordo com Ryan e Deci (2000, 2002, 2007), os sujeitos tendem a participar mais nas atividades quando regulam o seu comportamento para formas mais autodeterminadas, como quando realizam algo por prazer ou divertimento, sem necessidade de reforço ou recompensa externa (motivação intrínseca) ou pela

importância pessoal de determinados aspetos, tais como a aprendizagem de novas habilidades (regulação extrínseca identificada). Por oposição, os sujeitos tendem a participar menos nas atividades quando regulam as suas ações para formas menos autodeterminadas: regulação extrínseca introjetada (para evitar sentimentos de culpa ou obter aprovação externa), regulação extrínseca externa (para obter recompensas externas ou evitar punições) e amotivação (falta de motivação e intencionalidade).

Vallerand (1997, 2000, 2001), baseado na teoria da autodeterminação propôs um modelo hierárquico de motivação intrínseca e extrínseca, considerando que a motivação, as suas determinantes, os mediadores e as respetivas consequências se definem em três níveis: nível global (personalidade), contextual (vida quotidiana) e situacional (estado), passando do mais geral para o mais específico (Vlachopoulos, Karageorghis & Terry, 2000). Este modelo define que os tipos motivacionais (motivação intrínseca, regulação extrínseca integrada, regulação extrínseca identificada, regulação extrínseca introjetada, regulação extrínseca externa e amotivação) são influenciados por fatores sociais como a cooperação, a competição, os estilos de ensino, etc., originando posteriormente consequências de carácter cognitivo, afetivo e comportamental (Vallerand, 1997, 2000, 2001).

Vallerand (2007) afirma que a diferenciação entre estes três tipos de generalidades (global, contextual e situacional) 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.

Dada a complexidade da compreensão da motivação humana, o mesmo autor (Vallerand, 1997) refere que um conhecimento mais concreto da mesma deve compreender a análise de diversas formas motivacionais que diferem no tipo e nível, quando incorporados no modelo proposto (Figura 3).

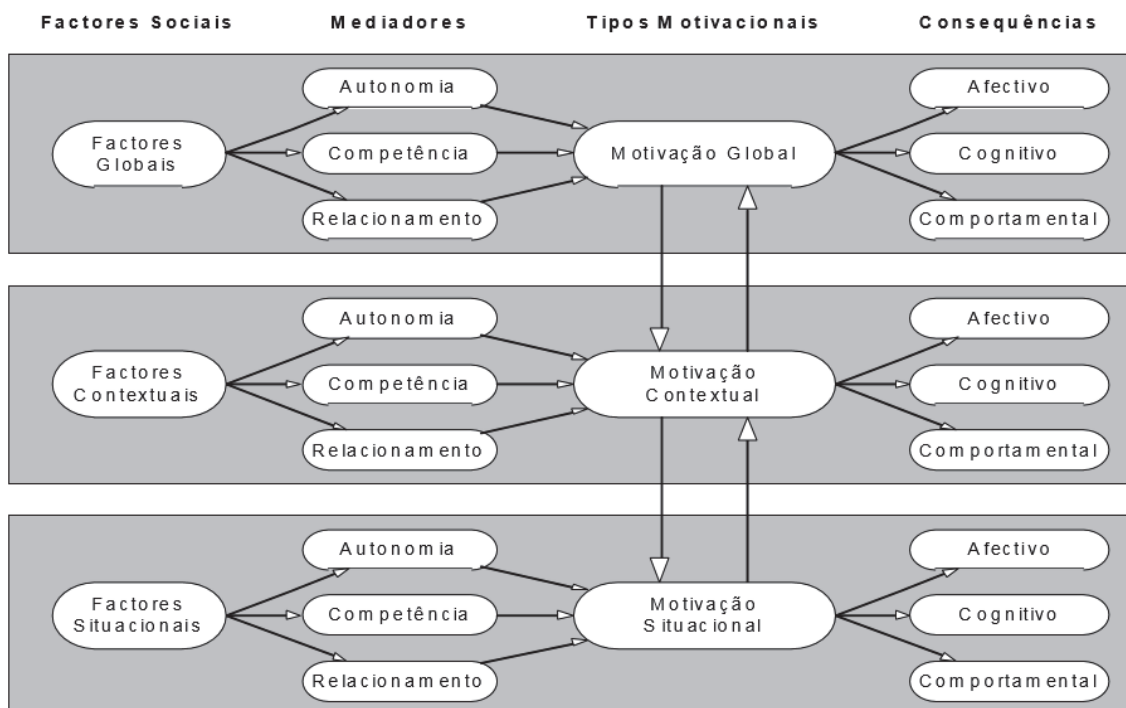


Figura 3 - Modelo Hierárquico Motivacional proposto por Vallerand (2001).

O Modelo Hierárquico Motivacional (Figura 3) 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. Guay, Boggiano e Vallerand (2001) referem que alterações num determinado nível, estão associadas mudanças num nível adjacente, ou seja, alterações na motivação no nível situacional, por exemplo, serão primordialmente influenciadas pela motivação contextual e em menor medida, pela motivação a nível global. Vejamos: situações de sucesso vivenciadas nas aulas de educação física, por exemplo, poderão originar um desenvolvimento da motivação intrínseca, a um nível contextual, relativo à disciplina de educação física (Brunel, Chantal, Guay & Vallerand, 2000).

Para melhor se explicar os níveis de autodeterminação, Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva (2010, p.35) descreveram-nas da seguinte forma:

- **Amotivação** – Forma menos autodeterminada do sujeito, está num estado de falta de intenção para agir, ou seja, o sujeito não realiza o comportamento, nem tem intenções de o fazer;
- **Motivação Extrínseca Externa** – O sujeito realiza o comportamento para satisfazer exigências externas, como por exemplo para obter recompensas ou evitar punições;
- **Motivação Extrínseca Introjetada** – O sujeito pressiona-se a ele próprio e a atividade é realizada para evitar sentimentos negativos (de culpa ou ansiedade);
- **Motivação Extrínseca Identificada** – Trata-se de um comportamento mais autónomo embora tenha sido motivado extrinsecamente. Ou seja, ocorre quando o

indivíduo realiza a atividade mesmo não sendo por escolha própria, mas realiza pois reconhece a sua importância (Balbinotti et al., 2009);

- **Motivação Extrínseca Integrada** – É a forma mais completa de interiorização da motivação extrínseca e de autonomia (Fontana, 2010), onde o sujeito passa a aceitar a validade e utilidade da motivação extrínseca, a ponto de fazer parte dos seus valores e identidade;

- **Motivação Intrínseca** – É o nível mais elevado de autonomia e representa o verdadeiro comportamento autodeterminado, onde o sujeito realiza determinada atividade pelo interesse, divertimento e satisfação que lhe está inerente.

Em suma, podemos considerar que a Teoria da Autodeterminação é uma abordagem à motivação alicerçada numa meta teoria, que realça a importância dos recursos próprios do ser humano na autorregulação do seu comportamento, que passa pela satisfação das necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relação, pois são elas que estão na base do comportamento autodeterminado (Ryan & Deci, 2000, 2002).

Torna-se importante observar que a autodeterminação enquanto constructo psicológico é “igual” para todas as pessoas, independentemente de essa pessoa ter ou não deficiência (Wehmeyer et al., 2012).

Seguidamente abordaremos especificamente a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas e a importância da satisfação das necessidades de autonomia, competência e relação no contexto desportivo.

2.1. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas

A teoria das Necessidades Psicológicas Básicas, integrada na teoria da Autodeterminação elaborada em 1981 por Richard M. Ryan e Edward L. Deci, uma macro teoria da motivação, da personalidade e do bem-estar (Simões & Alarcão, 2013), é considerada uma das teorias mais importantes da motivação contemporânea (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marín, 2011). Esta teoria tem como objeto de estudo as condições do contexto social que facilitam a saúde psicológica, bem como apresenta como hipótese principal a noção de que o bem-estar psicológico pode ser alcançado a partir da autodeterminação (Ryan & Deci, 2000) apoiada por Appel-Silva, Wendt & Argimon (2010). A sua premissa central é que a motivação pode oscilar num contínuo entre a desmotivação e a motivação intrínseca (Simões & Alarcão, 2013), sendo que os sujeitos tendem a participar mais nas atividades quando regulam o seu comportamento para formas mais autodeterminadas, isto é, quando estão motivados intrinsecamente (Ryan & Deci, 2002; Pires, Cid, Borrego, Alves & Silva, 2010).

São vários os estudos (Chirkov, Ryan, & Willness 2005; McDonough & Crocker, 2007; Ferreira, 2010; Teixeira & Silva, 2013) que nos dizem que níveis elevados de

satisfação das necessidades psicológicas básicas surgem, geralmente, associados a uma maior autodeterminação comportamental, motivação intrínseca e processos de regulação do comportamento, como interesse genuíno ou a satisfação pessoal (Ryan & Deci, 2000). A associação entre níveis de satisfação mais elevados das necessidades de relação, competência e autonomia e maior grau de autodeterminação pessoal, segundo Chirkov, Ryan & Willness (2005) parece ser independente dos efeitos contextuais e culturais.

Nos últimos anos a Teoria da Autodeterminação tem sido utilizada como modelo teórico de suporte de diversos estudos, com aplicações em vários contextos, nomeadamente no desporto, no exercício e na educação física (Ntoumanis, 2001; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005; Reinboth & Duda, 2006; Ryan & Deci, 2007). Alguns estudos no campo desportivo apontam para um impacto positivo do clima motivacional, quando este é percebido pelo sujeito como um comportamento autónomo, sobre a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação), que por sua vez influenciam positivamente as formas mais autónomas de regulação do comportamento (mais autodeterminadas: regulação externa identificada e regulação intrínseca) (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002; Cox & Williams, 2008; Murcia, Román, Galindo, Alonso & Cutre, 2008; Ntoumanis & Standage, 2009). Considerando-se então que as pessoas são motivadas intrinsecamente, quando sentem que as suas capacidades são suficientes para as exigências do contexto.

No estudo de McDonough e Crocker (2007) onde testaram a “Motivação Autodeterminada como mediador da Relação entre as Necessidades Psicológicas e os Resultados Afetivos e Comportamentais”, aplicaram 5 questionários (Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas; Questionário de Regulação Comportamental no Exercício; Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos; Questionário de autoavaliação física e Questionário de exercícios de lazer) a 558 velejadores com idades compreendidas entre os 19 e 83 anos, concluíram que a satisfação de todas as três necessidades psicológicas básicas seria um preditor significativo de motivação autodeterminada.

Teixeira e Silva (2013) num estudo realizado com 263 utentes de ginásio, entre os 18 e os 65 anos de idade, cujo objetivo era averiguar a relação entre a perceção da satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) de autonomia, competência e relação positiva e as regulações motivacionais (autónoma vs. Controlada), os resultados encontrados evidenciam que quanto maior a perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, maiores os valores das regulações identificada e intrínseca (autónomas), destacando ainda a importância da satisfação das NPB para a existência de motivações mais autónomas face à prática de exercício físico.

Também Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand e Provencher (2009) num estudo sobre a “coesão, estilo interpessoal do treinador e necessidades psicológicas: o efeito sobre a autodeterminação e o bem-estar subjetivo dos atletas”, com o objetivo de

perceber os efeitos da coesão, o estilo interpessoal do treinador e as suas necessidades psicológicas (de competência, autonomia e relação) sobre a autodeterminação e o bem-estar subjetivo dos atletas de basquetebol, os resultados demonstraram que quando as necessidades psicológicas básicas estão satisfeitas, existe por parte dos atletas uma maior satisfação na prática do desporto e mais sentimentos positivos.

Mais recentemente, Batista, Román, Muñoz, Carrón e Castuera (2017) num estudo sobre as diferenças em função do género das formas de motivação autodeterminada de atletas veteranos, onde compararam as dimensões das necessidades psicológicas básicas entre géneros, verificaram que as atletas femininas apresentaram valores médios de perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relações sociais bastante superiores aos valores obtidos pelos atletas masculinos.

No Desporto Adaptado, Fernandes (2017) num estudo realizado com 55 praticantes de desporto adaptado e 72 de desporto regular, verificou que relativamente às necessidades psicológicas básicas, o valor médio da perceção de autonomia e competência é mais elevado nos atletas de desporto adaptado do que nos atletas de desporto regular, mas relativamente à perceção de relação social, foram os atletas do desporto regular que apresentaram um valor médio superior.

3. Satisfação com a vida

A satisfação com a vida é entendida como a componente cognitiva do bem-estar subjetivo (BES) e refere-se à avaliação cognitiva que a pessoa faz da sua vida, baseada em padrões selecionados pela própria (Diener, Sush, Lucas & Smith, 1999). Diener (2013) diz-nos que existem três componentes principais na escala de satisfação com a vida (SWL) e são elas a satisfação com a vida, as experiências positivas e experiências negativas. Esta avaliação é descrita como uma comparação que as pessoas fariam das situações pelas quais passam durante a vida, de acordo com um padrão construído por elas mesmas (Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991). Ou seja, a pessoa avalia a sua vida consoante as suas experiências pessoais, considerando aspetos positivos e negativos, chegando a uma avaliação global da sua vida com o mínimo de influência emocional no momento da avaliação (Lucas, Diener & Suh, 1996). Na mesma lógica de pensamento, Lopes (2012) afirma que a satisfação com a vida diz respeito à avaliação subjetiva que o indivíduo faz acerca da sua qualidade de vida, olhando para toda a sua história de vida e baseando-se nos fatores que são, para ele, indispensáveis para se sentir feliz e satisfeito.

Diener (1984) afirma que a investigação sobre esta temática da satisfação com a vida constitui um fator importante, tendo em conta que os indivíduos fazem uma reflexão geral sobre a sua vida, permitindo assim conhecer individualmente os seus critérios pessoais, baseados numa comparação com um padrão que cada um estabelece para si próprio (Neto, 1993). Segundo Pavot e Diener (1993) a pessoa sente maior

satisfação com a vida na medida em que julga que as suas condições de vida se aproximam deste padrão.

São vários os autores (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Lyubomirsky, 2008; Diener & Chan, 2011; Lawless & Lucas, 2011) que comprovam que pessoas mais satisfeitas e que apresentam mais sentimentos positivos, ou seja, com maior satisfação com a vida, na maioria das vezes agem de forma diferente daquelas que são infelizes, apresentando também maiores expectativas de vida, menores níveis de mortalidade por doenças cardíacas por exemplo, homicídios, doenças hepáticas, diabetes e cancro.

Diener (2013) refere que o contexto cultural poderá influenciar a escala de satisfação com a vida na medida em que as pessoas tendem a ter maior satisfação com a vida se tiverem características que vão de encontro às suas normas e valores sociais.

Relativamente ao bem-estar subjetivo (BES), Diener (1984) afirma que o conceito apresenta três características gerais: é subjetivo porque depende da experiência do indivíduo, ou seja, é ele que julga o seu bem-estar de acordo com os seus próprios critérios; não é definido apenas pela ausência de fatores negativos, mas também pela presença de fatores positivos; e inclui uma avaliação global de todos os aspetos da vida do indivíduo, ou seja uma avaliação integral.

Andrews e Withey (1976) avaliam o bem-estar subjetivo como uma grande área de investigação e não como um conceito em si, no entanto ressalvam a importância da existência de três componentes existentes: a componente afetiva negativa e positiva, e a componente cognitiva da avaliação do bem-estar, denominada também de satisfação com a vida. Embora estes aspetos se correlacionem moderadamente, são distintos, e quando avaliados separadamente permitem obter informações complementares (Pavot & Diener, 1993).

Guedea, Albuquerque, Tróccoli, Noriega, Seabra e Guedea (2006) alertam para a importância de se avaliar separadamente as dimensões cognitiva e afetiva do BES, tendo em conta que elas se manifestam com intensidades diferentes. Ou seja, enquanto a componente afetiva pode resultar de fatores ambientais de curta duração, a sua componente avaliativa tende a refletir aspetos de longa duração, e enquanto a componente afetiva poderá resultar de motivos com um menor grau de consciência, a componente cognitiva resulta de processos cognitivos e avaliativos claramente conscientes, refletindo-se em aspetos mais visíveis ao indivíduo, tornando-se por essa razão mais informativa e independente dos aspetos afetivos (Duarte, 2015).

A forma como a pessoa olha para si em termos de aceitação social, eficácia, maturidade psicológica e atividade ou iniciativa poderá exercer influência sobre a sua perceção de bem-estar (Leandro, 2011). Também a autoestima é um fator preditor significativo do bem-estar (Diener, 1995; Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003), sendo essa relação mais forte em países caracterizados pelo individualismo do que pelo coletivismo (Ryan & Deci, 2001). Diener e Diener (1996) demonstraram que em países de cultura narcisista, como os Estados Unidos, a autoestima e a satisfação com a vida relacionam-se fortemente, mas em culturas coletivistas essa correlação já

não é tão evidente, ou seja em indivíduos que sintam que pertencem a um grupo onde podem estabelecer vínculos fundamentais para o desenvolvimento psicológico, como a sensação de pertença e segurança vão ter a possibilidade de desenvolver uma autoestima saudável que por sua vez se irá traduzir numa maior satisfação com a vida.

A autoestima é considerada como uma componente predominantemente afetiva da representação que a pessoa constrói sobre si, permitindo ao indivíduo fazer julgamentos sobre si próprio, sobre as suas qualidades, os seus desempenhos e os seus valores morais, encontrando-se associada a fenómenos de compensação ou descompensação emocional do indivíduo (Vaz Serra, 1986; Campbell & Lavalley, 1993). De acordo com Coopersmith (1967) a autoestima assume grande importância no desenvolvimento psico-sócio-afetivo do ser humano, podendo condicionar a aprendizagem, superar as dificuldades pessoais, fundamentar a responsabilidade, apoiar a criatividade, determinar a autonomia pessoal, possibilitar uma relação social positiva, garantir a proteção futura da pessoa e constitui ainda o núcleo da personalidade.

Segundo Rosenberg (1995) indivíduos com um elevado nível de autoestima tendem a valorizar mais as suas qualidades positivas, enquanto um baixo nível de autoestima surge normalmente acompanhado de depressões, ansiedade, tentativas de suicídio e a um baixo nível de autocontrolo. A autoestima é um fator importante para o bem-estar psicológico, e por isso surge relacionada com conceitos que são de extrema relevância para a saúde mental, nomeadamente ao facto de ser considerada como principal causa de estabilidade emocional e de ajustamentos às exigências da vida, assim como está fortemente ligada ao Bem-estar Subjetivo e à felicidade (Fox, 1999). Poder-se-á dizer que a autoestima traduz o valor que cada um dá à percepção de si, ou seja, às suas características, às suas limitações e aos seus potenciais atributos, revelando-se como um forte preditor do bem-estar subjetivo.

3.1. Afetos Positivos e Afetos Negativos

Huebner (2004) diz-nos que a perspetiva subjetiva foca-se nas avaliações pessoais das circunstâncias de vida e afigura-se como mais vantajosa, dado que os julgamentos de satisfação com a vida tendem a correlacionar-se mais com as medidas de bem-estar subjetivo do que as condições objetivas de vida da pessoa. Além disso, as pessoas reagem de forma diferente a circunstâncias semelhantes, avaliando as suas condições de vida com base nas suas expectativas, valores e experiências (Diener et al., 1999). Contudo, Pavot e Diener (1993) chamam a atenção para o facto das medidas de satisfação com a vida não serem suficientes para mensurar o BES, sendo necessária uma medida adicional que consiga abordar a componente afetiva do mesmo.

Essa componente afetiva do BES é composta pelos afetos positivos e afetos negativos. O afeto positivo é um sentimento transitório prazeroso, sendo mais um

estado emocional do que um julgamento cognitivo, vivenciado num determinado momento como um estado de entusiasmo, de orgulho, felicidade, alegria e afeição (Diener, 1984; Novo, 2003). Por sua vez, o afeto negativo refere-se a um estado de distração e engajamento desprazível, que também é transitório, mas que inclui emoções desagradáveis, como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo, a culpa, o medo e outros sintomas aflitivos e angustiantes (Diener, 1984). Porém, apesar dos afetos negativos não serem desejáveis na maioria das vezes, 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, Oishi & Lucas, 2003).

Singh e Jha (2008) referem que 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, e quanto menor o afeto negativo, menor é a satisfação com a vida. Contudo, embora estas duas componentes (afeto e satisfação com a vida) estejam interrelacionadas, também podem ser distintas, 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 entanto, Deci e Ryan (2000) referem que o bem-estar na sua perspetiva não se resume apenas a conceitos como satisfação com a vida e saúde psicológica ou à experiência subjetiva de afeto positivo, mas que também é uma função orgânica na qual a pessoa deteta a presença ou ausência de vitalidade, de flexibilidade psicológica, e um sentido profundo de bem-estar.

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. O mesmo autor, Batista (2011) diz-nos que as variações emocionais e ambientais resultam de processos complexos que podem ser permanentes ou temporários, onde o equilíbrio destas situações induzem o indivíduo a adaptar-se, promovendo o bem-estar.

Fazendo a ligação entre a satisfação com a vida e a prática desportiva, são vários os autores (Antaramian, Huebner & Valois, 2008; Gadermann, Schonert-Reichl & Zumbo, 2010) que nos dizem que a satisfação com a vida pode ser considerada como um fator protetor, associado ao desenvolvimento ótimo nas crianças e adolescentes e conseqüentemente, elevados níveis de satisfação com a vida podem ser interpretados como um indicador de adaptação e integração (Cenkseven-Onder, 2012). Martinho (2017) num estudo realizado com 62 idosos concluiu que os idosos praticantes de atividade física apresentam valores elevados de satisfação das necessidades psicológicas básicas, o que leva a que tenham comportamentos motivados autonomamente, promovendo níveis elevados de satisfação com a vida. Melo e López (2002) no campo do desporto adaptado dizem-nos também que a oportunidade da prática desportiva para pessoas com deficiência é de extrema eficácia para a promoção

da qualidade de vida das mesmas, ou seja, é a oportunidade deste tipo de população testar os seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias da sua deficiência e uma forma de promover a integração social do indivíduo. Martin (2006) relata que através das relações sociais dentro do desporto, é possível promover a qualidade de vida de pessoas com deficiência.

Diversos estudos que relacionam a prática desportiva com a componente afetiva do bem-estar subjetivo sugerem que a atividade física reduz significativamente os níveis dos sintomas depressivos e dos sintomas de ansiedade, levando a uma diminuição dos afetos negativos, precedendo o aumento dos afetos positivos e por sua vez apresenta uma correlação positiva com a satisfação com a vida (Hassmén, Koivula & Uutela, 2000; Lawlor & Hopker, 2001; Biçer, Asghari, Kharazi & Asl, 2012; Pereira, 2012).

Vitorino, Monteiro, Moutão, Pinto, Morgado, Bento e Cid (2014) num estudo sobre a “Paixão e satisfação com a vida em atletas com deficiência”, com o objetivo de analisarem a relação entre a paixão que os atletas de elite sentem pela sua modalidade desportiva e a satisfação com a vida no contexto do desporto adaptado, mostram-nos que quando os atletas desenvolvem uma paixão consonante pela modalidade que praticam, isso leva a efeitos positivos na sua perceção de bem-estar, aumentando a sua satisfação com a vida. Fernandes (2017) verificou que os atletas do desporto adaptado, comparativamente aos atletas do desporto regular, apresentam níveis de bem-estar psicológico mais elevados, tendo em conta que obtiveram valores mais elevados de satisfação com a vida e de afetos positivos.

4. Integração Social

Em sociologia, o termo “integração” é usado para designar o conjunto de processos de constituição de uma sociedade, a partir da combinação das suas partes, quer sejam elas pessoas, organizações ou instituições. Ou seja, integração social é o modo como indivíduos autónomos são integrados num espaço social comum através das suas relações, entendendo-se assim como a constituição dos laços e símbolos de pertença coletiva nas relações entre pessoas e conjuntos de pessoas (Pires, 2012).

Para Durkheim (1987) “socialização” constitui-se no processo pelo qual, e sob a influência das gerações mais velhas, cada indivíduo humano aprende a aceitar e a obedecer a regras de convivência. Já o conceito de “integrar”, segundo o Dicionário da Língua Portuguesa (2016) tem como significado “tornar inteiro, incluir num todo, incorporar...” e que, de acordo com o mesmo Dicionário, “integração” significa “ato ou efeito de integrar (-se); inclusão de novos elementos num conjunto, formando um todo; adaptação de um indivíduo a um novo grupo ou estrutura social...”. Considerando ainda que “social” significa “pertencente ou respeitante à sociedade; que vive em sociedade”. Compreendemos então que o conceito de integração social é o ato ou efeito de integrar o indivíduo de forma a viver em sociedade e a fazer parte do seu corpo social, ou seja, é um “processo que respeita e valoriza a diferença e todos têm um papel a desempenhar na sociedade independentemente da sua deficiência ou não” (Candeias, 2009, p. 10).

Heloísa Garcia de Lorenzo, citada por Van Steenlandt (1991, p. 30) refere que integração é o processo de incorporar física e socialmente dentro da sociedade as pessoas que estão segregadas e isoladas das outras (da maioria), passando a ser um membro ativo da comunidade, vivendo onde e como os outros vivem, tendo os mesmos privilégios e direitos que os cidadãos não deficientes. No entanto, os direitos do cidadão deficiente como membro de uma sociedade são necessários para que ele possa cumprir os seus deveres e construir a sua vida pessoal, não se baseando apenas na forma como a sociedade o vê, mas na forma como ele vive o papel social de deficiente que lhe é atribuído pela sociedade (Van Steenlandt, 1991).

Nesse sentido, Portugal assinou em Nova Iorque a primeira Convenção do século XXI na área dos Direitos Humanos, a Convenção da Organização das Nações Unidas (ONU) sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Freire, 2010). Composta por 40 artigos, a Convenção surge com o principal objetivo de “promover, proteger e garantir o gozo pleno e igual de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais por parte de todas as pessoas com deficiência e de promover o respeito pela sua dignidade inerente (Artigo 1º)” (Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, 2009).

Também nesta Convenção sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência é dada importância à participação em atividades recreativas, desportivas e de lazer (Figura 4).

5 - De modo a permitir às pessoas com deficiência participar, em condições de igualdade com as demais, em atividades recreativas, desportivas e de lazer, os Estados Partes adotam as medidas apropriadas para:

a) Incentivar e promover a participação, na máxima medida possível, das pessoas com deficiência nas atividades desportivas comuns a todos os níveis;

b) Assegurar que as pessoas com deficiência têm a oportunidade de organizar, desenvolver e participar em atividades desportivas e recreativas específicas para a deficiência e, para esse fim, incentivar a prestação, em condições de igualdade com as demais, de instrução, formação e recursos apropriados;

c) Assegurar o acesso das pessoas com deficiência aos recintos desportivos, recreativos e turísticos;

d) Assegurar que as crianças com deficiência têm, em condições de igualdade com as outras crianças, a participar em atividades lúdicas, recreativas, desportivas e de lazer, incluindo as atividades inseridas no sistema escolar;

e) Assegurar o acesso das pessoas com deficiência aos serviços de pessoas envolvidas na organização de atividades recreativas, turísticas, desportivas e de lazer.

Figura 4 - Excertos da Convenção sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência, Artigo 30.º (Participação na vida cultural, recreação, lazer e desporto).

Para Cardoso (2011), estar integrado não significa abdicar-se da sua personalidade, da singularidade e dos deveres próprios, afirmando ainda que a integração não é uma questão que diz respeito apenas à pessoa com deficiência, mas sim a todas as pessoas. Segundo Sherril (1997) não é só a pessoa com deficiência que se tem de adaptar à sociedade, mas também a sociedade se deve adaptar à pessoa com deficiência, devendo-se estimular a mesma a modificar-se para ser capaz de viver e compartilhar com todas as pessoas, por mais diferentes que sejam, reconhecendo-as como parte integrante e produto da sociedade. E essa integração envolve não só a mudança de mentalidades em relação à pessoa com deficiência, mas também a remoção de barreiras que possam condicionar estas pessoas a viverem independentes de outras.

Os comportamentos e atitudes da sociedade face à problemática da deficiência têm apresentado variações ao longo do tempo. Desde longa data que os indivíduos com deficiência são marcados pelo estigma da “diferença”, sendo qualificados como “diferentes” sob o ponto de vista morfológico ou funcional, tornando-se muitas das vezes alvo de ações desumanas como aquelas verificadas nas antigas sociedades de Roma, Grécia ou Europa, onde crianças menos saudáveis eram aniquiladas logo à nascença (Calvo, 2001). Contudo, esta forma de ver o Homem e a sociedade foi alvo de

modificações, surgindo um novo estatuto social da pessoa com deficiência que deu origem a um grande movimento de apoio e um conjunto de normas e políticas educativas e reabilitativas a favor da integração destes indivíduos na sociedade (Hughes, 2002).

Em 1994, as Nações Unidas apresentam as “Normas sobre Igualdade de Oportunidades para as Pessoas com Deficiência” onde fazem referência às áreas fundamentais para a igualdade de oportunidades, sendo elas a acessibilidade, a educação, o emprego, manutenção de rendimentos e segurança social, a vida familiar e dignidade pessoal, a cultura, religião, atividades recreativas e o desporto. E a acompanhar esta evolução do estatuto social do indivíduo com deficiência encontramos o desporto que acaba por englobar na sua prática as populações especiais, apresentando-se como um fenómeno social, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida do Homem através dos seus efeitos fisiológicos e psicológicos, proporcionando efeitos sociais e facilitando assim o processo de (re) integração social do indivíduo com deficiência (Calvo, 2001).

