



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Motivação Autodeterminada e Bem-estar Subjetivo de Adultos Ativos Praticantes de Ginásio no Concelho de Castelo Branco

Guida Daniela Laranjeira Vitorino

Orientadores

Professor Doutor João Manuel Petrica

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista

Dissertação de Mestrado apresentada 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, realizada sob orientação científica do Professor Doutor João Manuel Petrica e o Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

2020

Composição do júri

Presidente do júri

Professora Doutora Maria de Fátima Carmona Simões da Paixão
Professora Coordenadora Principal da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor Carlos Manuel Martins da Silva
Professor Coordenador da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém (Arguente)

Professor Doutor André Leonardo Gonçalves Ramalho
Professor Adjunto Convidado da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco (Arguente)

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista
Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco (Orientador)

Dedicatória

À minha família, amigos e em especial ao Diogo por toda a paciência
e apoio incondicional ao longo deste percurso.

UM ENORME OBRIGADA!

Agradecimentos

Com a finalização deste projeto dou por terminada mais uma etapa da minha formação acadêmica, onde conheci pessoas extremamente incríveis que as levarei para sempre no meu coração. Permitiu-me sair da minha zona de conforto em que trabalhava a tempo inteiro e estudava como nunca pensei que fosse possível.

Começo por um especial agradecimento à pessoa que mais me auxiliou e orientou neste projeto, o Professor Doutor Marco Batista, pela sua grande disponibilidade, paciência, conhecimento e comprometimento por este trabalho. Ficarei eternamente grata por todos os momentos disponibilizados para me apoiar e orientar.

A todos os utentes dos ginásios do concelho de Castelo Branco que se propuseram a participar neste estudo, agradeço vivamente toda a disponibilidade.

Agradeço aos meus pais tudo o que têm feito por mim, por todo o apoio e decisões tomadas, por todos os puxões de orelhas. A eles lhes devo tudo, sem eles não chegaria onde estou hoje!

À minha irmã agradeço do fundo do coração toda a paciência, compreensão e ajuda ao longo de todo o percurso académico.

Aos meus colegas de trabalho, agradeço toda a disponibilidade oferecida para a lecionação e trocas de aulas que eram necessárias, para que todo este percurso fosse possível.

Quero agradecer também aos meus amigos por toda a força, distração, companhia e amizade.

Ao Diogo que entrou na minha vida a algum tempo e que é um pilar fundamental, apoiando-me sempre que preciso, nunca me deixou desistir, a ele lhe devo um agradecimento muito especial.

A todos, **MUITO OBRIGADA** por fazerem parte da minha vida!

Resumo

No presente trabalho avaliámos a percepção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, a motivação e o bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio. O presente trabalho é constituído por um compêndio de artigos, onde no primeiro estudo se efetuou uma avaliação da percepção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco. O segundo estudo efetuou-se uma comparação entre géneros nas variáveis citadas. No terceiro estudo procurámos determinar preditores motivacionais de bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio, tendo por base a teoria da autodeterminação.

Para a execução destes estudos participaram 348 sujeitos, 174 do género masculino e 174 do género feminino com idades compreendidas entre os 18 e os 67 anos. Na avaliação da percepção das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco, observámos que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a motivação autónoma, satisfação com a vida e os afetos positivos, assim como, existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos.

No segundo estudo, na comparação entre géneros, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas variáveis autonomia, competência, motivação autónoma, satisfação com a vida e nos afetos positivos. Ao longo do estudo, verificámos que os homens obtiveram médias mais elevadas em todas as variáveis, com exceção dos afetos negativos.

No terceiro e último estudo verificámos a existência de correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a satisfação com a vida, afetos positivos e o volume de horas e minutos de treino semanal. Observou-se ainda uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a satisfação com a vida, afetos positivos, horas e minutos de treino semanal, amotivação e afetos. Verificámos também que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal. Assim como, existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal. A análise de regressão permitiu-nos verificar que as necessidades psicológicas básicas e a motivação, predizem bons níveis de satisfação com a vida e de afetos positivos.

Palavras-chave: Autodeterminação; Motivação; Necessidades Psicológicas Básicas; Bem-estar Subjetivo.

Abstract

In the present study, we assessed the perception of satisfaction of basic psychological needs, motivation and subjective well-being of gymnasts. This study consists of a compendium of articles, where in a previous study an assessment was made of the perception of satisfaction of basic psychological needs, motivation and subjective well-being of gymnasts in the municipality of Castelo Branco. The follow up study made a comparison between genders on the variables mentioned. In the third study we tried to determine motivational predictors of subjective well-being of gymnasts, based on the theory of self-determination.

348 subjects participated in the execution of these studies, 174 males and 174 females aged between 18 and 67 years old. In assessing the perception of basic psychological needs, motivation and subjective well-being of gymnasts in the municipality of Castelo Branco, we observed that there is a moderate positive and statistically significant correlation between basic psychological needs and autonomous motivation, life satisfaction and positive affections, as well as, there is a moderate positive and statistically significant correlation between life satisfaction and positive affections.

In the second study, when comparing genders, we found that there are statistically significant differences between genders in the variables of autonomy, competence, autonomous motivation, life Satisfaction and positive affections. Throughout the study, we found that men obtained higher means in all variables, except for negative affections.

In the third and last study, we verified the existence of a moderate positive and statistically significant correlation between basic psychological needs and life satisfaction, positive affections and the volume of hours and minutes of weekly training. There was also a moderate positive and statistically significant correlation between autonomous motivation and life satisfaction, positive affections, hours and minutes of weekly training and motivation. We also found that there is a moderate positive and statistically significant correlation between life satisfaction and positive affections and weekly training hours and minutes. As well as, there is a moderate positive and statistically significant correlation between positive affections and weekly training hours and minutes. The regression analysis allowed us to verify that the basic psychological needs and motivation, predict good levels of life satisfaction and positive affections.

Keywords: Self-Determination; Motivation; Basic Psychological Needs; Subjective Well Being.

Índice

Composição do júri	iii
Dedicatória	v
Agradecimentos	vii
Resumo	ix
Abstract	xi
Índice de Quadros	xvii
1 - Introdução	1
2 - Revisão Literária	3
2.1 - Atividade Física	3
2.2 – Motivação	4
2.2.1. Teoria de Autodeterminação	6
2.2.2. Modelo Hierárquico da Motivação	7
2.2.3. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas	9
2.3 – Bem-estar subjetivo	9
2.3.1 - Satisfação com a Vida	10
2.3.2 – Afetos Positivos e Afetos Negativos	11
2.4 – Motivação para a prática de atividade física de acordo com o género	12
3 – Problemática e objetivos	15
4 – Instrumentos para a recolha de dados	17
4.1. – Protocolo de tratamento de escalas e variáveis	18
5 – Estudos realizados	21
5.1 - Estudo I – Avaliação das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.	21
Resumo	21
Abstract	22
Introdução	23
Método:	25
Participantes	25
Instrumentos	26

Procedimentos e recolha de dados	27
Análise estatística	27
Resultados	27
5.2 - Estudo II – Comparação entre géneros, das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo, praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.....	31
Resumo	31
Abstract.....	32
Introdução	33
Método:	35
Participantes	35
Instrumentos	36
Procedimentos e recolha de dados	37
Análise estatística	37
Resultados	37
5.3 - Estudo III – Preditores motivacionais de bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.....	41
Resumo	41
Abstract	42
Introdução	43
Método:	44
Participantes	44
Instrumentos	45
Procedimentos e recolha de dados	46
Análise estatística	46
Resultados	46
6 – Discussão geral dos resultados	53
7 – Conclusão	59
7.1 – Aplicação prática	60
7.2 – Limitações	60
7.3 – Sugestões	60
8 - Referências Bibliográficas	61

9 - Anexos	69
-------------------------	-----------

Índice de Quadros

Quadro 1 - Frequência de Géneros	25
Quadro 2 - Análise descritiva da Idade, Anos de prática, Horas e minutos de treino semanal	25
Quadro 3 - Profissão dos inquiridos	25
Quadro 4 - Valores mínimos, máximos, média, desvio padrão, KS e Alfa das variáveis motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e aspetos positivos e negativos	28
Quadro 5 - Coeficiente de Correlação de Spearman	29
Quadro 6 - Frequência de Géneros	35
Quadro 7 - Análise descritiva da Idade, Anos de prática, Horas e minutos de treino semanal	35
Quadro 8 - Profissão dos inquiridos	35
Quadro 9 - Valores mínimos, máximos, média, desvio padrão, KS e Alfa das variáveis, motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e aspetos positivos e negativos	38
Quadro 10 - Nível de significância das comparações entre géneros para as variáveis de Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a vida e afetos positivos e negativos	39
Quadro 11 - Frequência de Géneros	44
Quadro 12 - Análise descritiva da Idade, Anos de prática, Horas e minutos de treino semanal	44
Quadro 13 - Profissão dos inquiridos.....	44
Quadro 14 - Valores mínimos, máximos, média, desvio padrão, KS e Alfa das variáveis, motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida, aspetos positivos e negativos e volume de minutos por semana de treino	47
Quadro 15 - Coeficiente de correlação de Spearman	48
Quadro 16 - Regressão linear para as variáveis Necessidades Psicológicas Básicas e a Satisfação com a Vida	49
Quadro 17 - Regressão linear para as variáveis Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação e Satisfação com a Vida	49

Quadro 18 - Regressão linear para as variáveis Necessidades Psicológicas Básicas e os Afetos Positivos	50
---	----

1 - Introdução

O interesse pela temática surge pelo facto da nossa população apresentar uma elevada tendência para a obesidade, assim como uma reduzida motivação para mudar os seus hábitos.

Desde os nossos antepassados que estamos ligados à atividade física para sobrevivermos. Contudo, com o passar dos anos as sociedades foram mudando e os hábitos também.

Todos nós sabemos que o exercício físico está totalmente relacionado à saúde e ao bem-estar do ser humano, mas porque o deixamos de praticar de forma regular? O que nos motiva a continuar com a atividade? O que beneficiamos com a sua prática?

Neste sentido, o presente estudo incide sobre a Motivação Autodeterminada e bem-estar subjetivo de adultos ativos e praticantes de ginásio. Torna-se pertinente orientarmos a nossa investigação a partir do seguinte problema: Qual o tipo de motivação que os praticantes de ginásio manifestam na prática e quais os níveis de bem-estar subjetivo que alcançam?

O presente trabalho é composto por três estudos, que foram realizados com utentes de Ginásios da Cidade de Castelo Branco, aos quais foram aplicados quatro questionários, sobre os quais, posteriormente foram analisados, com vista a avaliar a satisfação das necessidades psicológicas básicas, a motivação, a satisfação com a vida e os afetos resultantes da prática continuada de atividades de ginásio.

O trabalho está dividido em três partes, em que a primeira é uma breve contextualização teórica sobre os diversos temas que serão abordados ao longo dos estudos: atividade física, definição de motivação, teoria da autodeterminação, modelo hierárquico da motivação, teoria das necessidades psicológicas básicas, bem estar subjetivo, nas suas dimensões cognitiva e afetiva, a satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos, motivação para a prática de atividade física de acordo com o género. Iremos também abordar e contextualizar os instrumentos utilizados para a recolha dos dados e ainda os seus protocolos de tratamento e respetivas escalas. A segunda parte é composta por três estudos: avaliação das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco; comparação entre géneros, das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo, praticantes de ginásio no conselho de Castelo Branco e preditores motivacionais de bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco. A terceira e última parte é composta por uma discussão geral dos resultados e com as conclusões face aos objetivos de estudo.

2 - Revisão Literária

2.1 - Atividade Física

Os autores Caspersen, Powell e Christenson (1985), definem a atividade física como qualquer movimento corporal que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso. Salientando que a sua prática é fundamental em qualquer idade pois preservam e melhoram a saúde e a qualidade de vida de qualquer ser humano. A saúde, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (1978) não é apenas ausência de doença, mas sim, uma junção de bem-estar físico, psicológico e social.

Uma atividade física planeada e estruturada que visa a manutenção de uma ou mais componentes da aptidão física é definida por Caspersen et al. (1985) como, exercício físico. Segundo Guedes e Guedes (1995) (1995), a aptidão física relacionada com a saúde implica a junção das dimensões comportamentais, fisiológicas, morfológicas e as funções cardiorrespiratórias e músculo esquelético.

Caspersen, Powell e Christenson (1985), Shephard e Balady (1999) definem atividade física e o exercício físico a partir da intenção de se fazer um determinado movimento. Para os mesmos autores o exercício físico é um subgrupo de atividades físicas, visto que é planeado, estruturado e repetitivo. Para Caspersen, Powell e Christenson (1985) ou Pate et al. (1995) as definições anteriores podem ser melhoradas acrescentando que o exercício tem como objetivo melhorar a condição aeróbica, força e flexibilidade. Estas condições podem ser melhoradas em simultâneo ou individualmente.

Shephard e Balady (1999) apontam que a inter-relação e a diferença entre as intensidades de exercício absoluta (taxa de energia gasta durante o exercício) e relativa (percentagem relativa da potência aeróbica máxima que é mantida durante o exercício) são definidas pela quantidade ou a dose de atividade física ou exercício de um indivíduo. Os mesmos autores afirmam que a quantidade de exercício é referente à quantidade de energia despendida nas atividades físicas que requerem movimentos musculares e de repetição que pode ser expressa em quilojoules ou quilocalorias.

Guedes e Guedes (1995) admitiram haver vantagens da prática de atividade física regular e como consequência uma melhoria na qualidade de vida. Katch e McArdle (1996) referem que a prática regular de atividade física é um fator determinante para uma melhor satisfação com a vida, enquanto Nahas (1997) afirma haver uma relação entre a atividade física e a qualidade de vida.

O autor Lima (1999) assume que a atividade física representa cada vez mais um dos principais fatores para a qualidade de vida do ser humano. A prescrição de atividade física é um forte aliado na prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida (Matsudo & Matsudo, 1999,2000).

Dantas (1999) sugere que se os programas de atividade física forem bem elaborados podem ir ao encontro das necessidades individuais de cada um, de forma a

obterem prazer pela atividade física e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida do indivíduo.

Morouço (2020), fisiologista do exercício, foi entrevistado pela revista Portugal ativo, em que mencionou que a primeira consulta de atividade física no Serviço Nacional de Saúde foi realizada no dia 19 de abril de 2019. Morouço (2020) suportou-se inclusivamente nos supostos de Pedersen e Saltin (2015) dizendo que são inegáveis os benefícios que o exercício proporciona, tendo sido apontado como uma excelente ferramenta terapêutica para 26 doenças crónicas. O fisiologista ao longo da entrevista referiu que não é fácil converter os utentes ao exercício físico, mas se fizermos um plano individualizado e organizado que tudo é possível. Como profissionais do exercício temos como função ajudar pessoas a encontrar as suas próprias razões para não desistirem da prática do exercício físico (Morouço, 2020).

A Organização Mundial de Saúde lançou um plano, em 2018, para aumentar a prática de atividades físicas até 2030. Atualmente em todo o mundo cerca de 20% dos adultos e 80% dos adolescentes não praticam qualquer exercício físico adequado à sua faixa etária (Organização Mundial de Saúde, 2018). Tedros Ghebreyesus (2018), diretor geral da Organização Mundial de Saúde, afirmou que é fundamental o ser humano ser ativo para que possa ter saúde. Mas, no mundo em que vivemos é extremamente difícil, em grande parte porque as diversas comunidades não são organizadas/projetadas de forma correta. Referiu ainda que é preciso líderes capazes de ajudar as pessoas a terem uma vida mais saudável.

O plano lançado também junto do primeiro ministro português António Costa, mostra o plano de ação de como os países podem reduzir a inatividade física em adultos e adolescentes em 15% até 2030. O referido plano, reforça que a atividade física é fundamental para prevenir e tratar doenças crónicas não transmissíveis, como cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e cancro da mama e colo do útero. Estas doenças são responsáveis por 71% de mortes em todo o mundo (Organização Mundial de Saúde, 2018).

2.2 - Motivação

A palavra motivação deriva do verbo latim “*movere*” que significa mover. Podemos dizer que a motivação esta relacionada com o movimento, o que faz com que o comportamento humano esteja associado a forças internas e a conjuntos de crenças e afetos (Simpson, 1993). Segundo Monteiro (2008) a motivação é o que leva as pessoas a fazerem qualquer coisa, projetando toda a energia, esforço e dedicação nas tarefas que desenvolvem.

Segundo Krenche e Crutchfiel (1959) a motivação é um motivo que surge como necessidade ou desejo de atingir um determinado objetivo. Para Lewis (1963) a motivação é o que nos motiva a ter um determinado comportamento. Enquanto que

para Vernon (1973), a motivação é uma espécie de força interna que surge, regula e sustenta as nossas ações.