Sobre a integração das pessoas com deficiência no desporto, o Conselho da Europa pronuncia-se através da Carta Europeia do Desporto para Todos dizendo-nos o seguinte:

“No desporto como noutros setores da sociedade, a integração das pessoas deficientes e das pessoas válidas é essencial. Neste contexto, a palavra integração não significa contudo que se peçam às pessoas deficientes as mesmas performances que às pessoas válidas em desportos onde a sua enfermidade limita em demasia as suas aptidões funcionais. Tal tipo de incapacidade poderá obrigar uma pessoa deficiente a participar em competições reservadas às pessoas deficientes em certos desportos, mas não o impedirá de concorrer ao lado de pessoas válidas noutras... O objetivo fundamental da integração é fazer de maneira que as pessoas deficientes e válidas possam dispor dum leque de possibilidades apropriadas às suas capacidades.”

(Conselho da Europa, 1988, p. 22/23)

Também o Livro Branco sobre o desporto (2007) que surge com o objetivo de definir uma orientação estratégica para o papel do desporto na União Europeia, se pronuncia sobre a integração das pessoas com deficiência no desporto:

“O desporto contribui de forma importante para a coesão económica e social e para uma maior integração na sociedade. Todos os residentes devem ter acesso ao desporto. Por conseguinte, há que ter em conta as necessidades e a situação específicas dos grupos sub-representados e o papel especial que o desporto pode representar para os jovens, as pessoas com deficiência e os mais desfavorecidos. O desporto pode igualmente facilitar a integração na sociedade dos migrantes e das pessoas de origem estrangeira e promover o diálogo intercultural. Além do mais, a Comissão exorta os Estados-Membros e as organizações desportivas a adaptarem as infraestruturas desportivas às necessidades das pessoas com deficiência. Os Estados-Membros e as autoridades locais devem assegurar-se de que as instalações e os equipamentos desportivos são acessíveis a estas pessoas. Há que adotar critérios específicos para garantir a igualdade de acesso ao desporto a todos os jovens em idade escolar, especificamente às crianças com deficiência. Será promovida a formação dos monitores, dos

voluntários e do pessoal dos clubes e das organizações, para que melhor possam acolher estas pessoas. Nas consultas às partes interessadas no desporto, a Comissão empenha-se particularmente em manter o diálogo com os representantes dos desportistas com deficiência.”

(Livro Branco sobre o Desporto, 2007, p. 7/8)

De acordo com Calvo (2001), o desporto é entendido como uma forma privilegiada de comunicação entre povos, apresentando-se como um elemento chave para a reabilitação e integração do indivíduo com deficiência, pelo que todos os cidadãos (com e sem deficiência) deveriam unir esforços para colmatar a distância que, por vezes os mantém separados. João Correia, atleta medalhado em diversas disciplinas do atletismo em cadeira de rodas, num estudo realizado por Palmeira e Lima (2011), afirmou que o desporto adaptado é um veículo universal da integração da pessoa portadora de deficiência, alertando para uma intervenção urgente para que a degradação social do desporto adaptado nacional não continue num ciclo vicioso.

Na atualidade, o desporto reflete os valores, as normas e os padrões de uma sociedade e é considerado como um meio excepcional de exaltação dos valores humanos, constituindo-se como um instrumento de integração social, de promoção da tolerância e do respeito pelo outro (Celestino & Pereira, 2015). Nesse sentido, Marivoet (2014) diz-nos que são cada vez mais os apelos que visam dar realce à promoção e divulgação de boas práticas de integração social no e pelo desporto.

Pereira, Osborne, Pereira e Cabral (2013) mencionam que a prática desportiva contribui para a socialização da pessoa com deficiência tendo em conta que os ajuda a relativizar as suas limitações, levando-os a valorizar mais as suas capacidades e ajudando também a reforçar a sua autoestima, dando-lhes alegria de viver, melhorando a qualidade de vida, favorecendo a comunicação e o convívio social. Através do desporto, as pessoas com deficiência desenvolvem as suas capacidades, sentem alegria e prazer, experimentam o êxito e superam os seus limites, sendo vistos como autênticos modelos de superação aos olhos dos indivíduos sem deficiência (DePauw & Gravon, 2005).

5. Desporto Adaptado

Nos primórdios da Humanidade (3000 a.C. até 500 a.C.) onde o processo de seleção natural se baseava na força e na resistência física necessárias às atividades básicas de sobrevivência, os indivíduos com algum tipo de deficiência eram alvo de rituais de purificação e exorcismo, vivendo por vezes num contexto ambiental hostil (Guttman, 1976). Apenas no século XX, devido ao elevado número de soldados lesados durante as grandes guerras mundiais é que a prática desportiva passa a ser vista e aceite por parte das sociedades ocidentais como a melhor forma de intervenção, promovendo a reintegração destes indivíduos na sociedade (Varela, 1991 & Bento, 1991). Segundo Saraiva, Almeida, Oliveira, Fernandes e Santos (2013), este período foi dissipador na

constituição de organizações internacionais dedicadas ao apoio e à organização de competições desportivas voltadas para pessoas com deficiência, contribuindo para o surgimento e consolidação do conceito de Desporto Adaptado.

Em Portugal, o desporto para pessoas com deficiência não se desenvolveu ao mesmo ritmo do panorama internacional, pelo que até meados da década de setenta a participação destas pessoas em atividades desportivas eram muito raras. No entanto, assim como o desporto internacional teve a sua origem em contextos hospitalares direcionados para a reabilitação dos combatentes na II Guerra Mundial, em Portugal foi a Guerra Colonial que originou um grande número de pessoas com deficiência, que ocupavam os seus tempos livres no Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão (Yazicioglu, Yavuz, Goktepe & Tan, 2012).

Vitorino et al. (2015) afirmam que o movimento corporal enquanto componente reeducativa, terapêutica e de reabilitação foi alvo de grande desenvolvimento e implementação no século XX, o que implicou a proliferação de diferentes perspetivas e metodologias de trabalho, tendo em conta que as atividades de carácter lúdico, desportivo, cultural e social tinham e têm um papel de extrema importância no processo de reabilitação de pessoas com deficiência, como modo de evitar o seu isolamento e possíveis atitudes antissociais. No ano de 1946, o Dr. Ludwing Guttman, neurocirurgião do Hospital de Stoke Mandeville, implementou pela primeira vez o Desporto em cadeira de rodas, tentando através deste restabelecer o bem-estar psicológico e uma ocupação dos tempos livres das pessoas com deficiência, até que se deu conta de que a prática desportiva influenciava positivamente o sistema neuromuscular e ajudava o atleta a reintegrar-se na sociedade, o que o levou a implementar mais tarde novas modalidades como o tiro com arco, atletismo e o halterofilismo em 1960.

O sucesso alcançado com o desporto como meio terapêutico e clínico levou à realização dos primeiros Jogos de Stoke Mandeville em 1948 (Castro, 1998). A partir daí, o desporto para deficientes começa a ter um grande desenvolvimento, deixando de estar confinado apenas à sua componente médica e terapêutica, estendendo-se às múltiplas capacidades sociais dos indivíduos (Varela, 1991), levando mais tarde ao aparecimento do conceito de “Desporto para Todos” que permitiu que os benefícios obtidos pela prática desportiva se expandisse a um maior número de pessoas (Conselho da Europa, 1988).

Hoje, os Jogos Paralímpicos são o evento de elite para os atletas com deficiência e cresceram de forma bastante acentuada, desde os primeiros Jogos em Roma (1960), em que participaram 400 atletas representando 23 países, até ao Brasil em 2016 que contou com mais de 4.000 atletas de 176 países, em que 37 desses atletas eram portugueses (Comité Paralímpico de Portugal, 2016).

A partir do momento em que o acesso à prática desportiva se torna um direito de todos os cidadãos, independentemente da sua condição, permitiu que os indivíduos com deficiência beneficiassem dessa mesma prática, tornando-se um fenómeno social

que foi sendo alvo das mais variadas atenções, observando-se inúmeras evoluções nesta área do Desporto para Todos (Castro, 1998). Silva (1991) com o intuito de esclarecer os principais fatores que contribuíram para toda a mudança sociocultural que envolve o indivíduo com deficiência e o desporto para ele perspectivado, indica aqueles que são considerados os estágios evolutivos do Desporto para Todos:

- **Desporto como terapia** - as primeiras experiências desportivas foram realizadas com o objetivo de estimular em termos anatomofisiológicos os pacientes com deficiência;
- **Valor psicológico do desporto** - o desporto permite ao indivíduo com deficiência demonstrar a si próprio e à sociedade que a sua condição não é sinónimo de invalidez (o valor psicológico juntamente com o fisiológico contribuem para o desenvolvimento da sua imagem);
- **Normalização** - o desporto contribui para a (re) integração do indivíduo com deficiência na comunidade;
- **Motivação para a prática desportiva** - é talvez o aspeto mais importante para a obtenção de boas performances (ao estar motivado para a prática desportiva o valor terapêutico, psicológico e o conceito de normalização estão implícitos).

(Silva, 1991)

Desde os anos 70 que várias organizações desportivas a nível internacional têm manifestado interesse em desenvolver atividades para pessoas com deficiência, como por exemplo o Internacional Committee of Sport for the Deaf (CISS - 1997); a CP-ISRA: Cerebral Palsy - Internacional Sport and Recreation Association - 1978; a IBSA: Internacional Blind Sports Association - 1981; a ISOD: Internacional Sports Organisation for the Disabled - 1964; a INAS-FID: Internacional Association Sport for Person With Intellectual Handicap - 1986; a ISMWSF: Internacional Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation; os Jogos Olímpicos/Paralímpicos - 1960; o CPI: Comité Paralímpico Internacional - 1989; o CPE: Comité Paralímpico Europeu - 1997, entre outras. Mas também em Portugal se começou a sentir a necessidade de regulamentar o desporto para pessoas com deficiência, começando a surgir as primeiras Federações Nacionais, as Associações a nível Regional e os primeiros clubes locais para pessoas com deficiência.

Em Portugal, no ano de 1988 surge a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD) que promove e desenvolve a prática de diversas modalidades desportivas, em conjunto com as Associações Nacionais suas filiadas. A FPDD só reconhece uma Associação Nacional por área de deficiência, sendo elas: a Deficiência Auditiva - Liga Portuguesa de Desporto para Surdos (LPDS); Deficiência Intelectual - Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual (ANDDI-Portugal); Deficiência Motora - Associação Nacional de Desporto para Deficientes

Motores (ANDDEMOT); e a Paralisia Cerebral – Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto (PC-AND) (FPDD, 2012).

Em 2008 surge o Comité Paralímpico de Portugal (CPP) como uma organização pertencente ao Movimento Paralímpico tutelado pelo Comité Paralímpico Internacional (CPI) e International Comittee for Sport for Deaf (ICSD), que promove o desporto adaptado de competição e alto rendimento. Mas para além de ter como objetivo e âmbito de intervenção o Desporto de Alto Rendimento (de Excelência Desportiva); a Participação em Campeonatos da Europa e do Mundo; o Desporto Terapia, através dos Centros Hospitalares e de Reabilitação, bem como das Entidades Públicas e Privadas, promove ainda o Desporto para Todos / Lazer e Recreação; a atividade física e o desporto enquanto um “Direito Humano”; promove a “Qualidade de Vida”, a “Inclusão Social”, a “Ocupação de Tempos Livres”, o Desporto na Escola e o Desporto nos Estabelecimentos Públicos e Privados (CPP, 2011).

O Desporto Adaptado apesar de englobar um conjunto de práticas semelhantes à do desporto regular, apresenta práticas adaptadas e particulares que lhe são inerentes, assumindo uma identidade própria que é necessário reconhecer e respeitar. Winnick (1990) considera o Desporto Adaptado como sendo um conjunto de experiências desportivas adaptadas (exercícios, jogos, ritmos), concebidas para satisfazer as necessidades físicas e educativas dos indivíduos com deficiência. Também Potter em 1987 definia o Desporto Adaptado como uma gama completa de atividades físicas adaptadas às capacidades e necessidades de cada indivíduo. No mesmo sentido, Rivas e Vaíllo (2012) referem que o Desporto Adaptado engloba todas as modalidades desportivas que se adaptam a um grupo de pessoas com algum tipo de incapacidade ou condição especial, consistindo num conjunto de experiências desportivas que foram modificadas ou essencialmente designadas para irem de encontro às necessidades únicas de cada indivíduo (Dias, 2007).

Blinde e McClung (1997) afirmam que o desporto adaptado surge como uma das formas para melhorar o modo como as pessoas com deficiência se percecionam e de forma a permitir que os “outros” vejam a deficiência sob uma perspetiva mais positiva e humana, melhorando a integração e satisfação nas relações sociais, tornando-as mais capazes de enfrentar os estereótipos negativos a que são sujeitas (Giacobbi, Stancil, Hardin & Bryant, 2008). Tal como nos diz Marques (1997), o Desporto Adaptado carrega em si um potencial de inclusão social, contrariando as práticas de desvantagem, permitindo assim ultrapassar barreiras restritivas ou impeditivas da sociedade. Também Heil (2008) afirma que o desporto adaptado desempenha um papel importante na sociedade pois é vulgar associar-se a pessoa com deficiência à falta de produtividade e ao fracasso, mas quando estes atingem o sucesso, apesar de ser pouco percebido é-lhes atribuído com mérito, logo, o desporto adaptado é importante para continuar a combater este tipo de preconceito e estereótipo em volta das pessoas com deficiência.

Saraiva, Almeida, Oliveira, Fernandes e Cruz-Santos (2013) no seu estudo concluíram que as pessoas com deficiência que participam em atividades desportivas desenvolvem uma maior autoestima, têm opiniões mais positivas relativas ao seu corpo, apresentam elevadas taxas de desempenho escolar, desenvolvem competências como o saber trabalhar em equipa, definição de objetivos e procuram a perfeição em tudo o que fazem. E para além dos benefícios de ordem fisiológica, psicológica e social, a prática desportiva permite ainda aos intervenientes desafiarem-se a si mesmos, promovendo a sua (re) integração na sociedade (Ferreira, 2005). Também Monteiro e Pereira (2013) afirmam que a prática desportiva por parte da população com deficiência permite a promoção da qualidade de vida das mesmas, tendo como finalidade a minimização dos problemas psicomotores que interferem no seu desenvolvimento pessoal, possibilitando ainda um sentimento de maior interesse e vontade para fazer cada vez mais e melhor.

Porém, Saraiva, et al., (2013) verificaram que em Portugal, a taxa de envolvimento de pessoas com deficiência em atividades desportivas é extremamente reduzida, de apenas 0.4%, o que demonstra não haver grande participação das pessoas com deficiência no desporto. São vários os autores (Audley, 2002; Rimmer, Riley, Wang, Rauworth & Jurkowski, 2004; Buffart, Westendorp, Berg-Emóns, Stam & Roebroek, 2009) que acreditam que a essa baixa percentagem estejam inerentes fatores intrínsecos como o cansaço, a falta de energia, o desconforto/constrangimento, a falta de apoio da família e amigos, o medo do desconhecido, a falta de informação; e fatores extrínsecos como as dificuldades de transporte; o acesso às instalações desportivas; a mobilidade e a adaptação das mesmas às suas necessidades. Outro aspeto referido como condicionador da prática desportiva por parte das pessoas com deficiência está relacionado com eventuais custos que têm de ser suportados pelos atletas, nomeadamente com a aquisição de equipamentos específicos, utilização das instalações desportivas e/ou a remuneração do próprio treinador (Rimmer et al., 2004; Bedell, Coster, Lijenquist, Kao, Teplicky et al., 2013; Jaarsma, Dijkstra, Blécourt, Geertzen & Dekker, 2014). Contudo, num estudo realizado por Saraiva e Cruz-Santos (2015) com 84 treinadores de desporto adaptado, a maioria dos treinadores inquiridos afirma que grande parte dos atletas e suas respetivas famílias estão dispensados do pagamento de quaisquer encargos relativos à prática desportiva, afirmando também que ainda que as condições de que dispõem para a prática desportiva sejam favoráveis, existem pessoas que não aderem, muitas vezes devido à falta de informação existente sobre a oferta desportiva na comunidade onde vivem (Rimmer et al., 2004; Buffart, Westendorp, Berg-Emons, Stam & Roebroek, 2009), devido à falta de informação sobre os seus benefícios para a sua saúde (Audley, 2002; Robertson, Bucks, Skinner, Allison & Dunlop, 2011), e devido às dificuldades de transporte dos interessados de e para os locais de treino (Rimmer et al., 2004; Bragaru et al., 2013), podendo esta questão estar relacionada com o facto de os atletas morarem em zonas mais periféricas, de difícil acesso.

No Parecer do Comité das Regiões – Desporto, Deficiência e Lazer (2014) referem que para além das barreiras físicas, socioeconómicas e das dificuldades de comunicação, a prática desportiva por pessoas em condição de deficiência é afetada por barreiras culturais e por fatores psicológicos, incluindo as atitudes dos organizadores e dos responsáveis do desporto de massas em relação à deficiência. Essas atitudes resultam do desconhecimento e da falta de recursos para lidar com uma situação diferente, sendo importante levar a cabo campanhas de informação e formação que facilitem a aceitação de pessoas com deficiência na prática de desporto. A Lei número 5 do artigo 30 da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência determina que:

“De modo a permitir às pessoas com deficiência participar, em condições de igualdade com os demais, em atividades recreativas, desportivas e de lazer, os Estados Partes adotam as medidas apropriadas para:

- *Incentivar e promover a participação, na máxima medida possível, das pessoas com deficiência nas atividades desportivas comuns a todos os níveis;*
- *Assegurar que as pessoas com deficiência tenham a oportunidade de organizar, desenvolver e participar em atividades desportivas e recreativas específicas para a deficiência e, para esse fim, incentivar a prestação, em condições de igualdade com as demais, de instrução, formação e recursos apropriados;*
- *Assegurar o acesso das pessoas com deficiência aos recintos desportivos, recreativos e turísticos;*
- *Assegurar que as crianças com deficiência têm, em condições de igualdade com as outras crianças, a participar em atividades lúdicas, recreativas, desportivas e de lazer, incluindo as atividades inseridas no sistema escolar;*
- *Assegurar o acesso das pessoas com deficiência aos serviços de pessoas envolvidas na organização de atividades recreativas, turísticas, desportivas e de lazer.”*

(Excertos da Convenção sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência, Artigo 30.º - Participação na vida cultural, recreação, lazer e desporto)

Na Carta Europeia do Desporto para Todos está referido que “todo o indivíduo tem direito à prática desportiva” e que a participação no desporto deveria ser estimulada, uma vez que este é um fator essencial de readaptação e integração do indivíduo com deficiência (Conselho da Europa, 1988, p.8). Também a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, uma lei bastante completa e de extrema importância no sistema desportivo, promulga um conjunto de direitos desportivos para cada cidadão, independentemente da sua condição ou característica (Figura 5).

Artigo 1.º (Objeto):

A presente lei define as bases das políticas de desenvolvimento da atividade física e do desporto.

Artigo 2.º (Princípios da universalidade e da igualdade):

1 - Todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.

Artigo 29.º (Pessoas com deficiência):

A atividade física e a prática desportiva por parte das pessoas com deficiência é promovida e fomentada pelo Estado, Regiões Autónomas e autarquias locais com as ajudas técnicas adequadas, adaptada às respetivas especificidades, tendo em vista a plena integração e participação sociais, em igualdade de oportunidades com os demais cidadãos.

Figura 5 - Excertos da Lei nº 5/2007 da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, de 16 de Janeiro.

Contudo, apesar de todos os instrumentos desenvolvidos, as pessoas com deficiência continuam a deparar-se com barreiras na sua participação enquanto membros iguais da sociedade e com violações dos seus direitos fundamentais em todas as partes do mundo, sendo fundamental reconhecer e promover a sua autonomia e independência individual, incluindo a liberdade de fazerem as suas próprias escolhas (Espaço Lusófono, 2016).

5.1. Atletismo Adaptado

De acordo com Varela (1991) e Castro (1998), o desporto para deficientes encontra-se atualmente organizado por grupos de deficiência com características etiológicas semelhantes e não por modalidades desportivas, como acontece no desporto regular. A cada um dos grupos de deficiência corresponde uma Federação Internacional que é responsável pelo desenvolvimento da atividade desportiva nessa área de deficiência, bem como, pela regulamentação e organização das competições internacionais e nacionais, em colaboração com os países membros ou com as organizações que os representam (Varela, 1991 & Castro, 1998).

No caso específico do atletismo paralímpico, este é regido pelas regras da Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF) e pelas adequações do Comité Paralímpico Internacional (CPI), responsável pela modalidade.

O atletismo faz parte dos Jogos Paralímpicos desde a primeira edição, realizados na cidade de Roma em 1960, sendo que as primeiras competições oficiais para atletas com deficiência aconteceram no ano de 1952 em Stoke Mandeville (Inglaterra), com corridas de cadeiras de rodas nos jogos realizados para veteranos da Segunda Guerra

Mundial. O atletismo atrai um número cada vez maior de atletas e espectadores, oferecendo um vasto leque de competições e eventos, estando aberto a atletas de ambos os géneros e em todos os grupos de deficiências. Para além disso é também a modalidade mais numerosa do programa paralímpico e compreende várias provas, divididas em três categorias: corridas (100m, 200m, 400m, 800m, maratona, etc.); saltos (em comprimento, em altura, triplo salto) e lançamentos (do peso, do dardo e do disco). As provas de atletismo adaptado incluem todas as provas olímpicas, exceto as corridas com barreiras e obstáculos, lançamento do martelo e salto com vara.

Assim como noutros desportos em que os atletas são categorizados em função do peso, idade e género, no desporto paralímpico os atletas são classificados e agrupados em classes, conforme o grau de deficiência, vejamos: atletas com deficiência visual são classificados entre a classe 11 a 13 (T11 – T13 ou F11 – F13); atletas com deficiência intelectual – classe 20 (T20 ou F20); atletas com paralisia cerebral – classe 31 a 38 (T31 – T38 ou F31 – F38) ou 31 a 34 (T31 – T34 ou F31 – F34) no caso de estarem em cadeira de rodas; atletas com membros amputados e Les autres – classe 41 a 46 (T41 – T46 ou F41 – F46); atletas em cadeira de rodas – classe 51-58 (T51 – T58 ou F51 – F58). O sistema de classificação funcional, utiliza a letra T (Track/pista) precedida do número da classe do atleta para indicar eventos de pista como corridas de curta, média e longa distâncias, estafetas e maratonas, e a letra F (Field/campo), também precedida do número da classe, para indicar os eventos de campo como saltos e lançamentos (Ravache, 2006).

Dentro do atletismo para deficientes visuais, as provas são divididas por grau de deficiência (B1, B2 e B3). Para os atletas B1 e B2, as regras são adaptadas, sendo permitido o uso de sinais sonoros e de um guia que deve orientá-lo, mas mantendo-se sempre mais atrás relativamente à posição do atleta. Quanto aos atletas B3, as regras são as mesmas do atletismo regular (Veríssimo, 2006). Nas provas de atletismo regidas pelo Comité Paralímpico Internacional (CPI), os atletas portadores de deficiência visual das classes B1, B2, B3 recebem respetivamente, nas provas de pista, a classificação de T11, T12, T13 e nas provas de campo F11, F12, F13 (Veríssimo, 2006; Ravache, 2006).

Num estudo realizado por Moura, Benda, Novaes e Tubino (2006) sobre o atletismo para crianças com DID (N =40), através de um projeto de estimulação da aprendizagem e desenvolvimento de novas habilidades motoras que promovem a atividade física e a interação social, concluiu-se que a prática dessa modalidade contribuiu para melhorar a autoestima destas crianças, ao mesmo tempo que promoveu a melhoria das suas capacidades motoras. Ainda nesse estudo, o atletismo foi considerado como sendo uma atividade que favorece a aprendizagem e inclusão das crianças com DID nas atividades físicas, por ser uma atividade onde se inserem ações motoras naturais e diárias do ser humano como o correr, o andar, o saltar e o lançar. (Moura, Benda, Novaes & Tubino, 2006).

6. Desporto, Autodeterminação, Integração Social e Satisfação com a Vida

De acordo com a Carta Europeia do Desporto (2001, p.3), a prática desportiva engloba “...todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

No que diz respeito ao desporto para pessoas com deficiência, este tem passado por grandes processos de mudança ao longo dos anos, passando a ser mais do que uma terapia e um processo de reabilitação, procurando-se cada vez mais o alto rendimento (Gorgatti, Serassuelo, Santos, Nascimento, Oliveira & Simões, 2008). Blinde e McClung (1997) defendem que a prática de atividade física e desportiva com programas bem orientados e devidamente estruturados, permite ao indivíduo com deficiência desafiar as suas auto percepções de um “corpo deficiente”, passando a focar-se mais nas suas capacidades, do que na própria deficiência.

Labronici (2000) diz-nos que a prática de atividade física e desportiva por parte dos indivíduos com deficiência está associada à melhoria da autoestima, auto percepção, assim como à procura de autonomia e integração social. Para além desses benefícios e da vertente de lazer e competição associadas a ambas, quer a prática de atividade física, quer o desporto adaptado, são considerados como aceleradores do processo de reabilitação (Martins, 2009). Cardoso (2011) afirma mesmo que o desporto adaptado é indicado desde a fase inicial do processo de reabilitação, onde os indivíduos têm a oportunidade de vivenciar sensações e movimentos que muitas vezes não realizam pela limitação física ou pela existência de barreiras sociais e ambientais.

Com o passar dos anos são cada vez mais conhecidos os benefícios e vantagens que a prática desportiva/atividade física tem para a sociedade, nomeadamente na prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas (Silva, Barata & Teixeira, 2013) e na melhoria da autoconfiança para a realização das atividades diárias, na valorização pessoal, melhoria da autoestima, da condição física, melhoramento das capacidades físicas e na prevenção de deficiências secundárias (Brazuna & Castro, 2002; Gorla et al., 2007; Gorgatti et al., 2008).

Niessen (2000) relativamente ao papel do desporto na promoção da integração social defendeu o seguinte:

“O papel do desporto na promoção da integração social, em particular dos jovens, é amplamente reconhecido. O desporto oferece uma linguagem comum e aumenta o entendimento e a valorização das diferenças culturais, contribuindo para a luta contra os preconceitos.”

(Niessen, 2000, p. 68)

Segundo os autores Sherril (1997) e Blinde e McClung (1997), o desporto adaptado é a melhor forma de potenciar as capacidades da pessoa com deficiência, uma vez que a participação na atividade desportiva fornece ao indivíduo um contexto que lhe permite desenvolver as suas perceções, quer no domínio físico, psicológico, quer social, pois permite-lhe interagir com os outros, construindo o seu autoconceito individual e social. Matsudo, Matsudo e Neto (2000) afirmam que na dimensão psicológica, a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do stress e da ansiedade, e na diminuição do consumo de medicamentos.

Almeida e Tonello (2007), num estudo realizado com 10 alunos com lesão medular, com idades compreendidas entre os 13 e os 46 anos, praticantes de natação, constataram que houve uma melhoria na qualidade de vida destes indivíduos quando relacionada com a independência nas atividades da vida diária, melhoria da autoestima, autoimagem e da autoconfiança. Também Cardoso (2011) afirma que a prática de atividades desportivas para pessoas com deficiência, além de proporcionar benefícios para o seu bem-estar e qualidade de vida, também é a oportunidade destes testarem os seus limites e potencialidades, prevenindo as enfermidades secundárias à sua deficiência e promovendo a integração social e a reabilitação da pessoa com deficiência relativamente à perceção de competência.

No entanto, quando falamos na adesão à prática do desporto adaptado por parte das pessoas com deficiência, Itani, Araujo e Almeida (2004) dizem-nos que existem diversos fatores que influenciam na altura da decisão, nomeadamente os fatores extrínsecos à deficiência, tais como os locais de treino, o meio de transporte não adequado, a condição financeira dos atletas, o tipo de equipamentos não apropriados, entre outros. Interdonato e Greguol (2011) num estudo com 38 jovens portadores de deficiência visual e auditiva, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos, constataram que 61.11% dos inquiridos com deficiência visual estão insatisfeitos com o ambiente físico em que passam a maior parte do dia, pela falta de acessibilidade, pela dificuldade de se movimentarem pelo espaço e pela dificuldade em se adaptarem às informações disponíveis. E o mesmo acontece com os adolescentes com deficiência auditiva que revelaram também insatisfação perante as informações disponibilizadas no seu dia-a-dia (Interdonato & Greguol, 2011).

Martins (2009) afirma que eliminando os impedimentos extrínsecos à deficiência, criando locais adaptados à prática desportiva adaptada, criando-se condições financeiras, transportes adaptados, oportunidades no meio social e o acesso a material/equipamentos adequados, a atividade física adaptada poderia proporcionar às pessoas com deficiência oportunidades de utilizarem as suas habilidades para praticarem desporto com a finalidade de desenvolverem ao máximo as suas capacidades e de se tornarem cada vez mais independentes. Blinde e McClung (1997) e Martin e Smith (2002) acrescentam que a prática de atividade física por parte de pessoas com deficiência faz com que estas aumentem as experiências e interações sociais com outras pessoas, ajudando-os a iniciar outro tipo de atividades sociais em

contextos diferentes, como por exemplo sair mais de casa e experienciar tarefas diferentes das que estão habituados a realizar no dia-a-dia.

Recentemente, Fernandes (2017) num estudo realizado com 127 atletas de desporto adaptado e desporto regular concluiu que o efeito da prática desportiva nestes atletas permite-lhes que alcancem mais facilmente a satisfação das necessidades psicológicas básicas, levando-os a adotar comportamentos motivados autonomamente, promovendo assim níveis elevados de satisfação com a vida. Os resultados do seu estudo também revelaram que os atletas do desporto adaptado apresentaram valores médios mais elevados de autonomia, competência, motivação controlada, satisfação com a vida e de afetos positivos comparativamente aos atletas do desporto regular (Fernandes, 2017).

PARTE II - Organização e Planificação do Estudo

1. Introdução

Neste capítulo apresentamos o problema e objetivos do estudo, formulamos as hipóteses e identificamos as variáveis em análise do estudo.