Segundo Deese (1964), a motivação é que nos leva a um determinado comportamento regulador por necessidades e instinto de forma a atingir um determinado objetivo. Para Deci e Ryan (2004), a motivação é a base da satisfação de determinados comportamentos, mais do que hipóteses ou reforços que são alheios àquela atividade. Enquanto que para Roberts (1992) a motivação está relacionada com a personalidade de cada indivíduo e de diversos fatores sociais. Em que estes entram em ação quando o indivíduo é confrontado perante uma situação de avaliação ou competição e tem a necessidade de se superar a si mesmo.

A motivação na literatura tem como referência fatores de personalidade, variáveis sociais e cognitivas que atuam quando o indivíduo quer resolver uma determinada tarefa, querendo atingir um determinado padrão de excelência, fazendo a sua própria avaliação e considerando-se responsável pelos resultados obtidos (Roberts, 1992).

Qualquer motivação tem um motivo e esse motivo é o que influencia o comportamento do indivíduo de forma a atingir o objetivo pretendido. As motivações podem ser intrínsecas e extrínsecas (Brito, 2001).

O indivíduo tem determinados comportamentos de acordo com as suas necessidades individuais, fazendo a sua própria análise das situações. Com isto, podemos dizer que existe uma regulação cognitiva da motivação e do comportamento (Fonseca, 1999; citado por Farinha, 2016).

A motivação está relacionada com fatores internos e fatores externos. Os fatores internos estão relacionados com a personalidade do indivíduo enquanto que os fatores externos estão relacionados com o ambiente envolvente (Chiavenato, 1998). Miao, Evans e Shaoming (2007), dizem-nos que a psicologia social tem demonstrado que as motivações são compostas por dimensões cognitivas e afetivas. A motivação intrínseca é determinada pelo prazer da realização da tarefa enquanto que a motivação extrínseca é determinada pela procura de reconhecimento e recompensas.

Os autores Gagné e Deci (2005), Silva, Wendt e Argimon (2010), Leal, Miranda e Carmo (2012), defendem um contínuo de autodeterminação que é composto pela motivação extrínseca e intrínseca. Este contínuo vai desde a falta de motivação, passando por diversos níveis de motivação extrínseca até chegar à motivação intrínseca. Neste contínuo de autodeterminação existe seis tipos de motivação que variam de acordo com as regulações externas do comportamento.

O primeiro tipo de motivação é a desmotivação, em que o indivíduo não tem qualquer motivação para a realização da tarefa. O segundo tipo de motivação é a motivação extrínseca em que se divide em quatro tipos de regulação comportamental: regulação externa: em que o indivíduo realiza a tarefa pensando na recompensa final; regulação introjetada: em que o indivíduo gere a consequência da tarefa de acordo com as pressões internas; regulação identificada: em que o indivíduo realiza a tarefa de

acordo com a sua interiorização embora algumas ações sejam de orientação externa; regulação integrada: o indivíduo realiza as tarefas de acordo com o seu comportamento, objetivos e valores. o terceiro e último tipo de motivação é a motivação intrínseca em que o indivíduo realiza a tarefa com prazer.

Segundo Deci e Ryan (1985) quando nos diz que os motivos intrínsecos resultam da própria vontade do indivíduo e que os motivos extrínsecos dependem de fatores externos. Os mesmos autores (Deci & Ryan, 2000), dizem que o indivíduo apenas realiza a atividade pensando no prazer que essa atividade lhe proporciona. Referem também que o desenvolvimento a nível da motivação intrínseca é fundamental para um bom desempenho das atividades.

Weinberg & Gould (1995) dizem-nos que existe mais motivação se forem combinados fatores internos e externos.

2.2.1. Teoria de Autodeterminação

Segundo Guimarães e Bzuneck (2008), os princípios da Teoria da Autodeterminação diferem, sendo determinados e orientados por contextos que dão auxílio às necessidades psicológicas com diferentes manifestações.

Maslow (1970) diz-nos que o comportamento motivacional de cada indivíduo é explicado através das suas necessidades, sendo a motivação o resultado dos estímulos que agem sobre os indivíduos.

A Teoria de Maslow obedece às necessidades do ser humano de acordo com uma hierarquia de importância e de influência em que a base são as necessidades fisiológicas ou básicas e as do topo são as necessidades de autorealização.

Segundo o mesmo autor, as necessidades básicas correspondem à sobrevivência do indivíduo; as necessidades de segurança correspondem à proteção contra a ameaça ou privação; as necessidades sociais incluem a aceitação perante os companheiros, troca de amizade, afeto e amor; as necessidades de autoestima envolvem a autoconfiança e necessidade de aprovação social; as necessidades de auto realização são as mais elevadas em que cada indivíduo se auto desenvolve continuamente. Segundo Maslow (1970) só quando o indivíduo realiza uma necessidade é que surge outra, exigindo que o ser humano procure meios de forma a satisfazê-la.

Porém, quando o ciclo motivacional não é realizado na totalidade dá origem à frustração, agressividade pela insatisfação contida, nervosismo, falta de interesse pelas atividades, pessimismo, insegurança, etc. Contudo, quando o indivíduo não consegue satisfazer a sua necessidade não significa que ficará eternamente frustrado, uma vez que a necessidade será trocada/compensada por uma outra.

A teoria da autodeterminação estuda as condições do contexto social que levam o ser humano a ter uma boa saúde psicológica e a noção de que o bem-estar pode ser alcançado a partir da autodeterminação (Ryan & Deci, 2000b; Appen-Silva, Wendt, &

Argimon, 2010). Segundo os autores Deci e Ryan (2002) e Pires et al. (2010) os indivíduos tendem a participar mais em atividades onde estão intrinsecamente motivados, regulando assim o seu comportamento de forma autodeterminada (Deci & Ryan, 2002; Pires, Cid, Borrego, Alves, & Silva, 2010).

Segundo Deci e Ryan (1985, 2008, 2017), podemos dizer que a teoria da autodeterminação é o conjunto de seis teorias em que são desenvolvidas com o propósito de explicar determinados fenómenos da motivação e da personalidade:

A Teoria da Avaliação Cognitiva fortalece as necessidades de competência e autonomia para a promoção da motivação intrínseca, ou seja, é a base para a satisfação do comportamento autodeterminado que é influenciado pelos fatores externos como, por exemplo, as recompensas físicas e sociais;

A Teoria da Integração engloba as várias formas de motivação extrínseca. O indivíduo quanto mais interiorizado estiver da motivação mais autónomo será dos seus comportamentos. Esta teoria tem por base a interiorização e para isto a autonomia e as relações são cruciais;

A Teoria dos Conteúdos dos Objetivos tem por base a distinção entre os objetivos da motivação intrínseca e a motivação extrínseca, assim como no impacto da motivação e no bem-estar do indivíduo;

A Teoria das Orientações Causais está relacionada com três tipos de orientações: a orientação autónoma em que o indivíduo reage de acordo com a sua vontade; orientação de controlo em que o indivíduo se foca nas recompensas e na aprovação; e a orientação impessoal ou amotivada em que é assinalada pelo estado de ansiedade do indivíduo no que diz respeito à competência.

A Teoria da Motivação de Relacionamentos, como o próprio nome indica está relacionada com o desenvolvimento e conservação dos relacionamentos interpessoais, como os melhores amigos e namorado(a). Este tipo de vínculo para muitos indivíduos é essencial para o seu bem-estar e satisfação com a vida.

Por último a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas em que também estão inseridas as relações interpessoais. Esta Teoria será abordada de forma mais específica num dos próximos pontos.

2.2.2. Modelo Hierárquico da Motivação

Vallerand (1997, 2000, 2001, 2007) apresenta o modelo hierárquico da motivação, baseando-se na teoria da autodeterminação, para a existência de motivação intrínseca e extrínseca, regulação integrada, regulação identificada, regulação introjetada, regulação externa e desmotivação. Este modelo explica que os tipos motivacionais são influenciados por fatores sociais dando origem a consequências de carácter afetivo, comportamental e cognitivo. Existindo assim, três níveis mediadores e respetivas

consequências da motivação: a nível global (personalidade), a nível contextual (vida quotidiana) e a nível situacional (Vlachopoulos, Karageorghis & Terry, 2000).

Segundo Vallerand (1997), na sua hierarquia a motivação global afetará a motivação contextual e a contextual afeta a motivação situacional. O mesmo autor diz-nos que a motivação global tem a ver com a personalidade do indivíduo em que ele interage com o ambiente de forma intrínseca ou extrínseca dependendo das suas diferenças individuais. A motivação contextual refere-se a uma motivação específica num determinado contexto como, por exemplo, o lazer e o trabalho. Enquanto que a motivação situacional se refere a uma motivação que ocorre no momento da realização da atividade.

O impacto dos fatores sociais na hierarquia de Vallerand (1997) é ainda “avaliado” de acordo com a perceção de competência, autonomia e parentesco para cada um dos níveis, tendo também consequências cognitivas, afetivas ou comportamentais para cada um dos níveis hierárquicos.

O modelo hierárquico motivacional diz-nos que a motivação em qualquer nível que esteja é sempre influenciada por um nível abaixo ou superior (Guay, Boggiano & Vallerand, 2001). Por exemplo, alterações na motivação a nível situacional são primeiro influenciadas pela motivação contextual e só depois pela motivação a nível global, assumindo esta um peso menor (Brunel, Chantal, Guay & Vallerand, 2000).

Os autores Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva (2010) com o intuito de explicar de forma mais sintetizada os níveis de autodeterminação descreveram-no da seguinte forma:

- A amotivação é um estado de falta de intenção para agir, o indivíduo não realiza o comportamento porque não tem intenção de o fazer;
- Na motivação extrínseca externa o indivíduo realiza a tarefa de forma a obter a recompensa final, ou seja, realiza o comportamento para satisfazer as exigências externas;
- Na motivação extrínseca introjetada o indivíduo realiza a tarefa de forma a evitar sentimentos negativos como a culpa e/ou ansiedade.
- Na motivação extrínseca identificada o indivíduo não realiza a tarefa por escolha própria, mas sim, porque reconhece a importância de a realizar (Balbinotti et al., 2009);
- Na motivação extrínseca integrada o indivíduo aceita a importância e a utilidade da motivação extrínseca, passando a fazer parte dos seus valores e identidade;
- Na motivação intrínseca o indivíduo realiza a tarefa porque quer e tem satisfação no que lhe esta inerente. Este é o nível mais autónomo.

2.2.3. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas

De acordo com Ryan (1995), a teoria da autodeterminação é composta por três necessidades para o desenvolvimento do crescimento psicológico e o bem-estar: necessidade psicológica básica de autonomia, competência e relação social. A junção destas três necessidades, contribuem para o funcionamento ideal dos processos integrativos do organismo. Segundo Simões e Alarcão (2013) a capacidade de autonomia é a capacidade de iniciar uma tarefa e tomar as devidas decisões assumindo assim, as consequências do próprio comportamento. Diversos estudos referem que a percepção de autonomia esta relacionada com uma maior motivação intrínseca, satisfação e bem-estar (Deci & Ryan, 2000).

A necessidade de percepção de competência é a capacidade de eficácia na interação com o envolvimento, procurando vivência intensas, executando atividades práticas e a exploração do ambiente (Deci & Ryan, 2000; Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010). Ou seja, é a capacidade de executar ações com a certeza de que o resultado é o esperado (Moreno-Murcia et al., 2011).

Por último, a necessidade de relações sociais é a capacidade de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais. Tendo como referência a relação com outras pessoas, grupos e comunidades em busca de atividades comuns em que o indivíduo as executa com prazer e os outros também (Deci & Ryan, 2000; Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010). Ou seja, nesta necessidade o indivíduo pode contar com pessoas consideradas importantes na sua vida, visto que estas colaboram e aceitam as suas vivências (Moreno-Murcia et al., 2011), criando vínculos nas suas relações (Deci & Ryan, 2000).

As três necessidades, quando satisfeitas proporcionam um bom desenvolvimento e manutenção da saúde física e psicológica, promovendo o bem-estar pessoal de cada indivíduo (Ryan & Deci, 2000).

2.3 - Bem-estar subjetivo

Em 1950, surgiu o conceito de bem-estar subjetivo com o intuito de encontrar indicadores da qualidade de vida para que se conseguisse avaliar as mudanças sociais. Galinha e Ribeiro (2005) e Siqueira e Padovam (2008), realizaram estudos sobre a satisfação e a felicidade dos indivíduos de forma a perceberem a autoavaliação que a população faz das duas vidas.

Com o passar dos anos a evolução do conceito de bem-estar subjetivo foi-se tornando cada vez mais abrangente. Segundo alguns autores (Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005; Santos, 2015), após algumas investigações chegaram ao consenso de que o bem-estar subjetivo é composto por uma parte cognitiva (Satisfação com a Vida) e uma parte emocional (positiva ou negativa).

2.3.1 - Satisfação com a Vida

A satisfação com a vida é um elemento cognitivo do bem-estar subjetivo e refere-se à avaliação que o indivíduo faz sobre a sua própria vida, baseando-se em padrões de si mesmo (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Na mesma linha de pensamento Lopes (2012) afirma que a satisfação com a vida de cada indivíduo diz respeito à avaliação subjetiva que ele faz da sua própria qualidade de vida, fazendo uma retrospectiva de vida, analisando fatores que são indispensáveis para se sentir feliz e satisfeito.

Durante algum tempo a investigação na área do bem-estar centrou-se no bem-estar Subjetivo (Diener, 1984) que foi definido como: felicidade, satisfação e experiências emocionais.

De acordo com Diener e Lucas (2000), o bem-estar subjetivo refere-se ao que o indivíduo pensa e sente sobre a própria vida. Desta forma, entende-se que o bem-estar subjetivo é constituído por dois elementos: o cognitivo (satisfação com a vida) e o afetivo (afetos positivos e negativos).

Estudos mais recentes dos autores citados anteriormente dizem que o caráter subjetivo do bem-estar, não está somente relacionado com as condições sociodemográficas (idade, género, estado civil, raça, etc.) mas sim, é a conjugação destes fatores com os processos internos do próprio indivíduo.

Vários estudos comprovam que as pessoas mais satisfeitas com a vida tendem a ter sentimentos mais positivos e que na maioria das vezes agem de forma diferenciada das pessoas que são infelizes. Os indivíduos que se sentem mais satisfeitos apresentam maiores expectativas de vida, menos níveis de mortalidade por doenças do foro cardíaco, por exemplo (Diener & Chan, 2011; Lawless & Lucas, 2011).

Segundo um estudo realizado por Neto, Lima, Gomes, Santos e Tolentino (2012) em que foi avaliada a perceção de bem-estar subjetivo em idosos, verificou-se que os indivíduos que praticavam atividade física, pelo menos uma vez por semana, tinham uma maior perceção de bem-estar subjetivo do que os indivíduos que não são fisicamente ativos. Os autores concluíram que o fato de os idosos serem minimamente ativos fisicamente, seria o suficiente para que atingissem uma maior perceção de bem-estar. Contudo, a quantidade de atividade física também tem uma influência positiva.

Mookherjee (1997) encontrou uma relação positiva entre o estado civil e o bem-estar físico e psicológico entre géneros em que as mulheres apresentam um maior nível de satisfação com a vida. Porém, (Solomou, Richards, Huppert, Brayne & Morgan, 1998) verificaram que os divorciados apresentam níveis mais baixos de satisfação com a vida, embora quando envolvidos numa nova relação, percebiam que o casamento é uma fonte de suporte social.

Diener, Gohm, Suh e Oishi (2000), realizaram um estudo que verificaram como a variável bem-estar se comportava em relação ao estado civil em diferentes culturas. O estudo envolveu 42 nações e concluíram que existe uma relação entre o bem-estar

subjetivos e o casamento entre os povos é bastante semelhante, verificando que os benefícios do casamento são maiores em países coletivistas comparativamente a países individualistas.

Num estudo realizado por Chaves, Gouveia, Gusmão, Santos e Araújo (2002), verificou que os indivíduos do género masculino têm uma maior perceção de bem-estar comparativamente aos indivíduos do género feminino. Embora, não houvesse diferenças significativas entre a classe social dos participantes e os indicadores de bem-estar.

Batista, Román, Munoz e Castuera (2019), revelaram que as mulheres têm uma maior perceção de satisfação com a vida do que os homens, contrariando o que foi referido pelos autores anteriormente.

2.3.2 - Afetos Positivos e Afetos Negativos

Pavot e Diener (1993) dizem-nos que as medidas de satisfação com a vida não são suficientes para avaliar o bem-estar subjetivo, sendo necessário uma medida adicional de forma a abordar a componente afetiva.

O bem-estar subjetivo é formado por afetos positivos e afetos negativos. Os afetos positivos são os que levam o indivíduo a apresentar grandes níveis de felicidade, energia, concentração máxima. Enquanto que, os afetos negativos levam o indivíduo a andar constantemente em stress, sem interesse nem concentração pelas atividades, levando a diversos estados emocionais como a culpa, o medo, o desespero, entre outros (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Segundo Galinha (2008) os afetos são emoções manifestadas pelos indivíduos em relação à sua vida. As emoções/afetos positivos são estados positivos de energia onde se incluem emoções como a satisfação, o entusiasmo, ou a concentração. As emoções/afetos negativos são o contrário, estão relacionadas com sensações que não são prazerosas, como por exemplo, o desprezo, a tristeza, a raiva e o nervosismo (Diener, 2013; Siqueira & Padovam, 2008).

Diener (2013) refere também que o estado de felicidade não é apenas uma consequência de afetos positivos, mas sim, um preditor.

Como é de esperar os indivíduos que vivenciam mais emoções positivas obtêm melhores índices satisfação com a vida e bem-estar comparativamente a indivíduos insatisfeitos com a vida (Diener, 2013; Galinha, 2008).

Alguns estudos que relacionam a prática desportiva e a parte afetiva do bem-estar subjetivo dizem que a atividade física reduz bastante os sintomas depressivos e ansiedade, levando a uma diminuição dos afetos negativos, existindo uma correlação positiva com a satisfação com a vida (Biçer, Asghari, Kharazi & Asl, 2012; Pereira, 2012).

Marconcin, Alves, Dias e Fonseca (2010) realizaram um estudo em que avaliavam o bem-estar subjetivo e a prática de atividade desportiva em idosos alunos de uma universidade sénior no Porto e concluíram que a noção de bem-estar subjetivo depende da avaliação interna individual de cada indivíduo, mas que as experiências externas podem influenciar. Para os idosos que têm uma atividade que traga sentido para a vida pode ser determinante para a sua avaliação, visto que as atividades visam o seu desenvolvimento e crescimento pessoal, contribuindo assim para o seu bem-estar.

2.4 - Motivação para a prática de atividade física de acordo com o género

Cada um de nós tem as suas motivações pessoais e para a prática de exercício físico não é exceção.

Ao longo dos anos a conceitualização de beleza tem se alterado em ambos os géneros. Davis (1997), refere que nos últimos 30 anos se tem verificado uma ideia de beleza do “super-magro”, no caso feminino. Embora não exista a mesma exigência a nível da beleza masculina. Contudo, noutros estudos tem se verificado que a ideia de beleza masculina tem mudado, dando cada vez mais importância ao desenvolvimento muscular.

Cheik (2003), realizou um estudo sobre os efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. O programa de exercício físico teve uma duração de quatro meses e os resultados foram satisfatórios em relação à redução dos índices de depressão.

O estudo de Moutão (2005) fala-nos sobre os motivos para a prática de atividades de fitness em ginásios de acordo com os géneros. Os fatores com mais relevância para os homens neste estudo são a “aparência” e a “força” enquanto que os fatores que mais motivam as mulheres são os itens que pertencem ao fator “peso”.

No mesmo estudo, Moutão (2005) diz-nos que a ambiguidade de interpretação dos itens (Saúde positiva VS Doença), só se observa para o género feminino, já que no caso dos homens estes dois itens se associam com a “Pressão/Doença”. Observou também que no caso feminino o fator “prazer” tem um peso fatorial reduzido, enquanto que no caso masculino estes itens se associam aos fatores de “Saúde” e “Revitalização”, tal como na estrutura geral. No mesmo estudo os motivos mais importantes para a prática de atividade de fitness são a Saúde (4,19%), Agilidade (3,80%) e o Stress (3,64%). Enquanto que a Afiliação (2,50%), Pressão/Doença (1,82%) e Desafio/Reconhecimento (1,55%) foram considerados pelos inquiridos os fatores menos importantes. Os fatores Aparência e Peso foram considerados fatores de importância moderada com 2,89% e 3,29% respetivamente.

Moutão (2005), concluiu que os motivos para a prática de atividades de fitness estão mais relacionadas com a “Saúde/Bem-estar” e menos com o “Desafio/Reconhecimento”.

O mesmo autor, verificou que os motivos mais e menos importantes são bastante semelhantes em ambos os géneros, exatamente pela mesma ordem (Saúde/Bem-estar, Agilidade, Stress, Peso, Aparência e Afiliação), apenas existem diferenças no fator Desafio/Reconhecimento em que o género feminino obteve valores mais baixos que os inquiridos do género masculino e estes por sua vez consideram o fator menos importante é o da Pressão/Doença. Verificou também que o fator Aparência (motivação extrínseca) tem valores próximos em ambos os géneros, apesar de no caso das mulheres o valor do fator Peso (motivação extrínseca) ser estatisticamente superior.

Serrano, Mangana, Trindade e Semião (2005) realizaram um estudo com o intuito de conhecer as motivações e influências que levam os utentes dos ginásios e academias de Castelo Branco a praticar atividade física. Os resultados mostraram que a maioria dos utentes que praticam duas ou mais vezes por semana atividade física, mostram-se mais satisfeitos com a instituição e praticam diversas modalidades. As influências e motivações para a prática de atividades físicas nas instalações variam de acordo com a idade e o género.

Guimarães (2008) realizou um programa de atividade física para verificar o nível de autonomia dos idosos. Após o programa conseguiu verificar que obteve uma melhoria significativa sobre a autonomia funcional dos idosos.

Adrega (2010), realizou um estudo com o intuito de descobrir os motivos de os idosos frequentarem a modalidade de hidroginástica. Os resultados obtidos verificaram que os utentes acham mais relevante a prática para: “estar em boa condição física”; “fazer exercício”; “fazer novas amizades” e “estar com os amigos”.

Silva (2012), realizou um estudo com o propósito de verificar quais os motivos que levam os idosos a praticar como atividade física, Boccia. Os resultados obtidos verificaram que os praticantes valorizam mais a competição e afiliação do que o peso e a saúde. No entanto, foram verificadas diferenças estatisticamente significativas nas motivações apresentadas para a prática da modalidade em função do número de treinos semanais.

Owen, Smith, Lubans, Ng, Lonsdale e Chris (2013) realizaram um estudo sobre a motivação autodeterminada e atividade física em crianças e adolescentes a dimensão da motivação autónoma tiveram relações positivas moderadas com a atividade física. A amotivação teve uma fraca associação negativa com a atividade física enquanto, que os níveis gerais de motivação autodeterminada tiveram associações positivas fracas a moderadas com a atividade física. Contudo, as formas controladas de motivação apresentam associações fracas e negativas com a atividade física.

Leyton, Batista, Lobato, Aspano e Jiménez (2017), realizaram um programa teórico-prático que pretendia mostrar a melhoria das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento, em conjunto com a forma mais autodeterminada da motivação e hábitos alimentares, aplicando atividade física funcional em adultos e mulheres idosas. As conclusões do estudo revelaram que o programa melhorou a motivação mais autodeterminada dos participantes. Os participantes que realizem as atividades com uma motivação intrínseca sentem-se mais competentes e autônomos o que os leva a mudar o seu comportamento para um estilo de vida mais saudável. Segundo Vallerand (2015), o ideal é que a atividade física não seja realizada sob pressão, mas sim, porque existe um motivo interior para a sua realização, promovendo assim, o interesse e o prazer na realização da atividade. Os resultados do estudo são um exemplo de que um programa bem estruturado e organizado podem melhorar o estilo de vida de uma pessoa.

Batista, Lercas, Santos, Honório, Serrano e Petrica (2018) realizaram um estudo sobre a motivação para a prática e satisfação com a vida de atletas de desportos coletivos, andebol e basquetebol, comparando o desporto adaptado e o desporto regular. O estudo revelou que os valores médios da motivação autónoma e controlada foram ligeiramente superiores nos atletas de desporto adaptado do que nos atletas de desporto regular. Em relação ao género, os atletas do género masculino do desporto adaptado apresentam níveis mais elevados de motivação autónoma e controlada. Enquanto que os atletas do género feminino no desporto regular apresentam níveis superiores na motivação autónoma e na amotivação. Em relação às necessidades psicológicas básicas o estudo verificou que havia diferenças estatisticamente significativas no género feminino em relação à necessidade de relacionamento.

Batista, Román, Munoz e Castuera (2019), realizaram um estudo sobre as diferenças em função do género do comportamento planeado para a prática desportiva, estilos de vida saudáveis e satisfação com a vida de atletas veteranos. Os resultados obtidos revelam que os homens têm menos intenções para realizar exercício face as mulheres o que contraria os autores Araújo, Calmeiro e Palmeira (2005) que relatam que os homens por o seu envolvimento social valorizam a atividade física, aumentando as intenções para a prática.

Os mesmos autores (Batista, Román, Munoz & Castuera, 2019), em relação ao nível dos estilos de vida verificaram que as mulheres revelam mais hábitos alimentares e de descanso face aos homens, assim como menos consumo de tabaco. Revelaram também que as mulheres são mais preocupadas com a sua saúde e bem-estar físico e psicológico, dando mais importância aos intervalos adequados de alimentação e de repouso do que os homens.

3 - Problemática e objetivos

O interesse pela temática surge pelo facto da nossa população apresentar uma elevada tendência para a obesidade, assim como uma reduzida motivação para mudar os seus hábitos. Desde os nossos antepassados que estamos ligados à atividade física para sobrevivermos. Contudo, com o passar dos anos as sociedades foram mudando e os hábitos também.

Todos nós sabemos que o exercício físico está totalmente relacionado à saúde e ao bem-estar do ser humano, mas porque o deixamos de praticar de forma regular? O que nos motiva a continuar com a atividade? O que beneficiamos com a sua prática?

Neste sentido, o presente estudo incide sobre a Motivação Autodeterminada e bem-estar subjetivo de adultos ativos e praticantes de ginásio. Torna-se pertinente orientarmos a nossa investigação a partir do seguinte problema: Qual o tipo de motivação que os praticantes de ginásio manifestam na prática e quais os níveis de bem-estar subjetivo que alcançam?

Perante esta problemática somos levados a propor os seguintes objetivos de estudo:

1- Avaliar a perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.

2- Comparar entre géneros a perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.

3- Determinar preditores motivacionais de bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco, tendo por base a teoria da autodeterminação.

Perante os objetivos de estudo, lançámos as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a motivação autónoma dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 2: Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a satisfação com a vida dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 3: Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e os afetos positivos dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 4: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 5: Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre a motivação e as outras variáveis dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 6: Existem diferenças significativas na perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas dos praticantes do género feminino em relação aos participantes do género masculino.

Hipótese 7: Existem diferenças significativas entre géneros em relação à motivação dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 8: As utentes femininas são mais satisfeitas com a vida que os praticantes masculinos de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 9: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida, os afetos positivos e o volume de horas e minutos de treino semanal, dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 10: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma, a satisfação com a vida, os afetos positivos, e as horas e minutos de treino semanal, dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 11: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a amotivação e os afetos negativos dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 12: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida, os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Hipótese 13: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

4 - Instrumentos para a recolha de dados

Para a recolha dos dados foram utilizados 4 questionários: Necessidades psicológicas básicas (Basic Psychological Needs Exercise Scale); a Motivação (Behavioral Regulation Exercise Questionnaire); a Satisfação com a vida e os Afetos Positivos e Negativos.

Necessidades psicológicas básicas (Basic Psychological Needs Exercise Scale):

Este instrumento foi desenvolvido por Vlachopoulos e Michailidou (2016) para um contexto de exercício físico, assim como traduzido e validado para a população portuguesa, primeiro com recurso a uma análise fatorial exploratória (Moutão, Cid, Leitão & Alves, 2008) e depois com recursos a uma análise fatorial confirmatória (Moutão, Cid, Alves; Leitão & Vlachopoulos, 2012)

Esta escala permite saber qual a satisfação dos utentes face às necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação no contexto do exercício físico e mais recentemente no contexto do desporto. É composto por 12 itens distribuídos por 3 dimensões nomeadamente, autonomia; perceção de competência e perceção de relações sociais que mostram as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação. Cada dimensão é composta por 4 itens que serão classificados consoante a escala de *Likert*, em que 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 corresponde a “concordo totalmente”.

Motivação:

Foi aplicado o inquérito *Behavioral Regulation Exercise Questionnaire* (BREQ) de Lonsdale, Hodge & Rose (2018). Este é composto por 24 itens, divididos em 6 subescalas que são avaliadas também de acordo com a escala de *Likert* de 7 níveis, em que o 1 corresponde a “discordo totalmente” e 7 corresponde a “concordo totalmente”. Estes níveis correspondem ao tipo de motivação subjacente, amotivação, motivação controlada e motivação autónoma (Monteiro, Moutão, Batista & Cid, 2014). Esta escala foi validada para o contexto desportivo na língua portuguesa por Cid, Moutão, Leitão e Alves (2012).

Satisfação com a Vida: Será aplicada uma escala de forma a avaliar a satisfação com a vida (escala de Satisfação com a Vida ou Satisfaction With Life Scale - SWLS) enquanto construto cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Esta é composta por 5 itens que através de uma escala de *Likert* de 7 níveis, em que o 1 corresponde a “discordo totalmente” e 7 corresponde a “concordo absolutamente”, é avaliado o grau de satisfação de acordo com cada item. O procedimento de validação para a versão portuguesa da SWLS foi feita através da análise fatorial confirmatória por Neto (1993).

Afetos Positivos e Negativos: Por último, a escala de Afetos Positivos e Negativos, formada por Watson, Clark e Tellegen (1998) e traduzida para português por Simões & Alarcão (2013), sendo validada para a língua portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro

(2005), tem como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade. A escala aplicada é composta por 20 itens, em que os afetos positivos são avaliados através de 10 adjetivos (“interessado”, “excitado”, “forte”, etc) e os afetos negativos são avaliados através de outros adjetivos (“perturbado”, “preocupado”, “Culpado”). Estes itens são avaliados de acordo com uma escala de *Likert* de 5 níveis, em que o 1 corresponde a “nada ou muito ligeiramente” e 5 corresponde a “extremamente”.

4.1. - Protocolo de tratamento de escalas e variáveis

Para cada questionário tem um protocolo diferente de tratamento de dados, neste ponto iremos descrevê-los.

O questionário sobre as Necessidades psicológicas básicas (Basic Psychological Needs Exercise Scale) é composto por 12 itens e é dividido em 3 dimensões que são compostas por 4 itens cada uma delas:

- Autonomia (3, 6, 9 e 12);
- Perceção de competência (1, 4, 7 e 10);
- Perceção de relações sociais (2, 5, 8 e 11).

O inquérito *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ) de Lonsdale, Hodge & Rose (2018), é composto por 24 itens e subdivide-se em 6 dimensões, cada dimensão é composta por 4 itens:

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

As dimensões da motivação também podem ser divididas apenas em duas:

- Motivação Controlada (2, 8, 14, 20, 3, 9, 15 e 21);
- Motivação Autónoma (4, 10, 16, 22, 5, 11, 17, 23, 6, 12, 18 e 24).

O questionário que tem como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade é composto por 20 itens que se subdividem em 2 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).

Por último, o questionário aplicado com o objetivo a avaliar a satisfação com a vida enquanto construto cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), é constituído por 5 itens e apenas por uma dimensão (1, 2, 3, 4 e 5).

5 - Estudos realizados

5.1 - Estudo I - Avaliação das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.

Resumo

O objetivo deste estudo incidiu em avaliar a perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.

Participaram neste estudo 348 sujeitos, 174 do género masculino e 174 do género feminino com idades compreendidas entre os 18 e os 67 anos.

Os valores médios mais elevados nas diferentes variáveis foram a necessidade psicológica básica de autonomia, a motivação autónoma e a satisfação com a vida.

Os resultados do estudo evidenciam que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a motivação autónoma, satisfação com a vida e os afetos positivos. Observou-se ainda uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos. Por último verificámos que não existe correlação positiva e estatisticamente significativa entre a motivação e as outras variáveis.

Palavras-chave: Motivação; Satisfação com a Vida; Afetos.

Abstract

The aim of this study was to assess the perception of satisfaction of basic psychological needs, motivation and subjective well-being of gymnasts in the municipality of Castelo Branco.

348 subjects participated in this study, 174 males and 174 females aged between 18 and 67 years.

The highest mean values in the different variables were autonomous motivation and life satisfaction.

The results of the study show that there is a moderate positive and statistically significant correlation between basic psychological needs and autonomous motivation, life satisfaction and positive affections. There was also a moderate positive and statistically significant correlation between life satisfaction and positive affections. Finally, we found that there is no positive and statistically significant correlation between motivation and other variables.

Keywords: Motivational; Life Satisfaction; Affections.

Introdução

Ao longo dos anos o exercício físico tem vindo a ocupar um lugar bastante privilegiado na sociedade, desde da creche que as crianças são incutidas por hábitos saudáveis, desde a alimentação ao exercício físico. Segundo Cavill et al (2001), a atividade física nos jovens pode trazer múltiplos benefícios para a saúde e o bem-estar, havendo redução dos fatores de risco de doenças crónicas; redução do excesso de peso e obesidade e ainda trazer inúmeros benefícios psicológicos ajudando no desenvolvimento social e moral. No entanto, apesar da população se interessar cada vez mais por praticar exercício físico, apenas uma pequena percentagem da população realiza de forma regular e sistemática (Sánchez-Barrera, Pérez & Godoy, 1995; Pfister, 1998). Diversos estudos têm determinado que se as pessoas experimentarem boas sensações ao longo das atividades que esta pode estar relacionada com a continuidade da mesma. Por este modo, de acordo com Roberts (1992), a motivação experimentada possui um papel muito importante, por estar associada a um conjunto de fatores pessoais e sociais que favorecem o início e a persistência de um determinado comportamento.