2. Problemática

Melo e López (2002) dizem-nos que a oportunidade da prática desportiva para pessoas com deficiência é de extrema eficácia para a promoção da qualidade de vida das mesmas, ou seja, é a oportunidade deste tipo de população testar os seus limites e potencialidades, prevenindo as enfermidades secundárias da sua deficiência e uma forma de promoverem a sua integração social. Martin (2006) relata que através das relações sociais dentro do desporto, é possível promover a qualidade de vida de pessoas com deficiência. Para além destes são vários os estudos (Cardoso, 2011; Monteiro, 2012; Rivas & Vaíllo, 2012; Medina, Chamarro & Parrado, 2013) que têm apontado para a atividade física e para o desporto como sendo importantes meios para a reabilitação física, psicológica e social de pessoas com algum tipo de deficiência, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, bem-estar e integração social deste tipo de pessoas.

Nesse sentido, parece-nos pertinente procurar uma resposta para a questão que compõe o problema do nosso estudo: *Será que a prática de Atletismo tem influência na motivação autodeterminada, satisfação com a vida e integração social de atletas de desporto adaptado?*

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo Geral

Definimos como principais objetivos do estudo:

I. Avaliar o nível de motivação autodeterminada para a prática de desporto, confrontando as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida e afetos produzidos entre atletas de desporto adaptado e desporto regular, na modalidade de Atletismo.

II. Avaliar a perceção de integração social de atletas portadores de deficiência através do desporto adaptado na modalidade de Atletismo.

2.1.2. Objetivos Específicos

No que se refere aos objetivos específicos, pretendemos:

I. Caracterizar os níveis de motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos decorrentes da prática desportiva em atletas da modalidade de atletismo adaptado e atletismo regular;

II. Comparar os níveis de motivação entre atletas de atletismo adaptado e atletismo regular;

III. Comparar níveis de satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos, em atletas de atletismo adaptado e atletismo regular;

IV. Caracterizar a percepção de integração social em atletas de atletismo adaptado;

V. Correlacionar os níveis de motivação autónoma com as necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida em atletas de atletismo adaptado;

VI. Verificar se existem diferenças nas variáveis dependentes (motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e os afetos) em função das horas de prática desportiva semanal nos dois contextos de prática (atletismo regular e atletismo adaptado);

VII. Verificar se existem diferenças nas variáveis dependentes (motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e os afetos) em função das classificações desportivas nos dois contextos de prática (atletismo regular e atletismo adaptado).

2.2. Hipóteses

Desta forma, tomando em consideração os contributos teóricos e empíricos revistos anteriormente, podemos equacionar as seguintes hipóteses relativas ao nosso estudo:

Hipótese 1 – Existem diferenças nos níveis de motivação autónoma em atletas do atletismo regular e os do atletismo adaptado.

Hipótese 2 – Existem diferenças nos níveis das Necessidades Psicológicas Básicas em atletas do atletismo regular e os do atletismo adaptado.

Hipótese 3 – Existem diferenças nos níveis de satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, em atletas de atletismo adaptado e atletismo regular.

Hipótese 4 – Os atletas do atletismo adaptado sentem-se mais integrados socialmente desde que iniciaram a prática desportiva.

Hipótese 5 – No atletismo adaptado os níveis de motivação autónoma correlacionam-se com os níveis das Necessidades Psicológicas Básicas e com os níveis de satisfação com a vida.

Hipótese 6 – Existem diferenças na motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos entre atletas do atletismo adaptado e atletismo regular, em função do género.

Hipótese 7 – Existem diferenças significativas na motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos, em função das horas de prática, no atletismo adaptado.

Hipótese 8 – Existem diferenças significativas na motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos, em função das horas de prática, no atletismo regular.

Hipótese 9 – Existem diferenças significativas na motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos em função das classificações desportivas no contexto do atletismo adaptado.

Hipótese 10 – Existem diferenças significativas na motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos em função das classificações desportivas, no contexto do atletismo regular.

2.3. Variáveis do Estudo

As variáveis de estudo dão-nos a oportunidade de aprofundarmos a abordagem de determinados assuntos, levando-nos a atingir resultados de acordo com os objetivos pretendidos.

A variável independente, de acordo com Petrica (2003) é o fator que manipulamos ou mudamos para causar efeitos em outra variável; é o fator mensurável, manipulado ou selecionado pelo investigador para determinar a sua relação para com um fenómeno observado. A variável dependente, segundo Tuckman (2000) é o fator que é observado e medido para determinar o efeito da variável independente, ou seja, é o fator que aparece, desaparece ou varia consoante o investigador introduz, remove ou faz variar a variável independente. É considerada dependente porque o seu valor depende do valor da variável independente e representa o efeito pressuposto da mesma (Tuckman, 2000).

Posto isto, apresentamos as seguintes variáveis:

❖ Variáveis Independentes:

- Prática de Atletismo (adaptado e regular);
- Volume de horas de Treino semanais (até 2 h semanais; de 3h a 5h semanais; de 6h a 8h semanais; 9h ou mais por semana);
- Nível Competitivo (distrital, nacional, internacional);
- Classificações Desportivas (Classificações Medalhadas – se já obteve alguma classificação entre os 3 primeiros lugares de uma competição;

Quadros de Honra – se já teve algum tipo de distinção nos quadros de honra do clube/federação em que está inserido (a); Não Classificados – sem qualquer tipo de medalha obtida entre os 3 primeiros e sem distinção nos quadros de honra do clube/federação).

❖ **Variáveis Dependentes:**

- Motivação (motivação autónoma; motivação controlada; amotivação);
- Necessidades Psicológicas Básicas (perceção de autonomia; perceção de competência; perceção de relação social);
- Satisfação com a vida;
- Afetos (afetos positivos e afetos negativos);
- Integração (Autoestima, Autoconceito, Aceitação Social, Ocupação, Relações Interpessoais, Hábitos de Lazer, Rendimento Financeiro).

3. Metodologia

3.1. Introdução

De acordo com Herman (1983, p.5), a metodologia é “um conjunto de diretrizes que orientam a investigação científica”, ou seja, é a ordem que se deve impor aos diferentes processos necessários para se atingir determinado fim (Cervo, Bervian & Silva, 2007).

No sentido de alcançarmos os objetivos propostos, realizámos um estudo de caráter transversal, que assenta numa investigação mista, onde recorreremos a metodologias de investigação qualitativas e quantitativas num paradigma naturalista. Para recolha de informações relativas a todas as variáveis e tema de estudo, recorreremos a técnicas documentais que incluem a pesquisa bibliográfica, considerada por Gerhardt e Silveira (2009) como “mãe de toda a pesquisa”, assim como à pesquisa documental e pesquisa eletrónica.

No que concerne a técnicas não documentais, para a recolha de dados mais específicos, recorreremos à utilização de um questionário composto por questões fechadas, considerado por Gerhardt e Saraiva (2009) como um instrumento de recolha de dados constituído por uma série ordenada de perguntas que objetivam levantar opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas e situações vivenciadas. E aplicámos ainda uma entrevista semiestruturada organizada com questões sobre o tema em estudo, dando oportunidade ao entrevistado de se expressar livremente sobre assuntos que surgissem com o desdobramento do tema principal.

3.2. Caracterização da Amostra

Participaram neste estudo 127 sujeitos (N=127), sendo que 100 são praticantes de atletismo regular e os restantes 27 de atletismo adaptado. Dentro do atletismo regular, 51% (N=51) são do género feminino e 49% (N=49) do género masculino, com idades

compreendidas entre os 15 e os 48 anos ($M= 19,38$; $DP= 6,70$ anos). No Atletismo Adaptado, 37% ($N=10$) são do género feminino e 63% ($N=17$) do género masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 50 anos ($M= 34,48$; $DP= 10,25$ anos). Dos 27 atletas do atletismo adaptado foram seleccionados 5 atletas integrados no Comité Paralímpico de Portugal com idades compreendidas entre os 28 e os 46 anos ($M= 37,2$; $DP= 7,30$ anos), de ambos os géneros (1 atleta feminina e 4 do género masculino) aos quais lhes foi aplicada a entrevista semiestruturada.

Relativamente à informação acerca da lesão congénita ou adquirida dos atletas do atletismo adaptado, verificámos que 66,7% dos atletas são portadores de lesão congénita e os restantes 33,3% de lesão adquirida (quadro 1).

Quadro 1 - Quadro percentual das lesões dos atletas de atletismo adaptado.

Lesão	Frequência	Percentagem
Congénita	18	66.7
Adquirida	9	33.3
Total	27	100

No que diz respeito às habilitações académicas, verificamos que os níveis de ensino mais baixo e mais elevado, quer nos atletas do atletismo regular, quer nos do atletismo adaptado são o 2º ciclo e o Mestrado, respetivamente.

No atletismo regular podemos verificar que a maioria dos atletas conta com o 3º ciclo de escolaridade (38%) e com o ensino secundário (31%), o que era expectável tendo em conta a média de idades dos atletas ($M=19,38$ anos). Com o ensino profissional e licenciatura surgem 11% e 12% dos casos, respetivamente. Havendo uma menor percentagem de atletas quer com o 2º ciclo (4%), quer com o mestrado (4%).

Quanto ao atletismo adaptado, verificamos que a maioria dos atletas conta com o 3º ciclo de escolaridade (26,9%) e com a licenciatura (26,9%). Com o ensino secundário existem 23,1% dos atletas, verificando-se 11,5% com o grau de mestre, contabilizando-se com o ensino profissional 11% dos casos e com o 2º ciclo 3,7%.

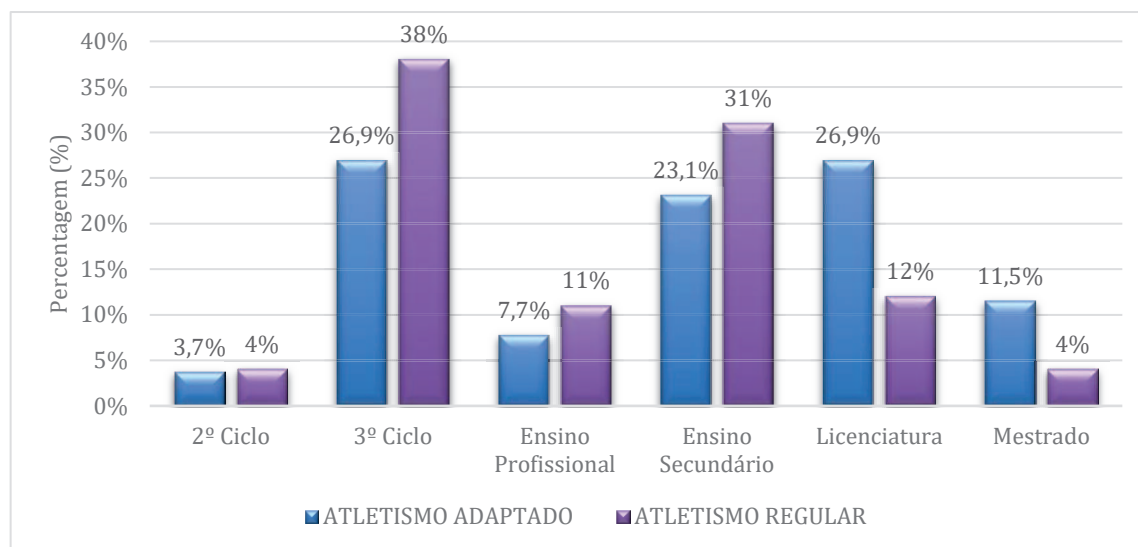


Figura 6 - Gráfico percentual das habilitações académicas dos atletas do atletismo adaptado e atletismo regular participantes no estudo.

Relativamente ao volume de treinos semanais (Figura 7), na nossa amostra podemos verificar que existe uma maior carga de treino nos atletas de atletismo adaptado, comparativamente aos do atletismo regular. A maioria dos atletas do desporto adaptado treinam 6 ou mais vezes durante a semana (96,3%), havendo apenas um atleta a treinar somente 5 vezes durante a semana (3,7%). Quanto aos atletas do desporto regular, 30% dos casos treinam 5 vezes por semana, seguindo-se os 3 treinos semanais (29%) e outros 28% dos atletas chegam a treinar 6 ou mais vezes durante a semana. A treinar apenas 2 e 4 vezes por semana surgem 2% e 11% dos casos respetivamente.

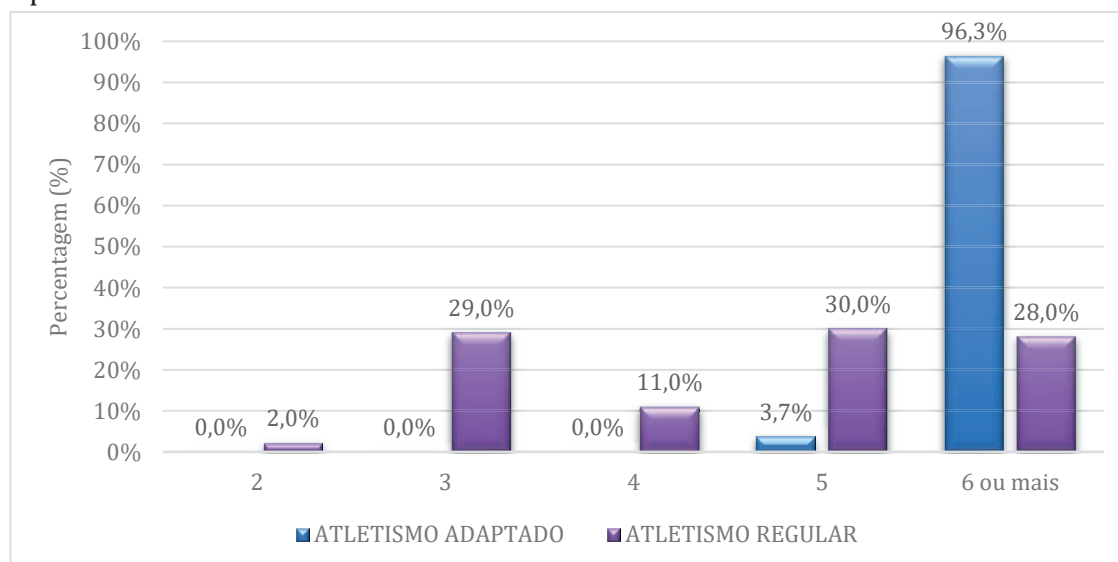


Figura 7 - Gráfico percentual do volume de treinos semanais dos atletas do atletismo adaptado e atletismo regular participantes no estudo.

Tal como acontece no volume de treinos semanais, são os atletas do atletismo adaptado que apresentam um volume de horas de treino semanais superior (Figura 8), chegando a treinar 9h ou mais por semana (96,3%), existindo apenas um atleta a treinar entre 6 a 8h semanais (3,7%). No atletismo regular 45% dos atletas treinam entre 6 a 8 horas por semana, 40% chegam a treinar 9 horas ou mais e os restantes 15% treinam entre 3 a 5 horas por semana.

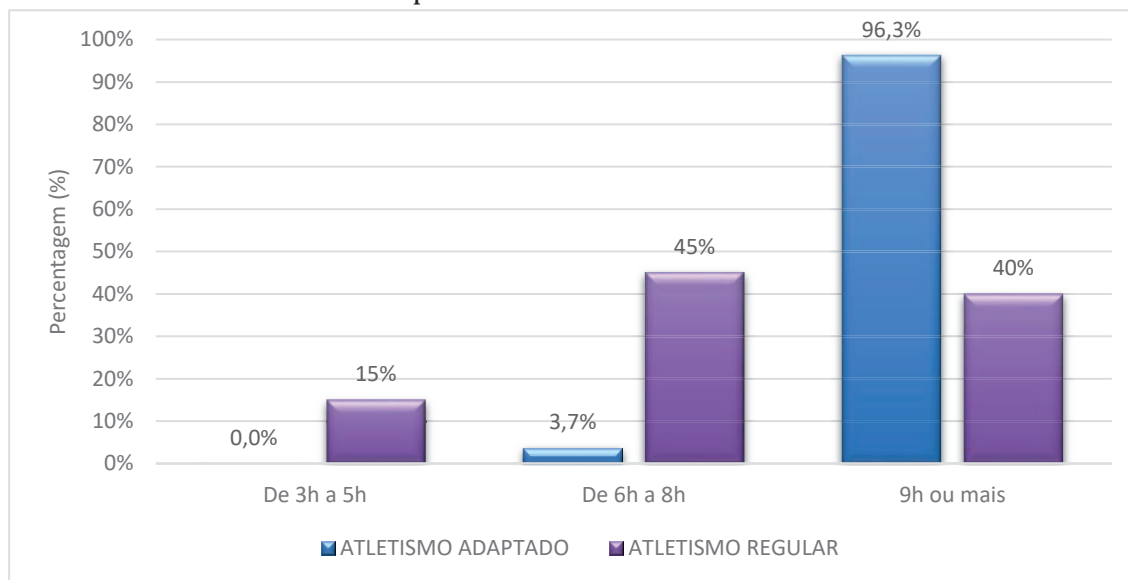


Figura 8 - Gráfico percentual do volume de horas de treino semanais dos atletas do atletismo adaptado e atletismo regular participantes no estudo.

No que diz respeito às classificações desportivas, podemos verificar que a maioria dos atletas do atletismo adaptado são atletas medalhados (88,9%), o que também acontece no atletismo regular, onde surgem 77% dos atletas que já obtiveram classificações medalhadas. Nos quadros de honra surgem os restantes atletas do atletismo adaptado (11,1%) e 6% dos atletas do atletismo regular. Havendo 17% de atletas do atletismo regular que nunca obtiveram classificações medalhadas nem integraram os quadros de honra.

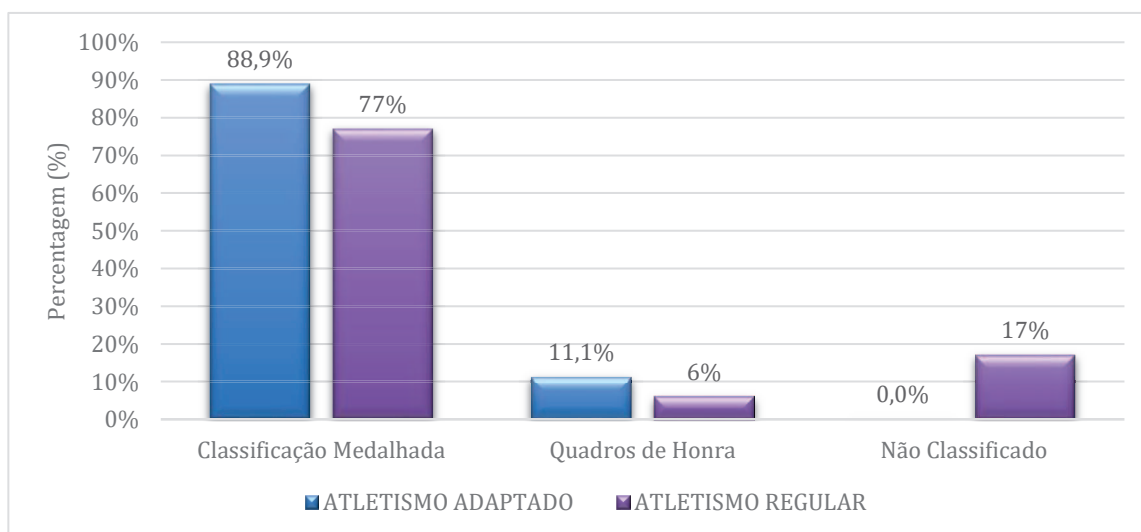


Figura 9 - Gráfico percentual das Classificações Desportivas dos atletas do atletismo adaptado e atletismo regular participantes no estudo.

A amostra é do tipo não probabilística, por conveniência, tendo em conta que seleccionámos apenas atletas que demonstraram disponibilidade e que estavam ao nosso alcance (Franchi, 2012). 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.

3.3. Procedimentos para a recolha de dados

Após aprovação do estudo pelo Conselho Técnico Científico e Comissão Científica do Mestrado em Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, começámos por contactar as instituições e atletas da modalidade de atletismo adaptado e atletismo regular. Foi realizado desde logo, através de ofício formal, autorização institucional para a recolha dos dados e assinatura do termo de consentimento informado por parte de todos os participantes no estudo. Quer as associações e clubes de Atletismo Regular, quer os atletas do atletismo adaptado foram devidamente informados acerca dos objetivos e pertinência do estudo, garantindo-lhes desde logo o anonimato e confidencialidade das respostas.

Para aplicação dos questionários aos atletas do atletismo regular, após o pedido de autorização aos treinadores e dirigentes dos clubes, os questionários foram-lhes entregues para que os distribuíssem posteriormente pelos atletas. Para além dos questionários em papel, foram também aplicados questionários em formato digital a vários atletas para que conseguíssemos atingir uma maior dimensão da amostra. Quanto aos atletas do atletismo adaptado, após os respetivos pedidos de autorização e colaboração ao Coordenador Técnico do Atletismo Adaptado da Federação Portuguesa de Atletismo, para aplicar os questionários durante a Reunião Anual do Programa de Preparação Paralímpico que decorreu na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, os mesmos foram aplicados em formato papel diretamente aos atletas presentes. Aos atletas que não estiveram presentes, mas que igualmente pertencem ao projeto paralímpico, os questionários foram-lhes aplicados em formato digital.

A realização da entrevista semiestruturada implicou a elaboração prévia de um guião que se define como um conjunto de questões construídas de acordo com os objetivos e variáveis do estudo, sendo elas questões e sub-questões abertas, permitindo aos entrevistados ter a liberdade de responder às mesmas da forma que entendessem melhor fazê-lo (Cubo Delgado, Martín Marin, & Ramos Sanchez, 2011).

Após a elaboração do guião, este foi submetido a um processo de validação externa por um painel de especialistas, um de língua oficial materna e um profissional de psicologia, os quais avaliaram a estrutura e conteúdo das questões que a compunham recorrendo ao preenchimento do quadro seguinte (quadro 2).

Quadro 2 - Exemplo do quadro utilizado pelo painel de especialistas no processo de validação externa do guião de entrevista.

Questões	Adequado Sim/Não	Nível de Adequação (0 - 10)	Observações/Sugestões
<i>1 - Do ponto de vista da sua imagem, como se via antes de ter iniciado a prática de Desporto Adaptado, nomeadamente a modalidade de Atletismo?</i>			
<i>2 - Encontrou no Desporto uma forma de se Auto superar?</i>			
<i>3 - Qual a reação dos seus familiares e amigos ao saberem dessa sua opção em praticar desporto?</i>			

No que diz respeito aos procedimentos utilizados para aplicação das entrevistas aos atletas do atletismo adaptado, os mesmos foram devidamente informados sobre qual o tema e objetivos do estudo, sendo-lhes garantido desde logo o anonimato e a estrita confidencialidade das respostas. Foram realizadas 5 entrevistas a atletas pertencentes ao Comité Paralímpico de Portugal, sendo que duas delas foram realizadas presencialmente e as restantes três por via Skype, marcadas de acordo com a disponibilidade de cada um dos atletas. Todas as entrevistas foram gravadas em registo de áudio e os atletas foram ainda convidados a assinar um termo de consentimento informado, livre e esclarecido que veicula princípios éticos e de confidencialidade.

Quanto à condução das questões colocadas, tivemos em consideração a necessidade de respeitar o caráter flexível e interativo das entrevistas, cedendo ao entrevistado o controlo da exposição dos seus relatos, exercendo a função de ouvinte, reorientando o entrevistado apenas quando necessário (Wengraf, 2001). Durante a entrevista os atletas foram questionados acerca da sua autoestima, autoconceito, aceitação social, hábitos de lazer, sobre as suas relações interpessoais e rendimento financeiro; e na parte final da entrevista convidámo-los a acrescentar informação acerca dos conteúdos abordados e a realizar comentários finais que considerassem pertinentes.

De forma a garantirmos a fiabilidade dos dados colhidos nas entrevistas, após a transcrição de cada uma, estas foram apresentadas aos entrevistados para que confirmassem o seu conteúdo, verificando se o que tinham dito era efetivamente o que estava transcrito.

Após o conteúdo ter sido confirmado pelos entrevistados, procedemos à análise de conteúdo de toda a informação através do software WebQDA, garantindo assim a credibilidade da recolha de dados.

O tempo médio de cada entrevista foi de aproximadamente 30 minutos.

3.4. Instrumentos de Pesquisa

De acordo com Fortin, Grenier e Nadeau (2003) existem vários instrumentos que permitem efetuar a recolha de dados, cabendo aos investigadores decidir qual o tipo

de instrumento de medida que melhor responde aos objetivos do estudo e se adequa às características do grupo-alvo.

Tendo em conta os aspetos acima referidos e as características dos diversos instrumentos de recolha de dados, seleccionámos para este efeito, com o objetivo de analisarmos todas as variáveis, o questionário e a entrevista semiestruturada.

3.4.1. Questionário

De acordo com Pestana e Gageiro (2008), o inquérito por questionário é a técnica de construção de dados que mais se compatibiliza com a racionalidade instrumental e a técnica que tem predomínio nas ciências e na sociedade em geral.

O questionário, aplicado a toda a amostra foi composto por quatro escalas que permitiram avaliar 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).

A versão portuguesa do questionário Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), validado por Pires, Cid, Borrego, Alves & Silva (2010) foi utilizada para recolhermos dados relativos às Necessidades Psicológicas Básicas. Para recolhermos dados sobre a motivação utilizámos o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) de Lonsdale, Hodge & Rose (2008); para a Satisfação com a Vida foi aplicada a Escala de Satisfação com a Vida, cuja versão portuguesa foi validada por Neto (1993); e os dados sobre a afetividade foram recolhidos através da aplicação da Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos, originalmente composta por Watson, Clark & Tellegen (1988) e traduzida para português por Simões (1993).

3.4.1.1. Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES)

Validada para a população portuguesa por Pires, Cid, Borrego, Alves & Silva (2010), esta escala é constituída por 12 itens distribuídos por 3 dimensões que refletem as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação: percepção de autonomia, percepção de competência e percepção de relações sociais, sendo cada dimensão composta por 4 itens que podem ser classificados tendo em conta uma escala do tipo Likert, com 5 alternativas de resposta, que variam entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente). Este instrumento foi desenvolvido por Vlachopoulos & 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).

Esta escala permite-nos perceber qual a satisfação dos atletas face às necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação, no contexto do exercício e mais recentemente no contexto do desporto, tendo sido validada para o contexto desportivo na língua portuguesa por Monteiro, Marinho, Moutão, Couto, Antunes e Cid (2016).

3.4.1.2. Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)

O Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) (Lonsdale, Hodge & Rose, 2008) é composto por 24 itens, divididos em 6 subescalas avaliadas de acordo com uma escala de tipo 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 (Monteiro, Moutão Baptista & Cid, 2014), nomeadamente a amotivação, a motivação controlada (motivação externa, motivação introjetada), motivação autónoma (motivação identificada, motivação integrada e motivação intrínseca).

Segundo Rocha (2009) baseando-se em Knijnik, Greguol e Santos (2001) refere que a motivação surge quando um indivíduo manifesta interesse por atingir um determinado objetivo. Assim Bear, Connors, & Paradiso (2002, p. 523) afirmam que “a motivação é a força que compele um acontecimento a acontecer”. Vallerand (2007) apresenta a existência de motivação intrínseca, regulação identificada, regulação introjetada, regulação externa e desmotivação num contínuo da autodeterminação.

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

3.4.1.3. Escala de Satisfação com a Vida (ESV, em inglês SWLS)

A Escala de Satisfação com a Vida, tal como o nome indica, foi utilizada para avaliar a satisfação com a vida enquanto um constructo cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Esta é formada por 5 itens e consiste em indicar, através de uma escala de tipo Likert de 7 pontos, que varia entre Discordo Totalmente (1) e Concordo Absolutamente (7), o grau de satisfação de acordo com cada item. Segundo Albuquerque, Sousa e Martins (2010), em relação ao processo de validação da versão portuguesa da SWLS por Neto (1993), através da análise fatorial confirmatória, os índices de qualidade de ajuste foram considerados adequados.

3.4.1.4. Escala de Afeto Positivo e de Afeto Negativo (EAPN, em inglês Positive and Negative Affects Scale - PANAS)

A Escala de Afetos Positivos e Negativos, originalmente composta por Watson, Clark & Tellegen (1988) e traduzida para o português por Simões (1993), com o objetivo de

avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade, é composta por vinte itens, como forma de avaliar os afetos positivos, através de dez adjetivos, como por exemplo, “interessado”, “excitado”, “forte”, “atento”, “entusiasmado”, entre outros, e também os afetos negativos, a que correspondem os restantes adjetivos, como por exemplo, “perturbado”, “preocupado”, “culpado”. 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). Esta escala foi validada para a língua portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro (2005).

3.4.2. Protocolo de Tratamento de Escalas

Batista (2011) diz-nos que um instrumento que forneça medidas separadas em diferentes domínios proporcionará uma imagem mais rica e diversificada do que um instrumento que permita obter apenas uma medida única. Deste modo, o questionário utilizado ao longo desta investigação foi composto por quatro escalas que avaliam 4 domínios diferentes, sendo cada domínio 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.

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

- ❖ 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).

Quanto às três dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, estas são compostas por 4 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 (1, 2, 3, 4 e 5).

E a escala 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).

3.4.3. Consistência Interna do Questionário

De acordo com Cronbach (1951, citado por Maroco & Marques, 2006, p.73), o “alfa pode ser interpretado como coeficiente médio de todas as estimativas de consistência interna que se obteriam se todas as divisões possíveis da escala fossem feitas”. 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 heterogénea da população; e a escala já deve estar validada. Esta medida é mais usada para testar a confiabilidade, onde os valores de α variam de 0 a 1,0, sendo que para um grau de confiabilidade elevado entre os indicadores, o valor de α 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 α é pelo menos 0,70, embora às vezes em alguns cenários de investigação das ciências sociais, um α de 0,60 seja considerado aceitável desde que os resultados obtidos com esse instrumento sejam interpretados com precaução e tenham em conta o contexto de computação do índice. Pestana e Gageiro (2008) acrescentam que valores de alfa iguais ou superiores a 0,80 revelam uma boa fiabilidade e elevada consistência interna dos itens.

3.4.4. Entrevista

Atendendo à metáfora de Kvale (2011, p.30) que entende “o entrevistador como mineiro que extrai o metal mais valioso de uma mina”, ou “como um viajante” que depois de viajar conta tudo o que viu, também o entrevistador tem como finalidade explorar toda a informação transmitida pelo entrevistado, absorvendo a informação mais importante e interessante tendo em conta a finalidade do estudo.

De acordo com Carrera (2014), a entrevista qualitativa como ferramenta de recolha de informação permite-nos entender o mundo desde o ponto de vista do sujeito, possibilitando-nos analisar as experiências vivenciadas dos mesmos na vida quotidiana ou profissional.

Nesse sentido aplicámos a entrevista semiestruturada, que no parecer de Bogdan e Biklen (2010) é um bom método para se recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a forma como os sujeitos interpretam os aspetos do mundo, de forma a conseguirmos entender melhor a opinião dos atletas de desporto adaptado relativa aos

aspectos ligados à integração social de pessoas com deficiência no desporto, nomeadamente na modalidade de atletismo.

Como forma de avaliação da fiabilidade das respostas dadas pelos entrevistados, quando feita a transcrição das mesmas, estas foram apresentadas a cada participante, para que estes confirmassem o seu conteúdo (Rosado, Mesquita & Colaço, 2012), como descrito no ponto 3.3.

3.5. Procedimentos Estatísticos

O tratamento estatístico dos dados foi realizado com recurso ao programa informático Statistical Package for a Social Sciences (SPSS versão 21.0).

Após a seriação dos dados recorreremos à análise das variáveis categóricas através da estatística descritiva que nos permitiu chegar a valores percentuais relativos e absolutos, mínimos e máximos, média e desvio-padrão. Huot (2002) afirma que a estatística descritiva 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 verificámos os valores dos Alfas de Cronbach de cada dimensão do questionário de forma a estimarmos a uniformidade dos itens e respetiva fiabilidade.

Após avaliada a consistência interna dos questionários, procedeu-se à verificação da normalidade da amostra através do Kolmogorov-Smirnov Test, sendo utilizadas as provas não paramétricas U de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis para as variáveis que não cumpriram o suposto de normalidade e as provas paramétricas Teste T e ANOVA unifatorial para amostras independentes que cumpriram o suposto de normalidade (motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos positivos), adotando-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 linear, recorreremos ao teste não paramétrico de Spearman (ρ) tendo em conta que é uma medida de correlação não-paramétrica e não requer que a relação entre as variáveis seja linear nem quantitativas, ao contrário do coeficiente de correlação de Pearson.

A análise de conteúdo foi o procedimento utilizado no estudo dos dados qualitativos recolhidos através das entrevistas. Esta técnica, de acordo com Vala (2005) é utilizada na investigação empírica no âmbito das ciências sociais e humanas para examinar material escrito (Flick, 2005). Amado, Costa e Crusoé (2014) referem que a análise de conteúdo é um processo natural, espontâneo, que todos nós utilizamos quando sublinhamos ideias num texto e avançamos para a sua organização e síntese, a fim de melhor as retermos e compreendermos.

Esta técnica de análise possibilitou-nos a descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo expresso nas entrevistas. Objetiva porque seguiu

determinadas regras e obedeceu a instruções claras e precisas (Bardin, 2006). Sistemática porque o seu conteúdo foi organizado em categorias selecionadas em função dos objetivos traçados para o estudo. E quantitativa na medida em que foi registada a frequência das unidades de análise e de outros elementos significativos (Carmo & Ferreira, 1998).

Para se efetivar a análise de conteúdo utilizámos o programa WebQDA, o qual facilitou a codificação e a categorização dos dados.

Optámos pelo critério de categorização semântica onde construímos unidades de conteúdo em função das ideias expressas através de palavras, frases ou partes de frases e seguidamente categorizámo-las utilizando-se processos de análise indutiva, ao qual se dá o nome de análise de conteúdo (Aranha & Gonçalves, 2007).

De acordo com Bardin (2006), qualquer análise de conteúdo deve ser clara, completa, relevante e fiel. Clara, porque depende sempre de um modo de interpretação aceite; completa, pois é necessário garantir aspetos dos dados que eventualmente não foram tomados em consideração; relevante, porque depende da aceitabilidade dos resultados quer de outros investigadores, quer dos seus potenciais utilizadores; e fiel, porque depende de uma análise que pode ser repetida e deve ir sempre de encontro aos mesmos resultados.

A aplicação da entrevista aos atletas de atletismo adaptado permitiu-nos avaliar a sua Autoestima, o Autoconceito, a perceção de Aceitação Social, a Ocupação de Tempos Livres, as Relações Interpessoais, os Hábitos de Lazer e as questões do Rendimento Financeiro destes atletas.

PARTE III - Apresentação e Discussão dos Resultados

1. Introdução

Neste capítulo apresentaremos todos os dados recolhidos durante a investigação, recorrendo à análise da estatística descritiva e inferencial das variáveis em estudo tendo em conta a média, desvio padrão e valores mínimos e máximos, referentes à totalidade da amostra e ainda a análise de conteúdo das entrevistas.

Iremos descrever também a motivação e satisfação com a vida dos atletas de desporto adaptado e desporto regular, e a integração social dos atletas de desporto adaptado.

2. Análise de Resultados

2.1. Análise Descritiva

No quadro 3 podemos verificar uma caracterização geral da amostra, relativamente às variáveis avaliadas, onde são apresentados os valores mínimos, máximos, médios, desvio padrão, valores de alfa de cronbach de cada categoria e ainda os respetivos valores do teste de normalidade Kolmogorov Smirnov. Ao analisarmos os resultados do teste Kolmogorov Smirnov podemos constatar que apenas as variáveis da motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos positivos assumiram uma distribuição normal dos dados (Sig.>0.05). As restantes variáveis assumiram distribuição não normal.

No mesmo quadro (quadro 3) podemos constatar que os Alfas de Cronbach do questionário e de todas as dimensões da presente investigação apresentam valores superiores a 0,70, o que é considerada por Matthiensen (2011) de fiabilidade moderada a elevada, permitindo-nos assim garantir que o questionário obteve uma fiabilidade apropriada.

Na variável da motivação, foi a dimensão da motivação controlada que obteve o maior índice de fiabilidade, apresentando um valor de alfa de 0.92, seguindo-se a motivação autónoma e amotivação, ambas com 0.91. A regulação externa obteve um índice de 0.87, a regulação introjetada 0.86, a regulação integrada obteve 0.84, a motivação intrínseca 0.80, e por fim a regulação identificada com um índice de 0.78.

Na variável das Necessidades Psicológicas Básicas, a dimensão que obteve o maior índice de fiabilidade foi a relação social com 0.88, seguindo-se a competência com 0.82 e por último a autonomia com um índice de 0.79.

A variável satisfação com a vida obteve um valor de 0.86 e as dimensões afetos positivos e afetos negativos alcançaram valores de 0.83 e 0.88 respetivamente.

Quadro 3 - Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos.

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Alfas de Cronbach	Kolmogorov Smirnov
Motivação Autónoma	2.50	7.00	5.55	.80	.91	.78
Motivação Controlada	1.00	6.38	1.86	.99	.92	.01
Amotivação	1.00	6.00	2.22	1.31	.91	.01
Autonomia	2.00	5.00	4.04	.59	.79	.01
Competência	2.25	5.00	4.01	.57	.82	.03
Relação Social	2.50	5.00	4.45	.52	.88	.01
Satisfação com a Vida	2.20	7.00	4.97	1.03	.86	.55
Afetos Positivos	2.10	4.70	3.43	.58	.83	.87
Afetos Negativos	1.00	3.80	1.77	.70	.88	.02

O quadro 4, representado abaixo, permite-nos verificar os valores médios obtidos nas diferentes variáveis dependentes e respetivas dimensões. Tendo em conta a motivação para a prática desportiva em função do tipo de atletismo praticado pelos atletas, podemos observar que os atletas do atletismo adaptado apresentam valores médios de motivação autónoma mais elevados ($X = 6,11 \pm \sigma = 0,71$) comparativamente aos atletas do atletismo regular ($X = 5,40 \pm \sigma = 0,76$). Já no caso da motivação controlada são os atletas do atletismo regular que apresentam valores médios superiores ($X = 1,99 \pm \sigma = 1,05$) comparativamente aos atletas do atletismo adaptado ($X = 1,38 \pm \sigma = 0,57$). No que toca à amotivação, são também os atletas do atletismo regular que apresentam uma maior média ($X = 2,47 \pm \sigma = 1,34$) comparativamente aos atletas do atletismo adaptado ($X = 1,28 \pm \sigma = 0,52$).

Relativamente à dimensão das necessidades psicológicas básicas, é possível verificar que o atletismo adaptado apresenta valores médios mais elevados em todas as dimensões: de autonomia ($X = 4,30 \pm \sigma = 0,64$), de competência ($X = 4,49 \pm \sigma = 0,46$) e de relação social ($X = 4,60 \pm \sigma = 0,52$) em relação ao atletismo regular que apresentam os seguintes valores médios: autonomia ($X = 3,97 \pm \sigma = 0,56$); competência ($X = 3,88 \pm \sigma = 0,53$); e relação social ($X = 4,42 \pm \sigma = 0,51$).

Também na variável satisfação com a vida são os atletas do atletismo adaptado a apresentarem valores médios superiores ($X = 5,27 \pm \sigma = 0,85$) comparativamente aos atletas do atletismo regular ($X = 4,89 \pm \sigma = 1,07$).

Quanto aos afetos produzidos, podemos verificar que os atletas do atletismo adaptado apresentam valores médios superiores de afetos positivos ($X = 3,86 \pm \sigma = 0,54$) comparativamente aos atletas de atletismo regular ($X = 3,31 \pm \sigma = 0,54$). Por sua vez, no que toca aos afetos negativos, verificamos que a média é ligeiramente superior nos atletas do atletismo regular ($X = 1,91 \pm \sigma = 0,69$), comparativamente aos do adaptado ($X = 1,26 \pm \sigma = 0,43$).

Quadro 4 - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, em função da variável atletismo.

Variáveis	Atletismo Adaptado		Atletismo Regular	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Motivação Autônoma	6.11	.71	5.40	.76
Motivação Controlada	1.38	.57	1.99	1.05
Amotivação	1.28	.52	2.47	1.34
Autonomia	4.30	.64	3.97	.56
Competência	4.49	.46	3.88	.53
Relação Social	4.60	.52	4.42	.51
Satisfação com a Vida	5.27	.85	4.89	1.07
Afetos Positivos	3.86	.54	3.31	.54
Afetos Negativos	1.26	.43	1.91	.69

Ao observarmos o quadro 5, que nos apresenta os valores médios e desvio padrão das variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e afetos negativos analisadas em função do gênero, podemos verificar que relativamente à motivação, o gênero feminino do atletismo adaptado apresenta apenas valores médios superiores na motivação autônoma ($X = 6,25 \pm \sigma = 0,68$) comparativamente às atletas do atletismo regular ($X = 5,42 \pm \sigma = 0,84$), sendo igualmente verificado para o gênero masculino em que os atletas do atletismo adaptado assumem valores médios superiores apenas na motivação autônoma ($X = 6,02 \pm \sigma = 0,69$).

Relativamente às necessidades psicológicas básicas, quer o gênero feminino, quer o gênero masculino do atletismo adaptado apresentam valores médios mais elevados em todas as componentes (autonomia, competência e relação social).

Quanto à satisfação com a vida, são também os atletas do atletismo adaptado (femininos e masculinos) que contêm valores médios mais elevados.

Por último, respetivamente aos afetos produzidos, o valor da média para os afetos positivos é superior nos atletas do atletismo adaptado, quer femininos ($X = 3,89 \pm \sigma = 0,44$), quer masculinos ($X = 3,85 \pm \sigma = 0,57$). Já nos afetos negativos são os atletas do atletismo regular que apresentam valores médios superiores tanto no gênero feminino ($X = 2,00 \pm \sigma = 0,74$), como no gênero masculino ($X = 1,81 \pm \sigma = 0,63$).

Quadro 5 - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, das necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e dos afetos positivos e negativos, em função do género da variável de atletismo.

Variáveis	Feminino		Masculino	
	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular
Motivação Autónoma	6.25 ± 0.68	5.42 ± 0.84	6.02 ± 0.73	5.38 ± 0.69
Motivação Controlada	1.15 ± 0.32	2.23 ± 1.25	1.51 ± 0.65	1.73 ± 0.71
Amotivação	1.15 ± 0.34	2.75 ± 1.48	1.35 ± 0.60	2.18 ± 1.12
Autonomia	4.30 ± 0.52	3.86 ± 0.53	4.29 ± 0.71	4.09 ± 0.56
Competência	4.48 ± 0.38	3.70 ± 0.57	4.50 ± 0.51	4.07 ± 0.42
Relação Social	4.73 ± 0.45	4.36 ± 0.56	4.53 ± 0.57	4.47 ± 0.46
Satisfação com a Vida	5.40 ± 0.47	4.81 ± 1.12	5.20 ± 1.01	4.96 ± 1.02
Afetos Positivos	3.89 ± 0.44	3.20 ± 0.50	3.85 ± 0.60	3.42 ± 0.57
Afetos Negativos	1.29 ± 0.54	2.00 ± 0.74	1.24 ± 0.37	1.81 ± 0.63

Analisando os valores médios e desvio padrão das variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e afetos negativos analisadas em função das horas de treino semanais (Quadro 6), podemos verificar que relativamente à motivação dos atletas que contam com mais horas de treino semanais (9h ou mais), o atletismo adaptado apresenta valores médios superiores apenas na motivação autónoma ($\bar{X} = 6,16 \pm \sigma = 0,68$), comparativamente ao atletismo regular ($\bar{X} = 5,48 \pm \sigma = 0,72$), que por sua vez apresentam valores médios superiores na motivação controlada ($\bar{X} = 1,84 \pm \sigma = 0,82$) e na amotivação ($\bar{X} = 2,16 \pm \sigma = 1,10$).

No que diz respeito às necessidades psicológicas básicas, verificamos que entre os atletas que treinam mais horas por semana (9h ou mais), são os do atletismo adaptado que apresentam valores médios superiores de autonomia ($\bar{X} = 4,35 \pm \sigma = 0,60$); de competência ($\bar{X} = 4,52 \pm \sigma = 0,44$) e de relação social ($\bar{X} = 4,63 \pm \sigma = 0,52$) comparativamente aos atletas do atletismo regular que apresentaram valores médios inferiores - autonomia ($\bar{X} = 3,97 \pm \sigma = 0,60$); competência ($\bar{X} = 3,93 \pm \sigma = 0,48$) e relação social ($\bar{X} = 4,42 \pm \sigma = 0,52$).

Quanto à satisfação com a vida são também os atletas do atletismo adaptado com mais horas de treino que apresentam valores médios superiores ($\bar{X} = 5,34 \pm \sigma = 0,80$), comparativamente aos do atletismo regular ($\bar{X} = 4,88 \pm \sigma = 1,17$).

Dado não termos nenhum caso de atletas de atletismo adaptado a treinarem entre 3 a 5 horas por semana, incidimos a nossa análise apenas nos atletas que contam com 9 horas ou mais horas semanais de treino. De salientar também que no atletismo adaptado existe apenas um atleta a realizar entre 6 a 8 horas semanais de treino, o que justifica a inexistência de valores de desvio padrão ($\sigma = 0$).

Quadro 6 - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, das necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e dos afetos positivos e negativos, em função das horas de treino semanais.

Variáveis	De 3h a 5h		De 6h a 8h		9h ou mais	
	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular
Motivação Autônoma	--	5.55 ± 1.05	4.83 ± 0	5.28 ± 0.68	6.16 ± 0.68	5.48 ± 0.72
Motivação Controlada	--	1.93 ± 1.42	2.75 ± 0	2.13 ± 1.09	1.32 ± 0.51	1.84 ± 0.82
Amotivação	--	2.42 ± 1.51	3.00 ± 0	2.76 ± 1.44	1.21 ± 0.40	2.16 ± 1.10
Autonomia	--	3.97 ± 0.65	3.00 ± 0	3.98 ± 0.49	4.35 ± 0.60	3.97 ± 0.60
Competência	--	3.95 ± 0.52	3.75 ± 0	3.81 ± 0.58	4.52 ± 0.44	3.93 ± 0.48
Relação Social	--	4.43 ± 0.53	4.00 ± 0	4.41 ± 0.51	4.63 ± 0.52	4.42 ± 0.52
Satisfação com a Vida	--	5.20 ± 1.09	3.60 ± 0	4.79 ± 0.97	5.34 ± 0.80	4.88 ± 1.17
Afetos Positivos	--	3.47 ± 0.64	2.30 ± 0	3.26 ± 0.46	3.92 ± 0.44	3.31 ± 0.59
Afetos Negativos	--	2.31 ± 0.79	1.00 ± 0	1.88 ± 0.67	1.27 ± 0.43	1.80 ± 0.64

No quadro 7 podemos verificar os valores médios e desvio padrão das variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e afetos negativos analisadas em função das classificações desportivas já obtidas. Podemos constatar que no desporto adaptado todos os atletas já obtiveram pelo menos destaque nos quadros de honra, não existindo nenhum atleta que nunca tenha obtido qualquer tipo de classificação.

Relativamente à motivação, podemos verificar que os atletas do atletismo adaptado apresentaram valores médios superiores na motivação autónoma ($\bar{X} = 5,47 \pm \sigma = 0,59$), na motivação controlada ($\bar{X} = 2,33 \pm \sigma = 0,38$) e na amotivação ($\bar{X} = 2,17 \pm \sigma = 0,76$) comparativamente ao atletismo regular, no que diz respeito à classificação “quadros de honra”. Contudo, na “classificação medalhada” os atletas do desporto adaptado apresentam valores médios superiores apenas na dimensão da motivação autónoma ($\bar{X} = 6,19 \pm \sigma = 0,69$), apresentando valores inferiores nas restantes dimensões da motivação controlada ($\bar{X} = 1,26 \pm \sigma = 0,47$) e amotivação ($\bar{X} = 1,17 \pm \sigma = 0,37$), quando comparados com os atletas do atletismo regular que obtiveram valores médios superiores nessas mesmas dimensões – motivação controlada ($\bar{X} = 1,94 \pm \sigma = 0,97$); e amotivação ($\bar{X} = 2,44 \pm \sigma = 1,32$).

Quanto às necessidades psicológicas básicas, verificamos que no tipo de classificação “quadros de honra” são os atletas do atletismo regular que apresentam valores médios superiores em todas as dimensões de autonomia ($\bar{X} = 4,13 \pm \sigma = 0,21$); competência ($\bar{X} = 4,16 \pm \sigma = 0,52$); e relação social ($\bar{X} = 4,46 \pm \sigma = 0,51$),

comparativamente aos do atletismo adaptado. Porém, no tipo de “classificação medalhada” são os atletas do atletismo adaptado que apresentam valores médios superiores em todas as dimensões de autonomia ($\bar{X} = 4,40 \pm \sigma = 0,59$), competência ($\bar{X} = 4,57 \pm \sigma = 0,41$) e relação social ($\bar{X} = 4,70 \pm \sigma = 0,47$), comparativamente aos atletas do atletismo regular. O mesmo acontece com a dimensão da satisfação com a vida onde os atletas do atletismo adaptado apresentam valores médios superiores no tipo de classificação “medalhada” ($\bar{X} = 5,40 \pm \sigma = 0,79$) e inferiores no tipo de classificação “quadros de honra” ($\bar{X} = 4,27 \pm \sigma = 0,70$).

No que diz respeito à dimensão dos afetos, dentro da classificação “quadros de honra” são os atletas do atletismo regular que apresentam valores médios superiores, quer nos afetos positivos ($\bar{X} = 3,32 \pm \sigma = 0,57$), quer nos afetos negativos ($\bar{X} = 2,22 \pm \sigma = 0,73$). Contudo, no tipo de classificação “medalhada”, o atletismo regular apresenta valores médios superiores apenas nos afetos negativos ($\bar{X} = 1,84 \pm \sigma = 0,66$) comparativamente aos do atletismo adaptado ($\bar{X} = 1,25 \pm \sigma = 0,42$), apresentando valores médios inferiores no que diz respeito aos afetos positivos ($\bar{X} = 3,31 \pm \sigma = 0,57$).

Quadro 7 - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, das necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e dos afetos positivos e negativos, em função das classificações desportivas já obtidas.

Variáveis	Não Classificado		Quadros de Honra		Classificação Medalhada	
	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular
Motivação Autónoma	--	5.32 ± 0.89	5.47 ± 0.59	5.36 ± 0.83	6.19 ± 0.69	5.42 ± 0.74
Motivação Controlada	--	2.32 ± 1.44	2.33 ± 0.38	1.65 ± 0.50	1.26 ± 0.47	1.94 ± 0.97
Amotivação	--	2.75 ± 1.44	2.17 ± 0.76	2.13 ± 1.41	1.17 ± 0.37	2.44 ± 1.32
Autonomia	--	3.87 ± 0.71	3.50 ± 0.50	4.13 ± 0.21	4.40 ± 0.59	3.98 ± 0.54
Competência	--	3.71 ± 0.67	3.83 ± 0.14	4.16 ± 0.52	4.57 ± 0.41	3.90 ± 0.49
Relação Social	--	4.22 ± 0.58	3.83 ± 0.29	4.46 ± 0.51	4.70 ± 0.47	4.45 ± 0.49
Satisfação com a Vida	--	4.93 ± 1.11	4.27 ± 0.70	5.33 ± 0.82	5.40 ± 0.79	4.84 ± 1.08
Afetos Positivos	--	3.32 ± 0.40	3.03 ± 0.67	3.32 ± 0.57	3.97 ± 0.43	3.31 ± 0.57
Afetos Negativos	--	2.14 ± 0.77	1.33 ± 0.58	2.22 ± 0.73	1.25 ± 0.42	1.84 ± 0.66

2.2. Análise de Conteúdo das Entrevistas

De acordo com Batista (2012), muitas vezes recorre-se ao uso de ferramentas qualitativas em métodos quantitativos como um procedimento para se recolher

“evidências” sobre os resultados obtidos pela análise de uma determinada realidade. No nosso caso específico, analisamos o ponto de vista de cinco atletas de atletismo adaptado, entrevistados nos dias 7, 14, 25 e 28 de Março respetivamente, com vista a percebermos qual a influência do atletismo nas suas vidas.

Para efeito de sigilo, os atletas serão denominados neste estudo como Entrevistado 1 (E1), Entrevistado 2 (E2), Entrevistado 3 (E3), Entrevistado 4 (E4) e Entrevistado 5 (E5).

No quadro 8 podemos observar o registo de respostas dadas pelos atletas às perguntas respetivas à categoria A – *Conceções sobre Autoestima*.

Quadro 8 - Registo de respostas da Categoria A - *Conceções sobre a Autoestima*.

Categorias	Subcategorias	Evidências
A – <i>Conceções sobre Autoestima</i>	A1 – Autoimagem (perceção de si) antes do Desporto Adaptado	<p>E1 – “<i>vejo-me como uma pessoa normal, até tenho boa autoestima, não me sinto muito limitada</i>”</p> <p>E2 – “<i>Via-me um alentejano... Via-me um alentejano sem ter grande noção do que era praticar algo, nomeadamente o atletismo, sem grandes objetivos, sem algo que requeresse muito de mim</i>”</p> <p>E3 – “<i>Acho que já nasci com uma autoestima muito elevada. (...) mas é claro que com o passar do tempo e com o desporto me veio ajudar</i>”</p> <p>E4 – “<i>intranquilo, pouca vontade de estar inserido na sociedade</i>”</p> <p>E5 – “<i>sinto-me bem melhor a praticar desporto.</i>”</p>
	A2 – Parecer da população antes do Desporto Adaptado	<p>E1 – “<i>viam-me como uma atleta normal mas que via mal.</i>”</p> <p>E2 – “<i>tive alguns problemas no secundário e no ciclo. Os miúdos que não eram meus amigos às vezes gozavam comigo, porque ou era o ‘bizolho, ou o zanolho, ou olhos tortos’</i>”</p> <p>E3 – “<i>Sempre que vinha à rua as pessoas olhavam para mim com um sentimento de pena e como ‘coitadinho, tão novo e numa cadeira de rodas’</i>”</p> <p>E4 – “<i>nunca deixei que o pensamento ou a atitude dos outros me condicionassem no que quer que fosse</i>”</p> <p>E5 – “<i>Viam-me como um desportista normal</i>”</p>
	A3 – Autoimagem depois do Desporto Adaptado	<p>E1 – “<i>o atletismo é sem dúvida uma das áreas que mais realização pessoal e mais luta me dá diariamente</i>”</p>

		<p>E2 – “Mudei a minha autoestima sem dúvida! Ajudou-me sobretudo a conseguir ter mais paz, não ser tão revoltado com a vida”</p> <p>E3 – “O desporto ajuda-me sempre porque vou sempre me superando, e com os treinos uma pessoa vai sempre apresentando resultados cada vez melhores e isso quer queiramos, quer não, dá-nos sempre mais força que uma pessoa precisa quando aparecem aquelas situações mais difíceis e aí dizemos ‘não, eu sou capaz, eu sei que consigo’ e é claro que o desporto também me veio ajudar.”</p> <p>E4 – “a partir do momento em que comecei a superar esses complexos, passei a viver mais tranquilo, graças também ao atletismo”</p> <p>E5 – “sinto-me bem e melhor a praticar desporto e quando deixo de praticar sinto que a minha autoestima vai um pouco para baixo. Encontrei no desporto uma forma de me auto superar, claramente.”</p>
	<p>A4 – Parecer da população /Importância dada depois do Desporto Adaptado</p>	<p>E1 – “Não ligo muito à opinião dos outros na verdade”</p> <p>E2 – “o que as pessoas me dizem depois de ter entrado para o atletismo, só interiorizo o que eu quero”</p> <p>E3 – “Hoje graças à prática desportiva as pessoas já olham para mim de uma forma completamente diferente.”</p> <p>E4 – “ainda antes de ter entrado para o desporto adaptado, já lidava bem com o que me diziam”</p> <p>E5 – “agora sinto que têm mais respeito, mais orgulho por mim”</p>

❖ **Síntese e representação da opinião dos atletas, agrupadas por categorias e subcategorias:**

Na primeira categoria referente às concepções sobre a autoestima e subcategoria A1 – *Autoimagem* (perceção de si) antes do Desporto Adaptado, a opinião dos entrevistados é díspar: 40% do conteúdo respondido aponta para uma autoestima elevada ainda antes da integração no desporto adaptado; outros 40% apontam para a inexistência de grandes objetivos delineados antes da integração no desporto

adaptado, e os restantes 20% afirmaram ter sentido complexos relativos à sua deficiência antes de terem integrado a prática desportiva.

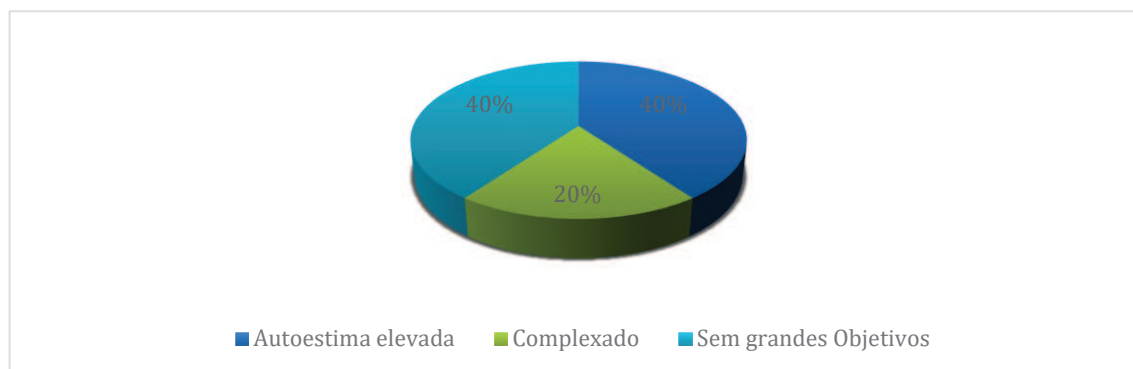


Figura 10 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria A1 - Autoimagem antes da Integração no Desporto Adaptado.

Na subcategoria A2 - *Parecer da população antes da integração no Desporto Adaptado*, 40% do conteúdo respondido assenta sobre uma perceção por parte da população destes atletas como pessoas “normais” independentemente do tipo de deficiência, por sua vez, a maioria das respostas incide sobre a discriminação antes da prática desportiva (60%), onde os entrevistados afirmam ter sido alvos de “*Bulling*” antes de terem iniciado a prática desportiva.

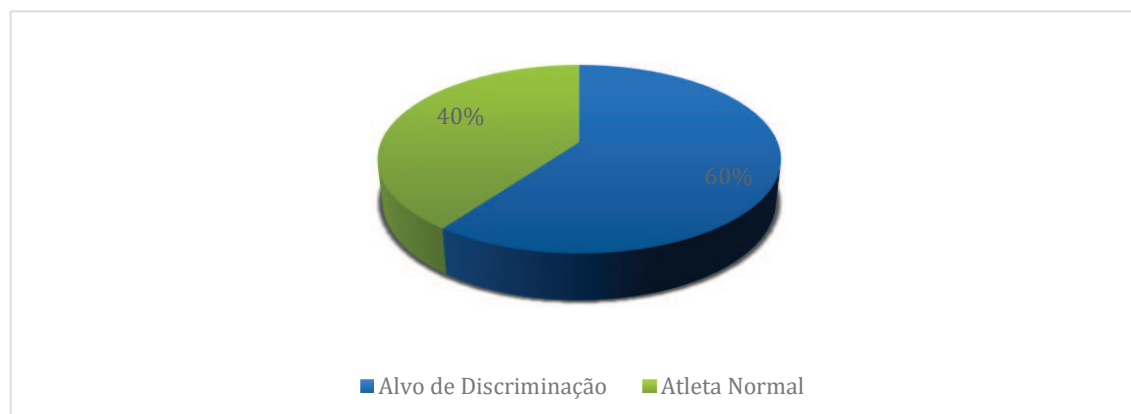


Figura 11 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria A2 - Parecer da população antes da Integração no Desporto Adaptado.