Neste sentido, a teoria da autodeterminação explica-nos que um ambiente social que suporte autonomia, forneça escolhas e considere que as perspetivas dos outros irão promover a perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas resultando um sentimento de bem-estar (Ryan & Deci, 2000).

Segundo Vlachopoulos e Triantafyllidou (2008), o apoio dado pelo instrutor de fitness tem sido relacionado com a melhoria, no pós-exercício, no entendimento da energia e de estados de serenidade.

O bem-estar subjetivo é conceptualizado como uma avaliação cognitiva e afetiva que as pessoas fazem sobre a sua vida (Diener, 2006; Extremera & Fernández Berrocal, 2014). Este bem-estar, centra-se na felicidade pela máxima do prazer e a minimização da dor. Podemos assim, considerar que a felicidade é o fundamental para o bem-estar (Ryan, Huta & Deci, 2008; Diener & Chan, 2011; Diener, Oishi & Lucas, 2003).

De acordo com vários estudos o suporte de autonomia dado pelo instrutor de fitness nos ginásios é um indicador de bem-estar psicológico, satisfação com a vida, vitalidade subjetiva e autoestima global. É importante referenciar que a resposta pós exercício tem também um efeito retroativo sobre o comportamento, influenciando a decisão de voltar ou não à prática de exercício, como têm comprovado alguns estudos realizados (Kiviniemi, Voss-Humke, & Seifert, 2007; Williams et al., 2008).

Segundo Samulski (2009), a motivação é caracterizada como um processo ativo e intencional de forma a alcançar uma meta. Um dos principais aspetos que auxiliam no desenvolvimento da motivação pessoal é a consciencialização sobre a importância da prática regular de exercício físico como uma componente importante para a sua vida.

Lopes (2012) diz-nos que a satisfação com a vida é o julgamento subjetivo que o indivíduo faz em relação à sua qualidade de vida, baseando-se em toda a sua vida,

analisando os fatores que são indispensáveis para se sentir feliz e satisfeito. Assim, constatamos que o fator “satisfação com a vida” é determinado por aspetos específicos, como o trabalho, a família, o lazer, a saúde, entre outros. Tratando-se assim de um estado psicológico.

Existem três necessidades psicológicas básicas, competência, autonomia e relacionamento. Estas quando satisfeitas promovem o bem-estar, físico e psicológico (Ryan & Deci, 2000).

Pelo exposto, com este estudo objetivamos avaliar as necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.

Método:**Participantes**

Neste estudo participaram, 348 sujeitos, em que 174 são do género masculino e 174 do género feminino (N=348). Os participantes têm entre 18 a 67 anos de idade, sendo que a média de idades é de 31.5 anos.

Quadro 1 - Frequência de Géneros.

Variáveis	Frequência	Percentagem
Género Masculino	174	50.0
Género Feminino	174	50.0
Total	348	100

Os inquiridos têm uma média de 4.37 anos de prática de atividades de fitness/ginásio, a maioria treina 3 vezes por semana e a média de horas e minutos de treino é de 310.11 minutos.

Quadro 2 - Análise descritiva da Idade, Anos de prática, Horas e minutos de treino semanal.

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	18.00	67.00	31.53	12.86
Anos de prática da modalidade	.00	38.00	4.37	5.84
Horas e minutos de treino semanal	.00	900.00	310.11	179.58

Tendo em conta que a maioria dos inquiridos é licenciado ou tem o ensino secundário, são técnicos e profissionais de nível intermédio ou pessoal administrativo e similar.

Quadro 3 - Profissão dos inquiridos.

Profissão	Frequência	Percentagem
Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes	22	6.3
Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas	36	10.3
Técnicos e Profissionais de Nível Intermédio	44	12.6
Pessoal Administrativo e Similares	46	13.2
Pessoal dos Serviços e Vendedores	16	4.6

Operadores de Instalações e Máquinas e Trabalhadores da Mont	4	1.1
Desempregados	8	2.3
Doméstico	2	0.6
Reformado	10	2.9
Sem Informação	8	2.3
Estudante	152	43.7
Total	148	100

Os dados foram recolhidos nos diversos ginásios, em que os utentes preencheram os questionários de forma voluntária. Os participantes assinaram um consentimento informado em que foi garantida a confidencialidade e o anonimato.

Quanto à natureza da amostra foi de conveniência, uma vez que é a mais adequada ao nosso tipo de estudo.

Instrumentos

Para a realização deste estudo foram aplicados alguns questionários:

Questionário sobre as Necessidades psicológicas básicas (Basic Psychological Needs Exercise Scale): Este questionário foi validado por Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva em 2010. É composto por 12 itens distribuídos por 3 dimensões nomeadamente, autonomia; perceção de competência e perceção de relações sociais que mostram as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação. Cada dimensão é composta por 4 itens que serão classificados consoante a escala de *Likert*, em que 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 corresponde a “concordo totalmente”.

Este instrumento foi desenvolvido por Vlachopoulos e Michailidou (2016) para um contexto de exercício físico, assim como traduzido e validado para a população portuguesa, primeiro com recurso a uma análise fatorial exploratória (Moutão, Cid, Leitão & Alves, 2008) e depois com recurso a uma análise fatorial confirmatória (Moutão, Cid, Alves; Leitão & Vlachopoulos, 2012)

Esta escala permite saber qual a satisfação dos utentes face às necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação no contexto do exercício físico e mais recentemente no contexto do exercício.

Foi aplicado o inquérito *Behavioral Regulation Exercise Questionnaire* (BREQ) de Lonsdale, Hodge e Rose (2018). Este é composto por 24 itens, divididos em 6 subescalas que são avaliadas também de acordo com a escala de *Likert* de 7 níveis, em que o 1 corresponde a “discordo totalmente” e 7 corresponde a “concordo totalmente”. Estes níveis correspondem ao tipo de motivação subjacente, amotivação, motivação controlada e motivação autónoma (Monteiro, Moutão, Batista & Cid, 2014). Esta escala foi validada para o contexto desportivo na língua portuguesa por Cid, Moutão, Leitão e Alves (2012).

Foi aplicada uma escala de forma a avaliar a satisfação com a vida (escala de Satisfação com a Vida ou SWLS) enquanto construto cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Esta é composta por 5 itens que através de uma escala de *Likert* de 7 níveis, em que o 1 corresponde a “discordo totalmente” e 7 corresponde a “concordo absolutamente”, é avaliado o grau de satisfação de acordo com cada item. De acordo com Albuquerque, Sousa e Martins (2010), em relação ao procedimento de validação para a versão portuguesa da SWLS (Neto, 1993) através da análise fatorial confirmatória.

Por último, a escala de Afetos Positivos e Negativos, formada por Watson, Clark e Tellegen (1998) e traduzida para português por Simões e Alarcão (2013), sendo validada para a língua portuguesa em 2005 por Galinha e Pais-Ribeiro, tem como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade. A escala aplicada é composta por 20 itens, em que os afetos positivos são avaliados através de 10 adjetivos (“interessado”, “excitado”, “forte”, etc) e os afetos negativos são avaliados através de outros adjetivos (“perturbado”, “preocupado”, “Culpado”). Estes itens são avaliados de acordo com uma escala de *Likert* de 5 níveis, em que o 1 corresponde a “nada ou muito ligeiramente” e 5 corresponde a “extremamente”.

Procedimentos e recolha de dados

A recolha de dados foi efetuada nos diversos ginásios do Concelho de Castelo Branco.

Anteriormente, os instrutores dos diversos ginásios foram contactados sobre o propósito do estudo e foi-lhes solicitado que abordassem os utentes sobre o preenchimento do questionário que se encontravam na receção.

O preenchimento foi de forma voluntária e foi garantida a confidencialidade dos dados recolhidos, através de um consentimento informado que os participantes tiveram de assinar, para assegurar que os mesmos não seriam transmitidos a terceiros de forma individual.

Análise estatística

Ao longo deste estudo realizou-se o teste de Kolmogorov Smirnov (KS) para verificar se as variáveis assumiam uma distribuição normal (Sig.>0.05) ou não normal (Sig.<0.05). Verificámos os valores de Alfa Cronbach para garantir que os questionários tinham uma fiabilidade apropriada (>0.7) (Marroco & Garcia-Marques, 2006) e realizámos o teste de correlação de Spearman.

Resultados

No quadro 4 são apresentados os valores máximos, mínimos, médias, desvio padrão e ainda os valores de Alfa Cronbach e os valores do teste de normalidade de

Kolmogorov Smirnov (KS). Com isto, podemos verificar a caracterização dos níveis de motivação autodeterminada, satisfação com a vida, e afetos dos praticantes dos ginásios.

Na variável satisfação com a vida foi a variável com o índice de fiabilidade maior com um valor de alfa de 0.96 e as variáveis afetos positivos e afetos negativos tem um valor de fiabilidade de 0.82 e 0.81 respetivamente.

Na variável das necessidades Psicológicas Básicas, a dimensão que obteve o índice de fiabilidade maior foi a competência com 0.94, seguindo-se da relação social com um valor de 0.92 e por último a autonomia com um índice de viabilidade de 0.90.

Na variável da motivação, a dimensão que obteve um valor maior foi a motivação autónoma com 0.89, seguindo-se da motivação controlada com 0.87 e por fim a amotivação com um valor de alfa de 0.88.

A variável satisfação com a vida obteve um valor médio de 5.15 e as variáveis afetos positivos e afetos negativos obtiveram o valor médio de 5.51 e 1.88 respetivamente.

Na variável das necessidades Psicológicas Básicas, a dimensão que obteve o valor médio maior foi a autonomia com 4.17, seguindo-se com da relação social com um valor de 4.11 e por último a competência com um valor de 4.10.

Na variável motivação, a dimensão que obteve o valor médio maior foi a motivação autónoma com um valor de 5.43, seguindo-se da amotivação com um valor de 2.02 e por último a motivação controlada com um valor de 2.00. A dimensão motivação autónoma foi a variável que obteve o valor médio mais elevado com 5.43, seguindo-se da satisfação com a vida com 5.15.

Quadro 4 - Valores mínimos, máximos, média, desvio padrão, KS e Alfa das variáveis motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e aspetos positivos e negativos.

Variáveis	Min.	Máx.	Média	Desvio Padrão	KS	Alfa Cronbach
Autonomia	2.75	5.00	4.17	0.50	.001	.90
Competência	2.25	5.00	4.10	0.49	.001	.94
Relação	2.50	5.00	4.11	0.57	.001	.92
Motivação Autónoma	3.00	7.00	5.43	0.89	.056	.89
Motivação Controlada	1.00	5.25	2.00	1.07	.001	.87
Amotivação	1.00	5.50	2.02	1.20	.001	.88
Satisfação com a Vida	2.40	7.00	5.15	1.01	.077	.96
Afetos Positivos	1.70	4.90	3.51	0.64	.001	.82
Afetos Negativos	1.00	4.20	1.88	0.66	.001	.81

O quadro 5 corresponde à correlação dos níveis das necessidades psicológicas básicas, motivação, satisfação com a vidas e afetos positivos e negativos dos praticantes dos ginásios.

Começamos por analisar a correlação entre as necessidades psicológicas básicas e as restantes variáveis, a partir do teste de correlação de Spearman e verificámos:

- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a motivação autónoma.
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a satisfação com a vida.
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e os afetos positivos.

De seguida analisámos a correlação entre a motivação e as restantes variáveis, a partir do teste de correlação de Spearman e constatámos:

- Não existe correlação positiva e estatisticamente significativa entre a motivação e as outras variáveis.

Por últimos analisámos a correlação entre a satisfação com a vida e as outras variáveis, a partir do teste de correlação de Spearman e averiguámos:

- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos.

Quadro 5 - Coeficiente de Correlação de Spearman.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Autonomia	-								
2 Competência	.668**	-							
3 Relação	.618**	.713**	-						
4 Motivação Autónoma	.522**	.537**	.434**	-					
5 Motivação Controlada	-.181**	-.95**	-.182**	-.508**	-				
6 Amotivação	-.227**	-.292**	-.228**	-.354**	.742**	-			
7 Satisfação com a Vida	.132*	.323**	.225**	.292**	-.313	-.281**	-		
8 Afetos Positivos	.243**	.388**	.311**	.371**	-.121*	-.201**	.432**	-	
9 Afetos Negativos	-.137*	-.159**	-.130*	-.155**	.298**	.226**	-.306**	-.134	-

** Correlação é significativa no nível 0.01

* Correlação é significativa no nível 0.05

5.2 - Estudo II - Comparação entre géneros, das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo, praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.

Resumo

O objetivo deste estudo foi comparar entre géneros a perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.

Este estudo foi realizado a 348 sujeitos, 174 do género masculino e 174 do género feminino com idades compreendidas entre os 18 e os 67 anos.

Os valores médios mais elevados na globalidade da amostra e por género nas diferentes variáveis foram a necessidade psicológica básica de autonomia, a motivação autónoma e a satisfação com a vida. Ao longo do estudo conseguimos verificar que os participantes do género masculino evidenciaram médias mais elevadas em relação aos participantes do género feminino em todas as dimensões exceto na dimensão dos afetos negativos. Observaram-se ainda diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas variáveis autonomia, competência, motivação autónoma, satisfação com a vida e nos afetos positivos.

Palavras-chave: Motivação; Bem-estar Subjetivo; género.

Abstract

The aim of this study was to compare the perception of satisfaction of basic psychological needs, motivation and subjective well-being of gymnasts in the municipality of Castelo Branco between genders.

This study was carried out with 348 subjects, 174 males and 174 females aged between 18 and 67 years.

The highest mean values in the sample as a whole and by gender in the different variables were the basic psychological need for autonomy, autonomous motivation and life satisfaction. Throughout the study we were able to verify that male participants showed higher means when compared to female participants in all dimensions except for the dimension of negative affections. There were also statistically significant differences between genders in the variables autonomy, competence, autonomous motivation, life satisfaction and positive affections.

Keywords: Motivational; Subjective Well Being; Gender.

Introdução

É comum a comparação entre géneros em estudos que comparam os efeitos da prática de exercício físico de forma regular e bem-estar psicológico. Esses estudos apontam para o fato dos participantes do género feminino o parecerem ser mais sensíveis às mudanças do foro psicológico quando são comparadas em função da prática de exercício físico ou desporto (Anderson, 2005; Milani & Lavie, 2009).

Giacomoni (2004), diz-nos que os valores encontrados no seu estudo em ambos os grupos, feminino e masculino, na variável de satisfação com a vida, são satisfatórios. Estes resultados podem estar associados às experiências positivas a nível das relações pessoais, apreciação positiva de vida, etc.

A literatura aponta para os inúmeros benefícios do exercício físico, estar relacionado com a autoestima de quem o pratica. Pessoas fisicamente ativas têm maior perceção de satisfação com a vida e são muito mais positivas (Fox, 2000; Marquez, 2005).

De acordo com a Teoria da Motivação de Maslow o ser humano possui níveis hierárquicos de necessidades organizadas numa pirâmide. As necessidades básicas ficam na base enquanto as mais complexas ficam no topo e o ser humano só tenta atingir o patamar seguinte quando se encontra satisfeito com o patamar anterior.

No nosso dia-a-dia temos em consideração a motivação intrínseca que está relacionada com o interior do ser humano é o que o motiva/estimula todos os dias de forma a atingir os seus objetivos e a motivação extrínseca que esta relacionada com fatores externos em que podemos não gostar do que estamos a fazer mas sabemos que no fim se tem uma recompensa.

O bem-estar subjetivo do indivíduo está relacionado com a avaliação que ele faz de si mesmo tendo em conta a sua satisfação com a vida e com a sua parte afetiva, tanto positiva como negativa. Esta avaliação está diretamente relacionada com as experiências individuais de cada indivíduo. Segundo Ryan e Huta (2008), o bem-estar subjetivo centra-se na felicidade pela maximização do prazer e na minimização da dor.

Ao longo do tempo têm sido realizados diversos estudos que comprovam que o exercício físico é um promotor da felicidade. Verificando que os sujeitos ativos possuem níveis de perceção de felicidade maiores que os sujeitos não ativos. Sabemos também que ao realizar exercício físico é libertada mais serotonina no nosso organismo, a felicidade/amor trazido por este harmónio não é apenas no momento, mas mantêm-se ao longo de algum tempo, fazendo com que queiramos praticar ainda mais exercícios ou de forma mais regular (Furtado, Rocha, Borges, Leieri & Ferreira, 2012; Monteiro, Dias, Corte-Real & Fonseca, 2014; Couto, Antunes, Monteiro, Vitorino, Moutão, Marinho & Cid, 2017; Batista, Castuera, Roman, Carrón & Muñoz, 2017).

Tendo em conta inúmeros estudos realizados verificou-se que o indivíduo do género masculino possui níveis de satisfação com a vida, motivação e necessidades

psicológicas básicas superiores aos indivíduos do género feminino (Murcia, Blanco, Galindo, Villodre & Coll, 2007; Fernandes, 2017; Lercas, 2018).

Pelo exposto, com este estudo temos como objetivo a comparação entre géneros, das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo dos praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.

Método: Participantes

Neste estudo participaram 348 sujeitos, em que 174 são do género masculino e 174 do género feminino (N=348). Os participantes têm entre 18 a 67 anos de idade, sendo que a média de idades é de 31.5 anos.

Quadro 6 - Frequência de Géneros.

Variáveis	Frequência	Percentagem
Género Masculino	174	50.0
Género Feminino	174	50.0
Total	348	100

Os inquiridos têm uma média de 4.37 anos de prática de atividades de fitness/ginásio, a maioria treina 3 vezes por semana e a média de horas e minutos de treino é de 310.11 minutos.

Quadro 7 - Análise descritiva da Idade, Anos de prática, Horas e minutos de treino semanal.

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	18.00	67.00	31.53	12.86
Anos de prática da modalidade	.00	38.00	4.37	5.84
Horas e minutos de treino semanal	.00	900.00	310.11	179.58

A maioria dos inquiridos é licenciado ou tem o ensino secundário, são técnicos e profissionais de nível intermédio ou pessoal administrativo e similar.

Quadro 8 - Profissão dos inquiridos.

Profissão	Frequência	Percentagem
Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes	22	6.3
Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas	36	10.3
Técnicos e Profissionais de Nível Intermédio	44	12.6
Pessoal Administrativo e Similares	46	13.2
Pessoal dos Serviços e Vendedores	16	4.6
Operadores de Instalações e Máquinas e Trabalhadores da Mont	4	1.1
Desempregados	8	2.3

Doméstico	2	0.6
Reformado	10	2.9
Sem Informação	8	2.3
Estudante	152	43.7
Total	148	100

Os dados foram recolhidos nos diversos ginásios, em que os utentes preencheram os questionários de forma voluntária. Os participantes assinaram um consentimento informado em que foi garantida a confidencialidade e o anonimato.

Quanto à natureza da amostra foi de conveniência, uma vez que é a mais adequada ao nosso tipo de estudo.

Instrumentos

Para a realização deste estudo foram aplicados alguns questionários:

Questionário sobre as Necessidades psicológicas básicas (Basic Psychological Needs Exercise Scale): Este questionário foi validado por Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva em 2010. É composto por 12 itens distribuídos por 3 dimensões nomeadamente, autonomia; perceção de competência e perceção de relações sociais que mostram as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação. Cada dimensão é composta por 4 itens que serão classificados consoante a escala de *Likert*, em que 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 corresponde a “concordo totalmente”.

Este instrumento foi desenvolvido por Vlachopoulos e Michailidou (2016) para um contexto de exercício físico, assim como traduzido e validado para a população portuguesa, primeiro com recurso a uma análise fatorial exploratória (Moutão, Cid, Leitão & Alves, 2008) e depois com recurso a uma análise fatorial confirmatória (Moutão, Cid, Alves; Leitão & Vlachopoulos, 2012)

Esta escala permite saber qual a satisfação dos utentes face às necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação no contexto do exercício físico e mais recentemente no contexto do exercício.

Foi aplicado o inquérito *Behavioral Regulation Exercise Questionnaire* (BREQ) de Lonsdale, Hodge e Rose (2018). Este é composto por 24 itens, divididos em 6 subescalas que são avaliadas também de acordo com a escala de *Likert* de 7 níveis, em que o 1 corresponde a “discordo totalmente” e 7 corresponde a “concordo totalmente”. Estes níveis correspondem ao tipo de motivação subjacente, amotivação, motivação controlada e motivação autónoma (Monteiro, Moutão, Batista & Cid, 2014). Esta escala foi validada para o contexto desportivo na língua portuguesa por Cid, Moutão, Leitão e Alves (2012).

Foi aplicada uma escala de forma a avaliar a satisfação com a vida (escala de Satisfação com a Vida ou SWLS) enquanto construto cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Esta é composta por 5 itens que através de uma escala de *Likert*

de 7 níveis, em que o 1 corresponde a “discordo totalmente” e 7 corresponde a “concordo absolutamente”, é avaliado o grau de satisfação de acordo com cada item. De acordo com Albuquerque, Sousa e Martins (2010), em relação ao procedimento de validação para a versão portuguesa da SWLS (Neto, 1993) através da análise fatorial confirmatória.

Por último, a escala de Afetos Positivos e Negativos, formada por Watson, Clark e Tellegen (1998) e traduzida para português por Simões e Alarcão (2013), sendo validada para a língua portuguesa em 2005 por Galinha e Pais-Ribeiro, tem como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade. A escala aplicada é composta por 20 itens, em que os afetos positivos são avaliados através de 10 adjetivos (“interessado”, “excitado”, “forte”, etc) e os afetos negativos são avaliados através de outros adjetivos (“perturbado”, “preocupado”, “Culpado”). Estes itens são avaliados de acordo com uma escala de *Likert* de 5 níveis, em que o 1 corresponde a “nada ou muito ligeiramente” e 5 corresponde a “extremamente”.

Procedimentos e recolha de dados

A recolha de dados foi efetuada nos diversos ginásios do Concelho de Castelo Branco.

Anteriormente, os instrutores dos diversos ginásios foram contactados sobre o propósito do estudo e foi-lhes solicitado que abordassem os utentes sobre o preenchimento do questionário que se encontravam na receção do mesmo.

O preenchimento foi de forma voluntária e foi garantida a confidencialidade dos dados recolhidos, através de um consentimento informado em que os participantes tiveram de assinar, para assegurar que os mesmos não seriam transmitidos a terceiros de forma individual.

Análise estatística

Ao longo deste estudo realizou-se o teste de Kolmogorov Smirnov (KS) para verificar se as variáveis assumiam uma distribuição normal (Sig.>0.05) ou não normal (Sig.<0.05). Verificámos os valores de Alfa Cronbach para garantir que os questionários tinham uma fiabilidade apropriada (>0.7) (Marroco & Garcia-Marques, 2006) . Encontrámos os níveis de significância entre género para cada variável.

Resultados

No quadro 9 são apresentados os valores máximos, mínimos, médias, desvio padrão e ainda os valores de Alfa Cronbach e os valores do teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov (KS). Com isto, podemos verificar a caracterização dos níveis de motivação autodeterminada, satisfação com a vida, e afetos dos praticantes dos ginásios.

Na variável satisfação com a vida foi a variável com o índice de fiabilidade maior com um valor de alfa de 0.96 e as variáveis afetos positivos e afetos negativos tem um valor de fiabilidade de 0.82 e 0.81 respetivamente.

Na variável das necessidades Psicológicas Básicas a dimensão que obteve o índice de fiabilidade maior foi a competência com 0.94, seguindo-se da relação social com um valor de 0.92 e por último a autonomia com um índice de viabilidade de 0.90.

Na variável da motivação, a dimensão que obteve um valor maior foi a motivação autónoma com 0.89, seguindo-se da motivação controlada com 0.87 e por fim a amotivação com um valor de alfa de 0.88.

A variável satisfação com a vida obteve um valor médio de 5.15 e as variáveis afetos positivos e afetos negativos obtiveram o valor médio de 5.51 e 1.88 respetivamente.

Na variável das necessidades Psicológicas Básicas, a dimensão que obteve o valor médio maior foi a autonomia com 4.17, seguindo-se com da relação social com um valor de 4.11 e por último a competência com um valor de 4.10.

Na variável motivação, a dimensão que obteve o valor médio maior foi a motivação autónoma com um valor de 5.43, seguindo-se da amotivação com um valor de 2.02 e por último a motivação controlada com um valor de 2.00.

A dimensão motivação autónoma foi a variável que obteve o valor médio mais elevado com 5.43, seguindo-se da satisfação com a vida com 5.15.

Quadro 9 - Valores mínimos, máximos, média, desvio padrão, KS e Alfa das variáveis, motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e aspetos positivos e negativos.

Variáveis	Min.	Máx.	Média	Desvio Padrão	KS	Alfa Cronbach
Autonomia	2.75	5.00	4.17	0.50	.001	.90
Competência	2.25	5.00	4.10	0.49	.001	.94
Relação	2.50	5.00	4.11	0.57	.001	.92
Motivação Autónoma	3.00	7.00	5.43	0.89	.056	.89
Motivação Controlada	1.00	5.25	2.00	1.07	.001	.87
Amotivação	1.00	5.50	2.02	1.20	.001	.88
Satisfação com a Vida	2.40	7.00	5.15	1.01	.077	.96
Afetos Positivos	1.70	4.90	3.51	0.64	.001	.82
Afetos Negativos	1.00	4.20	1.88	0.66	.001	.81

No quadro 10 apresenta os valores médios e desvios padrão das diferentes variáveis de ambos os géneros. Com esta tabela fomos perceber se existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis em função do género.

As dimensões que obtiveram os valores médios mais elevados foram a motivação autónoma e a satisfação com a vida em ambos os géneros, embora nos homens os

valores sejam mais elevados. Pelos valores serem mais elevados, foram encontradas cinco dimensões em que existem diferenças estatisticamente significativas entre os homens e as mulheres: Autonomia, Competência, Motivação Autónoma, Satisfação com a vida e nos Afetos Positivos.

Quadro 10 - Nível de significância das comparações entre géneros para as variáveis de Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a vida e afetos positivos e negativos.

Variáveis	Masculino		Feminino		Sig.
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Autonomia	4.22	0.47	4.11	0.52	.038*
Competência	4.16	0.48	4.03	0.49	.032*
Relação	4.17	0.55	4.05	0.58	.077
Motivação Autónoma	5.54	0.95	5.32	0.81	.024*
Motivação Controlada	2.05	1.13	1.94	1.02	.731
Amotivação	2.10	1.32	1.94	1.07	.480
Satisfação com a Vida	5.26	1.03	5.04	0.98	.041*
Afetos Positivos	3.62	0.62	3.40	0.64	.001*
Afetos Negativos	1.87	0.68	1.89	0.64	.686

*p≤0.05

De acordo com os dados do quadro anterior conseguimos verificar que os níveis das necessidades psicológicas básicas e motivação entre praticantes do género feminino e do género masculino têm poucas diferenças, analisando apenas as médias dos participantes. Os praticantes do género masculino e do género feminino nas dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas encontram-se em sintonia pela ordem de “importância”, considerando que a dimensão de autonomia em primeiro lugar, a dimensão de relação em segundo e por último a de competência. Comparando os níveis de motivação verificamos que os participantes do género masculino têm uma média de 5.54 em relação à motivação autónoma e os participantes de género feminino 5.32; a motivação controlada os participantes do género masculino corresponde a 2.05 enquanto que a do género feminino corresponde a 1.94; a amotivação para os participantes do género masculino corresponde a 2.10, enquanto que para os participantes do género feminino corresponde também a 1.94.

Comparando os níveis de satisfação com a vida com os afetos positivos e negativos verificamos que ambos os géneros têm uma maior média na dimensão de satisfação com a vida (género masculino 5.26 e género feminino 5.04) em relação aos afetos em que os participantes do género masculino têm uma média de 3.62 nos afetos positivos e 1.87 nos afetos negativos, enquanto que os participantes do género feminino têm médias de 3.40 nos afetos positivos e 1.89 nos afetos negativos.

5.3 - Estudo III - Preditores motivacionais de bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco.

Resumo

O objetivo deste estudo foi determinar preditores motivacionais de bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco, tendo por base a teoria da autodeterminação.

Participaram 348 sujeitos, 174 do género masculino e 174 do género feminino com idades compreendidas entre os 18 e os 67 anos.

Os valores médios mais elevados nas diferentes variáveis foram necessidade psicológica básica de autonomia, a motivação autónoma e a satisfação com a vida. Observou-se uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a satisfação com a vida, afetos positivos e o volume de horas e minutos de treino semanal. Verificou-se ainda uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a satisfação com a vida, afetos positivos, horas e minutos de treino semanal, amotivação e afetos. Verificámos também que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal, assim como, existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal. A análise de regressão permitiu-nos verificar que as necessidades psicológicas básicas e a motivação, predizem bons níveis de satisfação com a vida e de afetos positivos.

Palavras-Chave: Preditores motivacionais, Bem-estar Subjetivo, Satisfação com a Vida, Autodeterminação, Exercício.

Abstract

The aim of this study was to determine motivational predictors of subjective well-being of gymnasts in the municipality of Castelo Branco, based on the theory of self-determination.

348 subjects participated, 174 males and 174 females aged between 18 and 67 years.

The highest mean values in the different variables were basic psychological need for autonomy, autonomous motivation and life satisfaction. There was a moderate positive and statistically significant correlation between basic psychological needs and life satisfaction, positive affections and the volume of hours and minutes of weekly training. There was also a moderate positive and statistically significant correlation between autonomous motivation and life satisfaction, positive affections, hours and minutes of weekly training, motivation. We also found that there is a moderate positive and statistically significant correlation between life satisfaction, positive affections and the weekly training hours and minutes of weekly workout. As well, there is a moderate positive and statistically significant correlation between positive affections and the weekly training hours and minutes of weekly workout.

The regression analysis allowed us to verify that the basic psychological needs and motivation, predict good levels of life satisfaction and positive affections.

Keywords: Motivational predictors; Subjective Well Being; Life Satisfaction, Self-determination, Exercise.

Introdução

Com a evolução do ser humano ao longo dos anos, a sua qualidade e satisfação com a vida é caracterizada por diversos fatores. Fatores esses que estão associados às vivências de cada indivíduo ao longo da vida, o que me motiva a mim, não é o mesmo que motiva outra pessoa.

A motivação é movida pelo interesse ou satisfação que o ser humano tem para atingir um determinado objetivo, tendo em conta que a motivação é autónoma ou autodeterminada. Contudo, existem vários tipos de motivação, extrínseca, intrínseca e amotivação.

A motivação intrínseca é caracterizada por uma motivação interior em que os indivíduos praticam a atividade pelo prazer que ela lhes transmite, com isto, podemos afirmar que esta motivação é a mais autodeterminada (Ryan & Deci, 2000; Leal, Miranda & Carmo, 2013).

A motivação extrínseca é caracterizada pelo resultado da atividade. O ser humano realiza a atividade pensando no seu resultado, não no prazer que tem ao realizá-la (Ruan & Deci, 2000; Vallerand, 2001; Vallerand, 2007).

A amotivação é caracterizada pela falta de motivação para a realização da atividade em questão. Não sentem qualquer valorização ou prazer pela atividade (Ryan & Deci, 2000; Vallerand et al., 1993).

O bem-estar subjetivo é caracterizado pela avaliação da componente cognitiva satisfação com a vida e pela componente afetiva, os afetos positivos e os afetos negativos.

Segundo Pavote e Diener (2009) a satisfação com a vida de cada indivíduo tem a ver com a avaliação feita por ele sobre as circunstâncias da vida, se correspondem ou não às expectativas impostas por ele próprio.

Segundo Galinha (2008) os afetos são manifestações que o indivíduo faz da sua própria vida. Os afetos positivos são representados pelo entusiasmo, prazer e satisfação enquanto que os afetos negativos são o oposto, são caracterizados pelo nervosismo, o desprezo, a tristeza e o medo.

Esta investigação tem como objetivo verificar quais os preditores motivacionais de bem-estar subjetivo de praticantes de ginásios no concelho de Castelo Branco.

**Método:
Participantes**

Neste estudo participaram 348 sujeitos, em que 174 são do género masculino e 174 do género feminino (N=348). Os participantes têm entre 18 a 67 anos de idade, sendo que a média de idades é de 31.5 anos.

Quadro 11 - Frequência de Géneros.

Variáveis	Frequência	Percentagem
Género Masculino	174	50.0
Género Feminino	174	50.0
Total	348	100

Os inquiridos têm uma média de 4.37 anos de prática de atividades de fitness/ginásio, a maioria treina 3 vezes por semana e a média de horas e minutos de treino é de 310.11 minutos.

Quadro 12 - Análise descritiva da Idade, Anos de prática, Horas e minutos de treino semanal.

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	18.00	67.00	31.53	12.86
Anos de prática da modalidade	.00	38.00	4.37	5.84
Horas e minutos de treino semanal	.00	900.00	310.11	179.58

A maioria dos inquiridos é licenciado ou tem o ensino secundário, são técnicos e profissionais de nível intermédio ou pessoal administrativo e similar.

Quadro 13 - Profissão dos inquiridos.

Profissão	Frequência	Percentagem
Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes	22	6.3
Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas	36	10.3
Técnicos e Profissionais de Nível Intermédio	44	12.6
Pessoal Administrativo e Similares	46	13.2
Pessoal dos Serviços e Vendedores	16	4.6
Operadores de Instalações e Máquinas e Trabalhadores da Mont	4	1.1
Desempregados	8	2.3

Doméstico	2	0.6
Reformado	10	2.9
Sem Informação	8	2.3
Estudante	152	43.7
Total	148	100

Os dados foram recolhidos nos diversos ginásios, em que os utentes preencheram os questionários de forma voluntária. Os participantes assinaram um consentimento informado em que foi garantida a confidencialidade e o anonimato.