Confrontados com a questão: “*Como se sente agora depois dessa integração? Sente que melhorou a sua autoestima?*”, correspondente à subcategoria A3 - *Autoimagem depois do Desporto Adaptado*, todo o conteúdo respondido vai de encontro a uma melhoria da autoestima (20%) e autossuperação (80%) após a integração no desporto adaptado, onde os atletas afirmam ter sentido melhorias na forma como se percebem a partir do momento em que iniciaram a prática desportiva.

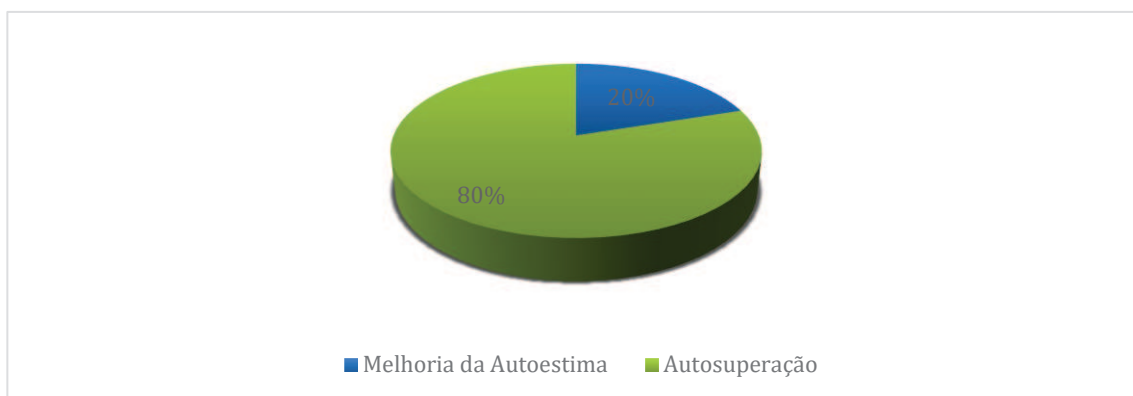


Figura 12 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria A3 - Autoimagem depois da Integração no Desporto Adaptado.

Na subcategoria A4 – *Parecer da população /Importância dada depois do Desporto Adaptado* (Figura 13), podemos verificar que após a integração no desporto adaptado, 60% do conteúdo respondido incide sobre uma perceção de maior respeito e orgulho por estes atletas, por parte da população. Contudo existem atletas que afirmaram não sentir diferenças, admitindo que não dão importância à opinião das outras pessoas, lidando bem com o que lhes dizem.

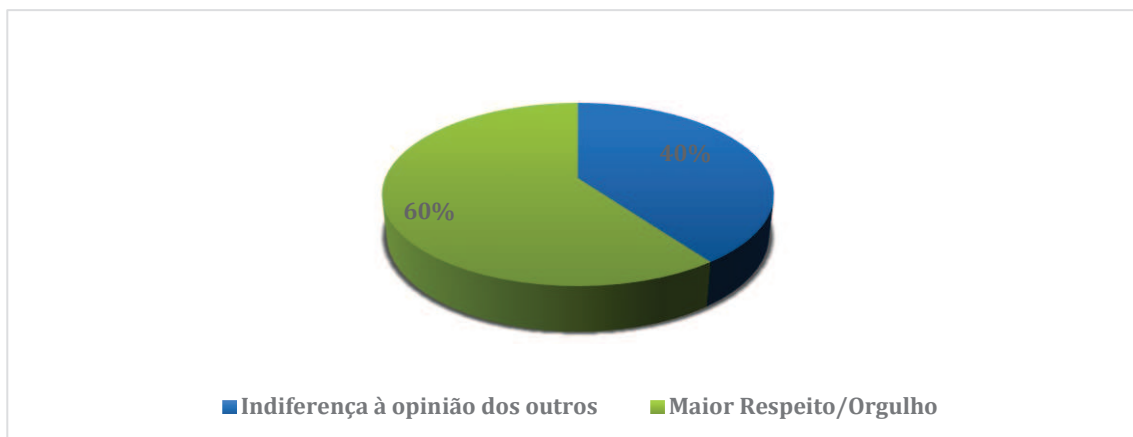


Figura 13 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria A4 - Parecer da População Após Integração no Desporto Adaptado.

O quadro seguinte (quadro 9) faz referência às respostas dadas pelos atletas à categoria B – *Conceções sobre o Autoconceito* e subcategoria B1 – *Influência da Integração no Desporto Adaptado*.

Quadro 9 - Registo de respostas da Categoria B - Conceções sobre Autoconceito.

Categorias	Subcategorias	Evidências
B – Conceções sobre Autoconceito	B1 – Influências da Integração no Desporto Adaptado	<p>E1 – “O atletismo em si não teve grande influência na opinião que tinha relativa a mim. Mas o desporto acaba por ser encarado como uma forma de admiração, quer por parte dos atletas, quer de amigos.”</p> <p>E2 – “Sinto-me mais confiante perante as barreiras do dia-a-dia!”</p> <p>E3 – “foi o desporto sem dúvida que me ajudou pelo menos a ganhar mais alguma autonomia que é aquela que tenho hoje.”</p> <p>E4 – “atualmente acabo por ter uma certa vaidade e orgulho naquilo que tenho conseguido alcançar e os meus amigos e familiares também, mas sempre mantive a mesma ideia de mim e sempre estive bem.”</p> <p>E5 – “A integração no atletismo fez com que passasse a olhar de forma diferente para mim e sinto que é uma forma de continuar a sentir-me bem comigo mesmo e a sentir-me mais ativo.”</p>

❖ **Síntese e representação da opinião dos atletas, agrupadas por categorias e subcategorias:**

Na segunda categoria e subcategoria B1 referente às conceções sobre o Autoconceito – *Influências da Integração no Desporto Adaptado*, grande parte das respostas dadas (80%) incidem sobre um maior ganho de autonomia e autoconfiança com a integração no desporto adaptado, ainda que tenham havido casos em que a integração no desporto adaptado não tenha tido grande influência na vida dos atletas entrevistados (20%).

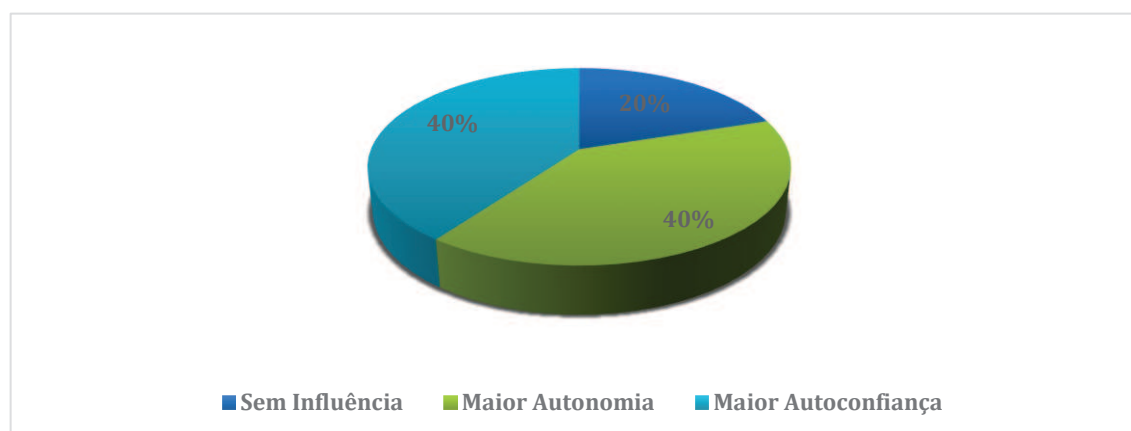


Figura 14 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria B1 - Influência da Integração no Desporto Adaptado.

O quadro 10, apresentado abaixo diz respeito ao registo de respostas dos atletas à categoria C – *Conceções sobre Aceitação Social* e respetivas subcategorias C1 – *Reação de Familiares/amigos* e C2 – *Reação da Sociedade*.

Quadro 10 - Registo de respostas da Categoria C - Conceções sobre Aceitação Social.

Categorias	Subcategorias	Evidências
C – Conceções sobre Aceitação Social	C1 – Reação de Familiares/Amigos	<p>E1 – “os amigos adoram, acham um máximo, a família também mas a minha mãe apoia-me, deixa-me fazer tudo o que eu quiser, desde que haja a parte do trabalho. Mas sempre me apoiaram e adoram!”</p> <p>E2 – “Os meus pais eram contra no início. Só que eu sempre fui muito teimoso e sempre fui muito pestinha e sempre fui em frente com aquilo que eu realmente queria!”</p> <p>E3 – “A minha mãe não aceitou muito bem, quando lhe disse que queria praticar desporto, dizia-me ‘tu és maluco, ainda te magoas’ e coisas assim do género. Agora os amigos foi positivo, colaboraram sempre para que fosse mais longe.”</p> <p>E4 – “Sentem-se orgulhosos. Aqueles que nos são mais chegados como a minha mulher e a minha filha ficaram muito felizes e é isso que me interessa”</p> <p>E5 – “Têm-me apoiado e sempre me apoiaram”</p>
	C2 – Reação da sociedade	<p>E2 – “As pessoas começaram a pensar que ‘espera lá, espera lá que afinal ele sendo deficiente visual, vendo mal, se calhar consegue fazer coisas que muitos de nós não conseguimos e consegue faze-las bem’. E sempre me deram forças para continuar.”</p> <p>E3 – “Sim sim, posso dizer, como referi há pouco que quando fiquei paraplégico as pessoas olhavam para mim como um deficiente, um coitadinho e hoje não, olham-me de uma forma completamente diferente e foi o desporto que ajudou nisso. As pessoas que estão mais atentas ao desporto adaptado e àquilo que eu faço, essas pessoas olham para aquilo que eu faço com alguma admiração e isso é positivo ”</p> <p>E4 – “Como eu sei brincar com a situação, sempre houve aceitação da minha deficiência e às vezes no meu seio familiar e de amigos, até me sinto muito mimado.”</p> <p>E5 – “Sinto que tem havido melhoras na aceitação da deficiência. Agora a nível geral, a nível nacional as melhorias são mínimas, ainda há muito para melhorar.”</p>

❖ Síntese e representação da opinião dos atletas, agrupadas por categorias e subcategorias:

Na terceira categoria relativa às concepções sobre a Aceitação Social, os atletas confrontados com a questão “*Qual a reação dos seus familiares e amigos ao saberem dessa sua opção em praticar desporto?*”, respeitante à subcategoria C1, a maioria do conteúdo respondido incide sobre o apoio total de familiares e amigos desde que estes souberam da intenção dos atletas participantes no estudo em iniciar a prática desportiva (60%). Contudo, verificámos que 40% das respostas dadas incidiram sobre um apoio pouco recetivo inicialmente quer da parte de amigos, quer de familiares no momento em que souberam da intenção destes atletas em iniciar a prática desportiva. Porém todos os atletas entrevistados neste estudo afirmam receber apoio de familiares e amigos.

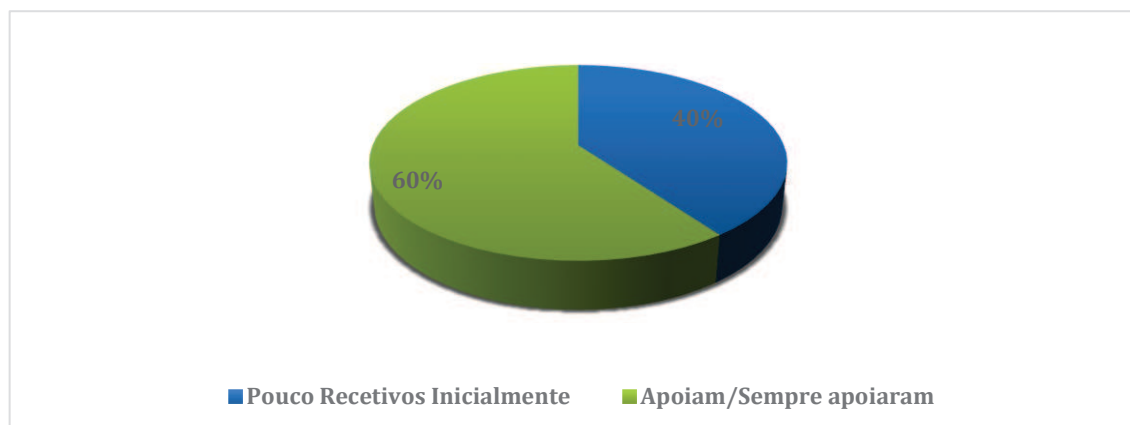


Figura 15 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria C1 - Aceitação Social - Reação de Amigos / Familiares.

Na subcategoria C2 – *Reação da Sociedade*, confrontados com a questão “*Sente que há uma maior aceitação social da sua deficiência a partir do momento que integrou o desporto adaptado?*”, a maioria das respostas (83%) incide sobre uma maior aceitação social da sua deficiência a partir do momento em que intregaram o desporto adaptado, tendo sido as palavras *admiração, orgulho e surpresa* as mais proferidas pelos atletas para descreverem a reação das pessoas ao saberem da sua opção em praticar desporto.

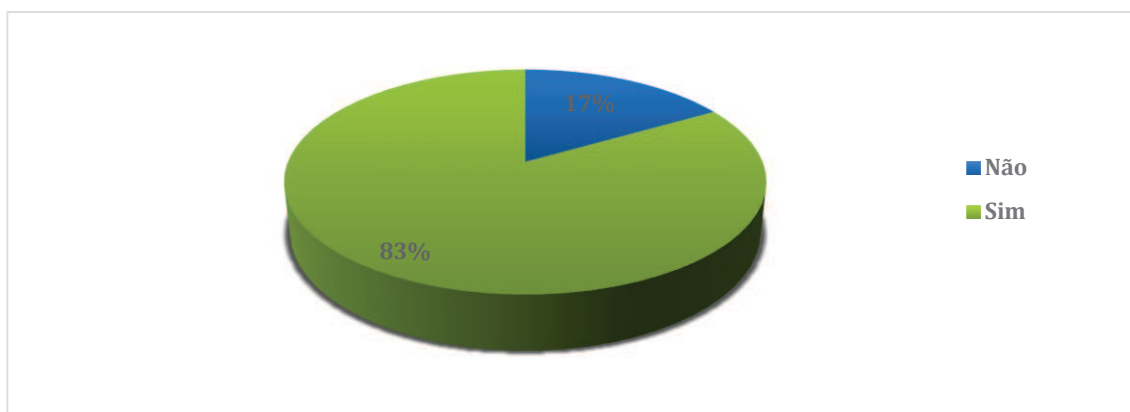


Figura 16 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria C2 - Aceitação Social - Reação da Sociedade.

No quadro 11 é possível verificarmos o registo de respostas dos atletas à categoria D – *Conceções sobre Ocupação e Hábitos de Lazer* e respetivas subcategorias D1 – *Atividades Realizadas* e D2 – *Necessidade de realizar novas atividades*.

Quadro 11 - Registo de respostas da Categoria D - *Conceções sobre Ocupação e Hábitos de Lazer*.

Categorias	Subcategorias	Evidências
D – <i>Conceções sobre Ocupação e Hábitos de Lazer</i>	D1 – <i>Atividades Realizadas</i>	<p>E1 – <i>“Eu sou muito ativa. Os meus hobbies são ajudar a minha mãe no negócio que temos de aluguer de casas, de Turismo, depois estou a aprender italiano em casa, num curso online e vou começar em Setembro a estudar novamente Marketing Digital, vou fazer também figuração em novelas.”</i></p> <p>E2 – <i>“Estou no 3º ano de naturopatia, adoro música e um dos meus hobbies é ser DJ.”</i></p> <p>E3 – <i>“Não tenho muitos hábitos, a minha vida gira em volta do atletismo, não faço nada atualmente que me possa vir a cansar para o dia de amanhã, para o treino de amanhã. É tudo à volta do desporto adaptado, do atletismo.”</i></p> <p>E4 – <i>“Infelizmente não tenho o tempo livre que gostava de ter, porque trabalho, depois do trabalho treino todos os dias, depois vou para casa e gosto de falar com a minha filha e a minha esposa.”</i></p> <p>E5 – <i>“Tento acompanhar o meu filho nas atividades dele, de resto trabalho, treino e distraio-me também com o telemóvel e internet.”</i></p>
	D2 – <i>Necessidade de realizar novas atividades</i>	<p>E1 – <i>“Sim sim, sem dúvida! Não consigo só fazer o atletismo.”</i></p> <p>E2 – <i>“Claro, claro! Se há coisa que eu não sou e nunca fui é `caseiro`! Às vezes sim, às vezes</i></p>

		<p><i>saio à noite mesmo quando não me apetece muito.”</i></p> <p>E3 – <i>“Não sinto muito a necessidade, mas gosto, sou uma pessoa que gosta de desafios e de vez em quando lá tenho um amigo que me convida para esta ou aquela atividade e eu aceito. Graças ao desporto que me deu esta possibilidade de experimentar coisas novas e estar sempre apto a aceitar novos desafios e aceito sempre.”</i></p> <p>E4 – <i>“Ao fim de semana de vez em quando saímos, fazemos férias como qualquer outro cidadão, gosto de organizar uns jantares entre amigos e familiares, por aí.”</i></p> <p>E5 – <i>“Já pratiquei triatlo mas neste momento estou apenas no atletismo. E de vez em quando sim encontro-me com amigos à noite para bebermos café”</i></p>
--	--	---

❖ **Síntese e representação da opinião dos atletas, agrupadas por categorias e subcategorias:**

Na categoria D1 – *Conceções sobre Ocupação e Hábitos de Lazer*, a música, o *estar com a família* e o *ajudar os pais*, foram as atividades mais proferidas pelos atletas, quando questionados sobre as suas atividades de tempo livre.

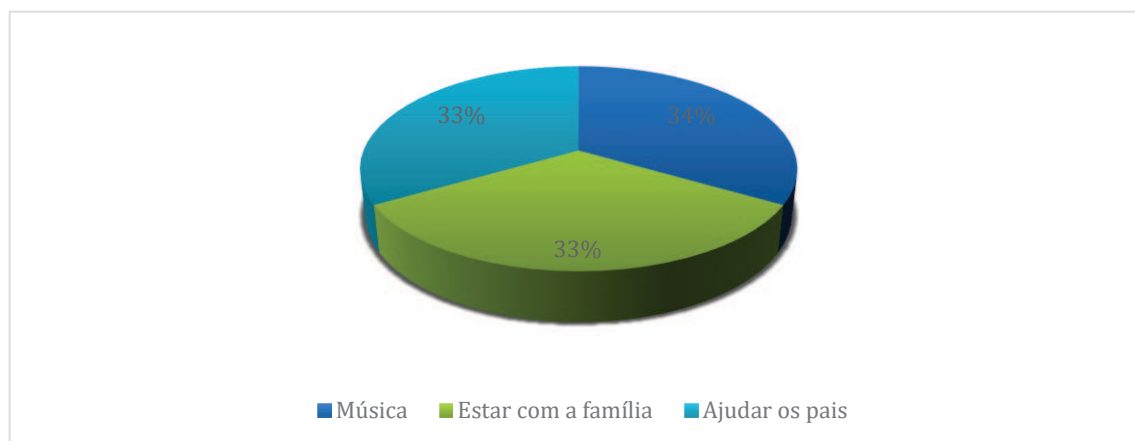


Figura 17 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria D1 - *Conceções sobre Ocupação e Hábitos de Lazer* - Atividades Realizadas.

Quando questionados sobre a necessidade de realizar novas atividades (subcategoria D2), a maioria afirma sentir necessidade de realizar outras atividades além da prática do atletismo.



Figura 18 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria D2 - Conceções sobre Ocupação e Hábitos de Lazer - Necessidade de realizar novas atividades.

O quadro 12 mostra-nos o registo de respostas dos atletas à categoria E – *Conceções sobre Relações Interpessoais* e respetiva subcategoria E1 – *Relação com os outros depois da integração no Desporto Adaptado*.

Quadro 12 - Registo de respostas da Categoria E - Conceções sobre Relações Interpessoais.

Categorias	Subcategorias	Evidências
E – Conceções sobre Relações Interpessoais	E1 – Relação com os outros depois da integração no Desporto Adaptado	<p>E1 – <i>“Senti maior diferença no meu relacionamento para com as pessoas com deficiência porque não estava habituada. Depois de ter integrado o desporto adaptado comecei a perceber outros tipos de deficiência”</i></p> <p>E2 – <i>“Sem dúvida! Tornei-me numa pessoa mais extrovertida, mais divertida, mais bem-disposta, faço as pessoas rir e às vezes sinto mesmo essa necessidade de dizer umas baboseiras para os outros se rirem.”</i></p> <p>E3 – <i>“Posso dizer que sim, fiquei cada vez mais confiante, fiquei mais seguro daquilo que queria fazer.”</i></p> <p>E4 – <i>“Não sinto grandes diferenças na forma de me relacionar com os outros porque continuo a ser a pessoa que era, um cidadão completamente normal que tenho o meu trabalho, os meus amigos, família...”</i></p> <p>E5 – <i>“Sim, sinto que as pessoas têm mais respeito por nós.”</i></p>

❖ **Síntese e representação da opinião dos atletas, agrupadas por categorias e subcategorias:**

Quando confrontados com a questão “*Sente que a sua forma de se relacionar com os outros mudou? Em que sentido?*” (Subcategoria E1 – *Relação com os outros depois da integração no Desporto Adaptado*), a maioria do conteúdo respondido incide sobre a melhoria da relação com os outros, onde os atletas afirmam sentir-se mais confiantes e mais seguros do que realmente tencionam fazer, o que lhes concerne uma maior segurança no contacto com as outras pessoas.

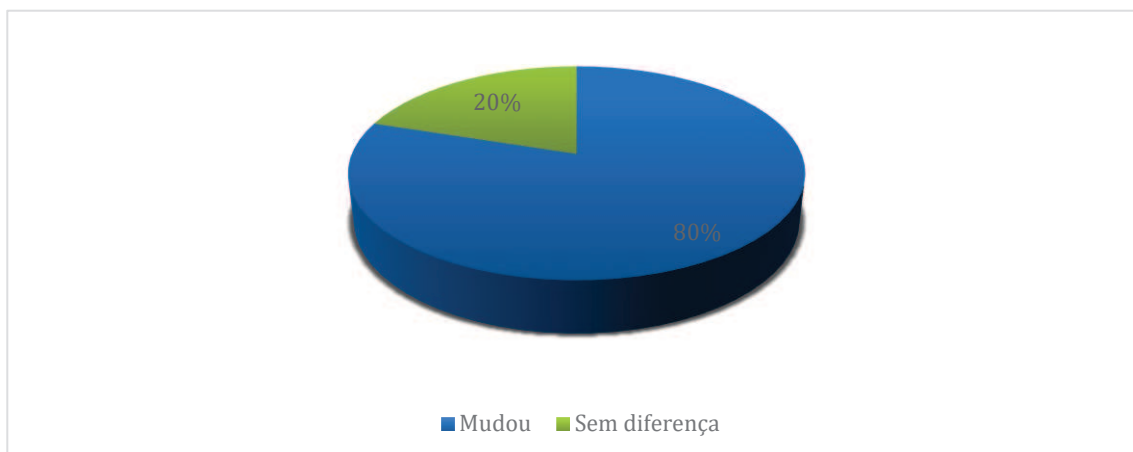


Figura 19 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria E1 - Relação com os outros Após Integração no Desporto Adaptado.

No quadro 13 podemos verificar o registo de respostas da Categoria F - *Conceções sobre Rendimento Financeiro* e respetivas subcategorias F1 – *Despesas*; F2 – *Financiamento / Patrocínios* e F3 – *Dificuldades Monetárias*.

Quadro 13 - Registo de respostas da Categoria F - *Conceções sobre Rendimento Financeiro*.

Categorias	Subcategorias	Evidências
F – <i>Conceções sobre Rendimento Financeiro</i>	F1 – <i>Despesas</i>	<p>E1 – “<i>Eu consigo suportar todas as despesas porque vivo em casa da minha mãe, portanto a renda e despesas de casa como alimentação é tudo patrocinado pela mãe, daí conseguir viver com a bolsa que recebo. Mas de facto é muito difícil.</i>”</p> <p>E2 – “<i>Consigo ou não depende. Por um lado consigo porque nós temos uma verba anual que serve para o material desportivo, suplementação, viagens e depois temos a nossa bolsa. Mas não dá para fazer disto vida...</i>”</p> <p>E3 – “<i>Não é fácil conseguir suportar todas as despesas. É assim, se estivermos a falar no desporto de alta competição ao mais alto nível, que é onde eu estou atualmente, posso dizer que tenho de fazer sacrifícios, ou seja, não diria sacrifícios, porque o faço com gosto, mas tem de ser tudo muito bem pensado, tudo muito bem estudado e planeado. Temos de contar as migalhas para conseguirmos ter uma</i></p>

		<p><i>época desportiva com alguma competitividade.”</i></p> <p>E4 – <i>“Consigo suportar as despesas porque tenho o meu trabalho. Se não tivesse seria mais complicado porque a bolsa que recebemos se não fizéssemos mais nada seria complicado.”</i></p> <p>E5 – <i>“No meu caso sim porque pertença ao projeto paralímpico.”</i></p>
	<p>F2 – Financiamento/Patrocínios</p>	<p>E1 – <i>“Eu recebo uma bolsa, estou no nível A por ter sido campeã europeia, estou no escalão máximo e recebo menos do que o ordenado mínimo! As despesas com os treinos, com material que necessito, passe dos autocarros (que é o clube, o Sporting que paga), todas essas despesas estão asseguradas pela bolsa do Comité Paralímpico, mas não dá para viver sozinha.”</i></p> <p>E2 – <i>“Existe uma bolsa, mas uma coisa fora do normal. Depois vou conseguindo arranjar dinheiro nos trabalhos que vou fazendo por fora com a minha formação.”</i></p> <p>E3 – <i>“Eu como estou na alta competição tenho direito a uma verba que o estado atribui, embora posso dizer que é uma verba que não dá para quase nada.”</i></p> <p>E4 – <i>“Sim, recebemos ajudas financeiras, uma bolsa.”</i></p> <p>E5 – <i>“No meu caso tenho apenas a bolsa e a ajuda do clube. Nas deslocações para o treino não me ajudam, mas para as competições e para os equipamentos temos ajudas financeiras”</i></p>
	<p>F3 – Dificuldades Monetárias</p>	<p>E1 – <i>“A questão de não ter independência financeira para estar no meu espaço.”</i></p> <p>E2 – <i>“Despesas do dia-a-dia talvez porque vamos puxando de um lado e de outro e vai dando.”</i></p> <p>E3 – <i>“É mesmo a falta de poder ir competir com os meus adversários que são suíços, americanos, japoneses, mexicanos, e eu posso dizer que este ano vou competir 2 vezes contra eles e depois volto a competir contra eles nos campeonatos do mundo e isso é extremamente pouco tendo em conta o patamar em que nós estamos.”</i></p> <p>E4 – <i>“Como eu não vivo disto, como tenho o meu trabalho, não sinto dificuldades.”</i></p> <p>E5 – <i>“Às vezes as deslocações para as competições e na compra de alguns dos</i></p>

		<i>materiais têm que nos sair do próprio bolso para depois mais tarde nos ser devolvido. Mas estamos sempre limitados ao valor que nos dão e por vezes não consigo comprar coisas que gostaria de comprar.”</i>
--	--	---

❖ **Síntese e representação da opinião dos atletas, agrupadas por categorias e subcategorias:**

Na sexta categoria referente às conceções sobre o Rendimento Financeiro e subcategoria F1 – *Despesas*, os atletas entrevistados deixam claro que sentem dificuldades no suporte das despesas tendo que fazer alguns sacrifícios para conseguirem suportar todas as suas despesas.

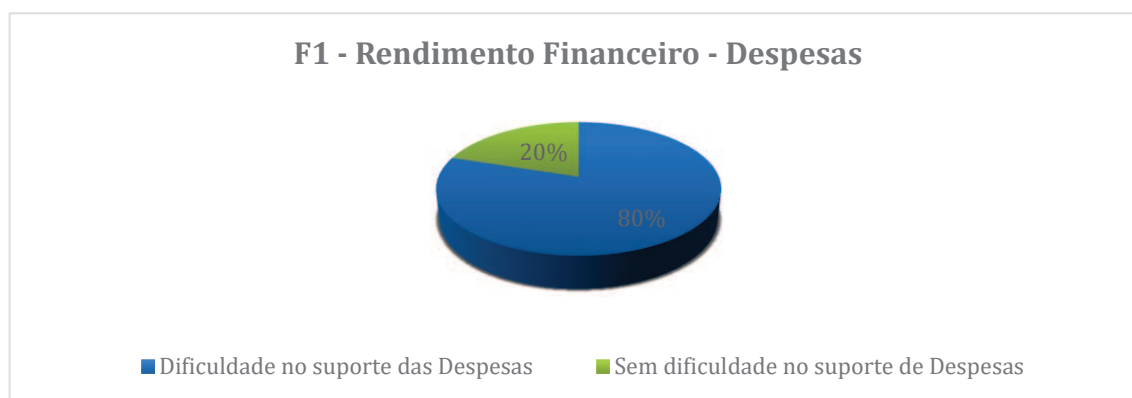


Figura 20 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria F1 - Despesas.