Quanto à natureza da amostra foi de conveniência, uma vez que é a mais adequada ao nosso tipo de estudo.

Instrumentos

Para a realização deste estudo foram aplicados alguns questionários:

Questionário sobre as Necessidades psicológicas básicas (Basic Psychological Needs Exercise Scale): Este questionário foi validado por Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva em 2010. É composto por 12 itens distribuídos por 3 dimensões nomeadamente, autonomia; perceção de competência e perceção de relações sociais que mostram as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação. Cada dimensão é composta por 4 itens que serão classificados consoante a escala de *Likert*, em que 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 corresponde a “concordo totalmente”.

Este instrumento foi desenvolvido por Vlachopoulos e Michailidou (2016) para um contexto de exercício físico, assim como traduzido e validado para a população portuguesa, primeiro com recurso a uma análise fatorial exploratória (Moutão, Cid, Leitão & Alves, 2008) e depois com recurso a uma análise fatorial confirmatória (Moutão, Cid, Alves; Leitão & Vlachopoulos, 2012)

Esta escala permite saber qual a satisfação dos utentes face às necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação no contexto do exercício físico e mais recentemente no contexto do exercício.

Foi aplicado o inquérito *Behavioral Regulation Exercise Questionnaire* (BREQ) de Lonsdale, Hodge e Rose (2018). Este é composto por 24 itens, divididos em 6 subescalas que são avaliadas também de acordo com a escala de *Likert* de 7 níveis, em que o 1 corresponde a “discordo totalmente” e 7 corresponde a “concordo totalmente”. Estes níveis correspondem ao tipo de motivação subjacente, amotivação, motivação controlada e motivação autónoma (Monteiro, Moutão, Batista & Cid, 2014). Esta escala foi validada para o contexto desportivo na língua portuguesa por Cid, Moutão, Leitão e Alves (2012).

Foi aplicada uma escala de forma a avaliar a satisfação com a vida (escala de Satisfação com a Vida ou SWLS) enquanto construto cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Esta é composta por 5 itens que através de uma escala de *Likert*

de 7 níveis, em que o 1 corresponde a “discordo totalmente” e 7 corresponde a “concordo absolutamente”, é avaliado o grau de satisfação de acordo com cada item. De acordo com Albuquerque, Sousa e Martins (2010), em relação ao procedimento de validação para a versão portuguesa da SWLS (Neto, 1993) através da análise fatorial confirmatória.

Por último, a escala de Afetos Positivos e Negativos, formada por Watson, Clark e Tellegen (1998) e traduzida para português por Simões e Alarcão (2013), sendo validada para a língua portuguesa em 2005 por Galinha e Pais-Ribeiro, tem como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade. A escala aplicada é composta por 20 itens, em que os afetos positivos são avaliados através de 10 adjetivos (“interessado”, “excitado”, “forte”, etc) e os afetos negativos são avaliados através de outros adjetivos (“perturbado”, “preocupado”, “Culpado”). Estes itens são avaliados de acordo com uma escala de *Likert* de 5 níveis, em que o 1 corresponde a “nada ou muito ligeiramente” e 5 corresponde a “extremamente”.

Procedimentos e recolha de dados

A recolha de dados foi efetuada nos diversos ginásios do Concelho de Castelo Branco.

Anteriormente, os instrutores dos diversos ginásios foram contactados sobre o propósito do estudo e foi-lhes solicitado que abordassem os utentes sobre o preenchimento do questionário que se encontravam na receção.

O preenchimento foi de forma voluntária e foi garantida a confidencialidade dos dados recolhidos e assegurado que os mesmos não seriam transmitidos a terceiros de forma individual.

Análise estatística

Ao longo deste estudo realizou-se o teste de Kolmogorov Smirnov (KS) para verificar se as variáveis assumiam uma distribuição normal (Sig.>0.05) ou não normal (Sig.<0.05). Verificámos os valores de Alfa Cronbach para garantir que os questionários tinham uma fiabilidade apropriada (>0.7) (Marroco & Garcia-Marques, 2006). Realizámos o teste de Spearman de forma a verificar se existe correlação entre as variáveis. Por último, realizámos o teste da regressão linear para as diferentes variáveis.

Resultados

No quadro 14 são apresentados os valores máximos, mínimos, médias, desvio padrão, os valores de Alfa Cronbach, os valores do teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov (KS) e o volume de minutos semanais. Com isto, podemos verificar a

caracterização dos níveis de motivação autodeterminada, satisfação com a vida, e afetos dos praticantes dos ginásios.

Na variável satisfação com a vida foi a variável com o índice de fiabilidade maior com um valor de alfa de 0.96 e as variáveis afetos positivos e afetos negativos tem um valor de fiabilidade de 0.82 e 0.81 respetivamente.

Na variável das necessidades Psicológicas Básicas a dimensão que obteve o índice de fiabilidade maior foi a competência com 0.94, seguindo-se da relação social com um valor de 0.92 e por último a autonomia com um índice de viabilidade de 0.90.

Na variável da motivação, a dimensão que obteve um valor maior foi a motivação autónoma com 0.89, seguindo-se da motivação controlada com 0.87 e por fim a amotivação com um valor de alfa de 0.88. Na última variável, volume minutos/S, o teste não é aplicável.

Quadro 14 - Valores mínimos, máximos, média, desvio padrão, KS e Alfa das variáveis, motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida, aspetos positivos e negativos e volume de minutos por semana de treino.

Variáveis	Min.	Máx.	Média	Desvio Padrão	KS	Alfa Cronbach
Autonomia	2.75	5.00	4.17	0.50	.001	.90
Competência	2.25	5.00	4.10	0.49	.001	.94
Relação	2.50	5.00	4.11	0.57	.001	.92
Motivação Autónoma	3.00	7.00	5.43	0.89	.056	.89
Motivação Controlada	1.00	5.25	2.00	1.07	.001	.87
Amotivação	1.00	5.50	2.02	1.20	.001	.88
Satisfação com a Vida	2.40	7.00	5.15	1.01	.077	.96
Afetos Positivos	1.70	4.90	3.51	0.64	.001	.82
Afetos Negativos	1.00	4.20	1.88	0.66	.001	.81
Volume minutos/S	60	900	310.11	179.58	.001	-

O quadro 15 corresponde à correlação dos níveis das necessidades psicológicas básicas, motivação, satisfação com a vida, afetos positivos e negativos e ainda o volume de minutos de treino que os participantes têm por semana.

Começamos por realizar o teste de correlação de Spearman para analisarmos a correlação entre as necessidades psicológicas básicas e as restantes variáveis, verificando:

- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e satisfação com a vida.
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e os afetos positivos.
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e o volume de horas e minutos de treino semanal.

Posteriormente analisámos a correlação entre a motivação e as restantes variáveis através do teste de correlação de Spearman e constatámos:

- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a satisfação com a vida.
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e os afetos positivos
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e as horas e minutos de treino semanal.
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação controlada e a amotivação.
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação controlada e os afetos negativos.
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a amotivação e os afetos negativos.

Se seguida analisamos a correlação entre a satisfação com a vida e as restantes variáveis, a partir do teste de correlação de Spearman e constatámos:

- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos.
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e as horas e minutos de treino semanal.

Por último analisamos a correlação entre os afetos e as horas e minutos de treino semanal, a partir do teste de correlação de Spearman e constatámos:

Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal.

Quadro 15 - Coeficiente de correlação de Spearman.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Autonomia	-									
2 Competência	.668**	-								
3 Relação	.618**	.713**	-							
4 Motivação Autónoma	.522**	.537**	.434**	-						
5 Motivação Controlada	-.181**	-.195**	-.182**	-.208**	-					
6 Amotivação	-.227**	-.292**	-.228**	-.354**	.742**	-				
7 Satisfação com a Vida	.132*	.323**	.225**	.292**	-.313	-.281**	-			
8 Afetos Positivos	.243**	.388**	.311**	.371**	-.121*	-.201**	.432**	-		
9 Afetos Negativos	-.137*	-.159**	-.130*	-.155**	.298**	.226**	-.306**	-.134	-	

10 Horas e min. Treino semanal	.362**	.387**	.269**	.350**	-.219**	-.180**	.185**	.184**	-.028	-
---------------------------------------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	--------	--------	-------	---

** Correlação é significativa no nível 0.01

* Correlação é significativa no nível 0.05

No quadro 16 encontra-se o teste de regressão linear para sabermos se as necessidades psicológicas básicas (variável independente), prediz bons níveis de satisfação com a vida (variável dependente). Este nível está representado pelo símbolo R^2 .

Analisando os resultados no quadro 16 conseguimos verificar que as Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) representam 14% ($R^2=0.14$), sendo que a competência tem o valor de $Beta=0.48$ e a relação 0.04. Com estes valores podemos concluir que existem menos riscos teóricos porque, quanto mais o valor se aproxima do zero, melhor. Quando o valor de $Beta$ é negativo refere-se a uma relação inversa, o que é inexplicável com fator da autonomia.

Quadro 16 - Regressão linear para as variáveis Necessidades Psicológicas Básicas e a Satisfação com a Vida.

		Satisfação com a Vida				
		Variáveis	Beta	t	p	R²
NPB		Autonomia	-.18	-2.50	.013	0.14
		Competência	.48	6.07	.000	
		Relação	.004	.05	.969	

Analisando os resultados do quadro 17 conseguimos verificar que as Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) com a Motivação representam 21% ($R^2=0.21$), sendo que nas NPB a relação tem o valor de $Beta=0.004$, a competência tem o valor de $Beta=0.93$. Na Motivação, a motivação autónoma teve o valor de $Beta=0.16$ e a amotivação obteve o valor de $Beta=0.18$. Com estes valores podemos afirmar que existem menos riscos teóricos porque, quanto mais o valor se aproxima do zero, menos riscos teóricos existem. Quando o valor de $Beta$ é negativo refere-se a uma relação inversa, o que é inexplicável, isto acontece com os valores da autonomia das NPB ($Beta=-0.23$) e com motivação controlada ($Beta=-0.35$).

Quadro 17 - Regressão linear para as variáveis Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação e Satisfação com a Vida.

		Satisfação com a Vida				
		Variáveis	Beta	t	p	R²
NPB		Autonomia	-.23	-3.19	.002	.21
		Competência	.39	5.01	.000	
		Relação	.0094	.062	.950	
Motivação		Motivação Autónoma	.16	2.64	.009	
		Motivação Controlada	-.35	-4.71	.000	

Amotivação	.18	2.34	.020
-------------------	-----	------	------

No quadro 18 encontra-se o teste de regressão linear para sabermos se as necessidades psicológicas básicas (variável independente), prediz bons níveis de afetos positivos (variável dependente). Este nível está representado pelo símbolo R^2 .

Analisando os resultados do quadro 18 conseguimos verificar que as Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) representam 13% ($R^2=0.13$), sendo que a competência tem o valor de $Beta=0.33$ e a relação 0.10. Com estes valores podemos concluir que existem menos riscos teóricos porque, quanto mais o valor se aproxima do zero, melhor. Quando o valor de $Beta$ é negativo refere-se a uma relação inversa, o que é inexplicável com fator da autonomia ($Beta=-0.06$).

Quadro 18 - Regressão linear para as variáveis Necessidades Psicológicas Básicas e os Afetos Positivos.

		Afetos Positivos				
		Variáveis	Beta	t	p	R²
NPB		Autonomia	-.06	-.89	.377	.13
		Competência	.33	4.2	.000	
		Relação	.10	1.36	.174	

No quadro 19 encontra-se o teste de regressão linear para sabermos se as necessidades psicológicas básicas e a motivação (variáveis independente), prediz bons níveis de afetos positivos (variável dependente). Este nível está representado pelo símbolo R^2 .

Analisando os resultados no quadro 19 conseguimos verificar que as Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) com a Motivação representam 18% ($R^2=0.18$), sendo que nas NPB a relação tem o valor de $Beta=0.09$, a competência tem o valor de $Beta=0.26$. Na Motivação, a motivação autónoma teve o valor de $Beta=0.27$ e a motivação controlada teve um valor de $Beta=0.05$. Com estes valores podemos afirmar que existem menos riscos teóricos porque, quanto mais o valor se aproxima do zero, menos riscos teóricos existem. Quando o valor de $Beta$ é negativo refere-se a uma relação inversa, o que é inexplicável, isto acontece com os valores da autonomia das NPB ($Beta=-0.16$) e com a amotivação ($Beta=-0.04$).

Quadro 19 - Regressão linear para as variáveis Necessidades Psicológicas Básicas, Motivação e Afetos Positivos.

		Afetos Positivos				
		Variáveis	Beta	t	p	R²
NPB		Autonomia	-.16	-2.15	.032	.18
		Competência	.26	3.26	.001	
		Relação	.09	1.33	.185	
Motivação		Motivação Autónoma	.27	4.28	.000	

Motivação Controlada	.05	.59	.554
Amotivação	-.04	-.46	.648

6 - Discussão geral dos resultados

Neste ponto iremos discutir os resultados obtidos nos três estudos e as suas hipóteses, comparando com fundamentos teóricos de revisão literária.

Na análise dos valores do teste Kolmogorov Smirnov (KS) verificamos que apenas as variáveis, motivação autónoma e satisfação com a vida assumiram uma distribuição normal (Sig.>0.05). As restantes variáveis assumiram distribuição não normal (Sig.<0.05). Com a análise dos valores de Alfa Cronbach constatámos que são superiores a 0.7, o que nos permite garantir a fiabilidade dos questionários aplicados de acordo com Maroco e Garcia-Marques (2006).

Com a execução destes estudos definimos 13 hipóteses experimentais, na qual queremos testar a sua veracidade:

Hipótese 1: Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a motivação autónoma dos participantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Aceitamos a hipótese 1, em que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a motivação autónoma.

O estudo de Fernandes (2017) e Ferreira (2017) vão ao encontro do nosso visto que, foi verificado que existiu uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis, autonomia, competência e a motivação autónoma.

Hipótese 2: Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a satisfação com a vida dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Aceitamos a hipótese 2, visto que existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a satisfação com a vida.

No estudo de Fernandes (2017) foi verificado que existiu uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis, autonomia, competência e a satisfação com a vida.

Hipótese 3: Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e os afetos positivos dos participantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Aceitamos a hipótese 3, visto que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e os afetos positivos.

No estudo de Fernandes (2017) foi verificado que existiu uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis, autonomia, competência e os afetos positivos.

Hipótese 4: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Aceitamos a hipótese 4, visto que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos.

Os estudos de Fernandes (2017) e Ferreira (2017), vão ao encontro do nosso estudo visto que se verificou uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos nos atletas de desporto regular comparativamente a atletas de desporto adaptado. No entanto foi detetado que os valores médios da satisfação com a vida e os afetos positivos são mais elevados no desporto adaptado, enquanto nos atletas de desporto regular os valores médios mais elevados são o dos afetos negativos. Diversos autores (Diener & Chan, 2011; Lawless & Lucas, 2011) afirmam que o indivíduo/atleta consegue alcançar níveis de bem-estar subjetivo elevados se tiveram satisfação com a vida e bastante felicidade, tendo poucos momentos de afetos negativos e prevalecer mais afetos positivos.

Hipótese 5: Existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre a motivação e as outras variáveis dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Rejeitamos a hipótese 5, visto que não existe correlação positiva e estatisticamente significativa entre a motivação e as outras variáveis.

Com os resultados desta hipótese podemos compará-los a alguns estudos, nomeadamente ao de Gorgatti et al. (2008), Fernandes (2017), Ferreira (2017), e Lercas (2018) e constatámos que vão de encontro do nosso estudo em que obtiveram uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa apenas entre a motivação autónoma e as variáveis perceção de competência, perceção de relação, satisfação com a vida e os afetos positivos.

Hipótese 6: Existem diferenças significativas na perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas dos participantes do género feminino em relação aos participantes do género masculino.

Rejeitamos a hipótese 6, visto que apenas existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões: autonomia e competência.

No estudo realizado por Ferreira (2017) também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas apenas nas variáveis de autonomia e competência. Contrariamente ao que foi encontrado no estudo de Fernandes (2017) em que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre géneros na sua perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas. Embora os atletas do

género masculino, atletismo regular, tenham apresentado valores médios superiores em todas as componentes, contradizendo os estudos de Correia (2015) e Batista et al. (2017) em que os valores mais elevados são verificados nos atletas do género feminino.

Hipótese 7: Existem diferenças significativas entre géneros em relação à motivação dos participantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Rejeitamos a hipótese 7, visto que apenas existem diferenças estatisticamente significativas na motivação autónoma. Embora, os participantes do género masculino terem valores médios relativamente mais elevados do que os participantes do género feminino.

Analisando esta hipótese, os resultados obtidos nos estudos dos autores Batista et al. (2019) e Lercas (2018) vão ao encontro do nosso estudo visto que obtiveram resultados semelhantes, em que os homens alcançaram uma média superior às das mulheres nas diferentes variáveis, embora não seja suficiente para que haja diferenças estatisticamente significativas entre o género. Num estudo realizado por Batista, Leyton, Lobato e Jiménez (2019) verificou-se que os valores médios dos homens na motivação autónoma é de 5.77 enquanto que nas mulheres é de 5.84. Diz-nos que o valor médio da motivação controlada das mulheres é superior aos dos homens, tendo diferenças estatisticamente significativas. Na amotivação os homens têm um valor médio superior aos das mulheres. Comparando com o nosso estudo verificámos que os resultados são contraditórios, visto que os valores médios da motivação autónoma dos homens é de 5.54 e das mulheres 5.32, havendo no nosso estudo diferenças estatisticamente significativas em que os homens têm um valor superior ao das mulheres. Relativamente à motivação controlada o nosso estudo mostra-nos que não há diferenças estatisticamente entre os homens e as mulheres embora os homens tenham um valor médio de 2.05 e as mulheres 1.94.

Hipótese 8: As utentes femininas são mais satisfeitas com a vida que os praticantes masculinos de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Rejeitamos a hipótese 8, visto que os participantes do género masculino têm valores médios superiores aos participantes do género feminino na satisfação com a vida.

Os estudos realizados pelos autores Lercas (2018) e Batista et al. (2019) vão ao encontro do nosso estudo pois, mostram-nos que os homens são mais satisfeitos com a vida do que as mulheres embora não haja diferenças estatisticamente significativas entre géneros. Nos estudos realizados por Chaves e Fonseca (2005) e Teixeira (2005) também foram encontradas médias mais elevadas em relação aos níveis de bem-estar/satisfação com a vida nos participantes do género masculino. Já, o estudo realizado por Batista, Leyton, Lobato e Jiménez (2019) sobre as diferenças em função do género do comportamento planeado para a prática desportiva, estilos de vida saudáveis e satisfação com a vida de atletas veteranos verificou que os participantes do género feminino têm uma perceção mais elevada de satisfação com a vida do que os

inquiridos do género masculino, contrariando assim o nosso estudo que nos diz o contrário.

Em relação aos afetos positivos e negativos Marconcin, Alves, Dias e Fonseca (2010) dizem nos que os homens têm mais tendência para serem felizes do que as mulheres, tendo assim, médias mais elevadas em relação à satisfação com a vida, embora as mulheres tenham médias mais elevadas a nível dos afetos, tanto nos positivos como nos negativos. Contudo, neste estudo não é o que acontece. Os homens nos aspetos positivos obtiveram uma média de 3.62 enquanto as mulheres 3.4, contrariando o estudo anterior. Embora nos aspetos negativos isso já não aconteça, as mulheres têm uma média superior à dos homens.

Hipótese 9: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida, os afetos positivos e o volume de horas e minutos de treino semanal, dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Aceitamos a hipótese 9, visto que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida, os afetos positivos e o volume de horas e minutos de treino semanal.

Os estudos de Lercas (2017) e Batista, Lercas, Santos, Honório, Serrano e Petrica (2019), constataram que havia correlação positiva e significativa para as necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e os afetos positivos com a exceção da correlação negativa existente entre a motivação autónoma e a perceção de autonomia, ou seja, este estudo não vai ao encontro do nosso.

Hipótese 10: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma, a satisfação com a vida, os afetos positivos, e as horas e minutos de treino semanal, dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Aceitamos a hipótese 10, visto que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma, a satisfação com a vida, os afetos positivos, e as horas e minutos de treino semanal.

Fernandes (2017), no seu estudo verificou que os atletas do desporto regular apenas, existia uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis, motivação autónoma e a competência. No estudo de Ferreira (2017) e Ferreira, Petrica e Batista (2018), foi verificado que existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis, motivação autónoma, competência, satisfação com a vida e afetos positivos. E que existe uma correlação moderada positiva estatisticamente significativa entre as variáveis, motivação controlada e a amotivação.

Com estes estudos verificamos que parte dos nossos resultados vão ao encontro dos mencionadas acima, embora os estudos sejam comparativos entre o desporto adaptado e o desporto regular.

Hipótese 11: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a amotivação e os afetos negativos dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Aceitamos a hipótese 11, visto que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a amotivação e os afetos negativos.

Hipótese 12: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida, os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Aceitamos a hipótese 12, visto que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida, os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal.

Hipótese 13: Existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal dos praticantes de ginásio do concelho de Castelo Branco.

Aceitamos a hipótese 13, visto que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre os afetos positivos e as horas e minutos de treino semanal.

As hipóteses 9, 10, 11, 12 e 13 vão de encontro ao estudo realizado Ferreira (2017) em que os atletas com mais horas de treino semanal apresentam valores médios mais elevados de satisfação com a vida. Assim como Paupério (2013), verificou que os jovens atletas com mais tempo de treino por semana são mais satisfeitos com a vida, o que leva a constatar que o exercício físico é excelente para o aumento do índice de satisfação com a vida dos indivíduos.

Quando falamos de afetos positivos e negativos vamos constatar exatamente o mesmo, em que os atletas com mais tempo de prática por semana apresentam valores médios de afetos positivos superiores aos negativos, como podemos constatar no estudo realizado por Pereira (2012).

Analisando o teste de regressão linear das necessidades psicológicas básicas (variável independente), predizeram bons níveis de satisfação com a vida (variável dependente) verificámos que representa 14% ($R^2=0.14$). Enquanto que realizando o mesmo teste para os afetos positivos (variável dependente) corresponde a 13% ($R^2=0.13$). Enquanto que a regressão linear das necessidades psicológicas básicas e a motivação (variáveis independentes), predizem bons níveis de afetos positivos (variável dependente) constatámos que representam 18% ($R^2=0.18$) e, a regressão linear das necessidades psicológicas básicas e a motivação (variável independente), predizem bons níveis de satisfação com a vida (variável dependente) verificamos que representam 21% ($R^2=0.21$).

Com estes resultados concluímos que as necessidades psicológicas básicas predizem bons níveis de satisfação com a vida pois, representam uma maior percentagem 14% ($R^2=0.14$).

Lercas (2017), no seu estudo verificou que as necessidades psicológicas básicas predizem bons níveis de satisfação com a vida com 29% ($R^2=0.28$), embora obtivesse uma percentagem mais elevada predizendo os afetos com a satisfação com a vida 30% ($R^2=0.30$). Contudo, o nosso estudo obteve uma percentagem mais elevada no preditor das necessidades psicológicas básicas com a satisfação com a vida, mas ficou próximo do valor alcançado por Lercas (2017). Na investigação de Batista, Castuera, Muños, Román e Carrón (2017) os valores de variância foram de 16%, enquanto que na investigação realizada por Fernandes (2017) as necessidades psicológicas básicas explicam 24% da variância dos dados.

Numa investigação com análise correlacional e de regressão o coeficiente de R^2 é uma das medidas de magnitude mais utilizadas (Conboy, 2012).

7 - Conclusão

Com estes três estudos procurámos avaliar as necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco; comparar entre géneros as necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco e encontrar os preditores motivacionais de bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco. Desta forma, face aos objetivos iremos apresentar algumas conclusões que permitem justificar a pertinência destes estudos.

Quanto ao primeiro estudo que passa por avaliar as necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco verificámos que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre as necessidades psicológicas básicas e a motivação autónoma, satisfação com a vida e os afetos positivos. Também constatámos que existe uma correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os afetos positivos e que não existe correlação positiva e estatisticamente significativa entre a motivação e as outras variáveis.

O segundo estudo é uma comparação entre géneros das necessidades psicológicas básicas, motivação e bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco, verificámos que as necessidades psicológicas básicas são relativamente mais elevadas nos participantes do género masculino, havendo apenas diferenças estatisticamente significativas nas dimensões de autonomia e competência. Também foi verificado que na dimensão relação, os participantes do género masculino têm os valores relativamente superiores embora não haja diferenças estatisticamente significativas.

Ainda acerca do segundo estudo verificámos quanto à motivação que os homens também têm valores médios mais elevados, embora só se tenha verificado diferenças estatisticamente significativas na motivação autónoma. Quanto à satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos também verificamos que os participantes do género masculino têm valores médios relativamente superiores em relação aos valores dos participantes do género feminino. As mulheres, apenas obtiveram valores médios superiores nos afetos negativos, havendo assim apenas diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas dimensões: satisfação com a vida e afetos positivos.

Em relação ao terceiro estudo em que analisámos os preditores motivacionais de bem-estar subjetivo de praticantes de ginásio no concelho de Castelo Branco, verificámos que as variáveis da autodeterminação, privilegiadamente as necessidades psicológicas básicas predizem elevados níveis de satisfação com a vida e de afetos positivos. As variáveis motivacionais promoveram igualmente esta tendência preditiva.

Respondendo à problemática inicial verificámos que os utentes de ginásio do concelho de Castelo Branco, tem os valores médios da motivação autónoma mais

elevados. Enquanto que nas necessidades psicológicas básicas a dimensão com os valores médios mais elevados em ambos os géneros é a dimensão da autonomia. Em relação ao bem-estar subjetivos verificámos que os homens são mais satisfeitos com a vida do que as mulheres, o mesmo acontece com os afetos, os utentes do género masculino, tem um valor superior ao dos utentes do género feminino. Ao longo dos estudos fomos verificando que os utentes que têm um volume de treino (horas) superior tendem a ter os valores médios da satisfação com a vida mais elevados.

7.1 - Aplicação prática

Os resultados do nosso estudo permitem compreender a orientação motivacional, assim como compreender o grau de autodeterminação do comportamento dos utentes dos ginásios do concelho de Castelo Branco. Os resultados obtidos apontam para que seja importante os ginásios promoverem sessões de treino ou de prática, que potenciem a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos seus utentes, pois vão manter níveis mais elevados de motivação autónoma e consequentemente alcançam níveis mais elevados de bem-estar.

7.2 - Limitações

Apontamos como limitação do nosso estudo a amostra não ser representativa da população que frequenta ginásios do concelho de Castelo Branco, assim como a amplitude da idade da nossa amostra.

7.3 - Sugestões

Em investigações futuras seria interessante:

- Fazer estudos comparativos com outros concelhos ou distritos.
- Fazer estudos comparativos entre cidades e vilas.
- Estudar praticantes apenas de aulas de grupo e comparar com praticantes da sala de musculação.
- Realizar estudos que obedeçam a uma estratificação de acordo com a idade.

8 - Referências Bibliográficas

- Adrega, A. (2010). *Motivos de adesão dos idosos à hidroginástica*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física, na especialidade de Gerontomotricidade. Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Afonso, J., Leal, I., (2009). *Escala de motivação: adaptação e validação de motivation scale (M.S.) de Rempel, Homes & Zanna*. Psicologia, Saúde & Doenças Vol. 13 nº2. Lisboa.
- Antunes, R., Couto, N., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., Cid, L. (2017). Validation of the goal content for exercise questionnaire (GCEQ) for a sample of elderly Portuguese people. *Revista Motricidade*, Vol. 13, n.1, pp. 59-67.
- Appel-Silva, M., Wendt, G., & Argimon, I. (2010). A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*, 16, 351-369.
- Araújo, D., Araújo, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Artigo de Revisão. *Revista Bra. Med. Esporte* Vol. 6, Nº5.
- Araújo, D., Calmeiro, L. & Palmeira, A. (2005). *Intenções para a prática de atividades físicas*. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol.5, n. 1 y 2. ISSN: 1579-8423.
- Avó, I. (2017). *Correlatos de Personalidade das dimensões do Bem-Estar: relação dos Cinco Fatores de Personalidade com o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico*. Lisboa: Dissertação de Mestrado.
- Balbinotti, M., Saldanha, R., & Balbinotti, C. (2009). Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexto. *Revista Motriz, Rio Claro*, Vol.15, Nº2, pp. 318-329.
- Batista, M. A. d. S. (2011). *La Práctica de Judo en Relacion com el Autoconcepto, la Autoestima y el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Primer Ciclo de Primaria*. (Tese de Doutoramento), Universidade de Extremadura, Bdajoz.
- Batista, M., Castuera, R. J., Honório, S., Petrica, J., & Serrano, J. (2016). Self-determination and life satisfaction: An exploratory study with veteran judo athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(2s), 90-91.
- Batista, M., Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M., & Aspano, M. (2017). *Diferenças em função do género das formas de motivação autodeterminada de atletas veteranos*. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 1(19), 35-51.
- Batista, M., Lercas, A., Santos, J., Honório, S., Serrano, J., & Petrica, J. (2019). *Practice motivation and life satisfaction of athletes of team sports: Comparative study between adapted and regular sport*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(qproc), S20-S29. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.03>
- Batista, M., Román, M. & Castuera, R. (2019). *Diferenças em função do género do comportamento planeado para a prática desportiva, estilos de vida saudáveis e satisfação com a vida de atletas veteranos*, *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 21, 22-51. Doi: <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2019.22-51>
- Batista, M.; Lercas, A.; Santos, J.; Honório, S.; Serrano, J.; Petrica, J. (2018). *Practice motivation and life satisfaction of athletes of team sports: Comparative study between adapted and regular sport*. Supplementary Issue: Autumn Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events, 2-3 November 2018. Alicante, Spain.
- Batista, M.; Leyton, M.; Lobato, S.; Jiménez, R. (2019) Transcontextual Model of Motivation in the Preaching of Healthy Lifestyles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 19 (75) pp. 463-488 [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista75/artmodelo1047.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista75/artmodelo1047.htm) DOI: 10.15366/rimcafd2019.75.006
- Berger, B. C., & McInman, A. (1993). *Exercise and the quality of life*. In R. Singer, Muephey, M. & Tennant, L. (Eds), *Handobook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
- 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, SJH, & Nigg, CR (2000). Teorias do comportamento de exercício. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (2), 290-304.
- Bohrer, R. (1981). Motivação – Abordagem Crítica da teoria de Maslow pela propaganda. *Revista de administração de empresas*, Rio de Janeiro, 21 (4): 43-47, Out./Dez.
- Bozzo, A. L., Freitas, H. M., Martens, C. D. P., & Santana, A. D. S. (2019). Ideologia de vida e motivação empreendedora. *RACE - Revista De Administração, Contabilidade E Economia*, 18(2), 281-298. <https://doi.org/10.18593/race.18042>
- Brito, A. (2001). *Psicologia do deposto*. Lisboa: Omniserviços.
- Brito, A. P. (1997). *Efeitos psicológicos do exercício*, (documento de trabalho, não publicado).
- Brito, F. M. (2012). *Personalidade, bem-estar subjetivo e religiosidade na velhice*. Dissertação de Mestrado em Ciências Sociais e Humanas. Universidade da Beira Interior. Covilhã.
- Brunel, P., Chantal, Y., Guay, F., & Vallerand, R. (2000). *D'ou provient la motivation situationnell? Analyse de l'effet top down en situation naturelle*.
- Caspersen, Carl J., Powell, Kenneth E., Christerson, Gregory M. (SD). *Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. Public Health Reports. v.100, n. 2, p.126-131, 1985.
- Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. F. (2001). *Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference*. *Ped.exerc.Sci.*, 13, 12-25.
- Chaves, S., & Fonseca, P. (2016). *Que aspectos sociodemográficos e ocupacionais predizem o bem-estar subjetivo?* *Psico* Vol. 37, Nº. 1, 75-81.
- Chaves, S., Gouveia, V., Gusmão, E., Santos, W., & Araújo, J. (2002). *O bem-estar subjetivo em função do sexo e da classe social*. Trabalho apresentado no CCHLA – Conhecimento em Debate – VI edição, João Pessoa, Paraíba.
- Cheik, N.C., Reis, I. T., Heredia, R. A. G., Ventura, M. L., Tufik, S., Antunes, H. K. M. & Mello, M. T. (2003). Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *R. bras. Ci. e Mov.* 11(3): 45-52.
- Chiavenato, I. (1998). *Recursos humanos*: Edição Compacta. São Paulo: Atlas.
- Cid, L., Moutão, J., Leitão, J. & Alves, J. (2012). Behavioral regulation assessment in exercise: Exploring an autonomous and controlled motivation index. *The Spanish journal of psychology* 2012, vol. 15, n. 3, 1520-1528.
- Cieslak, F., Levandoski, G., Quadros, T., Santos, T., Junior, G., & Leite, N. (2008). *Relação da Qualidade de Vida com Parâmetros Antropométricos em Atletas Juvenis do Município de Ponta Grossa-pr*. Maringá, v. 19, n. 2, 2. trim. , 225-232.
- Cordeiro, P. (2010). *Construção e validação do questionário da motivação escolar para a população portuguesa: estudos exploratórios*. Universidade de Coimbra: Dissertação de Mestrado.
- Correia, A. (2015). *Determinantes Motivacionais, Satisfação com a Vida e Estilos Saudáveis de Atletas Veteranos de ambos os géneros*. Seminário de Investigação apresentado para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, Desporto e Lazer, da Escola Superior de Educação de Torres Novas, Torres Novas.
- Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Vitorino, A., Moutão, J., Marinho, D., Cid, L. (2018). Validação da subjective happiness scale (SHS) e influência da atividade física sobre a felicidade dos idosos portugueses. *Revista Iberoamericana da psicologia del ejercicio y el deporte* Vol. 13 nº 2, pp. 261-266.
- Dantas, E. H. M. (1999). Atividade física, prazer e qualidade de vida. *Revista Mineira de Educação Física*. Viçosa, v.7, n.1, p. 5-13.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.