Na subcategoria F2 – *Financiamento/Patrocínios*, confrontados com a questão: “*Existe algum financiamento/patrocínio que o ajude a fazer face às despesas?*”, todos os atletas admitem receber uma bolsa do Comité Paralímpico mas dizem não chegar, tendo em conta todas as competições, deslocações e material que têm de comprar durante a época desportiva. Para além das despesas pessoais como renda de casa, como é o caso do Entrevistado 2 que ainda é estudante e a bolsa que recebe por estar integrado no Projeto Paralímpico não chega para suportar todas as suas despesas, vendo-se obrigado a realizar outros trabalhos por conta própria.

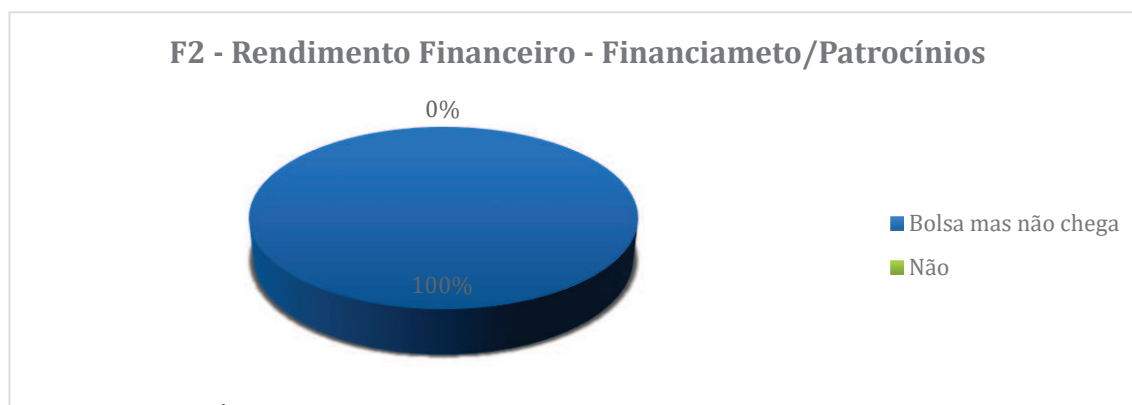


Figura 21 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria F2 - Financiamento / Patrocínios.

Quando questionados sobre “*Quais as maiores dificuldades com que se defrontam a nível monetário?*”, as *despesas do dia-a-dia* e as *deslocações para competições* são as dificuldades mais mencionadas pelos atletas entrevistados.



Figura 22 - Gráfico de percentagem de respostas emitidas sobre a subcategoria F3 - Dificuldades Monetárias.

No quadro 14 é possível verificarmos o registo de respostas dos atletas à categoria G – *Outras considerações*, onde os mesmos foram convidados a relatar quais as maiores mudanças sentidas após a integração no desporto adaptado.

Quadro 14 - Registo de respostas da Categoria G - Outras Considerações.

Categories	Subcategorias	Evidências
G – Outras Considerações	G1 – Maiores mudanças sentidas após a integração no Desporto Adaptado	<p>E1 – “<i>Senti que ganhei outra sensibilidade perante as pessoas e sinto-me mais tolerante, não só com as pessoas com deficiência, mas também com as pessoas no geral. Eu sou muito nervosa, enervo-me com tudo, mas sinto que estou mais relaxada, mais tranquila, sinto-me também mais autodeterminada e a querer mesmo isto, sem planos `B`, é o `A` e acabou-se.</i>”</p> <p>E2 – “<i>No reconhecimento das pessoas, é algo estranho às vezes iles na rua, conhecerem-te e virem falar contigo, seres muito bem tratado, muito acarinhado.</i>”</p> <p>E3 – “<i>Não senti grandes mudanças, quer dizer, mudei uma série de coisas na minha vida, posso dizer que quando vim para a alta competição mudei de cidade, mudei de casa para estar mais perto da pista de atletismo e deixei de trabalhar.</i>”</p> <p>E4 – “<i>Permitiu-me ultrapassar os complexos que eu tinha perante a minha condição física. Eu costumo dizer que agora ganhei uma medalha de bronze, mas há uns anos atrás foi como se tivesse ganho uma de ouro, quando passei a</i></p>

		<p><i>viver sem complexos, uma vida sem barreiras e aí o atletismo ajudou-me muito. "</i></p> <p>E5 – <i>"Competir a nível nacional, poder viajar, conhecer vários países e também contactar com outras culturas."</i></p>
--	--	--

Quando questionados sobre *quais as maiores mudanças sentidas nas suas vidas depois da integração no desporto adaptado*, as opiniões foram díspares. Mudanças como: *ter que mudar de residência para poder estar mais perto de uma pista de atletismo; poder competir a nível nacional, internacional e poder contactar com outras culturas; maior reconhecimento por parte da população; maior autodeterminação e ultrapassagem de complexos* foram as mudanças mais sentidas após a integração no atletismo adaptado por parte dos atletas entrevistados.

2.3. Análise Inferencial

Neste capítulo da apresentação dos resultados, procedemos à análise estatística inferencial que nos permitirá verificar a confirmação, ou não, das hipóteses de estudo.

Como foi referido anteriormente na metodologia, os elementos que constituem a amostra pertencem a dois grupos distintos: os atletas do atletismo adaptado e os atletas do atletismo regular. Logo, pretendemos com esta análise verificar se existem ou não diferenças significativas entre os elementos constituintes dos dois grupos.

No quadro 15 podemos verificar a análise dos níveis de significância quanto à variável motivação (motivação autónoma, motivação controlada e amotivação) entre o atletismo adaptado e o atletismo regular, que nos permitirá averiguar se rejeitamos ou aceitamos a primeira hipótese de investigação.

Hipótese 1 – *Existem diferenças nos níveis de motivação autónoma em atletas do atletismo regular e os do atletismo adaptado.*

Ao analisarmos a variável da motivação autónoma (quadro 14), verificamos que o atletismo adaptado apresenta valores médios superiores relativamente ao atletismo regular. Depois de seleccionada a prova paramétrica Teste T, registamos valores de significância de $\alpha = 0.01$, existindo diferenças estatisticamente significativas entre o atletismo adaptado e o atletismo regular, o que nos leva a aceitar a hipótese 1.

Quadro 15 - Nível de significância das comparações para as variáveis da motivação entre o atletismo adaptado e atletismo regular.

Variáveis	Atletismo Adaptado		Atletismo Regular		Sig.
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Motivação Autónoma	6.11	.71	5.40	.76	.01**
Motivação Controlada	1.38	.57	1.99	1.05	.02*
Amotivação	1.28	.52	2.47	1.34	.01**

*Sig. $\alpha \leq 0.05$ **Sig. $\alpha \leq 0.01$

No quadro 16 foram analisados os níveis de significância correspondentes às variáveis das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação social) entre o atletismo adaptado e o atletismo regular. Assim sendo, iremos verificar o nível de significância da segunda hipótese desta investigação, que nos permitirá aceitá-la ou rejeitá-la.

Hipótese 2 – *Existem diferenças nos níveis das Necessidades Psicológicas Básicas em atletas do atletismo regular e os do atletismo adaptado.*

Ao analisarmos o quadro 16, verificamos que os atletas do atletismo adaptado apresentam valores médios superiores em todas as variáveis de autonomia, competência e relação social comparativamente aos atletas do atletismo regular. Assim sendo, como forma de comparação entre as NPB e o tipo de atletismo praticado, recorreremos à prova não paramétrica de U de Mann-Whitney que nos permitiu observar que existem diferenças estatisticamente significativas apenas na perceção de autonomia ($\alpha=0.02$) e na perceção de competência ($\alpha=0.01$), não se verificando diferenças no que diz respeito à perceção de relação social ($\alpha=0.08$). Desta forma, rejeitamos a hipótese 2 porque existem diferenças sim, mas apenas em duas das variáveis das necessidades psicológicas básicas e não em todas.

Quadro 16 - Nível de significância das comparações para as variáveis das necessidades psicológicas básicas entre o atletismo adaptado e o atletismo regular.

Variáveis	Atletismo Adaptado		Atletismo Regular		Sig.
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Autonomia	4.30	.64	3.97	.56	.02*
Competência	4.49	.46	3.88	.53	.01**
Relação Social	4.60	.52	4.42	.51	.08

*Sig. $\alpha \leq 0.05$

**Sig. $\alpha \leq 0.01$

No quadro 17 analisámos os níveis de significância correspondentes à variável da satisfação com a vida e dos afetos positivos e afetos negativos entre o atletismo adaptado e o atletismo regular, que nos permitirá rejeitar ou aceitar a hipótese 3 desta investigação.

Hipótese 3 – *Existem diferenças nos níveis de satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, em atletas de atletismo adaptado e atletismo regular.*

No que diz respeito à variável satisfação com a vida em função do tipo de atletismo praticado, podemos verificar que são os praticantes de atletismo adaptado que apresentam valores médios mais elevados comparativamente aos do atletismo regular. A prova paramétrica Teste T permitiu-nos observar que não existem diferenças estatisticamente significativas de satisfação com a vida entre os dois grupos, pois o valor de significância obtido foi de $\alpha=0.08$.

Quanto à variável afetos positivos, verificamos mais uma vez que o atletismo adaptado apresenta valores médios mais elevados do que o atletismo regular. Nesse sentido, como forma de comparação entre os dois tipos de atletismo, aplicámos a prova paramétrica Teste T que nos permitiu observar que existem diferenças estatisticamente significativas, tendo-se registado um valor de significância de $\alpha=0.01$.

Relativamente à variável afetos negativos, verificamos que desta vez os valores médios obtidos foram mais elevados nos atletas do atletismo regular. Assim sendo, após aplicação da prova não paramétrica de U de Mann-Whitney para estabelecermos comparação entre os dois tipos de atletismo, observámos que existem diferenças estatisticamente significativas, registando-se um valor de significância de $\alpha=0.01$.

Desta forma, tendo em conta que só existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis afetos positivos e afetos negativos, não se verificando diferenças na variável satisfação com a vida, rejeitamos a hipótese 3.

Quadro 17 - Nível de significância das comparações para as variáveis da Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos entre o Atletismo Adaptado e o Atletismo Regular.

Variáveis	Atletismo Adaptado		Atletismo Regular		Sig.
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Satisfação com a vida	5.27	.85	4.89	1.07	.08
Afetos Positivos	3.86	.54	3.31	.54	.01**
Afetos Negativos	1.26	.43	1.91	.69	.01**

*Sig. $\alpha \leq 0.05$ **Sig. $\alpha \leq 0.01$

De seguida analisamos a questão da perceção de integração social de atletas com deficiência praticantes de atletismo de adaptado a partir da análise de conteúdo das entrevistas que nos levará a aceitar ou rejeitar a hipótese 4.

Hipótese 4 – *Os atletas do atletismo adaptado sentem-se mais integrados socialmente desde que iniciaram a prática desportiva.*

Atendendo às entrevistas realizadas aos atletas da modalidade de atletismo adaptado, 80% das respostas incidiram sobre um maior ganho de autonomia e autoconfiança após a integração no desporto adaptado, o que por sua vez facilitou a integração na sociedade dos atletas participantes no estudo, como se pode verificar nas observações seguintes.

(...) *Tornei-me numa pessoa mais extrovertida, mais bem-disposta.* (E2)

(...) *Quando fiquei paraplégico as pessoas olhavam para mim como um deficiente, um coitadinho e hoje não, olham-me de forma completamente diferente e foi o desporto que ajudou nisso. Fiquei mais confiante e mais seguro daquilo que queria fazer.* (E3)

(...) *O Atletismo Adaptado permitiu-me ultrapassar os complexos que tinha perante a minha condição física. Costumo dizer que agora ganhei uma medalha de bronze, mas há uns anos atrás foi como se tivesse ganho uma de ouro, quando passei a viver sem complexos e aí o atletismo ajudou-me muito.* (E4)

(...) *A integração no atletismo fez com que passasse a olhar de forma diferente para mim e sinto que é uma forma de continuar a sentir-me bem comigo mesmo e a sentir-me mais ativo.* (E5)

Assim sendo, podemos inferir que a prática desportiva pode gerar ganhos inestimáveis nas pessoas com deficiência, uma vez que os possibilita reconhecer os

seus potenciais, as suas limitações e os seus valores, levando-os a participar de forma mais ativa e autodeterminada na sociedade. Logo, aceitamos a hipótese 4 do estudo.

No quadro 18 analisámos as correlações existentes entre todas as variáveis dependentes estudadas para o atletismo adaptado, que nos permitirá aceitar ou rejeitar a hipótese 5 do estudo.

Hipótese 5 – *No atletismo adaptado os níveis de motivação autónoma correlacionam-se com os níveis das Necessidades Psicológicas Básicas e com os níveis de satisfação com a vida.*

Ao analisarmos a correlação existente entre a motivação autónoma e as restantes variáveis, podemos constatar que:

- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre os níveis de motivação autónoma e a perceção de competência.
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre os níveis de motivação autónoma e a perceção de relação social.
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre os níveis de motivação autónoma e a satisfação com a vida.
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre os níveis de motivação autónoma e os afetos positivos.
- Existe uma correlação fraca positiva entre os níveis de motivação autónoma e a perceção de autonomia.

Desta forma, ainda que a correlação existente entre os níveis de motivação autónoma e a perceção de autonomia tenha sido fraca positiva, aceitamos a hipótese 5.

Quadro 18 - Coeficiente de Correlação de Spearman da variável atletismo adaptado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 - Motivação Autónoma	-								
2 - Motivação Controlada	-.39*	-							
3 - Amotivação	-.64**	.69**	-						
4 - Autonomia	.31	-.59**	-.55**	-					
5 - Competência	.40*	-.63**	-.67**	.86**	-				
6 - Relação Social	.57**	-.69**	-.64**	.67**	.67**	-			
7 - Satisfação com a Vida	.42*	-.74**	-.42*	.58**	.63**	.68**	-		
8 - Afetos Positivos	.43*	-.53**	-.51**	.64**	.64**	.57**	.47*	-	
9 - Afetos Negativos	-.28	.41*	.15	-.08	-.11	-.15	-.46*	-.16	-

*Sig.<0.05

**Sig.<0.01

No quadro 19 analisámos os níveis de significância das variáveis motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos relativamente ao género feminino e género masculino dos atletas do atletismo adaptado e atletismo regular, o que nos permitirá aceitar ou rejeitar a hipótese 6.

Hipótese 6 – *Existem diferenças na motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos entre atletas do atletismo adaptado e atletismo regular, em função do género.*

Ao analisarmos o quadro 19, no que diz respeito às atletas do género feminino, após ter sido aplicado o teste de variância ANOVA unifatorial às variáveis motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos positivos, verificámos que as atletas do atletismo adaptado apesar de terem apresentado valores médios mais elevados em todas as variáveis, comparativamente às atletas do atletismo regular, verificámos diferenças estatisticamente significativas apenas nas variáveis motivação autónoma e afetos positivos, não se verificando na satisfação com a vida. Quanto às restantes variáveis das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação) e os afetos negativos, quando aplicado o teste U de Mann-Whitney, verificámos diferenças estatisticamente significativas em todas elas, tendo em conta que registaram todas um valor de significância inferior a 0.05.

Relativamente aos atletas do género masculino, após aplicação do teste de variância ANOVA unifatorial às variáveis motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos positivos, em que os atletas do atletismo adaptado obtiveram valores médios superiores, verificámos diferenças estatisticamente significativas apenas nas variáveis da motivação autónoma e afetos positivos, não se verificando na satisfação com a vida, tal como aconteceu com o género feminino. Quanto às restantes variáveis das NPB (autonomia, competência e relação) e os afetos negativos, quando aplicado o teste U de Mann-Whitney, verificámos diferenças estatisticamente significativas nas variáveis perceção de competência, em que os atletas do desporto adaptado apresentaram valores médios mais elevados comparativamente aos atletas do atletismo regular, e na variável afetos negativos, apresentando ambas valores de significância de $\alpha=0.01$.

Assim sendo, podemos afirmar que nas atletas do género feminino, existem diferenças estatisticamente significativas em todas as variáveis (motivação autónoma, afetos positivos, afetos negativos, perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relação social), à exceção da variável satisfação com a vida que obteve um valor de significância de $\alpha=0.11$, não se verificando diferenças estatisticamente significativas, o que nos leva desde logo a rejeitar a hipótese 6.

Também no género masculino verificámos diferenças estatisticamente significativas apenas nas variáveis da motivação autónoma, afetos positivos, afetos negativos e perceção de competência, não se verificando diferenças estatisticamente

significativas nas restantes variáveis, o que nos leva a rejeitar a hipótese 6, tendo em conta que não verificámos diferenças estatisticamente significativas em todas as variáveis em função do género.

Quadro 19 - Nível de significância das comparações entre os atletas de Atletismo Adaptado e Atletismo Regular para as variáveis da Motivação, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos, em função do género.

Variáveis	Feminino			Masculino		
	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular	Sig.	Atletismo Adaptado	Atletismo Regular	Sig.
Motivação Autónoma	6.25 ± 0.68	5.42 ± 0.84	.01**	6.02 ± 0.73	5.38 ± 0.69	.01**
Motivação Controlada	1.15 ± 0.32	2.23 ± 1.25	.01**	1.51 ± 0.65	1.73 ± 0.71	.25
Amotivação	1.15 ± 0.34	2.75 ± 1.48	.01**	1.35 ± 0.60	2.18 ± 1.12	.01**
Autonomia	4.30 ± 0.52	3.86 ± 0.53	.02*	4.29 ± 0.71	4.09 ± 0.56	.23
Competência	4.48 ± 0.38	3.70 ± 0.57	.01**	4.50 ± 0.51	4.07 ± 0.42	.01**
Relação Social	4.73 ± 0.45	4.36 ± 0.56	.04*	4.53 ± 0.57	4.47 ± 0.46	.59
Satisfação com a Vida	5.40 ± 0.47	4.81 ± 1.12	.11	5.20 ± 1.01	4.96 ± 1.02	.41
Afetos Positivos	3.89 ± 0.44	3.20 ± 0.50	.01**	3.85 ± 0.60	3.42 ± 0.57	.01**
Afetos Negativos	1.29 ± 0.54	2.00 ± 0.74	.01**	1.24 ± 0.37	1.81 ± 0.63	.01**

*Sig. $\alpha \leq 0.05$

**Sig. $\alpha \leq 0.01$

No quadro 20 podemos verificar a análise dos níveis de significância quanto à variável motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos, em função das horas de prática no atletismo adaptado, que nos permitirá rejeitar ou aceitar a hipótese 7 desta investigação.

Hipótese 7 - *Existem diferenças significativas entre a motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos, em função das horas de prática, no atletismo adaptado.*

No que diz respeito às variáveis satisfação com a vida e afetos positivos, os resultados da prova ANOVA unifatorial revelaram diferenças estatisticamente significativas entre as mesmas, em função das horas de prática, no atletismo adaptado. A satisfação com a vida apresentou um valor de significância de $\alpha=0.04$ e os afetos positivos de $\alpha=0.01$.

Quanto à variável motivação autónoma, após ter sido aplicado o teste de variância ANOVA unifatorial, registou um valor de significância de $\alpha=0.07$, o que nos permite afirmar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a motivação autónoma e as horas de prática, no atletismo adaptado.

O mesmo acontece com as restantes variáveis das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação) e afetos negativos que após o teste U de Mann-Whitney também não se verificam diferenças estatisticamente significativas tendo em conta que todas elas registaram um valor de significância superior a 0.05.

Assim sendo, podemos afirmar que existem diferenças estatisticamente significativas apenas nas variáveis satisfação com a vida ($\alpha=0.04$) e afetos positivos ($\alpha=0.01$) em função das horas de prática no atletismo adaptado, não existindo diferenças nas restantes variáveis, o que nos leva a rejeitar a hipótese 7.

Quadro 20 - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autónoma, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos em função das horas de prática no Atletismo Adaptado.

Variáveis	Atletismo Adaptado			Sig.
	De 3h a 5h	De 6h a 8h	9h ou mais	
Motivação Autónoma	--	4.83 ± 0	6.16 ± 0.68	.07
Autonomia	--	3.00 ± 0	4.35 ± 0.60	.07
Competência	--	3.75 ± 0	4.52 ± 0.44	.07
Relação Social	--	4.00 ± 0	4.63 ± 0.52	.44
Satisfação com a vida	--	3.60 ± 0	5.34 ± 0.80	.04*
Afetos Positivos	--	2.30 ± 0	3.92 ± 0.44	.01**
Afetos Negativos	--	1.00 ± 0	1.27 ± 0.43	.52

*Sig. $\alpha \leq 0.05$

**Sig. $\alpha \leq 0.01$

No quadro 21 analisámos os níveis de significância correspondentes às variáveis da motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos, em função das horas de prática no atletismo regular, que nos permitirá rejeitar ou aceitar a hipótese 8 do estudo.

Hipótese 8 – *Existem diferenças significativas entre a motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos, em função das horas de prática, no atletismo regular.*

Ao analisarmos o quadro 21, após a aplicação da prova ANOVA unifatorial para as variáveis da motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos positivos e da prova não paramétrica Kruskal-Wallis às restantes variáveis (autonomia, competência,

relação social e afetos negativos), podemos verificar que nenhuma das variáveis analisadas apresenta diferenças estatisticamente significativas, pois apresentam um valor de significância superior a 0.05. Assim sendo rejeitamos a hipótese 8 lançada no estudo.

Quadro 21 - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autônoma, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos em função das horas de prática no Atletismo Regular.

Variáveis	Atletismo Regular			Sig.
	De 3h a 5h	De 6h a 8h	9h ou mais	
Motivação Autônoma	5.55 ± 1.05	5.28 ± 0.68	5.48 ± 0.72	.35
Autonomia	3.97 ± 0.65	3.98 ± 0.49	3.97 ± 0.60	.90
Competência	3.95 ± 0.52	3.81 ± 0.58	3.93 ± 0.48	.68
Relação Social	4.43 ± 0.53	4.41 ± 0.51	4.42 ± 0.52	.99
Satisfação com a vida	5.20 ± 1.09	4.79 ± 0.97	4.88 ± 1.17	.44
Afetos Positivos	3.47 ± 0.64	3.26 ± 0.46	3.31 ± 0.59	.45
Afetos Negativos	2.31 ± 0.79	1.88 ± 0.67	1.80 ± 0.64	.09

*Sig. $\alpha \leq 0.05$

**Sig. $\alpha \leq 0.01$

No quadro 22 podemos verificar os níveis de significância correspondentes às variáveis da motivação autônoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos, em função das classificações desportivas no atletismo adaptado, que nos permitirá rejeitar ou aceitar a hipótese 9 do estudo.

Hipótese 9 - *Existem diferenças significativas entre a motivação autônoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos em função das classificações desportivas no contexto do atletismo adaptado.*

No que diz respeito à variável da motivação autônoma, os resultados da prova ANOVA unifatorial apontam para um nível de significância de $\alpha=0.10$, o que nos permite afirmar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a motivação autônoma e as classificações desportivas, pois apresenta um valor de significância superior a 0.05. O mesmo acontece com a variável afetos negativos que após a aplicação do teste U de Mann-Whitney apresentou um valor de significância de $\alpha=0.86$, superior a 0.05, o que nos leva a comprovar que também não existem diferenças estatisticamente significativas nos afetos negativos em função das classificações desportivas.

Quanto às restantes variáveis, quando aplicada a prova paramétrica ANOVA unifatorial às variáveis satisfação com a vida e afetos positivos e o teste U de Mann-

Whitney às variáveis autonomia, competência e relação social, podemos verificar que todas elas registaram valores de significância inferiores a 0.05, o que nos permite afirmar que existem diferenças estatisticamente significativas entre as mesmas em função das classificações desportivas.

Assim sendo, tendo em conta que duas das variáveis não apresentaram diferenças estatisticamente significativas, sendo elas a motivação autónoma e os afetos negativos, teremos que rejeitar a hipótese 9 do estudo.

Quadro 22 - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autónoma, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos em função das Classificações Desportivas no Atletismo Adaptado.

Atletismo Adaptado				
Variáveis	Não Classificado	Quadros de Honra	Classificação Medalhada	Sig.
Motivação Autónoma	--	5.47 ± 0.59	6.19 ± 0.69	.10
Autonomia	--	3.50 ± 0.50	4.40 ± 0.59	.04*
Competência	--	3.83 ± 0.14	4.57 ± 0.41	.01**
Relação Social	--	3.83 ± 0.29	4.70 ± 0.47	.02*
Satisfação com a vida	--	4.27 ± 0.70	5.40 ± 0.79	.03*
Afetos Positivos	--	3.03 ± 0.67	3.97 ± 0.43	.02*
Afetos Negativos	--	1.33 ± 0.58	1.25 ± 0.42	.86

*Sig. $\alpha \leq 0.05$ **Sig. $\alpha \leq 0.01$

No quadro 23 analisámos os níveis de significância correspondentes às variáveis da motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos, em função das classificações desportivas no atletismo regular, que nos permitirá rejeitar ou aceitar a hipótese 10 do estudo.

Hipótese 10 – *Existem diferenças significativas entre a motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos em função das classificações desportivas, no contexto do atletismo regular.*

Ao analisarmos o quadro 23, após a aplicação da prova ANOVA unifatorial para as variáveis da motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos positivos e da prova não paramétrica Kruskal-Wallis às restantes variáveis (autonomia, competência, relação social e afetos negativos), podemos verificar que nenhuma das variáveis analisadas apresenta diferenças estatisticamente significativas, pois apresentam um valor de significância superior a 0.05. Assim sendo rejeitamos a hipótese 10 lançada no estudo.

Quadro 23 - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autônoma, NPB, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Afetos Negativos em função das Classificações Desportivas no Atletismo Regular.

Variáveis	Atletismo Regular			Sig.
	Não Classificado	Quadros de Honra	Classificação Medalhada	
Motivação Autônoma	5.32 ± 0.89	5.36 ± 0.83	5.42 ± 0.74	.90
Autonomia	3.87 ± 0.71	4.13 ± 0.21	3.98 ± 0.54	.71
Competência	3.71 ± 0.67	4.16 ± 0.52	3.90 ± 0.49	.33
Relação Social	4.22 ± 0.58	4.46 ± 0.51	4.45 ± 0.49	.34
Satisfação com a vida	4.93 ± 1.11	5.33 ± 0.82	4.84 ± 1.08	.55
Afetos Positivos	3.32 ± 0.40	3.32 ± 0.57	3.31 ± 0.57	.99
Afetos Negativos	2.14 ± 0.77	2.22 ± 0.73	1.84 ± 0.66	.17

*Sig. $\alpha \leq 0.05$

**Sig. $\alpha \leq 0.01$

A análise da correlação tem por objetivo medir a intensidade de relação entre as variáveis, permitindo-nos verificar o grau de associação entre as mesmas. Posto isto, iremos começar por analisar a correlação existente entre todas as variáveis dependentes estudadas para o atletismo regular (Quadro 24).

Ao analisarmos a correlação existente entre a motivação autónoma e as restantes variáveis podemos verificar que:

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

Relativamente à análise da correlação existente entre a motivação controlada e as restantes variáveis, podemos verificar que:

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

Quanto à análise da correlação existente entre a amotivação e as restantes variáveis podemos verificar o seguinte:

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

Em relação à análise da correlação entre a percepção de autonomia e as restantes variáveis em estudo, 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 “satisfação com a vida”;
- Existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis “autonomia” e “afetos positivos”.

Ao analisar a correlação entre a percepção de competência e as restantes variáveis, podemos constatar o seguinte:

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

No que diz respeito à análise da correlação entre a percepção de relação social e as restantes variáveis podemos verificar que:

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

Ao analisar a correlação entre a satisfação com a vida e as restantes variáveis podemos verificar que:

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

Quadro 24 - Coeficiente de Correlação de Spearman da variável atletismo regular.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 - Motivação Autônoma	-								
2 - Motivação Controlada	-.24*	-							
3 - Amotivação	-.34**	.66**	-						
4 - Autonomia	.30**	-.29**	-.37**	-					
5 - Competência	.27**	-.32**	-.43**	.52**	-				
6 - Relação Social	.15	-.12	-.07	.36**	.28**	-			
7 - Satisfação com a Vida	.32**	-.32**	-.41**	.48**	.39**	.33**	-		
8 - Afetos Positivos	.37**	-.31**	-.35**	.37**	.54**	.17	.51**	-	
9 - Afetos Negativos	.19	.19	.32**	.03	-.13	-.14	-.06	.08	-

*Sig. < 0.05 **Sig. < 0.01

3. Discussão dos Resultados

Neste capítulo serão discutidos os resultados apresentados no capítulo anterior à luz das hipóteses de investigação lançadas no início do estudo e dos fundamentos teóricos descritos no capítulo da revisão de literatura.

No que diz respeito à variável da motivação, verificámos que os atletas da modalidade de atletismo adaptado apresentaram valores médios superiores de motivação autónoma comparativamente aos atletas do atletismo regular, ainda que não se tivessem verificado diferenças estatisticamente significativas. Contudo, no que toca à motivação controlada e à amotivação, foram os atletas do atletismo regular que apresentam valores médios superiores comparativamente aos do atletismo adaptado. Estes resultados vão de encontro aos estudos de Gorgatti, et al. (2008) e de Fernandes (2017) e permitem-nos inferir que os atletas do atletismo adaptado mostram maior tendência para o estabelecimento de metas pessoais, com o objetivo de se auto superarem, propiciando alternativas que os levem a uma evolução pessoal, ou seja praticam atletismo por fatores intrínsecos, enquanto os do atletismo regular dão maior ênfase à competição e a fatores externos. Também Skordilis, Gavriilidis, Charitou e Asonitou (2003) ao avaliarem 31 atletas de basquetebol em cadeira de rodas e 76 de basquetebol regular, verificaram que os atletas com deficiência mostraram tendências competitivas mais voltadas para o estabelecimento de objetivos pessoais, mais focados na tarefa, do que os atletas sem deficiência que mostram tendências mais focadas no resultado.