- Deci, E., & Ryan, R. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. doi:[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E., & Ryan, R. (2002). *Self-Determination Research: Reflections and Future Directions*. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 431-442): University of Rochester.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Deci, E., & Ryan, R. (2017). *An Approach to human motivation personality*. selfdeterminationtheory.org. Retrieved from <http://selfdeterminationtheory.org/theory/>
- 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., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1 (1), 41-78.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E., Oishi, S. (2000). *Similaridade das relações entre estado civil e bem-estar subjetivo entre culturas*.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Farinha, C. (2016). *Auto percepção do estado de saúde, aptidão física e motivação para a prática de hidroginástica por parte de idoso*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação, Castelo Branco.
- Fernandes, M. F. H. (2017). *Motivação Autodeterminada e Satisfação com a Vida de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Andebol*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação, Castelo Branco.
- Ferreira, D. A. M. (2017). *Motivação Autodeterminada, Satisfação com a Vida e Integração Social de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Atletismo* (Dissertação de Mestrado), Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco.
- Ferreira, D., Petrica, J., Batista, M. (2018). Self-determined motivation, satisfaction with life and Social integration of Adapted sports Athletes in Athletics. *Revista Científica da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*. 5, 14-23. ISSN: 2183-9603
- Filho, I., Jesus, L., Araújo, L. (SD). *Atividade Física e seus benefícios à saúde*.
- Fonseca, A. M. M. (1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. "AGON", *Revista crítica do Desporto e Educação Física*, I, 49-62.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In: s. J. H. Biddle, K. R. Fox & s. H. Boutcher (ed.), *physical activity and psychological well-being*. London: routledge, pp. 88-117.
- Freire, R., Filho, J., Nepomuceno, M., & Silveira, M. (2014). Prática Regular de Atividade Física: Estudo de Base Populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. *Rev. Bras Med. Esporte - Vol. 20, nº5*, 345-349.
- Furtado, G., Rocha, D., Borges, K., Letieri, R., Ferreira, J., (2012). *Autopercepções, bem-estar subjetivo, e exercício físico em adultos*. R. Min. Educ. Fís., Viçosa, Edição Especial, n.1, p 1993-2005.

- Gagné, M., & Deci, E. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of organization behavior* – Vol. 26, pp. 331-362.
- Galinha, I. C. (2008). *O conceito de bem-estar subjectivo: Fatores cognitivos, afetivos e contextuais* (pp. 19-56). Coimbra.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). *Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I – Abordagem teórica ao conceito de afecto*. *Análise Psicológica*, 2 (23), 209-218.
- Galinha, I., & Ribeiro, P. (2005). *História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 203-2014.
- Gorgatti, M., & Böhme, M. (2008). *Atividade física e a lesão medular*. In R. Costa & M. Gorgatti (Eds.), *Atividade física e adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais* (pp. 148-184): Manole.
- Gorgatti, M., Serassuelo, H., Santos, S., Nascimento, M., Oliveira, S., & Simões, A. (2008). *Tendência competitiva no esporte adaptado*. *Arquivos Sannv de Pesquisa e Saúde*, 18(1), 18-25.
- Gorgatti, M. & Gorgatti, T. (2008). *O Esporte para Pessoas com Deficiência*. In R. Costa & M. Gorgatti (Eds.), *Atividade física e adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais* (pp. 532-570): Manole.
- 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.
- Guedes DP. *Atividade física, aptidão física e saúde*. In: Carvalho T, Guedes DP, Silva JG (orgs.). (1996). *Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto.
- Guedes, Dartagnan Pinto, Guedes, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. (1995). *Atividade Física, Aptidão Física e Saúde*. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.1, n.1, p. 18- 35.
- Guedes, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. (1995). *Exercício físico na promoção da saúde*. Londrina: Midiograf.
- Guimarães, A. C. et al. (2008). Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde da família. *Fitness & performance journal*, n. 1, p. 5-9
- IBC, E. (10 de Outubro de 2018). *Instituto Brasileiro de Coaching. Obtido de A Diferença entre Motivação Intrínseca e Extrínseca*: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/lideranca-e-motivacao/a-diferenca-entre-motivacao-intrinseca-e-extrinseca/>
- Instituto do Desporto de Portugal (2011). *Estatísticas do Desporto de 1996 a 2009*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, IP.
- José, A., & Leal, I. (2009). *Escala de motivação: adaptação e validação da Motivation Scale (M.S.) de Rempel, Holmes & Zanna*. *Psicologia, Saúde & Doenças* v.10 n.2 Lisboa, 249-266.
- Katch, Frank I & McARDLE, William D. (1996). *Nutrição, Exercício e Saúde*. Rio de Janeiro: Medsi.
- Kiviniemi, Humke & Seifert (2007). *-how do I feel about the behavior? The interplay of affective associations with behaviors and cognitive beliefs as influences on physical activity behavior*. *Health Psychology*, 26(2), 152-158. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.26.2.152>.
- Kobal, M. (1996). *Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física*. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física.
- Kobal, M. (1996). *Motivação Intrínseca e Extrínseca*. Universidade Estadual de Campinas.
- Lawless, N. M., & Lucas, R. E.(2011). *Predictors of regional well-being: A county level analysis*. *Social Indicators Research*, 101, pp. 341-357.

- Leal, E. M. (19 de 9 de 2012). *Teoria da Autodeterminação: uma Análise da Motivação dos Estudantes do Curso de Ciências Contábeis*.
- Leal, E., Miranda, G. J., & Carmo, C. R. (2013). Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis. *Revista Contabilidade & Finanças-USP*, 24(62).
- Leal, E., Miranda, G., & Carmo, C. (2012). *Teoria da Autodeterminação: uma Análise da Motivação dos Estudantes*.
- Leal, E., Miranda, G., & Carmo, C. (2012). *Teoria da Autodeterminação: uma Análise da Motivação dos Estudantes do Curso de Ciências Contábeis*.
- Leal, E.; Miranda, G., & Carmo, C. (2012). *Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis*. R.Cont.Fin. – USP, São Paulo – Vol.24 N°62, pp. 162-173.
- Leyton, M.; Batista, M.; Lobato, S.; Aspano, M.; Jiménez, R. (2017) Application of Two Intervention Programs in Order to Optimize Motivation and to Improve Eating Habits in Adult and Elderly Women. *Journal of Human Kinetics volume 59/2017*, 131-142 DOI: 10.1515/hukin-2017-0153 131, Motivation in Physical Education, Sport and Physical Activity and Health.
- Lima, Deise Guadalupe. (1999). *Atividade física e qualidade de vida no trabalho*. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília.
- 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.
- Marconcin, P. E., Alves, N. J., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2010). *Bem-estar subjetivo e a prática de atividade desportiva em idosos alunos de universidades seniores do Porto*. *Passo Fundo*, 7(3), 335-345.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). *Qual a fiabilidade do alfa Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?* Laboratório de Psicologia, 65-90.
- Marques, J. (23 de Dezembro de 2014). BLOG DO JRM. *Obtido de O que é a motivação segundo Maslow*: <https://www.jrmcoaching.com.br/blog/o-que-e-motivacao-segundo-maslow/>
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and personality*. 2. Ed. New York, Harper & Row, p. 369.
- Matsudo, Sandra Mahecha, Matsudo, Victor K.R, NETO, Turíbio Leite Barros. (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, p.60-76.
- Matsudo, Sandra Mahecha, Matsudo, Victor K.R. (2000). Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Revista Diagnóstico e tratamento*, v.5, n. 2, p. 10-17.
- Matsudo, V. K. R. (1999). *Vida ativa para o novo milênio*. *Revista Oxidologia*, p.18-24.
- Monteiro, D., Moutão, J. M., & Cid, L. (2018). Validation of the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire in Portuguese athletes. *Revista de Psicologia del Deporte*, 27(1), 0145-0150.
- Monteiro, D., Moutão, J., Baptista, P., & Cid, L. (2014). *Clima motivacional, regulação da motivação e percepção de esforço dos atletas no futebol*. *Motricidade*, 10(4).
- Mookherjee (1997). Marital status, gender, and perception of well-being. *Journal Social of Psychology*, 137, 1, 95-105.
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., & Conte Marín, L. (2011). Validación de la Escala de "Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas" y del Cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. (Validation of Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale and the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire to the Spanish context). RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Morouço, P. (2020) *Consulta de atividade física nos cuidados de saúde primários*. Entrevista para a revista Portugal Ativo + Boas Práticas, pp. 45.

- Moutão, J. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de Atividades de Fitness em Ginásios*. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Moutão, J. M., Serra, L. F., Alves, J. A., Leitão, J. C., & Vlachopoulos, S. P. (2012). Validation of the basic psychological needs in exercise scale in a portuguese sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 399-409.
- Moutão, J., Cid, L., Alves, J., Leitão, J., & Vlachopoulos, S. (2012). Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 399-409.
- Moutão, J., Cid, L., Leitão, C., & Alves, J. (2008). *Tradução e validação preliminar da versão portuguesa do Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNEsp)*. In J. Díaz, I. Díaz, & J. Dosil, II Congresso da Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Desporto. Consolidando la Psicología del Deporte Iberoamericana (p. 314). Torrelavega: SIPD.
- Moutão, J., Cid, L., Leitão, J., & Alves, J. (2008). *Tradução e validação preliminar da versão Portuguesa do Basic Psychological Needs in Exercise Scale. Paper presented at the La psicología del deporte en iberoamérica: Actas del 2º Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*.
- Moutão, J., Martins, R., & Sobral, F. (2003). *Relação entre a percepção da imagem corporal, percepção de esforço e dimensões da personalidade*. In A. Seabra, D. Catela, F. Romero, J. Moutão, N. Pimenta, R. Santos-Rocha & S. Franco (Eds.), *Investigação em Exercício e Saúde (CDRom)* (pp.211-223). Rio Maior: ESDRM – IPS.
- Murcia, Blanco, Galindo, Villodre & Coll (2007). Efeitos do género, idade, e a frequência de pratica na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance Journal*, 6 (3), 140-146.
- Murcia, J. A. M., de San Román, M. L., Galindo, C. M., Alonso, N., & González-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of sports science & medicine*, 7(1), 23.
- Nahas, Markus Vinícius. (1997). Esporte & Qualidade de Vida. *Revista da APEF*. v.12, n. 2, p. 61-65.
- Nahas, Markus Vinícius. (2000). O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.5 n.2.
- Nahas, Markus Vinícius. (1996). Revisão dos métodos para determinação dos níveis de atividade física habitual em diversos grupos populacionais. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.1 n.4 p. 27-37.
- Neto, F. (1993). Satisfaction with life among Portuguese adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Neto, J., Lima, C., Gomes, M., Santos, M., Tolentino, F. (2012). *Bem estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física*. *Motricidade*, Vol. 8, N. S2, pp. 1097-1104.
- Oliveira, P., Theóphilo, C., Batista, I., Soares, S. (SD). *Motivação sob a perspectiva da teoria da autodeterminação: um estudo da motivação de alunos do curso de ciências contábeis da Universidade Estadual de Montes Claros*.
- Owen, K., Smith, J., Lubans, D., Ng, J., & Lonsdale, C. (2014). *Motivação autodeterminada e atividade física em crianças e adolescentes: revisão sistemática e metanálise*. ScienceDirect, 270-279.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. (1995). *Physical activity and public health - a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. *JAMA* 1995;273:402-7.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). *Review of the Satisfaction With Life Scale*. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). *Review of the Satisfaction With Life Scale*. In S. I. R. Series (Ed.), *Assessing Well-Being* (pp. 101-117). Champaign: Springer, Dordrecht.
- Pereira, 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.

- Pfister G. (1998). *Development of relationship to sport: sport biographies of German women*. *Women Sport Phys Activ J.*; 7:151-45.
- 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, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J., & Silva, C. (2010). *Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física*. Vila Real.
- Quadris, T., Godia, A., Santos, I., Passoni, J., Capos, W., & Júnior, G. (2008). *Qualidade de vida de mulheres fisicamente ativas*. *Maringá*, v. 30, n.1, 13-17.
- Revista Digital. *Buenos Aires* (2015) – Año 20, N°204.
- Roberts, G. (1992). *Motivation in sport and exercise: conceptual constraints and convergence in motivation in sport and exercise*. In G. Roberts, *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 3-30). Champaign: Human Kinetics.
- Rodrigues, J. (2013). *Motivador de arranque para uma realidade pedagógica*. Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R., Deci, E. (2002). *Motivações intrínsecas e extrínsecas: definições clássicas e novos rumos*. Universidade de Rochester.
- Ryan, R., Huta, V., Deci, E. (2008). *Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia*. *Journal of Happiness Studies*. 9:139-170. Doi: 10.1007/s10902-006-9023-4
- Samulski, D. & Noce, F. (2009). A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2000, 5: 5-21. In: Samulski, D. (2009). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2ªed. Manole. Barueri, São Paulo.
- Samulski, D. (2009). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2ªed. São Paulo: Manole.
- Sánchez-Barrera M, Pérez M, Godoy J. (1995). *Patrones de atividade física de una muestra española*. *Ver. Psicol Deport.*; 7:51-71.
- Santos, I. M. O. (2015). *Pensamentos Automáticos, Esperança e Satisfação com a Vida na Adolescência*. (Dissertação de Mestrado), Universidade de Lisboa, Lisboa.
- SBCOACHING. (3 de Abril de 2020). Obtido de <https://www.sbcoaching.com.br/coaching/motivacaoextrinseca>
- Serrano, D. (2011). *Portal do Marketing*. Obtido de *Teoria de Maslow - A Pirâmide de Maslow*: <http://www.portaldomarketing.com.br/Artigos/maslow.htm>
- Serrano, J.; Mangana, J.; Trindade, N., & Semião, P. (2005). A prática de atividade física nos ginásios e academias: motivações e influências. *Revista do departamento de Educação Física e Artística – N° 6*, pp. 27-36.
- Shephard RJ, Balady G. (1999). *Exercise as cardiovascular therapy*. *Circulation* 1999;99: 963-72.
- Silva, M. Wendt, G., & Argimon, I. (2010). A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em revista, Belo Horizonte – Vol. 16 N°2*, pp. 351-369.
- Silva, N. (2012). *Motivação para a prática de Boccia – estudo em atletas praticantes no campeonato nacional de Boccia sénior*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º ciclo em Atividade Física para a terceira idade. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Simões, F., & Alarcão, M. (2013). *Satisfação de necessidades psicológicas básicas em crianças e adolescentes: adaptação e validação da ESNPBR*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 261-269. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000200006>

Simpson, W. (1993). *A motivação* – 1ª Edição. Lisboa: Gradiva.

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

Solomou, W., Richards, M., Huppert, F. A., Brayne, C. & Morgan, K. (1998). Divorce, current marital status and well-being in an elderly population. *International Journal of Law, Policy and the Family*, 12, 3, 323-344.

Sweineberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.

Todorov, J., & Moreira, M. (2014). O Conceito de Motivação na Psicologia. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 119-132.

Vallerand, J., & Young, BW (2017). Ter mais motivos participativos significa mais compromisso) A influência de motivos simultâneos em desportistas e praticantes de exercício. *International Journal of Sport Psychology* 48. 18-36.

Vallerand, R. J. (1997). *Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. En M. P. Zanna (Ed.). *Advances in experimental social psychology* (29) (pp. 271-360). New York, San Diego: Academic Press.

Vallerand, R. J. (2001). *A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise*. In H. Kinetics (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 263-320). Champaign: Norway University of Sport Science.

Vallerand, R. J. (2001). *Hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise*. EN G. C. Roberts (Ed.). *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 26-319). Champaign, IL: Human Kinetic.

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

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

Vlachopoulos, S., Karageorghis, C., Terry, P. (2000). *Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. *Physical Education, Recreation and Dance*. Vol. 71, Nº 4, pp. 387-397.

Vlachopoulos, S.P., & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 475-482.

WHO (2010). *Steps to health – A european Framework to Promote Physical Activity for Health*: copenhagen: World Health Organization – Regional Office for Europe.

Williams, Dunsiger, Ciccoli, Lewis, Albrecht & Marcus (2008). *Acute affective response to a moderate-intensity exercise stimulus predicts physical activity participation 6 and 12 months later*. *Psychology of sport and exercise*, 9(3), 231-245. Doi: 10.1016/j.psychsport.2007.04.002.

9 - Anexos

Questionários



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

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: _____	
Pratica Exercício Físico? SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	
Modalidade / Exercício Físico: _____	
Anos de Prática desta Modalidade/Ginásio: _____ Anos	
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 <input type="checkbox"/> 7 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"/>	
Quanto tempo aproximadamente treina por semana? Horas _____ minutos _____	
Peso _____ Altura _____ %H2o _____ %MM _____ %MG _____	

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.

Eu pratico o meu Desporto/Exercício...

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem	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/Exercício, geralmente...	Discordo Totalmente	Discordo	Não Concordo, Nem	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!