Quanto à relação entre as necessidades psicológicas básicas e os atletas de atletismo adaptado e atletismo regular, apurámos que os atletas do atletismo adaptado apresentam valores médios superiores em todas as variáveis de autonomia, competência e relação social comparativamente aos atletas do atletismo regular. No entanto, foram verificadas diferenças estatisticamente significativas apenas na perceção de autonomia e na perceção de competência. Estes resultados, em parte, vão de encontro ao estudo recente de Fernandes (2017) na medida em que a autora também verificou valores médios mais elevados de autonomia e competência nos atletas de desporto adaptado comparativamente aos atletas do desporto regular. Porém, no que diz respeito à perceção de relação social foram os atletas do desporto regular que apresentaram um valor médio superior. Com estes resultados podemos inferir que os atletas do atletismo adaptado apresentam um bem-estar psicológico positivo visto que satisfizeram todas as necessidades psicológicas básicas, sustentando o comportamento intrinsecamente motivado (Deci & Ryan, 2000), contrariamente ao que aconteceu com os atletas do atletismo regular que apresentaram valores médios inferiores em todas as componentes.

Quando analisadas as necessidades psicológicas básicas em função do género verificámos que quer o género feminino, quer o género masculino do atletismo adaptado apresentaram valores médios mais elevados em todas as componentes

(percepção de autonomia, percepção de competência e percepção de relação social) quando comparados com os atletas do atletismo regular. Contudo, apenas no género feminino se verificaram diferenças estatisticamente significativas em todas as componentes das NPB, o que não aconteceu nos atletas do género masculino que apresentaram diferenças estatisticamente significativas apenas na percepção de competência. No entanto, dentro do atletismo adaptado verificámos que o género feminino apresentou valores médios superiores de autonomia e relação social comparativamente ao género masculino que apresentaram valores médios superiores apenas na percepção de competência. Estes resultados contrariam o estudo mais recente de Fernandes (2017) que encontrou valores médios mais elevados de autonomia, competência e relação social nos atletas do género masculino do desporto adaptado. Já no atletismo regular, o género masculino apresentou valores médios superiores em todas as componentes quando comparado com o género feminino, contrastando com os estudos de Correia (2015) e Batista, et al. (2017) que verificaram valores mais elevados de autonomia, competência e relação social no sexo oposto (feminino) quando comparadas com os atletas masculinos.

Atendendo à satisfação com a vida, no nosso estudo verificámos que os atletas de atletismo adaptado apresentaram valores médios superiores comparativamente aos do atletismo regular, ainda que essas diferenças não tenham sido estatisticamente significativas. Os atletas do atletismo adaptado apresentaram também valores médios superiores de afetos positivos, apresentando diferenças estatisticamente significativas quando comparados com os do atletismo regular que por sua vez, apresentaram valores médios superiores de afetos negativos. São vários os autores que afirmam que para os atletas alcançarem elevados níveis de bem-estar subjetivo deverão apresentar uma elevada satisfação com a vida e uma felicidade abundante, com poucos momentos de afetos negativos e mais de afetos positivos (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Lyubomirsky, 2008; Diener & Chan, 2011; Lawless & Lucas, 2011). Assim sendo, podemos inferir que os atletas do atletismo adaptado apresentam níveis de bem-estar subjetivo mais elevados do que os do atletismo regular, tendo em conta que obtiveram valores mais elevados de satisfação com a vida e de afetos positivos. Estes resultados vão de encontro ao estudo de Fernandes (2017) que encontrou também valores médios de satisfação com a vida e de afetos positivos mais elevados nos atletas do desporto adaptado e valores médios de afetos negativos superiores nos atletas do desporto regular.

Quando analisada a satisfação com a vida entre géneros nos dois contextos de prática, verificámos que apesar do género feminino e género masculino do desporto adaptado terem obtido valores médios mais elevados de satisfação com a vida, não apresentaram diferenças estatisticamente significativas. Fernandes (2017) no seu estudo também não encontrou diferenças estatisticamente significativas entre géneros, apesar de, assim como no nosso estudo, os atletas do desporto adaptado terem apresentado valores médios mais elevados de satisfação com a vida, quando comparados com os atletas do desporto regular.

Os valores elevados de satisfação com a vida verificados nos atletas do atletismo adaptado podem ser preditores da integração social que verificámos no nosso estudo, tendo em conta que a satisfação com a vida pode ser considerada como um fator protetor associado ao desenvolvimento ótimo nas crianças e adolescentes e conseqüentemente, elevados níveis de satisfação com a vida podem ser interpretados como um indicador de adaptação e integração (Antaramian, Huebner & Valois, 2008; Gadermann, Schonert-Reichl & Zumbo, 2010; Cenkseven-Onder, 2012).

Tal como Pereira, Osborne, Pereira e Cabral (2013) averiguaram no seu estudo, que a prática desportiva contribuiu para a socialização da pessoa com deficiência, também nós verificámos que os atletas entrevistados se sentem mais integrados socialmente desde que iniciaram a prática desportiva. Monteiro (2012) também verificou que o desporto adaptado desenvolvido no Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco de Pais pressupôs uma medida efetiva de aplicação de política social de direito, reconhecendo dessa forma o papel do desporto como um meio de integração social da pessoa com deficiência. Ou seja, são vários os testemunhos (Blinde & McClung, 1997; Martin & Smith, 2002) que apontam o desporto como meio de integração de pessoas com deficiência na sociedade, comprovando que a prática desportiva lhes dá ainda a oportunidade de desenvolverem a sua independência, incentiva-os a iniciarem outras atividades sociais, noutros contextos das suas vidas, como por exemplo estabelecer relações de solidariedade e companheirismo, desenvolver a confiança necessária para entrar no mundo do trabalho e experienciar tarefas diferentes das que estão habituados a realizar (Blinde & McClung, 1997; Monteiro, 2012; Sousa, 2014).

Quando analisadas as variáveis da motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos em função das horas de prática no atletismo adaptado e no atletismo regular, verificámos que os atletas do atletismo adaptado que contam com mais horas de treino semanais, apresentaram valores médios mais elevados de satisfação com a vida, comparativamente aos do atletismo regular. Estes resultados vão de encontro ao estudo de Paupério (2013) que também verificou que os jovens com maior prática desportiva apresentaram maior grau de satisfação com a vida, o que nos leva a ponderar que a prática desportiva possa ser um excelente meio para o aumento dos níveis de satisfação com a vida nas pessoas. No que diz respeito às necessidades psicológicas básicas, verificámos que os atletas de atletismo adaptado que treinam mais horas semanalmente apresentaram valores médios superiores de autonomia, de competência e de relação social, comparativamente aos atletas do atletismo regular, sendo que não apresentaram diferenças estatisticamente significativas.

Quanto aos afetos positivos e afetos negativos em função das horas de prática desportiva, comparando os valores médios obtidos no atletismo adaptado e atletismo regular, verificámos que os atletas do desporto adaptado, que treinam mais horas por semana, apresentaram valores médios de afetos positivos mais elevados quando comparados com os atletas do atletismo regular que por sua vez contam com menos horas de treino semanais. Estes resultados permitem-nos inferir que a prática

desportiva está associada ao aumento dos afetos positivos e à redução de sintomas de depressão e de ansiedade (consideradas como duas manifestações evidentes de afetos negativos), corroborando com o estudo de Pereira (2012) que também verificou valores médios de afetos positivos mais elevados nos atletas com prática desportiva regular, quando comparados com atletas com reduzida prática desportiva. Por sua vez, no que toca aos afetos negativos, verificámos que foram os atletas do atletismo regular que treinam menos horas por semana, que apresentaram valores médios superiores de afetos negativos, comparativamente aos atletas do atletismo adaptado. Ou seja, quanto maior for a prática desportiva, maior os afetos positivos e quanto menos praticam, mais afetos negativos apresentam, tal como evidenciou Pereira (2012) no seu estudo – que adolescentes com prática regular de exercícios apresentaram níveis de satisfação com a vida e de afetos positivos mais elevados, comparativamente aos adolescentes que menos praticam.

Apesar de não termos encontrado estudos que nos permitam realizar comparações com os resultados por nós obtidos na análise da motivação autónoma, das necessidades psicológicas básicas, da satisfação com a vida e dos afetos em função das classificações desportivas no contexto do atletismo adaptado e do atletismo regular, procurámos ainda verificar se existiam diferenças significativas entre as mesmas. Verificámos que existiram diferenças estatisticamente significativas apenas nas variáveis da satisfação com a vida, afetos positivos, perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relação social nos atletas do atletismo adaptado, não se verificando diferenças significativas nem nos atletas do atletismo regular, nem nas variáveis da motivação autónoma e afetos negativos. Ou seja, estes resultados permitem-nos inferir que no desporto adaptado as classificações desportivas poderão ter influência nos níveis de satisfação com a vida, nos afetos positivos, na perceção de autonomia, perceção de competência e na perceção de relação social dos atletas portadores de deficiência.

4. Conclusões

O Desporto como fator social numa sociedade que procura ser cada vez mais justa e igualitária configura-se num importante catalisador para a promoção da igualdade e inclusão social dos indivíduos. Nesse sentido procurámos com este estudo conhecer quais as diferenças existentes entre a motivação autónoma, as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida e os afetos produzidos nos diferentes tipos de atletismo adaptado e regular, e ainda perceber qual o impacto da prática desportiva, nomeadamente do atletismo na integração social de atletas portadores de deficiência.

Desta forma, perante os objetivos delineados para o presente estudo, apresentamos de seguida algumas conclusões que nos permitem justificar a pertinência do mesmo.

Relativamente ao primeiro objetivo que passava por caracterizar os níveis de motivação autodeterminada decorrentes da prática desportiva nos atletas do atletismo adaptado e do atletismo regular, verificámos que os atletas da modalidade de atletismo adaptado apresentaram valores médios superiores de motivação autónoma comparativamente aos atletas do atletismo regular, ainda que essas diferenças não tenham sido estatisticamente significativas. No entanto, podemos inferir que os atletas do atletismo adaptado sentem-se mais motivados intrinsecamente quando comparados com os atletas do atletismo regular.

Ainda no que diz respeito à motivação, tínhamos como segundo objetivo comparar os níveis de motivação entre os dois grupos (atletismo regular e atletismo adaptado), onde nos foi possível verificar que os atletas do atletismo regular apresentaram valores médios superiores de motivação controlada e amotivação. Estes resultados levam-nos a afirmar que a prática desportiva por parte destes atletas é sustentada, de forma global, numa base mais controlada.

Quanto aos níveis de satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos, correspondente ao terceiro objetivo do estudo, averiguámos que os atletas do desporto adaptado apresentaram valores médios mais elevados de satisfação com a vida e de afetos positivos, ainda que se tenham verificado diferenças estatisticamente significativas apenas na variável afetos positivos. Por sua vez, no que toca aos afetos negativos, verificámos valores médios ligeiramente mais elevados nos atletas de atletismo regular, apresentando diferenças estatisticamente significativas. Ou seja, comparando os dois grupos, podemos apurar que os atletas do atletismo adaptado se sentem mais satisfeitos com a vida, apresentando também mais sentimentos de afetos positivos quando comparados com os atletas do atletismo regular que por sua vez, possuem mais sentimentos de afetos negativos.

Como quarto objetivo pretendíamos caracterizar a perceção de integração social de atletas com deficiência na modalidade de atletismo adaptado, onde constatámos que a integração no desporto adaptado por parte destes atletas fez com que tivessem ganho maior autonomia e maior autoconfiança, o que por sua vez lhes facilitou a integração na sociedade. A experiência vivida pela pessoa com deficiência no contexto do desporto

adaptado é de tal modo relevante que o desporto se torna uma marca na construção da identidade do próprio atleta e quando estes se veem obrigados a parar sentem como se tivessem perdido algo, tal como referiu um dos atletas por nós entrevistados “quando deixo de praticar sinto que a minha autoestima vai um pouco para baixo”. Desta forma, podemos inferir que a prática desportiva pode gerar ganhos inestimáveis nas pessoas com deficiência, uma vez que os possibilita reconhecer os seus potenciais, as suas limitações e os seus valores, levando-os a participar de forma mais ativa e autodeterminada na sociedade.

Quando analisada a correlação dos níveis de motivação autónoma com as necessidades psicológicas básicas e satisfação com a vida em atletas do atletismo adaptado, correspondente ao quinto objetivo do estudo, verificámos que existe correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis motivação autónoma e perceção de competência; motivação autónoma e perceção de relação social; motivação autónoma e satisfação com a vida; motivação autónoma e os afetos positivos e ainda uma correlação fraca positiva entre as variáveis motivação autónoma e perceção de autonomia nos atletas do atletismo adaptado.

Outro dos objetivos do presente estudo foi verificar se existiam diferenças nas variáveis dependentes (motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e os afetos) em função das horas de prática semanal nos dois contextos de prática (atletismo adaptado e atletismo regular). Assim sendo, no que diz respeito ao atletismo adaptado, foi-nos possível verificar que existiram diferenças estatisticamente significativas apenas nas variáveis da satisfação com a vida e afetos positivos, não se tendo verificado diferenças nas restantes variáveis da motivação autónoma, necessidades psicológicas básicas e afetos negativos. Contudo, no que diz respeito aos valores médios obtidos, verificámos que os atletas de atletismo adaptado que treinam mais horas semanalmente apresentaram valores médios superiores de perceção de autonomia, perceção de competência, perceção de relação social, valores médios mais elevados de satisfação com a vida e de afetos positivos quando comparados com os atletas do atletismo regular, o que nos leva a considerar que a prática desportiva possa ser um excelente meio para o aumento dos níveis de satisfação com a vida e perceção de bem-estar nas pessoas com deficiência, levando por sua vez à redução de sintomas de depressão e de ansiedade (consideradas como duas manifestações evidentes de afetos negativos).

Quanto ao atletismo regular nenhuma das variáveis analisadas (motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos) apresentou diferenças estatisticamente significativas.

Por último, pretendemos ainda verificar se existiam diferenças nas variáveis dependentes (motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos) nos dois contextos de prática em função das classificações desportivas, correspondente ao sétimo objetivo de estudo. Verificámos que os atletas do atletismo adaptado apresentaram diferenças estatisticamente

significativas nas variáveis das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação social), na satisfação com a vida e nos afetos positivos, não se tendo verificado diferenças estatisticamente significativas nas restantes variáveis da motivação autónoma e afetos negativos em função das classificações desportivas. Quanto ao atletismo regular verificámos que nenhuma das variáveis analisadas (motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos) apresentaram diferenças estatisticamente significativas em função das classificações desportivas, o que nos permite deduzir que no desporto adaptado as classificações desportivas poderão ter influência nos níveis de satisfação com a vida, nos afetos positivos, na perceção de autonomia, perceção de competência e na perceção de relação social dos atletas portadores de deficiência, contrariamente ao que acontece nos atletas de atletismo regular onde as classificações desportivas e as horas de prática semanais parecem não interferir nessas mesmas variáveis.

Por fim, no que diz respeito à questão lançada no início do estudo: *Será que a prática de Atletismo tem influência na motivação autodeterminada, satisfação com a vida e integração social de atletas de desporto adaptado?*, podemos inferir que efetivamente a prática de atletismo tem um efeito positivo nos atletas portadores de deficiência, na medida em que os ajuda a alcançar mais facilmente a satisfação das necessidades psicológicas básicas, promovendo a satisfação com a vida e levando-os posteriormente a adotar comportamentos motivados autonomamente. Através das entrevistas realizadas ficou perceptível a relevância do desporto na vida daqueles que conseguem chegar à alta competição, alegando ser um meio de afirmação social positivo, facilitando a relação com os outros, permitindo-lhes elevar a confiança e autoestima, e até mesmo ajudando-os na transformação do olhar e opinião dos “outros” na medida em que os mesmos deixam de ser percebidos na comunidade pela sua deficiência, passando a ser percebidos pelos seus sucessos desportivos.

Para finalizar, a realização deste trabalho de investigação sobre a temática da integração social da pessoa com deficiência na sociedade através do desporto adaptado foi bastante enriquecedora na medida em que nos permitiu conhecer mais de perto a realidade do desporto adaptado em Portugal e permitiu-nos fundamentalmente conhecer testemunhos de vida incríveis cheios de força de vontade e determinação.

5. Aplicação Prática

Acreditamos que o presente estudo é um contributo positivo para o preenchimento de lacunas na área do desporto adaptado, podendo vir a ser publicado em revistas científicas de forma a chegar com maior facilidade aos profissionais da área.

Atendendo ao facto da família e da escola continuarem a ser fundamentais para que a inclusão seja praticada em todos os níveis, acreditamos também que a divulgação do presente estudo junto destes poderá ter uma influência positiva na altura da decisão entre o “inscrever” ou “não inscrever” pessoas portadoras de deficiência no desporto.

6. Perspetivas de Investigação: Limitações e Sugestões

Após a reflexão e conclusões sobre os resultados obtidos e de todo o processo efetuado, verificámos algumas limitações e sugestões que apresentaremos neste capítulo do estudo.

6.1. Limitações

Algumas das limitações encontradas ao longo do estudo foram a escassez de informação relativa ao desporto adaptado em Portugal, nomeadamente na modalidade de atletismo onde os estudos realizados neste âmbito são ainda reduzidos, o que nos dificultou na altura da contrastação de resultados.

O facto de termos alcançado apenas atletas com deficiência integrados no Comité Paralímpico de Portugal para fazerem parte da amostra dificultou-nos no que diz respeito à comparação de resultados entre os dois contextos de prática, tendo em conta que a maioria dos atletas do atletismo regular não são atletas de alto rendimento, contrariamente ao que acontece com os do atletismo adaptado que são atletas de alto rendimento, o que poderá ter tido alguma influência nos resultados. Ainda assim, conseguimos alcançar um vasto leque de atletas paralímpicos, sendo que 18 deles estão presentes no Programa de Preparação Paralímpica Tóquio 2020, o que para nós é um aspeto bastante relevante.

6.2. Sugestões

Em investigações futuras seria interessante:

- ❖ Estudar-se a questão da integração social também nos atletas do desporto regular, de forma a poder comparar-se a perceção de desporto como fator de integração social entre os atletas do desporto regular e desporto adaptado;
- ❖ Aumentar a amostra, abrangendo atletas com deficiência praticantes de outras modalidades;

- ❖ Estudar não só os atletas de desporto adaptado do alto rendimento mas também atletas noutros contextos de prática (atletas que não estejam integrados no Comité Paralímpico de Portugal), como por exemplo atletas jovens que tenham iniciado a prática desportiva recentemente de forma a conseguirmos perceber qual o impacto que o desporto teve nas suas vidas, e jovens em idade escolar que possam ser levados ao contexto de prática do desporto adaptado.

7. Referências Bibliográficas

- Albuquerque, F.J.B., Sousa, F.M., & Martins, C.R. (2010). Validação das escalas de satisfação com a vida e afetos para idosos rurais. *Psicologia*, 41 (1), 85-92.
- Almeida, P. A., & Tonello, M. G. M. (2007). Benefícios da Natação para alunos com Lesão Medular. *Revista Digital E.F.Desportos*. Buenos Aires, nº 106.
- Álvarez, M., Castillo, I., Duda, J., & Balaguer, I. (2009). Clima motivacional, metas de logro e motivacion autodeterminada en futbolistas cadetes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 62 (1-2), 35-44.
- Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto - Manual do Treinador*. Edições Psicosport, Lisboa.
- Alves, N. A. (2006). *Investigação por Inquérito*. Trabalho de Licenciatura em Matemática Aplicada. Universidade dos Açores, Ponta Delgada.
- Amado, J., Costa, A. P., & Crusoé, N. (2014). A Técnica de Análise de Conteúdo. In J. Amado (Ed.), *Manual de Investigação Qualitativa em Educação* (2ª edição, pp. 301-350). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). *Adolescent life satisfaction*. *Applied Psychology: An International Review*, 57 (1), 112-126.
- 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.
- Aranha, A., & Gonçalves, F. (2007). *Métodos de análise de conteúdo NUD*IST* (nonnumerical unstructured data indexing, searching and theorizing) – Nvivo7. Vila Real: UTAD.
- Audley, P. (2002). *People with Physical and Sensory Disabilities, Participation Levels and Barriers to Physical Activity* Western Health Board: The Department of Public Health.
- Balbinotti, M. A. A., Saldanha, R. P., & Balbinotti, C. A. A. (2009). Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. *Revista Motriz*, Rio Claro, v.15, n.2, p.318-329.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bardin, L. (2006). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Editora.
- Barnett, L., Morgan, P., Beurden, E., & Beard, J. (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: a longitudinal assessment. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 5 (40).
- Barros, J.M., Viegas, J., & Seabra, A.C. (2001). A recreação e o desporto. In C. Louro (Coord.), *Acção social na deficiência* (pp. 227-252). Lisboa: Universidade Aberta.
- Batista, M. A. (2009). *Bem estar psicológico – relação entre a prática de judo e auto conceito*. Diploma de estudos avançados. 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*. Tese de Doutoramento. Facultad de Educación - Universidad de Extremadura, Badajoz.
- Batista, M., Román, M., Muñoz, S., Carrón, M. & Castuera, R. (2017). Diferenças em função do género das formas de motivação autodeterminada de atletas veteranos. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, [S.l.], v. 19, n. 1, pp. 35-51.

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?* *Psychol Sci Public Interest*, 4 (1), 1-44.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2002). *Neurociências: Desvendando o Sistema Nervoso*. Porto Alegre: Artmed.
- Bedell, G., Coster, W., Law, M., Lijenquist, K., Kao, Y.-C., Teplicky, R., Anaby, D., & Khetani, M. A. (2013). *Community Participation, Supports, and Barriers of School-Age Children With and Without Disabilities*. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94, 315-323.
- Bento, J. (1991). *Desporto, Saúde, Vida. Em defesa do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Biçer, S. Y., Asghari, A., Kharazi, P., & Asl, N. S. (2012). *The effect of exercise on depression and anxiety of students*. *Annals of Biological Research*, 3 (1), 270-274.
- Biddle, S., Chatzisarantis, N., & Hagger, M. (2001). Self-determination theory in sport and exercise. In F. Cury, P. Sarrazin, & J. P. Famose (Orgs.). *Theories de la motivation et sport: Etats de la Recherche*. Paris: Presses Universitaires de France.
- 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*.
- Blinde, E. & McClung, L. (1997). *Enhancing the Physical and Social Self Through Recreational Activity: Accounts of Individuals With Physical Disabilities*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14 (4), 327 - 344.
- Bodde, A. & Seo, D. C. (2009). A review of social and environmental barriers to physical activity for adults with intellectual disabilities. *Disability and Health Journal*. 2, 57-66.
- Bogdan, R., & Rosado Biklen, S. (2010). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Boruchovitch, E. & Bzuneck, J. A. (Orgs.). (2004). *A motivação do aluno: Contribuições da psicologia contemporânea*. (3.ª edição) Petrópolis RJ: Editora Vozes.
- Bragaru, M., Wilgen, C. P. V., Geertzen, J. H. B., Ruijs, S. G. J. B., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2013). *Barriers and Facilitators of Participation in Sports: A Qualitative Study on Dutch Individuals with Lower Limb Amputation*. *PLOS ONE*, 8 (3).
- Brazuna, M. R., & Castro, E. M. (2002). A trajetória do atleta portador de deficiência física no esporte adaptado de rendimento: uma revisão da literatura. *Revista Motriz*, Rio Claro, v. 7, n.2, pp. 115-123.
- Brunel, P. C., Chantal, Y., Guay, F. & Vallerand, R. J. (2000). *D'ou provient la motivation situationnelle? Analyse de l'effect top down en situation naturelle*. Comunicação apresentada no Congresso Internacional da SFPS/INSEP 2000, Paris.
- Buffart, L. M., Westendorp, T., van den Berg-Emons, R. J., Stam, H. J., & Roebroek, M. E. (2009). Perceived barriers to and facilitators of physical activity in young adults with childhood-onset physical disabilities. *Journal Rehabilitation Medicine*, 41 (11), 881-885.
- Bzuneck, J. A. (2010). Como motivar os alunos: Sugestões práticas. Em E. Boruchovitch, J. A. Bzuneck & S. É. R. Guimarães (Orgs.), *Motivação para aprender: Aplicações no contexto educativo*. (Cap. 1, pp. 13-42). Petrópolis, RJ: Editora Vozes.
- Calvo, A. P. S. (2001). *Desporto para Deficientes e Media: Análise evolutiva do tratamento mediático dos Jogos Paralímpicos em quatro periódicos nacionais (1998/1992/1996)*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Campbell, J. & Lavelle, L. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In Baumeister, R. (Ed.). *Self-Esteem: The puzzle of low self-regard*. (pp.13-20). New York: Plenum Press.

- Candeias, A. (2009). *Escola inclusiva: Contributos para a sua implementação*. Évora: CIEP- Centro de Investigação em Educação e psicologia. Universidade de Évora.
- Canha, L. M. N., Simões, C., Matos, M. G., & Owens, L. (2015). Autodeterminação e Qualidade de Vida: Qual o papel das características individuais?. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*. Lisboa, 6 (2) pp. 105-129.
- Cardoso, V. D. (2011). A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. *Revista Brasileira de Ciência e Esporte*, 2, 529-539.
- Carmo, H., Ferreira, M. M. (1998). *Metodologia da Investigação*. Guia para auto-aprendizagem. Universidade Aberta. Lisboa.
- Carrera, R. M. H. (2014). *La Investigación cualitativa através de entrevistas: su análisis mediante la Teoría Fundamentada*. *Cuestiones Pedagógicas*, 23, p. 187-210.
- Carta Europeia do Desporto para Todos (1988). *As Pessoas Deficientes*.
- Carter, E. W., Lane, K. L., Pierson, M. R., & Glaeser, B. (2006). *Self-determination skills and opportunities of transition-age youth with emotional disturbance and learning disabilities*. *Exceptional Children*. 72 (3), 333-346.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). *Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1601-09.
- Castro, J. (1998). Análise de alguns aspectos da prática desportiva por pessoas deficientes. *SOBAMA - Revista da Sociedade Brasileira de Atividades Motoras Adaptadas*, vol.3, nº3, Dezembro, pp.31-34.
- Celestino, T., & Pereira, A. (2015). Orientação Adaptada: Características e Potencialidades de um Desporto de Inclusão. *Revista Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da FPDD*, 2015 Vol. 1, N.º 1, ISSN 2183-511X.
- Cenkseven-Onder, F. (2012). Parenting Styles and Life Satisfaction of Turkish Adolescents. *Educational Research and Reviews*, 7 (26), 577-584. doi: 10.5897/ERR12.145.
- Cerqueira, S. (2009). *O Bem-Estar Subjetivo e a Atividade Física em alunos com Necessidades Educativas Especiais*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cervo, A. L., Bervian, P. A., & Silva, R. (2007). *Metodologia científica*. (6 ed.). São Paulo: Pearson Prentice Hall.
- Chiavenato I. (2004). *Decorrências da teoria das relações humanas: Dando importância aos grupos*. Rio de Janeiro: Editora Campus/Elsevier.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices, identity, and well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 423-443.
- Cid, L. (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*. Tese de Doutoramento, Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real.
- Coelho, M. A., Santos, G. & Gomes, R. (2011). *A Motivação*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação Jean Piaget, Vila Nova de Gaia, Portugal.
- Comité Paralímpico de Portugal (2011). *Regulamento Geral: Normas de Aplicação dos Estatutos*. Acedido em https://www.paralimpicos.eu/Documentos/Estatutos%20e%20Regulamento/Revis%C3%A3o%20Regulamento%20Geral%20Nov%202011_VFINAL.pdf.
- Comité Paralímpico de Portugal (2016). *Resumo da Participação Portuguesa nos Jogos Paralímpicos Rio 2016*.

- Conselho da Europa (1988). *Carta Europeia do Desporto para todos: as pessoas deficientes*. In Desporto e Sociedade - Antologia de Textos, nº105. Ministério da Educação. Direcção Geral dos Desportos. Lisboa.
- Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (2009). Disponível em: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxhcGRhbWFyYW50ZXxneDo0ZDBlYzNiOGRkMzViZGU2>.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: CA: Freeman.
- 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.
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students' Physical Education Motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 222-239.
- Craike, M. (2008). Application of Self-Determination Theory to a Study of the Determinants of Regular Participation in Leisure-Time Physical Activity. *World Leisure Journal*, 50 (1), 58-69.
- Cruz, J. F. (1996). Motivação para a prática e competição desportiva. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 305-331). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, SHO.
- Cubo Delgado, S., Martín Marin, B., & Ramos Sanchez, J. L. (2011). *Métodos de Investigación y Análisis de Datos en Ciencias Sociales y de la Salud*. Madrid: Pirâmide.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination theory in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "why" of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, 4, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 41 (1), 19-31.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological wellbeing across life's domains. *Canadian Psychology*, 49 (1), p. 14-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 49 (3), 182-185.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 85-107).
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26 (3-4), 325-346.
- Decreto-Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro - Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability and sport* (2ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dias, R. (2007). *Desporto Adaptado do Futebol Clube do Porto*. Porto: R. Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Dicionário Língua Portuguesa (2016). Porto: Porto Editora, 2003-2017. Disponível na internet: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/integrar>.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). *Most people are happy*. Psychological Science, 7, 181-185.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal Pers Soc Psychol*, 68, 653-663.
- Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science* 8 (6) 663 –666.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1–43.
- 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 well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Draheim, C. (2006). Cardiovascular Disease Prevalence and Risk Factors of Persons with Mental Retardation. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*. 12: 3-12.
- Duarte, S. J. M. (2015). *O papel da satisfação e frustração das necessidades psicológicas básicas no bem-estar e no mal-estar em estudantes do Ensino Secundário*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Durkheim, E. (1987). A educação como processo socializador: função homogeneizadora e função diferenciadora. In: Foracchi, M., & Pereira, L. *Educação e Sociedade*. 13ª ed. São Paulo: Cia. Editora Nacional.
- Espaço Lusófono (2016). *Guia das Acessibilidades dos Espaços Desportivos – Distrito de Bragança*. IRN,I.P. Disponível em https://issuu.com/espaculusofono/docs/guia_vila_real.
- Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (2012). *Regulamento Geral de 2012*. Acedido em <http://www.fpdd.org/Cache/binImagens/XPOJBCAXX1706giEJo90j18ZKU.pdf>.
- Fernandes, H. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2004). A teoria da auto-determinação no contexto desportivo [Dossier]. *Horizonte*, 114 (XIX), I-XII. Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J. P., & Dosil, J. (2004). *Validación e aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 4 (1/2), 67-89.
- Fernandes, H. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). *Continuum de AutoDeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo*. Estudos de Psicologia 10 (3), 385-395.
- Fernandes, M. F. H. (2017). *Motivação Autodeterminada e Satisfação com a Vida de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Andebol*. Tese de Mestrado. Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação.
- Ferreira, E. E. B. (2010). *A percepção de competência, autonomia e pertencimento como indicadores da qualidade motivacional do aluno*. Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília.
- Ferreira, J. (2005). Desporto adaptado: um veículo de socialização e de integração da pessoa com deficiência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*. 30, 111 – 120.
- Flick, U. (2005). *Métodos qualitativos na investigação científica* (A. M. Parreira, Trad.). Lisboa: Monitor. (Obra original publicada em 2002).
- Fonseca, A. (1996). *As atribuições em contextos desportivos*. Manual de Psicologia do Desporto. Editor José Cruz, SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda., Braga.
- Fonseca, A. M. & Maia, J. A. (2000). *A motivação dos jovens para a prática desportiva federada: Um estudo com atletas das regiões Centro e Norte de Portugal com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

- Fonseca, G. M., Zechin, F., & Mangini, R. E. (2014). O abandono do futsal na iniciação esportiva. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 6 (21), 169-176.
- Fontana, P. S. (2010). *A Motivação na Ginástica Rítmica: um Estudo Descritivo Correlacional entre Dimensões Motivacionais e Autodeterminação em Atletas de 13 a 16 anos*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano – Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.
- Fortin, M.-F., Grenier, R., & Nadeau, M. (2003). Métodos de colheita de dados. In M.-F. Fortin, *O Processo de Investigação - Da concepção à realização* (pp. 239-265). Loures: Lusociência.
- Fox, K. R. (1999). Public Health Nutrition. The influence of physical activity on mental wellbeing. *Nutrition Society*, pp. 441 – 418.
- Franchi, C. M. (2012). *Apostila de Bioestatística*. Obtido em 21 de Junho de 2017, de <https://pt.scribd.com/doc/90270606/67773826-Apostila-de-Bioestatistica>.
- Freire, M. F. (2010). *A Inclusão Através do Desporto Adaptado: O caso português do basquetebol em Cadeira de Rodas*. Dissertação de Mestrado em Exercício e Saúde em Populações Especiais. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Gadermann, A. M., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2010). *Investigating validity evidence of the Satisfaction with Life Scale adapted for children*. *Social Indicators Research*, 96 (2), 229-247.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII), 219-227.
- Gerhardt, T. E., & Silveira, D. T. (2009). *Métodos de Pesquisa*. Porto Alegre: Editora da UFRGS.
- Giacobbi, J., Stancil, M., Hardin, B., & Bryant, L. (2008). Physical Activity and Quality of Life Experienced by Highly Active Individuals With Physical Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25 (3), 189 – 207.
- Gorgatti, M. G., & Costa, R. F. (2008). *Atividade física Adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. 2. ed. Barueri, Sp: Manole.
- Gorgatti, M. G., Serassuelo, H., Santos, S. S., Nascimento, M. B., Oliveira, S. R. S., & Simões, A.C. (2008). *Tendência competitiva no esporte adaptado*. *Arquivos Sanny de Pesquisa e Saúde*, v.18, n.1, p.18-25.
- Gorla, J. I., Araujo, P. F., Calegari, D. R., Carminato, R. A., & Costa e Silva, A. A. (2007). *Composição corporal em indivíduos com lesão medular praticantes de basquetebol em cadeira de rodas*. *Arquivos de Ciência da Saúde Unipar, Umuarama*, v.11, n.1, p. 39-44.
- Grubano, E. C. (2015). *O Esporte Adaptado como fator de inclusão social para pessoas com deficiência física*. UNESC – Universidade do Extremo Sul Catarinense.
- Guay, F., Boggiano, A. & Vallerand, R. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation and perceived competence: Conceptual and empirical linkages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (6), 643-650.
- Guedea, M. T. D., Albuquerque, F. J. B., Trócoli, B. T., Noriega, J. A. V., Seabra, M. A. B., & Guedea, R. L. D. (2006). *Relação de bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (2), 301- 308.
- Guimarães, S. É. R., & Boruchovitch, E. (2004). *O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17 (2), pp.143-150.
- Guttmann, L. (1976). Textbook of Sport for the Disabled. *British Journal of Sports Medicine*. 10(4).
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (1), 79-103.

- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). *Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland*. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
- Hauw, N., Brunel, P. C., & Chantal, Y. (2001). *L'éducation physique et sportive: un contexte a part entière*. Comunicação apresentada no IX Congrès International des Chercheurs en Activités Physiques et Sportives, Valence.
- Heil, E. B. (2008). *A percepção de atletas com deficiência visual sobre o desporto adaptado*. Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí.
- Herman, J. (1983). *Les langages de la sociologie*. Paris: Presses Universitaires de France.
- 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.
- Horta, B.R., Muniz, C. N., Santos, C. S. M., & Rabelo, R. J. (2009). Análise comparativa da composição corporal de praticantes e não praticantes de desporto adaptado. *Movimentum - Revista digital de Educação Física*. Ipatinga: Unileste-MG, v.4, n.1.
- Huebner, E. S. (2004). *Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents*. *Social Indicators Research*, 66 (1-2), 3-33.
- Hughes, B. (2002). Disability and the body. In C. Barnes, M. Olivier & L. Barton (eds), *Disability studies today*. Cambridge: Blackwell Publishers Ltd, 58 – 76.
- Huot, R. (2002). *Métodos quantitativos para as ciências humanas* (tradução de Maria Luísa Figueiredo). Lisboa: Instituto Piaget.
- Interdonato, G. C., & Greguol, M. (2011). Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência. *Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano*. Vol.21, n.2.
- Itani, E. D., Araujo, F. P., & Almeida, G. J. J. (2004). Esporte adaptado construído a partir de possibilidades: Handebol Adaptado. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, v.1, n.72, pp.1-12.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Blécourt, A. C. E., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). *Barriers and facilitators of sports in children with physical disabilities: a mixed-method study*. *Disabil Rehabil*.
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Labronici, R. H. D. D. (2000). Esporte Como Fator de Integração do Deficiente Físico na Sociedade. In: *Arquivos Neuro-Pediatria*. 58 (4), pp. 1092-1099.
- Lawless, N. M., & Lucas, R. E. (2011). *Predictors of regional well-being: A county level analysis*. *Social Indicators Research*, 101, pp. 341–357.
- Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 1–8.
- Leandro, C. J. D. (2011). *Bem-estar subjectivo, auto-estima e autopercepções no domínio físico em idosos : estudo comparativo entre idosos praticantes e não praticantes de actividade física regular*. Coimbra.
- Livro Branco sobre o Desporto, 2007.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, pp. 323-355.
- 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.
- Lucas, R., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.

- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Marivoet, S. (2014). *Challenge of Sport Towards Social Inclusion and Awareness-Raising Against Any Discrimination*. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 63 (1), pp. 3-11.
- Markland, D., & Tobin, V. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 91-99.
- Markland, D., Ryan, R., Tobin, V., & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (6), pp. 811-831.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). "Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?". *Laboratório de Psicologia – I.S.P.A* (1), 65-90.
- Marques, U. (1997). A exclusão social e a actividade física. In A. Marques, A. Prista, A. Junior, (Eds). *Educação Física: Contexto e Inovação – Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa*. (Vol.1), pp 161 – 176.
- Martin, J. M. (2006). Psychosocial Aspects of Youth Disability Sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v.23, n.1, pp. 65-77.
- Martin, J., & Smith, K. (2002). Friendship Quality in Youth Disability Sport: Perceptions of a Best Friend. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19 (4), 472-482.
- Martinho, J. R. B. (2017). *Motivação Autodeterminada, Composição Corporal e Satisfação com a Vida dos Idosos, para a Prática de Atividade Física Supervisionada: Relação e diferenças entre frequência de prática, sexo, composição corporal e contexto institucional*. Escola Superior de Educação. (Dissertação de Mestrado).
- Martins, E. F. (2009). Atividade física e desporto adaptado nos transtornos neurogênicos. *Revista Neurociências* 17 (03), pp. 273-278.
- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Neto, T. L. B. (2000). Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. v.5, n.2, pp.60-76.
- Matthiensen, A. (2011). *Uso do Coeficiente Alfa de Cronbach em Avaliações por Questionários*. Boa Vista, RR: Embrapa, Consultado em 04 de Julho de 2017 através de: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/936813>.
- McDonough, M. H., & Crocker, P. R.E. (2007). Testing Self-Determined Motivation as a Mediator of the Relationship Between Psychological Needs and Affective and Behavioral Outcomes. *Journal Sport Psychology*, 29 (5).
- Medina, J., Chamorro, A., & Parrado, E. (2013). Efecto del deporte en el bienestar psicológico de las personas con gran discapacidad física de origen neurológico. *Rehabilitación*, 47 (1), 10-15.
- Mello, M. T., & Winckler, C. (2012). *Esporte Paralímpico*. São Paulo, Atheneu.
- Melo, A. C. R., & López, R. F. A. (2002). O Esporte Adaptado. *Revista Digital, Buenos Aires*, v.8, n.51.
- 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 Atividade Física – Motricidade Infantil. Escola Superior de Educação de Castelo Branco.
- Mithaug, D. (1998). Your Right, My Obligation? *The Journal of the Association for Persons with Severe Handicaps* 23, 41-43.

- Monteiro, N., & Pereira, A. (2013). Contributo da atividade física para a melhoria do perfil psicomotor em crianças portadoras de deficiência. *Revista Digital EFDeportes*, 18 (182). Acedido em <http://www.efdeportes.com/efd182/atividade-fisicapara-portadoras-de-deficiencia.htm>.
- Monteiro, D., Marinho, D. A., Moutão, J., Couto, N., Antunes, R., & Cid, L. (2016). Adaptation and validation of the Portuguese version of Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNEsp) to the sport domain and invariance across football and swimming. *Revista Motricidade*, 12 (4), 51-61.
- Monteiro, D., Moutão, J. M., & Cid, L. (2018). Validation of the Behavioral Regulation Sport Questionnaire in Portuguese athletes. *Revista de psicologia del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 27 (1), 145-150.
- Montiel, A. L. (2015). *Programa de enriquecimento instrumental de Reuven Feuerstein: Ensinar a pensar e sucesso criativo*. Lisboa: Chiado Editora.
- Moreno-Murcia, J. A., Blanco, M. L., Galindo, C. M., Villodre, N., & Cool, D. G. (2007). Efeitos do género, idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance Journal*, 6 (3), 140-146.
- Moreno-Murcia, J., Marzo, J., Martínez-Galindo, C., & 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 al contexto español. *International Journal of Sport Science*. 7, 355-369 .
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2004). *Introdução à psicologia*. Brasil: Peason Education.
- Moura, W.L., Benda, R. N., Novaes, J. S., & Tubino, M. J. G. (2006). O Atletismo no desenvolvimento de crianças portadoras de necessidades especiais. *Motricidade* 2 (1): 53-61.
- 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.
- Murcia, J., Román, M., Galindo, C., Alonso, N., & Cutre, D. (2008). Peer's influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7 (23- 31).
- Neto, F. (1993). Satisfaction with life among Portuguese adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Niessen, J. (2000). *Diversity and cohesion: new challenges for the integration of immigrants and minorities*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- Novo, R. F. (2003). *Para além da Eudaimonia. O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. (Textos Universitários de Ciências Sociais e Humanas). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology*, 97 (3), 444-453.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Morality in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Applied Social Psychology*, 21 (4), 365-380.
- Ntoumanis, N., Barkoukis, V., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). Developmental trajectories of motivation in physical education: course, demographic differences, and antecedents. *Journal of Educational Psychology*. 101, No 3, 717-728.
- Palmeira, A. P., & Lima, A. P. (2011). *As boas práticas de inserção social no e pelo desporto – Estudo sobre os Atletas Paralímpicos*. Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- Palmer, S.B. (2010). *Self-determination: a life-span perspective*. Focus on Exceptional Children, 42 (6).

- Patrick, C., Sami, E., & Dirk, C. (2012). Physical and Metabolic Fitness of Children and Adolescents with Intellectual Disability – how to rehabilitate?. In Uner, T. (Ed.), *Latest Findings in Intellectual and Developmental Disabilities Research*. Chapter 6.
- Paupério, 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*. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of wellbeing measures. *Journal of Personality Assessment*, 57 (1), 149-161.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., & Brière, N. M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pereira, C. S. C. (2012). *A prática desportiva e o bem-estar subjetivo em adolescentes*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Lisboa: Faculdade de Psicologia.
- Pereira, R., Osborne, R., Pereira, A., & Cabral, S.I. (2013). A importância do desporto de alto rendimento na inclusão social dos cegos: Um estudo centrado no Instituto Benjamin Constant – Brasil. *Revista Motricidade*, 9 (2), 94-105.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de Dados para Ciências Sociais. A complementaridade do SPSS, 5ª edição revista e corrigida*. Lisboa, Edições Sílabo, pp. 527-528.
- Petrica, J. (2003). *A formação de professores de Educação Física*. Tese de Doutoramento, UTAD. Vila Real.
- 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.
- Pires, R. P. (2012). O problema da integração. *Sociologia. Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, Vol. XXIV, p. 55-87.
- Potter, J. (1987). Desporto para deficientes. In *Desporto e Sociedade - antologia de textos, n°57*. Ministério da Educação. Direcção Geral dos Desportos. Lisboa.
- Ramos, S. I. V. (2013). Motivação Académica dos alunos do ensino superior. *Psicologia*. 1-15.
- Raspa, M., Bailey, D., Bishop, E., Holiday, S., & Olmsted, M. (2010). Obesity, Food Selectivity and Physical Activity in Individuals with Fragile X Syndrome. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 115 (6), 482-495.
- Ravache, A. (2006). Atletismo Paraolímpico – Atletismo para Deficiente Físico. In *Manual de Orientação para Professores de Educação Física*.
- 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, 269-286.
- Resende, M. (2006). *Motivação, Objetivos de Realização e Crenças quanto às causas de Sucesso para a prática do Basquetebol: Perspetiva dos Atletas VS. Perspetiva dos Treinadores*. Monografia. Faculdade de Desporto: Porto.
- Resolução da Assembleia da República n.º 56/2009, de 30 de Julho – *Convenção sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência*, 2009.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical Activity Participation Among Persons with Disabilities. Barriers and Facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26 (5), 419-425.

- Rimmer, J., Chen, M.-D., McCubbin, J., Drum, C. & Peterson, J. (2010). Exercise Intervention Research on Persons with Disabilities. What We Know and Where We Need to Go. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 89 (3).
- Rivas, D. S., & Vaillo, R. R. (2012). *Actividades Físicas y Deportes Adaptados para Personas con Discapacidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Roberton, T., Bucks, R. S., Skinner, T. C., Allison, G. T., & Dunlop, S. A. (2011). Barriers to Physical Activity in Individuals with Spinal Cord Injury: A Western Australian Study. *Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 17 (2), 74-88.
- Rocha, C. C. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da educação física escolar*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosado, A., Mesquita, I., & Colaço, C. (2012). *Métodos e Técnicas de Investigação Qualitativa*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana (FMH).
- Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60, 141-156.
- Ryan, R. M. (2009). *Self-determination theory and wellbeing*. Retirado de http://www.welldev.org.uk/wed-new/network/research-review/Review_1_Ryan.pdf.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25 (1), pp. 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 6, pp. 107-124.
- 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. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 1-19). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte*. Barueri - SP: Manole.
- Saraiva, J. P., & Cruz-Santos, A. (2015). Desporto Adaptado: Formação e Opinião dos Treinadores Portugueses. *Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da FPDD*, vol.1 (1), 30-37.
- Saraiva, J. P., Almeida, M. R., 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.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395- 418.
- Sherril, C. (1997). Disability, identity, and involvement in sport and exercise. In k. R. Fox (ed.), *The physical self – from motivation to well-being*. Usa: human kinetics, pp. 257-286.
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Soukup, J. H., Little, T. D., & Garner, N. (2007). *Examining individual and ecological predictors of the self-determination of students with disabilities*. *Exceptional Children*. 73, 488-509.
- Silva, A. (1991). *Desporto para Deficientes: Corolário de uma Evolução Conceptual*. (Dissertação Apresentada às Provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Silva, M., Barata, J., & Teixeira, P. (2013). Exercício físico na diabetes: missão impossível ou uma questão de motivação?. *Revista portuguesa de cardiologia*, nº 32, pp. 35-43.

- 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, L. G. G., & Wechsler, S. M. (2006). *Motivação para a aprendizagem escolar: possibilidade de medida*. Aval. psicol. V.5 n.1 Porto Alegre.
- Skordilis, E. K., Gavriilidis, A., Charitou, S., & Asonitou, K. (2003). *Comparison of sport achievement orientation of male professional, amateur, and wheelchair basketball athletes*. *Perceptual and Motor Skills*, 97(2), 483- 490.
- Sousa, A. (2014). *A experiência vivida de atletas paralímpicos: narrativas do desporto paralímpico português*. Porto: Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- 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.
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433.
- Steele, C., Kalnins, I., Rossen, B., Biggar, D., Bortolussi, J., & Jutai, J. (2004). *Agerelated health risk behaviours of adolescents with physical disabilities*. *SozPraventivmed*. 49, 132-141.
- Teixeira, J. M. & Silva, M. N. (2013). “Eu quero, posso e escolho”: necessidades psicológicas básicas e motivação em utentes de ginásio. *Revista Gymnasium*, 2013, vol. 4, 2 (6).
- Tuckman, B. (2000). *Manual de Investigação em Educação*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Vala, J. (2005). A análise de Conteúdo. In A. S. Silva & J. M. Pinto (Orgs.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Biblioteca das Ciências Sociais, Porto: Edições Afrontamento.
- Vallerand, R. J. (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. J. (2000). *Le modele hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque: Implications pour la psychologie sportive*. Comunicação apresentada no Congresso Internacional da SFPS/INSEP 2000, Paris.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport na exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger, & N. Chatzissaratis, *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255-280). Champaign: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. New York: Oxford University Press.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. In K. B. Pandolf (Org.), *Exercise and Sport Sciences Reviews* (vol. 15, pp. 389-425). Nova York: MacMillan.
- Van Steelandt, D. (1991). *La integración de niños discapacitados a la educación común*. Santiago: Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe, 1991.
- Varela, A. (1991). O desporto para pessoas com deficiência. Expressão distinta do desporto. *Revista Educação Física Especial*. 5-6; 53-62.
- Vasconcelos-Raposo, J., Moreira, J. M., & Teixeira, C. M. (2013). Clima motivacional em jogadores de uma equipa de andebol. *Motricidade*, vol. 9 (3), 117-126.
- Vaz Serra, A. (1986). *A importância do auto-conceito*. *Psiquiatria Clínica*, 7 (2), 57-66.

- Veríssimo, A. W. (2006). *Atletismo paraolímpico: Manual de orientação para professores de Educação Física*. Brasília: Comitê paraolímpico Brasileiro.
- 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.
- Vitorino, A., Monteiro, D., Moutão, J., Pinto, R., Morgado, S., Bento, T., & Cid. (2014). "Passion and satisfaction with life in disabled athletes". *Revista de Saúde Pública*, 48.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, pp. 179-201
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: a self-determination theory perspective. *Journal Research Quarterly for Exercise and Sport*, V. 71, 387-397.
- Wang, C., & Biddle, S. (2007). Understanding young people's motivation toward exercise: An integration of sport ability beliefs, achievement goal theory, and self-determination theory. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 193-208). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect - the Panas Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Wehmeyer, M., Shogren, K., Palmer, S., Williams-Diehm, K., Little, T., & Boulton, A. (2012). *The impact of the self-determined learning model of instruction on student selfdetermination*. *Exceptional Children*, 78 (2), 135-153.
- Wengraf, T. (2001). *Qualitative Research Interviewing: biographic narrative and semi-structured methods*. London: Sage Publications.
- White, G. W., Gonda, C., Peterson, J. J., & Drum, C. E. (2011). Secondary analysis of a scoping review of health promotion interventions for persons with disabilities: Do health promotion interventions for people with mobility impairments address secondary condition reduction and increased community participation? *Disability and Health Journal*, 4, 129-139.
- Willy, L., Matos, L., & Vansteenkiste, M. (2008). *Teachers as sources of students' motivation: About the what and the why of student learning*. *Educação, Porto Alegre*, V.31, n.1, pp. 17-20.
- Winnick, J. (1990). History, legislation and professional resources. In J. Winnick (Ed.), *Adapted Physical Education and Sport*. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois, pp. 3-17.
- Winnick, J. P. (2004). *Educação Física e Esportes Adaptados*. 3. ed. Barueri: Manole.
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S. & Tan, A. K. (2012). Influence of Adapted Sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*. 5 (4), 249-253.

8. Anexos

Anexo A - Questionário aplicado aos atletas do Atletismo Regular e Atletismo Adaptado.



O presente questionário assenta numa investigação referente à Dissertação de Mestrado em Atividade Física – Desporto Adaptado da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Tem como principal objetivo avaliar a Motivação Autodeterminada para a prática de desporto, confrontando as Necessidades Psicológicas Básicas, a Satisfação com a Vida e os Afetos produzidos entre atletas de desporto adaptado e desporto regular, e avaliar a Integração Social de atletas portadores de deficiência através do desporto adaptado na modalidade de atletismo. O preenchimento deste questionário 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: _____
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"/>	
Profissão: _____	
Modalidade: _____	
Anos de Prática desta Modalidade: _____ Anos	
Nível Competitivo Atual: Distrital <input type="checkbox"/> Nacional <input type="checkbox"/> Internacional <input type="checkbox"/>	
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"/>	
Nível competitivo mais elevado em que competiu: Distrital <input type="checkbox"/> Nacional <input type="checkbox"/> Internacional <input type="checkbox"/>	
Que Classificações Desportivas já obteve? Classificação Medalhada <input type="checkbox"/> Quadros de Honra <input type="checkbox"/> Não Classificado <input type="checkbox"/>	
Praticou outras Modalidades federado? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Se sim, qual ou quais? _____	

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!

Denise Ferreira

Escola Superior de Educação de Castelo Branco

Anexo B - Guião de Entrevista utilizado nas Entrevistas aos Atletas do Atletismo Adaptado.

Guião da entrevista

Contexto: Dissertação de Mestrado – Motivação Autodeterminada, Satisfação com a vida e Integração social de atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Atletismo.

Objetivo: Recolher dados sobre a integração de atletas no atletismo adaptado.

Entrevistados:

Data: 25/03/2017

Blocos	Objetivos	Questões
A Início /Apresentação	<p>Informar sobre o âmbito do trabalho que conduziu à realização da entrevista.</p> <p>Criar uma ligação com o entrevistado.</p> <p>Informar sobre a importância da participação do entrevistado.</p>	<p>Saudação inicial (Bom dia / Boa tarde)</p> <p>Sou aluna do Mestrado em Atividade Física – Desporto Adaptado da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, e como foi mencionado no contacto esta entrevista enquadra-se no desenvolvimento da Dissertação de Mestrado.</p> <p>Tenho como objetivo perceber a integração de atletas com deficiência na modalidade de atletismo adaptado. Para tal a sua participação neste estudo é essencial. Está disposto a responder às questões que tenho para lhe colocar?</p>
B Caracterização dos Atletas	Identificar os atletas.	1. Pode dizer-me qual a sua idade? Quantas horas treina por dia?
C Autoestima	Perceber o conhecimento individual de si mesmos, desenvolvimento das próprias potencialidades e percepção de atitudes e ideias pessoais antes e depois da integração no desporto adaptado.	<p>2. Do ponto de vista da sua imagem, como se via antes de ter iniciado a prática de Desporto Adaptado, nomeadamente a modalidade de Atletismo?</p> <p>3. Como é que os outros o viam?</p> <p>4. A opinião dos outros relativamente à sua pessoa, quer fosse positiva ou negativa, antes de ter integrado o atletismo influenciava a sua autoestima? Positiva ou negativamente?</p> <p>5. E agora depois dessa integração? Que importância dá ao que os outros lhe dizem?</p> <p>6. Encontrou no Desporto uma forma de se Auto superar? De mostrar aos</p>

			<p>"outros" que também é capaz de praticar desporto?</p> <p>7. Como se sente agora depois dessa integração? Sente que melhorou a sua autoestima?</p>
D	Autoconceito	Conhecer a percepção que os atletas têm de si mesmos antes e depois da integração no desporto.	<p>8. A integração no atletismo fez com que passasse a olhar de forma diferente para si? Em que sentido?</p> <p>9. Sente-se mais confiante perante as dificuldades/barreiras do dia-a-dia?</p>
E	Aceitação Social	Perceber como foi vista a sua integração no desporto por parte da sociedade (amigos e família). Saber se apoiaram/incentivaram essa decisão.	<p>10. Qual a reação dos seus familiares e amigos ao saberem dessa sua opção em praticar desporto?</p> <p>11. Apoiaram-no e incentivaram-no na altura da decisão? Ou no início acharam "estranha" essa sua decisão e mostraram algum "receio" em apoiá-lo?</p> <p>12. Sente que há uma maior aceitação social da sua deficiência a partir do momento que integrou o desporto adaptado?</p> <p>13. Como é que as pessoas que o conhecem/conheciam olham para si agora? Obtém feedbacks positivos? Dão-lhe forças para continuar?</p>
F	Ocupação / Hábitos de Lazer	Conhecer quais os hábitos de lazer e ocupação no dia-a-dia dos atletas.	<p>14. Quais os hábitos de lazer e ocupação que tem no dia-a-dia?</p> <p>15. Costuma sair de casa para passear, estar com os amigos ou praticar outro desporto/atividade física para além do atletismo?</p> <p>16. Sente essa necessidade? (de mostrar à sociedade que apesar da sua condição física também é capaz de fazer o mesmo do que eles?)</p>
G	Relações Interpessoais	Perceber a forma como os atletas se relacionavam com os outros antes da integração no desporto e como se relacionam agora.	<p>17. Sente que a sua forma de se relacionar com os outros mudou? Em que sentido?</p> <p>18. Onde é que sente as maiores diferenças? No mundo do trabalho? Entre amigos? Entre Família?</p>
H	Rendimento Financeiro	Conhecer a realidade financeira de um atleta de desporto adaptado	<p>19. A nível monetário, consegue suportar todas as despesas inerentes à prática do atletismo?</p> <p>20. Desde as deslocações para os treinos/competições, equipamento de treino, participações em campeonatos/torneios?</p> <p>21. De onde é proveniente o dinheiro para conseguir suportar todas as despesas? Está empregado?</p>

			<p>22. Existe algum financiamento/patrocínios que o ajudem a fazer face às despesas? Ou tem de recorrer a ajudas de familiares/amigos?</p> <p>23. Quais são as maiores dificuldades com que se defronta a nível monetário?</p>
I	Final/ Despedida	<p>Perceber quais as maiores mudanças na vida dos atletas após a integração no atletismo adaptado.</p> <p>Concluir entrevista.</p> <p>Agradecimentos.</p>	<p>24. Para finalizar, diga-nos quais as maiores mudanças que sentiu na sua vida depois da adaptação a essa nova realidade?</p> <p>25. Existe mais alguma informação importante que nos queira disponibilizar?</p> <p>Obrigada.</p>

Anexo C - Consentimento Informado apresentado às Instituições e Atletas presentes no estudo.

INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE CASTELO BRANCO
MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA
CONSENTIMENTO

Eu, Denise Alexandra Monteiro Ferreira, nascida a 13 de janeiro de 1994, natural de Caldas da Rainha, com o número de identificação civil 14543835, licenciado em Treino Desportivo – Escola Superior de Desporto de Rio Maior, estou atualmente no segundo ano de mestrado onde vou realizar a minha dissertação de mestrado com o tema **“Motivação Autodeterminada, Satisfação com a Vida e Integração Social de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Atletismo”**.

A investigação que me proponho fazer tem como principais objetivos avaliar o nível de motivação autodeterminada para a prática de desporto, confrontando as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida, afetos produzidos e a integração social, entre atletas de desporto adaptado e Desporto regular, na modalidade de Atletismo; e avaliar a integração social de atletas portadores de deficiência através do desporto adaptado na modalidade de atletismo. A referida investigação tem como orientador o professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista.

Pretendo avaliar estas componentes a partir da aplicação de quatro questionários: o *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ); a Escala de Satisfação com a Vida; o *Basic Psychological Needs Exercise Scale* (BPNES); a Escala de Afetos Positivos e Negativos; e ainda uma entrevista semiestruturada aos atletas do desporto adaptado.

Venho então, por este meio solicitar a sua autorização para proceder à recolha de dados para esta investigação, garantindo a confidencialidade de todas as informações e dados, na dissertação e em qualquer artigo publicado posteriormente.

Na expectativa de uma resposta favorável, com os melhores cumprimentos,

A Mestranda

(Denise Ferreira)

Anexo D - Termo de Consentimento Informado Individual

Termo de Consentimento Informado Individual

Eu, _____, portador do B.I./cartão de cidadão nº _____, declaro que fui suficientemente informado dos objetivos e pertinência do presente estudo. Foi-me dada a oportunidade de formular questões e colocar dúvidas e estou na posse de informação suficiente para poder assinar o termo de consentimento.

Foi-me dada ainda a possibilidade de não participar no estudo, caso não o desejasse. Com base nestes pressupostos assino o termo de responsabilidade e consentimento.

Castelo Branco _____ de _____ de 2017

Assinatura
